

BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Experiment na Vajanského nábřeží sa jednoducho nepodaril

Vajanského nábřežie je jedna z najdôležitejších dopravných tepien centra Bratislavy. Napriek tomu sa z neho stal experiment, ktorý mesto zaviedlo bez jasnej dopravnej logiky. Cyklisti majú mať v meste svoje miesto. Na Vajanského nábřeží však vzniklo riešenie, ktoré neprineslo poriadok ani bezpečný cyklistický koridor. Navyše ide o riešenie, ktoré nemá ani riadne potvrdené odborné stanovisko dopravného inžiniera. Dôsledky cítia všetci, vodiči, obyvatelia aj podnikatelia. Premávka sa spomaľuje, doprava sa presúva do okolitých ulíc a chaos v meste sa ešte zvyšuje. Takéto zásahy do jednej z hlavných dopravných tepien sa nerobia bez jasného dopravného riešenia a bez toho, aby bolo zrejmé, čo tým mesto sleduje. Vajanského nábřeží potrebuje jednoduché a logické riešenie. Cyklotrasu presuniem bližšie k Dunaju a obnovím dva jazdné pruhy v každom smere, aby sa doprava v centre opäť rozhýbala. Bratislava potrebuje rozhodnutia, ktoré zlepšujú fungovanie mesta, nie experimenty, ktoré ho spomaľujú.

Martin Winkler

kandidát na primátora Bratislavy


Objednávateľ: Šíp Ad s.r.o., Zahradnícká 1151/82, 841 03 Bratislava, IČO: 57 488 894.
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, KO: 36 352 417.

91-0046


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 skúseností a zručností uchádzača

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

Mzda: min. 1 250 € - 1 740 € od skúseností a zručností 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

Bližšie informácie:

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

06-0032

Kúpim byt v Bratislave a okolí
0948 008 910

32-0009

Maliarske - murárske aj menšie práce
0940 384 665 • info@maliar-murar.sk

32-0038

**PROFESIONÁLNY A FÉROVÝ
VÝKUP NEHNUTEĽNOSTÍ**
0905 410 273

10-0071

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550

08-0017

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI
**0911 107 792
0903 594 868**

32-0005

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

Prijmeme
VODIČA

kamiónovej dopravy

Ponúkame:

• 100-135€/deň

• pravidelná práca SK, CZ, AT,

• práca na trvalý pomer

• víkendy doma

Požadujeme:

• vodičský preukaz C,E

• kartu vodiča

• zodpovedný prístup


 DANUP s.r.o., Dolný Kubín
 martin@danup.sk

0903 532 747

24-0036

**PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA**
Práca v stabilnej spoločnosti

 Nutný preukaz odbornej
 spôsobilosti,
 zdravotná spôsobilosť,
 bezúhonnosť

 corado@corado.sk
 0948 116 981

78-0013

Novinka
**K obľúbenému pondelkovému žrebovaniu
EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrtkové**

Viac na dvojstrane vo vnútri



Vaše výhry, naša radosť

 HRAJ
 ZODPOVEDNE **18+**

35-0013

Bezplatný týždenník
BRATISLAVSKO
 západ
 EV 6238/24

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

Ročník III, rok 2026

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

INZERCIA

Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657
 Mgr. Katarína Bálintová 0904 926 876
 Peter Bukovinský 0905 915 040

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

REZANIE BETÓNU
 KRÁTKA ČAKACIA DOBA
 DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
 jadrové vrtanie otvorov
 statické posudky
 odvoz odpadu

0908 447 006
 www.jadrovevrtanie.sk

PALIVOVÉ DREVO
 POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
 hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

HĽBKOVÉ TEPOVANIE Karol Mikláš

sedáčky, posteľe,
 koberec, kožené sedáčky

www.tepovaniemk.sk
 tel.: 0949 85 11 10

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.
 Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi
 alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel'
- Výmena krokov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURÁRSKE PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, RD
- Jadrá, kúpelne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

0948 107 877 BRATISLAVA

OPRAVA STRECHY

» oprava a údržba
 » odstránenie zatekania
 » klampiarske prvky
 » odkvapový systém

0903 969 611

ODKÚPIME BYT, DOM, POZEMOK

Môže byť aj zadĺžený.
 Platba v hotovosti.

0948 107 877

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (106.540 domácností)

Páry týždeň: Jarovce, Kopčany, Dvory, Hájce, Lúky, Petržalka, Rusovce, Čunovo

Nepáry týždeň: Devín, Devínska Nová Ves, Dúbravka, Dlhé Diely, Karlava Ves, Lamač, Záhorská Bystrica

IMBODY SPORT
 www.imbodysport.sk
 INFORMÁCIE: +421 904 896 262
 +421 907 895 865

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy

Pridíte si vyskúšať
IAM akademie
 Ševčenkova 23,
 851 01 Bratislava
 Tel.: 0914 105 644

Kúpim hodinky /funkčné i nefunkčné/
 zn. HEUER za 200 EUR a krabičku zn. HEUER za 50 EUR.
 Tel.: 0918 170 073

LEPŠIA PRÁCA

HLADAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE

0910 973 657



REGIONPRESS

Yvdatateľ 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
BZ	106540
DA	34320
GS	34390
HC	30330
KM	16450
LV	30580
MA	29680
NR	54170
NZ	35050
PK	22070
PN	41870
SC	35420
SE	36750
TO	41930
TN	60750
TT	49930
ZH	20930
BRATISLAVSKO východ	
BRATISLAVSKO západ	
DUNAJSKOSTREDSKO	
GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HDOHOVECKO-SEREDSKO	
KOMÁRŇANSKO	
LEVIČKO	
MALACKO	
NITRIANSKO	
NOVOZÁMOKKO	
PEZINSKO	
PIEŠANSKO-NM-MY	
SENECKO	
SENIČKO-SKALICKO	
TOPOČIANSKO-PE-BN	
TRENČIANSKO-DCA-IL	
TRNAVSKO	
ZLATOMORAVSKO	
Stredné Slovensko	
BB	56200
KY	29300
LI	37270
LC	30860
MT	38570
OR	34980
PB	33590
PD	40150
ZV	38400
ZH	26880
ZI	50780
BANSKOBYSTRICKO-BR	
KYSUCKO-CA-KM	
LIPTOVSKO-LM-RK	
LUČENECCKO-VK-PT	
MARTINSKO-TR	
ORAVSKO-DK-NO-TS	
POVAŽSKO-PB-PU	
PRIEVIDSKO	
ZVOLENSKO-DT-KA	
ŽILANSKO-ZC-BŠ	
ŽILINSKO-BY	
Východné Slovensko	
BJ	37210
GE	30830
HU	27190
KE	92130
KS	24900
SL	12940
MI	31260
PP	41520
PD	49940
SN	32540
BARDEJOVSKO-SK-SP	
GEMERSKO-RV-RS-RA	
HUMENSKO-VT-SV-ML	
KOŠICKO	
KOŠICKO okolie	
LUBOVNIANSKO	
MICHALOVSKO-TV-SO	
POPRADESKO-KK	
PREŠOVSKO-SB	
SPIŠSKO-LE-GL	

NAHLAS...
 ...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem prísť do nášho mesta...
 Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku...

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje tímy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Zora Kováčová** | kovacova@regionpress.sk | 0905 719 132

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO
 » PREDAM SKÚTER HONDA 125PCX. NAJAZD 5000 KM. CENA 2500 eur. 0904 412 861

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

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:
 RP BZ 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní sponplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyčítuje 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 „BZ“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Sa oplatí.

Milky
Bánovecký jogurt
145 g, (100 g = 0,24)
rôzne druhy



s Lidl Plus
2 + 1
0.35*
0.52**

*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,35 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,52 €
Cena za 1 kus = 0,24 €

Gouda
400 g, (1 kg = 5,73)
bloček



-32 %
2.29
3.39

100 g iba
0.58 €

Eduscho
Zrnková káva
1 kg, rôzne druhy



UŠETRITE*
-44 %
13.99

*Výhoda v porovnaní s bežnou cenou 1 kg zrnkovej kávy, ktorá je 25,00 €

Pepsi/Pepsi
Zero/Mirinda/
7 UP
2 l, (1 l = 0,65)
+ záloh
za obal 0,15 €



UŠETRITE*
-43 %
1.29

*Výhoda v porovnaní s bežnou cenou 1 litera nápojov, ktorá je 1,65 €

Najnižšia
cena v Lidl
tento rok

od pondelka 4. 5. do 10. 5.

**CENOVÝ
LÍDER***
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

-54 %
1.69
3.69

s Lidl Plus
-59 %
Plus

1.49
3.69
Strapcové
paradajky
cena za 1 kg



Červená dyňa
cena za 1 kg
s nízkym
obsahom jadrierok



-32 %
1.69
2.49

Kuracie
stehenné
rezne
cena za 1 kg
bez kostí a kože



-39 %
3.99
6.59

Bravčové
karé
cena za 1 kg
bez kostí,
v celku



-30 %
3.39
4.89

od pondelka 4. 5.

aj online
SILVERCREST
Čistič okien
kus



**CENOVÝ
HIT**
19.99

aj online
SILVERCREST
Stroj na čistenie
čalúnení
a kobercov
kus



**CENOVÝ
HIT**
59.99

cenový
trhák
týždňa

SILVERCREST®
Pre
jednoduchší
život.
Andre Agassi



*Pravidlo je to systém agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2026 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Peniaž tovaru = veľkosť platí od 4. 5. do 10. 5. 2026 alebo do vyčerpania zásob. Druhy v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odkaz mobilný v obvyklom maľovane.

Našich športovcov podporujeme v každej sekunde



Sme TIPOS, **najväčší
podporovateľ športu
na Slovensku**

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.TIPOS.SK

NOVINKA: K oblúbenému pondelkovému žrebovaniu EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrtkové

Číselná lotéria, ktorá si za 2 roky získala tisíce hráčov, sa od 23. 4. 2026 rozširuje. K pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – viac príležitostí na zábavu, kratšie čakanie a rovnaká šanca na výhru až 480 000 €.

2 roky na trhu: čo sa udialo?

Od spustenia Extra Výplaty až do 15. apríla 2026 bolo hráčom vo všetkých poradiach (1. – 8.) vyplatených celkovo 15 563 955,80€. Za každou výhrou stojí príbeh skutočného človeka, ktorému Extra Výplata priniesla radosť a príjemné prekvapenie. Spomedzi hráčov, ktorí sa tešili z výhry 1. poradia, ich bolo doteraz 14, v 2. poradí sa výhry dočkalo 63 hráčov. Všetci začali rovnako – jedným tipom a s trochu šťastia.

Za dva roky si Extra Výplata vybudovala povest' lotérie, ktorej možno dôverovať. Transparentné pravidlá, pravidelné žrebovania a skutočné výhry, ktoré sa skutočne vyplácajú – to sú hodnoty, na ktorých Tipos od začiatku stojí.

Prečo štvrtok?

Extra Výplata od samého začiatku stavia na pravidelnosti a zábave. Teraz k pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – a s ním nový dôvod na príjemnú chvíľu tesne pred víkendom. Dvakrát do týždňa, kratší čas čakania medzi žrebovaniami. V Tipose ostávame verní tomu, čo funguje: jednoduchosti, reálnym výhram a jasným pravidlám, ktorým rozumie každý.

Štvrtok bol dlho dňom, keď si ľudia hovorili:

„Ešte chvíľa a je víkend.“ Od 23. apríla 2026 k tomu môže pribudnúť aj príjemná správa navyše.

Príbeh z 13. apríla: 6 eur, 30 000 €

Žrebovanie 13. apríla 2026 ukázalo, že výsledky každého žrebovania sú nepredvídateľné. Tak to pri lotériách býva. Jeden z hráčov uzatvoril stávkou online, vyplnil tiket náhodnými číslami v štyroch hracích poliach a vložil do hry 6 eur. Vyžrebované čísla z prvého osudia boli 3, 7, 17, 23, 26 a 27, z druhého osudia padlo powerballové číslo 1. Hráč trafil všetkých šesť čísel z prvého osudia – powerballové číslo sa však nezhodovalo, a tak dosiahol výhru 2. poradia vo výške 30 000€.

Každé žrebovanie prináša výhercov v rôznych poradiach. Tieto príbehy pripomínajú, že lotéria môže priniesť príjemné prekvapenie. Hrajte s rozvahou, hrajte zodpovedne! Nech sú stávky vždy v rámci vašich možností.

Extra Výplata: jednoduchá hra, reálne výhry

Extra Výplata je číselná lotéria, v ktorej sa hrá o hlavnú výhru 1. poradia vo výške až 480 000€. V 2. poradí možno získať až 30 000€. Cena za jeden tip je 1,50€ na jedno žrebovanie.

Od 23. apríla 2026 sa výherné čísla žrebojú každý pondelok aj každý štvrtok. Či už hráte online z pohodlia domova, alebo osobne na pobočke Tipos, pravidlá sú jasné a hra je férová.

Ako hrať zodpovedne?

Hrajte s radosťou, v rámci svojich možností a s

rozvahou. Pred registráciou sa oboznámte s nástrojmi zodpovedného hrania – nastavte si limity a stávkujte tak, aby hra zostala naozaj len zábavou.

Tipy pre zodpovedné hranie:

- Hrajte pre zábavu a potešenie, neberte hru ako formu zárobku.
- Nevnímajte hranie ako únik od každodenných problémov.
- Na hru si vopred stanovte finančný a časový limit.
- Nehrajte s cieľom získať späť peniaze, ktoré ste už raz prehrali.
- Rekapitulujte si pravidelne svoje výdavky a čas spojený s hraním.

Pokiaľ chcete získať viac tipov, nájdete ich na stránke:

<https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/zdravotne-rizika-nadmerneho-hrania>

Ak máte podozrenie, že vaše hranie prekračuje zdravé hranice otestujte sa ZADARMO na našej stránke:

<https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/test-mate-svoje-hranie-pod-kontrolou>

Číselné lotérie sú určené výhradne pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne – hrajte pre radosť.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Kolko čísel stačí trafiť na získanie hlavnej výhry 100 000 € v číselnej lotérii Všetko alebo Nič?

A: 0 čísel

B: 3 čísla

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 1. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 8. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebojeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Pripravte si osviežujúce smoothie alebo rýchle cestoviny

Špenát prospieva nášmu zdraviu

Špenát je zdravá a veľmi všestranná zelenina. Dopriať si ho môžeme kedykoľvek, keďže je v obchodoch dostupný či už čerstvý alebo mrazený počas celého roka. Rovnako si ho však môžeme dopestovať v našej záhrade, ale aj na balkóne či terase. Zberať ho môžeme postupne a konzumovať sa dá surový ale aj tepelne upravený.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Špenát siaty je listová zelenina bohatá na množstvo zdraviu prospešných živín. „Obsahuje rôzne množstvo vitamínov; akými sú napríklad vitamín A, vitamín C, vitamín K či kyselina listová. Obsahuje aj minerály ako napríklad horčík alebo draslík,“ vymenúva pozitíva špenátu MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vďaka

a oxaláty obsiahnuté v špenáte môžu podľa odborníčky podporovať tvorbu obličkových kameňov, a preto nie sú vhodné veľké množstvá špenátu pre ľudí so sklonom k problémom s obličkami.

PESTOVANIE

Špenát nie je náročný na pestovanie, nemá však veľmi rád príliš vysoké teploty. Výhodou tejto zdravej zeleniny je, že ju môžeme vysievať až trikrát do roka. Prvý, takzvaný jarný výsev môžeme realizovať koncom marca až začiatkom apríla a úrodu by sme mali zberať v máji. Druhým obdobím, kedy môžeme špenát siať, je polovica augusta a na úrodu sa môžeme tešiť približne koncom septembra. Zimný špenát sa vysieva koncom septembra až v októbri a úrody sa dočkáme skoro na jar.



Špenát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto har11ok pixabay

POUŽITIE

Špenát je veľmi všestranná potravina a spôsobov jeho prípravy je veľa, pričom podľa druhu úpravy sa jeho chuť výrazne líši. Môže byť pripravený surový v šaláte či v smoothie, tepelne upravený ako omáčka alebo polievka alebo napríklad i zapekaný. Oblúbené sú i špenátové halušky, omeleta, koláče alebo dokonca i lasagne. Tepelnou úpravou možno znížiť množstvo oxalátov v špenáte, avšak živiny, ktoré sú rozpustné vo vode sa pri varení či dusení strácajú. Preto je lepšie tepelne upraviť špenát bez použitia vody, napríklad na pare.

Náš tip

ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE (4 poháre)

Suroviny: 1 jablko, 40g špenátu, 1 uhorka, 1 avokádo, 500 ml mandľového mlieka, 4 datle

Postup:

- Jablko a uhorku umyjeme, zbavíme šupky a pokrájame na kocky.
- Avokádo rozdelíme na polovice, vyberieme kôstku a vydlabeme z neho dužinu.
- Datle odkôstkujeme a pokrájame na menšie kúsky.
- Všetky ingrediencie vrátane špenátu

tu a mandľového mlieka vložíme do mixéra a mixujeme do hladka.

CESTOVINY SO ŠPENÁTOM

Suroviny: 300 g cestovín typu penne, 250 g baby špenátu, 250 ml smotany na varenie, 1 čerstvý syr vo vaničke, 1 strúčik cesnaku, 1 PL strúhaný parmezán, 1 PL olivový olej, 1 PL masla, soľ, mleté čierne korenie, hrst vlašských orechov

Postup:

- Cestoviny uvaríme v osolenej vode.
- Kým sa cestoviny varia, pokrájame si orechy nadrobno, opražíme ich nasucho v panvici a odložíme do misky.
- V ďalšej väčšej panvici rozohrejeme olej, maslo a pridáme špenát, soľ a mleté čierne korenie a zakrátko aj očistený, popučený cesnak. Krátko restujeme.
- Prilejeme smotanu a pridáme syr z vaničky. Omáčku privedieme k varu.
- Do hotovej zmesi pridáme uvarené cestoviny a dôkladne premiešame.
- Podávame posypané opečenými orechmi, ozdobiť môžeme ešte lístkami čerstvého špenátu.

» ren



Špenátové smoothie je plné vitamínov.

zdroj foto NatureFriend pixabay

obsahu draslíka, horčíka či kyseliny listovej je špenát vhodný pre ľudí, ktorí sú vo zvýšenej miere vystavení stresu. Konzumácia špenátu taktiež pozitívne vplyva na spánok. Vďaka obsahu vitamínu A je veľmi dobrý aj pre zdravie očí - karotenoidy luteín a zeaxantín pomáhajú pri ochrane očí pred poškodením UV žiarením. Špenát má nízky glykemický index, teda nespôsobuje prudký nárast hladiny cukru v krvi. „Obsahuje tiež množstvo vlákniny, ktorá pomáha podporovať tráviace procesy. Je dôležitá pre udržiavanie pravidelnosti stolice a pri predchádzaní zápchy,“ približuje odborníčka a dodáva, že tepelne neupravený špenát v surovej forme je dobrý zdroj napríklad kyseliny listovej, vitamínu C alebo draslíka.

Pozor!

Hoci je špenát veľmi zdravá potravina, nie je vhodné ho konzumovať v príliš veľkých množstvách. „Špenát má vysoký obsah vitamínu K, ktorý je najznámejší pre svoju úlohu pri zrážaní krvi a preto ako taký by mohol interferovať s liekmi na riedenie krvi. Veľké množstvá špenátu teda nie sú vhodné najmä u ľudí, ktorí tieto lieky užívajú,“ upozorňuje MUDr.Šranková. Taktiež vápnik

Ako na to?

Pripravte si riadky vo vzdialenosti približne 15 až 30 cm a semiačka špenátu sejte do hĺbky približne 2 až 3 cm, pričom vzdialenosť medzi nimi by mala byť 1,5 až 3 cm. Nezabúdajte na zavlažovanie. Rastlinky zalievajte ku korenkom tak, aby bola pôda vlhká, nie premočená. Listy radšej nepolievajte, mohlo by to viesť k plesňovým ochoreniam.

Náš tip

Ak chcete špenát pestovať na balkóne či terase, zabezpečte mu kvetináč s hĺbkou aspoň 15 až 20 cm. Keďže špenát obľubuje vlhké prostredie, zväzťte použitie samozavlažovacích črepníkov.

ZBER A USKLADNENIE

Špenát zbierame ešte pred kvitnutím, v čase, keď jeho listy dorastú do veľkosti približne 10 až 15 cm. Čerstvý a neumytý vydrží v chladničke niekoľko dní. Ak sa nám ho urodilo viac, môžeme si ho aj zamraziť. „Pri nákupe čerstvého špenátu treba dbať na to, aby listy boli bez škvrn. Skladovaný by mal byť len niekoľko dní, a to najlepšie v chladničke,“ radí MUDr.Šranková.



Cestoviny so špenátom zvládnete pripraviť za pár minút.

zdroj foto m_krohn pixabay

70,00€



Ariana Grande Cloud
parfum pre ženy 100 ml

Marionnaud.sk

31,95€



Gillette Styler zastrihávač
a holiaci strojček 4 v 1

Demro.sk

1.490,00€



Rocket Espresso Rocket
Appartamento TCA copper

Domkavy.sk

LIDL

229,00€
299,00€



PARKSIDE® Aku kosačka
na trávu bez akumulátora

Lidl.sk

14,78€



Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk

259,00€



Mora VT 344 BX
elektrická rúra samostatná

Siko.sk

LIDL

14,99€



SILVERCREST® Panvica
z ušľachtilej ocele Premium

Lidl.sk

339,90€



Akumulátorový vyžinač
Husqvarna 215iL set

husqvarnacentrum.sk

82,94€



BEURER PP250 Kira
vyhrievaný zvierací pelech

mojalekaren.sk

19,46€



Orion forma srnčí chrbát
33,5x15cm 1ks

demro.sk

3,49€



Žiarovka OSRAM® LED FR 040
(ean6453) non-dim, 5,7W

obi.sk

LIDL

11,99€



esmara® Dámske
mušelínové kimono

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



**INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
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

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO
K HNOJIVA

	Š x V x D	
GRETA TOP	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

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce
Zateplenie

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.5.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

LEPŠIA PRÁCA SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

VOLAJTE: 0914 403 131 OBMEDZENÝ POČET

Tepelné čerpadlo Galmet Prima
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

5290€

VY SI UŽITE TEPLA *platí pre verziu 10kw
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS
VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

Spíčovú komponenty	Chápeme Vaše potreby, a preto Vám kotol na tuhé palivo/plyn necháme zapojený a funkčný	15 000€ 12 000€ 9 000€
Intuitívne ovládanie		Kvalitné tepelné čerpadlo nemusí stáť desiatky tisíc eur
Profesionálna montáž		
Kvalitný servis		
Funguje aj pri -25°C		

- 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
- výstupná teplota až 65°C
- 10kw verzia vykúri 150m2

ECO Energy Galmet