



SELGROS

Jakość w najlepszej cenie

Oferta
obowiązuje

TYLKO TYDZIEŃ: 15.10-21.10.2026

18.10: nieczynne

JESZCZE % WIĘCEJ SUPER PROMOCJI



**KREWETKI BIAŁE
SUROWE 30-40**
• cena za 1 kg:
39.90, z VAT 49.08
• cena przed obniżką za 1 kg:
59.99, z VAT 73.79
190507

TANIEJ

33%



MARCHEW LUZ
146938

1 49
1 kg
z VAT 1.56



TANIEJ

50%

**KURCZAK
BEZ PODRÓBÓW
OK. 1,6 KG**
• limit 10 kg na Klienta na
dzień, każdy kolejny 1 kg:
13.99, z VAT 14.69
• cena przed obniżką za 1 kg:
13.99, z VAT 14.69
263272

6 99
1 kg
z VAT 7.34



NAPÓJ PEPSI 250 ML
• + kaucja 0.50 zł
• wszystkie rodzaje
615420

**PRZY ZAKUPIE
6-PAKU**

1 49
1 szt.
z VAT 1.83



9 49
1 szt.
z VAT 9.96

KABANOSY 150 G
• wybrane rodzaje
120367



24 99
1 szt.
z VAT 26.24

OLIWA Z OLIVEK 500 ML
44380

**KAWA ROZPUSZCZALNA VELVET
200 G ORAZ KAWA MIELONA
JACOBS GOLD 500 G**
366877

21 13
1 szt.
z VAT 25.99



**SILAN XXL PŁYN DO PŁUKANIA
2,86 L**
• wszystkie rodzaje
146911

20 32
1 szt.
z VAT 24.99



oferta obowiązuje
tylko tydzień

15.10-21.10.2026



GOLEŃ WOŁOWA
Z KOŚCIĄ CIĘTA
MAŁA PORCJA
299004

39⁹⁹
1 kg
z VAT 41.99



WOLNO GOTOWANA
SZTUKA MIĘSA Z INDYKA
OK. 0,8 KG
994037

24⁹⁹
1 kg
z VAT 26.24

**NA ŚWIEŻOŚCI
ZNAMY SIĘ
NAJLEPIEJ!**

W STAŁEJ OFERCIE

450+

rodzajów mięsa
WIEPRZOWEGO,
WOŁOWEGO I DROBIU*

NOWOŚĆ

GULASZ WOŁOWY
WOLNO GOTOWANY 500 G
852400

26⁹⁹
1 szt.
z VAT 28.34

* Rodzaj rozumiany jako: inna marka, inna postać, inne opakowanie.

W STAŁEJ OFERCIE

300+

rodzajów RYB
i OWOCÓW
MORZA*

**DORSZ CZARNY FILET
BEZ SKÓRY**
• cena za 1 kg: 43.90, z VAT 46.10
620605

4³⁹
100 g
z VAT 4.61

**DOSTAWY
5 razy
W TYGODNIU**

**ŚLEDŹ FILET A'LA
MATIAS EXTRA**
• cena za 1 kg:
18.90, z VAT 19.85
627999

1⁸⁹
100 g
z VAT 1.98

PASY Z KAŁAMARNICY
• cena za 1 kg:
39.90, z VAT 49.08
670661

3⁹⁹
100 g
z VAT 4.91

oferta obowiązuje
tylko tydzień

15.10-21.10.2026



W STAŁEJ OFERCIE

300+ gatunków
OWOCÓW
I WARZYW

IMBIR LUZ
321366

14⁹⁹
1 kg
z VAT 16.19

**CHRYZANTEMA
ŚREDNIOKWIATOWA**
17 CM 1 SZT.
906420

11⁹⁹
1 szt.
z VAT 12.95

**ZAWSZE
W 8°C**

HiT

**NA ŚWIEŻOŚCI
ZNAMY SIĘ
NAJLEPIEJ!**

KAKI 1 SZT.
543700

2⁴⁹
1 szt.
z VAT 2.61

HiT

Krakus
KABANOSY
KLASYCZNE
Z SZYNKĄ
Kuchnia | WIEPRZOWE

KABANOSY Z SZYNKĄ
180 G
237108

10⁹⁹
1 szt.
z VAT 11.54

**PARÓWE CZKI
SOKOLIKI 260 G**
590310

6⁹⁹
1 szt.
z VAT 7.34

SOKOŁÓW
Sokoliki
z szynki
ZERO dodatku konserwantów
10 FAMILY PACK

PICK MINI 250 G
516558

25⁹⁹
1 szt.
z VAT 27.29



43⁹⁹
1 szt.
z VAT 54.11



1643

7 99
1 szt.
z VAT 8.

**1 szt.
z VAT 8.39**



34⁹⁹
1 szt.
z VAT 43.04



24⁹⁹
1 szt.
z VAT 26.24



7⁹⁹
1 szt.
z VAT 8.39



414124

TANIEJ

21%

z kuponem
z Aplikacji

9,99
1 szt.
z VAT 10.49

1 szt.
z VAT 10.49



11 99
1 szt.
z VAT 12.59



15⁹⁹
1 szt.
z VAT 16.79



38⁹⁹
1 szt.
z VAT 47.96



29⁹⁹
1 szt.
z VAT **31.49**



12⁹⁹
1 szt.
z VAT 13.64



429
1 szt.
z VAT 4.51

oferta obowiązuje
tylko tydzień

15.10-21.10.2026



HiT



JOGURT PITNY
TWIST 370 G
• wszystkie smaki
627788

255

1 szt.
z VAT 2.68

HiT



MOZZARELLA 125 G
• cena promocyjna za 1 szt.:
3.19, z VAT 3.35
• najniższa cena towaru
w okresie 30 dni przed
wprowadzeniem obniżki za
1 szt.: 2.99, z VAT 3.14
582511

z kuponem
z Aplikacji

289

1 szt.
z VAT 3.04





MLEKO PEŁNE
ŚWIEŻE 4% 1 L
662568

439

1 szt.
z VAT 4.61



ŚMIETANKA UHT 30%
BEZ LAKTOZY 500 ML
135676

729

1 szt.
z VAT 7.66



DANIO SASZETKA
120 G
• wszystkie smaki
833225

269

1 szt.
z VAT 2.83



NOWOŚĆ
SKYR PITNY 330 G
• wszystkie rodzaje
886435

419

1 szt.
z VAT 4.40



SEREK 150 G
• wszystkie
rodzaje
372281

249

1 szt.
z VAT 2.62



TWARÓG KLINEK
250 G
• wybrane rodzaje
183535

359

1 szt.
z VAT 3.77



ŁACIATY MIX 68% 200 G
28203

369

1 szt.
z VAT 3.88



SEREK CAPRI 220 G
585299

475

1 szt.
z VAT 4.99



SER GOŁKA
ZAKOPIAŃSKA
160 G
105777

899

1 szt.
z VAT 9.44



5

oferta obowiązuje
tylko tydzień

15.10-21.10.2026



HIT

ŻURAWINA
DO MIĘS I SERÓW
230 G
289310

6⁹⁹

1 szt.
z VAT 7.34

HIT

OLIWKI 340-358 G
• wybrane rodzaje
• najniższa cena towaru
w okresie 30 dni przed
wprowadzeniem obniżki za
1 szt.: 9.51, z VAT 9.99
86167

TANIEJ

34%

6²⁹

1 szt.
z VAT 6.60

OBIADEK
250 G
• wszystkie
rodzaje
643558

KASZKA 210 G
• wszystkie rodzaje
570598

MUS 80 G
• wszystkie rodzaje
126182

MUS SMOOTHIE
120 G
• wszystkie rodzaje
583000

DANIE 360 G
• wszystkie rodzaje
227810

6⁹⁹

1 szt.
z VAT 7.34

8²⁹

1 szt.
z VAT 8.70

2⁵⁹

1 szt.
z VAT 2.72

4¹⁹

1 szt.
z VAT 4.40

8⁶⁹

1 szt.
z VAT 9.12

PASZTET
DROBIOWY
195 G
544295

MAJONEZ KIELECKI
700 ML
36094

SOS CHILI SRIRACHA
740 ML
214145

KASZA JĘCZMIENNA
• wszystkie rodzaje
58408

ZUPKI
• wszystkie
rodzaje
624636

2⁹⁹

1 szt.
z VAT 3.14

11⁹⁹

1 szt.
z VAT 12.95

16⁹⁹

1 szt.
z VAT 18.35

2⁴⁹

1 szt.
z VAT 2.61

0⁸⁹

1 szt.
z VAT 0.93

oferta obowiązuje
tylko tydzień

15.10-21.10.2026



HIT

SONKO

LEKKIE ŻYTNIE
PIECZYWO CHRUPKIE

WYSOKA ZAWARTOŚĆ
BŁONNIKA

BEZ DODATKU
CUKRÓW

e170 g

PIECZYWO LEKKIE 170 G
• wybrane rodzaje
472444

3⁸⁰
1 szt.
z VAT 3.99

HIT

Wawel

Mieszanka Krakowska
galaretki w czekoladzie

MANGO

M!CHAŁKI Z WAWELU
KOKOSOWE

NET WT 8.64 OZ (245 g e-)

CUKIERKI MICHAŁKI
245 G
• wybrane rodzaje
3286

8¹²
1 szt.
z VAT 9.99

W STAŁEJ OFERCIE

450+

rodzajów KAWY

Tchibo

BARISTA

CAFFÈ CREMA

Intensity 000000

100% Tchibo Arabica

Tchibo

BARISTA

ESPRESSO

Intensity 000000

100% Tchibo Arabica

Tchibo

BARISTA

ESPRESSO DARK

Intensity 000000

100% Tchibo Arabica

JACOBS

ESPRESSO CONCENTRATE
Black Original

16 MIX IT ICED OR HOT

JACOBS

ESPRESSO CONCENTRATE
Sweet Caramel

16 MIX IT ICED OR HOT

KAWA ZIARNISTA TCHIBO BARISTA
1 KG
• wybrane rodzaje
249686

72⁹⁹
1 szt.
z VAT 89.78

KONCENTRAT ESPRESSO
485 ML
• wszystkie rodzaje
689513

16²⁵
1 szt.
z VAT 19.99

* Rodzaj rozumiany jako: inna marka, inna postać, inne opakowanie.



GALARETKA
• wybrane rodzaje
620283

1⁴⁹
1 szt.
z VAT 1.61



NASIONA CHIA
250 G
565741

6⁹⁹
1 szt.
z VAT 7.34



PRAŻYNKI PEPPIES
100 G
708689

5¹³
1 szt.
z VAT 5.39



BATON PROTEINOWY DOBRA KALORIA
45 G
• wybrane rodzaje
689466

3⁷⁹
1 szt.
z VAT 3.98



MAXI HOT DOG
320 G
805432

5⁹⁹
1 szt.
z VAT 6.29



WAFELEK MINIONS ZOZOŁE
40 G
634433

0⁹⁹
1 szt.
z VAT 1.04

oferta obowiązuje
tylko tydzień

15.10-21.10.2026



HIT



NAPÓJ SCHWEPES 200 ML
• wszystkie rodzaje
• butelka szklana
240547

3⁹⁹
1 szt.
z VAT 4.91

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA
25 GRAMÓW CZYSTEGO
ALKOHOLU ETYLOWEGO
SPRZEDAŻ ALKOHOLU
OSOBOM DO LAT 18
JEST PRZESTĘPSTWEM



PIWO GRIMBERGEN
300 ML
• wszystkie rodzaje
79539

3⁶⁹
1 szt.
z VAT 4.54



WODA KOKOSOWA
COCONAUT 1 L
925491

11⁹⁹
1 szt.
z VAT 12.59

NAPÓJ BRACIA
SADOWNICY 275 ML
• wszystkie rodzaje
• butelka szklana
287409

3³²
1 szt.
z VAT 3.49



PIWO STELLA
ARTOIS 0% 330 ML
597113

3²⁴
1 szt.
z VAT 3.99



PIWO ESTRELLA
GALICIA 0%
330 ML
972422

3⁶⁵
1 szt.
z VAT 4.49

Strefa
0%



NAPÓJ ARIZONA
330 ML
• miód, brzoszwinia
• + kaucja 0.50 zł
550774

2⁹⁹
1 szt.
z VAT 3.68



NAPÓJ JUMI JUMI
320 ML
• + kaucja 0.50 zł
• wszystkie rodzaje
576623

3³²
1 szt.
z VAT 3.49



NAPÓJ CAPRI-SUN
330 ML
• multiwitamina,
wiśnia-jabłko
662824

3³²
1 szt.
z VAT 3.49



PIWO STELLA
ARTOIS 330 ML
616645

3²⁴
1 szt.
z VAT 3.99



PIWO ESTRELLA
GALICIA 330 ML
909308

3⁶⁵
1 szt.
z VAT 4.49



PIWO HOEGAARDEN
330 ML
808685

3⁹⁹
1 szt.
z VAT 4.91

oferta obowiązuje
tylko tydzień

15.10-21.10.2026



HIT



ARIEL PROSZEK 7,15 KG

- dwa rodzaje
- w promocji również Ariel proszek 6,05 kg
- najniższa cena towaru w okresie ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem obniżki za 1 szt.: 129.99, z VAT 159.89 568247

TANIEJ 30%

89⁹⁹
1 szt.
z VAT 110.69

HIT



FOXY PAPIER TOALETOWY 4 ROLKI

- najniższa cena towaru w okresie ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem obniżki za 1 opak.: 11.43, z VAT 14.06 2523

TANIEJ 36%

7³¹
1 opak.
z VAT 8.99



CIF MLECZKO 780 G

- trzy rodzaje

282893

8⁹³
1 szt.
z VAT 10.98

PRONTO SPRAY 500 ML

- aloe vera, multi-surface

123705

12⁹⁹
1 szt.
z VAT 15.98

BREF ŻEL DO WC 750 ML

- wybrane rodzaje

781214

8⁹⁹
1 szt.
z VAT 11.06



JAN NIEZBĘDNY WORKI NA ŚMIECI 160 L 20 SZT.

650822

18⁹⁹
1 opak.
z VAT 23.36



HORECA RĘCZNIK PAPIEROWY 150 LISTKÓW

948115

5¹⁹
1 opak.
z VAT 6.38



COLGATE SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW 1 SZT.

- dwa rodzaje

688306

7³¹
1 szt.
z VAT 8.99

NIVEA KREM UNIWERSALNY 50 ML

231861

3⁹⁹
1 szt.
z VAT 4.91

CZTERY PORY ROKU KREM DO RĄK 130 ML

- wszystkie rodzaje

594263

4²⁹
1 szt.
z VAT 5.28

CAREFREE WKŁADKI

- wybrane rodzaje

292059

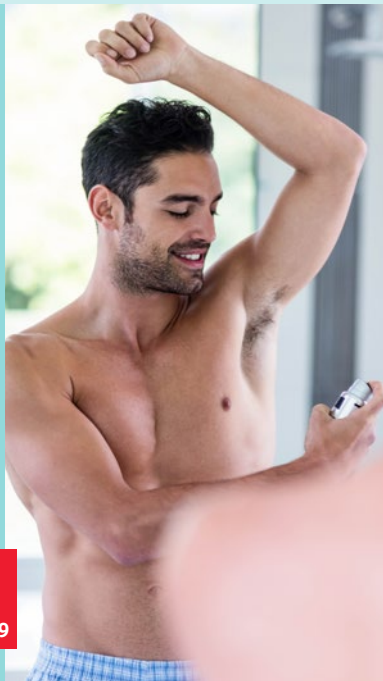
12³⁶
1 opak.
z VAT 12.98

L'OREAL MEN EXPERT DEO SPRAY 150 ML

- wszystkie rodzaje

290495

9⁹⁹
1 szt.
z VAT 12.29



oferta obowiązuje
tylko tydzień

15.10-21.10.2026



Ponad
20
rodzajów

MIKSUJ DOWOLNIE

2+1

za **1 GROSZ***



**BATONY PROTEINOWE
MAREK ACTIVLAB I OLIMP**

* Trzecia najtańsza szt. za 1 grosz. Limit 10 szt. za 1 grosz na Klienta na dzień.
Lista artykułów objętych akcją dostępna w hali. Nie dotyczy art. promocyjnych.
Rabat zostanie naliczony przy kasie.

Ponad
20
rodzajów

MIKSUJ DOWOLNIE

-50%

na 2. PRODUKT*



**WSZYSTKIE SUPLEMENTY
MARKI DZIK**

* Druga tańsza szt. -50%. Limit 10 szt. -50% na Klienta na dzień.
Lista artykułów objętych akcją dostępna w hali. Nie dotyczy art. promocyjnych. Rabat zostanie naliczony przy kasie.

Ponad
10
rodzajów

MIKSUJ DOWOLNIE

-50%

na 2. PRODUKT*



**WSZYSTKIE ARTYKUŁY
MARKI ISOSTAR**

* Druga tańsza szt. -50%. Limit 10 szt. -50% na Klienta na dzień.
Lista artykułów objętych akcją dostępna w hali.
Nie dotyczy art. promocyjnych. Rabat zostanie naliczony przy kasie.

**SHAKER
ACTIVLAB
641237**



**PRZY ZAKUPIE
KONCENTRATU BIAŁEK
WPC 500 G**

**SHAKER
ACTIVLAB
700 ML**

za **1 GROSZ***



**KONCENTRAT
BIAŁEK WPC
500 G**

• dostępne smaki: orzechowy
karmel, lody waniliowe,
pianka malinowa, dubajska
czekolada
364523

59⁹⁰
1 szt.
z VAT 64.69

* Przy zakupie koncentratu białek WPC 500 g 364523 shaker
Activlab 700 ml 641237 za 1 grosz. Rabat zostanie naliczony przy kasie.

oferta obowiązuje
tylko tydzień

15.10-21.10.2026



HIT

**MATA DO ĆWICZEŃ
MARTES**
536767

39⁹⁰
1 szt.
z VAT 49.08

HIT

ROWER MAGNETYCZNY
• wymiary: 50 x 80 x 121 cm
• funkcje komputera:
prędkość, czas, pokonany
dystans, ilość spalonych
kalorii, puls
764317

369⁰⁰
1 szt.
z VAT 453.87

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW. WYDAWCA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN CEN PODANYCH W BILETYNIE INFORMACYJNYM ORAZ DO LIMITOWANIA SPRZEDAŻY POSZCZEGÓLNYCH PRODUKTÓW. WYDAWCA NIE ODPOWIEDZIA ZA BŁĘDY SKŁADU I DROKU. CENY I RABATY OZNACZONE „Z KUPONEM Z APLIKACJI” ZOSTAŁY NALICZONE PO AKTYWACJI KUPONU W APLIKACJI SELGROS I ZESKANOWANIU PRZY KASIE. WYDAWCA: TRANSGOURMET POLSKA SP. Z O.O., 61-131 POZNAN, UL. ZAMENHOFA 133. PAZDZIERNIK 2026 NR 21.5.

**HANTLE SMART
2 x 1,5 KG**
566051

29⁹⁰
1 szt.
z VAT 36.78

STEPPER MARTES
• wymiary: 68 x 28 x 10-15 cm
714670

79⁹⁰
1 szt.
z VAT 98.28

**UCHWYTY
DO POMPEK**
650040

30⁹⁰
1 szt.
z VAT 38.01

TAŚMY DO ĆWICZEŃ
70421

od 20⁹⁰
1 szt.
z VAT 25.71

**57
L**
TORBA ADIDAS TIRO
• wymiary: 59,5 x 29 x 29 cm
544868

89⁹⁰
1 szt.
z VAT 110.58

PIŁKI FITNESS
689334

od 42⁹⁰
1 szt.
z VAT 52.77

**HULA HOP Z OBCIĄŻENIEM
VIRTUFIT**
543876

80⁹⁰
1 szt.
z VAT 99.51

artykuły z tym oznaczeniem są niedostępne w halach: Poznań, Lubin, Siedlce, Warszawa – Wawer

Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie ding.pl

