

coop Tempoj

JEDNOTA SUPERMARKET

JEDNOTA

Platí od 27. 3.
do 2. 4. 2025**



Mamičkiné dobroty
Rezne kuracie chladené 1 kg
jednotková cena 4,69 EUR/kg
Cena platí do vypredania zásob.
Ilustračné foto

**BAČOVSKÁ
CENA**

zľava **37%**

4,69



**BAČOVSKÁ
CENA**

zľava **23%**

0,65

Cena platí do 29. 3.
alebo do vypredania zásob.



Kryštalový
cukor 1 kg
**BAČOVSKÁ
CENA**

zľava **40%**

0,65

Cena platí do 29. 3.
alebo do vypredania zásob.

Tradičná kvalita
Dusená šunka výberová 100 g
jednotková cena 6,50 EUR/kg

*Ceny niektorých tovarov platia do dátumu uvedeného pri tovare.

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



Široká ponuka chutných potravín

ČERSTVÉ VITAMÍNY

výhodnejšie



Hruška zelená voľná 1 kg
jednotková cena 1,69 EUR/kg

zľava **34%**
169



Cibuľa žltá voľná 1 kg
jednotková cena 0,75 EUR/kg

zľava **29%**
075

zľava **19%**
035



Kivi 1 ks



Zemiaky žlté neskoré
prané voľné 1 kg
jednotková cena 0,89 EUR/kg

zľava **23%**
089



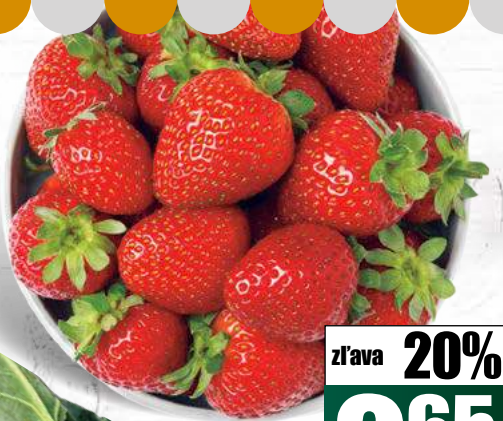
Zeler voľný 1 kg
jednotková cena 1,59 EUR/kg

zľava **16%**
159



ZELOVOC
Mrkva 1 kg 1 bal.
jednotková cena 0,95 EUR/kg

zľava **32%**
095



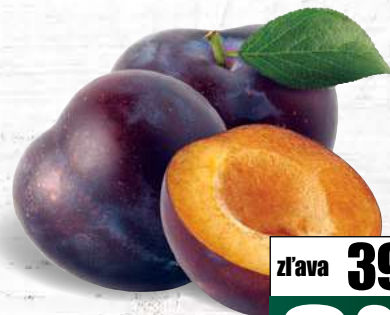
zľava **20%**
265

Jahody 500 g 1 bal.
jednotková cena 5,30 EUR/kg



zľava **18%**
299

Hrozno modré
voľné 1 kg
jednotková cena 2,99 EUR/kg



zľava **39%**
329

Sliva voľná 1 kg
jednotková cena 3,29 EUR/kg



zľava **26%**
059

Kaleráb
s vňaťou 1 ks



CENA ZA 100 g

zľava **35%**
046

Zázvor 100 g
jednotková cena 4,60 EUR/kg



zľava **23%**
139

ZELOVOC
Petřelén 350 g 1 bal.
jednotková cena 3,97 EUR/kg



zľava **21%**
199

Melón vodný červený
s nízkym obsahom semien 1 kg
jednotková cena 1,99 EUR/kg



zľava **28%**
115

Paradajky cherry
250 g 1 bal.
jednotková cena 4,60 EUR/kg



zľava **36%**
089

Šalát mix 125 g 1 bal.
jednotková cena 7,12 EUR/kg

Lahôdková cibul'ka
zväzok 1 ks

zľava **33%**
059





Kuracie stehná chladené 1 kg
jednotková cena 3,09 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **22%**
309



zľava **22%**
249

Kuracie krídla chladené 1 kg
jednotková cena 2,49 EUR/kg
Ilustračné foto



Zlatá kuracia polievková zmes chladená 1 kg
jednotková cena 1,89 EUR/kg
Balená v ochrannej atmosfére
Ilustračné foto

zľava **29%**
189

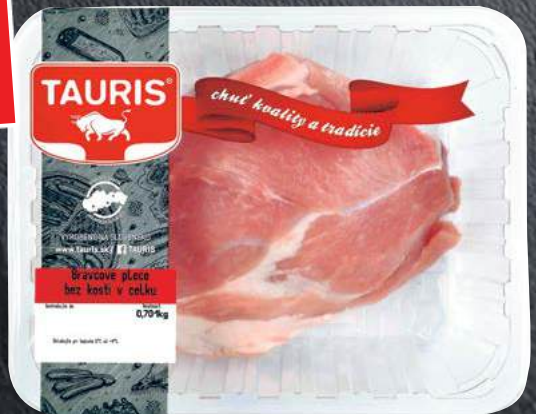


V predajniach dostupné buď voľné alebo balené v ochrannej atmosfére

Bravčové plece bez kosti 1 kg
jednotková cena 3,99 EUR/kg
Voľné

Cena platí do 29. 3. alebo do vypredania zásob.

399



Bravčové plece bez kosti 1 kg
jednotková cena 4,19 EUR/kg
Balené v ochrannej atmosfére

Cena platí do 29. 3. alebo do vypredania zásob.

419



PODIEL MÄSA 92%

**Zipser šunka
Originál 100 g**
jednotková cena 9,50 EUR/kg

zľava **29%**
095
Slovakia flag



PODIEL MÄSA 92%

**SKVELÁ
PONUKA**

zľava **28%**
079
Slovakia flag

Kuracia šunka Premium 100 g
jednotková cena 7,90 EUR/kg



PODIEL MÄSA 90%

**Mamičkiné dobroty
Kuracia šunka 150 g**
jednotková cena 13,27 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
199
Slovakia flag



PODIEL MÄSA 90%

zľava **40%**
089
Slovakia flag

Šunka od kosti 100 g
jednotková cena 8,90 EUR/kg



PODIEL MÄSA 93%

Špeciál Berto šunka 100 g
jednotková cena 9,50 EUR/kg

zľava **26%**
095
Slovakia flag



Torrero saláma 100 g
jednotková cena 9,90 EUR/kg

zľava **46%**
099



Inovecká saláma 100 g
jednotková cena 7,50 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **36%**
075



Lovecká saláma 100 g
jednotková cena 9,90 EUR/kg

zľava **48%**
099



Lombardejská saláma 100 g
jednotková cena 10,90 EUR/kg

zľava **46%**
109



Daniel saláma 75 g
Diviak saláma 75 g
jednotková cena 15,87 EUR/kg

zľava **45%**
119



Lipovská alebo Valašská saláma 100 g
jednotková cena 4,90 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **39%**
049



Madárská klobása 100 g
jednotková cena 9,00 EUR/kg
Voľná

zľava **47%**
090



PREMIUM
Gazdovská klobása 100 g
jednotková cena 8,50 EUR/kg
Ilustračné foto

SKVELÁ CENA
085



Párky s telacím mäsom 100 g
jednotková cena 6,20 EUR/kg
Voľné
Ilustračné foto

zľava **30%**
062

SKVELÁ PONUKA



Spišské párky 100 g
jednotková cena 7,90 EUR/kg
Voľné
Ilustračné foto

zľava **28%**
079



Pravá údená oravská slanina 100 g
jednotková cena 9,90 EUR/kg
Voľná

zľava **39%**
099



Lahôdková sekaná 100 g
jednotková cena 6,50 EUR/kg

zľava **50%**
065



Pečeňovka tradičná 100 g
jednotková cena 5,50 EUR/kg

zľava **44%**
055



DOBRÁ CENA
Bravčová masť 500 g
jednotková cena 3,58 EUR/kg

zľava **18%**
179



Tradičná kvalita
Rybie prsty nemleté
hlbokozmrazené 250 g
jednotková cena 13,16 EUR/kg

SKVELÁ CENA

329



Aljašská treska
filety bez kože
hlbokozmrazené 400 g
netto hmotnosť (bez glazúry) 360 g
jednotková cena 9,42 EUR/kg

zľava **40%**

339

alebo



Filé z aljašskej tresky
Exklusív hlbokozmrazené 400 g
Filé z treskovitých rýb Exklusív
hlbokozmrazené 400 g
jednotková cena 9,23 EUR/kg

zľava **48%**

369



Tradičná kvalita
Zeleninová zmes
hlbokozmrazená 400 g
jednotková cena 2,48 EUR/kg

zľava **31%**

099



DOBRA CENA
Hranolčky
hlbokozmrazené,
predsmážené 1 kg

SKVELÁ CENA

259



Listkové cesto
hlbokozmrazené
400 g
jednotková cena
2,48 EUR/kg

zľava **27%**

099



Mletý rezeň chladený 660 g
jednotková cena 5,29 EUR/kg
ilustračné foto

zľava **34%**
349



zľava **38%**
359

Sviečková na smotane s knedľou 510 g

jednotková cena 7,04 EUR/kg

Vyprážený syr s varenými zemiakmi 390 g

jednotková cena 9,21 EUR/kg



Tortellini so sušenou šunkou 250 g
jednotková cena 7,96 EUR/kg

zľava **31%**
199



Rastlinná nátierka čievko 2 druhy 100 g
jednotková cena 8,90 EUR/kg

zľava **18%**
089



TIP PRE VÁS

**Treska treskoslovenská
v majonéze 140 g**
jednotková cena 9,21 EUR/kg
Vo vybraných predajniach*

zľava **27%**
129
Slovakia flag



**Tradičná kvalita
Vlašský šalát 140 g**
jednotková cena 5,64 EUR/kg
Vo vybraných predajniach*

zľava **31%**
079
Slovakia flag



Lahôdkové vajce 150 g
jednotková cena 7,00 EUR/kg
Vo vybraných predajniach*

zľava **27%**
105
Slovakia flag



Pochúťkový šalát 140 g
jednotková cena 4,93 EUR/kg
Vo vybraných predajniach*

zľava **33%**
069
Slovakia flag



**Sledové kúsky
v mexiko omáčke 170 g**
jednotková cena 8,18 EUR/kg

zľava **37%**
139
Slovakia flag

*neplatí pre vybrané predajne zásobované týmto tovarom z vlastnej produkcie pod značkou COOP Jednota



Doma
Majoneza ochutená XXL 410 g
Tatarska omacka XXL 410 g
 jednotková cena 3,39 EUR/kg

zľava **45%**
139



Hellmann's
Original majoneza 405 ml
Tatarska omacka 405 ml
 jednotková cena 6,15 EUR/l

zľava **50%**
249



Mamičkine dobroty
Vajcia
z podstielkového
chovu M 15 ks 1 bal.
 jednotková cena 0,26 EUR/ks

SKVELÁ CENA
389



Perla Tip 450 g
 jednotková cena 2,56 EUR/kg

zľava **22%**
115



Maslo 250 g
 jednotková cena 10,76 EUR/kg

zľava **32%**
269

SKVELÁ PONUKA



Hera 250 g
jednotková cena 2,76 EUR/kg

zľava **56%**
069



Droždie 42 g
jednotková cena 6,43 EUR/kg

zľava **36%**
027



Schär kaiserka
bezgluténová 4 ks 240 g 1 bal.
jednotková cena 10,79 EUR/kg

zľava **37%**
259



Pracíková koruna 300 g
jednotková cena 3,97 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **39%**
119



Koláč mix 75 g
jednotková cena 7,87 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **38%**
059



Donut 2 druhy od 55 g do 56 g
jednotková cena od 8,75 EUR/kg do 8,91 EUR/kg
Ilustračné foto

SKVELÁ PONUKA



zľava **31%**
049



Piroh plnený 2 druhy 85 g
jednotková cena 9,29 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **43%**
079





JABLKOVÝ KRÉMEŠ

Ingrediencie:

- 5 vajec Coop PREMIUM
- 150 g polohrubej múky
DOBRÁ CENA
- 150 g práškového cukru
- ½ balíčka prášku do pečiva
Tradičná kvalita
- 3 PL vody
- 250 ml smotany na šľahanie
Mamičkine dobroty
- 1 kg jablák ZELOVOC
- 2 balíčky vanilkového cukru
- 700 ml mlieka Mamičkine dobroty
- 2 balíčky krémového prášku
s vanilkovou arómou
- 100 g práškového cukru
- 40 g kryštálového cukru
- 200 g masla Tradičná kvalita

Postup:

Jablková plnka: Jablká očistíme, postrúhame a zmiešame s vanilkovým cukrom. Plech vyložíme alobalom a rozotrieme naň jablká.

Cesto: Oddelíme žĺtky od bielkov. Žĺtky vyšľaháme s cukrom do peny a prilejeme vodu. Múku zmiešame s práškom do pečiva a pridáme do žĺtkov. Zľahka vmiešame sneh z bielkov. Cesto rovnomerne rozotrieme na jablká a dáme piecť na 160 °C na 15 minút.

Pudingová plnka: Z mlieka, krémového prášku s vanilkovou arómou a kryštálového cukru uvaríme puding. Maslo vymiešame s práškovým cukrom do peny a pridáme vychladnutý puding. Upečený vychladnutý koláč preklopíme, odstránime alobal. Puding opatrne rozotrieme na jablká. Na záver vyšľaháme šľahačku a rozotrieme na koláč, dozdobíme čokoládovými hoblinami a dáme stuhnúť do chladničky.



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk

Jablká červené ukladané 1 kg
jednotková cena 1,35 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **25%**
135



zľava **32%**
099

**Ramzes údený
ementálsky syr 100 g**
jednotková cena 9,90 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **22%**
115

Kleopatra 100 g
jednotková cena 11,50 EUR/kg
Ilustračné foto



**SKVELÁ
PONUKA**



Hriňovec údený 100 g
jednotková cena 8,20 EUR/kg
Ilustračné foto

082

zľava **24%**
089

**Tehla rodinná
údená 100 g**
jednotková cena 8,90 EUR/kg
Ilustračné foto



**Michalovská tehla 100 g
Gouda 100 g**
jednotková cena 11,50 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **33%**
115

**SKVELÁ
PONUKA**



Eidam salámový syr neúdený 45% 100 g
jednotková cena 9,50 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **19%**
095



Tradičná kvalita
Tekovský salámový syr 2 druhy 100 g
 jednotková cena 14,90 EUR/kg

zľava **19%**
149



Karička plátky 3 druhy 100 g
 jednotková cena 16,50 EUR/kg

SKVELÁ CENA
165



Eidam 45% porcia 250 g
Gouda 45% porcia 250 g
 jednotková cena 11,96 EUR/kg

zľava **27%**
299



Tekov Delakto syr plátky 2 druhy 100 g
 jednotková cena 17,90 EUR/kg

zľava **35%**
179



Liptov korbáčiky neúdené 80 g
 jednotková cena 23,63 EUR/kg
Liptov korbáčiky údené 75 g
 jednotková cena 25,20 EUR/kg

zľava **24%**
189



Parenica 2 druhy od 105 g do 109 g
 jednotková cena od 17,34 EUR/kg do 18,00 EUR/kg

SKVELÁ CENA
189



Bánovecké syrové slané neúdené nite 500 g
 jednotková cena 10,98 EUR/kg

zľava **41%**
549



Syr na panvicu 2 druhy 100 g
jednotková cena 14,90 EUR/kg

zľava **21%**
149



Hermelín 80 g
jednotková cena 17,38 EUR/kg

zľava **26%**
139

SKVELÁ PONUKA



Niva Gurmán 100 g
jednotková cena 14,90 EUR/kg

zľava **42%**
149



Džiugas bronz
lámaný syr 100 g
jednotková cena 17,90 EUR/kg

zľava **22%**
179



Kapucín sandwich
plátkový syr 100 g
jednotková cena 10,90 EUR/kg

zľava **25%**
109



Président Salakis
Balkánsky syr 250 g
jednotková cena 9,96 EUR/kg

zľava **35%**
249



Mozzarella blok 200 g
jednotková cena 10,00 EUR/kg

zľava **23%**
200



Mozzarella 125 g
jednotková cena 8,72 EUR/kg

zľava **34%**
109

XXL**XXL****XXL****XXL****XXL****XXL****TIP PRE VÁS****CENA ZA KUS 1,19 EUR**

zľava **37%**
357

Bambino črievko
3 x 100 g 1 bal.
jednotková cena 11,90 EUR/kg



zľava **26%**
265

Karička Maxi 240 g
jednotková cena 11,04 EUR/kg

SKVELÁ PONUKA

Tradičná kvalita
Tavený syr črievko 100 g
Tavený syr so syrom Niva 100 g
jednotková cena 8,90 EUR/kg

zľava **25%**
089



Syrokrem Smotanella 150 g
jednotková cena 12,60 EUR/kg

SKVELÁ CENA**189**

Tradičná kvalita
Tavený syr trojuholníky 120 g
jednotková cena 9,08 EUR/kg

SKVELÁ CENA**109**

DOBRA CENA
Valaška 120 g
jednotková cena 9,08 EUR/kg

SKVELÁ CENA**109**



Tradičná kvalita
Nátierka 3 druhy 150 g
jednotková cena 6,60 EUR/kg

SKVELÁ CENA
099



Lučina 2 druhy 120 g
jednotková cena 14,17 EUR/kg

SKVELÁ CENA
170



Nátierka bryndzová 130 g
jednotková cena 11,46 EUR/kg

zľava 21%
149



Mamičkiné dobroty
Bryndza 125 g
jednotková cena 11,92 EUR/kg

SKVELÁ PONUKA
149



Bryndza 110 g
jednotková cena 15,36 EUR/kg

zľava 34%
169



Mamičkiné dobroty
Smotana na šľahanie 33% 180 ml
jednotková cena 4,94 EUR/l
Cena platí do vypredania zásob.

zľava 31%
089



Smotana kyslá 14% 375 g
jednotková cena 3,33 EUR/kg

zľava 34%
125



Mamičkiné dobroty
Smotana kyslá 14% 200 g
jednotková cena 3,25 EUR/kg

SKVELÁ CENA
065



SKVELÁ PONUKA

Tradičná kvalita
Tvaroh mäkký
hrudkovitý 250 g
jednotková cena 4,36 EUR/kg

109



Mamičkine dobroty
Tvaroh tučný
hrudkovitý 250 g
jednotková cena 4,36 EUR/kg

109



Mlieko
Lactose Minus 1,5% | 1

zľava **40%**
109



Tvaroh mäkký
odtučnený 250 g
jednotková cena 3,96 EUR/kg

zľava **34%**
099



Tvaroh ochutený
2 druhy 250 g
jednotková cena 5,80 EUR/kg

zľava **23%**
145



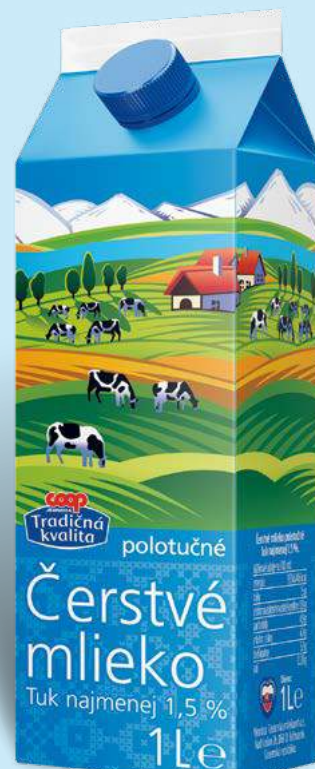
Kefir 1,1% 950 g
jednotková cena 1,53 EUR/kg

zľava **23%**
145



Cottage Cheese
2 druhy 180 g
jednotková cena 5,56 EUR/kg

zľava **39%**
100



Tradičná kvalita
Mlieko čerstvé
polotučné 1,5% | 1

SKVELÁ CENA
089



1. čisto prírodný smotanový jogurt 2 druhy 145 g
jednotková cena 3,10 EUR/kg

zľava **33%**
045



Zvolenský smotanový jogurt 2 druhy 145 g
jednotková cena 3,38 EUR/kg

zľava **24%**
049



Activa jogurt 2 druhy 120 g
jednotková cena 3,75 EUR/kg

zľava **42%**
045



Activa 170 g
jednotková cena 5,59 EUR/kg

zľava **35%**
095



NOVINKA

Opočenský jogurt 2 druhy 150 g
jednotková cena 5,00 EUR/kg

zľava **19%**
075



Junior Jogurtík s čokoládovým dražé 2 druhy 135 g
jednotková cena 4,07 EUR/kg

zľava **23%**
055



Active Protein tvaroh 200 g
jednotková cena 6,45 EUR/kg

zľava **31%**
129



Protein Grécky jogurt 2 druhy 150 g
jednotková cena 3,93 EUR/kg

zľava **26%**
059

SKVELÁ
PONUKA



Termix 2 druhy 90 g
jednotková cena 4,44 EUR/kg

zľava **36%**

040



Monte dezert 4 x 55 g 1 bal.
jednotková cena 4,50 EUR/kg

zľava **41%**

099



Tradičná kvalita
Puding so šľahanou smotanou 2 druhy 175 g
jednotková cena 2,00 EUR/kg

zľava **22%**

035



Pribináček
Krupička 140 g
jednotková cena 7,79 EUR/kg

zľava **26%**

109



Pribináček
2 druhy 125 g
jednotková cena 8,72 EUR/kg

zľava **31%**

109



SKVELÁ
PONUKA



Kinder Pingui
tyčinka 30 g
jednotková cena 19,67 EUR/kg

zľava **22%**

059



Actimel
4 x 100 g 1 bal.
jednotková cena 4,98 EUR/kg

zľava **40%**

199



SKVELÁ PONUKA



Bask ryža
guľatozrná 1 kg

zľava **32%**

169



TOMU VER
Šošovica červená
lúpaná 400 g
jednotková cena 2,73 EUR/kg

SKVELÁ CENA



109



NÁJDETE IBA
V COOP JEDNOTE

SKVELÁ CENA



145

Ryža guľatozrná
od babičky 1 kg



zľava **44%**

069

Erce rezance
2 druhy od 200 g do 250 g
jednotková cena od 2,76 EUR/kg do 3,45 EUR/kg



Helio 1 l
zľava **36%**

189



Carpathia Originál polievka
2 druhy od 45 g do 59 g
jednotková cena od 11,69 EUR/kg do 15,33 EUR/kg

zľava **30%**
069



Vitana poctivá polievka 2 druhy 97 g
jednotková cena 12,27 EUR/kg

SKVELÁ CENA
119



Bujón Masox 6 ks 66 g 1 bal.
jednotková cena 12,88 EUR/kg

SKVELÁ CENA
085



Dobrota zeleninové ochucovadlo bez glutamanu 440 g
jednotková cena 4,52 EUR/kg

SKVELÁ PONUKA
+10% navyiac
zľava 18%
199



Klasik tekuté korenje 160 ml
jednotková cena 5,56 EUR/l

SKVELÁ CENA
089



Maggi sójová omáčka 2 druhy 190 ml
jednotková cena 5,21 EUR/l

zľava 23%
099



Mamičkine dobroty Kečup 2 druhy 503 g
jednotková cena 2,96 EUR/kg

SKVELÁ CENA
149



Heinz kečup 570 g
jednotková cena 4,82 EUR/kg

zľava 36%
275



Tradičná kvalita
Pálivá pasta 75 g
Pečeňová pasta 75 g
 jednotková cena 10,00 EUR/kg

SKVELÁ CENA
075



Kurací nárez 150 g
 jednotková cena 8,33 EUR/kg

zľava **40%**
125



Tradičná kvalita
Klobásová zmes 150 g
 jednotková cena 11,00 EUR/kg

SKVELÁ CENA
165



Nátierka zo sumčeka afrického s fazuľou 150 g
 jednotková cena 13,27 EUR/kg

zľava **24%**
199



Tuniak 2 druhy 160 g
 pevný podiel 104 g
 jednotková cena 24,90 EUR/kg

zľava **23%**
259



Makrela v paradajkovej omáčke 170 g
 pevný podiel 85 g
 jednotková cena 17,53 EUR/kg

zľava **25%**
149



Tradičná kvalita
Sledové filety 2 druhy 170 g
 pevný podiel od 102 g do 119 g
 jednotková cena od 12,52 EUR/kg od 14,61 EUR/kg

SKVELÁ CENA
149



Tradičná kvalita
Fazuľa červená 3 druhy 400 g
 pevný podiel 240 g
 jednotková cena 3,71 EUR/kg

SKVELÁ CENA 
089



Tradičná kvalita
Hrašok sterilizovaný 400 g
 pevný podiel 270 g
 jednotková cena 4,04 EUR/kg

SKVELÁ CENA 
109



Tradičná kvalita
Mlieko sladnené zahustené 397 g
 jednotková cena 4,01 EUR/kg

zľava **23%**
159



Tradičná kvalita
Horúca čokoláda 100 g
 jednotková cena 9,90 EUR/kg

SKVELÁ CENA 
099



Granko 400 g
 jednotková cena 9,98 EUR/kg

SKVELÁ CENA 
399



Nestlé cereálie 2 druhy 450 g
jednotková cena 7,98 EUR/kg

zľava **26%**
359



Ovesná kaša 3 druhy 58 g
jednotková cena 6,90 EUR/kg

zľava **36%**
040



Active miniknäckebrot kváskový 100 g
jednotková cena 21,50 EUR/kg

zľava **30%**
215



Tradičná kvalita
Obilninové vankúšky s kakaovou náplňou 200 g
jednotková cena 8,45 EUR/kg

SKVELÁ CENA thumbs up
169



Lupienky Bonavita 2 druhy 375 g
jednotková cena 5,31 EUR/kg

zľava **30%**
199



BIO Racio chlebičky špaldové 140 g
jednotková cena 7,79 EUR/kg

SKVELÁ CENA thumbs up
109



Tradičná kvalita
Kukurica na pukance
 2 druhy 100 g
 jednotková cena 5,50 EUR/kg

SKVELÁ CENA
055



Tradičná kvalita
Burizóny
 farebné 60 g
 jednotková cena 10,83 EUR/kg

SKVELÁ CENA
065



Tradičná kvalita
Piškóty 130 g
 jednotková cena 5,31 EUR/kg

SKVELÁ CENA
069



Tyčinka Super Orechy
 2 druhy 35 g
 jednotková cena 19,71 EUR/kg

zľava 37%
069



Sunar do ručičky
 3 druhy 100 g
 jednotková cena 10,90 EUR/kg

zľava 19%
109



RIO Cold Press 100% šťava chladená
 1. s malinami 1 |
 2. jablko-marhuľa 1 |



SKVELÁ CENA
229

SKVELÁ CENA
199



Lindor pralinky
2 druhy 200 g
jednotková cena 27,45 EUR/kg

zľava **34%**
549



SKVELÁ
CENA
545

Figaro Tatiana
dezert 140 g
jednotková cena 38,93 EUR/kg



Milk vajcia 30 g
jednotková cena 28,33 EUR/kg

zľava **29%**
085



Figaro čokoláda
na varenie 180 g
jednotková cena 7,72 EUR/kg

zľava **22%**
139



SKVELÁ
CENA
155

Milka zajac 45 g
jednotková cena 34,44 EUR/kg



Veľkonočné vajička
duté 10,5 g
jednotková cena 37,14 EUR/kg

zľava **29%**
039



KitKat Zajačik 85 g
jednotková cena 26,94 EUR/kg

zľava **22%**
229



VEĽKONOČNÁ PONUKA
SKVELÝCH CIEN



Lentilky Vajíčka 40 g
jednotková cena 29,75 EUR/kg

zľava **28%**
119



Orion
Zajačik 40 g
jednotková cena
29,75 EUR/kg

zľava **37%**
119



Opavia Zlaté
polomáčené sušienky
2 druhy 100 g
jednotková cena 8,90 EUR/kg

zľava **25%**
089



zľava **47%**
169

Nimm2 Smilegummi
Easter cukríky 250 g
jednotková cena 6,76 EUR/kg



Milka biscuits Choco & Cake 175 g
jednotková cena 12,51 EUR/kg
Milka Choc & Choc 150 g
jednotková cena 14,60 EUR/kg
Milka Tender Cow 140 g
jednotková cena 15,64 EUR/kg

zľava **18%**
219



Opavia Zlaté oblátky
3 druhy 146 g
jednotková cena 8,84 EUR/kg

zľava **18%**
129



Zajac mliečny 40 g
jednotková cena 24,75 EUR/kg

zľava **37%**
099



Tradičná kvalita
 Čokosky sušienky 200 g
 Vanilesky sušienky 200 g
 Kokosky sušienky 200 g
 jednotková cena 6,45 EUR/kg

SKVELÁ CENA

129



Tradičná kvalita
 Linecké pečivo
 polomáčané 170 g
 jednotková cena 9,35 EUR/kg

SKVELÁ CENA

159



Pistácie pražené
 2 druhy 100 g
 jednotková cena 17,90 EUR/kg

SKVELÁ CENA

179



zľava **18%**

179

Kolonáda Premium
 oblatky 2 druhy 92 g
 jednotková cena 19,46 EUR/kg



Mamičine dobroty
 Praclíky 2 druhy 90 g
 jednotková cena 9,44 EUR/kg

SKVELÁ CENA

085



VEĽKONOČNÁ PONUKA
 SKVELÝCH CIEN



Servítky veľkonočné
2-vrstvové 20 ks 1 bal.
jednotková cena 0,06 EUR/ks
rôzne vzory

SKVELÁ CENA

129



SKVELÁ CENA

219

Veľkonočná tácka 1 ks
rôzne tvary a vzory



SKVELÁ CENA

315

Veľkonočné
dekoratívne vajčká
7 ks 1 bal.
rôzne farby



SKVELÁ CENA

150

Fólia na vajčká
12 ks 1 bal.



zľava **29%**

100

Vysúvací zapaľovač 1 ks
rôzne farby



zľava **25%**

139

Náplň do náhrobných kahancov 5 ks 1 bal.
jednotková cena 0,28 EUR/ks
Doba horenia 20 hod.



SKVELÁ CENA

369

Veľkonočný veniec 1 ks
rôzne motívy



zľava **22%**

225

Náhrobný kahanec 1 ks
Doba horenia 28 hod.

UPLATNITE SI
ZĽAVU
Z NÁKUPOV
ZA 2. POLROK 2024



OD 20. 3.
DO 30. 6.
2025



zriadte si kartu cez appku
alebo na www.coopklub.sk



využívajte e-doklad
a mobilnú aplikáciu



nakupujte a použite
vernostnú kartu



získajte zľavu
2x do roka

Verní zákazníci, ktorí v čase **od 1. 7. do 31. 12. 2024** evidovali nákupy na vernostnú kartu, si môžu uplatniť zľavu formou odpočtu z ďalšieho nákupu. Výšku zľavy sa dozvedia na www.coopklub.sk alebo v mobilnej aplikácii COOP Jednota Klub vo svojom zákazníckom konte.



Výhody získate aj u našich externých partnerov:



SKVELÁ PONUKA

zľava **30%**
249

Študentská pečat'
3 druhy 170 g
jednotková cena 14,65 EUR/kg



zľava **40%**
149

Milka dezert 2 druhy 44 g
jednotková cena 33,86 EUR/kg

zľava **35%**
369

Milka čokoláda 3 druhy od 250 g do 300 g
jednotková cena od 12,30 EUR/kg do 14,76 EUR/kg



zľava **20%**
159

Figaro čokoláda 3 druhy od 80 g do 90 g
jednotková cena od 17,67 EUR/kg do 19,88 EUR/kg



zľava **33%**
069

Kinder čokoláda 50 g
jednotková cena 13,80 EUR/kg



SKVELÁ CENA
199

Ferrero čokoláda 2 druhy 90 g
jednotková cena 22,11 EUR/kg



Orion DELI
DELI
DELI
DELI

zľava 34%
045

Deli tyčinka
3 druhy 35 g
jednotková cena 12,86 EUR/kg



Orion Banány
ZELE V COKOLADE

Orion Meruňky
ZELE V COKOLADE

Orion Višňe
ZELE V COKOLADE

zľava 30%
069

Orion želé v čokoláde
3 druhy 45 g
jednotková cena 15,33 EUR/kg



Nestlé LION
BLACK & WHITE

zľava 33%
069

Lion tyčinka
Black & White 42 g
jednotková cena 16,43 EUR/kg



Kinder
x2 bueno

zľava 32%
199

Kinder Bueno 3 x 43 g 1 bal.
jednotková cena 15,43 EUR/kg

SKVELÁ PONUKA 



Nestlé Nesquik
2x

zľava 33%
039

Nesquik oblatka 26 g
jednotková cena 15,00 EUR/kg



FIDORKA
Mliečna s kokosom

FIDORKA
Horčková s ovocnou náplňou

FIDORKA
Mliečna s orieškovou náplňou

zľava 25%
059

Fidorka
3 druhy 30 g
jednotková cena 19,67 EUR/kg



Mila

MAXIBALENIE
Hmotnosť: 5x 50g

CENA ZA KUS 0,55 EUR

zľava 39%
275

Mila oblatka
5 x 50 g 1 bal.
jednotková cena 11,00 EUR/kg



Figaro Siesta oblatka 3 druhy 50 g
jednotková cena 13,80 EUR/kg

zľava **22%**
069



Kakaové rezy 3 druhy 50 g
jednotková cena 11,80 EUR/kg

SKVELÁ CENA
059



Tatranky oblatka
3 druhy 33 g
jednotková cena 8,79 EUR/kg

zľava **25%**
029



SKVELÁ PONUKA

Jojo želé
3 druhy 80 g
jednotková cena
9,88 EUR/kg

zľava **27%**
079



Halls cukríky 2 druhy 33,5 g
jednotková cena 16,42 EUR/kg

zľava **30%**
055



Chupa Chups Big Babol
žuvačky 2 druhy 27,6 g
jednotková cena 17,75 EUR/kg

SKVELÁ CENA
049



Bahlsen Hit
kokosové
sušienky 220 g
jednotková cena 6,32 EUR/kg

zľava **36%**
139



Nutella Biscuits 193 g
jednotková cena 15,28 EUR/kg

zľava **20%**
295



Oreo sušienky
2 druhy od 170 g do 176 g
jednotková cena od 10,74 EUR/kg do 11,12 EUR/kg

SKVELÁ
CENA
189



Opavia Mini sušienky 2 druhy 180 g
jednotková cena 9,39 EUR/kg

SKVELÁ
CENA
169



BeBe Dobré ráno
2 druhy 50 g
jednotková cena 9,80 EUR/kg

zľava **24%**
049



BeBe Dobré ráno s jogurtom
2 druhy 50,6 g
jednotková cena 11,66 EUR/kg

zľava **21%**
059



Tyčinky slané 90 g
jednotková cena 5,44 EUR/kg

zľava **47%**
049



Mamičine dobroty
Tyčinky hrubé
slané 90 g
jednotková cena 6,56 EUR/kg

SKVELÁ CENA
059



Slovakia
Z Pece
snack s morskou
soľou 100 g
jednotková cena 12,90 EUR/kg

zľava **48%**
129



Slovakia zemiakové
lupienky solené 60 g
jednotková cena 16,50 EUR/kg

SKVELÁ CENA
099



PREMIUM
Zemiakové lupienky
2 druhy 100 g
jednotková cena 12,90 EUR/kg

SKVELÁ CENA
129



SKVELÁ PONUKA

Pom-Bär Original 50 g
jednotková cena 23,80 EUR/kg

zľava **25%**
119



Tradičná kvalita
Mandle pražené
solené 200 g
jednotková cena 14,95 EUR/kg

SKVELÁ CENA
299



Tradičná kvalita
Kešu pražené
solené 200 g
jednotková cena 16,95 EUR/kg

SKVELÁ CENA
339



Mistral čaj 2 druhy 30 g
jednotková cena 56,33 EUR/kg

zľava **34%**
169 €



Popradský ovocný čaj
2 druhy 40 g
jednotková cena 24,75 EUR/kg

zľava **34%**
099 €



Tradičná kvalita
Ovocný čaj 2 druhy 30 g
jednotková cena 29,67 EUR/kg

SKVELÁ CENA
089 €



Pigi čaj 2 druhy 30 g
jednotková cena 29,67 EUR/kg

SKVELÁ CENA
089 €



SKVELÁ PONUKA

Popradská
Extra špeciál
mletá káva 250 g
+ 25 g zadarmo
jednotková cena 15,96 EUR/kg

399 €



SKVELÁ PONUKA

Jacobs Velvet crema
zrnková káva 500 g
jednotková cena 17,98 EUR/kg

zľava **28%**
899 €



Jacobs Velvet instantná káva 2 druhy od 180 g do 200 g
jednotková cena od 27,45 EUR/kg do 30,50 EUR/kg

zľava **45%**
549 €



1. Tassimo Cappuccino 8 kapsúl 260 g 1 bal.
jednotková cena 0,81 EUR/ks
2. Tassimo Jacobs Caffè Crema 16 kapsúl 112 g 1 bal.
jednotková cena 0,37 EUR/ks

SKVELÁ CENA
649 €

SKVELÁ CENA
589 €

VEĽKONOČNÁ OBLOHA PLNÁ VÝHIER



102 x nákupné poukážky
v hodnote **300** eur

612 x nákupné poukážky
v hodnote **100** eur

3x
Mini COOPER

Hlavu hore, v našej veľkonočnej súťaži môže vyhrať každý, stačí nakúpiť aspoň za 25 eur. Súťaž o autá a stovky nákupov trvá od 27. 3. do 30. 4. 2025. Bližšie info na www.coop.sk.

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny





**Rajec
jemne sytený 1,5 l**
jednotková cena 0,26 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **50%**
039



**Mattoni
jemne perlivá 1,5 l**
jednotková cena 0,33 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **28%**
049



**Rajec materina
dúška 0,75 l**
jednotková cena 1,32 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

**SKVELÁ
CENA**
099



**Budiš
2 druhy 1,5 l**
jednotková cena 0,33 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **24%**
049



**Magnesia GO
0,75 l**
jednotková cena
1,05 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **19%**
079



**Tradičná kvalita
Ladový čaj 2 druhy 1,5 l**
jednotková cena 0,93 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **17%**
139



**Rajec
Čaj ladový bylínka
3 druhy 1,5 l**
jednotková cena 0,66 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **33%**
099



**Oravská
červená
2 druhy 1,5 l**
jednotková cena
0,59 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **37%**
089



Caprio Plus 2 druhy 2 l
jednotková cena 0,95 EUR/l

SKVELÁ CENA

189



1. Relax
100% džús 2 druhy 1 l
2. Relax 100%
pomarančový džús 1 l

zľava **27%**

129

zľava **20%**

199



Jupik Sparky 3 druhy 0,33 l
jednotková cena 1,48 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **44%**

049



SKVELÁ PONUKA

Hell 0,5 l
jednotková cena
1,98 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **20%**

099



Zlatá Studňa
Sirup malina 0,7 l
jednotková cena 3,99 EUR/l

zľava **23%**

279



SKVELÁ PONUKA

ICE Coffee Latte 0,25 l
jednotková cena 3,96 EUR/l

099



DrWitt
3 druhy 0,75 l
jednotková cena 1,85 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

SKVELÁ CENA

139



SKVELÁ PONUKA

Red Bull 3 druhy 0,25 l
jednotková cena 3,96 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **37%**

099



Pepsi 1,5l
Pepsi Zero Sugar 1,5l
jednotková cena 0,86 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **35%**
129



Pepsi 0,33l
Pepsi Zero Sugar 0,33l
jednotková cena 2,39 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **20%**
079



Kofola originál 0,5l
Vinea biela 0,5l
jednotková cena 1,98 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **23%**
099



Vinea biela 1l
Kofola originál 1l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **45%**
119



Coca-Cola 0,5l
Coca-Cola zero 0,5l
Fanta orange 0,5l
jednotková cena 2,18 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **26%**
109



Kofola originál 2,25l
jednotková cena 0,75 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **32%**
169



Corgoň 10% 1,5 l
jednotková cena 0,99 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **19%**
149



Radekast
Ryze hořká 12 0,5 l
jednotková cena 1,58 EUR/l

zľava **27%**
079



Gambrinus 10 0,5 l
jednotková cena 0,78 EUR/l

zľava **43%**
039



SKVELÁ PONUKA

Šariš 10 0,5 l
jednotková cena 0,98 EUR/l

zľava **37%**
049



Zlatý Bažant Radler 0,0%
3 druhy 0,5 l
jednotková cena 1,70 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **32%**
085



Radekast rážna 10 0,5 l
jednotková cena 1,18 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **40%**
059



Zlatý Bažant Radler 0,0%
3 druhy 0,5 l
jednotková cena 1,50 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **31%**
075



Zlatý Bažant 12% 0,5 l
Zlatý Bažant 0,0% 0,5 l
jednotková cena 1,50 EUR/l

SKVELÁ CENA
075



zľava **19%**
529

Vášeň
 Rulandské šedé 0,75 l
 Dunaj 0,75 l
 jednotková cena 7,05 EUR/l



zľava **29%**
469

Hubert Ice Club
 2 druhy 0,75 l
 jednotková cena 6,25 EUR/l



zľava **22%**
339

Château Noir
 Rulandské šedé 0,75 l
 Frankovka modrá 0,75 l
 jednotková cena 4,52 EUR/l



zľava **38%**
229

Zámocká sviečka
 1. biela 1 l
 2. červená 1 l

zľava **38%**
259



NÁJDETE IBA
 V COOP JEDNOTE

Pergola stolové
 víno 2 druhy 1 l

SKVELÁ
 CENA
199

NEODOLATEĽNÉ VÝHODNÉ NÁKUPY



**ZĽAVA AŽ
65%**

Ilustračná fotografia



V COOP Jednote nakúpite tak výhodne, že sa vždy radi vrátite. Navyše, ak od 27. 2. do 9. 4. 2025 nakúpite aspoň za 25 eur, dostanete výrobky značky BergHOFF so zľavou až 65%. www.coop.sk.

1. Škrabka	14,00€ 4,90€	6. Nôž šéfkuchára 19 cm	22,57€ 7,90€
2. Zúbkovaný nôž 11,5 cm	14,00€ 4,90€	7. Držiak na nože	56,86€ 19,90€
3. Nôž na zeleninu 11 cm	16,83€ 5,89€	8. Sada sklených dóz	39,71€ 13,90€
4. Nôž na chlieb 23 cm	22,57€ 7,90€	9. Sada vákuových dóz	56,86€ 19,90€
5. Nôž santoku 17 cm	22,57€ 7,90€	10. Sklená dóza na cestoviny	16,83€ 5,89€

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

BergHOFF®



SKVELÁ PONUKA 



zľava **26%**
14⁹⁹

Jameson
írška Whisky
40% 0,7 l
jednotková cena 21,41 EUR/l



zľava **22%**
7²⁹

Golden Hruška 38% 0,5 l
jednotková cena 14,58 EUR/l



zľava **28%**
9⁹⁹

Božkov Republica
Exclusive 38% 0,5 l
jednotková cena 19,98 EUR/l



zľava **23%**
8⁴⁹ 

Martignac
Brandy 38% 0,7 l
jednotková cena 12,13 EUR/l

SKVELÁ PONUKA 



zľava **28%**
9⁹⁹

Becherovka 38% 0,7 l
jednotková cena 14,27 EUR/l

SKVELÁ PONUKA



**Nicolaus Vodka
Aluxury 38% 0,7l**
jednotková cena 12,84 EUR/l

zľava **33%**
899



SKVELÁ PONUKA



zľava **20%**
899

**Familia Premium
38% Vodka 0,7l**
jednotková cena 12,84 EUR/l

zľava **27%**
799

**Borec
Borovička 38% 0,7l**
jednotková cena 11,41 EUR/l



**Rochester
Ginger 725 ml**
jednotková cena 8,26 EUR/l

zľava **18%**
599



SKVELÁ CENA



**Tradičná kvalita
Hruška 40% 0,5l
Slivka 40% 0,5l**
jednotková cena 11,18 EUR/l

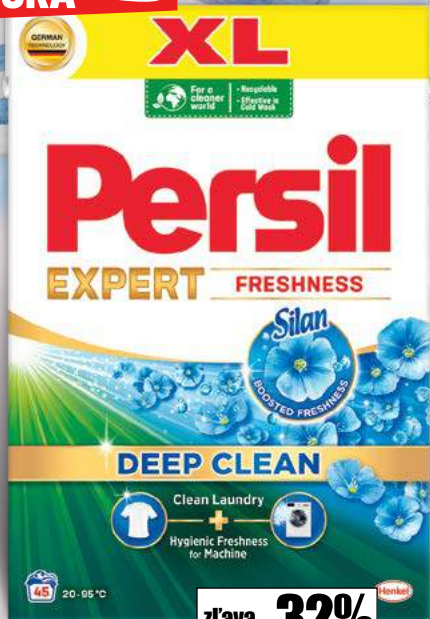
559



**Bošacka Slivovica
52% 0,5l**
jednotková cena 25,98 EUR/l

zľava **21%**
1299

SKVELÁ PONUKA



**Persil Expert
Freshness Silan**
45 pracích dávok
2,475 kg
1 pračia dávka 0,24 EUR

zľava **32%**
10⁹⁹



Bonux Pure Magnolia
54 pracích dávok
1.351 kg
2.271
1 pračia dávka 0,19 EUR

zľava **37%**
9⁹⁹



**Fine obrúsky
proti zafarbeniu
bielizne 12 ks 1 bal.**
jednotková cena 0,14 EUR/ks

zľava **26%**
1⁶⁹



Cocolino aviváž
2 druhy 1,275 l
jednotková cena 3,05 EUR/l

zľava **39%**
3⁸⁹



Perun
Aviváž 2 druhy 1 l

SKVELÁ CENA
1⁹⁹



SKVELÁ PONUKA



Cillit Bang
odstraňovač vodného
kameňa 750 ml
jednotková cena 3,99 EUR/l

299

Cif Nerez
čistiaci sprej 435 ml
jednotková cena 6,87 EUR/l

SKVELÁ CENA



299



Jar Lemon 450 ml
jednotková cena 4,42 EUR/l

SKVELÁ CENA



199



SKVELÁ PONUKA



Duck Deep
Action Marine
WC čistič 750 ml
jednotková cena 2,52 EUR/l

189



zľava 26%
369

Sifo
čistič sifónov 500 g
jednotková cena 7,38 EUR/kg



zľava 27%

Jar Original Lemon
kapsuly do umývačky
riadu 67 ks 1 bal.
jednotková cena 0,22 EUR/ks

1449



Perun
WC blok 2 druhy 40 g
+ náhrada 40 g 1 bal.

SKVELÁ CENA



079



Schauma
šampón
na vlasy 400 ml
jednotková cena 8,73 EUR/l

zľava **18%**
349



Fa sprchovací gél 2 druhy 250 ml
jednotková cena 9,40 EUR/l

zľava **21%**
235



Indulona
tekuté mydlo
náhradná
náplň 750 ml
jednotková cena 4,39 EUR/l

zľava **17%**
329



SKVELÁ PONUKA

Corega Extra silný
fixačný krém 40 g
jednotková cena 107,25 EUR/kg

zľava **29%**
429



Rexona
antiperspirant
2 druhy 150 ml
jednotková cena 18,33 EUR/l

zľava **32%**
275



Dove
antiperspirant
2 druhy 150 ml
jednotková cena 21,27 EUR/l

zľava **43%**
319



PREMIUM
Toaletný papier
3-vrstvový 8 ks 1 bal.
 jednotková cena 0,32 EUR/ks

SKVELÁ CENA 
259 

SKVELÁ PONUKA 



Biova
Toaletný papier Eko
2-vrstvový 60 m 1 ks

049 




Harmony
Good for Food 3-vrstvové
kuchynské utierky 2 ks 1 bal.
 jednotková cena 1,40 EUR/ks

SKVELÁ CENA 
279 



Pampers plienky 4
(9 - 15 kg) 52 ks 1 bal.
 jednotková cena 0,30 EUR/ks

zľava 22%
1549 



DOBRA CENA
Zatahovacie vrecia na odpad
1. 60 l 15 ks 1 bal.
jednotková cena 0,13 EUR/ks
2. 120 l 10 ks 1 bal.
jednotková cena 0,19 EUR/ks

SKVELÁ CENA
189



SKVELÁ CENA
399

Swiffer Duster Kit
prachovka 4 ks + rúčka 1 bal.



SKVELÁ CENA
109

Kefka na ruky
obojsstranná 1 ks



zľava **33%**
159

Funkčné
ponožky 1 pár
rôzne farby a veľkosti



Velkonočný obrus 1 ks
rozmer 150 x 100 cm, rôzne motívy

**SKVELÁ
CENA** 
499



**SKVELÁ
CENA** 
165

Korbáč 1 ks
dĺžka 70 cm



Jarné kvety 1 ks
rôzne druhy

**SKVELÁ
CENA** 
259



Darling granuly pre psy, mäso a zelenina 10 kg
jednotková cena 1,50 EUR/kg

14⁹⁹



Purina One Sterilcat kapsičky pre mačky 4 x 85 g 1 bal.
jednotková cena 7,32 EUR/kg

zľava **40%**
249



Pedigree Pochútka 2 druhy
od 70 g do 200 g
jednotková cena
od 8,45 EUR/kg
do 24,14 EUR/kg

SKVELÁ CENA
169



PREMIUM
Kompletné krmivo taštičky pre zvieratá
2 druhy 12 x 100 g 1 bal.
jednotková cena 3,58 EUR/kg

SKVELÁ CENA
429



Tradičná kvalita
Saláma pre psov 1 kg

SKVELÁ CENA
169



Tradičná kvalita
Krmivo pre psy s hovädzinou a zeleninou 3 kg
jednotková cena 1,90 EUR/kg

SKVELÁ CENA
569

APPKÁČI HRAJÚ O GRILY BERGHOFF



VYHRAJTE
6x
GRIL



Používatelia appky COOP Klubu, ktorí si kúpia výrobky BergHOFF z našej ponuky, budú zaradení do súťaže o 6 grilov. Appkáči postupujú do súťaže o gril pri každom nákupe ľubovoľného počtu výrobkov BergHOFF. Viac na coopklub.sk

coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

BergHOFF®

GULÔČKY

NAMIESTO ZEMIAKOV?

Prílohy tvoria podstatnú časť jedálneho lístka a správna voľba môže výrazne ovplyvniť náš pocit nasýtenia i zdravia.

Zatiaľ čo mnohí siahajú po tradičných prílohách, ako sú zemiaky či biela ryža, existuje množstvo alternatív, ktoré prinášajú viac vlákniny aj bielkovín.

BULGUR – PRE ŠPORTOVCOV AJ NA DIÉTU

Bulgur je síce obľúbený najmä v stredomorskej a blízkovýchodnej kuchyni, no posledné roky si našiel cestu aj do našej kuchyne. Vyrába sa z pšeničných zŕn, ktoré sa predvaria, usušia a následne drvia na menšie kúsky. Keďže je predvarený, jeho príprava je rýchla a jednoduchá. Stačí ho zaliať horúcou vodou alebo vývarom a nechať napučať približne 10 - 15 minút. Nutrične je bulgur mimoriadne hodnotný. Obsahuje veľké množstvo vlákniny, ktorá podporuje trávenie a zdravie čriev. Je tiež bohatý na komplexné sacharidy, ktoré zabezpečujú postupné uvoľňovanie energie, čím pomáhajú udržiavať stabilnú hladinu cukru v krvi. Okrem toho obsahuje vitamíny skupiny B, horčík, železo a fosfor.

Bulgur je vhodný aj pre ľudí, ktorí chcú schudnúť, pretože poskytuje dlhotrvajúci pocit sýtosti. Je skvelou voľbou aj pre športovcov, keďže dodáva energiu a podporuje regeneráciu svalov. Výborne sa hodí ako príloha k mäsovým a zeleninovým jedlám, ale aj do šalátov.

KUSKUS – RÝCHLY A LAHKÝ

Kuskus pochádza zo severoafrickej kuchyne a ide o drobné gulôčky z tvrdej pšenice. Napriek tomu, že sa často považuje za obilninu, technicky patrí medzi cestoviny, keďže sa vyrába z pšeničnej krupice. Jeho najväčšou výhodou je rých-

la príprava - podobne ako v prípade bulguru stačí ho zaliať horúcou vodou alebo vývarom, prikryť a nechať niekoľko minút napučať.

Nutrične je kuskus zdrojom komplexných sacharidov, vitamínov skupiny B a minerálov, ako je selén a horčík. Selén pôsobí ako antioxidant a pomáha chrániť bunky pred poškodením voľnými radikálmi. Kuskus má mierne nižší obsah vlákniny v porovnaní s bulgurom, no stále predstavuje zdravšiu alternatívu oproti rafinovaným prílohám. Vďaka svojej jemnej chuti a neutrálnosti sa hodí ako príloha k rôznym jedlám. Skvele sa kombinuje s dušenou zeleninou, grilovaným mäsom či so strukovinami. Môže sa tiež použiť ako základ do studených šalátov alebo ako sladká kaša s ovocím a orechmi.

POHÁNKA – BEZLEPKOVÁ ALTERNATÍVA PLNÁ ŽIVÍN

Pohánka je mimoriadne výživná potravina, ktorá sa pestuje už po stáročia. Napriek tomu, že sa často radí medzi obilniny, botanicky patrí medzi pseudoobilniny, čo znamená, že neobsahuje lepek a je vhodná aj pre celiakov. Jej príprava je jednoduchá - stačí ju prepláchnuť a variť vo vode v pomere 1 : 2 približne 15 minút, kým nezmäkne.

Jednou z najväčších výhod pohánky je vysoký obsah rutínu, flavonoidu, ktorý posilňuje cievy a zlepšuje cirkuláciu krvi. Okrem toho obsahuje veľké množstvo bielkovín, esenciálnych aminokyselín a vlákniny. Pohánka je tiež výborným zdrojom horčíka, draslíka a železa, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie organizmu.

Je ideálnou prílohou pre ľudí trpiacich celiakiou, ale aj pre tých, ktorí sa snažia o zdravšiu stravu. Môže sa podávať ako príloha k mäsovým jedlám, do polievok či šalátov. V kombinácii s hubami alebo praženou cibuľkou vytvára lahodnú a sýtu prílohu.

AMARANT – ZABUDNUTÁ SUPERPOTRAVINA

Amarant je menej známa pseudoobilnina, ktorá sa však vyznačuje mimoriadnymi nutričnými vlastnosťami. Pestuje sa už tisíce rokov a v minulosti patril medzi základné potraviny Aztékov. Amarantové semená sú drobné, guľaté a pri varení získavajú jemne želatínovú konzistenciu. Na prípravu je potrebné variť ich vo vode v pomere 1 : 3 približne 20 - 25 minút, pričom je vhodné ho občas premiešať, aby sa zrníčka nezlepili.

Viac sa dočítate [tu](#)



NOVÁ RELÁCIA



SLEDUJTE KAŽDÝ PIATOK POPOLUDNÍ NA JEDNOTKE



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk

Zoznam inzerentov: ACCOM Slovakia s. r. o.; AGRANA Sales & Marketing GmbH; AGRO TAMI, a. s.; ALFA BIO s. r. o.; Baliarne obchodu, a. s. Poprad; BALTAXIA s. r. o.; Berto Trade s. r. o.; Bidfood Slovakia s. r. o.; BONAVITA SERVIS spol. s r. o.; Coca-Cola HBC Česko a Slovensko, s. r. o.; COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo; Coronis s. r. o.; Danone s. r. o.; Dr. Oetker, spol. s r. o.; DRU a. s.; Emco Slovensko spol. s r. o.; ENCINGER SK s. r. o.; Erce, s. r. o.; ESA LOGISTIKA s. r. o.; Ferrero Česká s. r. o.; Flora Food Slovakia spol. s r. o.; GURLEX, s. r. o.; Haleon Slovakia s. r. o.; HBP a. s.; AGRO RYBIA FARMA, ods. z.; Heineken Slovensko Distribúcia, spol. s r. o.; HELL ENERGY SK s. r. o.; HENKEL SLOVENSKO, spol. s r. o.; HERO SLOVAKIA s. r. o.; HORTI, s. r. o.; HORTIM – SK, s. r. o.; HUBERT J.E., s. r. o.; HYZA, a. s.; I.D.C. Holding, a. s.; Ing. František Petřík - PEKUZO; Ing. Jozef Horváth – RAMAS; Intersnack Slovensko, a. s.; JACOBS DOUWE EGBERTS SK s. r. o.; KL Logistic Service spol. s r. o.; KVM BEV SK s. r. o.; Kofola, a. s.; KOLIBA Trade, s. r. o.; L-3, s. r. o.; Lactalis Slovakia, s. r. o.; LEVICKÉ MLIEKÁRNE, a. s.; Lindt & Sprüngli (CEE) s. r. o.; L I O S, spol. s r. o.; Mars SR, kom. spol.; Maspex Slovakia Trade s. r. o.; M ä s p o m a spol. s r. o.; McCarter a. s.; MECOM GROUP, s. r. o.; MEGGLE Slovakia s. r. o.; MILSY a. s.; Mondelez Slovakia s. r. o.; MOVINO, spol. s r. o.; NEALKO ORAVAN, spol. s r. o.; Nestlé Slovensko s. r. o.; NIKA, s. r. o.; OLD HEROLD, s. r. o.; OPTIMA, a. s.; Orbico s. r. o.; Orkla Foods Fresh Slovensko s. r. o.; Orkla Foods Slovensko s. r. o.; PALMA a. s.; Perfetti Van Melle Slovakia, s. r. o.; Pernod Ricard Slovakia s. r. o.; Plzeňský Prazdroj Slovensko, a. s.; PODRAVKA International, s. r. o.; PPM LOGISTIC s. r. o.; Racio, s. r. o.; RB (Hygiene Home) Slovakia, spol. s r. o.; Red Bull Slovensko, s. r. o.; Ryba Žilina, spol. s r. o.; S.C. Johnson s. r. o.; Sarantis Slovakia s. r. o.; Savencia Fromage & Dairy SK, a. s.; SHP Harmanec, a. s.; ST. NICOLAUS Group a. s.; STOCK Slovensko, s. r. o.; Storck Slovensko, s. r. o.; SYRÁŘEŇ BEL SLOVENSKO, a. s.; TATRACHEMA VD;TAURIS a. s.; TEKOO Slovakia, s. r. o.; Unilever Slovensko, spol. s r. o.; Vinárske závody Topoľčianky, s. r. o.; Well Done Slovakia s. r. o.; Zeleninárska s. r. o.; ZOTT s. r. o.; Zvolenská mliekareň s. r. o.

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.; Baterie Centrum SK, s.r.o.; Berto Trade s.r.o.; Bidfood Slovakia s. r. o.; BOCHVILL, spol. s r.o.; BONAVITA SERVIS spol. s r.o.; CALENDULA, a.s.; CELLTEX s.r.o.; CIMBALÁK s.r.o.; 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.; FROST a.s. Prešov; GORAL, spol. s r.o.; HELLADA 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.; MOVINO, spol. 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.; PODVIHORLTSKÉ PEKÁRNE A CUKRÁRNE a.s.; POLABSKÉ MLÉKARNY a.s.; Poľnohospodárske družstvo Trsteník; Proxyma, s.r.o.; RACIO, s. r. o.; RISO - R, s.r.o.; Ryba Žilina, spol. s r.o.; SAHNEBÖHM Bratislava, spol. s r.o.; Savencia Fromage & Dairy SK, a.s.; SHP Harmanec, a.s.; SlovChips s.r.o.; SOLNOBANSKÁ, akciová spoločnosť; ST.NICOLAUS Group a.s.; Syrárň 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.; 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 44%-NÝ PODIEL POTRAVÍN VYROBENÝCH NA SLOVENSKU.