

BARDEJOVSKO SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 210 domácností

**Nátery striech
Čistenie
a maľovanie
fasád**
0940 823 590

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

**FRÉZOVANIE,
ODSTRAŇOVANIE
PŇOV**

ccdr.objednavka@gmail.com
www.ccdr.sk
+421 915 321 084

**OD
25€**

MARHULE
3 € od 5 kg do 10 kg
2,80 € nad 10 kg
dovezieme bezplatne
až k Vám domov
objednávky na tel:
0907 263 750, FB: ovocie a zelenina na kolesách

ovocie a zelenina
NA KOLESÁCH

WSD
BARDEJOV A OKOLIE
PRÍJMEME
STOLÁROV
0907 474 409
wdsro@gmail.com www.wsd13.sk

PC servis
aj doma

PREČISTENIE
PREINŠTALOVANIE
0903 539 712

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STACÍ ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov
pondelok - piatok
0949 009 999

SUPER EXPRES

VÝVOZ ŽÚMP

- Vytiahnutie ORL, lapača tukov
- Vytiahnutie žumpy
- Čistenie upchatej kanalizácie

www.superexpres.sk

DOBRA STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ
ZA VÝHODNÚ CENU

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

ZÁHRADA
ZÁHRADNÉ A INTERIÉROVÉ CENTRUM BARDEJOV

VŠETKO PRE VÁŠ DOM A ZÁHRADU
Realizácie, úpravy a údržba záhrad,
poradenstvo, široký výber záhradníckeho
sortimentu. Interiérové doplnky
a dekorácie, aj na objednávku podľa
vašich predstáv.

0911 691 728

Dom-Byt-Záhrada,
Bardejov, s.r.o.
Duklianska 1399

ŠIMIČEK 0915 929 880
ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
www.zemneprace-simicek.sk

**NÁTERY STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV**
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **65€**
DVOJHROB 140€ **95€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

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

Mall Vína
obchod plný vína

Najlepšia vínoteka široko ďaleko

Pereg 3,99€/liter
sudový Pereg z čiernych ríbezlí
priamo z Modry
(v ponuke ďalších 19 sudových vín
a viac ako 200 druhov fľašových vín)

Po-Pia: 12:00 - 18:00
Nájdete nás v Bardejove
Pod Vinbargom oproti 5 Z.Š.
tel. kontakt: 0947 973 386 FB: Mallvína-obchod plný vína

Drenáž rodinných domov
Výkopové práce
tel. 0902 553 788

MONTOVANÉ DREVODOMY
cena od 48.000 €
0908 658 910 JM carpentry sro

KOSENIE
TRÁVNIKOV, POZEMKOV, ZÁHRAD
0949 166 607
Bardejov a okolie



Správna voľba

35% ZĽAVA

1.29

0.83

Kryštálový 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 kus = 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 SLOVENSKÝCH PESTOVATEĽOV

44% ZĽAVA

0.89**

0.49

Šalátové uhorky
kus



Lidl STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

40% ZĽAVA

1.09

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 porovnávaneho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového 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

BOLIA VÁS KLBY? BIOLOGICKÁ LIEČBA PLAZMOU UŽ 10 ROKOV V BARDEJOVE

MUDr. MILAN JACKO, MBA, BARDEJOV
0903 684 312 - 054 478 84 40

za NAJLEPŠIU CENU !!!
STUDNE
0907 148 965
0905 195 458

PRENÁJMEM LEŠENIE
0917 584 364

KRÉMOVÁ INJEKTÁŽ PRE TRVALÉ ODVLHČENIE MURIVA

0949 513 003

- Zabraňuje vzlianjúcej vlhkosti bez potreby podrezávania muriva www.injektaz-muriva-svojpomocne.sk
- Poradenstvo v oblasti sanácie a odvlhčenia muriva.
- Nájdete u nás všetko potrebné na injektáž svojpomocne + návod
- Alebo zrealizujeme u vás doma kompletnú službu injektáže muriva.
- Odstránenie plesní bezpečne bez zápachu
- BIONI systém na dlhodobú prevenciu proti plesní.

www.protiplesniam.sk BIONI

doručenie do 3 dní alebo osobný odber.
info@nanoera.sk NANOERA, s.r.o. Dlhý rad 30, Bardejov

Nátery striech

0905 480 575

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných pracovníkov do obchodných prevádzok
v Stropkove

950 € brutto / mesiac
POS nutný!

0948 378 553

FÚKANÁ IZOLÁCIA

minerálna vata, drevené vlákno
0908 658 910 využite dotáciu JM carpentry sro

VÝKOPOVÉ PRÁCE MINIBAGROM

0902 222 667

Autoklapiarské práce

lakýrnicke, asphaltovanie podvozkov
0940 700 092

ZHOTOVENIE A OPRAVA ZUBNÝCH PROTÉZ

Súkromná zubná technika.
Tel.: 0915 642 765

LETNÁ AKCIA

VÝROBA A PREDAJ BRIKIET

mix dub, buk, smrek balené v 30 kg vreciach

30 Kg - 6,50 €
tona/216€

MOŽNÝ DOVOZ
0905 911 504

ŠTRK PIESOK KAMENIVO

NÁJDETE NÁS V AREÁLI SNAHY
Priemyselná 1438, Bardejov
PO-PIA: 7.30 - 17.00
SOBOTA: 8.00 - 12.00

MG INŠTALATHEM s.r.o.

MONTÁŽ - PROJEKCIA - PREDAJŇA

Ponúkame Vám fotovoltaické panely so zárukou 25 rokov, poskytovanou výrobcom

- Pomôžeme Vám získať štátne dotácie
- Poskytneme Vám konzultácie, projekciu, montáž a servis

ZDARMA CENOVÁ PONUKA
+ OBHLIADKA NA MIESTE REALIZÁCIE
ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

Duklianská 34, Bardejov tel. 0907 864 359



PIESOK fr. 0/1, 0/2 a 0/4 poterový piesok zásypový piesok	ŠTRK štrk na betónovanie fr. 0/16	KAMENIVO drevené kamenivo fr. 0/32, 0/63, 4/8, 8/16, 16/32, 32/63 a iné
ZEMINA zemina vhodná na zásyp, úpravu terénu a trávnik	OKRASNÉ KAMENIVO dunajský štrk fr. 4/8 a 16/22, kamenná kôra, kamenivo travertín, kamenie do gabionov a iné kamenivo rôzneho druhu	

ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
úprava terénov, búracie a demolačné práce

Dovoz kameniva možný aj v sobotu
0904 555 479

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO BUKOVÉ

SUCHÉ PALIVOVÉ DREVO

tel.: 0903 710 749

LESPOL-OLH s.r.o. BARDEJOV

BARDEJOV, Duklianska 38

**PONÚKAME NA PREDAJ
SYPANÉ PALIVOVÉ DREVO:**

štandardná dĺžka - 33 cm

**CENA ZA SUROVÉ DREVO
1PRMS / 50 EUR**

**CENA ZA SUCHÉ DREVO
1PRMS / 60 EUR**

-neštandardná dĺžka - na objednávku
-25cm, 40cm, 45cm

1 klieťka/5prms. Drevo sa vysypuje z klieťky do vyklapača.

ZABEZPEČÍME DOPRAVU:
vozíme 5 prms, 10 prms, 15 prms, 20 prms kamiónové dodávky v rámci SR - max. objem 60 prms

NOVOOTVORENÝ SALÓN PRE PSOV SVIDNÍK

PO - PIA
NA OBJEDNÁVKU
0940 308 426
POŠTOVÁ • SVIDNÍK

LUXURY ANGEL
DOG BARBER & WELLNESS

Starostlivosť, ktorú si Váš pes zaslúži

ÚPRAVA SRSTI KÚPANIE OZONOTERAPIA
STRIHANIE PAZÚROV DENTÁLNA HYGIENA

Občianska riadková inzercia

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Darujem mačiatko. Tel. 0908 040 682.
 » Darujem mačiatka 0904061792.
 » Predám nový drevený zajačnik pre 6 rodín. Cena dohodu. Volajte na telefónne číslo 0902 048 648.

13 RÔZNE / predaj

» Predám štenatá Bernský salašnícky pes. Tel. 0903 179 987. CENA DOHODOU.
 » Predám kosačku V ZÁRUKU cena 300€. Tel. 0908 040 682.
 » Predám zachovalý samonosný plastový bazén, kruhová priemer 3m, výška vody 0,70m, kompletná výbava - filtrácia, solárny automatický ohrev vody, 2x čerpadlá, za polovičnú cenu. Tel. 0908 665 534

14 RÔZNE / iné

» V intraviláne mesta poskytnem pozemok na navozenie výkopovej zeminy. Tvrdá cesta + odmena. 0908 460 040

15 HLADÁM PRÁCU

» HLADÁM OPATROVATEĽA PRE ZŤP VOZÍČKARA. AUTO JE PODMIENKA. PLAT 1500€ 0902626269

Zduženie pre rozvoj športových aktivít – škola plávania, Bardejov

PLÁVANIE

PLAVECKÉ KRÚŽKY
 neplavci, zdokonaľovacie a rehabilitačné plávanie

Mestská plaváreň na Wolkerovej ulici 10

10 dňové plavecké kurzy od 8. 7. 2024 do 31. 7. 2024

e-mail: plvanieb@gmail.com www.plvaniebardejov.sk
 Kontakt: ZRŠA, 0908 650 231

PRACOVNÉ PONUKY

PONUKA PRÁCE V BARDEJOVE

Sústružník obsluha CNC – 1500 Eur/mes. Prax nutná

Frézar CNC - Obrábacie centrum – 1600Eur/mes. NUTNOSŤ PRAXE

Dochádzkový bonus. Osobné hodnotenie.

Hydraulisk
 Kontakt: +421 905 341 240
 hydraulik@hydraulisk.sk

www.hydraulisk.com

Stavebné práce rôzneho druhu

0944 016 775

Prenájom lešenia a debnenia, požičovňa náradia

Eny - Sam Company s.r.o.

KAMENÁRSTVO, Zborov 0903 911 114

Oprava a čistenie hrobov z umelého a prírodného kameňa.

Oprava a doplnenie nadpisov na náhrobkoch - sekание, zlatenie priamo na mieste.

Obklady krbov z prírodného kameňa.

Práca v BJ pre

MURÁROV 7,00€/hod.

0917 393 957

ŠTUKATÉRSKE MALIARSKÉ PRÁCE STRIEKANIE FASÁD TAPETOVANIE 0944 287 779

Realizujeme

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

INZERÁT

0905 915 035

DiLux

- tepovanie sedačiek, stoličiek, matracov, kobercov ...
 - čistenie a impregnácia kože
 - umývanie okien (okná, žalúzie, rámy, parapety)
 - umývanie výkladových okien

TEPOVANIE UMÝVANIE OKIEN **0911 933 553**

U vás doma

Tepovanie DiLux Bardejov

KMG

-strechy
 -chaty
 -prístrešky
 -altánky
 -pergoly
 -drevodomy

0951 259 327 **0914 138 335**

kmg.stav@gmail.com

KMG stav

Čistenie hrobov a dosekávania písma

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

pred po

jednohrob **65€**
 dvojhrob **95€**
 maľba písma **1,30€/znak**
 dosekávania písma **od 79€**

impregnácia a doprava **zdarma**

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny **0902 509 700**

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

Kamenárstvo

JURAJ HAROM, CINTORÍNSKA 3 (pri cintorine sv. Michala), BJ

Vykopávanie hrobiek + panely aj SO-NE, Vypisovanie a dopisovanie písmen každého druhu, Dvíhanie a oprava starých hrobov + brúsenie. Otváranie, výkop, spúšťanie rakvy, ozdobenie + zatváranie hrobu

Prijímame objednávky na rok **2024**

PRI OBJEDNANÍ HROBU: LAMPÁŠ aj VÁZA a VYPISANIE PÍSMEN ZDARMA

žulové hroby každého druhu **0907 451 324**

Bezplatný týždenník

BARDEJOVSKO SVIDNIČKO-STROPKOVSKO

EV 6213/24

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

Ročník I, Vydanie 8, týždeň 25/2024.

Redakcia: Slovenská 18 BARDEJOV
 bardejovsko@regionpress.sk

INZERCIA

JUDr. Viliam Onufer **0905 719 137**
 Bc. Lenka Babuščáková **0905 915 035**

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (3720 domácností)

Mestá-obce (každý týždeň):
 Bardejov, Bardejovská Nová Ves, Bardejovská Zábava, Dlhá Lúka, Mňáňov, Andrejová, Bartošovce, Becherov, Beloveža, Brezov, Budovany, Čigelka, Dubinné, Fričkovce, Gaboltov, Gerlachov, Hankovce, Harhaj, Hažlín, Hertník, Hervartov, Hrabovec, Hrabské, Chmelová, Janovce, Kľušov, Kobylky, Kochanovce, Komárov, Koprivnica, Kružľov, Kuríma, Kurov, Lenartov, Lopúchov, Lukavica, Lukov, Malcov, Marňaň, Mokroluh, Nižný Tvarožec, Osíkov, Raslavice, Richvald, Rokytov, Smlino, Snakov, Stebník, Stulaň, Sveržov, Šarišské Čierne, Šiba, Tamov, Tročany, Vaníškove, Vyšná Voľa, Zborov, Zlaté, Bokša, Sitník, Stropkov, Breznica, Duplín, Chotča, Nižná Oľšava, Tisinec, Svidník, Černina, Dubová, Giraltove, Hrabovčik, Kapišová, Kračúnovce, Kuková, Kurimka, Ladomirová, Lúčka, Nižný Mirošov, Nižný Orlik, Stročin, Šarišský Štiavnik, Vyšný Mirošov, Vyšný Orlik, Železník, Želňanovce,

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

Prošba 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-ŠALIAVSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKSKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-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	LUČENEC-KVK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DĽ-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
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	ĽUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL



VISUAL

- OČNÁ OPTIKA -

CHRÁŇ SVOJE OČI KVALITOU

- kvalitné slnečné okuliare s polarizačným filtrom
- číre dioptrické okuliare so 100% UV filtrom
- dioptrické okuliare so slnečným klipom - POLARIZAČNÉ
- samozafarbujúce sklá
- NOVINKA! detské slnečné okuliare - NEROZBITNÉ

RÝCHLE
ZHOTOVENIE
OKULIAROV



VISUAL očná optika,
Dlhý rad 30 (KOMUNÁL), Bardejov
0910 788 008

PO: 10:00 - 18:00, UT-PIA: 8:00-16:00

© visual.optika f VISUAL očná optika



R
RODENSTOCK

Ki ET LA
Kids Lifestyle Accessories

Polaroid
eyewear

Ray-Ban
SINCE 1937

R
RODENSTOCK

TOMMY HILFINGER

Ana Hickmann
eyewear

a iné

ÚČTOVNÍCTVO Z&K, s.r.o.

- vedenie účtovníctva
- spracovanie daňových priznaní
- mzdy a personalistika
- poradenstvo
- vypracovanie podnikateľských zámerov

Kancelária: Kellorová 1, 1. poschodie, Číslo dverí 114 a 115
Kontakt: 0918 624 388 / 0907 918 878

KOMPLEXNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ

H.K.K.
mont, s.r.o.

- brány, dvere, pohony
- domčeky na náradie

HÖRMANN

- okná, dvere (plast, hliník)
- posuvné dvere (PSK, PAS, HST)

NESTA

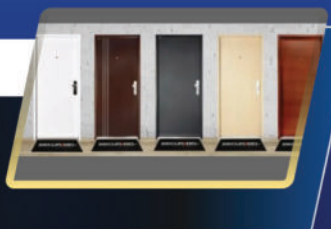


- bezpečnostné vchodové dvere do bytov
- bezpečnostná trieda RC2, RC3
- protipožiarne dvere EI45 s ocelovou zárubňou
- odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

SECURIDO HI sec

0915 895 840
054 752 10 39
hkkmont@gmail.com
www.hkkmont.sk

H.K.K. MONT, s.r.o., Bardejovská 2313/50, 089 01 Svidník



Stakas



CINTORÍNSKA
A BYTOVÁ ARCHITEKTÚRA



Vyrobené
v Bardejove

Kamenárstvo Stakas

SAMP 2 s.r.o.

Mníchovský potok

Štefánikova 2763, Bardejov

Tel.: 0903 848 414, 0918 560 393

E-mail: stakas@stakas.sk

Web: www.stakas.sk



Ing. Zuzana Ščasná
KONTROL



STK Bardejov

Po - Pia : 7:30 - 16:00 hod.

Ut : 7:30 - 18:00 hod.*

Kontrola brzd pred TK iba 15 €

VYBAVUJEME VOZIDLÁ PRIEBEŽNE
AJ BEZ OBJEDNÁVANIA

OBJEDNAJTE SA TELEFONICKY
ALEBO ONLINE

054/472 92 93

www.stkbardejov.sk

Priemyselná 20,
08501 Bardejov



* 16:00 - 18:00 hod iba objednané vozidlá

NAJ STRECHA s.r.o.
Najlepšia oprava strechy
AKCIA na 3D vzory 0940 776 203

Oprava eternitových, plechových a plochých striech
 ▶ zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
 ▶ bez potreby demontáže ▶ pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZLAVA**
 Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

UŽ 13 ROKOV NA TRHU

BADI **PONUKA SLUŽIEB**

- POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
- PLOTY A PLOTOVÉ SYSTÉMY
- OPORNÉ MÚRY

VÝHODNÉ CENY

BaDi Dlažba ☎ 0918 100 929
 badi.dlazba@gmail.com

- ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
- ZÁKLADOVÉ DOSKY NA KLÚČ
- INŠTALATÉRSKE PRÁCE
- NÁKLADNÁ DOPRAVA - VYKLÁPAČ

☎ **0917 263 488**

čujte.sk

Hry a hračky v priebehu storočí

www.cujte.sk

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA

babuscakova@regionpress.sk
 0905 915 035

30. júna 1905

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

Výročia a udalosti

2. júla 1995

Ján Pavol II. navštívil Prešov a modlil sa **Akatist s gréckokatolíckymi veriacimi**

Výročia a udalosti

KOŇVA

® Bj-Vinbarg B/9, **Bj-Komenského 46**, Kračúnovce 53, **Hertník 301**,
 Malcov 134, **Richvald 179**, Koprivnica 133, **Bartošovce 116**,
 Janovce 61, Hervartov 84, **Sveržov 85**, Gaboltov 85, **Mokroluh 136**

Týždeň 25

AKCIA trvá od **23.06.2024**
 do **30.06.2024**

CUKOR KRYŠTALOVÝ
 1KG



0,99€

MICHALOVSKÁ TEHLA
 100 g.



0,89€

KÁVA POPRADSKÁ PER CENAI!
 150 G



2,22€

MEXICKÁ OMÁČKA TOMATA
 350G



1,19€

TRADIČNÉ MASLO
 125 G



0,89€

KEČUP HELLMANN'S
 825g, JEMNÝ



3,69€

ÚDENÉ PLÁTKY EIDAM
 100 g



1,29€

SUŠIENKA V ČOKOLÁDE
 25g



0,25€

JOGURT UFÓNÍK
 125 g + 10g, dva druhy



0,59€

UFONKY
 40 g, čokoládové cukríky



0,39€

ŠTUDENSKÁ ZMES
 200 g



1,99€

DEZERT MOMENTS
 92 g



1,59€

KÁVA JACOBS VELVET
 180g



4,44€

ZEMIAKOVÉ LUPIENKY
 50 g



0,49€

WC GEL FRESH
 750 ml, 3 DRUHY



1,19€

NANUK TWISTER
 80 ml



0,89€

MINI ROLÁDA
 30 g, 2 druhy



0,19€

FRESH ENERGETICKÝ NÁPOJ
 250ML



0,39€

NÁPOJ POMARANČ, JABLKO
 0,2 L, 2 druhy



0,29€

KOFOLA ORIGINAL
 2 L



0,99€

FRIZZANTE ŠUMIVÉ VÍNO
 0,7L, BIELE, SUCHÉ



2,99€

HANÁČKÁ VODKA
 0,7L, 37,5%



6,99€

TRIUMPH VODKA COFFEE + DARČEK
 0,7 L, 37,5%



7,77€

MARHUŤOVICA OLD HEROLD
 0,7 L, 45%



15,99€

GORAL VODKA
 0,7 L, 40 %



13,99€

25/2024

foto len ilustračné

26. júna 1819
bol patentovaný bicykel

Výročia a udalosti

JARO TILE s.r.o.
PLASTOVÉ OKNA A DVERE

Predaj a oprava žalúzií, sietok proti hmyzu

Dverové siete, rolety deň a noc, plisse žalúzie

www.jarotile.sk 0907 624 467

Pekná Zóna
Umelecká agentúra
0919 041 888
Eventy, Svadby, Oslavy
Reklama, Grafický dizajn
Foto: Svadba, Portrét
Produktová foto, Šport
Newborn foto, Glamour foto
Biznis foto
www.peknazona.com

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 rozložitelných 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 obce.

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

HUMEX

Slovakia s.r.o.

Kpt. Nálepku 3, Bardejov,
za predajňou CITROEN na kruhovom objazde
Kontakt: 054 472 25 86 - 0911 803 590
Otvorené: PO-PIA: 8:00 - 17:00 SO: 8:00 - 12:00



JARNÁ AKCIA

MTD SMART 46 SPO

Benzinová kosačka s pojazdom
Výkon: 2,2 kW/3,0HP
Motor: MTD Thorx
Záber: 46 cm
Kôš: 60 L
Mulčovanie
3v1
289€ (SUPER CENA)
IHNEĎ K ODBERU



STIGA BC535D/SBC232D

169€ (SUPER CENA)
Motorový krovinorez
Motor: Stiga 2-takt
Výkon: 0,9 kW/1,2HP
IHNEĎ K ODBERU



STIGA 384 (2084H)

Traktorová kosačka
Motor: 4 takt STIGA ST450
Pre VARI vyrobila STIGA
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 84 cm
2 nože
2349€ (SUPER CENA)
+ DARČEK
IHNEĎ K ODBERU



Stella Garden BDR 581

Bubnová kosačka
Motor: 4-takt
Briggs&Stratton
675 EXi series
Výkon: 2,6kW
Pracovný záber: 60 cm
Šneková prevodovka
so spojku
949€ (SUPER CENA)
+ DARČEK
IHNEĎ K ODBERU



VARI RL 98HW

Traktorová kosačka
Motor: 4 takt STIGA ST550
2 Valec - maximálny výkon 18 HP
Pre VARI vyrobila STIGA
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 98 cm, 2 nože
2799€ (SUPER CENA)
+ DARČEK
IHNEĎ K ODBERU
Zadarmo mulčovací sada a nabíjačka



STIGA ESTATE 7102 HW

Traktorová kosačka
Motor: 2 Valec STIGA ST 650
Twin 635 cm³
Multifunkčný displej
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 102 cm, 2 nože
Zberný kôš: 300 L
3699€ (SUPER CENA)
+ DARČEK
IHNEĎ K ODBERU
Zadarmo mulčovací sada



STIGA 598W (2398HW)

Traktorová kosačka
Motor: 4 takt STIGA ST550
2 Valec - maximálny výkon 18 HP
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 98 cm
2 nože
2899€ (SUPER CENA)
+ DARČEK
IHNEĎ K ODBERU
Zadarmo mulčovací sada



HYDROSTAT SECO Challenge MJ 102-22 Plus

s mechanickou uzávierkou diferenciálu
2 valec
Traktorová kosačka
Motor: Loncin 703 cm³
2 Valec - 22 HP
Prevodovka: Hydrostat
s mechanickou uzávierkou diferenciálu
Záber: 102 cm, 2 nože
3999€ (SUPER CENA)
+ DARČEK
IHNEĎ K ODBERU



INZERÁT

0905 719 137

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkuácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932



ZÁRUKA 25 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

Hodinový hotelík
SABINOV
Máte s kým, ale nemáte kde?

SME TU PRE VÁS • HODINOVÝ HOTELÍK SABINOV



REZERVUJTE SI

0948 133 709

www.hodinovyhoteliksab.sk

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 guľôčky, 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, pridávať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sytozelený a pri trení jemne vizgaf.



» ren

zdroj foto Bluesnap pixabay

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 posluží, 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 prášok, 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 nezmlizne.

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

Kypriaci prášok alebo jedlá sóda – kypriaci prášok na pečenie alebo sódu bikarbónu či inak jedlú soľ vložte do misky 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 práčke.



» ren

zdroj foto Mykola128 pixabay

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 špecialít, 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.

Dodržiujte 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, udržíte 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. Pokrmu 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.

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.

Náš tip: Vyhnuť 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.

» ren

Do 30.06.2024 možnosť kúpy
NA SPLÁTKY od 3.000€/mesačne

Neplat' nájom!

Investuj do vlastných
kancelárskych a obchodných
priestorov **už od 41.000€**



projekt:



Nová adresa pre Vaše podnikanie

Bližšie informácie a obhliadky na 0944 496 583
UNIQ, Duklianska 1410/21, 085 01 Bardejov

developer:



Príklad:

Prízemie (pasáž) - Kancelársky / Obchodný priestor

- označenie B6 - 1.06 + 1.07

- výmera 33,62 m²

Cena 41.000€ bez DPH / možnosť kúpy bez DPH

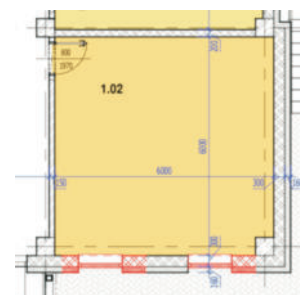
Splátky:

1. splátka pri podpise zmluvy ... 10.000€

2. - 8. splátka ... 3.000€ / mesačne

9. splátka ... 10.000€

spolu 41.000€



Sponzorovaný článok

Bolest' zmizla mihnutím oka... Tento magnetický náramok funguje dokonca aj vtedy, keď všetky iné metódy zlyhali!

Pani Agátu pred úplnou strastou obratnosti zachránila... jej láska k šperkom. Príbeh našej hrdinky sa môže stať skutočnou inšpiráciou pre ľudí, ktorí bojujú s podobnými problémami. Požiadali sme Agátu, aby nám povedala o tom, ako sa zbavila bolesti.

Bolest' mi postupne odoberala silu a schopnosť pohybu...

„Odkedy mi zomrel manžel, žijem sama. Starám sa o svoje vnúčatá, o záhradu a o svoj milovaný domček pri lese. Ešte pred 3 mesiacmi som si musela dávať veľký pozor na svoje kĺby, pretože aj najmenšia námaha mi spôsobovala silné bolesti, ktoré mi na druhý deň znemožňovali vstať z postele. Bojovala som s týmto problémom, ako sa len dalo. Počúvala som rady z každej strany. Nevedela som pochopiť, prečo bolesť neustupuje, aj keď robím presne to, čo mi odporúčali. Dnes poznám odpoveď – všetci mi

Bolo pre mňa ťažké sadnúť si a vstať zo stoličky. Presunúť sa z kuchyne do kúpeľne si vyžadovalo veľa námahy. Nemala som už energiu na prácu v záhrade a starostlivosť o vnúčatá. Zápästia ma tak boleli, že som nedokázala ani odskrutkovať krabičku s tabletami. Bola som na pokraji zúfalstva. Nemohla som spať, len som rozmýš-



Pani Agáta 7 rokov bojovala s bolesťami kolien, bedier a zápästí. Dnes má 51 rokov a ničो úžasného sa stalo jej kĺbom!

lala, čo by sa stalo, keby som úplne stratila fyzickú kondíciu. Bála som sa, že sa stanem príťažou pre svoju rodinu.

Uzdravujúca energia

Nakoniec som dostala odporúčanie na rehabilitáciu, s ktorou by som mala začať ihneď. Zavola som do centra s myšlienkou, že som konečne našla riešenie svojich problémov. Ale keď mi povedali cenu, bola som ohromená. Ohromujúca suma X EUR za jednu návštevu. Kto si to môže dovoliť!? Sklamaná a nahnevaná som zložila telefón. Začala som s nechuťou listovať v novinách. Zrak

mi padol na obrázok elegantného náramku, ktorý sa mi hneď veľmi zapáčil. Až neskôr som si všimla názov článku:

„Nová zbraň v boji proti bolesti“

Náramok, ktorý bojuje s bolesťou? To je nemožné, pomyslela som si. Ale čítala som ďalej. Zistila som, že náramok má až 20 neodmysliteľných magnetov so zdraviu prospešnými vlastnosťami. Podľa odborníkov v oblasti magnetoterapie jej nosenie pomáha telu bojovať s hypertenziou, osteoporózou, glaukómom, nespavosťou, nadváhou, únavou, bolesťami kĺbov, chrbta a aterosklerózou. Bola som nadšená vidinou tak príjemnej terapie a hneď som zavola na uvedené číslo. O pár dní neskôr som už náramok nosila a na tretí deň tejto kúry som začala pociťovať výrazne miznúcu bolesť, ktorá po 2 týždňoch úplne zmizla. Až som tomu nemohla veriť!

Prestali ma bolieť kĺby, dokonca som prestala brať tabletky proti bolesti! Povedala by som, že je to skutočný zázrak, ale bola by to lož – je to jednoducho veda! Veda, ktorá konečne vyriešila môj neprijemný problém. Náramok som darovala aj mojej dcérke, ktorá trpela nespavosťou a bolesťami chrbta. Tiež jej pomohla, hoci Anka už predtým úplne stratila nádej, že sa niekedy bude cítiť lepšie. Najlepšie na tom je to, že táto metóda je na 100% bezpečná a ani len nemusíte vyjsť z domu, ani platiť žiadneho fyzioterapeuta! Odporúčam tento náramok každému!“

Systematické nosenie tohto magnetického šperku je tým najlepším riešením pre ľudí, ktorí dennodenne bojujú s chronickými bolesťami a chcú predísť vzniku závažných ochorení.

odporúčali len neúčinné chemické prostriedky propagované v televízii, ktoré v konečnom dôsledku len zaťažili moju peňazku a žalúdok.

Ukázalo sa teda, že som celé roky len vyhadzovala peniaze! Horšie bolo, že moje bolesti kĺbov boli čoraz viac na obtiaž.

Ako funguje magnetický náramok?

Ako funguje magnetický náramok?

Vytvára magnetické pole 10 000 Gs, ktoré preniká pokožkou a tkanivami a spúšťa procesy vedúce k zániku impulzov bolesti, zrýchleniu metabolizmu a odkysleniu organizmu.

Terapeutické magnetické pole pôsobí ako neviditeľný štít. Čistí cievy od usadenín cholesterolu – chráni pred aterosklerózou a srdcovým infarktom. Uľahčuje zaspávanie, zlepšuje činnosť mozgu a celkovú náladu.



20 silných a bezpečných neodýmových magnetov (o sile 10 000 Gs) zaručuje dlhodobú účinnosť a terapeutické účinky

Životodarné prvky: turmalín a ióny striebra so zdraviu prospešnými vlastnosťami, ktoré zvyšujú účinok neodýmu.

Vysoko kvalitná, 100%-ne hypoalergénna chirurgická nehrdzavejúca oceľ

Na zápästí vyzerá elegantne tak u žien ako aj u mužov

Náramok ihneď po nasadení vysielá liečivé magnetické impulzy hlboko do tela. Rozdiel pocítite do 72 hodín.

Pokiaľ ste u seba spozorovali tieto príznaky:

- ➔ bolesti spôsobené degeneratívnym ochorením, syndrómom karpálneho tunela, úrazy súvisiace s chronickým preťažením svalov a šliach,
- ➔ bolesti a zápal v ramenách, pažiach, zápästiach a dlaniach
- ➔ bolesť po úrazoch, lámavosť kostí
- ➔ bolesti hlavy, únavu, nespavosť, nervozitu, nadmerný stres...

Tento magnetický náramok robí zázraky!

ZAVOLAJTE HNEĎ A ZÍSKAJTE JEDNO ZO 30 BALENÍ MAGNETICKÝCH NÁRAMKOV ÚPLNE ZADARMO.

NEODKLADAJTE – ROZHODUJE PORADIE PRIHLÁŠOK

Ponuka platí do: 28.06.2024.

Tel. 033/877 74 28

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (Normálny miestny hovor bez príplatku)

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

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 bylín. 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 cibuľky (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 namáčať slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kúsky 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. Pri-nášame 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. Zabráni 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 prekrojíme 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 vrátíme 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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

POĎĽA 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 injekcia

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

0940 723 073

trofej.eu@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 Sotáková

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

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

LETO SA BLÍŽI!

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

BJ24-25 strana

12