

BRATISLAVSKO východ

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

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 nábřežie 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

UNAJ
MESTSKÁ STRANA

Objednávateľ: Šíp Ad s.r.o., Zahradnícka 11518/2, 841 03 Bratislava, IČO: 57 488 894.
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, KO: 36 352 417.

NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:

- renovácia dverí
- kľučky, zámky, sklo
- servis vstavaných skriň
- renovácia vstavaných skriň

obhliadky: **0905 605 934**
prevádzka: **0948 288 791**

Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava
renovacia@renovacia-dveri.eu
www.renovacia-dveri.eu

OC RAČAN, Kubačova 19, Bratislava Rača

dáva do prenájmu nebytové priestory
na 1.poschodí,

za účelom vzniku nových ambulancií

Po dohode sa priestor upraví na mieru

Kontakt: 0903 58 48 28

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

Maliarske - murárske aj menšie práce

0940 384 665 • info@maliar-murar.sk

Bratislavsko

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550

Kúpim byt v Bratislave a okolí

0948 008 910

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku- BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

Mgr. Lenka Fabianová, advokát

poskytuje právne služby v oblastiach:

- rodinného práva
- občianskeho práva
- pracovného práva
- vymáhania pohľadávok

e-mail: advokat@lenkafabianova.sk
mobil: **0903 850 648**
www.lenkafabianova.sk

Novinka

K obľúbenému pondelkovému žrebovaniu
EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrtkové

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ
ZODPOVEDNE **18+**

Bezplatný týždenník
BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24
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



DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Pámy týždeň:
Podunajské Biskupice, Nivy, Štrkovec, Trávniky, Pošeň, Ostrედky, Privoz, Trnávka, Ruzinov, Vrakuňa

Nepámy týždeň:
Kramáre, Koliba, Račianske mýto, Ľudová štvrť, Predmestie, Tehelné pole, Kráshany, Barónka, Komisárky, Východné, Hradný vršok, Palisády, Horský Park, Hrebenok (Na kopci), Dunajská štvrť, Krásna Ves (Obchodná), Blumentál, Desiatky (HL stanica), Vajnory

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-ŠALJANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĐSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOULČANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČANSKO-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	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

PROFESIONÁLNY A FÉROVÝ VÝKUP NEHNUTEĽNOSTÍ
0905 410 273

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



PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB
Ku každej objednávke hodnotný darček
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

ODKÚPIME BYT, DOM, POZEMOK
Môže byť aj zadĺžený. Platba v hotovosti.
0948 107 877

Ponúkame krátkodobú aj dlhodobú opateru seniorom v zložitom zdravotnom stave!
www.penzion-seniorov.sk
0905 822 956

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

REZANIE BETÓNU
KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI
otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu
0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

Prijmeme **VODIČA** kamiónovej dopravy
Danup s.r.o., Dolný Kubín
martin@danup.sk
0903 532 747

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)
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **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

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

STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel
- Výmena krovov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie kominov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURÁRSKE PRÁCE

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

0948 107 877 BRATISLAVA

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

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

LEPŠIA PRÁCA SK
NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE
NA LEPSIAPRACA.SK



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

*Ušetrite najviac, keď kúpite viac ako 1 kg zrnkovej kávy. Cena za 1 kg zrnkovej kávy je 13,99 €.

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



UŠETRITE*
-43 %
1.29

*Ušetrite najviac, keď kúpite viac ako 1 liter nápojov. Cena za 1 liter nápoja je 1,29 €.

od pondelka 4. 5. do 10. 5.

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

1

-54 %
1.69



s Lidl Plus
-59 %



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

SILVERCREST®

Pre
jednoduchší
život.

Andre Agassi



aj online

SILVERCREST
Stroj na čistenie
čalúnení
a kobercov
kus

**CENOVÝ
HIT**

59.99



cenový
trhák
týždňa



*Pravidlo: to sú systémy agentúry NMS Market Research Slovakia vykonané v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Posledná tovara = posledná platba od 4. 5. do 10. 5. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovara. 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 žrebujú 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 vyžrebujeme 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 úrodu sa dočkáme skoro na jar.



Špenát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto har11ok pixabay

POUŽITIE

Špenát je veľmi všestranná potrava 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 potrava, 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, zväzťe 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 trávnu 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 PREDNOSŤ 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.

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

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

info@ecoenergy.sk

Tepelné čerpadlo Galmet Prima
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

5290€

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

Spíčovú komponenty
Intuitívne ovládanie
Profesionálna montáž
Kvalitný servis
Funguje aj pri -25°C

Chápeme Vaše potreby, a preto Vám kotol na tuhé palivo/plyn necháme zapojený a funkčný

15 000 €
12 000 €
9 000 €

Kvalitné tepelné čerpadlo nemusí stáť desiatky tisíc eur

- 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