

Oferta handlowa ważna od 7 do 11 sierpnia 2018 lub do wyczerpania zapasów.

# INSPIRACJE

*Z miłości do obfitości*



MANGO

**5<sup>96</sup>**

Izrael/Senegal  
1 szt.

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
1,49 zł  
I KUP ZA



**2<sup>98</sup>**



SZNYCEL

z fileta z piersi indyka

**8<sup>49</sup>**  
9,99

BOMADEK  
1 op./400 g, 1 kg - 21,23 zł



ANANAS

**3<sup>96</sup>**

Kostaryka  
1 kg

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
0,99 zł  
I KUP ZA



**1<sup>98</sup>**

PATELNIĄ  
DAJAR

dostępna na stoiskach Ambition  
w wybranych sklepach  
Piotr i Paweł

# TARCZYŃSKI

JESZ LEPIEJ, ŻYJESZ LEPIEJ

**NOWOŚĆ**



SZYŃKA  
Z KOTŁA

**2<sup>99</sup>** 4,80

TARCZYŃSKI  
100 g



KABANOSY  
EXCLUSIVE EASY  
wybrane rodzaje

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
1,24 zł  
I KUP ZA



**4<sup>96</sup>** 5,79

**2<sup>48</sup>**

TARCZYŃSKI  
1 op./95 g, 1 kg - 52,21 zł

KURCZAK  
GOTOWANY

**2<sup>99</sup>** 4,37

TARCZYŃSKI  
100 g



PARÓWKI  
wybrane rodzaje

**3<sup>99</sup>** 4,99

TARCZYŃSKI  
1 op./180 g - 220 g,  
1 kg - 18,14 zł - 22,17 zł



## KIEŁBASA

z czosnkiem niedźwiedzim

**1 88**  
3,35

MRÓZ  
100 g

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
0,47 zł  
I KUP ZA



**0<sup>94</sup>**



## KIEŁBASA KRAKOWSKA

sucha wieprzowa

**9<sup>99</sup>**  
18,69

OLEWNIK-BIS  
1 op./320 g, 1 kg - 31,22 zł



## KASZANKA

**0<sup>79</sup>**  
1,39

MRÓZ  
100 g



## POŁĘDWICA Z PIECA

**1 99**  
3,60

OLEWNIK-BIS  
100 g



# SZASZŁYKI z anansem

## SKŁADNIKI:

500 g fileta z piersi indyka/sznycel z indyka, 1 dojrzały ananas, 5 łyżek oliwy z oliwek, sok z ½ cytryny, łyżeczka słodkiej papryki, sól, pieprz

## WINEGRET:

sok z 1 cytryny, łyżka miodu, 2 łyżki listków świeżego tymianku, 6 łyżek oliwy z oliwek, ½ papryczki chili, sól, pieprz, patyczki do szaszłyków

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na początku patyczki do szaszłyków umieszczamy w misce z wodą - dzięki temu unikniemy ich przypalenia podczas grillowania.

Mięso kroimy na niezbyt duże kawałki równej wielkości. Oliwę, sok z cytryny, słodką paprykę, sól i pieprz łączymy. Tak powstałą marynatę dodajemy do mięsa, mieszamy dokładnie pokrywając nią każdy kawałek. Odkładamy na około godzinę do lodówki w misce przykrytej folią spożywczą. W międzyczasie obieramy i kroimy na kawałki ananasa (dobrze, by kawałki były zbliżonej wielkości do wielkości mięsa).

## PRZYGOTUJEMY WINEGRET:

Mieszamy ze sobą miód, sok z cytryny i oliwę. Następnie dodajemy chili (wcześniej pozbywamy je pestek i bardzo drobno siekamy), tymianek oraz doprawiamy solą i pieprzem. Zamarynowane mięso nabijamy na patyczki i kroimy na przemian z kawałkami ananasa. Grillujemy po kilka minut z każdej strony.

Podajemy szaszłyki z winegretem.



ANANAS

3<sup>96</sup>

Kostaryka  
1 kg

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
0,99 zł

I KUP ZA

1<sup>98</sup>



SZNYCEL

z fileta z piersi indyka

8<sup>49</sup>  
9,99

BOMADEK  
1 op./400 g, 1 kg - 21,23 zł





## UDZIEC Z INDYKA

świeży

**1 39**  
1,79

100 g

*Przepisy na pyszne dania z indyka*



## GULASZ z indyka

### SKŁADNIKI:

400 g udźca z indyka bez skóry, marchewka, 2 strąki papryki, cebula, łyżka przecieru pomidorowego, 2 łyżki oleju, 2 ziarna ziela angielskiego, liść laurowy, sól, pieprz, słodka papryka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę obierz, pokrój w półplasterki. Marchewkę obierz, opłucz, drobno pokrój. Mięso podziel na kawałki, obsmaż na gorącym oleju, przelóż do rondla. Na tym samym tłuszczu zeszklij cebulę, dodaj do mięsa. Włóż marchewkę, przecier pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, przypraw solą, pieprzem i słodką papryką, podlej szklanką wody. Całość duś na małym ogniu około 1 godz., aż mięso zacznie się rozpadać. W połowie duszenia dodaj oczyszczone i pokrojone na duże kawałki papryki.



*Gorące i chrupiące  
pieczywo*

*Wypiekane  
na miejscu\**

## BUŁKA SZLACHECKA

**0 69**  
0,85

VANDEMOORTELE  
1 szt./90 g, 1 kg - 7,67 zł

# ZUPA MINISTRONE

## SKŁADNIKI:

2 marchewki, 3 pomidory, ½ cukinii, 250 g fasolki szparagowej, 1 puszka białej fasoli, 1 puszka groszku, ½ cebuli, 1 litr bulionu, 100 g dowolnego makaronu, oliwa z oliwek, sól, pieprz, bazylia, oregano

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinię kroimy w półplastry, natomiast marchewkę w słupki. Fasolce szparagowej odcinamy końcówki. Pomidory parzymy we wrzątku, obieramy i kroimy na kawałki. Makaron gotujemy wg przepisu na opakowaniu. Cebulę drobno siekamy, wrzucamy do garnka na odrobinę oliwy z oliwek, czekamy aż się zeszkli. Następnie dodajemy pokrojoną marchew, fasolkę szparagową i dusimy kilka minut. Wlewamy bulion, dokładamy pomidory i cukinię, znów dusimy. Pod koniec dodajemy białą fasolę i groszek. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i ziołami. Podajemy jeszcze gorącą z makaronem.



**PRODUKT  
POLSKI**

**POMIDOR  
CZERWONY**

**2<sup>56</sup>**

Polska  
1 kg

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
0,64 zł  
I KUP ZA

**1<sup>28</sup>**



**POLECAMY**

**MAKARON  
LUBELLA**

wybrane rodzaje

**2<sup>79</sup>**  
4,19

LUBELLA  
1 op./400 g - 500 g,  
1 kg - 5,58 zł - 6,98 zł



**POLECAMY**

**MASŁO VALIO**

wybrane rodzaje

**5<sup>96</sup>**  
7,49

ZM SOKOŁÓW  
1 op./200 g, 1 kg - 29,80 zł

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
1,49 zł  
I KUP ZA



**2<sup>98</sup>**

PRODUKT  
POLSKI

OGÓREK  
GRUNTOWY

2<sup>96</sup>

Polska  
1 kg

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
0,74 zł  
I KUP ZA



1<sup>48</sup>

ZAPRAWA  
DO OGÓRKÓW

1<sup>99</sup>

Polska  
1 op./150 g, 1 kg - 13,27 zł

PRODUKT  
POLSKI

PRODUKT  
POLSKI

PAPRYKA  
ŻÓŁTA

10<sup>99</sup>

Polska  
1 kg

PAPRYKA  
ZIELONA

6<sup>99</sup>

Polska  
1 kg

CUKINIA

1<sup>99</sup>

Polska  
1 kg

PAPRYKA  
CZERWONA

4<sup>96</sup>

Polska  
1 kg

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
1,24 zł  
I KUP ZA



2<sup>48</sup>

KIEŁBASA  
ŚLĄSKA  
Targo

1<sup>09</sup>

2,09

OLEWNIK-BIS  
100 g

LECZO

PRODUKT  
POLSKI

SKŁADNIKI:

5 kolorowych papryk, 2 małe cukinie, nieduży kawałek dobrej kiełbasy lub parówki, 2 cebule, 6 pomidorów, olej do smażenia, 2 łyżki czerwonej słodkiej papryki w proszku, sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Podsmażamy cebulę przez kilka minut, aż całkiem zmięknie. Następnie dodajemy do garnka paprykę w proszku i całość dokładnie mieszamy, przez chwilę podsmażamy (podsmażona papryka w proszku będzie miała bardziej intensywny smak i aromat). Paprykę kroimy w długie, cienkie paski i dodajemy do garnka, zmniejszamy ogień, przykrywamy i dusimy przez ok. 10 minut. Po tym czasie dodajemy do garnka pomidory obrane ze skóry, pokrojone w ćwiartki. Dusimy przez kolejne 5 minut. Na końcu kroimy cukinię oraz kiełbasę na kawałki i dodajemy do reszty. Dusimy wszystko jeszcze kilka minut aż połączy się i zmięknie. Gotowe leczko możemy przelać w słoiki i cieszyć się jego smakiem w środku zimy!

# POWIDŁA ŚLIWKOWE bez cukru

14 słoików x 260 ml  
SKŁADNIKI:

bardzo dojrzałe śliwki węgierki (u mnie ok. 5 kg), szczypta soli, dodatkowo (jeśli lubicie) - cynamon, kardamon, imbir, goździki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyte, wypestkowane śliwki wkładam do garnka o grubym dnie. Całość gotuję cały czas mieszając ok. 1 godz. Następnego dnia ponownie gotuję wszystko przez godzinę. Tak też robię trzeciego, ostatniego dnia, dodając szczyptę soli. Gotowe powidła śliwkowe doprawiam wedle preferencji. Ja zwykle dodaję dużą ilość cynamonu, odrobinę imbiru i kardamonu (na 5 kg śliwek - 2 łyżeczki cynamonu, ½ łyżeczki imbiru i tyle samo kardamonu). Trzeciego dnia, gorące powidła przekładam do wyparzonych słoików i pasteryzuję w piekarniku w temperaturze 125°C przez ok. 30 min. Gotowe powidła śliwkowe będą idealne jako dodatek do śniadań, ciast czy naleśników w ponure, zimowe dni.

## JAK PASTERYZOWAĆ?

Aktualnie na rynku mamy owocowo-warzywne zatrzęsienie. Warto więc pomyśleć o zrobieniu zapasów na zimę w formie konfitur, dżemów, powideł, kiszzonek, kompotów czy marynat. Gwarantuję Ci, że nie ma nic cudowniejszego niż lato w słoiku otwierane zimową porą. A co zrobić, by nasze przetwory zachowały maksimum świeżości? Odpowiedzią jest pasteryzacja. Pasteryzacja to prosta i skuteczna metoda utrwalaiania przetworów, która polega na ogrzewaniu słoików z przetworami od temperatury 100°C. Giną wtedy drobnoustroje, a przetwory zachowują wszystkie właściwości smakowe i odżywcze. Proste i skuteczne! Zebraliśmy najważniejsze porady na temat tego, jak pasteryzować domowe przetwory.

## O CZYM POWINNIŚMY PAMIĘTAĆ PODCZAS PASTERYZACJI?

- do przetworów używamy tylko świeżych i dojrzałych warzyw i owoców - zepsute wyrzucamy,
- warzywa i owoce powinny być dokładnie umyte,
- słoiki nie mogą być popękane ani wyszczerbione, tak samo pokrywki powinny być w jak najlepszym stanie,
- słoiki i pokrywki powinny być bardzo dobrze wyparzone,
- nie napełniamy słoików po same brzegi - najlepiej zostawić ok. 2 cm przestrzeń,
- gotowe przetwory należy przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu.

## PASTERYZACJA „NA MOKRO”

1. Na dno garnka wkładamy bawełnianą ściereczkę, na której ustawiamy słoiki.
2. Wypełniamy garnek wodą do ¾ ich wysokości.
3. Całość gotujemy. Pasteryzujemy od momentu wrzenia ok. 30 minut.

## PASTERYZACJA „NA SUCHO”

1. Słoiki umieszczam w piekarniku - nie powinny się stykać ani dotykać ścianek piekarnika.
  2. Piekarnik nagrzewamy do 130°C.
  3. Pasteryzujemy od momentu uzyskania tej temperatury ok. 30 minut.
- Po czasie pasteryzacji, słoiki pozostawiamy w piekarniku.

Przetwory o dużym stężeniu cukru lub octu (pow. 3%) nie wymagają pasteryzacji. Jeszcze gorące wkładamy je do słoików, zakręcamy i odwracamy.

Przepis od Iny Rybarczyk

PRODUKT  
POLSKI

ŚLIWKA

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
0,64 zł  
I KUP ZA



2<sup>56</sup>

1<sup>28</sup>

POLSKIE ŚLIWKI

Polska  
1 kg

POLECAMY  
PÓLBAGIETKA

0<sup>69</sup>  
1,09

VANDEMOORTELE  
1 szt./115 g, 1 kg - 6,00 zł

Gorące i chrupiące  
pieczywo

Wypiekane  
na miejscu\*

AWOKADO  
HASS

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
0,74 zł  
I KUP ZA



2<sup>96</sup>

1<sup>48</sup>

Kenia  
1 szt.

\*Nie dotyczy: Poznań - ul. Głogowska 91, Strzelce Krajeńskie - ul. Słowackiego 18, Koźmin Wlkp. - ul. Klasztorna 12





**POLECAMY**  
**JOGURT PRIMO NATURALNY**  
 wybrane rodzaje  
**1,49**  
 1,59  
 ZOTT  
 1 op./150 g, 1 kg - 9,93 zł

**DRUGI  
 PRODUKT  
 ZA 1 GROSZ**

**PIEROGI**  
 wybrane rodzaje  
**6,99**  
 8,89  
 KUCHNIA POLKI  
 1 op./400 g, 1 kg - 17,48 zł



**ŚMIETANA**  
 PRÉSIDENT  
**5,96**  
 6,69  
 LACTALIS  
 1 op./250 g, 1 kg - 23,84 zł

WYKORZYSTAJ  
 Z KARTY  
 1,49 zł  
 I KUP ZA  
**2,98**

**MLEKO**  
 do siania, 3,2%, UHT  
**2,99**  
 3,59  
 GOSTYŃ  
 1 op./1 l

**MLEKO  
 ZAGĘSZCZONE**  
 niesłodzone, wybrane rodzaje  
**3,49**  
 4,19  
 GOSTYŃ  
 1 op./500 g, 1 kg - 6,98 zł

# KOMPOT Z GRUSZEK

## SKŁADNIKI:

1 kg gruszek, 3 litry wody, ½ kg cukru, 3 goździki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Gruszki obieramy, wycinamy gniazda nasienne, kroimy na mniejsze części. Wodę z cukrem gotujemy, mieszając co jakiś czas. Dodajemy gruszki z goździkami i gotujemy do miękkości owoców, około 15 minut.

Po ostudzeniu przelewamy do stoików.



GRUSZKA

**5<sup>99</sup>**

Hiszpania  
1 kg

GRUSZKA  
LIMONERA

PRODUKT  
POLSKI

CANTALOUPE

GALIA

MELON

Cantaloupe, Galia, Miodowy,  
Piel De Sapo

**5<sup>99</sup>**

Hiszpania  
1 kg

PIERWSZE  
JABŁKA KRAJOWE

JABŁKO

Piros, Paulared

**2<sup>99</sup>**

Polska  
1 kg

PIEL DE SAPO

MIODOWY

Z ZIOŁAMI

LIGHT



**POLECAMY**

SER ZOTTARELLA  
wybrane rodzaje

**2<sup>99</sup>** 4,89

ZOTT  
1 op./125 g, 1 kg - 23,92 zł



CLASSIC



PIECZYWO  
wybrane rodzaje

**2<sup>99</sup>** 3,69

SONKO  
1 op./120 g - 170 g,  
1 kg - 17,59 zł - 24,92 zł



TWARÓG DELIKATNY  
wybrane rodzaje

**2<sup>49</sup>** 2,79

LACTALIS  
1 op./200 g, 1 kg - 12,45 zł



APETINA SNACK  
wybrane rodzaje

**4<sup>56</sup>** 5,59

ARLA  
1 op./60g - 100 g,  
1 kg - 45,60 zł - 76,00 zł

WYKORZYSTAJ Z KARTY 1,14 zł I KUP ZA **2<sup>28</sup>**

**POLECAMY**

**SEREK DANIO**

wybrane rodzaje

**1 49**

~~1,89~~

DANONE  
1 op./135 g - 140 g,  
1 kg - 10,64 zł - 11,04 zł



**JOGURT FANTASIA**

wybrane rodzaje

**1 69**

~~1,99~~

DANONE  
1 op./98 - 122 g,  
1 kg - 13,85 - 17,24 zł



**SMOOTHIE BIO**

wybrane rodzaje

**3 99**

~~5,69~~

SYMBIO  
1 op./200 ml, 1 l - 19,95 zł



**BATON 4 HEALTH**

wybrane rodzaje

**1 29**

~~1,79~~

MCP GROUP  
1 op./30 g, 1 kg - 43,00 zł

**RURKI**

kukurudziane z kremem,  
wybrane rodzaje

**0 59**

~~0,89~~

TREADER  
1 op./18 g, 1 kg - 32,78 zł



# DOMOWE RAFFAELLO z migdałami

## SKŁADNIKI:

100 g wiórków kokosowych, 2 szklanki mąki kokosowej, 1 szklanka cukru pudru, ½ tabliczki białej czekolady, 150 - 200 g masła, 50 g migdałów

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Szklankę cukru pudru ucieramy z masłem oraz mąką kokosową. Formujemy kulki, po czym rozplaszczamy je w dłoniach - na środku kładziemy łyżkę rozpuszczonej wcześniej, białej czekolady oraz migdał. Szczelnie zamykamy nadzienie, ponownie formując kulkę, którą obtaczamy w wiórkach kokosowych.



Przepis na domowe Raffaello



MIGDAŁY BIO

WYKORZYSTAJ Z KARTY 2,49 zł I KUP ZA



**9<sup>96</sup>**  
17,19

**4<sup>98</sup>**

SYMBIO 1 op./150 g, 1 kg - 66,40 zł

MAKA KOKOSOWA bio-organic virgin

WYKORZYSTAJ Z KARTY 2,99 zł I KUP ZA



**11<sup>96</sup>**  
21,89

**5<sup>98</sup>**

COCO FARM 1 op./500 g, 1 kg - 23,92 zł

SER MASCARPONE śmietankowo-kremowy

WYKORZYSTAJ Z KARTY 1,49 zł I KUP ZA



**5<sup>96</sup>**  
7,49

**2<sup>98</sup>**

PIĄTNICA 1 op./250 g, 1 kg - 23,84 zł



POLECAMY

JAJA Z CHOWU NA WOLNYM WYBIEGU, KL.L

**6<sup>99</sup>**  
9,99

Piotr i Paweł 1 op./10 szt



NAPÓJ MLECZNY  
MILK SHAKE  
wybrane rodzaje

**2<sup>99</sup>** 4,49

ARLA  
1 op./180 ml, 11 - 16,61 zł



SCHWEPPES  
napój gazowany,  
wybrane rodzaje

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
0,69 zł  
I KUP ZA



**2<sup>76</sup>** 4,29

ORANGINA SCHWEPPES  
1 op./900 ml, 11 - 3,07 zł

**1<sup>38</sup>**



HERBATA  
ZIELONA  
wybrane rodzaje

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
0,59 zł  
I KUP ZA



**2<sup>36</sup>** 2,99

PIOTR I PAWEŁ  
1 op./30 g, 1 kg - 78,67 zł

**1<sup>18</sup>**



HERBATKA  
OWOCOWA  
wybrane rodzaje

**2<sup>39</sup>** 2,99

PIOTR I PAWEŁ  
1 op./40 g, 1 kg - 59,75 zł



NAPÓJ  
TYMBARK  
wybrane rodzaje

**2<sup>99</sup>**  
4,49

MWS  
1 op./2l, 1l - 1,50 zł



**POLECAMY**

NAPÓJ, NEKTAR,  
SOK TYMBARK  
wybrane rodzaje

**3<sup>48</sup>**  
4,19

MWS  
1 op./1l

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
0,87 zł  
I KUP ZA



**1<sup>74</sup>**

SOK 100%  
POMIDOROWY  
TYMBARK  
wybrane rodzaje

**2<sup>99</sup>**  
4,19

MWS  
1 op./1l

**SPRZEDAŻ ALKOHOLU OSOBOM DO LAT 18 JEST PRZESTĘPSTWEM**

**½ LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO**



PIWO OKOCIM  
RADLER  
wybrane rodzaje

**9<sup>99</sup>**  
11,99

CARLSBERG POLSKA  
1 op./4 x 500 ml, 1l - 5,00 zł



**W PROMOCJI**  
TAKŻE TABLETKI  
DO ZMYWAREK  
All in One  
30 szt - 11,99 zł

**KAPSUŁKI**  
do zmywarek, ALL IN ONE

**16<sup>99</sup>**  
22,99

PIOTR I PAWEŁ  
1 op./28 szt  
1 szt - 00,61 zł

**W PROMOCJI**  
TAKŻE PŁYN  
NABŁYSZCZAJĄCY  
500 ml - 4,99 zł

**SÓL**  
do zmywarek

**3<sup>99</sup>**  
4,99

PIOTR I PAWEŁ  
1 op./1,5 kg  
1 kg - 2,66 zł



**FOLIA  
ALUMINIOWA**

**7<sup>96</sup>**  
9,99

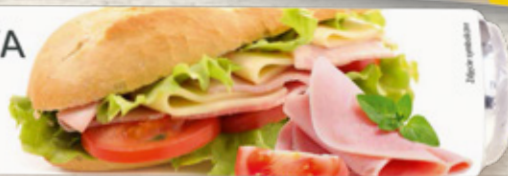
PIOTR I PAWEŁ  
1 op./40 m

WYKORZYSTAJ  
Z KARTY  
1,99 zł  
I KUP ZA

**3<sup>98</sup>**



**FOLIA ALUMINIOWA**  
40 m



**PAPIER  
TOALETOWY**  
3 warstwy

**10<sup>99</sup>**  
13,99

PIOTR I PAWEŁ  
1 op./16 rolek

**PONAD 80 PIW REGIONALNYCH W OFERCIE**

**WYBIERZ SWOJE!**  
**14-18.08.2018**



ZMIANY W REGULAMINIE POZJAMY RABATY szczegóły na [www.podwajamyrabaty.pl](http://www.podwajamyrabaty.pl)

