

FÜLSCHER

nah & frisch

Gültig vom 06.01.
bis 11.01.2025 | KW02



head & shoulders
Shampoo
verschiedene Sorten
300-ml-Flasche je
(1 Liter = 13,30 €)

3.99

Hackfleisch
Gemischt **8.90**

Hackfleisch
Rind **11.90**

**Schweine-
hackfleisch**
1 kg

5.90



Spanien
Orangen
„Navelinas“
Kl. I, 3-kg-Beutel
(1 kg = 1,66 €)

4.99

Schwartau
Extra, Samt,
weniger Zucker
oder **Zero**
verschiedene Sorten
255-340-g-Glas je
(1 kg = 5,85-7,80 €)

1.99



müller
Müllermilch
verschiedene Sorten
400-ml-Flasche je
(1 Liter = 1,98 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.79



Hofgut
Pistazien
geröstet & gesalzen
200-g-Beutel
(1 kg = 19,95 €)

3.99



Ferrero
duplo, duplo White
oder **kinder Riegel**
10er
182/210-g-Packung je
(1 kg = 10,93/9,48 €)

1.99



maxi
Nutrition
Creamy Core
Protein Bar
verschiedene Sorten
45-g-Riegel je
(1 kg = 39,78 €)

1.79



Kölln
Müsli
verschiedene Sorten
400-600-g-Packung je
(1 kg = 4,15-6,23 €)

2.49



Harry
Vital + Fit
500-g-Packung
(1 kg = 2,98 €)

1.49



innocent Smoothie
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 6.76 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.69



Yakult
Drink Original
oder **Plus**
6 x 65-ml-Packung je
(1 Liter = 7.67 €)

2.99



Biogreno Buttermilch
500-g-Becher
(1 kg = 1.38 €)

0.69



Biogreno Skyr natur
0,2% Fett
400-g-Becher
(1 kg = 3.98 €)

1.59



popp veganer Brotaufstrich
Ei + Bacon -frei- oder
Thun-frei-Salat
150-g-Becher je
(1 kg = 9.93 €)

1.49



G ramont
französischer Weichkäse
verschiedene Sorten
60/64% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.69



Holländischer Gouda jung
48% Fett i. Tr.
100 g im Stück

0.79



Biogreno Husumer
halbfester Schnittkäse
aus Rohmilch
mindestens 50% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.99



L TTA
verschiedene Sorten
450-g-Becher je
(1 kg = 2.47 €)

1.11



Hofgut We  krautsalat
350-g-Becher
(1 kg = 4.26 €)

1.49



Immergut Naschkatze Dessertso e
Vanille Geschmack
330-ml-Packung
(1 Liter = 3.00 €)

0.99



**Dr. Oetker Pizza
Die Ofenfrische**
verschiedene Sorten, gefroren
382-435-g-Packung je
(1 kg = 5.10-5.81 €)

2.22



**iglo
Schlemmer-Filet**
oder **Filegro**
verschiedene Sorten
gefroren
220-380-g-Packung je
(1 kg = 7.34-12.68 €)

2.79



Suppenhuhn
gefroren
1500-g-Stück
(1 kg = 2.66 €)

3.99



**Hofgut
Hähnchen-
Grillpfanne**
gefroren
1100-g-Packung
(1 kg = 5.45 €)

5.99



**Tulip
Fleisch-, Geflügel-
oder Mehlkloßchen**
gefroren
200/450-g-Beutel je
(1 kg = 7.95/3.53 €)

1.59



**Hofgut
Erdbeeren**
gefroren
750-g-Beutel
(1 kg = 3.32 €)

2.49



**Mövenpick
Premium-Eis**
verschiedene Sorten
800-900-ml-Packung je
(1 Liter = 2.21-2.49 €)

1.99



**Coppenrath
& Wiese
Sahne-Rolle**
verschiedene Sorten, gefroren
400-g-Packung je
(1 kg = 6.98 €)

2.79



**Hofgut
Suppengemüse**
gefroren
1000-g-Beutel

1.69



vegan leben
Falafel, Gemüsebällchen,
Nuggets, Hack, Frikadellen
oder Schnitzel
160-200-g-Packung je
(1 kg = 9.95-12.44 €)

1.99



**Meica
Curryking**
verschiedene Sorten
220-g-Packung je
(1 kg = 7.68 €)

1.69

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 40 Minuten
Pro Portion ca. 410 kcal
Vegetarisch
Glutenfrei

1 kleiner Weißkohl (1 kg) ½ TL Currypulver
100 g Datteln Salz
200 g Frischkäse Cayennepfeffer
40 ml Apfelsaft

Gebackene Weißkohlscheiben mit Dattel-Curry-Dip

Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Äußere Kohlblätter entfernen. Kohlkopf in 4 Scheiben von 3 cm Dicke schneiden. Die Scheiben so auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, dass sie nicht auseinanderfallen. 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Datteln würfeln. In einem Mixer mit Frischkäse und Apfelsaft cremig verarbeiten. Mit Curry und Salz abschmecken.

Gebackene Kohlscheiben mit Cayennepfeffer bestäuben und mit dem Dip servieren.

Tipp: Dazu passt in Stifte geschnittenes Roggenbrot zum Dippen.



aus Norddeutschland

Weißkohl

KL. I
1 kg

0.99



Spanien
Mandarinen
KL. I
1-kg-Beutel

2.22



ROXY
marinavari
Spanien
**Grapefruit
„Star Ruby“**
KL. I
Stück

0.99

große gereifte Früchte



Griechenland
Kiwi grün
KL. I
Stück

0.69



aus Norddeutschland
Speisezwiebeln
KL. I
1-kg-Beutel

0.99

festkochend



aus Norddeutschland
**Speisekartoffeln
„Regina“**
1,5-kg-Beutel
(1 kg = 1.33 €)

1.99



**Nico Frisch
Vital Mischsalat**
200-g-Beutel
(1 kg = 6.45 €)

1.29



Spanien
Romatomen
KL. I
500-g-Schale
(1 kg = 4.44 €)

2.22

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Karbonade

mit Kartoffel- oder
Nudelsalat
Portion

6.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Erbsensuppe

Portion

4.50

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Lasagne

Portion

5.50

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Brechbohnen- eintopf

Portion

6.50

Freitag 11-13 Uhr warm

Pulled Pork Burger

Portion

5.90

regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst



Täglich verarbeiten wir regionales und frisches Fleisch aus eigener Schlachtung und Zerlegung zu einzigartigen Produkten. Das über Jahrhunderte gepflegte und konstant vertiefte Wissen unseres Handwerks bildet dabei die Basis unserer Arbeit.

f Fleischerhandwerk
Das Original!



Kluftschnitzel

mager und zart
1 kg

9.90



Frühstücksfleisch

ein herzhafter Genuss
100 g

1.69



Blocksülze

mild säuerlich
mit viel Geschmack
100 g

1.79

von der Grevenkoper Pute



Geräucherte Putenbrust

im Aufschnitt
100 g

1.99



**Ben's
Original
Saucen**
verschiedene Sorten
400/395-g-Glas je
(1 kg = 4.23/4.28 €)

1.69



**Ben's
Original
Reis im Kochbeutel**

10 min., 20 min.

oder **Natur-Reis**

500-g-Packung je
(1 kg = 3.38 €)

1.69



**Barebells
Proteinriegel**
verschiedene Sorten
55-g-Packung je
(1 kg = 45.27 €)

2.49



**AllStars
Vegan Protein**
verschiedene Sorten
390-g-Dose je
(1 kg = 33.31 €)

12.99



**AllStars
Clear Whey**
verschiedene Sorten
390-g-Dose je
(1 kg = 46.13 €)

17.99



**Milka
Schokolade**
verschiedene Sorten
270-300-g-Tafel je
(1 kg = 9.97-11.07 €)

2.99



**Storck
Toffifee
Classic oder White**
15 Stück
125-g-Packung je
(1 kg = 8.88 €)

1.11



**Elephant
Pretzel**
verschiedene Sorten
80/70-g-Beutel je
(1 kg = 12.38/14.14 €)

0.99



**Melitta
Bella Crema Café**
ganze Bohnen
verschiedene Sorten
1-kg-Beutel je

9.99



**Bihoppar
Wabenquell Gebirgs-
oder Wildblüten-
Honig**
500-g-Glas je
(1 kg = 9.58 €)

4.79



**kitekat
Katzennahrung**
verschiedene Sorten
12 x 85-g-Packung je
(1 kg = 3.23 €)

3.29



**Oldesloer oder
Strothmann
Weizenkorn**
32% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 7,84 €)

5.49



**Romanza
Amaretto**
20% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 8,56 €)

5.99



**Laphroaig Malt
Whisky**
10 Years
40% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 49,99 €)

34.99



**Wilthener
Gebirgskräuter-
Likör**
30% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 8,56 €)

5.99



**Original
Danziger
Goldwasser**
40% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 18,56 €)

12.99



**Spanien - Rioja
Campo Viejo
Tempranillo
trocken**
0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 7,99 €)

5.99



**Italien - Toscana
Chianti**
DOCG, trocken
0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 7,99 €)

5.99



**Spanien - La Mancha
Gran Sello
Tempranillo-
Syrah**
trocken
0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 9,32 €)

6.99



**Spanien
Freixenet
Mederaño**
oder **Mia**
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 4,65 €)

3.49



**Rotkäppchen
Sekt oder
Fruchtsecco**
verschiedene Sorten
200-ml-Flasche je
(1 Liter = 4,95 €)

0.99



**Light Live
oder Fruity
Limoncello
Spritz**
0,0% alkohol
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3,99 €)

2.99



**Red Bull
Energy Drink**
koffeinhaltig
4 Dosen à 0,25 Liter
Packung
(1 Liter = 3.96 €)
zzgl. 1.00 € Pfand

3.96



**Coca-Cola,
Fanta, Sprite**
oder **Mezzo Mix**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
1,5-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0.79 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.19



**Sinalco
Limonade**
oder **Cola**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.67 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

7.99



**Fürst Bismarck
Mineralwasser**
verschiedene Sorten
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.42 €)
zzgl. 4.50 € Pfand

4.99



**hella
Mineralwasser
Still & Fruchtig**
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1.19 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.89



**Amecke
Sanfte Säfte**
oder **Säfte +**
verschiedene Sorten
1-Liter-Packung je

1.59



**Holsten
Pilsener** oder
alkoholfrei
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.39 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

10.99



**Franziskaner
Hefeweissbier**
verschiedene Sorten
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.50 €)
zzgl. 3.10 € Pfand

14.99



Beck's
verschiedene Sorten
6 Flaschen à 0,33 Liter
Packung je
(1 Liter = 1.66 €)
zzgl. 0.48 € Pfand

3.29

FÜLSCHER

nah & frisch

Rosenstraße 48b, 25365 Klein Offenseth-Sparrieshoop, Tel.: 04121- 266 34 05,
www.nahundfrisch.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 06:30 - 19:00, Samstag: 06:30 - 14:00



**Bargeld
gebührenfrei!**

Bei Einsatz Ihrer **ec-Karte**
zahlen wir bei einem Einkaufswert
ab 10 EUR Bargeld aus.
Der Höchstbetrag beträgt hierbei 200 EUR.

Sie finden uns im Internet unter: www.nahundfrisch.de • Wir sind auch bei Facebook für Sie da. Die Abgabe unserer Ware erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.