

Platí od 10. 10. do 16. 10. 2024*



coop Jednota Tempo SUPERMARKET



Mamičkiné dobroty
Kuracie diely chladené 1 kg
+ koreninová soľ zadarmo 1 bal.
jednotková cena 2,59 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava do **33%**

2,59



*Najnižšia cena tovarov za posledných 30 dní je uvedená v predajniach a môže byť označená piktogramom.



Široká ponuka
chutných potravín



chladené

zľava **19%**
269



Kuracie krídla chladené 1 kg
jednotková cena 2,69 EUR/kg



chladené

zľava **37%**
439

Mleté mäso hovädzie chladené 500 g
jednotková cena 8,78 EUR/kg
Balené v ochrannej atmosfére



Vegan
nárez plátky
2 druhy 100 g
jednotková cena 14,90 EUR/kg

zľava **25%**
149



Rožok ražný
s posypom 62 g
jednotková cena
5,16 EUR/kg

zľava **42%**
032



Schär bezlepková bageta 175 g
jednotková cena 11,37 EUR/kg

zľava **37%**
199



Eidam plátky
neúdené 190 g
jednotková cena
12,58 EUR/kg

PRI KÚPE OD 2 KS

zľava **40%**

239

zľava **30%**

279

pri kúpe 1 ks
jednotková cena 14,68 EUR/kg



PRI KÚPE OD 2 KS

zľava **41%**

Syrokrém črievko 90 g
jednotková cena 7,78 EUR/kg

070

zľava **24%**

090

pri kúpe 1 ks
jednotková cena 10,00 EUR/kg





Heinerov koláč
hlbokozmrazený
2 druhy 1250 g
jednotková cena
5,59 EUR/kg

zľava **28%**
699



**SKVELÁ
CENA** 

139

Milka
Chocolate drink
2 druhy 0,25 l
jednotková cena 5,56 EUR/l



zľava **45%**
059

Uhorka hadovka 1 ks
Ilustračné foto



zľava **30%**
189

Paradajky Burger 600 g 1 bal.
jednotková cena 3,15 EUR/kg
Ilustračné foto





QUINOA ŠALÁT S FAZUĽKAMI

Ingrediencie:

- 1/2 hrnčeka quinoi
- 1 a 3/4 hrnčeka vody
- 2 PL tekvicových/slnečnicových semienok
- olivový olej Tradičná kvalita
- soľ
- 1 konzerva čiernej/červenej fazule Tradičná kvalita
- 1/2 červenej cibule

- 1 mango
- 2 hrnčky mladého špenátu
- 1 avokádo
- 4 PL čerstvého koriandru (voliteľné)
- šťava z 1 limetky
- rasca drvená (voliteľné) DOBRÁ CENA
- 15 stebel čerstvého koriandru
- /petržlenovej vňate (voliteľné)

Postup:

Do menšieho hrnca dáme quinou a zalejeme ju vodou tak, aby ju tesne pokryla. Na malom plameni necháme dusiť do zmäknutia. Hotovú quinou necháme vychladnúť. Rúru vyhrejeme na 160 °C. Na plechu premiešame tekvicové semienka, 1 ČL olivového oleja a štipku soli a pečieme približne 8 minút. Keď sú semiačka chrumkavé a voňajú, odložíme ich bokom a necháme vychladnúť. Ako alternatívu ich môžeme opražiť aj na panvici alebo grile. Pripravíme si veľkú misu, kde budeme miešať šalát. Scedíme a premyjeme fazuľu. Cibuľu a mango nakrájame na malé kocky, špenát a koriander na menšie kusy. Ingrediencie zmiešame v mise, kde pridáme štipku soli. Pridáme semienka a quinou. Pripravíme si dressing. V malej miske dôkladne zmiešame olivový olej, limetkovú šťavu, štipku soli, 1/2 čl. mletej rasce a najemno pokrájaný čerstvý koriander. Hotový dressing nalejeme na šalát a všetko dobre premiešame. Podľa potreby dochutíme. Tesne pred podávaním nakrájame avokádo na kocky a pridáme do šalátu.



zľava **35%**

139

Mango 1 ks
Ilustračné foto



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk



**SKVELÁ
CENA**



100

Bezvaječná tatárska omáčka 225 g
Bezvaječná majonézová omáčka 225 g
jednotková cena 4,44 EUR/kg



**SKVELÁ
CENA**



099

Tradičná kvalita
Sardinky 3 druhy 125 g
pevný podiel 90 g
jednotková cena 11,00 EUR/kg



**SKVELÁ
CENA** 

Hamé paštéta
2 druhy 105 g
jednotková cena 9,43 EUR/kg

099



**SKVELÁ
CENA** 

149

Calvo tuniakový šalát 3 druhy 150 g
jednotková cena 9,93 EUR/kg



**Darbo kompót
lesné brusnice 400 g**
jednotková cena 7,48 EUR/kg

zľava **34%**
299



**SKVELÁ
CENA**



299

**Nugeta
arašidová nátierka 340 g**
jednotková cena 8,79 EUR/kg



zľava **28%**
099

MaxiVita
Vitamín C +
Acerola + Zinok
20 tbl. 72 g
jednotková cena 16,50 EUR/kg



bez laktózy

Celozrné sušienky
3 druhy 65 g
jednotková cena 8,46 EUR/kg

zľava **11%**
055





PRI KÚPE OD 2 KS

**SKVELÁ
CENA**



**Tradičná kvalita
Miniroláda 2 druhy 30 g**
jednotková cena 9,67 EUR/kg

029

035

pri kúpe 1 ks
jednotková cena 11,67 EUR/kg



zľava

16%

079

Raffaello 40 g
jednotková cena 19,75 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**



119



Mamičkine dobroty
Zemiakové lupienky
smažené 2 druhy 100 g
jednotková cena 11,90 EUR/kg



**SKVELÁ
CENA**



499

Tassimo 2 druhy od 112 g do 260 g 1 bal.
jednotková cena od 19,19 EUR/kg do 44,55 EUR/kg



zľava **29%**

1199

Metaxa 5* 38% 0,7 l
jednotková cena 17,13 EUR/l



Absolut Vodka
40% 0,7 l
+ Absolut
Grapefruit 0,05 l
1 bal.

SKVELÁ
CENA 

1299

SKVELÁ
CENA 

999



Juniperus
Borovička 40% 0,7 l
jednotková cena 14,27 EUR/l





1. Jelen na fláky
odstraňovač škvŕn 500 ml
 2. Jelen octový čistič na vodný
kameň a nepoddajnú
špinu 500 ml
- jednotková cena 5,98 EUR/l

**SKVELÁ
CENA**



299



**SKVELÁ
CENA**



279

Signal White Now
zubná pasta 75 ml
jednotková cena 37,20 EUR/l

POLIEVKA MUSÍ BYŤ!

Ľudia sa delia na polievkarov a bezpolievkarov. Polievkari musia bezpodmienečne počas dňa zjesť aspoň tanier polievky. Bezpolievkarom, naopak, polievka nechýba a zameriavajú sa skôr na jedlo v pevnejšom skupenstve. Do ktorej kategórie patríte?

Význam polievky v dennom menu zdôrazňujú azda všetci odborníci na zdravie. Kedysi boli neodmysliteľnou súčasťou každého dňa, z bežného denného jedálneho lístka sa však pomaly vytrácajú. Hoci na Slovensku je polievka automatickou súčasťou ponuky obedového menu v kantínach a reštauráciách, približne

tretine Slovákov jej konzumácia pri obede veľmi nechýba. Prítom polievka pripravuje žalúdok na trávenie, podporuje vylučovanie tráviacich štiav, zvyšuje chuť do jedla a napomáha trávenie. V polievke prijímame minerálne látky, vitamíny a prispieva k hydratácii organizmu. V prípade zaneprázdnených ľudí sa dokonca

odporúča, aby pred konzumáciou rýchleho občerstvenia uprednostnili radšej výdatnú polievku.

ČARO VÝVARU

Máme tu jeseň, ktorá prináša výrazné ochladenie a to je čas, keď sa priam žiada polievky omilostiť a zaradiť ich na jedálny



lístok. Na prvom mieste v oblube slovenských polievok sa stále popri kapustnici drží mäsový vývar. Nie div. Silný teplý mäsový vývar má veľa pozitívnych účinkov na zdravie.

1. **Posilňuje kĺby a kosti:** Z kolagénu obsiahnutého v kostiach sa varom stane proteín zvaný želatína. Tá obsahuje aminokyseliny, ktoré spevňujú kĺbové tkanivá. Vývar má aj iné živiny dôležité pre kĺby, napríklad glykozaminoglykán, ktorý pomáha predchádzať osteoartríde, liečiť ju a bolesti ňou spôsobené. Zdravé a silné kosti potrebujú živiny, ako sú proteíny, draslík, vápnik, horčík,

železo, fosfor, zinok, bór, mangán, meď a vitamíny A, B, C, D a K. Toto všetko sa nachádza vo vývare. Ak ešte pridáte zeleninu, budete mať hotovú minerálnu a vitamínovú bombu.

2. **Uľahčuje trávenie:** Vývar je bohatý na aminokyselinu glycín. Tá zvyšuje produkciu žalúdočných kyselín, a tým zjednodušuje tráviaci proces. Udržiava i správnu hladinu cholesterolu. Vývar obsahuje aj aminokyselinu glutamín, ktorá spevňuje črevá a predchádza tak ich ochoreniam a sprievodným symptómom, ako je zápcha, intolerancia na jedlo či hnačka.

4. **Zvyšuje imunitu:** Dlhým varením sa z kostí uvoľnia všetky cenné minerály. Ak použijete kuracie, hovädzie či bravčové kosti, váš vývar bude bohatý na horčík, fosfor, vápnik a draslík. Ak vyvaríte kosti z ryby, bude obsahovať veľa jódu. Vývar zo špikových kostí obsahuje ešte viac živín, jeho bunky pomáhajú rastu kostí a zlepšujú imunitu.

5. **Bojuje s nádchou:** Živiny a vitamíny vo vývare vám pomôžu zatočiť s nádchou či chrípkou a navyše sú ľahko stráviteľné. Pridaním čierneho korenia či inej pálivej zložky otvoríte a prečistíte dýchacie cesty.

Viac sa dočítate tu

V KUCHYNI BUDETE FRAJER

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

CENA
PO ZRAVE
52 EUR

ZĽAVA
50%
PRI NÁKUPE
NAD 25 EUR

TEPLOVZDUŠNÁ
FRITEZA

CENA
PO ZRAVE
29,95 EUR

CENA
PO ZRAVE
48 EUR

RYŽOVAR

CENA
PO ZRAVE
33 EUR

HANVICA

HRIANKOVAČ

CENA
PO ZRAVE
37 EUR

TYČOVÝ
MIKŠER

CENA
PO ZRAVE
96 EUR

INTELIGENTNÝ GRIL

Pripravili sme pre vás
chutné zľavy na užitočné
kuchynské spotrebiče.
Nakúpte u nás aspoň za 25 eur
a budete ich mať za polovicu
pôvodnej ceny! V ponuke je
okrem iného aj teplovzdušná
friteza zvaná air-fryer, ktorú v kuchyni
používa každý správny frajer! www.coop.sk

Tefal



Zoznam inzerentov: Titulná strana: COOP Jednota Slovensko, spotrebne družstvo, **2. strana:** HYZA, a. s.; Bidfood Slovakia s. r. o., **3. strana:** McCarter a. s.; Ryba Žilina, spol. s r. o.; Bidfood Slovakia s. r. o., **4. strana:** Savencia Fromage & Dairy SK, a. s.; SYRÁREŇ BEL SLOVENSKO, a. s., **5. strana:** Bidfood Slovakia s. r. o.; McCarter a. s., **6. strana:** HORTIM – SK, s. r. o.; HORTI, s. r. o.; Ing. Jozef Horváth – RAMAS; TEKOO Slovakia, s. r. o., **7. strana:** HORTIM – SK, s. r. o.; HORTI, s. r. o.; Ing. Jozef Horváth – RAMAS, **8. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebne družstvo; Orkla Foods Fresh Slovensko s. r. o., **9. strana:** Orkla Foods Slovensko s. r. o.; TRANSTRADE s. r. o., **10. strana:** MARESI Foodbroker, s. r. o.; CHOCOLAND a. s., **11. strana:** VITAR SLOVAKIA, spol. s r. o.; Pečivárne Lipt. Hrádok, s. r. o., **12. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebne družstvo; Ferrero Česká s. r. o., **13. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebne družstvo; JACOBS DOUWE EGBERTS SK s. r. o., **14. strana:** Pernod Ricard Slovakia s. r. o.; OLD HEROLD, s. r. o.; STOCK Slovensko, s. r. o., **15. strana:** Unilever Slovensko, spol. s r. o.; DVA PLUS, s. r. o., **16. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebne družstvo, **17. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebne družstvo

Textová inzercia: ACCOM Slovakia s.r.o.; ADANO, s.r.o.; AGRO TAMI, a.s.; AGROKARPATY, s.r.o. Plavnica; ANDACO, s.r.o.; AVEPHARMA, s.r.o.; B.M.Kávoviny, spol. s r.o.; BALTAXIA s.r.o.; Berto Trade s.r.o.; Bidfood Slovakia s. r. o.; BOCHVILL, spol. s r.o.; BONAVITA SERVIS spol. s r.o.; Bryndziareň a syräreň, s.r.o.; CALENDULA, a.s.; CELLTEX s.r.o.; CIMBALÁK s.r.o.; COOP JLC, a.s.; Danone s.r.o.; DL Lauko, s.r.o.; DOBROTA, a.s.; DRU a.s.; DUKACSO TRADE, spol. s r.o.; Ed. Haas SK, s.r.o.; ENCINGER SK s. r. o.; FOR-TRABE, s.r.o.; Gemermilk rs, s.r.o.; GGT a.s.; GORAL, spol. s r.o.; Herba Drug Trade s.r.o.; HERBEX spol. s r.o.; HORTI s.r.o.; HORTIM - SK s.r.o.; HSH spoločnosť s ručením obmedzeným; HYZA a.s.; CHOCOLAND a.s.; I.D.C. Holding, a.s.; Ing. Peter Kudláč - APIMED; JAV - AKC, s.r.o.; JS trade Slovakia, spol. s r.o.; KL Logistic Service spol. s r.o.; KOLIBA Trade, s.r.o.; KRUP s.r.o.; Lactalis Slovakia, s.r.o.; LEVICKÉ MLIEKARNE a.s.; LINEA Slovensko, spol. s r.o.; LUMARKT, s.r.o.; M ä s p o m a spol. s r.o.; Mapa Spontex CE s.r.o.; Maspex Slovakia Trade s.r.o.; Mattes Slovakia, spol.s.r.o.; McCarter a.s.; MECOM GROUP s.r.o.; MEGGLE Slovakia s. r. o.; MILSY a.s.; MINERÁLNE VODY a.s.; Mlyn Kolárovo, a.s.; Mlyn Pohronský Ruskov, a.s.; MORAVEC KVALITNÍ PONOŽKY s.r.o.; MORAVOSEED SLOVAKIA, s.r.o.; MPC CESSI a.s.; NAMEX, s.r.o.; NEALKO ORAVAN, spol. s r.o.; NIKA, s.r.o.; NOVOFRICT SK, s.r.o.; OPTIMA, a.s.; Orkla Foods Slovensko s. r. o.; Orkla Foods Fresh Slovensko s. r. o.; PALMA a.s.; Partner in Pet Food SK s.r.o.; Pečivárne Lipt.Hrádok, s.r.o.; PENAM SLOVAKIA, a.s.; Pivovar STEIGER a.s.; PODVIHORLATSKE PEKARNE A CUKRARNE a.s.; POLABSKÉ MLÉKARNY a.s.; Poľnohospodárske družstvo Trsteník; Proxyma, s.r.o.; RISO - R, s.r.o.; Ryba Žilina, spol. s r.o.; Savencia Fromage & Dairy SK, a.s.; SHP Harmanec, a.s.; SITIL BOHEMIA, s.r.o.; SOLNOBANSKÁ, akciová spoločnosť; ST.NICOLAUS-trade, a.s.; SWEETY ICE, s.r.o.; Syräreň Bel Slovensko a.s.; TATRACHEMA, výrobné družstvo Trnava; TATRAKON spol. s r.o.; Tatranská mliekareň a.s.; TAURIS, a.s.; TEKMAR SLOVENSKO, s.r.o.; THYMOS, spol. s r.o.; TOMATA s.r.o.; ÚSOVSKO SK, s.r.o.; VEPLY, spol. s r.o.; VEST spol. s r.o.; Vinárske závody Topoľčianky, s.r.o.; VITAR SLOVAKIA, spol. s r.o.; ZLOM TRADE s.r.o.; ZOTT s.r.o.; Zvolenská mliekareň s.r.o.



Perun

Biova



Symbol vyjadruje pôvod poľnohospodárskych produktov a potravín v Slovenskej republike

v zmysle zákona č. 152/1995 Z.z. o potravinách v platnom znení v spojení s vyhláškou MPA RV SR č. 163/2014 Z.z.

o podmienkach používania dobrovoľného označovania poľnohospodárskych produktov a potravín na účely informovania spotrebiteľa.



Používajte biocídne výrobky bezpečne. Pred použitím si prečítajte údaje na obale a pripojené informácie o výrobku.

**TENTO PROPAGAČNÝ LETÁK OBSAHUJE 32%-NÝ
PODIEL POTRAVÍN VYROBENÝCH NA SLOVENSKU.**