

PEZINSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
☎ 0950 713 550

**VYPRATÁVANIE
A SŤAHOVANIE**

rýchlo, spoľahlivo,
dobré ceny
0948 208 449

Predajňa Krmných zmesí v Budmericiach

prijíma objednávky na PREDAJ HYDINY

V ponuke budú: **16-týždňové nosnice Dominant** farby: hnedá, sussex, jarabatá, čierna, modrá a leghorn, obľúbené GreenShelly a DarkShelly, slipečky znášajúce vajčička zelenej a tmavohnedej škrupiny.

Od februára je možnosť objednania: **1-dňových brojlerkov ROSS 308, 2-týž. brojlerových káčat a húsat a 6-týž. moriakov typu BIG 6.**

Nájdete nás: **Budmerice, nám. R. Fábryho**
Bližšie info: 0948 256 789 📍 Krmné zmesi Budmerice

... tešíme sa na vašu návštevu

P KAMENÁRSTVO PETROVIČ
TRADIČNÉ RODINNÉ KAMENÁRSTVO

**NIEKTORÉ HODNOTY
NEPOTREBUJÚ SLOVÁ**

My ich premieňame do kameňa

www.kamenarstvo-petrovic.sk

☎ 0907 724 351

Myslenická 23, Pezinok



**REKONŠTRUKCIE
DOMOV A BYTOV**
ZATEPLOVANIE
ZÁMKOVÁ DLAŽBA
OPLOTENIA - OMIETKY
DLAŽBY
OPRAVA STRIECH
KOMÍNY - RÍNY
0902 266 147

**DEŇ
OTVORENÝCH
DVERÍ**

10.3.2026

16:00 - 19:00

- Individuálne rozhovory so zriaďovateľmi, riaditeľkou, učiteľmi, žiakmi
- Prezentácia školy
- Prehliadka školy

**OBJAVTE ŠKOLU, KDE
UČENIE DÁVA ZMYSEL**

- prezradíme kto sme, čo robíme a ako
- predstavíme Vám spôsob výuky a filozofiu školy
- ukážeme triedy s malým počtom detí s rešpektujúcim, láskavým a individuálnym prístupom.

<https://www.zseureka.sk/>



lunaploty.sk

LUNA
PLOTY

50% zľava
na dopravu

Bariérové a uličné
oplotenia

Kľúčová služba STRATEX

SNP 7, 902 01 Pezinok

0903 245 441, stratexkluce@gmail.com

» Kľúče, autokľúče

» Autokľúče s imobilizérom

» Zámky, vložky

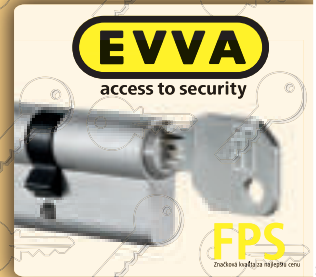
» Poštové schránky



» Trezory, skrinky na kľúče

» Samozatvárače

» Bezpečnostné kovania



Otváracie hodiny: **po - pia: 8:00 - 17:00, so: 8:00 - 12:00**

Na Slovensku pribudli ďalší milionári!

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ
ZODPOVEDNE 18+

Bezplatný týždenník

PEZINSKO

EV 6229/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEČ
pezinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kovačová 0905 719 132
Luboš Bugyí 0904 926 876
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657
Peter Bukovinský 0905 915 040

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:
Grínava, Pezínok, Báhoň, Dolná,
Dubová, Jablonec, Modra,
Svätý Jur, Viničné, Budmerice,
Častá, Slovenský Grob, Harmónia



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava
výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - REZAČOV** (m/ž)
- **KNIHÁROV - SKLADANIE** (m/ž)
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

Mzda: min. 1 490 € - 2 120 € od skúsenosti a zručnosti uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **MECHANIKOV POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: min. 1 250 € - 1 740 € od skúsenosti a zručnosti uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 290 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

Benefity: 13. a 14. mzda

- každoročné zvýšenie mzdy • mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Blížšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

VÝSTAVA MAČIEK

VINIČNÉ

Spoločenský dom

14. - 15. marec

10:00 - 17:00 hod.

Vstupné 4/2 €
www.sachm.sk



Daňové priznanie F0, P0 za rok 2025
Vedenie účtovníctva F0, P0
0948 528 582

KROKODÍL Predaj hydiny na ďalší chov

Senica
Čáčovská cesta 5315/125
0907 144 225, milanzburin@gmail.com
facebook.com/KrokodilČáčov
www.hydina.eu

Vozíme na adresu zákazníkov
mládky pred znáškou • húsatá • káčatá
• mulardény • moriakov • brojlerové
perličky • japonské prepelice

Predávame aj krmne zmesi Versele Laga.

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická inekťáž STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

STRECHA VÁM ZATEKÁ?
Strechu robíte raz za 30 rokov. Vyberte ju správne.
Robíme strechy, ktoré vydržia roky – murárske práce

- ✓ nové krytiny – plech, škála, šindel
- ✓ výmena krova a hydroizolácie
- ✓ oplechovanie komínov, riny, zvodny
- ✓ nátery a opravy starých striech
- ✓ likvidácia azbestu

A KEĎ ROBÍME DOM urobíme aj interiéry od A po Z: kúpeľne, jadro, zateplenie elektro, voda, kúrenie

0948 107 877
OBHLIADKA ZDARMA
PEZINOK

DOVOZ NA ADRESU
husi, kačky, husokačky, mládky, morky brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

VYPRAŤAVANIE DOMOV A BYTOV, NEBEZPEČNÝ ODPAD, PÍLENIE STROMOV, BÚRACIE PRÁCE
0902 266 147

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) PK (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP PK 7 Predám hlboký mokrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

1 - Auto-Moto, 2 - Elektro, technika, 3 - Domácnosť, nábytok, 4 - Dom a záhrada, 5 - Zverinec, drobnochov, 6 - Hobby a šport, 7 - Deťom, 8 - Darujem, 9 - Zoznámenie, 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „PK“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamioblom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

OPRAVY ZATEKAJUCICH STRIECH
VÝMENA KRYTINY HAVÁRIE • RÝCHLY VÝJAZD
materiál zabezpečíme + MURÁRSKE PRÁCE
0917 114 686

NAJLACNEJŠIE VYPRAŤAVANIE DOMOV, BYTOV PIVŇÍ, POVALÍ GARÁŽÍ ZÁHRAD
Búracie práce likvidácia nebezpečného odpadu pílenní stromov
0910 710 514



Sa oplatí.



500 g
-46%
2.69
4.99

Jahody
500 g balenie
(1 kg = 5,38)

Redkovky
zväzok

1+1
ZADARMO
Plus

0.44*
0.88**

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,44 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,88 €
Cena za 1 kg = 0,88 €



Bravčové
karé XXL
cena za 1 kg
v celku
bez kostí

-42%
2.79
4.89



Kuracie
štvrtky
cena za 1 kg

-47%
1.79
3.39



od pondelka 9. 3. do 15. 3.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

Slovenské potraviny
sa oplatia.



UŠETRITE!
-43%
2.19
UŠETRITE!
-51%
Plus



1.89
Sedíta
Horalky Retro
5 x 50 g = 250 g
1 kus od 0,38
(1 kg = 8,60/LP: 1 kg = 7,56)

*Cena za jednotlivý kus
v porovnaní s porovnaním
v štandardnej ponúkanej veľkosti.

0.47
pri kúpe
od 12 kusov
Plus

0.42
Trvanlivé mlieko
1 L, 1,5 % tuku



Vinea
1,5 l, biela
Retro/červená
/nealko strik
+ záloh za
obal 0,15 €
(1 l = 0,79)

UŠETRITE!
-35%
1.19

1.19

*Cena za jednotlivý kus
v porovnaní s porovnaním
v štandardnej ponúkanej veľkosti.



Popradská
káva Extra
špeciál
350 g
mletá
(1 kg = 14,83)

-30%
5.19
7.49

5.19
7.49



esmara
dámske



esmara
pánske



UŠETRITE!
-13%
19.99



Obuv
pár
z pamäťovej peny
veľ.: dámske: 37 - 41
pánske: 41 - 46

19.99

aj online

*v porovnaní s cenou 22,99 € (stavom 25. 2. 2025) za pár.

*Pravidlo: na výskum agentúry NMC Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letisku platí od 9. 3. do 15. 3. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Dlhý v tlači vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Všetko

alebo

nič

Vyhrajte každý deň

až 100 000 €

Vyhrajte každý deň
v číselnej lotérii
Všetko alebo nič, kde
aj nič znamená všetko!

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

www.vsetkoalebonic.sk



Každý deň
sa môžeš mať
ako
prasa v žite

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

Miliónové aj státisícové výhry. V číselných a okamžitých lotériách od TIPOSu.

Nech sa prizná ten, kto si minulý rok aspoň raz nekúpil žreb alebo nepodal číselnú lotériu. Lotérie sú na Slovensku dlhé roky súčasťou bežného života – niekto ich berie ako tradíciu, iný ako občasnú spesťovanie všedného dňa. Rok 2025 priniesol hráčom množstvo výhier – od stoviek eur až po milióny. Najvyššie sumy „padali“ v číselných lotériách, ale aj na žreboch.

Skúsiť šťastie v lotérii alebo zotrieť žreb patrí pre mnohých k drobným rituálom – pri návšteve trafiky, počas čakania na autobus či pri vyplňovaní tiketu spolu s rodinou. Nie je to nič výnimočné. Číselné lotérie aj žreby sú dlhodobou dostupnou formou zábavy pre dospelých a práve vďaka nim sa z mnohých Slovákov stali šťastní výhercovia, či dokonca miliónári.

Národná lotériová spoločnosť TIPOS má vo svojom portfóliu číselné lotérie, okamžité lotérie (žreby), ale aj kasínové hry a kurzové stávky. Najvýraznejšie výhry však minulý rok padali práve v lotériách a na žreboch.

Medzi stálice patrí LOTO a LOTO 5 z 35. Tradičné žrebovania si držia stabilnú obľubu a aj v roku 2025 priniesli vysoké jackpoty. Koncom marca padla v lotérii LOTO výhra 3 549 889 eur, v polovici októbra ďalšia vo výške 2 533 224 eur. Májové a novembrové žrebovanie pridali ďalšie sumy presahujúce 700-tisíc a 600-tisíc eur.

Vďaka TIPOSu patrí Slovensko medzi jednu z devätnástich krajín, ktoré prevádzkujú mimoriadne obľúbenú nadnárodnú lotériu Eurojackpot, v ktorej možno hrať o maximálnu výhru až 120 miliónov

5 najvyšších výhier číselných lotérií v roku 2025

4 846 236 €	Eurojackpot	9.5.2025
3 549 889 €	LOTO	23.3.2025
2 533 224 €	LOTO	15.10.2025
930 640 €	Eurojackpot	31.1.2025
726 643 €	LOTO	9.5.2025

eur. Slovenskí hráči sa v roku 2025 dostali k viacerým vysokým výhram v druhom poradí. Deviateho mája išlo o 4 846 236 eur, ďalšie výhry presiahli 900-tisíc, 700-tisíc aj pol milióna eur.

Iný princíp hry ponúka anuitná lotéria EXTRA VÝPLATA. Hlavná výhra predstavuje 480 000 eur vyplácaných postupne – 4 000 eur mesačne počas desiatich rokov. V minulom roku zaznamenala 31 výhercov a hneď 6. januára padla prvá maximálna výhra.

Novinkou, ktorú národná lotériová spoločnosť zaradila do svojho portfólia, bola lotéria Všetko alebo nič, ktorá sa žrebuje denne. Hlavnú výhru 100 000 eur získa hráč, ktorý trafí všetkých 11 čísel alebo naopak ani jedno. V roku 2025 spoločnosť evidovala 18 výhercov hlavnej výhry.

Do ponuky spoločnosti patria aj hry Euromilióny, Keno 10 či Klub Keno, ktoré sa líšia herným systémom aj dynamikou žrebovania. Doplnková hra JOKER priniesla 12. decembra výhru 483 873 eur.

Okrem číselných lotérií mali výrazné postavenie aj žreby – teda okamžité lotérie. V roku 2025 sa na

nich vyplatilo viac ako 78 miliónov eur. Najvyššie výhry dosiahli 200 000 eur a padli na žreboch 20X, Extrémna šanca a Šťastná 7 rubín. Žreb Super renty priniesol aj výhru vo výške 122 000 eur a sumu 100 000 eur získali hráči na tituloch Veľký hráč, Vela šťastia, Čierna perla a Všetko najlepšie.

Žreby sú dostupné ako klasické stieracie produkty, ale aj v online a SMS verzii. Výsledok je známy okamžite, čo je jeden z dôvodov ich popularity. Rovnako ako pri číselných lotériách však platí, že ide o formu zábavy.

Lotérie sú na Slovensku súčasťou bežného života už desaťročia. Pre niekoho sú tradíciou, pre iného príležitostnou skúsenosťou. Rok 2025 ukázal, že najvyššie sumy padali najmä v číselných a okamžitých lotériách. Odborníci zároveň pripomínajú, že hrať by sa malo zodpovedne, s rozvahou a vždy len pre osoby staršie ako 18 rokov.



Nezabúdajme na vlákninu

Vláknina je veľmi dôležitá zložka potravy. Má veľký prínos pre náš organizmus a prospieva celkovému zdraviu. Podľa odborníkov je však jej príjem vo všeobecnej populácii nedostatočný.

Poznáme dva typy vlákniny – rozpustnú a nerozpustnú vo vode. Nerozpustná vláknina zväčšuje po skončení trávení objem natrávanej potravy a stolice, čím podporuje pohyby čriev a črevnú peristaltiku. Rozpustná vláknina sa vo vode rozpustí a v hrubom čreve vytvára akýsi gél. Pomáha znižovať hladinu glukózy ako aj cholesterolu v krvi.

Účinky na zdravie

Vláknina má vplyv na látkovú premenu a činnosť tráviaceho systému. Podporuje činnosť žalúdka aj čriev – zlepšuje trávenie a pomáha pri vyprázdňovaní. Výrazne znižuje hladiny cholesterolu v krvi a znižuje riziko vzniku srdcovocievnych ochorení. „Jej



Zaraďte do jedálnečky potraviny bohaté na vlákninu. [zdroj foto hansuan_fabregas pixabay](#)

príjem je vo všeobecnej populácii nedostatočný, väčšina ľudí by preto mala aktívne dbať na pravidelnú zvýšenú konzumáciu celozrnných obilnín, ovocia a zeleniny,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR na sociálnej sieti, pričom odporúčajú prijať denne 25 až 35 gramov rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Obilniny, ovocie a zelenina by mali podľa nich tvoriť vyše polovicu nášho denného jedálnečka.

Potraviny obsahujúce vlákninu

Dobrym zdrojom vlákniny sú napríklad strukoviny - fazuľa, hrach, cicer, šošovica, ďalej kapusta, kel, mrkva, sója, jablká a hrušky, zemiaky - najmä so šupkou, sušené ovocie - figy, slivky, ale aj bobulové ovocie - čučoriedky, maliny, jahody, rovnako aj pomaranč, brokolica, orechy a semená. „Obilniny sa snažte jedávať v čo najviac prirodzenej celozrnnéj podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.

» ren

Patrí medzi najväčšie citrusové plody

Pomelo je bohaté na vitamíny a minerály

Poznáte pomelo? Toto zdravé ovocie plné vitamínov patrí medzi najväčšie citrusové plody a na prvý pohľad pripomína grapefruit. Je však väčšie a má tiež hrubšiu šupku. Často sa predáva zabalené vo fólii alebo v sieťke, ktorá chráni plod pred poškodením a spomaľuje vysychanie dužiny.

Pomelo má jemnú, mierne sladkú chuť a je tiež menej horké ako grapefruit. Aj vďaka tomu by mohlo vyhovovať ľuďom, ktorým grapefruit príliš nechutí.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Pomelo je veľmi bohaté na vitamíny a minerály. Obsahuje vysoké množstvo vitamínu C, ktorý posilňuje imunitný systém a pomáha telu bojovať proti vírusom a baktériám. Približne 200 gramov pomela dokáže pokryť odporúčanú dennú dávku vitamínu C. Okrem toho obsahuje aj vitamíny skupiny B a minerály ako draslík, vápnik, horčík, fosfor, sodík, zinok a železo. „Vďaka vysokému obsahu vlákniny podporuje správne trávenie, pomáha pri zápche a zlepšuje činnosť čriev. Je vhodné aj pre ľudí trpiacich anémiou, pretože podporuje vstrebávanie železa v tele,“ objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že dužina tohto ovocia obsahuje látky s antibakteriálnymi a protizápalovými účinkami. Pomelo je preto vhodné konzumovať aj pri prechladnutí, kašli, horúčke a zápaloch močových ciest. „Vysoký obsah antioxidantov, ako sú naringenín a naringín, chráni bunky pred poškodením a spomaľuje proces starnutia organizmu. Obsahuje aj lykopén, silný antioxidant, ktorý sa nachádza aj v rajčinách,“ približuje odborníčka na zdravú výživu a spomína tiež, že pomelo je veľmi obľúbené pri chudnutí, pretože má nízky obsah kalórií a zároveň zasýti. Vďaka svojim priaznivým účinkom



Pomelo sa hodí do šalátov.



Pomelo je zdravé a plné vitamínov.

[zdroj foto pixabay](#)

na zdravie je podľa nej toto citrusové ovocie výbornou súčasťou vyváženej stravy.



Pomelo využijete aj pri príprave smoothie. [zdroj foto andrea91s pixabay](#)

POUŽITIE

Pomelo sa konzumuje čerstvé, hodí sa pri príprave ovocných i zeleninových šalátov, osviežujúcich nápojov, smoothies alebo ako súčasť exotických jedál. Pred konzumáciou ho najskôr očistite od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavte aj tenkej bielej

šupky a na prípravu nápojov či jedál použite iba samotnú dužinu.

NÁŠ TIP:

Smoothie s pomelom a zázvorom

Suroviny: 1 pomelo, 1 zelené jablko, 1 červené jablko, 1 hruška, šťava z 1/2 citróna, kúšik zázvoru (môžete vynechať), podľa potreby trošku vody na doliatie do požadovanej konzistencie

Postup:

Pomelo najskôr očistíme od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavíme aj tenkej bielej šupky, dužinu natrháme na kúsky a vložíme do mixéra. Jablká a hrušku umyjeme a nakrájame na kocky aj so šupou a pridáme do mixéra spolu s citrónovou šťavou a trochou vody. Ak obľubujete zázvor a dobre ho tolerujete, môžete ho tiež pridať do mixéra. Následne všetko dobre rozmixujte, v prípade potreby ešte zriedte vodou.

Šalát s pomelom a syrom

Suroviny: 1 pomelo, 4 mandarínky, 1 jablko, 150 g očisteného fenikla alebo rukoly, hrst vlašských orechov, 2 lyžice domáceho medu, slaný syr balkánskeho typu, šťava z polovice citróna

Postup:

Pomelo najskôr očistíme od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavíme aj tenkej bielej šupky, dužinu natrháme na kúsky a vložíme do misky. Pridáme od šupky očistené mandarínky rozdelené na jednotlivé mesiáčky, a jablko nakrájané na kocky aj so šupou. Z fenikla očistíme vrchné listy, nakrájame na jemné pásiky a pridáme k šalátu. Následne dáme do misky aj nasekané vlašské orechy a na kúsky pokrývané alebo medzi prstami podrvený syr balkánskeho typu. Dochutíme zálievkou, ktorú sme si pripravili z citrónovej šťavy a medu. Všetko spolu dobre premiešame.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

Pre ĽZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.



Pretože Stannah
zmení Váš život.

☎ 0800 162 162

www.stannah.sk

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

LEPŠIA PRÁCA

PERSONÁLNA AGENTÚRA



Spoznajte novú úroveň slobody so ZYN X-Low

Ste v neustálom pohybe? Nikotín už neznamená čakanie v mraze či dym na oblečení, ale diskretný doplnok, ktorý dospelého užívateľa nikotínových výrobkov nebude brzdiť.

Svet nikotínových alternatív sa neustále vyvíja. Nová kategória vrecúšok s názvom **X-Low** obsahuje nižšiu dávku nikotínu, čím otvára dvere dospelým užívateľom preferujúcim jemnejší zážitok

Nová rada prichádza v troch variantoch, ktoré pokrývajú celé spektrum chuťových preferencií: **Cool Mint** predstavuje klasiku v ultra-jemnom prevedení pre okamžitý pocit čistého mrazivého osvieženia. Kým **Black Cherry** je pre milovníkov ovocných tónov, **Spearmint** prináša vyváženú zlatú strednú cestu pre tých, ktorí hľadajú o niečo výraznejšiu mentolovú intenzitu..

Diskretnosť bez obmedzení

Výhodou formátu ZYN Mini DRY je nenápadnosť. Nikotínové vrecúška nefarbujú zuby, čo z nich robí perfektného spoločníka do kancelárie, lietadla alebo na miesta, kde je fajčenie či vaping nemysliteľný. Jednoducho si vrecúško vložíte medzi hornú peru a dásno a užívate si zážitok až 30 minút. No a vaše okolie si nič nevšimne.

ZYN je lepšou voľbou pre dospelých fajčiarov, ktorí chcú prejsť na menej škodlivé alternatívy bez dymu v porovnaní s cigaretami. ZYN obsahuje o 99% menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*. Neobsahuje tabak. Obsahuje nikotín, arómy a iné prísady.

Kontrola vo vašich rukách

Kategória **X-Low** reaguje na to, ako pristupujeme k svojim rituálom. Možnosť prispôbiť si nikotínový zážitok konkrétnej situácii – od ranného štartu až po večerný oddych – dáva dospelému užívateľovi potrebnú slobodu. Nové varianty ZYN umožnia dospelému užívateľovi kráčať s dobou bez zbytočného dymu a zápaču.

*Dôležitá informácia: Toto nemusí nevyhnutne predstavovať zníženie rizika o 99%. O 99% menej škodlivín znamená priemerné zníženie 9 škodlivých chemických látok, ktoré Svetová zdravotnícka organizácia odporúča znížiť v cigaretovom dyme a nezahŕňajú nikotín. Hodnotenie je na základe porovnania dymu z referenčnej cigarety a látok uvoľňovaných z nikotínového vrecúška ZYN. Viac informácií na ZYN.com.



Zdroj: PMI

ZYN nie je bez rizika. Obsahuje nikotín, ktorý je návykový. Je určený výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

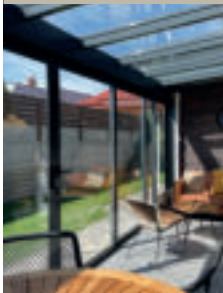
GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932



ZÁRUKA
20 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

LK-Servis
Slovakia, s.r.o.

UŽ VIAC
AKO **20**
ROKOV
S VAMI



-25%

energopomoc
na okná a tienenie
vlastný splátkový systém bez navýšenia

0915 863 995
www.lk-servis.sk

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
K INOVÁCIA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žľabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**ZĽAVA
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131

Alib: 0909 131 131



DOTÁCIU ODOPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m²

Galmet