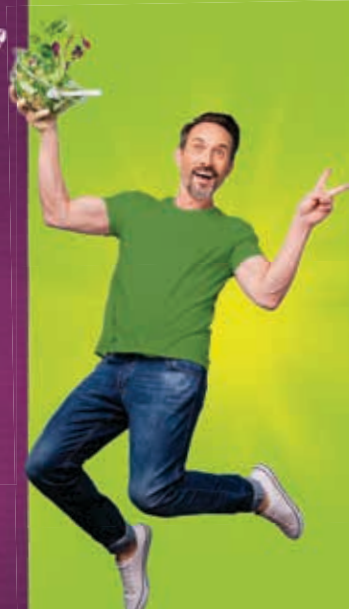


TESCO



ZDRAVÉ JEDLO ZDRAVÝ ŽIVOT

Vegetariánske
a vegánske

Bio Organic

freeFROM

Špeciálna výživa



Naskenujte QR kód
a zistíte viac o našej
spolupráci s WWF.



SO SVETOVÝM FONDOM
NA OCHRANU PODPORY
VYTVÁRAME STÁLE VIAC
A VIAC UDRŽATELNÝCH
PRODUKTOV.

TESCO

Naskenujte QR kód
alebo navštívte
www.tesco.sk
a objavte množstvo
vynikajúcich receptov.



Ceny platia od 3. 1. od 8.00 hod. do 1. 2. 2022 alebo do vypredania zásob.

freeFROM



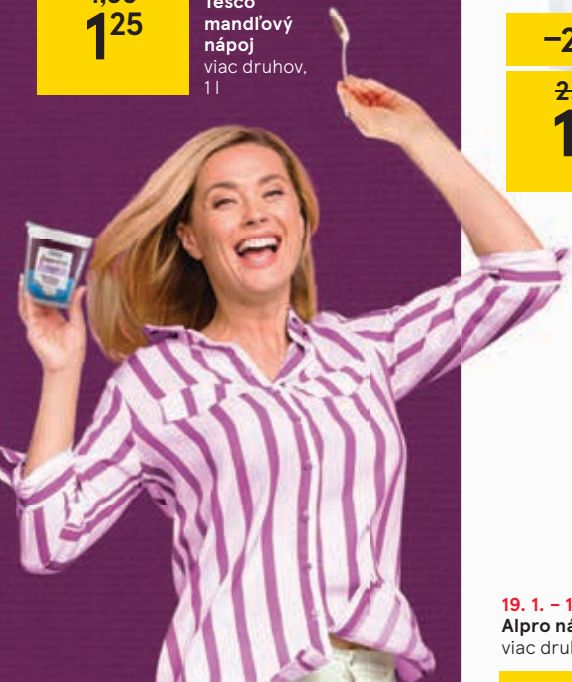
Vďaka našej značke Free From si môžete vybrať produkty z rozličných kategórií bez obsahu lepku, bez pridaného cukru alebo bez laktózy.



-37%

1,99
125

Tesco mandľový nápoj
viac druhov, 1l



19. 1. – 1. 2. 2022
Alpro nápoj
viac druhov, 1l

-23%

2,59
199

TESCO



SO SVETOVÝM FONDOM
NA OCHRANU PRÍRODY
VYTVÁRAME STÁLE VIAC
A VIAC UDRŽATEĽNÝCH
PRODUKTOV.



-20%

1,19
095

Rajo Laktó Free bezlaktózový
tvaroh jemný hrudkovitý
180 g, (1 kg = 5,28)
Neplatí pre hypermarket
Trebíšov



-20%

0,69
055

Rajo Laktó Free
bezlaktózová
smotana kyslá 14 %
200 g, (1 kg = 2,75)
Neplatí pre
hypermarket Trebišov



-21%

1,39
109

Rajo Laktó Free
bezlaktózový cottage
cheese biely
viac druhov,
180 g, (1 kg = 6,06)
Neplatí pre hypermarket
Trebíšov



059

Zvolenský
jogurt grécky
delaktózovaný
viac druhov,
125 g, (1 kg = 4,72)
Neplatí pre
hypermarket Trebišov



-20%

2,49
199

Omios feta
bezlaktózová
150 g, (1 kg = 13,27)
Neplatí pre hypermarket
Trebíšov



19. 1. – 1. 2. 2022
Alpro nápoj
viac druhov, 1l

-23%

2,59
199

TESCO



SO SVETOVÝM FONDOM
NA OCHRANU PRÍRODY
VYTVÁRAME STÁLE VIAC
A VIAC UDRŽATEĽNÝCH
PRODUKTOV.



Body & Future
sójový nápoj
viac druhov, 1l

-22%

1,79
139





139

Tesco Free From sušienky bezgluténové, 160 g, (1 kg = 8,69)



115

Tesco Free From kukuričný snack so syrovou príchuťou, 200 g, (1 kg = 5,75)



-30%

1,95
135

Tesco Free From špagety sušené, bezvaječné, 500 g, (1 kg = 2,70)



-21%

2,29
179

Vita koláče s čučoriedkovou náplňou balené, 100 g, (1 kg = 15,90)



Celio chlebaik bezgluténový 250 g, (1 kg = 9,80)

-20%

3,09
245



Buchty bezgluténové 180 g, (1 kg = 14,17)

-20%

3,19
255



199

Nomina pohánková kaša 300 g, (1 kg = 6,63)

Vepy kukuričné placky bezgluténové, 100 g, (1 kg = 14,90) Neplatí pre hypermarket Nitra Prior

149



Racio chlebičky viac druhov, 130 g, (1 kg = 3,46)

-30%

0,65
045



Naskenujte QR kód alebo navštívte www.tesco.sk a objavte množstvo vynikajúcich receptov.

freeFROM



Vďaka našej značke Free From si môžete vybrať produkty z rozličných kategórií bez obsahu lepku, bez pridaného cukru alebo bez laktózy.

Sedíta Dialky obľátky s arašidovou náplňou v kakaovej poleve, 40 g, (1 kg = 10,50)

0⁴²



0³⁵

Diabeta obľátka kakaová máčaná 32 g, (1 kg = 10,94)



0⁷⁵

Dialine medový perník s ovocnou náplňou a tmavou polevou, 60 g, (1 kg = 12,50)

Alaska kukuričné trubičky 2 druhy, 18 g, (1 kg = 8,33)

0¹⁵



0⁵⁹

DiaNella banánová tyčinka máčaná v horkej poleve, 40 g, (1 kg = 14,75)



1³⁹

Gullón Fibre sušienky s ovsom a pšenickou, 170 g, (1 kg = 8,18)



SO SVETOVÝM FONDOM NA OCHRANU PRÍRODY VYTVÁRAME STÁLE VIAC A VIAC UDRŽATEĽNÝCH PRODUKTOV.

TESCO

Rýchle a chrumkavé maškrtenie



Tesco mleté
pražené
lieskovce
balené,
200 g,
(1 kg = 14,45)

-27%

3,99
2⁸⁹



-20%

2,99
2³⁹

Tesco kešu jadrá
balené,
200 g, (1 kg = 11,95)



-20%

2,99
2³⁹

Tesco brusnice
sekané
balené,
400 g,
(1 kg = 5,98)
Neplatí pre
hypermarket
Nitra Prior



Objavte našu
širokú ponuku
orechov a sušeného
ovocia, ktoré sú
ako stvorené na
ľahké a výživné
maškrtenie.

-21%

2,29
1⁷⁹

Tesco
marhule
balené,
200 g,
(1 kg = 8,95)



-26%

2,99
2¹⁹

Tesco mandle celé
balené,
200 g, (1 kg = 10,95)



-20%

2,99
2³⁹

Tesco figy
balené,
200 g, (1 kg = 11,95)



Bio Organic



Vychutnávajte si dokonale prirodzenú chuť našich produktov značky Bio Organic.



189

Bio citróny
balené,
500 g, (1 kg = 3,78)
Neplatí pre
hypermarket Vrábľa

Užite si ručne zbierané citróny. Pestované pre svoju výraznú chuť, ideálne do varenia alebo nápojov.



Bio jablká
balené, 4 ks

179



Bio cherry paradajky
balené,
250 g, (1 kg = 5,16)

129



-22%

~~2,19~~
169

Bio sladké zemiaky
balené,
750 g, (1 kg = 2,25)

Bio avokádo
balené, 2 ks

-26%

~~2,99~~
219



SO SVETOVÝM FONDOM
NA OCHRANU PRÍRODY
VYTVARAME STÁLE VIAC
A VIAC UDRŽATELNÝCH
PRODUKTOV.

TESCO



1¹⁹

Eisberg Bolero mix
balený,
150 g. (1 kg = 7,93)



-37%
~~0,79~~
0⁴⁹

Eisberg Mój šalát
balený,
80 g. (1 kg = 6,12)



-23%
~~1,29~~
0⁹⁹

Rukola a polníček mix
balený,
125 g. (1 kg = 7,92)



Tesco šalát
Little gem
balený, 2 ks

1¹⁹



1⁰⁹

Tesco valeriánka
balená,
125 g. (1 kg = 8,72)



Tesco rukola
balená,
125 g. (1 kg = 8,72)

1⁰⁹



Naskenujte QR kód
alebo navštívte
www.tesco.sk a objavte
množstvo vynikajúcich
receptov.

Vegetariánske a vegánske



Naša značka Tesco Plant Chef
vám prináša len tie najchutnejšie
vegetariánske a vegánske jedlá.



-23%

2,99
2²⁹

Tesco Plant Chef
vegánsky hribový burger
balené,
200 g. (1 kg = 11,45)

*Čo je lepšie ako tieto
šťavnaté bezmäsité
hubové burgery s cibulkou
a so štipkou korenia?*



Tesco Plant Chef
chrumkavý rezeň
balený,
200 g. (1 kg = 11,45)
Neplatí pre hypermarket
Trebíšov

-23%

2,99
2²⁹

Tesco Plant
Chef vegánske
kuracie kúsky
balené,
200 g.
(1 kg = 14,31)
Neplatí pre
hypermarket Trebišov

-23%

2,99
2²⁹



Tesco Plant
Chef vegánske
bolonské špagety
balené,
200 g. (1 kg = 6,54)
Neplatí pre
hypermarket Trebišov

-23%

2,99
2²⁹

Tesco Plant
Chef zeleninové
hviezdy
balené,
200 g.
(1 kg = 14,31)

-23%

2,99
2²⁹



Tesco Plant Chef
rybacie prsty
balené,
200 g. (1 kg = 12,72)

-23%

2,99
2²⁹



SO SVETOVÝM FONDOM
NA OCHRANU PRÍRODY
VYTVARAME STÁLE VIAC
A VIAC UDRŽATELNÝCH
PRODUKTOV.

TESCO



-24%

0,91
0,69

Tesco mexická nátierka balená, 115 g. (1 kg = 6,00)
Neplatí pre hypermarket Trebišov



-27%

3,59
2,59

Tesco Plant Chef vegánske penne s mäsovými guľôčkami mrazené, 450 g. (1 kg = 5,76)



-25%

2,49
1,85

Tesco Plant Chef vanilkový krém mrazený, 500 ml, (1 l = 3,70)



-25%

0,79
0,59

Tesco tofu natural balené, 180 g. (1 kg = 3,28)



-20%

1,99
1,59

Tesco tofu párky balené, 200 g. (1 kg = 7,95)
Neplatí pre hypermarket Trebišov



-25%

3,29
2,45

Tesco Plant Chef vegánske karí s basmati mrazené, 450 g. (1 kg = 5,44)

Vegetariánsky rezeň so šalátom a s čili tahini omáčkou

POČET PORCIÍ: 2

ČAS PRÍPRAVY: 35 minút

SUROVINY:

200 g Tesco Plant Chef vegetariánskeho rezná	4 baby žlté repy
100 g valeriánky	1 jarná cibuľka
60 g rukoly	½ granátového jablka
200 g divokej brokolice	1 lyžica olivového oleja
4 baby červené repy	+ voda na dusenie brokolice (cca 400 ml)

OMÁČKA:

30 g tahini	štipka mletej údenej papriky
1 čajová lyžička vody	štipka mletého sušeného cesnaku
½ čajovej lyžičky mletého čili	štipka soli

POSTUP:

- V hrnci priviedieme vodu do varu. Brokolicu rozdelíme na menšie časti. Dáme ju do nádoby na dusenie, vložíme do hrnca a dusíme pod pokrievkou aspoň 8 minút. Odložíme bokom a necháme vychladnúť.
- Tesco Plant Chef vegetariánsky rezeň pripravíme podľa návodu na obale.
- Baby červené a žlté repy, cibuľku, valeriánku a rukolu umyjeme a osušíme. Rukolu a valeriánku dáme do misky. Baby repy nakrájame na tenké plátky. Pridáme k rukole a valeriánke. Pridáme aj semienka granátového jablka a nakrájanú cibuľku. Zalejeme olivovým olejom a premiešame.
- V malej miske zmiešame tahini, lyžičku vody, čili prášok, údenú papriku, sušený cesnak a soľ. Vymiešame dohladka.
- Šalát rozdelíme na dva taniere, pridáme vegetariánsky rezeň a polejeme čili tahini omáčkou.



Naskenujte QR kód alebo navštívte www.tesco.sk a objavte množstvo vynikajúcich receptov.

Vegetariánske a vegánske



Naša značka Tesco Plant Chef vám prináša len tie najchutnejšie vegetariánske a vegánske jedlá.



2⁰⁹

**Vegetariánsky
nárez jemný**
balená,
80 g. (1 kg = 26,13)
Neplatí pre hypermarket
Trebišov

**Vegánske
utopence**
balené,
420 g.
(1 kg = 8,55)
Neplatí pre
hypermarket
Trebišov

-23%

4,69
3⁵⁹



Cesnačka
balená,
200 g.
(1 kg = 6,45)

1²⁹



2⁹⁹

**GG vegánska
grilovaná fileta**
balená,
150 g. (1 kg = 19,93)
Neplatí pre
hypermarket
Trebišov



2⁶⁹

GG vegánsky burger
balený,
150 g. (1 kg = 17,93)
Neplatí pre hypermarket
Trebišov



**Lunter rastlinná
bolonská zmes****
balená,
200 g. (1 kg = 5,95)

-20%

1,49
1¹⁹

**Goody Foody
mletá sójová
zmes**
balená,
145 g. (1 kg = 9,95)

1⁹⁹



-25%

3,99
2⁹⁹

**Sunshine
vege praženica
sendvič**
balený,
195 g. (1 kg = 15,33)



SO SVETOVÝM FONDOM
NA OCHRANU PRÍRODY
VYTVARAME STÁLE VIAC
A VIAC UDRŽATEĽNÝCH
PRODUKTOV.

TESCO

**DOBRE PRE VÁS,
DOBRE PRE PLANETU**

TIPI PRE ZDRAVÚ A UDRŽATEĽNÚ STRAVU POKIA WWW.TESCO.SK

**ZNIŽTE SVOJU
KONZUMÁCIU MÄSA**

NOVINKA

Violife
čedar plátky
140 g,
(1 kg = 16,36)

-23%

2,99
2²⁹



NOVINKA

-21%

3,69
2⁸⁹



Nurishh Classic blok
200 g, (1 kg = 14,45)

Müller drink
vegánsky**
viac druhov,
400 g,
(1 kg = 2,48)

-28%

1,39
0⁹⁹



Veo vegánsky
puding**
viac druhov,
175 g, (1 kg = 10,23)

-21%

2,29
1⁷⁹



Alpro**
viac druhov,
120 g,
(1 kg = 8,25)

-23%

1,29
0⁹⁹



Müller Riso
160 g,
(1 kg = 4,94)
Neplatí pre
hypermarket
Trebíšov

-20%

0,99
0⁷⁹



Katalógová ponuka platí od 3. 1. od 8.00 hod. do 1. 2. 2022 alebo do vypredania zásob podľa otváracích hodín jednotlivých obchodov, s výnimkou obmedzenia platnosti na vybraných stránkach. Katalógová ponuka nie je platná v predajniach Tesco Express a platí len v nižšie uvedených obchodoch. Ceny sú uvedené v eurách. V katalógu sú použité ilustračné fotografie. Za prípadné tlačové chyby sa ospravedľujeme. Tesco Stores SR, a. s., Cesta na Senec 2, 821 04 Bratislava.

Katalógová ponuka je platná v týchto obchodoch:

Bánovce nad Bebravou, Bardejov, Bratislava Kamenné námestie, Bratislava Podunajské Biskupice, Bratislava Saratovská, Brezno, Čadca, Devínska Nová Ves, Detva, Dolný Kubín, Dubnica nad Váhom, Dunajská Streda, Filákov, Galanta, Hlohovec, Humenné, Kežmarok, Komárno, Košice-Nad Jazerom, Levice, Liptovský Mikuláš, Lučenec, Malacky, Martin, Michalovce, Myjava, HM Nitra, Nitra Prior, Nové Mesto nad Váhom, Nové Zámky, Partizánske, Pezinok, Považská Bystrica, Piešťany, Poprad, Prešov, Prešov-Vukov, Prievidza, Púchov, Revúca, Rimavská Sobota, Rožňava, Ružomberok, Senec, Senica, Skalica, Snina, Šafa, Tesco Extra Banská Bystrica, Tesco Extra Bratislava Lamač, Tesco Extra Bratislava Petržalka, Tesco Extra Bratislava Zlaté Piesky, Tesco Extra Košice Trolejbusová, Tesco Extra Spišská Nová Ves, Tesco Extra Trnava, Tesco Extra Zvolen, Topoľčany, Trebišov, Trenčín, Veľký Meder, Vráble, Vranov nad Topľou, Zlaté Moravce, Žiar nad Hronom, Žilina, Žilina Obvodová

*Ponuka pultového predaja neplatí pre tieto obchody: Bardejov, Bratislava Saratovská, Devínska Nová Ves, Filákov, Hlohovec, Kežmarok, Komárno, Myjava, Púchov, Nitra Prior, Veľký Meder, Vráble, Žilina Obvodová. V týchto obchodoch nájdete ponuku pultového predaja od partnerov spoločnosti Tesco.

Hypermarket s čerpacou stanicou

Otváracie hodiny jednotlivých obchodov sú dostupné na www.tesco.sk.

Otváracie hodiny čerpacích staníc nemusia byť totožné s jednotlivými obchodmi.

Prijímame tieto platobné karty:



otazky@sk.tesco-europe.com

**VYCHUTNAJTE SI ĎALŠIE ZDROJE PROTEÍNOV
AKO NAPRIKLAD HRACH, FAZUĽA ČI ORECHY**



Naskenujte QR kód alebo navštívte www.tesco.sk a objavte množstvo vynikajúcich receptov.

**Neplatí pre hypermarkety: Filákov, Kežmarok, Revúca, Skalica, Snina, Trebišov, Veľký Meder, Vranov nad Topľou

High Protein



Objavte výber produktov s vysokým obsahom bielkovín.



-20%

1,19
0⁹⁵

Tesco Plant Chef
proteínová tyčinka
viac druhov,
40 g, (1 kg = 29,75)

Fit kaša
viac druhov,
52 - 60 g,
(1 kg = 10,58 - 9,17)

-20%

0,69
0⁵⁵



Alpro nápoj
2 druhy,
250 ml,
(1 l = 3,96)

-28%

1,39
0⁹⁹



-20%

1,99
1⁵⁹

Fiteo
proteínové
čipsy
70 g,
(1 kg = 22,71)

-22%

1,79
1³⁹

Space
proteínová
tyčinka
viac druhov,
50 g, (1 kg = 27,80)

High Protein puding & topping čokoláda
viac druhov,
200 g,
(1 kg = 7,45)

-34%

2,29
1⁴⁹



Rajo Active
proteín tvaroh
viac druhov,
200 g, (1 kg = 4,45)

-34%

1,35
0⁸⁹



Miša
proteín
tvaroh
mrazený,
400 ml,
(1 l = 7,98)

-15%

3,79
3¹⁹



-20%

1,49
1¹⁹

Max Sport
proteínová
tyčinka
viac druhov,
60 g, (1 kg = 19,83)





DOBŘÉ PRE VÁS, DOBŘÉ PRE PLANĚTU

6 TIPOV AKO JEŠŤ ZDRAVO A UDRŽATEĽNE PODĽA WWF

1. VIAC RASTLINNÝCH POTRAVIN
2. PESTROŠŤ JE ZÁKLADOM
3. ČO NAJMENEJ STRAVY V KOŠI
4. OBMEDZTE SPOTREBU MÄSA
5. KUPUJTE CERTIFIKOVANÉ POTRAVINY
6. MENEJ POTRAVIN OBSAHUJÚCICH VYSOKÝ PODIEL TUKU, SOLI A ČUKRU



Osviežte sa tým najlepším,
čo Slovensko ponúka.

PITE
VODU,
BUĎTE
AKTÍVNI

Voda je najdôležitejším faktorom života na našej planéte a je nevyhnutná pre každodenné fungovanie ľudského organizmu. Je potrebné vedieť, že voda sa z tela stráca rôznymi spôsobmi, napríklad cez pokožku tela, cez obličky, dýchaním a potením. Preto je veľmi dôležité dopĺňať zásoby vody v našom tele a dodržiavať pitný režim a tým hydratovať svoje telo.



Rajec čistý
viac druhov,
1,5 l

Rajec čistý
viac druhov,
1,5 l

Rajec ochutený
viac druhov,
1,5 l



Fatra
1 l



Fatra extra
0,75 l



Miss+
1,2 l



TS Minerálna voda
1,5 l



Budiš čistý
viac druhov,
1,5 l



Budiš ochutený
viac druhov,
1,5 l



Lubovnianka
2 druhy,
1,5 - 2 l



Gemerka magnéziová
viac druhov,
1,5 l



Gemerka ochutená
viac druhov,
1,5 l



Mitická čistá
viac druhov,
1,5 l



Drobček
2 l



Sulinka
2 druhy,
1,25 l



Baldovská ochutená
viac druhov,
1,5 l



Baldovská čistá
viac druhov,
1,5 l



Zlatá studňa čistá
viac druhov,
1,5 l



Zlatá studňa Zlatičko
1,5 l



Kláštorná Kalcia
viac druhov,
1,5 l



Salvator
2 druhy,
2 l



Šaratica
0,5 l



Vincentka
0,7 l

Osviežte sa tým najlepším,
čo Slovensko ponúka.

PITE
VODU,
BUĎTE
AKTÍVNI

Slovensko ako jedna z mála krajín v Európe disponuje zásobami pitnej vody. Máme ju vďaka čistým lesným prameňom, ľadovcovým jazerám, ale aj rôznym minerálnym a termálnym prameňom. V Tesco nájdete ponuku minerálnych vôd slovenského pôvodu od vybraných lokálnych producentov.



Lucka čistá
viac druhov,
1,5 l

Lucka čistá
viac druhov,
1,5 l

Lucka ochutená
viac druhov,
1,5 l

BUĎTE FIT S NAŠOU ŠIROKOU PONUKOU



9⁹⁹

Športový top
veľ. 6 - 22

F&F



14⁹⁹

Športová
podprsenka
veľ. S - XXL
dvojbalenie

F&F



7⁹⁹

Jogový
valec**

BS anti-burst
gymnastická
lopta**
65 cm

9⁹⁹



9²⁹

BS Tummy
pomôčka na
posilňovanie
brucha**

Športové legíny
veľ. 6 - 22

F&F

12⁹⁹



3⁹⁹

BS činka TPR**
1 kg
3 kg
9,29



BS Total
body závesný
posilňovací
systém**

23⁹⁹



BS puzdro
na rameno**

5⁹⁹



Naskenujte QR kód
alebo navštívte
www.tesco.sk
a objavte množstvo
vynikajúcich receptov.



SO SVETOVÝM FONDOM
NA OCHRANU PRÍRODY
VYTVÁRAME STÁLE VIAC
A VIAC UDRŽATELNÝCH
PRODUKTOV.

TESCO

BUĎTE FIT S NAŠOU ŠIROKOU PONUKOU



-13%

11,49
9⁹⁹

Daewoo DJE-5563
odšťavovač citrusov**

DAEWOO



-14%

10,49
8⁹⁹

Daewoo DKS-2054
kuchynská váha**

DAEWOO

Daewoo DDT-11L
digitálny
teplomer***

DAEWOO

-14%

4,09
3⁴⁹



Hausmeister HM
5224 mixér**

Hausmeister

-19%

20,99
16⁹⁹

OMAD diéta
Gauč alebo
šťastie

19,99 14,99

Neplatí pre
hypermarkety:
Bratislava Kamenné
námestie, Nitra Prior,
Pezinok, Vrábľa

-28%

13,99
9⁹⁹



Naskenujte QR kód
a zistíte viac o našej
spolupráci s WWF.



SO SVETOVÝM FONDOM
NA OCHRANU PRÍRODY
VYTVÁRAME STÁLE VIAC
A VIAC UDRŽATELNÝCH
PRODUKTOV.

TESCO

Naskenujte QR kód
alebo navštívte
www.tesco.sk
a objavte množstvo
vynikajúcich
receptov.



Tričko s dlhým
rukávom
(dvojbalenie)

17⁹⁹



Bunda
na zips

19⁹⁹



F&F
Active



Koralové legíny
s potlačou

9⁹⁹



Zavinovacie
tričko

12⁹⁹



A woman with brown hair in a ponytail is walking through a field of tall grass. She is wearing a white zip-up hoodie, black leggings with a subtle pattern, and dark sneakers with white soles. She is smiling and looking down, with her right hand touching her hair.

Flisová mikina
na zips

19⁹⁹

F&F

Ponuka je platná od 3.1. do 1.2.2022 alebo do vypredania zásob. Materiálové zloženie nájdete na visačke. Ponuka sa môže v jednotlivých obchodoch líšiť.

TESCO

Vyhrajte 10× iPhone 12!

UŽ ČOSKORO

1

Stiahnite si

aplikáciu Clubcard
naskenovaním QR kódu

2

Zaregistrujte si

svoju existujúcu kartu
Clubcard alebo si vytvorte
nový účet

3

Nastavte si

v nastaveniach profilu
digitálnu komunikáciu
pre zasielanie kupónov,
výúčtovania a peňažných
poukážok do aplikácie

4

Schváľte

podmienky súťaže a zapojte sa
tak do súťaže o 10 mobilných
telefónov iPhone 12



**NASKENUJTE
QR KÓD
A STIAHNITE SI
NAŠU APLIKÁCIU
CLUBCARD**



www.tesco.sk



www.facebook.com/tesco.sk

ID: 2021/45A_HM_CHM