

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

KVALITA,
KTORÚ
PREVERÍ
POČASIE

Viac na strane 8

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

Merkury Broker

Výhodné
financovanie a
poistenie na mieru.

leasing hypotéka poistenie

www.poistimevas.sk



MAĽOVANIE
BRIZOLITU
ČISTENIE STIECH
A FASÁD
0940 87 91 99

NOVÁ STRECHA
NÁTERY
STIECH
OPRAVA
KOMÍNOV
za rozumnú cenu
0908 152 485

ČISTENIE HROBOV

• Obnova písma, dátumy úmrtia
• Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€
DVOJHROB 120€

OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

20. júna 1976

vo finále futbalových Majstrovstiev Európy v Belehrade zvíťazilo mužstvo Česko-Slovenska nad Nemeckom na pokutové kopy

Výročia a udalosti

FRÉZOVANIE a
VLOŽKOVANIE

KOMÍNOV

- > revízie komínov ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie komínov
- > strojové čistenie zadechtovaných komínov
- > fasádne komíny
- > čistenie a kontrola komínov

0905 279 418
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7.00 hod. do 17.00 hod.

www.kominar-popräd.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč
e-mail: hudac@erimont.sk

UŽ 23 rokov
chránime Váš majetok
NAJVÝHODNEJŠÍM
POISTENÍM



Zastupujeme
VŠETKY POISTOVNE



Vetrová 5,
LEVOČA
0918 429 395

M. Gorkého 5,
SP. NOVÁ VES
0918 808 148

Váša spokojnosť a istota

Merkury Broker

Žalúzie
Ondrus

OTVÁRAME
NOVÝ
SHOWROOM

V SPIŠSKEJ NOVEJ VSI

Adresa:
FABIHO 20, SNV

Deň otvorených dverí:
24.6.2026 OD 9:00 DO 17:00

Užívajte zľavu na
všetky produkty 10%

Vonkajšie
žalúzie

Interiérové
rolety a žalúzie

Screenové
rolety

A ďalšie

zaluzieondrus.sk | svetzaluzi.sk

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bajkalská 3852/20

POPRAD

spisko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

Distribúcia:

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (32 540 domácností)

páry týždeň:

Smíľany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľiašovce, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepáry týždeň:

Smíľany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľiašovce, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú 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-SĀLIANSKO
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREĀDSKO
KM	16450	KOMĀRĀNSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MĀLACKO
NR	54170	NĀTRIANSKO
NK	35050	NOVOZĀMOČKO
PZ	22970	PEZĀNSKO
PN	41870	PIEŠĀNSKO-NM-MY
SC	35420	SENEČKO
SE	36750	SENIČKO-SKĀLIČKO
TO	41930	TOPOĀČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DĀ-HL
TT	49930	TRĀVSKO
ZM	20930	ZĀTOMORĀVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BĀNSKOBYŠTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CĀ-KM
LI	37270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCĀČENCKO-VĀ-PT
MT	38570	MĀRTINSKO-TR
OR	34980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS
PB	33590	POVĀŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DĀ-KA
ZH	26880	ZĀRSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ZĀLINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARĀJOVSKO-SK-SR
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-PA
HU	27190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVĀNSKO
MI	31260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPĀDOKO-SK
PO	49940	PREŠOVSKO-BB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

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 tričky v jednej zásielke s hodnotou 9 eur, aké clo zaplatí?

Odpoveď: V tomto prípade ide stále o jednu položku, pretože všetky tričky majú rovnaké zatriedenie, rovnaký opis aj rovnaký pôvod. Počet kusov nehrá úlohu – rozhoduje je, že ide o rovnaký typ tovaru.

Paušálne clo sa vypočíta ako 1 položka $\times 3 \text{ eurá} = 3 \text{ eurá}$
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 $\times 3 \text{ eurá} = 6 \text{ eur}$
Hodnota zásielky: 8 eur
Celková suma na úhradu: 14 eur

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto nehasharma01 pixabay

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE
ZAVOLAJTE 0907 877 862
LEPŠIA PRÁCA

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše **OCELOVÉ DVERE** so **ZÁRUBŇOU**, **CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------

AKCIA 460 €
kovanie **ZDARMA**
zameranie **ZDARMA**
v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge** **všetky dvere SKLADOM**

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

V ponuke aj bezpečnostné dvere
SECURIDO a SECUM

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 •
www.ocolovedvere.sk ocolovedvere@ocolovedvere.sk

Otvorené: **Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰**

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

CERTIFIKOVANÁ DEMONTÁŽ
azbestových striech 0905 725 830
marosgilak@gmail.com
STRECHY - KROVY www.strechggilak.sk

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulisstrechy.sk **KLTP**

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

STUDNE - KOPANÉ, VRTANÉ
ČISTENIE, DEZINFEKCIA, PREHLBOVANIE
0917 840 731

LIKVIDÁCIA AZBESTU Likvidácia azbestových strešných krytín
www.azbeststrechy.sk
0904 638 568

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 4,50 EUR

PERUKS POTERY
• STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
• PENOBETÓN
0948 611 918
www.cementove-potery.sk

Čujte.sk
Baza prospieva nášmu zdraviu
www.cujte.sk

Páči sa mi



SPIŠSKO
na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na výlety
- zaujímavé čítanie



Sa oplatí.

UŠETRITE*
-31 %

1.29

UŠETRITE*
-37 %

1.19

**Rajo Smotana
v vna šľahanie Retro**
250 ml, 33 % tuku
(1 l = 5,36), (LP: 1 l = 4,76)

*Úspora k odporúčanej lehoty
maloobchodnej predajnej cene výrobku.

**Sedlá Horalky
Retro**

5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 8,76)

UŠETRITE*
-43 %

2.19

1 kus iba
0,44 €

*Úspora na jednotkovú cenu
a porovnanie s predajnou v Slovenskej
predajnej veľkosti z dňa 5. 5. 2025.

UŠETRITE*
-30 %

1.49

od 6 kusov
UŠETRITE*
-35 %

1.39

*Úspora k odporúčanej lehoty
maloobchodnej predajnej cene výrobku.

UŠETRITE*
-33 %

0.94

*Úspora k odporúčanej lehoty
maloobchodnej predajnej cene výrobku.

**Kofola Original
Retro**

2 l
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,75)
(LP: 1 l = 0,70)

Plus



**Pilsner Urquell
Retro**

0,5 l
+ záloh za
obal 0,13 €
(1 l = 1,88)

Plus



od pondelka 15. 6. do 21. 6.

Líder v čerstvosti*
a nízkých cenách.



-50 %

2.49

4.99

Marhule
cena za 1 kg

s Lidl Plus

-56 %

2.19

4.99

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus

Plus



-46 %

0.69

1.29

Ľadový
šalát
kus



-40 %

3.89

6.59

Kuracie
stehenné rezne
XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



-45 %

2.99

5.49

Bravčové
karé
cena za 1 kg
v celku
bez kostí

SILVERCREST

**SILVERCREST
Výrobník ľadu**
kus

s Lidl Plus
-14 %

59.99

69.99



esmara



**ESMARA
Mušelinová
blúzka**
kus

**CENOVÝ
TRHÁK**

5.99



*Potvrdené zo súhlasu agentúry NMC Market Research Slovakia vykonanej v dňoch 12. 3. – 12. 5. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Porovnanie cien v letisku platí od 15. 6. do 21. 6. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v balení a v variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

HECHT®

špecialista na záhradu

**NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE**



SPIŠSKÁ NOVÁ VES

MLYNSKÁ 39 (OC MADARAS), 05201



**OTVORENÉ
DENNE
8:00–20:00**



**platnosť akcie
17. 6.–30. 6. 2026**

SET VYSOKOTLAKOVÁ UMÝVAČKA

HECHT 32000

- + praktická samonasávací funkcia
- + maximálny prietok vody 420l/h
- + maximálny tlak 160 bar
- + výkon 2000 W

**bohaté
príslušenstvo
v balení**

**PRÍSLUŠENSTVO
ZADARMO:**

- ✓ kefa na čistenie terasy
- ✓ umývací kefa
- ✓ turbo tryska
- ✓ vysokotlaková hadica – 5 m



139,99**

99,99*

ELEKTRICKÁ KOSAČKA

HECHT 10111

- + manuálne nastavenie výšky kosenia
- + 3 polohy – 25/40/55 mm
- + veľkosť koša 25 l
- + príkon 1000 W
- + záběr 30 cm

**extrémne ľahká
kosačka**



79,99**

54,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 17. 6.–30. 6. 2026. Do akcie je určených 150 ks HECHT 32000, 300 ks HECHT 10111 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

ZĽAVA 30 %
NA VYBRANÉ
DIELENSKÉ PRODUKTY



VÝPREDAJ 17. 6.–30. 6. 2026
alebo do vypredania zásob

CHVOSTOVÁ PÍLA
HECHT 1572

železo - 5 mm
príkon 710 W
otáčky bez zataženia 0-2800/min
rezná hĺbka - drevo 115 mm
hmotnosť 2,4 kg



34,99 €**

29,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH
HECHT 655

laserom
rezaná lišta
príkon 600 W
max. Ø strihu 20 mm
celková dĺžka lišty 62 cm
hmotnosť 3 kg



54,99 €**

44,99 €*

VŔTACIE KLADIVO
HECHT 1028

SDS PLUS
príkon 1050 W
otáčky bez zataženia 950/min
príklep 4250/min
síla úderu 4,5 J



64,99 €**

54,99 €*

ELEKTRICKÁ BRÚSKA
NA REŤAZE
HECHT 9230

príkon 230 W
priemer kotúča 145 mm
hmotnosť 4,8 kg



brúsny kotúč
145x22, 3x3,2
mm súčasťou

89,99 €**

74,99 €*

Li-Ion
CHRBTOVÝ ACCU
POSTREKOVAC
HECHT 410 ACCU

popruh
v cene
accu Li-ion 10,8 V, 2,5 Ah
max. tlak 2,5 bar
objem nádrže 10 l
hmotnosť 2,9 kg



dĺžka
postrekovacej
rúrky 50 cm

89,99 €**

74,99 €*

ELEKTRICKÝ KROVINOREZ
HECHT 1445

príkon 1400 W
záber s kotúčom / strunou 25,4 / 42 cm
hmotnosť 5 kg



strunová hlava
a ramenný
popruh zdarma

deliteľný
hriadel

104,99 €**

79,99 €*

POVRCHOVÉ ČERPADLO
HECHT 3131

predfilter
príkon 1100 W
max. tlak 4,5 bar
max. výtlak 45 m
max. prietok 4600 l/h
max. nasávací výška 8 m



104,99 €**

89,99 €*

BENZÍNOVÝ VYSÁVAČ/
FUKÁR
HECHT 9254

2in1
objem 25,4 cm³
rýchlosť vzduchu 245 km/h
objem vzduchu 6 m³/min
zberný vak 37 l



104,99 €**

89,99 €*

PÁSOVÁ PÍLA
HECHT 8925

príkon 250 W
dĺžka pilového listu 1400 mm
max. prierez 90° 80 mm
max. prierez 45° 45 mm



prachotesný
bezpečnostný
vypínač

124,99 €**

99,99 €*

BEZOLEJOVÝ KOMPRESOR
HECHT 2075

príkon 750 W
max. sací výkon 132 l/min.
nádrž 24 l
max. tlak 8 bar
hmotnosť 22 kg



veľmi tichá
prevádzka

134,99 €**

119,99 €*

INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA
HECHT 1828

anti-stick
vstupná kapacita 7 kVA
zvárací prúd 20-180 A
zváracie napätie 27,2 V
priemer elektród 1-4 mm



144,99 €**

114,99 €*

JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR
HECHT GG 3300

zásuvky
1x12 V DC,
2x230 V
motor 208 cm³
prúd 12/230 V 9 / 13 A
max. el. výkon 3000 W
nádrž 15 l



294,99 €**

264,99 €*

ZÁHRADNÝ ALTÁNOK
HECHT GAZEBO 34

UV ochrana
rozmery 400 x 300 x 270 cm
vstupná výška 200 cm
rám hliník/ocel



334,99 €**

299,99 €*

ELEKTROKOLOBEŽKA
HECHT 5201 ORANGE

batéria 48 V / 10,4 Ah /
1000 W
kolesá 10/10"
dojazd až 50 km
max. rýchlosť 25/50 km/h
max. zataženie 120 kg



uzamykateľný
úložný box

669,99 €**

599,99 €*



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

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 mílniky pre EXTRA VÝPLATU

Prémiové žrebovanie bolo spojené hneď s dvoma významnými mílnikmi. 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 vyžrebuje 3 výhercov

Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

SN26-24 strana6



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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM VOJENSKÚ VZDUCHOVKU. PONÚKNITE. 0949 505 827

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

ČISTENIE HROBOV

RENOVÁCIA PÍSM

AKCIA

jednohrob 80 €
dvojhrob 120 €
maľba písma 1,50 €/znak

pred po
Používame materiál nemeckej kvality

impregnácia
a doprava
zdarma

PREDAJ SVIETNIKOV A VÁZ

0902 509 700

Predaj krycích dosiek, pomníky s nápismi,
náhrobné fotky, tabuľky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

Bariéry bránia
migrácii rýb

www.cujte.sk

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH
» na KÚČ <<<

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Oprava komínů GRÁTIS
0950 266 604

ČÍRE PLACHTY
NA ALTÁNKY, TERASY, PRÍSTREŠKY
PLACHTY NA VOZÍKY
DO ZÁHRADY A NA STAVBU

ABAVT
prev. Švábovce 132, okr. Poprad
0915 963 345
abavt.sro@gmail.com
ABA VT sro - plachty

MRAZUVZDORNÉ A UV STABILNÉ

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
» zameranie » odborné poradenstvo » 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

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

Jún patrí jednému srdcu

Jún má v katolíckom kalendári svoj nezameniteľný symbol. Je ním srdce. Konkrétne Ježišovo srdce. Srdce si spájame s láskou, súcitom, vernosťou či odvahou. V biblickom jazyku však nie je iba miestom citov. Označuje vnútro človeka: jeho túžby, pamäť, vôľu, rozum aj schopnosť rozhodovať sa. Keď Biblia hovorí o srdci, myslí celého človeka.

Kresťanská tradícia sa nezastavila pri srdci ako symbole. Postupne ho spojila priamo s Ježišom a s jeho láskou k človeku. Ježišovo srdce ukazuje obraz Boha, ktorý sa nepribližuje chladne ani vzdialene, ale s láskou a súcitom. Úcta k Božskému Srdcu je tak pre katolíkov vyjadrením dôvery v Božiu lásku, ktorá zachraňuje človeka. Ako však táto úcta vznikla?

Korene má už v stredovekej mystike, no svoju modernú podobu nadobudla až v 17. storočí vo francúzskom mestečku Paray-le-Monial. Rehoľnícke Margite Márii Alacoque sa zjavoval Kristus a ukazoval jej svoje srdce. Videla ho ovinuté tŕním, v plameňoch, s krvácajúcou ranou. Počula slová: „Hľa, toto Srdce, ktoré tak veľmi milovalo ľudí, ktoré nič nešetilo, ba aj samo seba strávil, len aby im svedčilo o svojej láske.“

Margitin duchovný sprievodca, jezuita Claude de la Colombière, prispel k tomu,

aby sa z miestnej zbožnosti postupne stalo široké hnutie. Rím spočiatku váhal. Najprv povolil sviatok len pre niektoré krajiny a rehole; univerzálnym pre celú cirkev ho urobil až pápež Pius IX. v roku 1856. Koncom 19. storočia zasvätil pápež Lev XIII. Božskému Srdcu symbolicky celé ľudstvo. Obraz horiaceho srdca sa odvtedy objavuje na obrazoch, v sochárstve, v názvoch nemocníc, škôl aj celých mestských štvrtí.

Sviatok Najsvätejšieho Srdca Ježišovo je pohyblivý. Viaže sa na dátum Veľkej noci a tento rok pripadá na piatok 12. júna. Pre veriacich je to slávnosť. Pre ostatných môže byť pozvánkou všimnúť si, ako si kultúry ukladajú svoje najdôležitejšie hodnoty do jednoduchých symbolov. Napríklad do obrazu srdca, ktoré hovorí o láske silnejšej než ľudská ľahostajnosť.

www.acnslovensko.sk


zdroj foto ACN

» ACN

Ako si vybrať kvalitnú plachtu alebo markízu?

Odborníci radia nepodceňovať materiál ani spracovanie

Mnohí ľudia riešia prekrytie terasy, ochranu techniky či zakrytie nákladu až vo chvíli, keď ich prekvapí počasie alebo poškodenie majetku. Práve vtedy sa ukáže rozdiel medzi lacným dočasným riešením a kvalitnou plachtou vyrobenou na mieru.

Podľa odborníkov z ABA VT s.r.o. je pri výbere dôležité zamerať sa najmä na materiál, spôsob uchytenia a samotné využitie plachty. Iné požiadavky má autoplachta, iné krycie plachty pre poľnohospodárstvo či priemysel a odlišné riešenia si vyžadujú markízy na terasy alebo altánky.

Veľkou chybou býva výber univerzálnych rozmerov bez ohľadu na konkrétny priestor. Plachty vyrobené na mieru majú lepšiu stabilitu, dlhšiu životnosť a spoľahlivejšiu ochranu pred vetrom, dažďom či slnečným žiarením. Pri tienení terás zákazníci čoraz viac dbajú aj na estetiku, keďže markíza sa stáva súčasťou exteriéru domu.

Odborníci odporúčajú nepodceňovať ani kvalitu spracovania detailov, ako sú spoje, oká či uchytačacie prvky. Práve tie rozhodujú o tom, ako dlho bude riešenie bez problémov slúžiť.

ABA VT s.r.o. sa dlhodobo venuje výrobe autoplachiet, krycích systémov a markíz na mieru. Firma upozorňuje, že správne zvolené riešenie dokáže výrazne predĺžiť životnosť majetku a zároveň zvýšiť komfort pri každodennom používaní.

ABA VT s.r.o.

Prevádzka: Švábovce 132, okr.

Poprad

tel.: +421 915 963 345

email: abavt.sro@gmail.com

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

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

8 – Darujem
9 – Zoznámenie
0 – Rôzne
Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu
inzerátu kontaktujte našich ob-
chodníkov.
SMS je možné podať aj v novi-
nách v iných regiónoch. V takom
prípade nahradte písmená „SN“
v texte Vašej SMS kódom novín,
ktorý nájdete v tiráži.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text do 100 znakov 2 €
• Text nad 101 znakov 3 €

Číslo rubrik:
1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobnochov
6 – Hobby a šport
7 – Deťom
(Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



LEPŠIA PRÁCA

SK

HLADAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE

0907 877 862

Brhlovské podlievané buchty

Do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska bolo v uplynulých dňoch zapísaných ďalších sedem prvkov. Medzi nimi aj Brhlovské podlievané buchty. Celkovo je v Reprezentatívnom zozname nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska zapísaných 57 prvkov.

Brhlovské podlievané buchty pochádzajú z Brhloviec nachádzajúcich sa v Nitrianskom kraji v okrese Levice. Majú guľatý tvar, sú pripravované z hladkej múky, plnené slivkovým lekvárom a vysmážajú ich v tuku. Existuje však rozdiel medzi nimi a inými druhmi pečiva známymi v tradičnej kulinárskej kultúre Slovenska, ktoré sú tiež vysmážané v tuku. Ten spočíva v tom, že sa na záver vysmáža buchty podľujú vodou a prikryjú pokrievkou, aby sa sparili. Vďaka sparieniu získajú chrumkavý povrch a vo vnútri zostanú mäkké. Povrch buchiet sa ešte za horúca celý obalí v štyroch rôznych posýpkach – makovej, orechovej, škoricovej alebo kakaovej.

Recept má už osemdesiat rokov

Ide o oživený 80 rokov starý lokálny recept na buchty, ktorý sa v minulosti pripravoval najmä pri sviatočných rodinných a spoločenských príležitostiach. Do tajomstiev výroby Brhlovských podlievaných buchiet sú v nejednej rodine zapojené aj tri generácie. Cez leto je potrebné navariť v kotloch slivkový lekvár, aby bolo po celý rok čím naplňať buchty. Pri samotnej príprave buchiet pomáhajú rodinní príslušníci s mletím maku

a orechov, s vykúrením miestnosti, v ktorej kysne cesto na buchty, s pokladaním lekváru na cesto a zabalením ho do buchtíčky a napokon s obaľovaním v posýpkach. Najšikrovejši si trúfnu vyskúšať proces podlievania, keď pridávajú vodu do oleja.

Reprezentatívny zoznam nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska je súpisom významných prvkov a praktík nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska. Zápis do reprezentatívneho zoznamu predstavuje ocenenie týchto mimoriadnych prvkov a praktík, ktoré sú uznávané spoločnosťami, komunitami a jednotlivcami a existujú v súlade s univerzálnou prijatými princípmi ľudských práv, rovnosti, podpory a vzájomnej úcty medzi kultúrnymi spoločnosťami. Prvky jestvujú v súlade s prostredím a historickým ukotvením spoločností a poskytujú im pocit kontinuity a identity. Zároveň podporujú kultúrnu rozmanitosť a tvorivosť.

Informácie a foto poskytl Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u » [ren](#)



Vyprážanie buchiet v bravčovej masť alebo oleji.
autor foto Mária Švecová

20 ročné skúsenosti v praxi

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

➔ Bez potreby demontáže

➔ Poradenstvo **ZDARMA**

➔ Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žlabov

LETNÁ AKCIA

www.naj-strecha.sk Naj-strecha sro 0940 776 203

		5		9			
S		9			2	7	
U		3				5	
D			3	8	9		
O				5			6 4
K	4				7	9	3
U					2		
			3		5		6
				6	7	8	5

	6		7				5
S	3	5	9	8			
U							6
D	6	8		2	7	9	3
O	5	2				9	6 7
K		7					4
U					6		
				9	4	8	
						5	

REGIONPRESS

NAHLAS...
...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem priniesť do nášho mesta pozitívnu prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia

Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

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 témy 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 distribúované 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: [Marcela Petreková](mailto:petrekova@regionpress.sk) | petrekova@regionpress.sk | 0905 338 878

Odporúčania na farmakologickú liečbu obezity

Najnovšie usmernenia k farmakologickej liečbe obezity Európskej spoločnosti pre štúdium obezity (EASO), ktorých spoluautorkou je aj zástupkyňa zo Slovenska, nedávno vyšli v jednom z najprestížnejších časopisov v oblasti translačnej medicíny na svete Nature Medicine. Na záveroch článku sa podieľala docentka Ľubomíra Fábryová, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie (SOA), prvá viceprezidentka EASO zo Slovenska a zároveň odborníčka na diabetológiu Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied, v. v. i. (BMC SAV).

„Obezita je chronické ochorenie, ktoré si vyžaduje dlhodobý manažment. Podľa aktuálnych odhadov budú mať v roku 2030 problém s nadváhou alebo obezitou takmer tri milióny Slovákov, takže riešenie tohto problému je veľmi naliehavé. Manažment obezity musí byť komplexný, včasný, dlhodobý a udržateľný,“ hovorí Ľubomíra Fábryová.

Článok v Nature Medicine je aktualizáciou usmernení EASO z roku 2025. Išlo o prvé odporúčanie, ktoré nebolo zamerané iba na redukciu hmotnosti, ale aj na efekt farmakologickej liečby na mechanické a metabolické komplikácie súvisiace s obezitou. Odporúčanie vyhodnocuje najaktuálnejšie dostupné údaje a fakty založené na medicíne dôkazov. Aktualizácia z mája 2026 posudzuje nové dôkazy a štúdie o vplyvoch liekov na redukciu

hmotnosti pri ochorení pečene. Konštatuje, že pri metabolicky asociovanej steatotickej chorobe pečene (MASLD), ako aj pri fibróze pečene nastalo pri liečbe semaglutidom zlepšenie.

„Obezita je jednou z hlavných príčin zhoršovania zdravia populácie a je vstupnou bránou pre rozvoj ďalších ochorení – od kardiovaskulárnych chorôb až po metabolické, niektoré onkologické a neurodegeneratívne ochorenia. Význam farmakoterapie v komplexnom manažmente pacientov s obezitou podčiarkuje aj fakt, že od polovice júna bude mať Francúzsko ako prvá krajina v Európskej únii farmakologickú liečbu obezity hrađenú z verejného zdravotného poistenia,“ dodáva docentka Ľubomíra Fábryová.

V BMC SAV už od roku 2022 funguje prvé centrum pre manažment obezity akreditované EASO na Slovensku. Vedci a vedkyne, ako aj lekári a lekárký skúmajú príčiny vzniku a následky obezity, hľadajú možnosti intervencie a pacientom s obezitou poskytujú komplexnú starostlivosť, ktorá zahŕňa oblasť výživy, cvičenie a koučing. » ren

Docentka Ľubomíra Fábryová. zdroj foto archív L. Fábryovej



Prasknuté steny – dom si písal vlastný horor bez môjho súhlasu

Najskôr to bola len malá prasklina. Taká tá „neriešim, zamalujem a zabudnem“.

Lenže potom začala rásť. Pomaly, potichu, ale isto – ako problém, ktorý si hovoríš, že vyriešiš zajtra.

Dlažba v kuchyni sa zrazu prehýbala, dvere sa zasekávali a ja som mal pocit, že náš dom si povedal, že statiku si už rieši sám, mimo nás.

Úprimne? Chytila ma panika. V hlave som už videl zbíjačky, rozkopanú podlahu, prach všade a pocit, že toto nebude „malá oprava“, ale rodinný stavebný maratón na niekoľko mesiacov.

Potom som zavolať do ABA Innovator.

A tam sa celý príbeh otočil.

Prišli, všetko odborne skontrolovali a bez zbytočných rečí vysvetlili, čo sa deje. Pod domom vznikli dutiny a podlažie strácalo stabilitu. Namiesto katastrofických scenárov však prišli s riešením, ktoré bolo rýchle, presné a

bez veľkého búrania. Pomocou špeciálnej injekčnej spevnili podklad a stabilizovali podlahu tak, že som doslova videl, ako sa vracia späť na svoje miesto.

Najväčší šok? Že sa to dá vyriešiť bez chaosu, prachu a života na stavenisku.

Dnes už viem, že praskliny nie sú len kozmetický problém. Dom vám nimi posielal SOS signál. A čím skôr ho zachytíte, tým menej peňazí, nervov a starostí vás to stojí.

Ak vám doma praskajú steny, podlaha robí „vlnobitie“ alebo máte pocit, že dom sa hýbe viac než vaša hypotéka, nečakajte. ABA Innovator mi pomohol zachrániť dom aj nervy. A za to by som im dnes najradšej postavil pomník. Stabilný, samozrejme.

Pavol P. z Vajnora



Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Premiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Pripravte si smoothie alebo šalát s vajíčkom a tuniakom

Nezabúdajme 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. „Ukryva 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 zužitkovanie 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 zabráňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamin C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabráňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje prvý 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

tov, 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 mäkkka. Po vychladnutí ich pokrájame na kolieska.

- Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny.
- Paradajky umyjeme a prekrojíme 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, vajíčka, 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 vajíčka. 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 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



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

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

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

LK-Servis SLOVAKIA, s.r.o. UŽ VIAC AKO 20 ROKOV S VAMI

KLIMATIZÁCIA

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