

BARDEJOVSKO SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 210 domácností

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VYMAENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631

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

**VODOINŠTALATÉRSŤVO
A KÚRENÁRSŤVO** W.G.H. Service
01 Montáž umývadiel, WC
02 Rekonštrukcia a údržba
03 Oprava vodovodných kohútikov
0949389935 lubomirzofcin98@gmail.com

VÝKUP KNÍH, LP PLATNÍ
0903 612 078 info@antikvariatsk

PRENÁJOM PRIESTOROV
na Hurbanovej ul.
v Bardejove. Plocha 22 m2.
Tel: 0902 698 681

FRÉZOVANIE, ODSTRANOVANIE PŇOV
ccdr.objednavka@gmail.com
www.ccdr.sk
+421 915 321 084
OD 25€

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

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

ČAS VYRAZIŤ!
Najlepšie last minute u nás!
Konečné ceny už od 490€
Sme na novej adrese
Kláštorská 27, Bardejov
0904 432 211
ckkrystal@gmail.com
SUPER CENY
KRYŠTÁL
cestovná agentúra
f CK Kryštál

ELEKTROINŠTALÁCIE
ELEK TOMA
+421 902311507
elek_toma
elektomas@gmail.com
Elektroinštalácie bytových a nebytových priestorov. Prípojky, uzemnenia, bleskozvody, kamery, videovrátniky a elektrické podlahové kúrenie
VYPRACOVANIE CENOVEJ PONUKY ZDARMA!

KRÁSNA STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE
• NÁTERY STRIECH
• NÁTERY VO VÝSKACH
• NÁTERY KOSTOLOV
• OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU
0940 366 431

Nátery striech
0905 480 575

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

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

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

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



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, kamen 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

ČISTENIE HROBOV
• Čistenie hrobov • Obnova písma
• Dosekávanie písma
AKCIA
JEDNOHROB 90€ **50€**
DVOJHROB 140€ **85€**
Obnova písma 1,50€ 1€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA
0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov
pondelok - piatok
0949 009 999
VÝVOZ ŽÚMP
• Vytiahnutie ORL, lapača tukov
• Vytiahnutie žump
• Čistenie upchatej kanalizácie
www.superexpres.sk



Správna voľba



SUPERCENA

1.99
• (1 kg = 7,96)

Tatranské maslo
250 g



70% ZĽAVA NA DRUHÝ KUS

0.89**

0.58*
• (100 ml = 0,48)

Nanuky s polevou
120 ml
rôzne druhy

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,58 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,89 €.
Cena za 2 kusy = 1,15 €.



45% ZĽAVA

11.98***

6.49

Konzumné zemiaky skoré
10 kg balenie
varný typ B - príloho
neprané

1 kg iba

0.65

48% ZĽAVA

4.79***

2.49

Tmavé hrozno
1 kg balenie



LIDL STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



SUPERCENA



3.49
• (100 g = 2,42)

Plnené makrónky
12 x 12 g = 144 g



32% ZĽAVA

5.89

3.99

Bravčové plecko
cena za 1 kg
bez kostí
v celku



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 22. 7. do 28. 7. 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

ÚČTOVNÍCTVO Z&K, s.r.o.

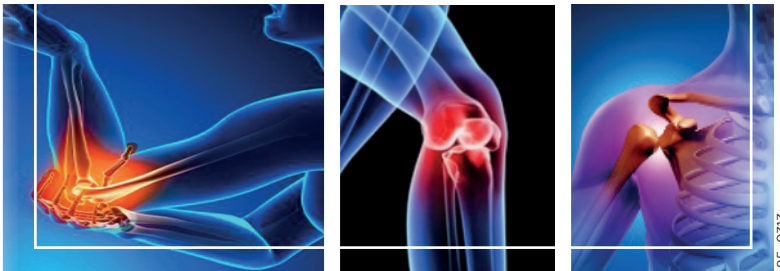
- vedenie účtovníctva
- spracovanie daňových priznaní
- mzdy a personalistika
- poradenstvo
- vypracovanie podnikateľských zámerov

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



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

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



**PREDÁM TROJSTRANNÝ
SKLÁPAČ MERCEDES
BENZ S HYDRAULICKOU
RUKOU**
R. V. 1990, nová STK
a EK. 10.000€ + DPH

Varga Jirí, Nižný Orlík 92, Tel.0903 630 290

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno
kašmírové sukne, šatky
brokátové šatky, štofky

0908 627 952

Rodinné domy pri Bardejovských Kúpeľoch

Cena od 209.000,- Eur

4 izby - 2 kúpeľne - podlahová plocha: 123m² - pozemok: 556m²

www.radovkapiessky.sk

Dohodnite si obhliadku tel.:
0903 738 901 alebo 0908 879 958



Najväčšia vínôtka široko ďaleko

**V ponuke 20 druhov
sudových vín a viac
ako 200 flašových vín**

Po-Pia: 12:00 - 18:00
Nájdete nás v Bardejove
Pod Vinbargom oproti 5 Z.Š.

tel. kontakt: 0947 973 386 FB: Mallvlna-obchod plný vína



ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO BUKOVÉ

**PONÚKAME
NA PREDAJ
SYPANÉ PALIVOVÉ
DREVO**

štandardná dĺžka - 33cm

Tel. 0903 710 749

LESPOL - OLH s.r.o

**BARDEJOV
Duklianska 38**

CENA- 1PRMS / 50€

Vozime: 5prms, 10prms, 13prms, 15prms

**ZABEZPEČUJEME
DOPRAVU:**

V rámci okresu BJ kúpou 5prms: DOPRAVA 50% zľava.
V rámci okresu BJ s kúpou 10 a viac prms = DOPRAVA ZDARMA
Mimo okres BJ = DOPRAVA 50% zľava

VÝKOPOVÉ PRÁCE MINIBAGROM

→ 0902 222 667 ←

www.minibuscars.sk

**Vladimír
Benka - Rybár**
0907 918 494



PONÚKAM PREPRAVU OSÔB
20 + 1 a 32 + 1 miestnym autobusom

PC servis

VÁŠ STARÝ POČÍTAČ
BUDE AKO NOVÝ
0903 539 712

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

DiLux

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

**TEPOVANIE
UMÝVANIE OKIEN**

U vás doma

0911 933 553
f Tepovanie DiLux
Bardejov

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim SIMSON, STELU, JAWU 90,250,350 aj diely. 0949505827

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám pšenicu, jačmeň 0910 545 143
» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905350531
» Predávam domáce slepačie vajcia 0910 545 143

13 RÔZNE / predaj

» Predám traktor Zetor Major 40 vo funkčnom stave bez EVČ. Cena dohodou. Tel. 0905515552
» 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

» Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, utierky, - kroje, šatky, sukne, starožitnosti, obrazy, hodiny. 0909101716
» V intraviláne mesta poskytnem pozemok na navozenie výkopovej zeminy. Tvrdá cesta + odmena. 0908 460 040

15 HĽADÁM PRÁCU

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

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera XX medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP XX 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia reálit je od 26. 10. 2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA

babuscakova@regionpress.sk
0905 915 035

PRACOVNÉ PONUKY

HĽADÁME

STAVEBNÉHO ROZPOČTÁRA / PREDAJCU

HERTNÍK (miesto práce)

PRÁCA V BELGICKU

Prijmeme do TPP zámočníkov
Ubytovanie hradené. 0940 700 092

MZDA 1300-2500€ (Fixná + provízia časť)

Požiadavky: vzdelanie alebo prax v stavebnom odbore, PC znalosti (excel, outlook - pokročily), ambicióznosť, pozitívny prístup

Výhody: firemné auto, mobil PC, školenia a akcie.

Nástup najneskôr 2.9.2024

1.krok, zasláť CV na kariera@prymat.sk, následne Vás pozveme na osobný pohovor

kontakt IVANA LOY ☎ **0905 611 363**

PRYMÁT
expert na okná

už 20 rokov na trhu

PRIJÍMAME!

ODBORNÍKOV NA RÔZNE PRACOVNÉ POZÍCIE:

- OBCHODNÝ ZÁSTUPCA SK/CZ**
1040€-1500€ MESAČNE BRUTTO + PROVÍZIE Z PREDAJA
- TECHNIK BOZP A PO**
1040€-1200€ MESAČNE BRUTTO + PREPLÁCANÉ NADČASY
- OBSLUHA CNC FRÉZY**
5,70€-7,00€/H BRUTTO/ÚKOLOVÁ MZDA ŽIVNOSŤ: 8,00€-11,00€/H
- OBSLUHA CNC HORIZONTKY**
5,70€-7,00€/H BRUTTO/ÚKOLOVÁ MZDA ŽIVNOSŤ: 8,00€-11,00€/H
- FRÉZAR**
5,30€-7,00€/H BRUTTO/ÚKOLOVÁ MZDA ŽIVNOSŤ: 8,00€-9,00€/H
- HORIZONTKÁR**
5,30€-7,00€/H BRUTTO/ÚKOLOVÁ MZDA ŽIVNOSŤ: 8,00€-9,00€/H

kariera@pss-svidnik.sk +421 54 78 62 231

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk



HĽADÁME VODIČA

HRUBÁ MZDA: od 1 000€
Finálna úroveň mzdy závisí od kvalifikácie a skúsenosti.
Priemerná mzda vodiča: 1 000 - 1 750€ mes.

POŽIADAVKY:

- Vodčský preukaz skupiny CE
- Kvalifikačná karta vodiča
- Osvedčenie o psychickej a zdravotnej spôsobilosti

OBSLUHOVANÁ OBLASŤ:
Bardejov, Svidník, Stropkov

BENEFITY:

- Moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku
- Možnosť bezplatného rozšírenia kvalifikácie
- Prírodné a koncoročné odmeny
- Stravné lístky aj za dovolenkové dni
- Príspevok na DDS a ďalšie

PRIDAJ SA DO NÁŠHO TÍMU

Kontakt: fura@fura.sk, +421 903 902 092

Fura člen skupiny **KOSIT**

KAMENÁRSTVO, Zborov 0903 911 114

Oprava a čistenie hrobov z umelého a prírodného kameňa.

Oprava a doplnenie nadpisov

na náhrobkoch - sekanie, zlatenie

priamo na mieste.

Obklady krbov z prírodného kameňa.

PREVÁDZAME STAVEBNÉ PRÁCE

**INTERIÉR
EXTERIÉR**

0918 881 874

Prijmeme do stavebnej partie murára, obkladača, maliara, strechára na stavebné práce v Belgicku.

Potrebný je slovenský živnostenský list. Mzda **18€/hodina**.

V prípade záujmu volajte na telefónne číslo **+421944110341**

PRÍJMEM DO ZAMESTNANIA ČAŠNIKA/ČKU. NA SÍDLISKU DRUŽBA DO BARU CAPITOL
TEL. Č. 0902 881 570

Práca v BJ pre

**MURÁROV
7,00€/hod.**

0917 393 957

PRENÁJMEM LEŠENIE
0917 584 364

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

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA
onufer@regionpress.sk
0905 719 137

Bezplatný týždenník

BARDEJOVSKO SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

EV 6213/24

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

Ročník I, Vydanie 12, týždeň 29/2024.

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 (37210 domácností)

Mestá-obce (každý týždeň):
Bardejov, Bardejovská Nová Ves, Bardejovská Zábava, Dlhá Lúka, Mňáňov, Andrejová, Bartošovec, Bečherov, 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, Marháň, Mokroluh, Nižný Tvarožec, Ošíkov, Raslavice, Reichwald, Rokytov, Smlino, Snakov, Stebník, Stulaň, Sveržov, Šarišské Čierne, Šiba, Tarnov, Tročany, Vaníškovec, Vyšná Voľa, Zborov, Zlaté, Bokša, Sitník, Stropkov, Breznica, Duplín, Chotča, Nižná Oľšava, Tisinec, Svidník, Černina, Dubová, Giraltovce, Hrabovčák, Kapišová, Kračúnovce, Kuková, Kurimka, Ladomirová, Lúčka, Nižný Mirošov, Nižný Orlik, Stročin, Šarišský Štávnik, 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.

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk



Stavebné práce rôzneho druhu
0944 016 775
Prenájom lešenia a debnenia,
požičovňa náradia
Eny - Sam Company s.r.o.



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

**Predaj a oprava žalúzií,
sietok proti hmyzu**
Dverové siete, rolety deň a noc,
plisse žalúzie

www.jarotile.sk 0907 624 467

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÝN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877



SGB-DREVOSTAVBY

VÝROBA ALTÁNKOV, PERGOL, TERÁS, GARÁŽOVÉ STÁTIA

0940 323 004 @ s.stan@zoznam.sk



**PONUKA
SLUŽIEB**

**VÝMENA STUPAČKOVÝCH ROZVODOV VODY,
PLYNU A KANALIZÁCIE V BYTOVÝCH DOMOCH.**

- > Profesionálny prístup, odborná a rýchla montáž za najlepšie ceny.
- > Prvotriedne materiály so zárukou až 10 rokov.
- > Obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky ZDARMA.



+421 908 688 739

Viac na energospol.sk

Ponúkam
za výhodnú cenu
**KOMPLETNÉ
ČISTENIE
KOPANÝCH
STUDNÍ**



tel. 0905 764 689

INZERÁT
0905 915 035

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

VÝHODNÉ CENY

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

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

0917 263 488



KMG

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

0951 259 327 kmg.stav@gmail.com
0914 138 335 KMG stav

Kamenárstvo

JURAJ HAROM, CINTORÍNSKA 3 (pri cintoríne 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
PRI OBJEDNANÍ HROBU: LAMPÁŠ aj VÁZA
a VYPÍSANIE PÍSMEN **ZDARMA**

Prijímame
objednávky na rok
2024

0907 451 324



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



**NOVOOTVORENÝ
SALÓN PRE PŠOV 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

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

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo
⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

† slovenská firma
ZÁRUKA 25 ROKOV

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 50€
dvojhrob 85€
malba písma 1€/znak
dosekávanie písma od 79€

impregnácia a doprava **zdarma!**

0902 509 700

www.cisteniehrobovsaris.sk

hľadáte zamestnancov?

SKÚSTE TO S INZERCIOU V NAŠICH NOVINÁCH

0905719137
onufer@regionpress.sk

0905915035
babuscakova@regionpress.sk

S	5	8		7					
U			2		6	1			
D	9		1		3		6		
O		7	6				3		
K					6	2	5		8
U					1		6	3	
	8			9	3			7	

26. júla 1922 Výročia a udalosti
sa narodil **Albert Marenčin**, slovenský prozaik, básnik, esejista, scenárista, výtvarník, prekladateľ a kritik († 2019)

24. júla 1847 Výročia a udalosti
po 17 mesiacoch cesty dorazila **skupina 148 mormónov** do údolia **Veľkého solného jazera** a založili tam **Salt Lake City**

Čím zrelšie bobule, tým sladšie Využime sezónu egrešov

Egreše možno patria medzi menej známe bobuľové ovocie, ale nemali by sme naň zabúdať. Nielenže tieto chutné plody spestria náš jedálniček, ale dodajú nášmu organizmu aj množstvo živín. Egrešová sezóna sa už začala a potrvá až do konca augusta. Kúpiť si toto ovocie môžeme na trhoch aj v obchodnej sieti, a tiež pestovať v našich záhradách, prípadne vo väčších črepníkoch na balkónoch a terasách.

Egreš je krík podobný ríbezli. Jeho plody môžu mať zelenú, zeleno-žltú alebo červenú farbu, pričom ich chuť môže byť kyslejšia i sladká, všetko závisí od odrody, ktorú si vyberiete.

Pestovanie
Egreše treba vysadiť na teplé svetlé miesto a zabudnúť by sme nemali ani na dostatočnú oporu. Ak chceme dosiahnuť veľkú a pravidelnú úrodu týchto chutných plodov, siahnuť môžeme po odrode Invicta. Ide o samoopelivú, mrazuvzdornú odrodu.

Účinky na zdravie
Egreše sú nízkokalorické, neobsahujú tuky a cholesterol a sú dobrým zdrojom základných živín, ktoré pozitívne vplyvajú na ľudský organizmus. Najde-

me v nich vitamíny skupiny B a vitamín A, aj vitamín C a E, ktoré sú výborné antioxidanty. Z minerálov obsahujú egreše meď, mangán a draslík. „Egreše sú taktiež výborným zdrojom vlákniny rozpustnej i nerozpustnej, pričom nerozpustná vláknina dodáva stoličkej objem a zlepšuje jej konzistenciu, čo ju robí dôležitou na predchádzanie zápchy. Rozpustná vláknina naopak spomaľuje pohyb jedla v čreve, čo môže zmierniť pocit hladu a zvýšiť pocit sýtosti,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava MUDr. Šranková. Ako dodáva, egreše sú taktiež bohaté na polyfenolové látky ako napríklad flavonoidy, ktoré majú antioxidantné a protizápalové účinky.

Pozor!
Na konzumáciu egrešov by si mali dať pozor ľudia, ktorí majú problémy so žľúčnikom, pretože drobné zrníčka prítomné v dužine ovocia im môžu upchať žľúčové cesty. S opatrnosťou by ich mali konzumovať aj diabetici, pretože majú vysoký obsah ovocného cukru.

Spracovanie
Egreše by sme mali podľa odborníkov skladovať v chladničke najviac tri až päť dní. Plody môžeme konzumovať v



Ilustračné foto.

zdroj foto Pipsim pixabay

čerstvom stave, prípadne ich využiť na prípravu koláčov, kompótov, šťavy či džemov. Dokonca sa dajú aj sušiť.

Rýchly egrešový koláč
Suroviny: 4 ks vajce, 250 g práškového cukru, 150 g maslo, 420 g polohrubá múka, 2 KL sóda bikarbóna, 400 g egreše
Postup: Egreše očistíme, umyjeme a necháme odkvapkať na site. Vajcia v mise vyšľaháme s cukrom do peny. Prídáme rozpustené už vychladnuté maslo a na záver primiešame múku zmiešanú so sódou bikarbóna.

Plech vystelieme papierom na pečenie, alebo vymastíme maslom a vysypeme múkou. Cesto vylejeme na plech a pokladíme naň egreše. Následne plech vložíme do rúry vyhriatej na 175°C a pečieme približne 30 minút. Pred podávaním môžeme múčnik posypať práškovým cukrom.

Náš tip: Ak máte radšej mafiny, môžete klasický plech na pečenie vymeniť za plech na pečenie mafinov vystlaný na to určenými papierovými košíčkami.



PAVLIČKO A PARTNERI
development & construction



Naše služby

- komplexná realizácia stavieb
- zemné a výkopové práce
- predaj prefabrikátov pivníc a žúmp
- predaj a pokládka zámkovej dlažby

Pracovné ponuky:

- Príjmem do nášho tímu šikovných živnostníkov murárov, tesárov a železiarov na prácu v Bardejove a okolí
- príjmem do TPP stavbyvedúceho, rozpočtára - pripravára

Kontaktujte nás:
0903 88 33 88

www.pavlickoapartneri.sk

stavby@pavlickoapartneri.sk

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 29
AKCIA trvá od 21.07.2024
do 28.07.2024

BOČIKOVÁ NÁTIERKA
120 g.



0,79€

KEČUP HELLMANN'S
825g, JEMNÝ



3,69€

SYR NA VYPRÁŽANIE
100 g.



0,49€

DR WITT bežná cena
750 ml **1,49€**

BOMBA CENA
0,49€



TUNIAK TOMATA
3X80 G



2,99€

SYR PLÁTKOVÝ
100 g, krajina pôvodu Rakúsko



0,79€

TRADIČNÉ MASLO
125 G

0,89€



SUŠIENKA V ČOKOLÁDE
25 g.



0,25€

3 BIT 3 BIT
46 G, ČOK. TYČINKA **0,59€**



KÁVA POPRADSKÁ
2x250 g

5,99€

RELAX LEMONÁDA
400ml, jablko, citrón, malina

0,59€



HELL
250ml, ENERGETICKÝ NÁPOJ

0,59€



VÍNO OSTROŽOVIČ
0,75 L, 2 DRUHY, 11,5% FURMINT, TOCCATA,

3,99€



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

7,77€



MOSLER RUŽOVÉ POLOSĽADKÉ OSTROŽOVIČ
0,7 L, ŠUMIVÉ

4,99€



HANÁČKÁ VODKA
0,7L, 37,5%

6,99€



GAZDOVSKÁ SLIVOVICA
0,75L, 52%

15,99€



GRUŽÍNSKE BRANDY
0,5 L, 40%

9,99€



29/2024

foto len ilustračné

Oplatí sa!

TOP PONUKY TÝŽDŇA



GS EUROTHERM MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

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

KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0940 723 073
trojejeu@gmail.com

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

OBSLUHA CNC V NEMECKU

- Nemecká pracovná zmluva
- Od 16,27€/hod. btt + príplatky
- Stabilná práca / Kariérny rast
- Znalosť nemčiny - A2

areon

Viac info na
www.pracuj-v-nemecku.sk
0950 105 109

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

11
ROČNÉ
SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

Hliník

LETO SA BLIŽI!

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