BEZPŁATNY MAGAZYN DELIKATESÓW CENTRUM

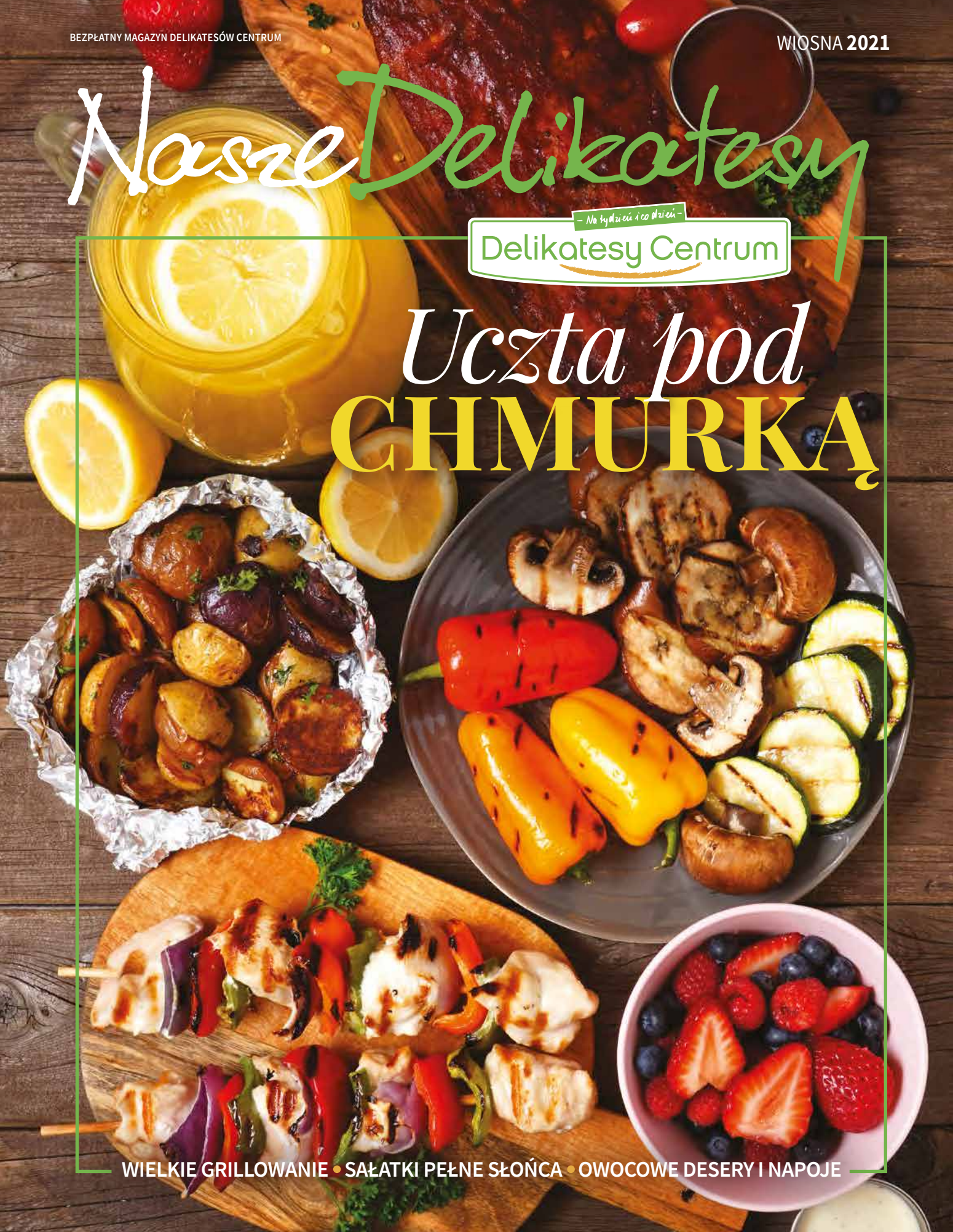
WIOSNA **2021**

Nasze Delikatesy

– Na tydzień i co dzień –

Delikatesy Centrum

Uczta pod CHMURKĄ



WIELKIE GRILLOWANIE • SAŁATKI PEŁNE SŁOŃCA • OWOCOWE DESERY I NAPOJE

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO

NAWET TAKA ILOŚĆ SZKODZI ZDROWIU KOBIET W CIĄŻY I JEST NIEBEZPIECZNA DLA KIEROWCÓW

ŻYWIEC

1856

Jasne Ż lekkie

4,5% alkoholu

Witamy SEZON GRILLOWY!

Grillowanie coraz częściej określane jest jako „narodowy sport Polaków". Popularność zdobyło dopiero w latach 80. ubiegłego stulecia – wtedy właśnie pojawiły się u nas pierwsze, kuliste grille w amerykańskim stylu. Na rusztach pieczono kiełbasy, karkówkę lub kaszankę i zwykle podawano je z chlebem i musztardą. Lata mijały, a popularność grillowania ciągle rosła, zmieniały się tylko nasze upodobania kulinarne i świadomość dietetyczna.

Obecnie w sklepach spożywczych, takich jak Delikatesy Centrum, znaleźć można osobne półki z produktami grillowymi, a producenci prześcigają się w pomysłach na pieczone dania, gotowe zamarynowane mięsa i inne dodatki. Pokochaliśmy różnorodność: kolorowe sałatki, dipy i wymyślne dania inspirowane egzotycznymi podróżami. Dlatego nasi mistrzowie kuchni przygotowali kilkanaście przepisów, dzięki którym nawet małe, rodzinne spotkanie przy grillu stanie się prawdziwą ucztą, której smaki i zapachy będziemy wspominać przez lata.

Życzymy słońca i pogody!
Zespół Delikatesów Centrum

SPIS TREŚCI

4 Uczta pod chmurką
6 Niezbędne na grilla
8 Wielkie grillowanie
14 Moda na wege
18 Sałatki pełne słońca
22 Jak jeść więcej warzyw i owoców?
24 Dalekie podróże blisko domu
28 Chrup z klasą
32 Gotowe w kilka minut
34 Przez różowe okulary
38 Kropla orzeźwienia
42 3 sposoby na pyszne nawodnienie!

JESZCZE NIŻSZE CENY NA WYBRANE PRODUKTY Z DELIKARTĄ!

SZUKAJ W SKLEPIE PRODUKTÓW OZNACZONYCH POMARAŃCZOWYM ZNAKIEM DELICENA I OSZCZĘDZAJ!

AKTYWUJ DODATKOWE ŁAPP KUPONY PROMOCYJNE W APLIKACJI MOBILNEJ.

Pobierz bezpłatną aplikację Delikatesy Centrum na telefon
Pobierz w App Store
Pobierz w Google play

WYDAWCA: Eurocash Franczyza Sp. z o.o.;
PROJECT MANAGEMENT: Agnieszka Mądzik, Patrycja Wojtczyk;
PRODUKCJA I REDAKCJA: Studio Manatki: Stella Gonet, Dominika Hachuła, e-mail: kontakt@studiomanatki.pl; **REDAKTOR NACZELNA:** Stella Gonet;
REDAKCJA TEKSTÓW: Joanna Pieniążek; **DYREKTOR ARTYSTYCZNY:** Grzegorz Woźniak; **GŁÓWNY PROJEKTANT KREATYWNY:** Dominika Dec;
OPRACOWANIE GRAFICZNE: Dominika Dec, Grzegorz Woźniak, Dominik Jańczak; **PRODUKCJA SESJI I ZDJĘCIA:** Ewa Gracz i Marek Gracz, materiały reklamowe, Shutterstock; **PRZEPISY:** Marek Gracz.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść prezentowanych reklam i ogłoszeń. Prezentacja produktów nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego. Prezentowane ceny są cenami detalicznymi i mogą różnić się od cen oferowanych w punktach sprzedaży. Niektóre towary są dostępne wyłącznie w wybranych sklepach.

UCZTA POD CHMURKĄ

5 sekretów udanego pikniku i grilla

Wszyscy chyba możemy się zgodzić, że grillowanie to nie tylko sposób przyrządzania posiłków, ale przede wszystkim niezwykle przyjemne wydarzenie kulinarno-towarzyskie. Na przysłowiowego „grilla" zapraszamy rodzinę, przyjaciół i znajomych. Poza pieczonym mięsem i kiełbaskami, serwujemy przystawki, sałatki, dipy i desery. **Po prostu – ucztujemy!** O czym zatem warto pamiętać, by sprawnie i bez wysiłku przygotować niezapomnianą ucztę pod chmurką?

Gotowi na wszystko

1

Zanim rozniecisz ogień i zasiądziesz przy stole, warto dobrze zaplanować swoją ucztę. Zrób listę gości i sprawdź, jakie mają preferencje kulinarne: czy wszyscy Twoi goście jedzą mięso? Jakie potrawy smakują dzieciom? Przygotuj menu uwzględniające, ile godzin spędzicie razem – jeśli lubicie zasiedzieć się do późnych godzin wieczornych, warto przygotować więcej przystawek i przekąsek oraz deser. Odpowiednio wcześniej zrób zakupy, zamarynuj mięso, pokrój składniki na sałatki i wstaw do lodówki napoje i schłodzone desery. Sprawdź, w jakim stanie jest Twój grill po zimie, dokładnie go wyczyść i kup zapas artykułów niezbędnych do grillowania: brykiet, węgiel drzewny, podpałkę i tacki aluminiowe.

Więcej niż kiełbasa

3

Kilka rodzajów kiełbas, karkówka i ketchup to już za mało by wyczarować grillową ucztę. Prawdziwym hitem są grillowane ryby, dania wegetariańskie, dipy i sałatki z grillowanymi warzywami i owocami.
Koniecznie zaplanuj podanie lekkich przystawek – zaspokoją pierwszy głód Twoich gości i dadzą Ci czas na przygotowanie głównego, grillowanego posiłku. Do dania głównego podaj sałatki, chrupiące pieczywo z ziołowym masełkiem lub pieczone ziemniaki, a na deser zaserwuj ciasto z sezonowymi owocami, efektowny deser albo ulubione lody.

Pyszne nawodnienie

5

Poza standardowym arsenałem wód, napojów, soków czy piwa, zaserwuj do picia coś domowego, a na pewno zachwycisz swoich gości. Wystarczy kilka minut, by przygotować efektowną wodę infuzowaną, domową lemoniadę, owocowe smoothie czy orzeźwiający sorbet. Mnóstwo inspiracji na piknikowe dania i napoje znajdziesz właśnie w tym numerze magazynu „**Nasze Delikatesy**”!

Piękno tkwi w szczegółach

2

Aby piknik był ucztą dla wszystkich zmysłów, zadbaj o najdrobniejsze szczegóły: przygotuj atrakcyjne nakrycie stołu, kwiaty, zapas papierowych serwetek i wystarczającą liczbę naczyń do serwowania różnorodnych potraw. Wygodnym rozwiązaniem są jednorazowe talerze, kubki i sztućce – wybierz naczynia z biodegradowalnych materiałów, by nie obciążać środowiska.

Wygoda przede wszystkim

4

Niezależnie od tego, czy grillujesz we własnym ogródku czy po prostu chcesz posiedzieć na kocu nad jeziorem, zatroszcz się o komfort swoich gości: warto mieć pod ręką parasol do ochrony przed słońcem, krem z filtrem przeciwsłonecznym, spray odstraszający insekty oraz ciepłe koce, gdy wieczór okaże się chłodny.
Pod gołym niebem świetnie sprawdzają się dania „na jeden kęs”: wrapy, babeczki, kanapki i burgery. Wygodnym i efektownym rozwiązaniem jest również serwowanie potraw w słoikach – w ten sposób możesz podać zupy, sałatki i desery.

Niezbędne NA GRILLA

W słynnych już ladach mięsnych **Delikatesów Centrum** znajdziesz swoje ulubione kiełbasy i mięso na grilla. Pamiętaj, że zawsze możesz poprosić obsługę o radę lub dopytać o skład produktów. Do koszyka wrzuć jeszcze wszystkie grillowe niezbędniki – ketchup, ulubione przyprawy, pieczywo i inne dodatki.

Dodaj do listy zakupów!

1 SCHULSTAD Bułki do hamburgerów z sezamem 300 g **2 ZOTT ZOTTARELLA** Mozzarella Classic Minis 150 g **3 HOCHLAND** Grilowy Ser pleśniowy na grilla 2 x 90 g, różne rodzaje **4 GRIKIOS** Grill Cheese 200 g **5 NATUREK** Camembert na grill 2 x 100 g **6 TORTEX** Ketchup łagodny 470 g **7 TORTEX** Ketchup pikantny 250 g **8 HELLMANN'S** Hot Ketchup pikantny 470 g **9 HELLMANN'S CLASSIC** Ketchup łagodny 485 g **10 PRYMAT** Sos sałatkowy 9 g, różne rodzaje **11 DIJO** Tortilla wraps 250 g, różne rodzaje **12 KNORR** Przyprawa do kurczaka z grilla 23 g **13 KNORR** Przyprawa do warzyw z grilla 23 g **14 KNORR** Przyprawa do karkówki z grilla 23 g **15 KNORR** Przyprawa do grilla 23 g **16 KNORR** Przyprawa do mięs 200 g

TAURUS od 1989

SZLACHECKA WĘDZARNIA WĘDLINY JAK DAWNIEJ

1

2

3

4

5

6

Morliny

80% MIĘSA Z SZYNKI

kiełbasa MORLIŃSKA Z SZYNKI

Morliny

80% MIĘSA Z SZYNKI

kiełbasa MORLIŃSKA Z SZYNKI

Morliny

DELIKATNA I ZE SMAKIEM

93% mięsa

kiełbasa MORLIŃSKA Z PIERSI KURCZAKA

Morliny

AROMATYCZNIE PRZYPRAWIONA

kiełbasa MORLIŃSKA

Morliny

7

Morliny

DELIKATNA I ZE SMAKIEM

kiełbasa MORLIŃSKA Z INDYKA

8

Morliny

DELIKATNA I ZE SMAKIEM

93% mięsa

kiełbasa MORLIŃSKA Z PIERSI KURCZAKA

Wrzuć na ruszt!

9

TRUST & FOOD Łukosz

1 TAURUS KORNETKI, produkt na wagę **2 SZLACHECKA WĘDZARNIA** Kiełbasa z tradycyjnej wędzarni, produkt na wagę **3 MORLINY** Kiełbasa Morlińska z szynki 540 g **4 MORLINY** Kiełbasa Morlińska z szynki 1,2 – 1,5 kg **5 MORLINY** Kiełbasa Morlińska z piersi kurczaka 1,2 kg **6 MORLINY** Kiełbasa Morlińska 1,2 kg **7 MORLINY** Kiełbasa Morlińska z indyka 1,2 kg **8 MORLINY** Kiełbasa Morlińska z piersi kurczaka 400 g **9 ŁUKOSZ** Kiełbasa Cesarska ok. 1,4 kg

Wielkie GRILLOWA-

To niewiarygodne, jak nieco dymu i ognia potrafi zmienić zwykłą kiełbasę czy kawałek karkówki w przepyszne danie, za którym tęsknimy przez całą jesień i zimę. Dlatego kiedy w Polsce na dobre zagości wiosna, wyciągamy zakurzone grille i rozpoczynamy kilkumiesięczny sezon grillowy. W tym roku wrzuć na ruszt nie tylko ulubioną kiełbasę – mistrzowie kuchni Delikatesów Centrum zdradzili nam kilka prostych przepisów na grillowane dania, które zachwycą nawet najbardziej wyrafinowanych gości.

Sakiewki -niespodzianki

Z KIEŁBASĄ I SEZONOWYMI WARZYWAMI

30 min.

2 porcje

SKŁADNIKI

- **2 młode marchewki**
- **½ pęczka szparagów**
- **8-10 młodych ziemniaków**
- **1 pęczek rzodkiewek**
- **4 kiełbasy śląskie**
- **30 ml oliwy**
- **4 ząbki czosnku**
- **80 ml jogurtu naturalnego**
- **½ cytryny**
- **½ pęczka szczypiorku**
- **Szczypta soli**

PRZYGOTOWANIE

Umieść młodą marchewkę, szparagi, młode ziemniaki, połówki rzodkiewek i pokrojone kiełbasy w folii aluminiowej. Skrop oliwą, posól i zawiń. Umieść na grillu na około 20 minut. Przygotuj sos czosnkowy, blendując jogurt naturalny z czosnkiem, solą i odrobiną soku z cytryny. Gotowe danie polej sosem i posyp szczypiorkiem.

Idealne proporcje składników (aż 94% czystego mięsa wieprzowego i kompozycja aromatycznych przypraw) sprawiają, że nasza kiełbasa zostanie niekwestionowaną gwiazdą każdego grilla! Doskonałe kiełbasy i wędzonki ze **Szlacheckiej Wędzarni** znajdziesz wyłącznie w **Delikatesach Centrum**.

SZLACHECKA WĘDZARNIA Kiełbasa śląska premium, produkt na wagę

Mistrz kuchni radzi:
Idealne ryby na grilla to świeży pstrąg, łosoś, sandacz, halibut, okoń i makrela. Co najmniej godzinę przed pieczeniem obficie skrop rybę sokiem z cytryny, wetrzyj przyprawy i dodaj zioła: tymianek, czosnek, pieprz, natkę pietruszki, ziele angielskie i seler. Chude ryby, takie jak okoń czy pstrąg, warto również posmarować masłem ziołowym lub olejem.

Grillowany łosoś

W ZIOŁOWEJ KRUSZONCE Z MŁODYMI ZIEMNIAKAMI I SZPARAGAMI

40 min.

4 porcje

SKŁADNIKI

- **1 kg łososia ze skórą**
- **½ kg młodych ziemniaków**
- **1 pęczek szparagów**
- **½ pęczka koperku**
- **150 g pistacji**
- **50 g masła**
- **½ pęczka bazylii**
- **½ pęczka majeranku**
- **1 cytryna**
- **Szczypta soli**

PRZYGOTOWANIE

Przygotuj kruszonkę. Zioła posiekaj wraz z ogonkami, pistacje pokrusz. Zetrzyj na tarce zimne masło i wszystko wymieszaj. Łososia skrop sokiem z cytryny i posól. Rozprowadź na nim kruszonkę. Umieść na aluminiowej tacce na rozgrzanym grillu. Ziemniaki skrop oliwą, przekrój na pół, oprósz solą i umieść obok ryby. Z drugiej strony połóż szparagi, posól. Grilluj 15 minut. Ziemniaki posyp koperkiem, szparagi skrop odrobiną soku z cytryny.

1 2

1 PRYMAT Sól różowa himalajska drobnoziarnista **350 g**
2 BAZIÓŁKA Bio Bazylia

Grillowane żeberka

W MIODOWO-POMARAŃCZOWYM SOSIE

3 h

4 porcje

SKŁADNIKI

- 1 kg żeberek
- Kilka gałązek rozmarynu
- 50 ml oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki miodu
- Sok z jednej pomarańczy
- Kłącze imbiru 2-3 cm
- Starta skórka z limonki
- Szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

Żeberka w całości polewamy oliwą, solimy oraz nacieramy posiekanym czosnkiem. Zostawiamy w marynacie na około 2 godziny. Po tym czasie umieszczamy mięso na grillu. Na żeberkach kładziemy kilka gałązek rozmarynu. Grillujemy przez około 45 minut. W tym czasie łączymy ze sobą miód, sok z pomarańczy oraz starty imbir. W ostatniej fazie pieczenia mięsa polewamy je sosem. Grillujemy jeszcze przez parę minut. Na gotową potrawę ścieramy skórkę z limonki.

Cytrynowy kurczak

Z BOCZKIEM I Z TRUSKAWKOWĄ SALSĄ

40 min.

4 porcje

SKŁADNIKI

- 2 piersi z kurczaka
- 16 plastrów boczku
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 250 g truskawek
- ¼ melona
- 1 cebula dymka ze szczypiorkiem
- Sok z dwóch cytryn
- 30 ml oliwy z oliwek
- Pęczek kolendry
- Szczypta soli

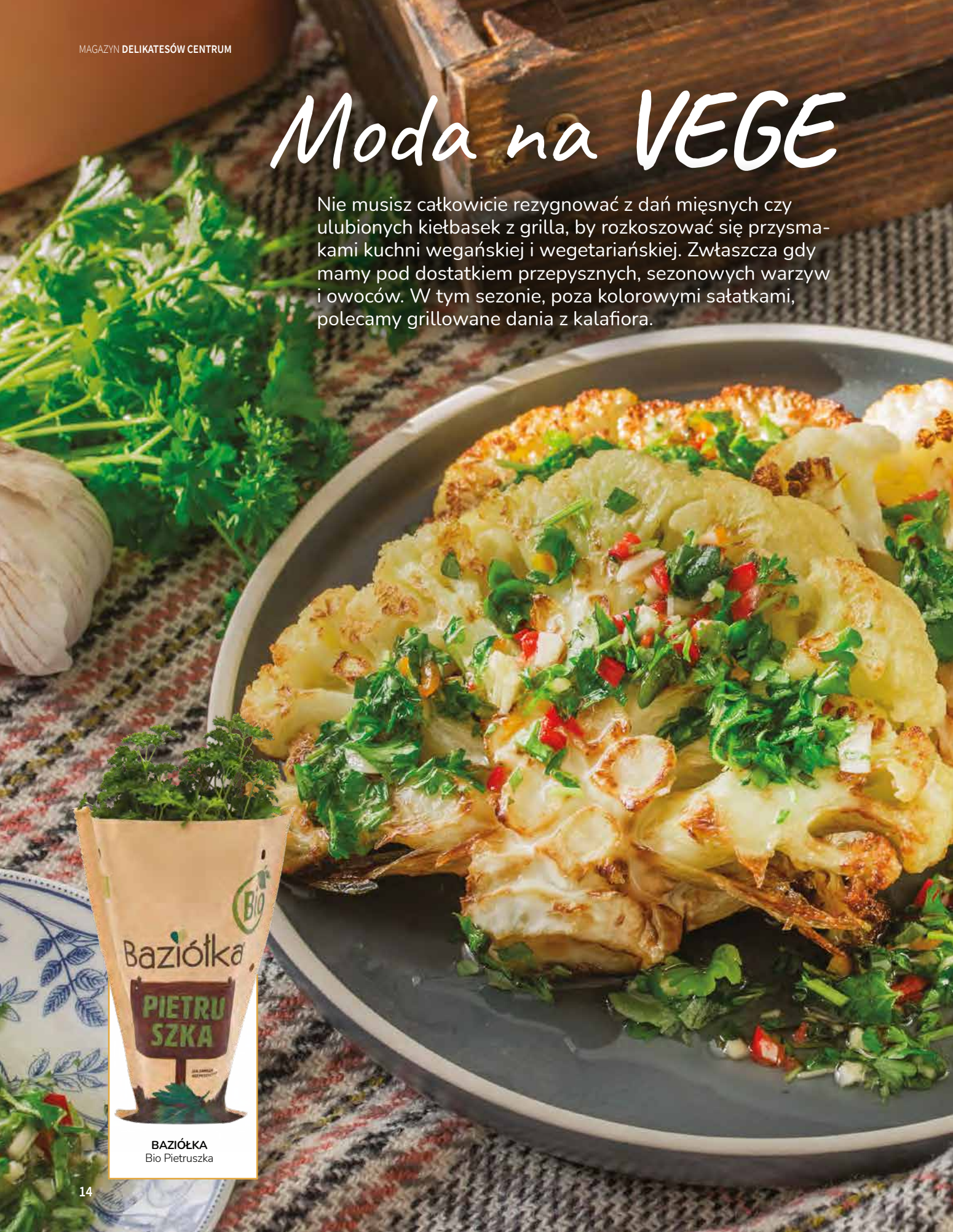
PRZYGOTOWANIE

Pierś z kurczaka kroimy na pół, posypujemy solą i przyprawami. Przykrywamy papierem do pieczenia i wałkiem do ciasta rozbijamy na grubość 2-3 cm. Owijamy boczkiem. Pieczemy na grillu, a w międzyczasie przygotowujemy salsę truskawkową. Truskawki oraz melona kroimy na mniejsze kawałki. Końcówki szczypiorku siekamy w drobne kółka, dymkę szatkujemy. Mieszamy ze sobą sok z cytryn i oliwę z oliwek. Łączymy wszystkie składniki, całość wylewamy na gotowe piersi z kurczaka. Posypujemy kolendrą oraz szczypiorkiem.

1 **SZLACHECKA WĘDZARNIA** Boczek wiejski z wędzarni, **produkt na wagę**
2 **PRYMAT** Papryka słodka **20 g**

Moda na VEGE

Nie musisz całkowicie rezygnować z dań mięsnych czy ulubionych kiełbasek z grilla, by rozkoszować się przysmakami kuchni wegańskiej i wegetariańskiej. Zwłaszcza gdy mamy pod dostatkiem przepysznych, sezonowych warzyw i owoców. W tym sezonie, poza kolorowymi sałatkami, polecamy grillowane dania z kalafiora.



BAZIÓŁKA
Bio Pietruszka

Grillowany stek z kalafiora

Z SOSEM CHIMICHURRI

40 min.

2 porcje

SKŁADNIKI

- **1 kalafior**
- **50 g masła**
- **80 ml oliwy**
- **10 ml octu winnego**
- **½ pęczka pietruszki**
- **½ pęczka oregano**
- **2 ząbki czosnku**
- **Kolorowe papryczki chilli**
- **Szczypta soli**

PRZYGOTOWANIE

Kalafiora pokrój na plastry o grubości 3 cm bardzo ostrym nożem. Nasmaruj kalafior masłem. Umieść na grillu na około 10 minut. Przygotuj sos. Wymieszaj ze sobą posiekaną natkę pietruszki, oregano, posiekany czosnek i ostre papryczki (każdej po 2 cm).
Zalej oliwą, dodaj ocet winny oraz sól. Zgrillowany kalafior polej sosem.

Pochodzące z Chin tofu jest bardzo popularnym i cenionym elementem diety w krajach Dalekiego Wschodu. Weganie i wegetarianie wykorzystują je w przepisach jako zamiennik mięsa, sera, a nawet... sernikowego twarogu.

Wegetariańskie Buffalo Wings

2,5 h

4 porcje

SKŁADNIKI

- **1 tofu**
- **½ kalafiora**
- **80 g sera gorgonzola**
- **80 ml śmietany 18%**
- **2 łyżki majonezu**
- **½ pęczka kolendry**
- **100 ml sosu sojowego**
- **50 ml oliwy**
- **1 łyżeczka kuminu**
- **1 łyżeczka wędzonej papryki**
- **100 g masła**
- **10 ml octu winnego**
- **30 ml sosu chilli**
- **½ pęczka szczypiorku**

PRZYGOTOWANIE

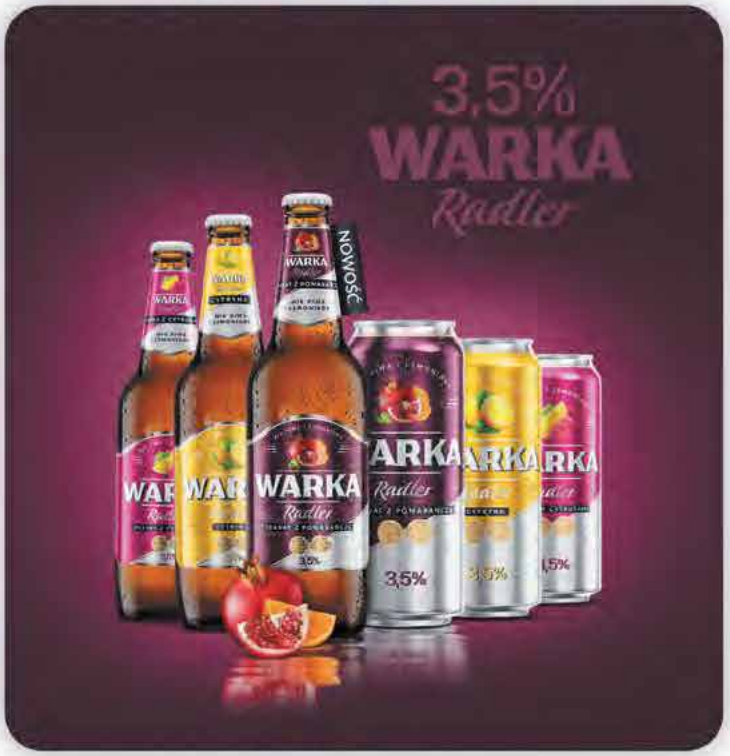
Wymieszaj śmietanę i majonez z pokruszoną gorgonzolą. Tofu pokrój na 8 części. Zalej sosem sojowym wraz z kolendrą. Umieść w lodówce na godzinę. Kalafiora podziel na mniejsze różyczki, zalej oliwą wymieszaną z kuminem i papryką wędzoną. Odstaw na godzinę. Po tym czasie wyciągnij z zalewy. Grilluj na tacy aluminiowej, aż się zarumienią. Przygotuj sos Buffalo. Do roztopionego masła dodaj ocet winny i sos chilli. Zagotuj. Gotowe składniki z grilla wymieszaj z sosem Buffalo i posyp szczypiorkiem. Podawaj z dipem z gorgonzolą.

1 2

1 **PRYMAT** Papryka wędzona słodka mielona **20 g**
2 **BAZIÓŁKA** Bio Kolendra

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO

NAWET TAKA ILOŚĆ SZKODZI ZDROWIU KOBIET W CIĄŻY I JEST NIEBEZPIECZNA DLA KIERowców



1 **KERRYGOLD** Mild Red Cheddar **200 g**
2 **BAKALLAND** Chrupiąca sałatka Prażony mix **100 g**

SAŁATKI
pełne słońca

Kolorowe mieszanki sezonowych warzyw i owoców cieszą oko i zachwycają smakiem. Nasze sałatki doskonale sprawdzą się jako dodatek do grillowanych potraw oraz jako samodzielne danie: drugie śniadanie czy lekka kolacja.

Sałatka słodko-wytrawna

Z RUKOLĄ I TRUSKAWKAMI

15 min.

4 porcje

SKŁADNIKI
- **1 garść rukoli**
- **1 garść roszponki**
- **250 g truskawek**
- **½ arbuza**
- **200 g twardego koziego sera lub innego wytrawnego sera, np. cheddara**
- **100 g pestek słonecznika**
- **30 ml oleju z czarnuszki**
- **Kilka liści melisy**
- **Szczypta soli**

PRZYGOTOWANIE

Słonecznik upraż na suchej patelni. Arbuza pokrój w kostkę, truskawki na połówki. Ser porwij na mniejsze kawałki. Wymieszaj wszystkie składniki z sałatami. Polej olejem z czarnuszki, posyp solą. Całość udekoruj liśćmi melisy.

Zielona sałatka superfoods

Z JARMUŻU I KOMOSY RYŻOWEJ

30 min.

4 porcje

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie liści jarmużu**
- **1 papryka czerwona**
- **50 g orzechów nerkowca**
- **60 ml oliwy z oliwek**
- **100 g kukurydzy z puszki**
- **100 g młodego groszku**
- **100 g komosy ryżowej**
- **50 g owoców goji**
- **Szczypta soli**
- **Kilka listków mięty**

PRZYGOTOWANIE

Na rozgrzany grill wrzuć dwie połówki papryki, spal skórkę. Orzechy upraż. Ściągnij skórkę z papryk i zmiksuj z orzechami wraz z oliwą z oliwek i solą. Wytnij z jarmużu twarde części, porwij na mniejsze kawałki i zalej wrzątkiem. Młody groszek podgotuj kilka minut. Ugotuj komosę według przepisu na opakowaniu. Owoce goji zalej wrzątkiem. Połącz ze sobą wszystkie składniki. Udekoruj miętą.

Terminem „superfoods" dietetycy określają owoce, warzywa, zioła czy orzechy odznaczające się wysoką zawartością witamin, składników mineralnych, antyoksydantów i innych składników o wysokiej wartości odżywczej i prozdrowotnej. Popularne superfoods to np. zielony jęczmień, komosa ryżowa, amarantus, nasiona acai i goji, a z polskich - jarmuż, czosnek, cebula i jagody.

KNORR
Sos sałatkowy **9 g, różne rodzaje**

Grillowany mix

20 min.

4 porcje

SKŁADNIKI

- Mix sałat
- 3 brzoskwinie
- ½ ananasa
- 80 g startego parmezanu
- 150 g borówki amerykańskiej
- 100 g orzechów nerkowca
- 50 ml syropu z agawy
- 1 łyżka musztardy francuskiej
- 2 łyżki soku z cytryny
- 30 ml oliwy

PRZYGOTOWANIE

Połówki brzoskwiń i krążki ananasów posmaruj miodem. Wrzuć owoce na grilla. Przypiecz. Do głębokiej miski wrzuć mix sałat, borówki oraz podprażone na suchej patelni orzechy. Dodaj grillowane owoce. Przygotuj sos. Wymieszaj oliwę, musztardę i sok z cytryny wraz z syropem z agawy. Wszystko razem wymieszaj i posyp startym parmezanem.

FIT & EASY Mix sałat
różne rodzaje

Jak jeść więcej WARZYW I OWOCÓW?

Owoce i warzywa to doskonałe źródło dobrze przyswajalnych witamin i mikroelementów. Powinniśmy je jadać codziennie, najlepiej w każdym posiłku. Nie jest to wcale trudne: wystarczy kilka pomysłów na potrawy, których składniki będziemy modyfikować wedle gustu.

PRZEKĄSKI

Jeśli lubisz pochrupać coś przed telewizorem, niech będą to warzywa pokrojone w słupki. Marchew, papryka, seler naciowy czy kalarepa dobrze smakują maczane w dipie z jogurtu, twarożku czy paście warzywnej.

OWSIANKA

Lekkie, pyszne i modne danie śniadaniowe, które najlepiej smakuje z owocami. Dorzuć do owsianki garść borówek lub malin, zimą suszone morele albo starte jabłko, a zyskasz energię na wiele godzin!

SZYBKA SAŁATKA

Jeśli znudziły ci się plastry pomidora na kanapce, pokrój go w kostkę, dodaj sałatę lodową, skrop sokiem z cytryny i posól. Taką szybką sałatkę zrobisz też z ogórka i rzodkiewki, papryki i oliwek lub z czegokolwiek, co lubisz.

SMOOTHIE

Świetne na podwieczorek lub drugie śniadanie. Zmiksuj ulubione owoce z mlekiem lub wodą i dopraw kroplą miodu. Możesz pójść o krok dalej i zrobić zielony koktajl. Szpinak lub jarmuż podkręcą smak owoców, nadając Twojemu smoothie piękny, wiosenny kolor.

ZUPA-KREM

Danie, które udaje się każdemu. Krem z pomidorów, cukinii, groszku czy białych warzyw to smaczna alternatywa dla klasycznych zup. Ma też dodatkowy plus: kremy chętniej jedzą dzieci.

KOTLETY WEGE

Smakują nawet zadeklarowanym mięsożercom. Zrobisz je z ciecierzycy lub innych warzyw strączkowych; pyszne są takie z kaszy, z dodatkiem buraków, marchwi czy szpinaku, ewentualnie klasyk z pieczarek z jajkiem, koperkiem i natką.

DLA MAŁYCH NIEJADKÓW

Dzieci słyną z niechęci do warzyw, ale i na to są magiczne sposoby!
Marchewkę przemycisz swojemu niejadkowi np. **w szklance soku**, a pomidory w formie **sosu** (podaj go z makaronem w ciekawym kształcie). Z brokułów, papryki, kukurydzy i groszku wspólnie **ułóżcie ogród na talerzu**. Z kolei owoce sprawdzą się w **sałatce na deser**, **kolorowych szaszłykach** czy nieśmiertelnej **zupie owocowej**.

WIOSENNE ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Pistolet na wodę Mega Creative

Duży pistolet na wodę o wymiarach 37 x 26 x 7 cm to fanatstyczna zabawa na świeżym powietrzu. W zestawie łatwa do doczepienia butelka na wodę. Pistolet pozwala celnie strzelać cienkim strumieniem wody na dużą odległość.

14, 99 zł

Bomba wodna Mega Creative

Bomba woda Mega Creative to fantastyczna zabawa nie tylko z okazji Śmigusa Dyngusa. Łatwa w użyciu i całkowicie bezpieczna.

6, 99 zł

Pistolet na wodę Mega Creative

Pistolet na wodę o wymiarach 24 x 17 x 4 cm to fanatstyczna zabawa na świeżym powietrzu. Pistolet pozwala celnie strzelać cienkim strumieniem wody na dużą odległość.

8, 99 zł

My Bubble

Pistolet na wodę piankowy Mega Creative

Piankowy pistolet na wodę o długości 38 cm. Zabezpieczony miękką pianką. Tłok w kształcie zabawnych główek lubianych przez dzieci zwierzątek.

9, 99 zł

Bańki mydlane miecze Psi Patrol My Bubble

Bańki mydlane o pojemności 120 ml w kształcie miecza. Pozwalają na tworzenie bardzo dużych i długo utrzymujących się baniek mydlanych. Bańki w słońcu mienią się kolorami tęczy. Opakowanie ozdobione motywami z Psiego Patrolu.

5, 29 zł

Bańki mydlane miecze Minnie My Bubble

Bańki mydlane o pojemności 120 ml w kształcie miecza. Pozwalają na tworzenie bardzo dużych i długo utrzymujących się baniek mydlanych. Bańki w słońcu mienią się kolorami tęczy. Opakowanie ozdobione motywami myszki Minnie.

5, 29 zł

Płyn do baniek 500 ml My Bubble

Płyn do baniek mydlanych o pojemności 500 ml. Wydajny i bezpieczny. Pozwla na tworzenie dużych i długo utrzymujących się baniek mydlanych, które w świetle słonecznym mienią się wszystkimi kolorami tęczy.

6,99 zł

Bańki mydlane My Bubble

Bańki mydlane o pojemności 55 ml. Pudełko z grafiką z motywami jednorożców, lam, leniwców lub flamingów. Płyn do baniek pozwala tworzyć duże i długo utrzymujące się bańki.

1, 69 zł

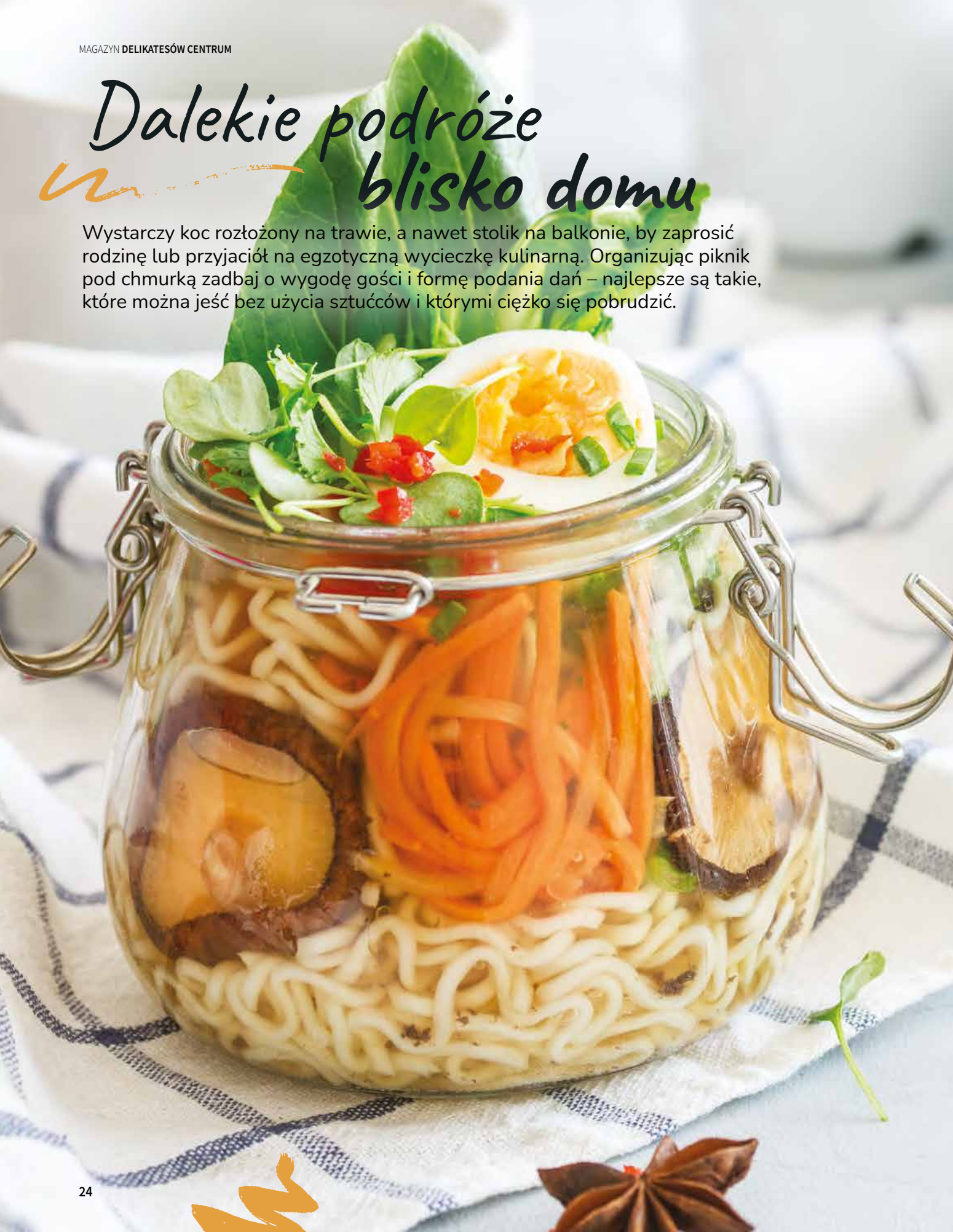
Maszyna do robienia baniek Kosiarka My Bubble

Poręczna i bardzo wydajna maszyna do baniek w kształcie kosiarki. Zapewni świetną zabawę każdemu dziecku. Doskonała zabawka podczas spaceru na świeżym powietrzu.

49,99 zł

Dalekie podróże blisko domu

Wystarczy koc rozłożony na trawie, a nawet stolik na balkonie, by zaprosić rodzinę lub przyjaciół na egzotyczną wycieczkę kulinarną. Organizując piknik pod chmurką zadbaj o wygodę gości i formę podania dań – najlepsze są takie, które można jeść bez użycia sztućców i którymi ciężko się pobrudzić.



Mistrz kuchni radzi:
Sekret ramenu tkwi w gorącym bulionie i bogactwie różnorodnych dodatków: warzyw, grzybów, jajek, przypraw i kiełków. Dlatego można go przygotować również w wersji wegetariańskiej. Ugotuj warzywny bulion, dodaj sos sojowy, przyprawy, ulubione warzywa i grzyby, azjatycki makaron oraz wędzone tofu.

Ramen ze słoika

3,5 h

6 porcji

SKŁADNIKI

- ½ kg żeberek wieprzowych
- ½ kg udek drobiowych
- 1 cebula
- 2 selery naciowe
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- ½ główki czosnku
- 2 liście kapusty włoskiej
- Sałata rzymska
- 7 cm imbiru
- 100 g suszonych prawdziwków
- 50 ml sosu sojowego
- 50 ml sosu rybnego
- 10 goździków
- 5 gwiazdek anyżu
- 2 liście laurowe
- 3 jajka
- 250 g makaronu typu azjatyckiego
- Szczypior
- Dowolne kiełki

PRZYGOTOWANIE

Żeberka wieprzowe oraz udka drobiowe zalej zimną wodą. Zagotuj. Dodaj przypaloną na ogniu cebulę, seler naciowy, marchewkę, pietruszkę, liście kapusty oraz czosnek. Gotuj na małym ogniu. Podczas gotowania zbieraj osad. Dodaj imbir, sos sojowy, sos rybny, goździki, liście laurowe oraz anyż. Gotuj 3 godziny. W międzyczasie ugotuj w osobnym garnku grzyby. Ugotuj jajka na twardo. Makaron przygotuj według wskazówek na opakowaniu. Do słoików wyłóż makaron, jajko, liść sałaty rzymskiej i grzyby. Całość zalej bulionem. Posyp szczypiorem. Udekoruj dowolnymi kiełkami.

1 **BONDUELLE** Kiełki fasoli Mung 200 g
2 **PRYMAT** Anyż nasiona 20 g 3 **PRYMAT** Goździki całe 10 g

Tęsknisz za jedzeniem z ulubionej restauracji? W **Delikatesach Centrum** znajdziesz kultową shoarmę z restauracji **Sphinx** w 5 wyjątkowych smakach!

SPHINX Shoarma 350 g, różne rodzaje

Szpinakowe miseczki

Z SHOARMA CURRY

40 min.

4 porcje

SKŁADNIKI

- **Gotowe danie Shoarma curry**
- **1 garść liści szpinaku**
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **2 łyżki oleju**
- **100 ml ciepłej wody**
- **Szczypta soli**

PRZYGOTOWANIE

Liście szpinaku zblenduj. Mąkę, wodę, sól, oliwę oraz szpinak wymieszaj. Rozwałkuj na okrągłe placki wielkości 12 cm. Smaż na suchej patelni. Gotowe placki przełóż do formy na muffinki. Użyj gotowego dania Shoarma. Dodaj do środka ryż, kurczaka z sosem curry wraz z czarną soczewicą. Zapiekaj w rozgrzanym do 185 stopni piekarniku przez około 25 minut.

Teraz swoją ulubioną SHOARMA® kupisz tylko w Delikatesach Centrum

Chrup Z KLASĄ!

Sosy, pasty i dipy to mali bohaterowie każdego udanego pikniku czy grilla. Stanowią doskonały dodatek do przystawek, sałatek i dań głównych i mają tajemniczą moc zmieniania prostych dań w wyrafinowaną przekąskę, od której trudno się oderwać.

Dip z fasoli

1 h

8 porcji

SKŁADNIKI

- **200 g białej lub czerwonej fasoli**
- **2 gałązki rozmarynu**
- **Oliwa z oliwek**
- **1 szklanka bulionu warzywnego**
- **10 ząbków czosnku**
- **Szczypta soli**
- **1 łyżka kolorowego pieprzu**
- **Kilka kromek chleba lub pita**

PRZYGOTOWANIE

Do butelki z oliwą wsadź całą gałązkę rozmarynu. Pozostaw na noc. Namocz fasolę, najlepiej przez całą noc. Ugotuj z odrobiną soli. Ząbki czosnku zgrilluj w łupinach wraz z rozmarynem. Gotowy czosnek pozbaw łupin. Fasolę wraz z połową ząbków czosnku zblenduj z bulionem. Dodaj sok z cytryny. Udekoruj grillowanym czosnkiem, polej oliwą rozmarynową, posyp kolorowym pieprzem. Podawaj z przypieczonym chlebem lub pitą

1 **BONDUELLE** Czerwona fasola konserwowa 425 g
2 **BONDUELLE** Kukurydza Złocista konserwowa 340 g

Warzywa w puszce Bonduelle to doskonały dodatek do dipów i sałatek. Wiele z nich jest blanszowanych na parze, dzięki czemu charakteryzują się idealnym smakiem i chrupkością, pięknym kolorem oraz bogactwem wartości odżywczych. Więcej przepisów znajdziesz na stronie **warzywneinspiracje.pl**

1 **PRYMAT** Natka pietruszki suszona 6 g 2 **PRYMAT** Koperek suszony 6 g 3 **BAZIÓŁKA** Mikroliście, różne rodzaje

Poolside dip

1 h

4 porcje

SKŁADNIKI

- 2 serki śmietankowe
- ½ papryki czerwonej
- 15 oliwek
- ½ puszki kukurydzy
- ½ papryczki chilli
- Mikrozioła
- 1 łyżeczka kolorowego pieprzu
- Szczypta czosnku granulowanego
- 1 łyżka suszonego kopru
- 1 łyżka suszonej pietruszki
- Szczypta soli
- Młoda rzodkiewka
- Młoda marchewka

PRZYGOTOWANIE

Przygotuj mix przypraw. Połącz ze sobą sól, pieprz, czosnek granulowany, suszony koper i pietruszkę. Serki śmietankowe przełóż do naczynia żaroodpornego, dodaj mix przypraw i włóż do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni. Piecz aż zmiękną. Posiekaj czerwoną paprykę, oliwki oraz papryczkę chilli. Dodaj kukurydzę i wszystko wymieszaj z miękkim serkiem. Ułóż na wierzchu mikrozioła, szczypiorek i kolorowy pieprz. Serwuj na ciepło. Maczaj młode warzywa w dipie.

Mistrz kuchni radzi:
Gdy najdzie Cię ochota na podjadanie np. podczas oglądania filmu, przygotuj szybki dip na bazie jogurtu, twarogu, aromatycznych przypraw i świeżych ziół i podaj go z pokrojonymi w słupki różnorodnymi warzywami.

1 **MEVGAL** Ser feta 200 g 2 **PRYMAT** Pieprz kolorowy ziarnisty 15 g

Cytrynowa feta z miodem

20 min.

2 porcje

SKŁADNIKI
- 200 g sera feta
- 100 g serka śmietankowego
- ½ cytryny
- 50 ml miodu
- 30 g orzechów nerkowca
- 30 g orzechów pinii
- Chlebki pita
- Kilka listków bazylii

PRZYGOTOWANIE
Fetę zmiksuj z serkiem śmietankowym. Dodaj sok z cytryny. Polej płynnym miodem, posyp podprażonymi orzechami i startą skórką z cytryny. Udekoruj świeżą bazylią. Podawaj z podsmażonymi chlebkami pita.

Pieczony ser kozi

Z MARINARĄ

30 min.

4 porcje

SKŁADNIKI

- 2 puszki krojonych pomidorów
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 200 g sera koziego
- 10 pomidorków koktajlowych
- 1 łyżeczka kolorowego pieprzu
- Kilka listków bazylii
- Bagietka pszenna

PRZYGOTOWANIE

W rondlu podsmaż na oliwie cebulę oraz czosnek, dodaj pokrojone pomidory, zagotuj. Zmiksuj. Powstałą marinarę wylej do naczynia żaroodpornego.

Na wierzch połóż plastry sera koziego. Z boku poukładaj połówki pomidorków koktajlowych. Posyp kolorowym pieprzem. Zapiekaj w piekarniku rozgrzanym do 185 stopni przez około 10 minut. Udekoruj bazylią. Podawaj z bagietką.

Gotowe W KILKA MINUT!

Gdy coraz wyższe temperatury powietrza zachęcają do spacerów i pikników pod chmurką, nie zawsze chce się nam gotować. Całe szczęście, z pomocą przychodzą dania gotowe i cała gama produktów, dzięki którym szybko wyczarujemy coś pysznego.

śniadanie

obiad

Podaj ze śmietaną i owocami!

na deser

1 HAŃDEREK Schab z Buczkowic, produkt na wagę **2 BAKALLAND BA!** Musli Chrupiące 300 g, różne rodzaje **3 JAK BABCIĘ KOCHAM!** Pierogi z serem na słodko 350 g **4 HOCHLAND** Ser sałatkowy typu greckego 180 g **5 KILJAN** Ogórki małosolne sandomierskie 500 g masa bez zalewy, 1100 g masa netto **6 PIĄTNICA** Śmietana do zupy 18% 200 g **PIĄTNICA 7** Śmietana do sałatek, sosów, zup 12% 200 g **8 BAKALLAND BA!** Baton 40 g, różne rodzaje **9 DELECTA LA CHOCOLATIERE** Czekolada do picia 30 g, różne rodzaje **10 TRESORS** Gofry z nadzieniem o smaku orzechowym 136 g **11 DELECTA** Sernik na zimno z serem mascarpone 193 g

Amigo

Amigo w trosce o środowisko ECO FRIENDLY

Sezon grill czas start!

Polacy kochają grillować. Grill to nie tylko okazja do smacznego posiłku na świeżym powietrzu, ale i szansa na spędzenie czasu z rodziną i przyjaciółmi. Szczególnie polecamy wypróbować nową ofertę naczyń jednorazowych, które powstały z myślą o środowisku. Produkty wyprodukowano w pełni z biodegradowalnych materiałów roślinnych. Jeśli bliskie ci kwestie ekologii, przygotowując kolejnego grilla, sięgnij po artykuły jednorazowe marki Amigo i już dziś miej wkład w ochronę środowiska.

1.EKO Talerze papierowe 18 cm 6 szt./opak. 2,19 zł/opak. 2.EKO Tacki papierowe 20 szt./opak. 2,99 zł/opak. 3. EKO Kubki papierowe 6 szt./opak. 1,99 zł/opak. 4. EKO Łyżeczki drewniane 12 szt./opak. 3,19 zł/opak. 5. EKO Łyżki drewniane 12 szt./opak. 3,19 zł/opak. 6. EKO Noże drewniane 12 szt./opak. 3,19 zł/opak. 7. EKO Widelce drewniane 12 szt./opak. 3,19 zł/opak. 8. EKO Słomki 40 szt./opak. 5,99 zł/opak. 9. EKO Zestaw piknikowy 4-osobowy 4 komplety/opak. 7,99 zł/opak. 10. EKO Talerze papierowe 23 cm 6 szt./opak. 3,29 zł/opak. 11. Tacki do grilla okrągłe 2 szt./opak. 4,29 zł/opak. 12.Tacki do grilla prostokątne duże 2 szt./opak. 3,49 zł/opak. 13. EKO Papierowe miski na zupę 6 szt./opak. 5,99 zł/opak.

Przez różowe OKULARY

Nadchodzące lato rozpieszcza nas bogactwem sezonowych owoców, z których można w kilka chwil wyczarować przepyszny, kolorowy deser. Efektowne serniczki w słoikach czy różowe brownie z pewnością zachwycą gości na letnim pikniku.

Owocowe serniczki w słoikach

1 h

4 porcje

SKŁADNIKI

- **1 tabliczka białej czekolady**
- **200 ml śmietany 30%**
- **200 g sera mascarpone**
- **400 ml mleka kokosowego**
- **¼ szklanki nasion chia**
- **180 g malin**
- **125 g truskawek**
- **1 łyżka miodu**
- **Liście melisy**

PRZYGOTOWANIE

Białą czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej. Ostudź. Śmietanę 30% ubij, delikatnie wymieszaj z białą czekoladą oraz serem mascarpone. Zagotuj mleko kokosowe z nasionami chia oraz miodem. Ostudź. Zblenduj 60 g malin. Mleko z nasionami chia połącz z malinami. Wlej do słoika. Następnie dodaj warstwę czekoladowego sernika. Ułóż owoce. Powtarzaj warstwy aż słoik będzie pełny. Wstaw do lodówki do zastygnięcia. Przed podaniem udekoruj listkami melisy.

Maj to miesiąc, w którym w naszym kraju pojawiają się pierwsze owoce sezonowe. W sklepach i na straganach możemy już kupić maliny i rabarbar. Zanim nadejdzie czerwiec i prawdziwy wysyp przepysznych krajowych owoców, warto korzystać z tych mrożonych – są zbierane i zamrażane w szczycie sezonu, gdy są najsmaczniejsze.

Najprostszy i zawsze pyszny letni deser? Kolorowa galaretka z sezonowymi owocami!
DELECTA Galaretka 70 g, różne rodzaje

Mistrz kuchni radzi: Jeśli chcesz, przygotuj podwójnie truskawkowe ciasto z truskawkami na wierzchu. Przekrój truskawki na pół i ułóż je na powierzchni ciasta rozcięciem do dołu - dzięki temu ciasto będzie jeszcze bardziej aromatyczne.

Truskawkowe brownie

1,5 h

12 porcji

SKŁADNIKI

- **½ kg truskawek**
- **100 g serka śmietankowego**
- **1 jajko**
- **100 g masła**
- **500 g mąki**
- **125 g cukru**
- **1 łyżeczka soli**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**

PRZYGOTOWANIE

W wysokim naczyniu zblenduj truskawki. W dużej misce wymieszaj mąkę, cukier, proszek do pieczenia i sól. Dodaj serek śmietankowy, jajko oraz masło. Wyrób ciasto. Dodaj przygotowany wcześniej mus truskawkowy. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Ciasto wylej na nasmarowaną tłuszczem blaszkę. Piecz przez 45 minut.

W **Delikatesach Centrum** codziennie znajdziesz **świeże owoce sezonowe,** idealne do letnich ciast i deserów!

BROS

DO WALKI Z INSEKTAMI

Produktów biobójczych należy używać z zachowaniem środków ostrożności. Przed każdym użyciem należy przeczytać etykietę i informacje dotyczące produktu.

Kropla ORZEŹWIENIA

W **Delikatesach Centrum** znajdziesz mnóstwo napojów i soków, które idealnie dopełnią smak piknikowych i grillowych potraw. Możesz rownież samodzielnie przygotować domowe napoje, smoothie i sorbety z dodatkiem orzeźwiających owoców. Korzystaj z tego, co masz pod ręką, łącz słodkie i kwaśne nuty, zaskakuj dodatkami i eksperymentuj ze smakowymi kostkami lodu.

Morska bryza

OGÓRKOWE MOJITO Z CYTRYNOWĄ CHMURKĄ

15 min.

2 porcje

SKŁADNIKI

- **1 garść liści mięty**
- **1 ogórek**
- **Sok z cytryny**
- **½ l wody gazowanej**
- **2 łyżki cukru**
- **Lód**
- **Rum (opcjonalnie)**

PRZYGOTOWANIE

W rondlu gotuj wodę z cukrem aż powstanie syrop. Dodaj rozgniecione liście mięty. Zblenduj i przecedź. Ostudź. Wlej do szklanki na ¼ wysokości. Dodaj lodu. Wymieszaj wodę gazowaną z sokiem z cytryny. Wlej powoli do szklanki, lejąc po kostkach lodu. Dodaj więcej liści mięty oraz pokrojonego w plastry ogórka. W wersji alkoholowej dolej rumu.

BAZIÓŁKA Bio Mięta

Mistrz kuchni radzi:
Cytrynowa chmurka będzie jeszcze efektowniejsza, jeśli zamiast lodu użyjesz sorbetu cytrynowego. Rozpuść 200 g cukru w 200 g gorącej wody, dodaj utartą skórkę i sok z 4 cytryn, a następnie przelej do pojemnika i umieść w zamrażalniku. Mieszaj co 30 minut, żeby nie powstały kryształki lodu.

Magiczny wieczór

KAWA COLD BREW Z LODAMI

10 min.

4 porcje

SKŁADNIKI

- Mielona kawa
- Lody śmietankowe
- 10 g startej czekolady lub cynamonu
- Lód

PRZYGOTOWANIE

Zalej zimną wodę mieloną kawę w proporcji 1 porcja kawy do 4 porcji wody. Wstaw do lodówki na 12 godzin. Odcedź przez sitko. Najlepiej kawę przepuścić jeszcze raz przez filtr do kawy, pozbawiając ją osadu. Na górę wyłóż gałkę swoich ulubionych lodów. Posyp startą czekoladą lub cynamonem.

1 **GRANDES AMIGOS CAFE** Kawa palona mielona 225 g 2 **GRANDES AMIGOS CAFE** Kawa palona mielona 450 g

1 GRANDES AMIGOS CAFE Kawa rozpuszczalna 200 g
2 GRANDES AMIGOS CAFE Kawa rozpuszczalna 100 g

Najprostszy przepis na Ice coffee

Zaparz mocną kawę i poczekaj aż wystygnie do temperatury pokojowej. Rozlej kawę do pojemników na kostki lodu i umieść w zamrażalniku. Wrzuć kilka kostek zamrożonej kawy do szklanki z mlekiem. Udekoruj bitą śmietaną lub ulubionymi lodami.

Mistrz kuchni radzi:
W zależności od sezonu, eksperymentuj ze smakiem deseru. Łącz ze sobą dwa różne smaki, np. sorbet ogórkowo-miętowy z sorbetem malinowym, czy sorbet porzeczkowy z musem jabłkowo-gruszkowym.

Piknik w ogrodzie

SORBET Z KIWI I ARBUZA

10 min.

2 porcje

SKŁADNIKI

- **2 kiwi**
- **2 plastry arbuza**
- **Kilka liści mięty lub melisy**

PRZYGOTOWANIE

Obierz kiwi i arbuza. Pokrój w kostkę i zamroź w osobnych pojemniczkach. Po kilku godzinach wyjmij z zamrażarki i zblenduj. Wlej do szklanki sorbet arbuzowy, a następnie dopełnij szklankę sorbetem z kiwi. Podawaj z melisą lub miętą.

Jeśli lubisz mleczne nuty, połącz owocowy sorbet z jogurtem naturalnym i odrobiną miodu.

ZOTT PRIMO Jogurt naturalny 370 g

3 sposoby na PYSZNE NAWODNIENIE!

O tym, jak ważne jest picie wody, wszyscy doskonale wiemy, ale przecież nie wszystkim smakuje czysta woda. Zdradzamy zatem kilka prostych przepisów na letnie napoje, dzięki którym dbanie o prawidłowe nawodnienie organizmu będzie czystą przyjemnością.

1

Bezalkoholowa Krwawa Mary

Zmiksuj sok pomidorowy ze słodkim syropem (najlepiej żurawinowym) i wodą. Dopraw do smaku szczyptą soli i pieprzu. Podawaj z lodem i gałązką selera naciowego.

6

2 3 4 5

Woda infuzowana

Wlej schłodzoną wodę do dużego dzbanka, a następnie dodaj do niej pokrojone na plasterki ulubione owoce lub warzywa sezonowe: truskawki, arbuz, ogórek, cytrusy, melon, borówki itd. Odczekaj, aż smak przeniknie do wody: pół godziny w przypadku owoców cytrusowych oraz soczystych, 2 godziny w przypadku twardych dodatków, takich jak np. ananas, imbir itp.

7

Domowa ice tea

Zaparz ulubioną herbatę w niewielkiej ilości wody, a następnie połącz ją z zimną wodą. Dodaj świeżo wyciśnięty sok z cytryny, cukier do smaku i kostki lodu. Udekoruj listkami mięty i plasterkami cytryny.

8

1 BAHAMA Sok pomidorowy 100% 0,33 l **2 AQUA** Woda źródlana gazowana 1,5 l **3 AQUA** Woda źródlana niegazowana 0,5 l **4 AQUA** Woda źródlana niegazowana 1,5 **5 AQUA** Woda źródlana niegazowana 5 l **6 BAHAMA** Sok 100% różne rodzaje 1 l **7 AQUA** Woda źródlana gazowana 0,5 l **8 ULUBIONA** Herbata czarna ekspresowa 100 torebek

BigMilk
ZE ŚWIEŻYM MLEKIEM
ALGIDA
mini BigMilk
ZE ŚWIEŻYM MLEKIEM
NOWOŚĆ
EXOTIC INTENSE
NOWOŚĆ

TWISTER
PEEK-A-BLUE
MADE WITH FRUIT
NOWOŚĆ

NOWOŚĆ

NOWOŚĆ
MAGNUM DOUBLE
GOLD CARAMEL
BILLIONAIRE
MAGNUM
true to pleasure
MAGNUM
ALMOND
DOUBLE
GOLD CARAMEL
BILLIONAIRE
NOWOŚĆ

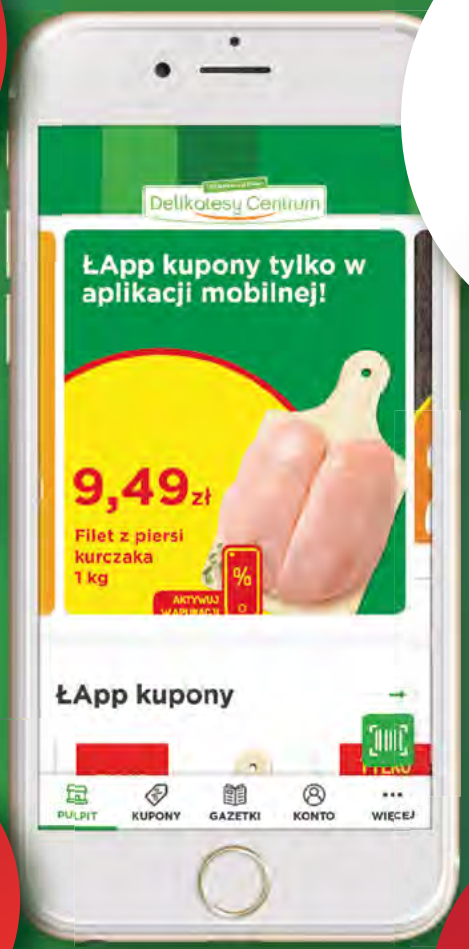
CARTE D'OR
CARTE D'OR
Les Authentiques
VANILLA
CARTE D'OR
CARTE D'OR
Les Grands
TIRAMISU
CARTE D'OR
Les Grands
TIRAMISU
CARTE D'OR

Dzięki aplikacji Delikatesy Centrum Twoje zakupy będą jeszcze wygodniejsze

Aktualne promocje

Przepisy

Listy zakupowe



ŁApp KUPONY

Co tydzień nowe ŁApp kupony, a w nich super promocje

Oszczędności i historia zakupów

Delikarta pod ręką

Pobierz już teraz!

BEZPŁATNA APLIKACJA MOBILNA DELIKATESY CENTRUM

POBIERZ Z Google Play | Pobierz w App Store | ODKRYWAJ W AppGallery

Niniejszy magazyn jest dostępny wyłącznie w ramach wydzielonego stoiska alkoholowego.
W przypadku znalezienia magazynu w innym miejscu, prosimy o niezwłoczne poinformowanie obsługi sklepu.

UWAGA: alkohol stanowi zagrożenie dla zdrowia. Nawet niewielka ilość alkoholu szkodzi zdrowiu kobiet w ciąży i jest niebezpieczna dla kierowców. Osobom poniżej 18 lat oraz nietrzeźwym alkoholu nie sprzedajemy. Zdjęcia produktów zamieszczone w magazynie mogą odbiegać od produktów aktualnie dostępnych w sprzedaży, a wydawca zastrzega sobie prawo do pomyłek oraz błędów w druku.

Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie

ding.pl