

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk



Pre podanie si INZERÁTU

píšte zilinsko@regionpress.sk

VŔTANIE STUDNÍ

0905 635 960 - 0948 333 073

VÝPREDAJ PLETIVA



0948 199 128

ZREBNÉ Pletivo, s.p.a.
Párikospešná 1539
Teplicko nad Vahom

Rozno ľadby so zariadením

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH

OKNA A DVERÍ

Tieniaca technika
Sieťky proti hmyzu
Posuvné systémy
Pergoly

0917 173 667 info@eko-okna.sk
0918 392 054 ekooknaponuky@gmail.com

GARÁŽOVÉ BRÁNY

J.M. Hurbana 348/4, ŽILINA ZA BEZKONKURENČNÉ CENY

OKNÁ · DVERE · PERGOLY

www.PROFIOKNOSK.eu

AKCIA do
30.6.2024

0917 606 602

ŠTAHOVANIE

0911 319 509
0918 799 309

SVD

www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

PALIVOVÉ DREVO UKLADANÉ

mäkká metrovica - 53 €/prn
klátky štiepané - 67 €/prn

tvrdá metrovica - 63 €/prn
klátky štiepané - 77 €/prn

DOVOZ ZABEZPEČÍME
0911 090 185
0905 193 790

PRENÁJOM KONTAJNEROV

Stavebný odpad, Objemný odpad, Bio odpad

3 m3 10 m3 12 m3

AUTODOPRAVA 0903 431 746
www.kontajneryzilina.sk

KAMENÁRSTVO JANTÁR

- náhrobné pomníky
- žulové zakrytia hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše, vázy, kríše...

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu

www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA



Čítajte nás:

www.cujte.sk

VŔTANIE STUDNÍ

0908 943 835
0918 570 286



PAPLÓNY A VANKÚŠE
ČISTENIE PERIA

www.rici.sk

TEL.: 0908 838 838

CISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

Dosekávanie písma

Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak

Obnova písma 1 €/znak

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

AKCIA
do
30.6.2024!!



KUHN - SLOVAKIA s.r.o. hľadá

MECHANIK SENIOR STAVEBNÝCH STROJOV

Mzdové podmienky (brutto)
od 1 750 EUR/mesiac

MECHANIK JUNIOR STAVEBNÝCH STROJOV

Mzdové podmienky (brutto)
od 1 250 EUR/mesiac

Celková výška odmeny je dohodnutá individuálne
podľa znalosti/skúseností + náborový príspevok.

Náplň práce: Výjazdový technik stavebných strojov, záručný a pozáručný servis

0911 717 719

komatsu@kuhn.sk



BM KOMÍNY

KOMINÁR

FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV

MUROVANIE
KOMÍNOV
s nerezovou
vločkou

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 www.bmkominy.sk

Bezplatný týždenník

**ŽILINSKO
BYTČIANSKO**

EV 6214/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník 1, Vydanie 8, týždeň 25/2024.

Redakcia: Vysokoškôľakov 6
ŽILINA
zilinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468
Veronika Žideková 0905 362 803
Barbora Gajdošová 0915 780 751www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (50.780 domácností)

pámy týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnovec, Zádubnie, Zástranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kotrčina Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hliník nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štiavnik, Veľké Rovné

nepámy týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojsová Lúčka, Považský Chlmec, Trnovec, Zástranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Poruba, Kronska, Kotrčina Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojs, Nededza, Nezbudská Lúčka, Ovcársko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poluvsie, Rajecké Tepliče, Rosina, Strážavy, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

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

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

Západné Slovensko

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

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČEŇSKO-VIK-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-VT-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Ako si poradiť s mastnými škvrkami

Niekedy skutočne stačí počas varenia či smaženia jedál len chvíľka nepozornosti a na našom oblečení či na stene vedľa sporáka sa už vyníma mastná škvrna. Čo s tým? Prinášame zopár overených tipov, vďaka ktorým sa mastných škvŕn bezpečne zbavíte.

Stena

Mastné flaky zo steny môžeme odstrániť pomocou bielej kriedy alebo striedky chleba.

Biela krieda – výborne poslúži, pretože masť jednoducho absorbuje. Stačí ak ňou jemnými ťahmi pretriete mastný flak a necháte pôsobiť približne 5 minút. Zatiaľ si pripravte zľahka navlhčenú handričku či špongiu a ňou zo steny zvyšky kriedy odstráňte. Celý postup môžete zopakovať niekoľkokrát, až kým nebudete s výsledkom spokojní. Ak vám tento spôsob nepomôže, tak nastrúhajte kriedu do nádoby, premiešajte ju s trochou vody tak, aby vznikla hustejšia kaša, a zmes naneste na mastné škvrny. Nechajte pôsobiť 24 hodín. Následne kriedu opatrne odstráňte.

Chlieb – vydlabte striedku chleba, pomačkajte ho do tvaru guľôčky a stenu ňou gumujte tak, ako by ste v rukách držali klasickú gumu.

Oblečenie

V prípade mastných škvŕn na obleče-

ní môže pomôcť mydlo na pranie, detský púder, kypriaci prášok či jedlá sóda.

Mydlo na pranie - dôkladne naneste na škvrnu a nechajte pôsobiť približne hodinu. Následne opláchnite čistou vodou. Postup môžete viackrát opakovať, až kým mastný flak nezmizne.

Detský púder – naneste vo väčšom množstve na mastnú škvrnu a nechajte pôsobiť niekoľko minút. Následne pomocou starej zubnej kefy škvrnu vyčistite.

Kypriaci prášok alebo jedlá sóda – kypriaci prášok na pečenie alebo sódu bikarbónu či inak jedľú soľ vložte do misy a zmiešajte s trochou vody. Vzniknutú pastu naneste na mastnú škvrnu na oblečení a nechajte chvíľu pôsobiť. Potom opláchnite pod tečúcou vodou a vyperte bežným spôsobom v pračke.

» ren
zdroj foto Mykola128 pixabay



METALSKOBA
KLAMPIARSKÉ CENTRUM



KJG
QUALITY

ODKVAPOVÝ SYSTÉM

STREŠNÁ KRYTINA

NÁJDETE NÁS:

Kamenná 91, Žilina, 0903 638 463
Langsfeldova 5, Martin, 0902 670 406

www.metalskoba.sk

ČISTENIE PERIA

ŠITIE PAPLÓNOV

VANKÚŠOV

041-568 92 51, 0904 962 821

ul. Na Stanicu 1032
Žilina-Bytča

OTV. HODINY: Pon - zatvorené, Ut-Pia: 8.00 - 17.00

ŽALÚZIE

- ISO design retiazka (celotieň)
- cena: 11 €/m²
- ISOLINE retiazka (jednotlivo nosník)
- cena: 13,50 €/m² (ceny vrátane montáže)
- ROLETKY: - DEŇ a NOC,
- PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ
- VERTIKÁL. ŽALÚZIE
- SIETKY pevné, navijacie
- okenné - dverové

OPRAVY ŽALÚZIÍ

0903 525 784

vlado.michal72@gmail.com

DOVOZ NA ADRESU



18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0944 842 953

PALIVOVÉ DREVO

TVRDÉ A MÄKKE

sypané v kontajneri
od 4 prms do 12 prms

VEĽKOSŤ POLIENOK
podľa požiadavky
od 25 cm do 50 cm

objednávky
0917 249 284

aktuálny cenník:
www.pilavelkerovne.sk

doprava: 0,90 €/km

KOMINÁRSTVO

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

OBHLIADKY ZDARMA

www.krbyakominy.sk 0904 947 422

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV

• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

BIO meranie celého tela 18 €

ČO DOKÁŽE ZISTIŤ:

- funkčnosť a stav jednotlivých orgánov
- povahu a príčinu Vášho ochorenia
- bolesti, alergií, skrytých chorôb
- prítomnosť cudzorodých organizmov
- okamžite rieši zdravotné problémy bezbolestne a vhodné aj pre deti, trvá 45 min.

Čas Vašej konzultácie je potrebné objednať: 0905 655 392

✓ Výživová poradňa ✓ Čínska medicína MING

HĽADÁM SPOLUPRACOVNÍKOV



Správna voľba

35% ZĽAVA

1.25

0.83

Kryštalový cukor
1 kg



1+1 ZADARMO

2.98**

1.49*

Zrelé mango
kus

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1.49 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 2.98 €
Cena za 2 kusy = 2.98 €



veľký kaliber

43% ZĽAVA

7.12***

3.99

Nanuky s polevou
8 x 120 ml = 960 ml
rôzne druhy



OD SLOVENSKEJ
PESTOVATEĽOV

44% ZĽAVA

0.89***

0.49

Šalátové uhorky
kus



LIDL
STÁNOK
DENNÉ ČISTOTE

40% ZĽAVA

1.05

0.65

Birell Active/
Radler/Nealko
0,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €



Vyhrajte
s Birellom
50x
Playstation 5!
Viac v
LIDL Plus

XXL



37% ZĽAVA

8.79

5.49

Morčacie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti

LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepisoch na veľkostiach predajtu a akciového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 24. 6. do 30. 6. 2024 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.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

WILLIMAN
OKNÁ DVERE

*Siete proti hmyzu
na okná a dvere*

AKCIA
do 10 dní

KONTAKT: 0907 974 791
Tel: 042/4362391, www.williman.sk

PONÚKAME VÁM **PROFESIONÁLNE**
KOMPLEXNÉ ZÁHRADNÍCKE SLUŽBY

Výrub drevín, výsadba, starostlivosť o okrasné aj ovocné stromy, strihanie živých plotov. Kosenie, vyžínanie, čistenie pozemkov aj v ťažko prístupných lokalitách. Starostlivosť o okrasné a ovoc. stromy - v súlade s prírodou. Porez dreva na dosky na mieste u Vás mobilným gátram. Možný odvoz bio materiálu

Férová cena pri nezáväznej obhliadke. *Spokojnosť zaručená*

L&L - Komplexné záhradnícke služby
0904 162 980 - 0949 508 595

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

☎ **0948 267 814**
✉ kominsro@kominsro.sk
🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

STATUS VIAC AKO 20 ROKOV
SKÚSENOSTÍ

**FOTOVOLTIKA
STAVEBNÁ ČINNOSŤ**

**ZVÁRANIE HLINÍKA, NEREZE
A ZÁMOČNÍCKE PRÁCE**

Pri Rajčianke 49 (vo dvore) Žilina-Závodie
+421 903 645 778 www.status.sk

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk
MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)
Radi Vás navštívime: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

**-50%
na všetky pomníky**

SPISUJEME OBJEDNÁVKY
PRE ROK 2024
ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

PREDAJ MARHÚĽ
za najlepšiu cenu v okolí
rozvoz nad 20kg

0950 811 609

✓ ZATEPLENIE
RODINNÝCH
DOMOV, FASÁDY

✓ REKONŠTRUKCIE
DOMOV, BYTOV

✓ ELEKTROINŠTALÁCIE

✓ OPLOTENIA

✓ ZÁMKOVA DLAŽBA

✓ STRECHY

0911 475 700

**Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

☎ 0948 300 988 ☎

PALIVOVÉ DREVO
- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
frézovanie od 15€/bm

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

OBHLIADKA
KOMÍNOV
ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZDARMA 35%
na materiál

0904 157 144, 0903 874 784

- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kolaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

☎ 0908 591 216 ☎ 0905 742 808

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

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

**NÁTERY
STRIECH**
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

zilinsko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**

**10 102-KRÁT
ĎAKUJEM**

ZA PODPORU DO EURÓPSKEHO
PARLAMENTU

Branislav ŠKRIPEK
KDH

čujte.sk

Strážte si
svoj krvný tlak

www.cujte.sk

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

priemer 15 cm



Top cena
11,99

CMÍ STOLNÝ VENTILÁTOR

Výkon: 16 W, 2 rýchlostné stupne. Možno nakloniť.
OBI č. 4697744

Top cena
21,99

CMÍ STOJANOVÝ VENTILÁTOR

Tri úrovne rýchlosti pre nastavenie intenzity ventilácie. Je možné otáčať v uhle 80°. Výškovo nastaviteľný vďaka teleskopickému tyči. Uhol sklonu nastaviteľný podľa potreby. V bielej alebo čiernej farbe. OBI č. 1203710 a i.



Top cena
319,99

MOBILNÁ KLIMATIZAČNÁ JEDNOTKA „KGM 10000-45“

Kompaktná mobilná klimatizácia s ovládaním cez aplikáciu, 3v1: chladenie, odvlhčovanie a ventilácia. Zotrvačná ventilácia pre rovnomerné rozdelenie vzduchu v miestnosti. Vhodné pre priestory s veľkosťou od 12 m² do 18 m². OBI č. 2018687



Top cena
39,99

BALKÓNOVÝ SLNEČNÍK „HERNANDO“

Oceľová konštrukcia s polyesterovým tienidlom v rôznych farbách. S kĺbom a funkciou Push-up. Ø cca 200 cm. OBI č. 4794830 a i.

Top cena
41,99

ZÁHRADNÝ ALTÁNOK „ALAMOSA“

Konštrukcia z ocele s práškovou povrchovou úpravou, biely, 235 × 290 × 290 cm. OBI č. 1109735



Top cena
187,99

KÍBOVÁ MARKÍZA „AVENTURA“

Elegantná protipohľadová ochrana a ochrana proti vetru, montáž na stenu alebo strop. Rôzne farby, 300 × 200 cm. OBI č. 4868915 a i.



UPLATNITE SVOJE BODY
už len do 29. júna!*

*Pravidlá a bližšie informácie na obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**

1
NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNAČKA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 21. 6. do 4. 7. 2024 alebo do vypredania zásob.

Podávame dipy

V preklade slovo dip znamená namočiť či namáčať. Na prípravu dipov potrebujeme zväčša biely jogurt alebo pochúťkovú smotanu, rôzne druhy syrov, korení a bylínok. Ak sa vám na poslednú chvíľu ohlási návšteva alebo len nemáte chuť tráviť prípravou večere veľa času, môže byť práve dip tou správnou voľbou. Rovnako sa však hodí pri servírovaní rozličných pochúťok z grilu. Jeho príprava je veľmi jednoduchá a zaberie len niekoľko minút.

Dip so smotanovým syrom

Suroviny: 200 g smotanového syra, 4 lyžice bieleho jogurtu, 3 jarné cibulky (ako obmenu môžete použiť pažítku či žeruchu), biele korenie

Postup: Do misky vložíme smotanový syr a jogurt a dohľadka vymiešame. Ochutíme bielym korením. Vmiešame na kolieska nakrájanú jarnú cibuľku.

Dip s nivou

Suroviny: 100 g nivy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžicu citrónovej šťavy

Postup: Do misky vložíme jogurt, namrvíme doň nivu a vymiešame. Ochutíme citrónovou šťavou.



Ilustračné foto.

auto foto hamomdomingue pixabay

Dip s mäťou

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, 1/2 uhorky, 1 strúčik cesnaku, 5 lístkov čerstvej mäty

Postup: Do misky vložíme jogurt. Uhorku očistíme, najemno nastrúhame a vytlačíme z nej vodu. Pridáme prelisovaný cesnak a na kúsky posekanú mäťu. Vmiešame.

Dip so sušenými paradajkami

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, nakladané sušené paradajky, olej z nálevu, čerstvá bazalka alebo oregano

Postup: Paradajky aj bylinky nasekáme na menšie kúsky. Do misky vložíme jogurt, paradajky, bylinky a pridáme lyžičku nálevu z paradajok. Vmiešame.

Náš tip: Do dipov namáčame slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kusy natrhaný pita chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler.

Dipy však môžeme podávať aj k steakom, grilovanému mäsu či rybám.

» ren

Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok Pochúťky z grilu

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín. Prinášame tipy na skvelé pochúťky.

Chlieb s grilovaným cesnakom

Suroviny: 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb

Postup: Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom. Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

Marinované kuracie krídelká

Suroviny: 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Kuracie krídelká vložíme do misky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

Kuracie steaky v jogurte

Suroviny: 600 g kuracích prs, 3 lyžice



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne korenie, zmes vášho obľúbeného korenia, lyžicu sekanej mäty

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame jogurt, soľ, olej, mleté čierne korenie, ďalšie korenia podľa chuti, mäťu - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Kuracie prsia vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Mäso na grile neatáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabrániť tak vytekaniu šťavy z mäsa.

Grilované broskyne s marcipánom

Suroviny: 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

Postup: Umyté broskyne prekrájame na polovice a odkôstkujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtlačíme guľku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandľovými lupienkami. Naplnené broskyne vrátime späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

Náš tip: Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.



Ilustračné foto.

zdroj foto utrojao pixabay

» ren

D. I. SEVEN®

KURZ SBS typu „S“

začíname 28.06.2024 (do 07.07.2024)

ONLINE formou z pohodlia domova.

Osobná účasť nie je preto potrebná, postačuje bežné pripojenie na internet.

Cena kurzu je 250,00 € (kurz – 200,00 €

+ 25,00 € správny poplatok za podanie prihlášky na skúšku

+ 25,00 € správny poplatok za vydanie preukazu odbornej spôsobilosti)

V prípade záujmu nás kontaktujte v prac. dni

Po - Pia od 08:00 - 16:00 hod. na tel. čísle 0911 770 074

32-0050

EURO-MONT

BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET

Odborne a kvalitne!

- Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
- Bezprašná technológia
- Predaj a montáž drevených parkiet
- Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 15,99€/m²



pred



po

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

81-0024



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /



30. júna 1905

Albert Einstein publikoval článok „Zur Elektrodynamik bewegter Körper“, v ktorom predstavil špeciálnu teóriu relativity

Výročia a udalosti

28. jún 1914

Gavrilo Princip spáchal v Sarajeve atentát na Františka Ferdinanda, následníka rakúsko-uhorského trónu a synovca cisára Františka Jozefa I.

Výročia a udalosti

Príprava a realizácia online kampaní

Kompletná výroba web stránok

VŠETKO na jednom mieste

✉ zilinsko@regionpress.sk ☎ 0908 979 468

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk



71,10 EUR

2-KOMOROVÝ BOTNÍK S POLICOU

-10%

decoreum.sk



143,10 EUR

ERGONOMICKÁ OTOČNÁ KANCELÁRSKA STOLIČKA HC-1011 GREY SIVÁ BIELA

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

INZECIA

zilinsko@regionpress.sk

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.

- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.

- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.

- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.

- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obec.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

08-0022

Výročia a udalosti

27. júna 1950

Prebehla poprava štyroch odsúdených z vykonštruovaného politického procesu s Miladou Horákovou a ostatnými – popravení boli Milada Horáková, Závaš Kalandra, Jan Bouchal a Oldřich Pecl

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

43-0018

VCHODOVÉ DVERE

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia



cena od 409 € + montáž

záručný a pozáručný servis

DOPRAVA ZDARMA

☎ 0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

24-0007

Zelený hrášok pre naše zdravie

Blíži sa sezóna zeleného hrášku. Dopestovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a veľmi obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené gulôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdraviu prospešných látok.

Pestovanie

Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Dopestovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezabudnime na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využiť na tento účel môžeme rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mriežky.

Účinky na zdravie

Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Prítomné sú vitamíny skupiny A, skupiny B, železo, horčík, zinok, vápnik, fosfor,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Hrašok je bojovníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvali-

tu vlasov, zregeneruje náš celý organizmus. Je tiež výborným spestrením diétného jedálneho lístka. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidantné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú tiež pružnosť a vitálnosť cievného systému,“ vymenúva pozitívna odborníčka. Pre dobrú pamäť je dôležitý tiamín, teda vitamín B1, ktorý je v hrášku naozaj bohato zastúpený.

Použitie

Hrach má rôznorodé použitie v kuchyni. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sýtozelený a pri trení jemne vizgat.



» ren

zdroj foto Bluesnap pixabay

Vyššie príspevky na opatrovanie

Od júla dostanú opatrovatelia, ktorí sa doma starajú o svojich blízkych, vyššiu hodinovú sadzbu na osobnú asistenciu a upravený peňažný príspevok na opatrovanie. Vláda SR schválila nariadenie Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré od 1. júla 2024 stanovuje základnú výšku opatrovateľského príspevku na 615,50 eur mesačne, čo zodpovedá čistej minimálnej mzde pre rok 2024. Hodinová sadzba osobnej asistencie sa zvýši zo súčasných 5,52 eur na 5,83 eur.

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny každoročne k 1. júlu prichádza s návrhom na zvýšenie hodinovej sadzby osobnej asistencie a výšky peňažného príspevku na opatrovanie. Zámerom je predovšetkým zlepšenie podmienok a životnej úrovne pre osoby, ktoré vykonávajú osobnú asistenciu alebo opatrujú fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP), ktorá je odkázaná na pomoc inej osoby. „V tomto roku však nielen zvyšujeme opatrovateľský príspevok, ale zároveň nastavujeme rovnaké podmienky pre všetkých. Znamená to, že nerobíme rozdiely medzi opatrovatelmi – dôchodcami a opatrovatelmi v produktívnom veku. Pri opatrovaní jednej odkázanej osoby im prináleží suma 615,50 eur. Tento opatrovateľský príspevok tak v prípade dôchodcov narastie až o 188 eur,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erik Tomáš a dodal: „Verím, že

táto zmena pomôže najmä seniorom, aby čo najdlhšie zostali doma spolu, pokiaľ im to zdravotný stav dovoľí, pretože práve domáce prostredie je tým najlepším a najvládnejším pre každého človeka, ktorý potrebuje pomoc.“

Viac ako 84-tisíc poberateľov - Úprava mesačnej výšky peňažného príspevku na opatrovanie, ako aj peňažného príspevku na osobnú asistenciu sa pozitívne prejaví celkom u vyše 84-tisíc jeho poberateľov. Z kapitoly rezortu pôjde na tento účel ešte v tomto roku takmer 33 miliónov eur. Mesačne dostáva peňažný príspevok na osobnú asistenciu približne 13 400 ľudí. Počet poberateľov peňažného príspevku na opatrovanie je približne 70 700, čo zahŕňa dôchodcov aj ľudí v produktívnom veku. Z toho viac ako 27-tisíc poberateľov dostáva aj niektorú z dôchodkových dávok.

Podmienky upravuje zákon - Podmienky poskytovania peňažného príspevku na opatrovanie upravuje zákon o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia (č. 447/2008 Z. z.). Od 1. júla 2024 novella zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu (zákon č. 400/2022 Z. z.) ustanovuje výšku príspevku na opatrovanie len v dvoch sumách, v závislosti od toho, či opatrovateľ opatruje jednu alebo viac osôb s ŤZP.

» ren

Garážové brány
Domové dvere
Interiérové dvere
Plotové pohony

HÖRMANN

0903 82 12 12 www.autobrany.sk

OravaKrb

**NAJVÄČŠÍ VÝBER
SPORÁKOV NA DREVO**

**DOPRAVA
AŽ K VÁM
DOMOV**

- SPORÁKY A KACHLE S TEPLOVODNÝM VÝMENNÍKOM
- PALETOVÉ KACHLE
- radiátory BOSCH
- KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠTOVÉ KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €

www.oravakrb.sk

Oravakrb - Žilina **0918 364 633**
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

**26. júna 1819
bol patentovaný bicykel**

Výročia a udalosti

REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ nadstavby a prístavby
- ✓ zateplenia domov
- ✓ fasády
- ✓ oplotenia
- ✓ omietky
- ✓ zámková dlažba
- ✓ strechy
- ✓ altány
- ✓ krov
- ✓ hydroizolácie Fatrafol
- ✓ izolácie domov
- ✓ elektroinštalácia
- ✓ jadrá a nátery striech
- ✓ maľovky

VYPRAŤAVANIE domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit

0904 865 898

ZILINSKÝ SAMOSPRÁVNÝ KRAJ

**ZÁMER PRENÁJMU MAJETKU ŽSK
OVS č. 001/2024/ONS**

Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa zákona č.446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v platnom znení zverejňuje zámer prenájmu svojho majetku formou obchodnej verejnej súťaže:

stavba – učilište s.č. 419 na pozemku parc. KN-C č. 1573/1, pozemok parc. KN-C č. 1573/1 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1170 m² a pozemok parc. KN-C č. 1573/2 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 858 m², ktoré sú zapísané na liste vlastníctva č. 2234, kat. územie Žilina, obec Žilina, okres Žilina pre vlastníka Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina v podiele 1/1.

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na www.zilinskazupa.sk v časti: Obchodné verejné súťaže na prenájom. Lehota na doručenie cenových ponúk je **do 01.07.2024 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa**. Informácie: e-mail: martina.krivanova@zilinskazupa.sk, tel. č. 041/5032 332.

PRIJMEME PRACOVNÍČKU
 na čistiace a upratovacie práce
 Práca je na TPP, na 8 hodín + 0,5 hod. prestávka.
 Pracovný čas: od 06.00 do 14.30 hod.
 Miesto výkonu práce: **BYTČA**
Mzda: 750 € / brutto + 20 € odmena
 Tel. kontakt: **0905 621 610** (Volať od 08:00 do 16:00)

PRIJMEME PRACOVNÍČKU
 na čistiace a upratovacie práce
kancelárskych priestorov - Žilina, Solinky
 Práca je v čase od 06.00 do 14.30 hod.,
 s nástupom od 11.07.2024, na DvP.
 Pracovný čas: od 06.00 do 14.30 hod.
Mzda: 5 EUR / hod. (brutto)
 Tel. kontakt: **0905 621 610**

PRIJMEME PRACOVNÍČKU
 na čistiace a upratovacie práce
 Práca je na TPP, na 6 hodín + 0,5 hod. prestávka.
 Pracovný čas: od 06.00 do 12.30 hod.
 Miesto výkonu práce: **BYTČA**
Mzda: 574 € / brutto + 20 € odmena
 Tel. kontakt: **0905 621 610** (Volať od 08:00 do 16:00)

PRIJMEME PRACOVNÍKA
 na obsluhu posedového automatu
 Práca je na 8 hodinový úväzok, PO-PI.
 Miesto práce: **Obchodné centrum, Žilina**
Mzda: 870 EUR brutto
 Tel. kontakt: **0905 204 906**

UPRATOVAČKA
Teplička nad Váhom SSI GROUP
 plný úväzok, na dohodu (brigády)
 Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**
 Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**
 Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,
 dochádz. bonus, prís. strava a doprava
praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

PRIJMEME PRACOVNÍČKU
 na čistiace práce presklených plôch,
 v centre Žiliny.
 Čas výkonu: **06:00 - 09:00** (3 hod. denne PO-PI).
Mzda: 287 EUR brutto
 Bližšie informácie: **0905 204 906**

PRIJMEME PRACOVNÍČKY
 na upratovacie práce kancelárskych
 priestorov, Žilina.
 Práca vhodná pre osoby na dôchodku, príp. invalidných.
 Čas výkonu: **07:00 - 10:00** (3 hod. denne PO-PI).
Mzda: 287 EUR brutto
 Bližšie informácie: **0907 811 452**

Hľadáme **šikovných**
 pracovníkov do Mobisu
 na pozíciu **balič/balička**
 automobilových
 komponentov
 Mzda na živnosť: **7,50 €/h. + bonus**
 Mzda na TPP: **od 750€ + bonus + stravný lístok**
0918 242 686

PRIJMEME PRACOVNÍČKU
 na čistiace a upratovacie práce
 v **Obchodnom dome v Žiline**.
 Práca je na TPP v čase od 06.00 do 14.30 hod.,
 s nástupom ihneď, od PO-PI.
Mzda: 750 EUR brutto
 Bližšie informácie: **0905 204 906**

PRIJMEME PRACOVNÍČKU
 na upratovacie práce do objektu
Coop Jednota, Horný Hričov.
 Práca vhodná pre osoby na dôchodku, príp. invalidných,
 osoby na MD. Čas výkonu: **06:00 - 09:30** (3,5 hod. denne PO-PI).
Mzda: 380 EUR brutto
 Bližšie informácie: **0907 811 452**

Spoločnosť **Bartošek s.r.o.** hľadá
 pracovníkov na pozície:
PREDAVAČKA - 1250€ plus príplatky
EXPEDIENT - 1400€ plus príplatky
VODIČ C - 1450€ plus príplatky
 Kontakt: **0903 195 369**

29. jún 1945 **Výročia a udalosti**
Podkarpatská Rus bola anektovaná So-
vietskym zväzom

PRIJMEME PRACOVNÍČKY
 na zástupy počas dovoleniek na leto
 - na čistiace a upratovacie práce v **Žiline**
Mzda: 5,00 € / hod. (brutto)
 Bližšie info na tel. č.: **0907 811 452, 0905 625 625**

	7						
S							
				5			9
U					3		
		9			2		
D		2		1			8
	4		5		7		
O							1
K	2			7		9	
		3		5	8		2
U		1		4	2		7 8

			8				4
S				4		6 2	
U		8			2 1		3
D			6				8
O		3				1	
K	7	1	5		3		
U		6	7	5	8		
U		2					
U		1		8	6		

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



62,19€

Calvin Klein Eternity
Parfumovaná voda 100 ml

Demro.sk



390,00€

Pánske hodinky casio g-shock
gst-w310d-1aer

ZlatnictvoLion.sk



299,00€

Parkside Performance®
Vysokotlakový čistič Phdp 180 C2

Lidl.sk



1.179,00€

Americká chladnička
Whirlpool WQ9 E1L

ZlavneneSpotrebice.sk



27,90€

Musetti zrnková káva
Armonico - 1kg

Domkavy.sk



30,55€

Dekoratívne nástenné hodiny
Wallity Town šedé

HouseLand.sk



451,60€
465,70€

Kosačka Worcraft RLM-20Li,
20V 4ah, Li-Ion, 220 mm

ZEPA.sk



89,99€

Parkside® Skracovacia
a pokosová píla Pzks 2000 C3

Lidl.sk



66,00€

Profitent Drevená zateplená
búda pre psa-M

Profitent.sk



23,99€

Forma na pečenie Marissa
biskup.chlebíček 26x15 cm

Hausmarket.sk



69,99€

Parkside Performance® Aku
krovinorez 2 v 1 Ppfsa 40-Li C2

Lidl.sk



196,50€

Súprava terasového nábytku
CHILL SAND ležadlá a stôl

Wellhox

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

Aj samotná príprava je dôležitá

Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržiňte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota privysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídla ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmy tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davyart pixabay

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Náš tip: Vyhnúť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdraviu škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

» ren

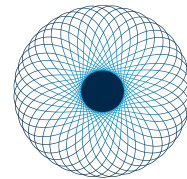
SIVÝ ZÁKAL KATARAKTA

Zverte sa do rúk odborníkom
z **očného centra VISTAMET**

- ✓ **Zákrok plne hradený zo zdravotného poistenia**
- ✓ **Bez dlhých čakacích lehôt**
- ✓ **Špičkové technické vybavenie**

Objednajte sa na zákrok:

☎ **042/290 16 00** ✉ **objednavky@vistamet.sk**



VISTAMET
OČNÉ CENTRUM



Odbornosť srdcom.

VISTAMET Považská Bystrica, Centrum 12/17, 017 01 Považská Bystrica

🌐 www.vistamet.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

**PODLA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie**

**Vybavíme všetko
potrebné pre prácu**

**Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené**

Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



**STOP
vlhkým múrom**

0918 671 541

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparožiaeu@gmail.com

Stannah

Ahoj, Leto!

PONUKA

**GRIL alebo
FRITÉZA**

**Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať.**



Služby
**Špičkovej
Kvality**

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení
ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom
tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu
môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života
v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí
celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Soťáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.7.2024
a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

LETO SA BLIŽÍ!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • **0919 370 730**

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK