

Platí od 25. 4. do 30. 4. 2024*

coop
JEDNOTA

Tempo
SUPERMARKET



zľava do **39%**

229



PREMIUM

Vajcia z voľného výbehu M 10 ks 1 bal.
jednotková cena 0,23 EUR/ks

Cena platí do 27. 4.

*Ceny niektorých tovarov platia do dátumu uvedeného pri tovare.

Široká ponuka
chutných potravín



zľava do **28%**
729



Zlaté kuracie rezne chladené 1 kg
jednotková cena 7,29 EUR/kg
Balené v ochrannej atmosfére



zľava do **30%**
129



Carmen saláma 100 g
jednotková cena 12,90 EUR/kg

XXL**XXL****XXL****XXL****XXL**

Eidam plátky XXL 190 g
Oštiepok plátky XXL 190 g
 jednotková cena 13,11 EUR/kg

zľava do **33%**
249




Paťa kakaová pena XXL 100 g
 jednotková cena 5,90 EUR/kg

zľava do **31%**
059


**VYROBENÉ
Z MASLA**

zľava do **38%**

209



Rajo ľahšie roztierateľné 225 g
jednotková cena 9,29 EUR/kg



Kinder Maxi King 3 x 35 g 1 bal.
jednotková cena 14,19 EUR/kg

zľava do **35%**

149



zľava do **10%**

189



PREMIUM
Mozzarella strúhaná 200 g
jednotková cena 9,45 EUR/kg



PRI KÚPE OD 2 KS

zľava do **36%**

129

zľava do **26%**

149

pri kúpe 1 ks
jednotková cena 10,64 EUR/kg

Bambino Originál MAXI črievko 140 g
jednotková cena 9,21 EUR/kg



Lúpačka maslová s makom 60 g
jednotková cena 8,17 EUR/kg

zľava
do **35%**

049



zľava
do **48%**

023

Lúhovaná žemľa 70 g
jednotková cena 3,29 EUR/kg



zľava do **23%**

159



**Body & Future
rastlinný nápoj
2 druhy 1 l**



zľava do **30%**

109

**Alpro kokosový rastlinný výrobok
2 druhy od 120 g do 135 g
jednotková cena od 8,07 EUR/kg do 9,08 EUR/kg**



zľava
do **35%**

089

Avokádo zelené 1 ks
Ilustračné foto



zľava
do **30%**

399

Hrašok voľný 1 kg
jednotková cena 3,99 EUR/kg
Ilustračné foto



ZAPEČENÁ PLNENÁ HRUŠKA

Ingrediencie:

2 hrušky
1 PL bazového sirupu
6 PL hnedého cukru
1 badián
120 g vlašských orechov

1 PL masla Tradičná kvalita
50 ml mlieka Mamičkine dobroty
8 PL šípkového lekváru
práškový cukor na posypanie

Postup:

Hrušky ošúpeme, prekrojíme na polovice a vyberieme jadrovníky. V malom kastróle ich asi 15 minút varíme na miernom ohni s bazovým sirupom, 4 lyžicami hnedého cukru a badiánom. Orechy krátko opečieme na masle s 2 lyžicami hnedého cukru, postupne zalievame mliekom a varíme hustú plnku. Hrušky vyberieme z kastróla, naplníme, posypeme práškovým cukrom a zapekáme v rúre zapnutej iba na vrchný ohrev, kým cukor neskaramelizuje. Šípkový lekvár rozriedime podľa potreby omáčkou, v ktorej sa varili hrušky a povaríme hustejšiu omáčku.



Hruška

zelená 1 kg
jednotková cena
1,55 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava do **20%**

155



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk



Mäsová paštéta
2 druhy 105 g
jednotková cena
10,38 EUR/kg

zľava do **51%**
109



zľava do **40%**
109

Tuniak v slnečnicovom oleji 80 g
pevný podiel 52 g
jednotková cena 20,96 EUR/kg



zľava do **43%**

189

Medová horčica 200 ml
jednotková cena 9,45 EUR/l

Šampiňóny krájané 400 g
pevný podiel 210 g
jednotková cena 6,14 EUR/kg



zľava do **46%**

129



zľava do **18%**
139

PREMIUM

Kukurica sterilizovaná 425 ml
pevný podiel 285 g
jednotková cena 4,88 EUR/kg

PREMIUM
Hrášok sterilizovaný 400 g
pevný podiel 265 g
jednotková cena 4,87 EUR/kg



zľava do **19%**
129



zľava do **33%**
059



Ovsená kaša wellness 2 druhy 60 g
jednotková cena 9,83 EUR/kg



bio

zľava do **51%**
199



Elixír Tatry bylinný čaj 30 g
jednotková cena 66,33 EUR/kg





Lindt Hochfein pralinky 120 g
jednotková cena 54,08 EUR/kg

zľava do **41%**
649



zľava do **29%**
149

Hit minis kakao 130 g
jednotková cena 11,46 EUR/kg



zľava do **21%**
119


Rio 3 druhy 0,4 l
jednotková cena 2,98 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €



zľava do **31%**
069


Xixo Ice Tea 2 druhy 1,5 l
jednotková cena 0,46 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €



zľava do **22%**

429



**Selection
Cabernet Sauvignon 0,75 l
Tramín červený 0,75 l**
jednotková cena 5,72 EUR/l



zľava do **37%**

479



Hubert Grand 2 druhy 0,75 l
jednotková cena 6,39 EUR/l



zľava do **33%**

1299

Absolut vodka 40% 0,7 l
**+ darček Absolut
grapefruit vodka 1 bal.**



zľava do **58%**
349

**Mr. Proper Alpine Fresh
kúpeľňa 800 ml**
jednotková cena 4,36 EUR/l

zľava do **39%**
275

Peo krém na popraskané päty 100 ml
jednotková cena 27,50 EUR/l
Peo dezodorant na nohy 150 ml
jednotková cena 18,33 EUR/l





PO JEDLE A PRED SPANÍM

JEDÁLNY LÍSTOK PRE PEKNÝ ÚSMEV

Chrumkavá zelenina a ovocie: Vysoký obsah vlákniny pomáha odstraňovať zubný povlak. Mrkva, brokolica, paprika, uhorka či melón a marhule. To sú potraviny bohaté na vitamín A, ktorý prospieva zubnej sklovine. Ďasná zas ochráni vitamín C v citrusových plodoch, ako sú kivi, pomaranče alebo aj paprika.

Mliečne výrobky: Mlieko, jogurt, syr a ďalšie mliečne výrobky sú skvelé nielen na posilnenie zubnej skloviny a boj proti zubným kazom. Obsahujú veľa vápnika a bielkovín, ktoré sú dôležité pre správnu tvrdosť a štruktúru chrupu.

Orechy: Vlašské, mandle, arašidy sú bohaté na vlákninu a vápnik a pomáhajú posilňovať zubnú sklovinu. Navyše žuvanie orechov stimuluje tvorbu slín, čo znižuje riziko zubného kazu.

Listová zelenina: Špenát a iné plody listovej zeleniny obsahujú kyselinu listovú. Tá posilňuje sklovinu, chráni pred ochorením ďasien a znižuje zápal ďasien.

Cibuľa a cesnak: Tieto aromatické superpotraviny nielenže zlepšujú chuť našich jedál, ale sú aj prospešné pre zuby. Majú antibakteriálne vlastnosti a pomáhajú udržiavať ústnu hygienu.

KLÚČ K ZDRAVÉMU ÚSMEVU

Obmedzenie príjmu cukru a pravidelná hygiena sú kľúčom k udržaniu zdravého

Zubný plak, ktorý je ako lepkavý film, vzniká v našich ústach permanentne a je hlavnou príčinou kazov a ochorení ďasien. Keď sa neodstráni včas, mení sa na zubný kameň, o ktorý sa musí postarať dentálny hygienik. Niektorými potravinami a správnu starostlivosťou však môžete týmto problémom účinne predchádzať.

chrupu. Sladkosti a sladené nápoje by mali byť len občasnou slasťou, pretože zdraviu nášho chrupu nijako nepomáhajú. Obsahujú kyseliny, ktoré narušujú zubnú sklovinu a zároveň sú „palivom“ pre baktérie v ústach.

Dôraz by ste mali klásť aj na pravidelné a poriadne čistenie zubov. Dentisti odporúčajú čistiť zuby minimálne dvakrát denne – ráno a večer. Pri čistení je dôležité používať správnu techniku a nezabúdať na jazyk a ďasná, kde sa takisto hromadia baktérie. Zároveň by mala byť samozrejmosťou pravidelná výmena zubných kefiek každé dva mesiace, prípadne častejšie podľa opotrebenia.

Návštevy zubného lekára by mali byť takisto preventívne a pravidelné. Týmto spôsobom môžete predísť problémom a zubnému kazu. Ak sa však kaz už objaví, je dôležité ho odhaliť a liečiť včas. Ak zub bolí, zväčša ide o posledné štádium zubného kazu a to je potrebné riešiť plombou, prípadne väčším zákrokom.

ČISTÍTE ZUBY SPRÁVNE?

Správne čistenie zubov sa začína výberom správnej zubnej kefky s hlavickou prispôbenu veľkosti vašich úst. Podobnú pozornosť venujte aj voľbe zubnej pasty, pričom je dôležité zväziť obsah fluoridu a ďalších účinných zložiek na posilnenie skloviny a boj proti baktériám.

Pri samotnom čistení zubov si dávajte záležať na precíznosti a dĺžke. Jemnými kruhovými pohybmi kefky postupujte po všetkých povrchoch zubov a ďasien. Pre efektívne čistenie sa odporúča udržiavať sklon kefky k zubom v uhle 45 stupňov. Nezabúdajte na vnútorné strany zubov, jazyk a všetky dosiahnuteľné miesta. Na jazyk môžete použiť aj špeciálnu škrabku, ktorá odstráni nahromadené baktérie.

Okrem povrchov zubov je dôležité venovať pozornosť medzizubným priestorom. Použite zubnú niť alebo medzizubnú kefku, aby ste odstránili zvyšky potravy a plak medzi zubami, kam sa tradičná kefka nedostane.

Viac sa dočítate tu



Tempo

SUPERMARKET

VIAC AKO
90 PREDAJNÍ
TEMPO
SUPERMARKET

VŠETKO

NÁJDETE V TEMPE!*

Rozširujeme ponuku v našich predajniach. Na Slovensku nájdete viac ako 90 predajní COOP Jednota Tempo, v ktorých na vás čaká ešte širší výber tradičných a netradičných potravín. www.coop.sk

* S výnimkou zobrazeného šéfkuchára - ten je len ilustračný a nie je v ponuke predajní COOP Jednota Tempo.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Predajne COOP Jednota TEMPO nájdete v mestách a obciach: Bánov; Banská Bystrica: Bernolákova, Rudohorská, Kyjevské námestie, Povstalecká; Bratislava; Brezno; Bytča; Čadca; Čierny Balog; Detva; Dubnica nad Váhom; Dudince; Dunajská Lužná; Dunajská Streda: Smetanov Háj, Mlynská; Dvory nad Žitavou; Gabčíkovo; Galanta: Hlavná, Česká; Gbelce; Handlová: SNP, ul. 29. augusta; Hanušovce nad Topľou; Humenné; Hviezdoslavov; Chorvátsky Grob; Kanianka; Kremnica; Krupina; Kysucké Nové Mesto; Lehnice; Levice; Lipany; Liptovský Mikuláš; Martin; Michalovce; Námestovo; Nesvady; Nitra: Slančíkovej, Chrenovská; Nitrianske Pravno; Nitrianske Rudno; Nová Baňa; Nové Zámky: Hlavné námestie, T. G. Masaryka, Janka Kráľa; Oravská Lesná; Oslany; Ošadnica; Palárikovo; Považská Bystrica: Tatranská, Rozkvet, Centrum; Prešov; Prievidza: Ľ. Ondrejova, Majerská, Novackého; Púchov; Pusté Úľany; Rabča; Rajec; Rajecké Teplice; Raková; Senec; Senica; Sereď; Skalité; Sládkovičovo; Snina; Spišská Nová Ves; Šaľa: Nám. Svätej Trojice, Hlavná; Štúrovo; Šurany; Topoľčany: Šafárikova, Sedmikrásková, M. R. Štefánika; Trebišov; Trenčín; Trnava: Limbová, Trojičné námestie; Trstice; Turzovka; Tvrdosovce; Veľké Úľany; Vlčany; Vráble; Zákamenné; Zlaté Klasy; Zlaté Moravce; Želiezovce; Žilina

Zoznam inzerentov: Titulná strana: COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, **2. strana:** HYZA, a. s.; TAURIS a. s., **3. strana:** Savencia Fromage & Dairy SK, a. s.; Tatranská mliekareň a. s., **4. strana:** Ferrero Česká s. r. o.; RAJO s. r. o., **5. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo; Savencia Fromage & Dairy SK, a. s., **6. strana:** Bidfood Slovakia s. r. o.; PPM LOGISTIC s. r. o., **7. strana:** McCarter a. s.; Danone s. r. o., **8. strana:** HORTIM – SK, s. r. o.; HORTI, s. r. o.; Ing. Jozef Horváth – RAMAS; TEKOO Slovakia, s. r. o., **9. strana:** HORTIM – SK, s. r. o.; HORTI, s. r. o.; Ing. Jozef Horváth – RAMAS, **10. strana:** Orkla Foods Slovensko s. r. o.; BALTAXIA s. r. o., **11. strana:** MARESI Foodbroker, s. r. o.; KL Logistic Service spol. s r. o., **12. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, **13. strana:** Agrokarpaty, s.r.o. Plavnica; M. BER. spol. s r. o., **14. strana:** Emco Slovensko spol. s r.o.; Lindt & Sprüngli (CEE) s. r. o., **15. strana:** HELL ENERGY SK s. r. o.; McCarter a. s., **16. strana:** B2B Services a. s.; Hubert J. E., s. r. o.; Pernod Ricard Slovakia s. r. o., **17. strana:** ESA LOGISTIKA, s. r. o.; Sarantis Slovakia s. r. o., **18. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, **19. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebné 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.; BUDIŠ a.s.; CALENDULA, a.s.; CELLTEX s.r.o.; CIMBALÁK s.r.o.; COOP JLC, a.s.; Danone s.r.o.; DL Lauko, s.r.o.; 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.; 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.; 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.; NOVOFRUCT 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 PEKÁRNE A CUKRÁRNE a.s.; POLABSKÉ MLÉKARNY a.s.; Poľnohospodárske družstvo Trsteník; Proxyma, s.r.o.; RAJO 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.; VEPY, 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 42%-NÝ
PODIEL POTRAVÍN VYROBENÝCH NA SLOVENSKU.**