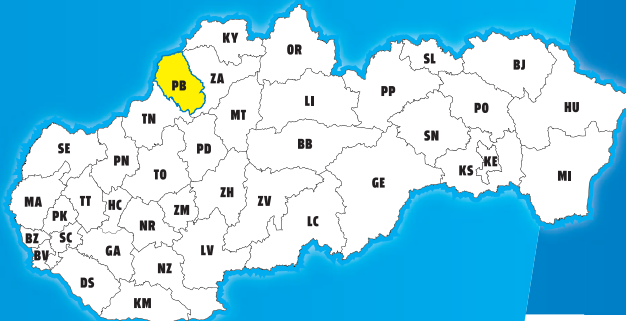


POVAŽSKO

BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

ploty **brány**
stacha

www.plotystacha.sk

EXKLUZÍVNE BRÁNY
BETÓNOVÉ PLOTY
2D/3D PLOTY
PLETIVOVÉ PLOTY
PODHRABOVÉ DOSKY
OPORNÉ MÚRY

Ing. Vladimír Stacha:
0903 658 177
0903 556 016

Zameriame, navrhujeme, postavíme. Váš plot na kľúč.

Predajňa Ploty Stacha. Sládkovičova 127/1, Pov. Bystrica.

INTEGRA s.r.o.
Kominové systémy

MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?
Frézovanie, vložkovanie, údržba, kompletne služby

Viac ako 20 rokov skúseností!
Považské Podhradie 357
Telefón: +421 42 432 05 57
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164
Email: integra@integra-sk.sk
www.integra-sk.sk

OPRAVY ZATEKAJÚCICH STRIECH

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

INZECIA
povazsko@regionpress.sk

VÝKUP KÁBLOV

MEĎ až 8,90 EUR/kg

0903 431 746
www.zberneteplicka.sk

HELP Eco s.r.o.

Odvoz kompletnej vozidla do 50km ZDARMA

Autorizované stredisko PRE ZBER A SPRACOVANIE STARÝCH VOZIDIEL A PREDAJ POUŽITÝCH NÁHRADNÝCH DIELOV

Info: 0903 511 858
0903 830 629

Ponúkame komplexné služby - preprava a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. inšpektoráte vybaviť bezplatne za Vás

PRIEMYSELNÝ PARK /smer RAVEN a.s./
Mládežnícka 2275
01701 Pov. Bystrica

Otvorené: PO-PI: 8.00-15.30 h.

KERAMIKA
LUXUSNÉ KÚPEĽNE
Sverepec bývalá budova „Koník“

www.keramikasro.sk

☎ 0949 204 816
✉ keramika@keramikasro.sk

- ▶ obklady ▶ dlažby ▶ sanita
- ▶ kúpeľňový nábytok ▶ vane
- ▶ batérie ▶ sprchové kúty
- ▶ fasádne prírodné kamene
- ▶ imitácie tehly a kameňa
- ▶ plávajúce a kompoz. podlahy
- ▶ zrkadlá na mieru

Úplne nový showroom
3D grafický návrh ZADARMO!

Najnižšie ceny na Slovensku

Píla Petrovice

- Stavebné a stolárske rezivo
- Rezivo na mieru
- Porez guľatiny rýchlo a presne

0948 124 763

FOREST PROGRESS

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri



Sa oplatí.

UŠETRITE*
-31 %
1.29

UŠETRITE*
-37 %

1.19

**Rajo Smotana
v vna šľahanie Retro**
250 ml, 33 % tuku
(1 l = 5,16), (LP: 1 l = 4,76)

**Sedita Horalky
Retro**
5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 8,76)

UŠETRITE*
-43 %

2.19

1 kus iba
0.44 €

*Úspora na jednotkovej cene
v porovnaní s produktom v štandardnej
ponúkanej veľkosti z dňa 5. 6. 2026.

UŠETRITE*
-30 %
1.49

od 6 kusov
UŠETRITE*
-35 %

1.39

*Úspora k odporúčanej bežnej
malobchodnej predajnej cene výrobcu.

UŠETRITE*
-33 %
0.94

*Úspora k odporúčanej bežnej
malobchodnej predajnej cene výrobcu.

**Pilsner Urquell
Retro**
0,5 l
+ záloh za
obal 0,13 €
(1 l = 1,88)



od pondelka 15. 6. do 21. 6.

Líder v čerstvosti*
a nízkých cenách.



-50 %
2.49
4.99

s Lidl Plus
-56 %



Marhule
cena za 1 kg

2.19
4.99



-46 %

**Ladový
šalát**
kus

0.69
1.29



-40 %

**Kuracie
stehenné rezne
XXL**
cena za 1 kg
bez kosti a kože

3.89
6.59



-45 %

**Bravčové
karé**
cena za 1 kg
v celku
bez kosti

2.99
5.49

SILVERCREST®

SILVERCREST
Výrobník ľadu
kus

s Lidl Plus
-14 %



59.99
69.99



esmara



ESMARA
Mušelínová
blúзка
kus

**CENOVÝ
TRHÁK**
5.99



*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. – 17. 3. 2026 na reprezentatívnej vzorke 2 001 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 15. 6. do 21. 6. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

Zavádza sa paušálne clo

Od 1. júla 2026 začínajú platiť nové pravidlá pre zásielky prichádzajúce z krajín mimo Európskej únie. Zavádza sa paušálne clo vo výške 3 eurá za položku pri dovoze zásielok s hodnotou tovaru do 150 eur, ktorý je predávaný na diaľku. Je to reakcia na prudký nárast lacných zásielok z mimoeurópskych e-shopov. Zmena sa dotkne všetkých zákazníkov nakupujúcich v zahraničných e-shopoch, najmä na populárnych ázijských platformách.

Od 1. júla 2026 vstupujú do platnosti legislatívne zmeny, ktoré zavádzajú paušálne clo pre zásielky dovážané z krajín mimo Európskej únie. Clo je stanovené vo výške 3 eurá za položku. Položka predstavuje jeden alebo viac tovarov v zásielke, ktoré majú rovnaký kód tovaru podľa Colného sadzovníka, rovnaký opis a rovnaký pôvod. „Nové dočasné clo vo výške 3 eurá je reakciou Európskej únie na prudký nárast lacných zásielok z tretích krajín, ktoré výrazne zaťažujú colné procesy,“ uviedol hovorca finančnej správy Daniel Kováč. Toto opatrenie bude platiť do zavedenia nového európskeho colného dátového centra v roku 2028, ktoré umožní komplexnejší a modernejší colný dohľad nad tovarom vstupujúcim do EÚ.

Finančná správa pripája aj príklady: Príklad 1 - Otázka: Ak si zákazník objedná tri rovnaké tričká v jednej zásielke s hodnotou 9 eur, aké clo zaplatí?

Odpoveď: V tomto prípade ide stále o jednu položku, pretože všetky tričká majú rovnaké zatriedenie, rovnaký opis aj rovnaký pôvod. Počet kusov nehrá úlohu – rozhodujúce je, že ide o rovnaký typ tovaru. Paušálne clo sa vypočíta ako 1 položka × 3 eurá = 3 eurá
Hodnota zásielky: 9 eur
Celková suma na úhradu: 12 eur

Príklad 2 - Otázka: Ak si zákazník objedná tričko a pár ponožiek v jednej zásielke s celkovou hodnotou 8 eur, aké clo zaplatí?

Odpoveď: V tomto prípade ide o dve položky, pretože tričko a ponožky majú odlišné nomenklatúrne zatriedenie. Aj keď môžu mať rovnaký pôvod - napríklad oboje s pôvodom v Číne, colné predpisy ich posudzujú ako dva rôzne druhy tovaru. Paušálne clo sa vypočíta ako 2 položky × 3 eurá = 6 eur
Hodnota zásielky: 8 eur
Celková suma na úhradu: 14 eur



Ilustračné foto. zdroj foto nehasharma01 pixabay

SAMOZBER

V NÁVOJOVCIACH PRI PARTIZÁNSKOM

SLADKÁ LETNÁ AKCIA!

pred príchodom si overte dostupnosť na číslach:

0903 767 190 0903 752 433
0902 982 120

Otvorené 7 dní v týždni 7:00 - 18:00
www.fructop.sk

Aktuálnu situáciu zistíte na www.jahodynajovojce.sk alebo na [f fructopsk](https://www.facebook.com/fructopsk)

JAHÔD

Jahôd je dostatok a cena klesla!

3 €/kg

HRACHU

3,50 €/kg

DOVOZ NA ADRESU

kačky,
huskačky,
mládky, morky
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

INZERCIA

povazsko@regionpress.sk

	4			3		5		
S				1		2		4
U	3	9	6	2				
D	9	4		3	2	5		6
O		1	7				5	2
K				9			4	
U		6					7	1

KAMENÁRSTVO JANTÁR

Elegancia
Originalita
Kvalita

0908 252 071
www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

BRIKETY DREVENÉ

od **250 €/paleta**

RUF /HRANATÉ/
NESTRO /VALCOVÉ/

0915 782 120

Ploché strechy na kľúč

Realizácie a opravy
všetkých typov plochých striech

www.proizol.sk **0905798148**

STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel
- Výmena krovv
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena koryt
- 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 **POVAŽSKÁ BYSTRICA**

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

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNŮV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€/m zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR **tel: 0907 265 361**

LEPŠIA PRÁCA

HLADAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE

0907 673 930

Bezplatný týždenník

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

EV 6203/24 **Najbližšie k ľuďom**

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Partizánska 1128
POVAŽSKÁ BYSTRICA
povazsko@regionpress.sk

INZERCIA

Emília Rosinová **0907 673 930**

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)

Každý týždeň:
Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Dolný Lieskov, Domaníža, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Beluša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Streženie, Visolaje, Brvníšte, Dolná Mariková, Jasenica, Papradno, Dohňany, Lúky, Zárčie

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	92740	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOTREDSKO
GA	34390	GALANŤSKO-SALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŤANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČANSKO-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	32720	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-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-BB
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	POPRAVSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Máj bol pre EXTRA VÝPLATU naozaj EXTRA!

Extra výplata uzavrela svoje prvé prémiové obdobie. Hráčom priniesla stovky tisíc eur navyše.

Máj 2026 sa zapísal do histórie číselnej lotérie EXTRA VÝPLATA ako obdobie plné významných momentov, zaujímavých výhier a noviniek, ktoré posunuli hru na novú úroveň. Prémiové obdobie, ktoré prebiehalo od 4. do 28. mája 2026, prinieslo hráčom zvýšené výhry, novú frekvenciu žrebovaní a aj niekoľko pozoruhodných výherných príbehov.

Počas ôsmich prémiových žrebovaní získali hráči na výhrach navyše viac ako 410-tisíc eur. Prémiové obdobie potvrdilo, že EXTRA VÝPLATA prináša hráčom atraktívny herný zážitok, pričom dôležitou súčasťou hry zostáva zodpovedný prístup k hraníu.

Dva dôležité míľniky pre EXTRA VÝPLATU

Prémiové žrebovanie bolo spojené hneď s dvoma významnými míľnikmi. Prvým bolo druhé výročie hry EXTRA VÝPLATA a druhým zavedenie druhého žrebovania v týždni.

Prvé štvrtkové žrebovanie sa uskutočnilo 23. apríla 2026 a odvtedy majú hráči možnosť zapojiť sa do hry až dvakrát týždenne. EXTRA VÝPLATA tak vstúpila do novej etapy, ktorá hráčom prináša viac

príležitostí zapojiť sa do hry a tešiť sa z možnosti získať atraktívne výhry.

Dvojnásobné výhry v nižších výherných poradiach

Počas prémiového obdobia boli výhry v 3. až 8. výhernom poradí zdvojnásobené. Výšky výhier v prvom a druhom poradí zostali nezmenené.

Tento bonus sa premietol do celkovo 87 751 výherných tiketov, na ktorých hráči získali spolu o 410 697 eur viac oproti štandardnému režimu hry. Výsledkom bolo prémiové obdobie, počas ktorého si zvýšené výhry rozdelil veľký počet hráčov naprieč viacerými výhernými kategóriami.

Výhra, ktorá bude prichádzať desať rokov

Najvýraznejší moment prémiového obdobia prinieslo žrebovanie 21. mája 2026. Hráč z Banskobystrického kraja získal výhru v prvom poradí.

To znamená, že počas nasledujúcich desiatich rokov mu bude na bankový účet pravidelne vyplácaná suma 4 000 eur mesačne.

Práve tento typ výhry robí EXTRA VÝPLATU jedinečnou. Namiesto jednorazovej sumy prináša víťazovi dlhodobý pravidelný príjem, ktorý môže predstavovať významnú

finančnú podporu v každodennom živote.

Dvaja hráči získali po 30-tisíc eur

Máj priniesol radosť aj ďalším výhercom. Počas prémiového obdobia získali dvaja hráči výhru v druhom poradí, pričom každý z nich si odniesol 30 000 eur.

Výsledky prémiových žrebovaní ukázali, že výhry sa počas špeciálnych akcií dostávajú k veľkému počtu hráčov naprieč rôznymi výhernými kategóriami.

EXTRA VÝPLATA pokračuje. A pripravuje ďalšie novinky

Aj po skončení prémiového obdobia pokračuje EXTRA VÝPLATA v novom režime s dvoma žrebovaniami týždenne. Spoločnosť TIPOS zároveň avizuje, že hráči sa aj v budúcnosti môžu tešiť na ďalšie novinky a prekvapenia v podobe nových herných a výherných zážitkov, o ktorých bude informovať už čoskoro.

Výhercom ešte raz gratulujeme.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Nezodpovedná účasť na hazardných hrách môže viesť k finančným stratám. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Súťaž týždňa s TIPOSom

18+

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

Počas koľkých rokov bude výhercovi prvého poradia EXTRA VÝPLATY na bankový účet pravidelne vyplácaná suma 4 000 eur mesačne?

A: 10 rokov

B: 30 rokov

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 12. 6. 2026 od 12:00 hod. do piatku 19. 6. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

PB26-24 strana4



Žrebujeme v pondelok
a odteraz už aj
vo štvrtok

4 000 €



Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

18+

**HRAJ
ZODPOVEDNE**

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



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

Pripravte si smoothie alebo šalát s vajíčkom a tuniakom

Nezabúdajte na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového pokrmu, alebo aspoň vizuálnym spestrením našich jedál. Vďaka množstvu prospešných látok je jeho hodnota podľa odborníkov naozaj veľká a preto by sme naň rozhodne nemali zabúdať. Výhodou je, že si túto zdravú zeleninu môžeme dopestovať aj v našich záhradách.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukrýva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavia aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.



Hlávkový šalát sa hodí aj na prípravu smoothie.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí okysličenie buniek, zabezpečí lepšie využitie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast

hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.

Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.



Šalát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto erichh pixabay

tot, 1 hrst petržlenová vňať, 6 listov hlávkového šalátu, 1 jablko, 1 hruška, šťava z 1/2 citróna, 2,5 dcl vody

Postup:

- Jablko aj hrušku umyjeme, očistíme, zbavíme jadrovníkov a nakrájame na menšie kúsky.
- Do mixéra dáme špenátové listy, čerstvú petržlenovú vňať, hlávkový šalát, jablko, hrušku, šťavu z polovice citróna a 1 dcl vody.
- Všetko mixujeme aspoň 2 minúty, pričom postupne prilievame vodu.

HLÁVKOVÝ ŠALÁT SO ZEMIAKMI A TUNIAKOM

Suroviny: 6 ks zemiaky, 2 ks vajce, 10 ks cherry paradajky, 1 hrst olivy, 2 ks jarná cibuľka, 2ks hlávkový šalát, 1 konzerva tuniak vo vlastnej šťave

na zálievku: 3 PL extra panenský olivový olej, 1 PL francúzska horčica, 1 PL citrónová šťava, 1 štipka soľ, mleté čierne korenie

Postup:

zálievka: Z oleja, horčice, citrónovej šťavy, štipky soli a korenia vymiešame metličkou zálievku.

Šalát:

• Zemiaky kefkou dôkladne očistíme pod tečúcou vodou a uvaríme v šupke do mäkka. Po vychladnutí ich pokrájame na kolieska.

• Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny.

• Paradajky umyjeme a prekrájame na polovice.

• Jarnú cibuľku pokrájame na kolieska.

• Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať.

• Na väčšiu misu poukladáme šalát, naň navrstvíme zemiaky, vajčka, paradajky, olivy a kúsky tuniaka. Zalejeme zálievkou. Posypeme mladou cibuľkou nakrájanou na kolieska.

• Šalát prelejeme pripravenou zálievkou.

ŠALÁT S VAJÍČKOM A UHORKOU

Suroviny: 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smotana alebo biely jogurt, pažitka alebo mladá cibuľka

Postup:

• Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať.

• Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska.

• Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny.

• Na väčšiu misu poukladáme šalát, naň navrstvíme uhorky a vajčka. Prelejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme dobre umytou a posekanou pažitkou, prípadne mladou cibuľkou nakrájanou na kolieska.

» ren



Šalát je chutnou a chrumkavou súčasťou mnohých pokrmov.

zdroj foto artsbakery pixabay

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ 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



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**



BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

LK-Servis
Slovakia, s.r.o.

UŽ VIAC
AKO 20
ROKOV
S VAMI

**VNÚTORNÉ A VONKAJŠIE
TIENENIE**

Od **99€** Na splátky **BEZ NAVÝŠENIA**

0915 863 995 www.lk-servis.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 30.6.

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

ABA
INNOVATOR

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «



TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com