

METRO

GONDOLKODJON NAGYBAN!

Nagykarácsony NAGYKER ÁRON

MIRELIT



Miklósi
sajttal töltött
pulykamedál

1 db:
550,-
699,-



Fine Food
gesztenyepüré
250 g/db
75% gesztenyetartalommal

1 db:
157,-
199,-

1 kg: 796,-



**KIEMELT
AJÁNLATUNK!**



Agrosprint
zöldborsó
1 kg/db

1 db:
259,-
328,⁹⁰



Agrosprint
karfiol rózsa
1 kg/db

1 db:
329,-
419,-



Agrosprint
gyalult tök
kaporral
1 kg/db

1 db:
196,-
249,-



Fevita
fejtebb bab
1 kg/db

1 db:
579,-
735,³⁰



Agrosprint
mexikói
zöldségkeverék
1 kg/db

1 db:
279,-
354,³⁰



Fevita
sárgahüvelyű
bab
1 kg/db

1 db:
432,-
549,-



Fevita
húsleveszöldség
1 kg/db

1 db:
338,-
429,-

Együnk több zöldséget!

A zöldség a legegészségesebb ételek egyike. A hűvös, hideg időszakban, mikor kevesebb friss zöldséget, gyümölcsöt tudunk fogyasztani, fokozottan kell figyelniük szervezetünk folyamatos vitaminpótlására.

Ezért kifejezetten fontos, hogy főzés során gondosan készítjük el ételünket hogy minél kevesebb vitamin és tápanyagtartalom illanjon el.

Hogyan főzzünk zöldséget?

- Forralással a vitaminok akár fele is elfőhet, ezért lassú tűzön főzzünk
- Gőzöléssel már jóval kevesebb vitaminvesztést szenved a zöldség
- Ha sütjük a zöldséget, akkor mindenképpen kevés, forró zsiradékot
- A sütőben grillezéssel is finom marad a zöldség, a vitamintartalom csupán kb. 10% fő el



Iglo zsenge zöldborsó
750 g/db

1 db:
472,-
599,-

1 kg: 798,66



Iglo zsenge vajbab
750 g/db

1 db:
472,-
599,-

1 kg: 798,66

**KIEMELT
AJÁNLATUNK!**



Iglo zsenge morzsolt kukorica
750 g/db

1 db:
472,-
599,-

1 kg: 798,66



Bonduelle brokkoli
400 g/db

1 db:
299,-
379,-

1 kg: 947,50



1 db:
599,-
760,⁷⁰

1 kg: 1014,26

Iglo mediterrán vagy kunsági zöldségkeverék
750 g/db



Bonduelle zöldhüvelyű vágott zöldbab
400 g/db

1 db:
220,-
279,-

1 kg: 697,50



Ardo sóska püre
450 g/db

1 db:
199,-
252,⁷⁰

1 kg: 561,55






Horeca Select
franciasaláta alap
2,5 kg/db

1 db:
819,-
1040,¹⁰
1 kg: 416,04


Horeca Select
morzsolt csemegekukorica
2,5 kg/db

1 db:
979,-
1243,³⁰
1 kg: 497,32


Horeca Select
sárgahüvelyű vágott
zöldbab
2,5 kg/db

1 db:
819,-
1040,¹⁰
1 kg: 416,04




Horeca Select
brokkoli
2,5 kg/db

1 db:
979,-
1243,³⁰
1 kg: 497,32


Horeca Select
karfiol
2,5 kg/db

1 db:
899,-
1141,⁷⁰
1 kg: 456,68


Horeca Select
mexikói
zöldségkeverék
2,5 kg/db

1 db:
759,-
963,⁹⁰
1 kg: 385,56

**KIEMELT
AJÁNLATUNK!**




Horeca Select
zöldborsó
2,5 kg/db

1 db:
869,-
1103,⁶⁰

1 kg: 441,44





**KIEMELT
AJÁNLATUNK!**



Aro hasábburgonya
10×10 mm
2,5 kg/db

1 db:
550,-
699,-

1 kg: 279,60



Horeca Select
hasábburgonya
9×9 mm
2,5 kg/db

1 db:
639,-
811,⁵⁰

1 kg: 324,60



Horeca Select
fűszeres
burgonyagerezdek
2,5 kg/db

1 db:
999,-
1268,⁷⁰

1 kg: 507,48



Valley Farm
hullámos
hasábburgonya
9×9 mm
2,5 kg/db

1 db:
599,-
760,⁷⁰

1 kg: 304,28



McCain
Dollar chips
2,5 kg/db

1 db:
1099,-
1395,⁷⁰

1 kg: 558,28



1 db:
1299,-
1649,⁷⁰

1 kg: 659,88



Agrosprint
magozott
meggy
2,5 kg/db

1 db:
1539,-
1954,⁵⁰

1 kg: 781,80



Ardo
fagyasztott
eper
2,5 kg/db

1 db:
2199,-
2792,⁷⁰

1 kg: 1117,08



Ardo
fagyasztott
málna
2,5 kg/db

1 db:
3399,-
4316,⁷⁰

1 kg: 1726,68

Gyümölcs télen is!!

Van olyan egészséges a fagyasztott gyümölcs, mint a friss?

A válasz: **igen!**

A friss gyümölcs gyakran 2 héttel leszedése után érkezik meg az áruházakba a szállítási és raktározási folyamatok miatt.

Ennyi idő alatt veszít tápanyagtartalmából, főleg C-vitaminból. Ezzel ellentétben a fagyasztott gyümölcsöket leszedésük után azonnal lefagyasztják, így frissek maradnak.

Ezen kívül a friss gyümölcsöt érés előtt szedik, így kevesebb idejük marad telítődni tápanyagokkal és vitaminokkal.

A friss gyümölcs több fénynek és melegnek van kitéve, ami szintén csökkenti a vitamin-tartalmukat.

Sőt!

Fagyasztott gyümölcsökből finomabb turmix italokat tudunk készíteni!





Steak House
marhahamburger
hús pogácsa
1 kg/db

1 db:
899,-
1141,70



Miklósi baromfi-
vagy pulykafasirt
1 kg/db

1 db:
459,-
582,90



Nádudvari
rántott sertés-
karaj
600 g/db

1 db:
899,-
1141,70

1 kg: 1902,83



Valdor baconnal
és sajttal töltött
pulykamell
800 g/db

1 db:
1199,-
1522,70

1 kg: 1903,37



Rántott
csirkemell
900 g/db

1 db:
1399,-
1776,70

1 kg: 1974,11



Rántott
csirkecomb
900 g/db

1 db:
787,-
999,-

1 kg: 1110,-



Mirelite
vadasmártás
500 g/db

1 db:
379,-
481,30

1 kg: 962,60



Mirelite hús pogácsa,
májgombóc
vagy
lakodalmas
májgaluska
250 g/db

1 db:
329,-
417,80

1 kg: 1671,20



Mirelite
grízgaluska
350 g/db

1 db:
299,-
379,70

1 kg: 1084,85



Mirelite
belső színroló
300 g/db

1 db:
459,-
582,90

1 kg: 1943,-



CW túrortorta
1250 g/db

1 db:
1899,-

2240,⁸²

1 kg: 1929,36



Bailey's Profiterol
csokoládé torta
275 g/db

1 db:
1099,-

1296,⁸⁰

1 kg: 4715,63



Marathon rétes
többféle
600 g/db

1 db:
399,-

470,⁸⁰

1 kg: 784,66



Haagen Dazs
jégkrém
többféle
500 ml/db

1 db:
1417,-

1799,-

1 l: 3598,-



Gyorsfagyasztott
réteslap
200 g/db
4 db/gyűjtő

1 db:
254,-

299,-

1 kg: 1495,-
gyűjtő ár: 1196,-



Viennetta jégkrém
többféle
650 ml/db

1 db:
535,-

679,-

1 l: 1044,61

**KIEMELT
AJÁNLATUNK!**



Carte D'Or Selection
jégkrém
többféle
900 ml/db

1 db:
787,-

999,-

1 l: 1110,-

CW tortaszelet
többféle
550–600 g/db

1 db:
1299,-

1532,⁸⁰

1 kg: 2554,66–2786,91



Karácsonyi házi fagyaltkosár

Elkészítés

Tálban összekeverjük a vaját és a porcukrot, hozzákeverjük a tojásfehérjéket és a mézeskalács fűszerkeveréket. Lassú mozdulatokkal belekeverjük a lisztet is, majd letakarva 1 órára a hűtőbe tesszük pihenni. A sütőt előmelegítjük 165 °C-ra. Tepsire zsírpapírt teszünk, a keverékből kb. 15-cm átmérőjű kerek lapokat kenünk rá vékonyan. 8-10 percre a sütőbe tesszük. Sütés után még melegen lefordított kistálak aljára (kb. 5 cm átmérőjű talpú) helyezük a még lágy lapokat, így hagyjuk kihűlni őket. Kihűlés után megkeményednek kosárkaink és már tálalható is bennük a fagyalt.

Hozzávalók:

- 120 g vaj
- 120 g porcukor
- 3 tojás fehérje
- 150 g liszt
- mézeskalács fűszerkeverék



Steak House
rántott csirkemáj
500 g/db

3 db vásárlása
esetén 1 db:
386,-

490,²⁰

1 kg: 980,40
1 db ára: 579,- (735,30)
1 kg: 1470,60

**2+1
AKCIÓ**



Steak House
panírozott csirkemell
szelet
1 kg/db

1 db:
787,-

999,-

*a kedvezményt a normál
polci árból biztosítjuk!

**25%
KEDVEZMÉNY***



Aro brokkolis sajttal
töltött pulykamell
1 kg/db

1 db:
719,-

913,¹⁰

*a kedvezményt a normál
polci árból biztosítjuk!

**15%
KEDVEZMÉNY***

**15%
KEDVEZMÉNY***



Aro hasábburgonya
sütőbe
1 kg/db

1 db:
249,-

316,²⁰

*a kedvezményt a normál
polci árból biztosítjuk!

**2+1
AKCIÓ**



Ardo krémes
parajpüre
450 g/db

3 db vásárlása
esetén 1 db:
129,-

163,⁸⁰

1 kg: 364,-
1 db ára: 196,- (249,-)
1 kg: 553,33

**15%
KEDVEZMÉNY***



Aro zsenge
zöldborsó
400 g/db

1 db:
118,-

149,-

1 kg: 372,50

Melléklet a 2012/24. számú METRO-reklámkiadványokhoz. Áraink forintban értendők és áruházainkban történő vásárlás esetén érvényesek (kiszállítás esetén külön árlista érvényes, amelyről a Központi Ügyfélszolgálatól vagy áruházi kapcsolattartójától kaphat tájékoztatást). A feltüntetett árak áfával növelt eladási-, illetve egységárak, két ár feltüntetése esetén az alacsonyabb érték a nettó eladási-, illetve egységár.