

Platí od 11. 4. do 17. 4. 2024*

coop
JEDNOTA

Tempo
SUPERMARKET

PREMIUM
Olej repkový 1 l

zľava
do **46%**

139

Cena platí do 13. 4.



Ilustračné foto

*Ceny niektorých tovarov platia do dátumu uvedeného pri tovare.

Široká ponuka
chutných potravín



**Kuracie rezne + kuracie stehná
bez kosti a kože chladené 1 kg**
jednotková cena 5,49 EUR/kg
Rodinné balenie

zľava
do **37%**
5,49



**LIMITOVANÁ
EDÍCIA**

zľava
do **10%**

11,00

PREMIUM
Federálna pikantná slanina 100 g
jednotková cena 11,00 EUR/kg

Hamko detská šunka 150 g
jednotková cena 12,60 EUR/kg

zľava
do **35%**
189



Hamé hotové jedlo 2 druhy 300 g
jednotková cena 9,63 EUR/kg

zľava
do **46%**
289



SUPER CENA

zľava do **44%**

169

Eidam plátky XXL 2 druhy 150 g
jednotková cena 11,27 EUR/kg



zľava do **30%**

299

Ghee maslo 150 g
jednotková cena 19,93 EUR/kg



Croissant v košíčku s náplňou 69 g
jednotková cena 20,14 EUR/kg

zľava do **44%**

139



zľava do **58%**

015

Bageta malá svetlá 55 g
jednotková cena 2,73 EUR/kg



zľava do **26%**
089

Kinder Choco fresh
chladený 2 x 20,5 g 1 bal.
jednotková cena 21,71 EUR/kg



NOVINKA
zľava do **42%**
079

Miláčik 2 druhy 80 g
jednotková cena 9,88 EUR/kg



zľava do **45%**

099

Doma
Studená omáčka
2 druhy 225 g
jednotková cena
4,40 EUR/kg



PREMIUM
Rastlinný nápoj
2 druhy 1 l

zľava do **26%**

149



ZELOVOC
Jablká červené 1 kg
jednotková cena 1,39 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava
do **20%**
139



zľava
do **30%**
135

Mango 1 ks
Ilustračné foto



ŠPARGĽA S MASLOVÝMI ZEMIAKMI, STRATENÝM VAJCOM A HOLANDSKOU OMÁČKOU

Ingrediencie:

1 kg zelenej špargle	250 g masla Tradičná kvalita	šťava z ½ citróna ZELOVOC
1 kg zemiakov ZELOVOC	4 žĺtky vajec Coop PREMIUM	2 bobkové listy Dobrá cena
100 g masla Tradičná kvalita	1 ČL nahrubo rozdrveného bieleho korenia	1 ČL soli
4 vajcia na poširovanie Mamičkine dobroty	2 PL bieleho vínneho octu	
3 PL octu Dobrá cena	2 PL vody	

Postup:

Špargľu vložíme do vriacej vody a varíme cca 5 minút. Vyberieme a prudko ochladíme. Takto pripravenú špargľu opečieme na masle.

Zemiaky uvaríme v osolenej vode a ocedíme, zmiešame s maslom.

Vodu privedieme do varu, pridáme ocot a vodu rozvírime. Pomocou naberačky vložíme rozbité vajce, ktoré varíme cca 3 minúty.

K varu privedieme vodu s vinným octom, korením a bobkovým listom, znížime plameň a tekutinu zredukujeme približne o jednu tretinu. Necháme vychladnúť. Vychladenú tekutinu scedíme, pridáme žĺtka a vyšľaháme.

Pripravíme si hrniec s vodou na vodný kúpeľ, vložíme misu s vyšľahanou zmesou a opäť šľaháme približne 5 minút, kým nebude vláčna, lesklá a hladká.

Misu dáme dole a pomaly do nej prilievame rozpustené maslo.

Šľaháme, kým nie je omáčka hustá.

Nakoniec pridáme soľ a citrónovú šťavu.



Špargľa zelená

500 g 1 bal.

jednotková cena

8,50 EUR/kg

Ilustračné foto

zľava do **30%**

4²⁵



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk

**SOS ryža
jasmínová 1 kg**

zľava do **48%**
199



Cestoviny semolínové 2 druhy 500 g
jednotková cena 4,38 EUR/kg



zľava do **61%**
219



zľava do **43%**

055



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



zľava do **38%**

049



DIA Oblátky Diabetia
 mliečna polomáčaná 45 g
 jednotková cena 10,89 EUR/kg



Lotus Biscoff sušenky 150 g
jednotková cena 10,60 EUR/kg

zľava do **50%**
159

**Popradská dekofeinová
mletá káva 200 g**
jednotková cena 17,45 EUR/kg

zľava do **42%**
349





zľava do **15%**

299



Tradičná kvalita

Kešu pražené solené 200 g
jednotková cena 14,95 EUR/kg

Mandle údené 150 g
jednotková cena 15,93 EUR/kg

zľava do **30%**

239



Gin Billingsgate Silver

37,5% 0,7 l

jednotková cena 12,13 EUR/l

zľava do **27%**

849



I Heart Prosecco

Frizzante Screwcap 0,75 l

jednotková cena 5,99 EUR/l

zľava do **44%**

449



zľava do **48%**

4,49

**Sudocrem Multi-expert
ochranný krém 60 g**
jednotková cena 74,83 EUR/kg

**Frosch Eko
prostriedok
na umývanie riadu**
2 x 750 ml 1 bal.
jednotková cena 2,66 EUR/l

zľava do **49%**

3,99



eko

10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH FAKTOV O NÁTIERKACH



1 **Nátierky** sú potraviny, ktoré sa spravidla nožom natierajú na iné potraviny, ako napríklad na chlieb, pečivo alebo krekery. Môžu sa však pridávať aj do chuťovo nevýrazných potravín na zvýraznenie ich chuti alebo textúry. Typickými tukovými nátierkami sú maslo a margaríny. Nátierky, ktoré patria do skupiny mliečnych výrobkov, sú okrem masla aj ghee (tzv. prepustené maslo) a mäkké topené syry. V širšom zmysle slova sa však medzi nátierky zaraďujú aj ďalšie bežne používané a obľúbené potraviny, napríklad majonéza, tatarská omáčka, horčica, dresingy, prípadne sójové alebo iné strukovinové nátierky (prípravené napríklad z fazule, cícera, zo šošovice). Z mäsových nátierok spomenieme v minulosti veľmi obľúbené mäsové paštéty, bravčovú masť (sadlo) alebo hovädzí loj. Obľúbeným druhom nátierok, ktoré majú pôvod na Blízkom východe a v krajinách Stredomoria, je hummus, ktorý sa pripravuje zmiešaním cícera, tahini (pasty vyrobenej z mletých sezamových semienok), cesnaku a citrusov. Medzi ďalšie tukové nátierky patria aj kakaové maslo, arašidové maslo. V najširšom zmysle slova môžeme medzi nátierky zaradiť aj med, džemy, lekváry a marmelády.

2 **V slovenských stravovacích odporúčaniach (MZ SR, 2022)** pod pojmom nátierky rozumieme výrobky, ktorých zásadnou súčasťou sú tuky alebo oleje rastlinné, živočíšne alebo

ich zmesi. Môžu mať charakter roztierateľných tukov a sú upravené prevažne do formy na natieranie. Niektoré výrobky môžu však mať v závislosti od ich zloženia tuhšiu formu (tukové nátierky na pečenie), iné môžu mať krémovú, resp. polotekutú formu (majonézy, dresingy). Množstvo tuku a obsah energie v jednotlivých výrobkoch môže byť v závislosti od pomeru tukov a vody rôzne. Na rozdiel od klasického masla (80 g tuku/100 g), ktoré sa nachádza v kategórii tuky, môžu sa v skupine nátierky nachádzať aj výrobky s nižším alebo nízkym obsahom tuku (40 g tuku/100 g, 30 g/100 g, 20 g/100 g), čiže tzv. nízkotučné nátierky.

3 **Roztierateľné tuky, emulgované tuky a pokrmové tuky.**

Podľa legislatívy pre potraviny rozlišujeme:

a) **Roztierateľné tuky:** ktorými sú emulgované jedlé tuky tuhé pri teplote 20 °C.

b) **Emulgované jedlé tuky tekuté:** s množstvom tuku najmenej 10 % a menej ako 90 %, ktoré sú pri teplote 20 °C viskóznymi kvapalinami.

c) **Pokrmové tuky:** vyrábané z rafinovaných stužených tukov a zo stužených olejov alebo z rafinovaných tukov a olejov, a to samotných alebo ich zmesi s tukmi a olejmi, prípadne so živočíšnymi jedlými tukmi a olejmi, ktoré obsahujú najmenej 90 % množstva tuku.

- 4 **Margaríny.** Tradičným zástupcom roztierateľných tukov sú margaríny, ktoré môžu obsahovať **80 - 90 % tuku**. Bežnejšie sú výrobky s nižším obsahom tuku, napr. **40 - 60 %**, na ktorých označovanie možno použiť pojem **so zníženým obsahom tuku**. **Light** margaríny obsahujú len **20 - 30 % tuku**. Obsahujú zvyčajne zmes rôznych rastlinných olejov, ktoré sú hydrogenáciou upravené do tuhej, ale ľahko roztierateľnej konzistencie. Obsah pre zdravie problematických transmasných kyselín v súčasných margarínoch je minimálny, a to maximálne alebo menej ako 1 %.
- 5 **Čo neprospieva našej výžive a zdraviu.** V súvislosti s príjmom tukov v strave zdraviu konzumentov neprospievajú - nedôvera a mýty o margarínoch, tukových nátierkach, ako aj o potravinách so zníženým obsahom tuku (light), podobne ako aj pretrvávanie používania masla a bravčovej masti alebo novodobé kulinárske trendy s používaním „nových“ prísad, medzi ktoré patrí napríklad aj kokosový tuk.
- 6 **Tuky, tukové nátierky a oleje sú umiestnené na štvrtom poschodí slovenskej potravinovej pyramídy.** Konzumácia týchto potravín sa odporúča iba v čo najmenších množstvách. Preferovať sa majú tukové potraviny s redukovaným množstvom tuku a „light“ nátierky, a to tie, v ktorých je prevaha mononenasýtených a viacnenasýtených mastných kyselín. Z tukových nátierok sú to rastlinné margaríny so zníženým obsahom tuku (40 - 60 % tuku) alebo rastlinné margaríny light (20 - 40 % tuku).
- 7 **Štandardná veľkosť porcie.** 1 porcia nízkoenergetickej tukovej nátierky (10 g) je primeranou porciou na 2 krajce chleba. Na zopakovanie 1 čajová lyžička oleja je primeranou porciou pri varení na 1 osobu.

ZAPAMÄTAJTE SI!

- 8 **Primeranou porciou tukových nátierok** typu masla alebo margarínov (bez obsahu transmasných kyselín) a ďalších tukových nátierok (arašidové maslo, kakaové maslo a pod.) je **10 g** alebo jedno malé balenie (mini balenie). Toto množstvo môže byť primerané na natretie 1 alebo 2 krajcov chleba. Najlepšou voľbou sú tuky a nátierky s prevažným obsahom jednonenasýtených a viacnenasýtených mastných kyselín a so zníženým obsahom tuku (nízkoenergetické výrobky).
- 9 **Pri tepelnej príprave jedál (teplá kuchyňa) sú najlepšou voľbou rafinované oleje**, ktoré sú vďaka svojmu obsahu termostabilné (olivový olej, repkový olej). Z výživového a zo zdravotného hľadiska sú lepšou voľbou než maslo, bravčový tuk, palmový tuk alebo kokosový tuk.
- 10 **Tuky a oleje používajte v malých množstvách!** Všetky tuky, oleje a tukové nátierky treba vzhľadom na vysoký obsah tukov a energie používať iba v malom množstve. Ak je to možné, uprednostniť treba tie s nižším obsahom tukov a s prevahou jednonenasýtených (omega-9) alebo viacnenasýtených (omega-3 a omega-6) mastných kyselín.

V tomto príspevku boli použité materiály z odborného textu: **Štandardný postup na výkon prevencie: Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých - špeciálna časť** (Ministerstvo zdravotníctva SR, 2022).

doc. MUDr. Peter Minárik



Viac sa dočítate tu



NAKÚPTE
A DOSTANETE.
DARČEK
SVETOVEJ
KVALITY



AKCIA PLATÍ
4. 4. - 17. 4.
2024

ALEBO DO VYČERPANIA
ZÁSOB DARČEKOV

Za nákup v hodnote aspoň **20 eur** teraz v COOP Jednote dostanete zadarmo tyčinky bez posýpky soli s vlákninou našej vlastnej značky Junior. Tyčinky značky Junior získali 1. miesto na medzinárodnej súťaži výrobkov vlastných značiek Salute to Excellence Award 2023.

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny



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; 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; Oščadnica; Palárikovo; Považská Bystrica; Tatranská, Rozkvet, Centrum; Prešov; Prievídza: L. 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, Sedmíkrásková, M. R. Štefánika; Trebišov; Trenčín; Trnava: Limbová, Trojičné námestie; Trstice; Turzovka; Tvrdosovce; Vrábľa; Zákamenné; Zlaté Klasy; Zlaté Moravce; Želiezovce; Žilina

Zoznam inzerentov: Titulná strana: COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, **2. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo; HYZA, a. s., **3. strana:** TAURIS a. s.; Orkla Foods Slovensko s. r. o., **4. strana:** SYRÁREŇ BEL SLOVENSKO, a. s.; Coronis s. r. o., **5. strana:** PPM LOGISTIC s. r. o.; Bidfood Slovakia s. r. o., **6. strana:** Ferrero Česká s. r. o.; LEVICKÉ MLIEKÁRNE, a. s., **7. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo; Orkla Foods Fresh Slovensko s. r. o., **8. strana:** HORTIM – SK, s. r. o.; HORTI, s. r. o.; Ing. Jozef Horváth – RAMAS, **9. strana:** HORTIM – SK, s. r. o.; HORTI, s. r. o.; Ing. Jozef Horváth – RAMAS; TEKOO Slovakia, s. r. o., **10. strana:** TRANSTRADE s. r. o.; CORNER SK spol. s r. o., **11. strana:** Pečivárne Lipt.Hrádok, s. r. o., **12. strana:** MARESI Foodbroker, s. r. o.; Baliarne obchodu, a. s. Poprad, **13. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo; ENCINGER SK s. r. o., **14. strana:** Hubert J. E., s. r. o.; Gurlex, s. r. o., **15. strana:** DVA PLUS, s. r. o.; Melitta ČR s. r. o., **16. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, **17. strana:** COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo, **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 syráreň, 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.; Syráreň 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.**