

KUCHNIE

ŚWIATA



SELGROS
cash & carry

PRZEMYSŁANE ZAKUPY

110-128



YERBA MATE
EL GAUCHO 500 G
63300156

19⁹⁹
1 szt.
z VAT 24.59

W niedzielę
27.01
nasze hale
są otwarte



ROSTBEF WOŁOWY
BEZ KOŚCI ARGENTYŃSKI
67643528



POLEDWICA 4/5
ARGENTYŃSKA
67674945



ANTRYKOT WOŁOWY
BEZ KOŚCI
ARGENTYŃSKI
67694281

79⁹⁹
1 kg
z VAT 83.99

77⁹⁹
1 kg
z VAT 81.89

129⁹⁹
1 kg
z VAT 136.49



www.selgros.pl



20.01: nieczynne

Biuletyn informacyjny obowiązuje:
czw. 17.01 - śr. 30.01.2019



SER
GORGONZOLA
DOLCE 100 G
41804683

4⁹⁵
1 szt.
z VAT 5.20



SER PARMIGIANO
REGGIANO 200 G
69675742

16⁰⁹
1 szt.
z VAT 16.90



PASSATA
700 G
57940736

5²⁹
1 szt.
z VAT 5.71



POMIDORY SUSZONE
280 G
76828888

8³⁹
1 szt.
z VAT 9.06



POMIDORY 400 G
• całe, krojone
57791048

3²⁹
1 szt.
z VAT 3.55

LASAGNE BOLOGNESE

Składniki na 5 porcji:

Koncentrat pomidorowy – 3 łyżki
Pomidory – 1 mała puszka
Mąka pszenna – 2 łyżki
Makaron lasagne – 400 g
Mleko – 500 ml
Masło naturalne – 2 łyżki
Ser mozzarella – 100 g
Olej – 3 łyżki
Mięso mielone wieprzowo-wołowe – 500 g
Cebula biała obrana – 1 szt.
Seler obrany – 1 szt.
Marchew obrana – 2 szt.
Produkty pomocnicze: sól, cukier,
biały pieprz, gałka muskatołowa,
świeżo mielony czarny pieprz – do smaku

Sposób przyrządzenia:

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Marchewkę oraz seler oczyść i krótko gotuj. Zblanszowane warzywa zmiel.
2. Na rozgrzanym oleju przesmaż cebulę, mielone mięso, warzywa, dodaj pokrojone pomidory i koncentrat pomidorowy. Całość gotuj do uzyskania gęstego sosu, następnie dopraw solą, czarnym pieprzem i cukrem.
3. Z masła i mąki przygotuj zasmażkę. Następnie potącz ją z zimnym mlekiem, aby powstał beszamel. Całość dopraw do smaku solą, gałką muskatołową i białym pieprzem.
4. Składaj lasagne, wlewając odrobinę sosu na dno naczynia, przykryj go płatkami makaronu, nałóż sos bolognese, beszamel, zasyp całość serem mozzarella. Czynność tę powtórz trzykrotnie, zakończ lasagne warstwą makaronu, polanego beszamelem i zasyp go serem.
5. Całość wstaw do pieca nagrzanego do temp. 145°C na 30 minut.
6. Na talerz nałóż porcję lasagne bolognese w pomidorowym sosie.



SER MOZZARELLA
125 G
26735605

3⁰⁹
1 szt.
z VAT 3.25

WODA
ACQUA PANNA
750 ML
45820263

3⁷⁵
1 szt.
z VAT 4.61



KUCHNIE ŚWIATA

SELGROS
cash & carry



**MIESO MIELONE
WIEPRZOWO-WOŁOWE**
51769214

13⁹⁹
1 kg
z VAT 14.69



**MAKARON
LASAGNE**
500 G
35901586

6⁵⁹
1 szt.
z VAT 6.92



**MAKARON
CANNELLONI**
250 G
15580558

3⁸⁹
1 szt.
z VAT 4.08



SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholami



SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholami



SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholami



MIĘTA DONICZKA
• kraj pochodzenia: Polska
17767310

3⁸⁰
1 szt.
z VAT 3.99



SER RICOTTA 250 G
10328763

4³⁵
1 szt.
z VAT 4.57



SER MASCARPONE 250 G
68157585

7⁴⁵
1 szt.
z VAT 7.82



SER PROVOLONE DOLCE 200 G
70439369

8⁸⁵
1 szt.
z VAT 9.29

KAWA ZIARNISTA LAVAZZA QUALITA ORO 250 G
72222656

12¹⁹
1 szt.
z VAT 14.99



GNOCCHI 500 G
51152866

5⁹⁹
1 szt.
z VAT 6.29



MAKARON 500 G
• spaghetti, penne rigate, fusilli, risoni, bucatini, gnocchi
41883505

3⁸⁹
1 szt.
z VAT 4.09

MAKARON 500 G
• duże muszle, wstęgi
29265618

9⁹⁹
1 szt.
z VAT 10.49



SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholami

PANNA COTTA

Składniki na 5 porcji:

Żelatyna w listkach
Śmietanka – 500 ml
Łaska wanilii – 1 szt.
Pistacje – 100 g
Cukier – dwie łyżki
Orzechy włoskie – 50 g
Mięta doniczka – 1 szt.

Sposób przyrządzenia:

1. Pistacje obierz, sparz, kilka z nich odłóż do późniejszej dekoracji, a resztę zmiksuj na proszek.
2. Zagotuj śmietankę z łaską wanilii, cukrem oraz sproszkowanymi pistacjami.
3. Potrzebną ilość żelatyny w listkach (10-15 g na 1 l masy) namocz w zimnej wodzie przez ok. 5-7 minut, następnie wyjmij i lekko odciśnij. Do aromatyzowanej śmietanki dodaj odciśniętą żelatynę, podgrzaną i rozpuszczoną w niewielkiej ilości płynu. Do rozpuszczonej żelatyny dodaj niewielką ilość śmietanki, wyłóż w tej kolejności, nigdy odwrotnie. Następnie wymieszaj ją z pozostałą masą.
4. Przygotowany deser poporcuj i odstaw do lodówki. Kiedy stężeje, całość wykończ kilkoma całymi pistacjami, świeżą miętą i pokruszonymi włoskimi orzechami.

KUCHNIA WŁOSKA



PESTO 210 G
• genovese, rosso
25025388

9⁹⁹
1 szt.
z VAT 10.79



OCET BALSAMICZNY 500 ML
32761686

9⁹⁹
1 szt.
z VAT 12.29



OLIWA EXTRA VERGINE 750 ML
• classico, delicate
58371618

22⁹⁰
1 szt.
z VAT 24.05



SZYNKA WŁOSKA 60 G
60737889

4⁴⁹
1 szt.
z VAT 4.72



SZYNKA PARMEŃSKA 60 G
61435467

7⁹⁹
1 szt.
z VAT 8.39



SZYNKA PARMEŃSKA PŁASTRY 70 G
81012437

14⁹⁹
1 szt.
z VAT 15.74



SZYNKA WŁOSKA PŁASTRY 250 G
79555967

15⁹⁹
1 szt.
z VAT 16.79





POLEDWICZKA
WIEPRZOWA
36020352

22⁹⁹
1 kg
z VAT 24.14



SZYŃKA FRANCUSKA
DŁUGO DOJRZEWAJĄCA
80 G
35472703

6⁴⁹
1 szt.
z VAT 6.82



SALAMI
FRANCUSKIE MINI
150 G
34792168

8⁴⁹
1 szt.
z VAT 8.92



ROSETTE 60 G
61322137

4¹⁹
1 szt.
z VAT 4.40



SER GRUYÈRE 200 G
60197357

12⁹⁹
1 szt.
z VAT 13.64



SER ROQUEFORT PAPILLON
100 G
66315367

8⁴⁵
1 szt.
z VAT 8.87



SER RACLETTE
PLASTRY 200 G
56379522

9⁷⁹
1 szt.
z VAT 10.28



SER CAMEMBERT ROYAL
250 G
41794462

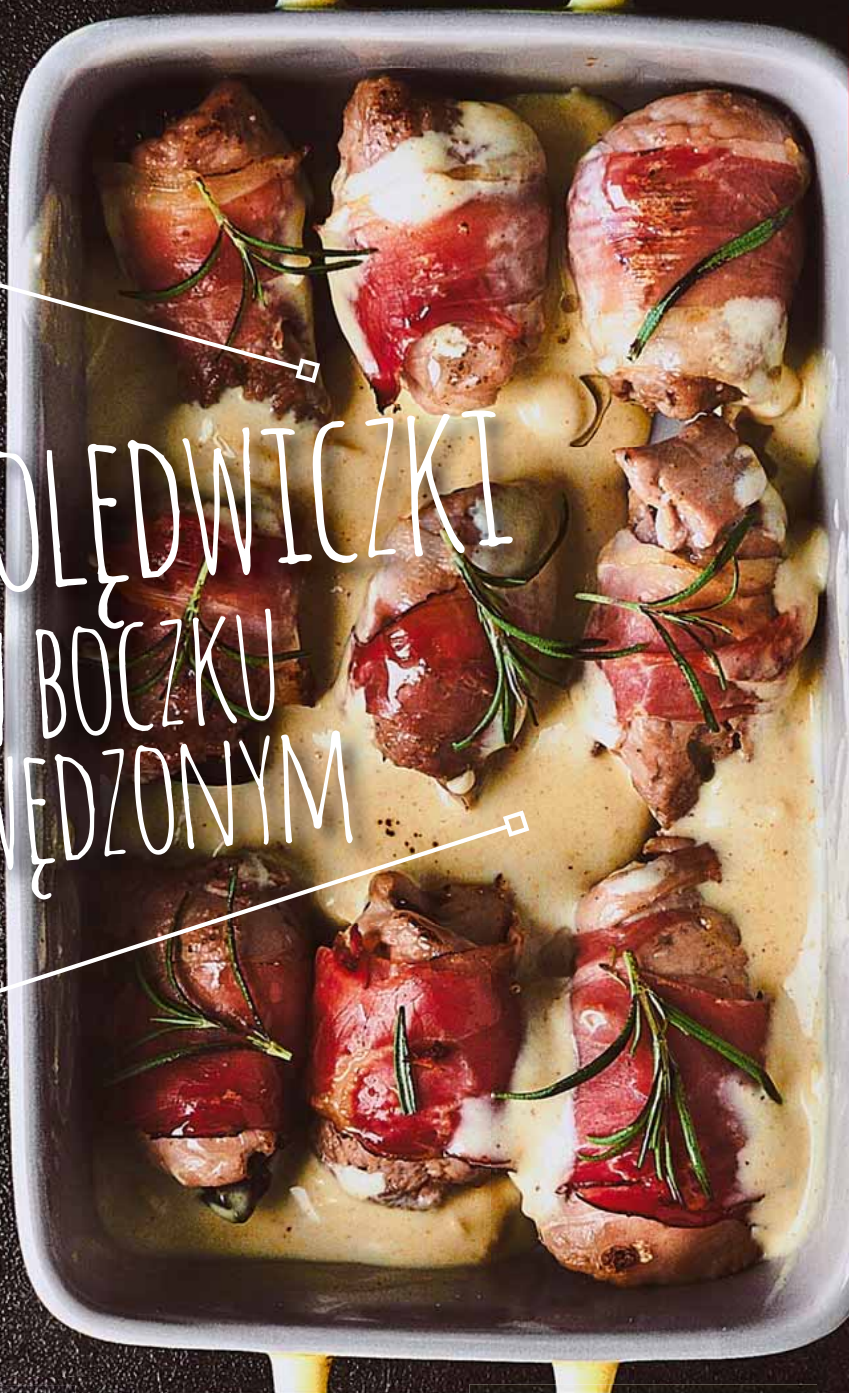
8⁸⁵
1 szt.
z VAT 9.29



MUSZTARDA 210 G
• dijon, starofrancuska
• w promocji również
miodowa 230 g w cenie:
8.39, z VAT 10.32
39919774

6⁹⁹
1 szt.
z VAT 8.60

POLEDWICZKI
W BOCZKU
WĘDZONYM



KUCHNIE ŚWIATA

Składniki na 5 porcji:

Polędwiczki wieprzowe – 2 szt.
 Boczek wędzony plastry – 200 g
 Przyprawa do wieprzowiny – 1 łyżka
 Czosnek – 1 główka
 Olej rzepakowy – pół szklanki
 Rozmaryn świeży – 1 szt.
 Białe wino – 100 ml
 Ser Gruyère – 100 g
 Śmietanka 30% - pół szklanki
 Ziemniaki – 1 kg
 Sól, pieprz czarny, cukier, gałka muskatołowa – do smaku

Sposób przyrządzenia:

1. Polędwiczki wieprzowe poporcuj w mniejsze elementy i zamarynuj w połączonych ze sobą składnikach marynaty (przyprawie do wieprzowiny, pokrojonym drobno czosnku, oleju, posiekanym rozmarynie, soli, pieprzu i odrobinie cukru).
2. Mięso pozostaw w marynacie około 3 godziny w chłodnym miejscu. Następnie każdą polędwiczkę pozawijaj w plaster wędzonego boczku. Całość wstaw do nagrzanego do 175°C pieca na około 20 minut, aby polędwiczki były soczyste, a boczek chrupiący.
3. Przygotuj sos, nalewając do rondla białe wino i wrzucając pokrojony drobno ser Gruyère. Całość zagotuj na wolnym ogniu, aby ser się rozpuścił. Następnie dolej odrobinę śmietanki dla kremowej konsystencji, a pod koniec gotowania dopraw sos do smaku solą, pieprzem i odrobiną gałki muskatołowej. Tak przygotowanym sosem zalej mięso, aby smaki się poprzenikały.
4. Ziemniaki ugotuj w łupinkach, ostudź i potnij w cząstki. Następnie zamarynuj w czosnku, świeżym rozmarynie, oleju, soli i pieprzu i smaż na rozgrzanej patelni na złoty kolor z każdej strony.
5. Na talerz nałóż porcję polędwiczki wieprzowej owiniętą chrupiącym boczkiem, dolej porcję kremowego serowego sosu, a całość podaj z ziołowymi, jasnozłotymi ziemniakami.

KUCHNIA FRANCUSKA



SELGROS
cash & carry



ŚLIMAKI
PO BURGUNDZKU
12 SZT.
86610110

16⁹⁹
1 opak.
z VAT 17.84



ZABIE UDKA 400/500 G
22288286

19⁹⁹
1 szt.
z VAT 20.99



SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholami



SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholami



SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholami



SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholami



WODA PERRIER
750 ML
44989143

3⁷⁵
1 szt.
z VAT 4.61



CHORIZO SARTA
ŁAGODNE 200 G
66463076

8⁴⁹
1 szt.
z VAT 8.92

MAŁŻE ŚW. JAKUBA
MIĘSO

58907759

99⁹⁹
1 kg
z VAT 104.99



COMBER
Z KRÓLIKA
53588372

32⁹⁹
1 kg
z VAT 34.64



FUET CON PIMIENTA
VERDE 80 G
58367715



HISZPAŃSKIE
CHORIZO 100 G
33299637



SZYŃKA SERRANO 60 G
60898772

4⁴⁹
1 szt.
z VAT 4.72

6⁹⁹
1 szt.
z VAT 7.34

3⁹⁹
1 szt.
z VAT 4.19



TAPAS: ANCHOIS
PANIEROWANE 300 G
30988844

11⁹⁹
1 szt.
z VAT 12.59



RYŻ PAELLA
500 G
37117421

4⁷⁹
1 szt.
z VAT 5.03



SER IBERICO
150 G
30778260

7⁴⁹
1 szt.
z VAT 7.87



SOCZEWICA
Z CHORIZO 420 G
41391673

3⁹⁹
1 szt.
z VAT 4.31



OMULEKI
JADALNE MAP
1 KG
60890480

12⁹⁹
1 szt.
z VAT 13.64



KREWETKA
GOTOWANA 40/60
58744095

39⁹⁹
1 kg
z VAT 41.99



PAELLA Z KRÓLIKIEM I OWOCAMI MORZA

Składniki na 5 porcji:

Oliwa z oliwek – 3 łyżki
Chorizo – 1 szt.
Comber z królika – 150 g
Piecarki świeże – 5 szt.
Cebula biała – 1 szt.
Czosnek – 3 ząbki
Ryż Paella – 200 g
Czarne oliwki całe – 100 g
Czerwona papryka – 1 szt.
Kapary owoce – 1 łyżka

Pomidorki cherry – 10 szt.
Szafran – 1 op.
Bulion warzywny – 1 l
Omułki – 200 g
Przegrzebki – 5 szt.
Krewetki – 10 szt.
Groszek zielony – pół szklanki
Produkty pomocnicze: sól, świeżo mielony czarny pieprz – do smaku

Sposób przyrządzenia:

- Oliwę z oliwek rozgrzej na patelni do paelli. Przesmaż oczyszczone i pokrojone w grubą kostkę comby z królika, pokrojoną w plastry kietbasę chorizo. Mięso smażyć z każdej strony na złoty kolor, dołożyć pieczarki pokrojone w „czosnek”, cebulę, czerwoną paprykę w kostkę oraz czosnek.
- Dodaj ryż paella i krótko przesmaż z warzywami oraz mięsem. Dołącz szafran, a całość zalej przygotowanym wcześniej bulionem warzywnym. Gotuj na wolnym ogniu ok. 30 minut, uzupełniając w miarę potrzeby brakujący płyn.
- Omułki, przegrzebki, krewetki oczyść, zamarynuj i ułóż na wierzchu paelli. Dołącz pokrojone pomidorki koktajlowe, owoce kaparów i czarne oliwki. Całość przykryj, zmniejsz płomień i duś przez ok. 8–10 minut.
- Pod koniec gotowania dodaj zielony groszek, dopraw do smaku solą, świeżo mielonym czarnym pieprzem i gotuj jeszcze przez 3 minuty.
- Na talerzu ułóż przygotowaną paellę.

KUCHNIA HISZPAŃSKA



OLIWKI 358 ML
• zielone z pastą paprykową, zielone bez pestki, czarne bez pestki, gordales z pestką
20054516



OLIWKI GORDALES Z PAPRYKĄ 358 ML
12878492

7⁸⁹
1 szt.
z VAT 8.52



KAPARY NONPAREILLES 277 ML
29938149

13⁸⁹
1 szt.
z VAT 15.00



OLIWA EXTRA VIRGIN 500 ML
74209925

24⁹⁹
1 szt.
z VAT 26.24



SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholem



SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholem

GRZYBY SHIITAKE 30 G

31616378

7⁵⁹
1 szt.
z VAT 8.20



GRZYBY MUN
30 G
41073677

4⁹⁹
1 szt.
z VAT 5.39



IMBIR 0,5 KG
• kraj pochodzenia:
Chiny
33267451

5⁹⁹
1 opak.
z VAT 7.37



FILET Z PIERSI KURCZAKA
TACKA DUŻA
53611075

14⁴⁹
1 kg
z VAT 15.22



CIASTO WONTON
250 G
40163446

5⁹⁹
1 szt.
z VAT 6.29



HERBATA ZIELONA
SENCHA ROYAL 20 KOPERT
58446535

3²⁵
1 szt.
z VAT 4.00



PĘDY BAMBUSA
225 G
31784705

3⁹⁵
1 szt.
z VAT 4.27



OLEJ Z PRAŻONEGO
SEZAMU 150 ML
27591999

9⁹⁹
1 szt.
z VAT 10.49



MAKARON CHIŃSKI
250 G
93258838

5⁴⁹
1 szt.
z VAT 5.76



MAKARON
CHOW MEIN
250 G
27620574

4⁹⁹
1 szt.
z VAT 5.24



SOS TERIYAKI
150 ML
88214895

5³⁵
1 szt.
z VAT 5.78



SOS OSTRYGOWY
150 ML
90108945

5¹⁹
1 szt.
z VAT 5.61



OLEJ SEZAMOWY
150 ML
93566677

7⁹⁹
1 szt.
z VAT 8.39



SOS
CZOSNKOWO-MIODOWY
260 G
14984975

7⁹⁰
1 szt.
z VAT 8.53

KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM

Składniki na 5 porcji:

Makaron pszenny udon
– 150 g
Mąka ziemniaczana
– pół szklanki
Sos chili słodko-pikantny
– 500 ml
Olej sezamowy – 1 łyżka
Olej rzepakowy TGE – 150 ml
Przyprawa chińska 5 smaków –
szczypta
Jaja kl. L – 2 szt.

Mieszanka chińska – 300 g
Filet z piersi kurczaka – 500 g
Bazylija tajska doniczka – 1 szt.
Ananas konserwowy –
5 plasterów
Czosnek obrany – 3 ząbki
Kolendra doniczka – 1 szt.
Cebula bez łuski – 1 mała szt.
Mix papryki – 3 małe papryki
Imbir – 1 łyżka
Przyprawy: mielony czarny
pieprz, sól – do smaku

Sposób przyrządzenia:

1. Filety z piersi kurczaka pokrój w grubą kostkę. Mięso zamarynuj w przyprawie chińskiej 5 smaków, soli, drobno pokrojonym imbirze, oleju sezamowym i części oleju rzepakowego.
2. Przygotuj ciasto, łącząc ze sobą mąkę ziemniaczaną i jaja. Wymieszaj na jednolitą masę i dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem i solą.
3. Przygotuj warzywa i owoce: paprykę pokrój w paski szerokości 0,5 cm, cebulę w drobne pióro, czosnek w plasterki, a ananasa obierz i pokrój w równą kostkę.
4. Makaron wrzuć do osolonej wody i gotuj 3-4 minuty.
5. Zamarynowane mięso obtocz w cieście i smaź na rozgrzanym oleju do uzyskania złotego koloru.
6. Na patelni rozgrzej olej, przesmaż pokrojone warzywa, dodając mieszankę chińską, a całość zalej sosem chili słodko-pikantnym i chwilę gotuj.
7. Do całości dodaj ugotowany wcześniej makaron udon i usmażonego w cieście kurczaka, dokładnie wymieszaj, a pod koniec gotowania dołóż pokrojoną świeżą kolendrę.
8. Na talerzu ułóż warzywa wymieszane z makaronem, na wierzch dołóż usmażonego kurczaka, a całość wykończ listkami tajskiej bazylii.

KUCHNIA CHIŃSKA



SOS HOISIN
240 G
30538730

8⁹⁹
1 szt.
z VAT 9.71



**CHIŃSKIE WARZYWA
DO WOKA 330 G**
71523930

5⁹⁹
1 szt.
z VAT 6.47



**WODOROSTY
WAKAME 30 G**
80474703

6⁹⁹
1 szt.
z VAT 8.60



**MAKARON
MIE 250 G**
61254017

4⁹⁹
1 szt.
z VAT 5.24



**MAKARON
KONJAC 270 G**
• ziarenka, nitki
46683058

3⁹⁹
1 szt.
z VAT 4.31



MAKARON 300 G
• udon, soba, somen
34546895

4⁵⁹
1 szt.
z VAT 4.82

SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholami

MAKARON Z FASOLI
MUNG 80 G
31961147

4⁹⁹
1 szt.
z VAT 5.24



MAKARON
RYŻOWY
WSTAŻKA
200 G
21729728

4⁸⁹
1 szt.
z VAT 5.13



PASTA 115 G
• wybrane rodzaje
32185217

8⁹⁹
1 szt.
z VAT 9.71



SOS CHILI SŁODKI
700 ML
13088380

12⁹⁹
1 szt.
z VAT 14.03



LIŚCIE LIMONKI
KAFFIR 5 G
90062357

2⁹⁹
1 szt.
z VAT 3.68



KOLBY
KUKURYDZY
330 G
17093071

5²⁹
1 szt.
z VAT 5.71



PASTA CURRY
• czerwona 50 g, zielona 50 g,
żółta 50 g, tom kha 50 g,
pad thai 72 g, tom yum 30 g
69040046

3⁹⁹
1 szt.
z VAT 4.31



PAPIER RYŻOWY
100 G
39724562

3¹⁹
1 szt.
z VAT 3.35



RYŻ
JAŚMINOWY
1 KG
13107735

13⁹⁹
1 szt.
z VAT 14.69



OLEJ KOKOSOWY
500 ML
14383970

12⁹⁹
1 szt.
z VAT 13.64



MLECZKO
KOKOSOWE 400 ML
14829816

5²⁹
1 szt.
z VAT 5.71



KOLENDRA
DONICZKA
• kraj
pochodzenia:
Polska
49251523

3⁴⁹
1 szt.
z VAT 3.67

SALATKA TAJSKA

Składniki na 5 porcji:

Krewetki surowe całe 40/60 – 20 szt.
Olej rzepakowy TGE – 3 łyżki
Pomidory – 2 duże szt.
Czerwona cebula – 2 szt.
Mango – 1 szt.
Bazylija tajska – 1 szt.
Zielony ogórek – 1 szt.
Ostra papryka – 1 mała szt.
Kolendra doniczka – 1 szt.
Sos słodko-pikantny – 3 łyżki
Olej sezamowy – 1 łyżeczka
Cytryna – 1 szt. (wyciśnięty sok)
Sos rybny – 1 łyżka
Czosnek – 3 ząbki
Sake – 2 łyżki
Czarny sezam – 1 łyżka
Przyprawy: świeżo mielony
czarny pieprz – do smaku

Sposób przyrządzenia:

1. Krewetki oczyścić i zamarynować w soli, pieprzu, ostrej papryce, czosnku i oleju sezamowym. Krótco przesmażyć na odrobinie oleju.
2. Pomidory pokroić na kawałki, cebulę w pióro, mango w cienkie paseczki, a z ogórka usunąć gniazda nasienne i pokroić w plasterki.
3. Przygotuj dressing, mieszając ze sobą w odpowiednich proporcjach sos słodko-pikantny, olej sezamowy, sos rybny, sok z cytryny i sake.
4. Wszystkie warzywa połączyć z powstałym sosem, dopraw do smaku świeżą kolendrą.
5. Na talerzu ułożyć powstałą sałatkę, dodaj przesmażone krewetki, a całość wykończ tajską bazylią i czarnym sezamem.



KREWETKA BIAŁA
SUROWA 40/60
58629296

37⁹⁹
1 kg
z VAT 39.89



 **UDO Z KURCZAKA
TACKA DUŻA**
73246142

5⁴⁹
1 kg
z VAT 5.77



**SOS CHILI
SAMBAL OELEK**
240 G
45047867

5⁹⁹
1 szt.
z VAT 6.47



SOS BAZYLIA & CHILI
200 G
88295092

7¹⁹
1 szt.
z VAT 7.77

KUCHNIA TAJSKA



 **MANGO 2 SZT.**
• kraj pochodzenia: Brazylia, Peru
91396291

6⁹⁹
1 opak.
z VAT 7.55



SOS CHILI 250 ML
• słodki,
słodko-pikantny
55614556

5³⁹
1 szt.
z VAT 5.82



SOS 200 G
• wybrane rodzaje
10504249

4⁹⁰
1 szt.
z VAT 5.29



SOS RYBNY 200 ML
51353654

4⁹⁹
1 szt.
z VAT 5.39





PAŁECZKI
DO SUSHI
4 PARY
52087681

2⁷⁹
1 opak.
z VAT 3.43

MATA BAMBUSOWA
1 SZT.
52075512

4²⁵
1 szt.
z VAT 5.23



GRZYBY SHII-TAKE 200 G
• kraj pochodzenia: Polska
20319901

7⁶¹
1 opak.
z VAT 7.99



PASTA MISO 75 G
64440688

4⁹⁹
1 szt.
z VAT 5.39



MAKARON RYŻOWY
Z TAPIOKĄ I ZIELONĄ
HERBATĄ 200 G
27387018

6⁹⁹
1 szt.
z VAT 7.34



SEZAM 50 G
• biały, czarny
31484678

4⁴⁹
1 szt.
z VAT 4.71



TEMPURA 150 G
56686348

4⁹⁹
1 szt.
z VAT 5.39

OCET RYŻOWY
150 ML
24523466

7⁹⁹
1 szt.
z VAT 9.83



SOS SOJOWY 150 ML
24509002

7⁹⁹
1 szt.
z VAT 8.63



GRUSZKA NASHI
4 SZT.
• kraj pochodzenia:
Chiny
46597548

6⁹⁹
1 opak.
z VAT 7.34



KARAMBOLA 1 SZT.
• kraj pochodzenia:
Malezja
10745834

3⁹⁹
1 szt.
z VAT 4.31



KUCHNIE ŚWIATA

ZUPA MISO

Składniki na 5 porcji:

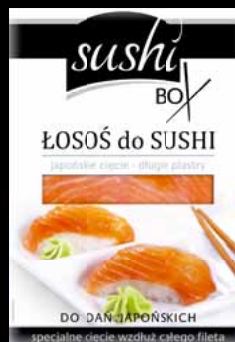
Wakame – 1 łyżka
Makaron ryżowy – 100 g
Piecarki – 6 szt.
Sake – 3 łyżki
Czarny sezam – 1 łyżka
Tofu – 300 g
Grzyby shii-take – 8 szt.
Sos sojowy – 2 łyżki
Zupa miso – 2 szt.
Wywar rybny – 1 l
Cebula dymka – 1 szt.
Przyprawy: sól, cukier – do smaku

Sposób przyrządzenia:

1. Makaron ryżowy zalej osoloną gorącą wodą i pozostaw 3-4 minuty do zaparzenia.
2. Cebulę dymkę pokrój, a szczypior z dymki drobniutko posiekaj.
3. Piecarki i grzyby shii-take pokrój w plastry, usmaż na odrobinie oleju i zalej wcześniej przygotowanym wywarem rybnym.
4. Doprowadź wszystko do wrzenia, dodaj bazę miso, sos sojowy, pokrojone w kostkę tofu oraz wodorosty wakame. Dopraw do smaku winem ryżowym sake, solą i cukrem.
5. Na talerz nałóż porcję ugotowanego makaronu, zalej przygotowaną zupą miso, a całość wykończ orientalnie ciętą dymką i czarnym sezamem.

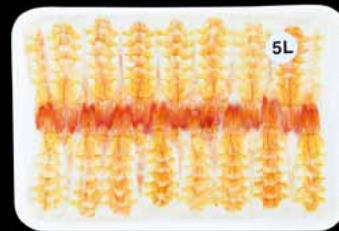
KUCHNIA JAPONSKA

SELGROS
cash & carry



ŁOSOŚ DO SUSHI 100 G
55001754

15⁹⁹
1 szt.
z VAT 16.79



KREWETKI DO SUSHI 250 G
54397591

29⁹⁹
1 szt.
z VAT 31.49



MŁODY IMBIR 190 G
68352277

5⁸⁹
1 szt.
z VAT 6.36



WĘGORZ UNAGI
DO SUSHI 20 x 8 G
40824922

32⁹⁹
1 szt.
z VAT 34.64



PASTA WASABI
43 G
56699655

5⁹⁰
1 szt.
z VAT 6.37



SOS DO SUSHI
200 ML
98886930

5⁹⁹
1 szt.
z VAT 6.47

SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholami

LIŚCIE ALG MORSKICH 15 G
21474499

6⁹⁹
1 szt.
z VAT 7.55



RYŻ DO SUSHI
500 G
31115140

7⁵⁹
1 szt.
z VAT 7.97

PROMOCJA OBOWIĄZUJE W HALACH SELGROS CASH&CARRY: ● BIAŁYSTOK, UL. PRODUKCYJNA 99, TEL.: 85 66-25-000 ● BYTOM, UL. CHORZOWSKA 88A, TEL.: 32 76-88-000 ● GDAŃSK, UL. WODNIKA 79, TEL.: 58 52-28-000 ● GLIWICE, UL. TOSZEKA 11, TEL.: 32 23-77-000 ● KATOWICE, UL. LWOWSKA 32, TEL.: 32 20-88-000 ● KRAKÓW, UL. NOWOHUCKA 52, TEL.: 12 68-33-000 ● LUBLIN, UL. JANA PAWŁA II 59, TEL.: 81 50-49-000 ● ŁÓDŹ-PABIANICKA, UL. 3 MAJA 4, TEL.: 42 68-36-000 ● ŁÓDŹ-ROKICIŃSKA, UL. ROKICIŃSKA 190, TEL.: 42 67-70-000 ● POZNĄŃ, UL. ZAMENHOFA 133, TEL.: 61 87-42-000 ● RADOM, UL. CZARNIECKIEGO 112, TEL.: 48 36-87-000 ● SZCZECIN, UL. WALECZNYCH 66, TEL.: 91 46-97-100 ● WARSZAWA-BIAŁOLEKA, UL. PRZYLESIE 3 (PRZY MODLIŃSKIEJ), TEL.: 22 51-05-100 ● WARSZAWA-PIASECZNO, UL. PIASECZNO, UL. PUŁAWSKA 58, TEL.: 22 32-71-000 ● WARSZAWA-POŁCZYŃSKA, UL. POŁCZYŃSKA 103, TEL.: 22 32-33-000 ● WARSZAWA-WAWER, UL. MARSA 56, TEL.: 22 51-48-000 ● WROCŁAW-DŁUGOLEKA, DŁUGOLEKA, UL. WROCŁAWSKA 4C, TEL.: 71 39-96-000 ● WROCŁAW-KRAKOWSKA, UL. KRAKOWSKA 71, TEL.: 71 33-54-000 ● GODZINY OTWARCIA HAL SELGROS CASH&CARRY NA WWW.SELGROS.PL

*Przy realizacji bonu pobierana jest prowizja za usługę w wysokości 3% + VAT. Regulamin dotyczący zasad płatności bonami Sodexo dostępny w Dziale Obsługi Klienta.

ZNAJDZIESZ NAS NA:



www.facebook.com/selgros

PŁATNOŚĆ
GOTÓWKĄ



KUCHNIE ŚWIATA

SELGROS
cash & carry



SELGROS
cash & carry

PRODUKT DOSTĘPNY
PO ZAŁOGOWANIU
wybierz wersję gazetki
z alkoholami



KOZYNAK
„MIESZANKA
Z MIGDAŁAMI” 50 G
63149991

1 59
1 szt.
z VAT 1.96



KOZYNAK
SŁONECZNIKOWY
65 G
63385272

0 95
1 szt.
z VAT 1.17



KOZYNAK
SEZAMOWY 60 G
63449888

1 49
1 szt.
z VAT 1.83



CHAŁWA
SŁONECZNIKOWA 58 G
• orzechowa, owocowa
• w promocji również
chałwa słonecznikowa
waniliowa 58 g
w cenie: 0.75, z VAT 0.92
63232888

1 05
1 szt.
z VAT 1.29



PASTA
Z BAKŁAŻANÓW
500 G
• w promocji również
bakłażany w sosie
adżyka 530 g,
pasta z cukinii
z papryczką 505 g,
przekąska typu
adżyka ostra 520 g
78989282

5 69
1 szt.
z VAT 6.15



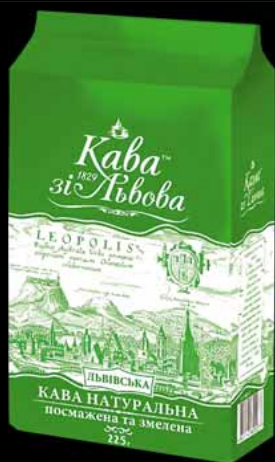
POMIDORY
MARYNOWANE
800 G
76390087

6 55
1 szt.
z VAT 7.07



PRZEKĄSKA
OGÓRKOWA 300 G
76354463

4 49
1 szt.
z VAT 4.85



KAWA MIELONA
„LWOWSKA” 225 G
• w promocji również
Kawa mielona „Espresso” 225 g
w cenie: 9.95, z VAT 12.24
31323843

11 35
1 szt.
z VAT 13.96

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW. WYDAWCA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN CEN PODANYCH
W BIULETYNIE INFORMACYJNYM ORAZ DO LIMITOWANIA SPRZEDAŻY POSZCZEGÓLNYCH PRODUKTÓW.
WYDAWCA: TRANSCOURMET POLSKA SP. Z O.O., 61-131 POZNAN, UL. ZAMENHOFA 133.
WYDAWCA NIE ODPOWIAJĄ ZA BŁĘDY SKŁADU DROUKU STYCZEŃ 2019 NR 2.

KUCHNIA UKRAIŃSKA