

FÜLSCHER

nah & frisch

Wir feiern

***Jubiläum
und sagen
danke!***

mit tollen Geburtstags-Angeboten!



**Coca-Cola, Fanta,
Sprite oder Mezzo Mix**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.83 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

9.99



Würstchen
knackig im Biss
100 g

12.00

3-kg-Beutel



**Spanien
Orangen
„Navelinas“**
Kl. I
(1 kg = 1.67 €)

5.00



**Jeden Tag
Deutsche
Markenbutter**
250-g-Packung
(1 kg = 5.16 €)

1.29



**Gustavo Gusto
Pizza oder
Flammkuchen**
verschiedene Sorten, gefroren
385-480-g-Packung je
(1 kg = 6.23-7.77 €)

2.99



nutella
450-g-Glas
(1 kg = 5.76 €)

2.59



**Dallmayr
prodomo**
500-g-Packung
(1 kg = 13.58 €)

6.79



**Red Band
Fruchtgummi
oder Lakritz**
verschiedene Sorten
200/175-g-Beutel je
(1 kg = 4.95/5.66 €)

0.99



**funny-frisch
Chipsfrisch**
verschiedene Sorten
150-g-Beutel je
(1 kg = 6.60 €)

0.99



**Fürst Bismarck
Mineralwasser**
verschiedene Sorten
12 Glasflaschen à 0,75 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.40 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

3.59

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 280 kcal
Vegan
Glutenfrei
Laktosefrei

150 g Langkornreis
350 ml Gemüsebrühe
4 Möhren
2 kleine Zucchini
4 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark
1 EL Thymian
1 EL Oregano
½ TL Paprikapulver



Möhren- Zucchini-Pfanne

Reis mit der Gemüsebrühe aufkochen und 2 Minuten kochen. Zugedeckt bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren und Zucchini waschen und längs halbieren. Möhren in feine Scheiben schneiden, Zucchini in etwas dickere Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Möhren 3 Minuten braten. Zucchini und Tomatenmark zufügen, weitere 3 Minuten braten.

Reis zufügen. Mit Thymian, Oregano und Paprikapulver würzen. Braten, bis der Reis Farbe annimmt, dabei mehrmals vorsichtig umrühren. Heiß servieren.



aus Norddeutschland

Speisemöhren

Kl. I
1-kg-Beutel



0.99



aus Norddeutschland

Steckrüben
1 kg

0.99

festkochend



aus Norddeutschland

Speisekartoffeln „Princess“
1,5-kg-Beutel
(1 kg = 1,19 €)

1.79

demeter



Spanien
**Bio-Cherry-
romatomaten**
Kl. II, 250-g-Schale
(1 kg = 7,96 €)

1.99



aus Norddeutschland

Tafelbirnen „Conference“
Kl. I
1-kg-Schale

1.99

demeter



Spanien
Bio-Zitronen „Primofiori“
Kl. II, Stück

0.99

große gereifte Früchte



Griechenland
Kiwi grün
Kl. I
Stück

0.69

KANZI



aus Norddeutschland

Tafeläpfel „Nicoter“
Kl. I, 800-g-Schale
(1 kg = 3,11 €)

2.49

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Karbonade

mit Kartoffel- oder
Nudelsalat
Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Erbsensuppe

Portion

5.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Cevapcici- Auflauf

Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Karotteneintopf

Portion

7.90

Freitag 11-13 Uhr warm

Currywursttopf mit Brötchen

Portion

7.90



regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

Weil es nicht egal ist wo das Fleisch herkommt!
Qualität mit Herkunftsgarantie.



Fleischerhandwerk
Das Original!



Kasseler Karbonade
mit Buchenholz geräuchert
1 kg

7.50



Tafelspitz
die charakteristische
Fettdeckung bringt
Geschmack und Saftigkeit
1 kg

18.50



Hamburger Gekochte

herrlich kräftig
im Geschmack
100 g

1.59



Cornedbeef

hergestellt mit
bestem Rindfleisch
aus eigener Schlachtung
100 g

2.00



Ehrmann Almighurt

verschiedene Sorten
500/470-g-Mehrweg-Glas je
(1 kg = 2.38/2.53 €)
zzgl. 0.15 € Pfand

1.19



alpro
Soja
Joghurtalternative
Natur oder mit Frucht
verschiedene Sorten
400-g-Becher je
(1 kg = 3.73 €)

1.49



müller
Schoko- oder
Grieß-Pudding
mit Soße
450-g-Becher je
(1 kg = 2.64 €)

1.19



Bärenmarke
Frische Milch
3,8% oder 1,8% Fett
1-Liter-Packung je

1.19



popp
Brottaufstrich
verschiedene Sorten
150-g-Becher/3 x 40-g-Packung je
(1 kg = 7.40/9.25 €)

1.11



Rama
400-g-Becher
(1 kg = 3.48 €)

1.39



Biogreno
Antipasti
verschiedene Sorten
125-g-Becher je
(1 kg = 22.32 €)

2.79



Grana Padano
32% Fett i. Tr.
200-g-Schale
(1 kg = 18.95 €)

3.79



Jeden Tag
Käse für den Ofen
60% Fett i. Tr., fein würzig
180-g-Packung
(1 kg = 12.72 €)

2.29



Hofgut
Weißkraut Salat
350-g-Becher
(1 kg = 4.26 €)

1.49



iglo
Rahm-Gemüse
oder **Gemüse-Ideen**
verschiedene Sorten
gefroren
400-500-g-Packung je
(1 kg = 4.98-6.23 €)

2.49



H & C
Lachsfilet-Portionen
gefroren
750-g-Packung
(1 kg = 26.65 €)

19.99



Wagner Piccolinis
verschiedene Sorten
gefroren
243-270-g-Packung je
(1 kg = 6.63-7.37 €)

1.79



Hofgut
Chicken-Nuggets
im Backteig, gefroren
300-g-Packung
(1 kg = 9.97 €)

2.99



agrafrost
Bratkartoffeln
oder **Kartoffelpuffer**
gefroren
600-g-Beutel/Packung je
(1 kg = 3.32 €)

1.99



Biogreno
Heidelbeeren
gefroren
300-g-Packung
(1 kg = 6.63 €)

1.99



Langnese
Viennetta
verschiedene Sorten
650-ml-Packung je
(1 Liter = 2.60 €)

1.69

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



Bergader
Bonifaz
deutscher Weichkäse
verschiedene Sorten
70% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.79



Grünländer
deutscher Schnittkäse
48% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.39



Rücker
Alt-Mecklenburger
Rahmig-Kräftig oder Rahmig-Mild
deutscher Schnittkäse
60/45% Fett i. Tr.
100 g im Stück je

1.19



More Protein Satisfite
verschiedene Sorten
2 x 25-g-Packung je
(1 kg = 49.80 €)

2.49



More Zero Zerup
verschiedene Sorten
65-ml-Flasche je
(1 Liter = 84.46 €)

5.49



Mars, Snickers, Twix, Bounty oder Milky Way Minis
227-g-Beutel je
(1 kg = 13.17 €)

2.99



Ricola Bonbons
ohne Zucker
verschiedene Sorten
75-g-Beutel je
(1 kg = 23.87 €)

1.79



Ritter Sport Bunte Vielfalt
verschiedene Sorten
100-g-Tafel je
(1 kg = 11.90 €)

1.19



Herr's Carolina Reaper Käseflips 113 g oder
Takis Maischips 100 g
verschiedene Sorten, Beutel je
(1 kg = 17.61/19.90 €)

1.99



Pringles
verschiedene Sorten
165/160-g-Dose je
(1 kg = 10.85/11.19 €)

1.79



Birkel No. 1 Hartweizen-Eiernudeln
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 2.58 €)

1.29



Kölln Müsli 380–600 g oder
flocken + Haferprotein 450 g
verschiedene Sorten
Packung/Beutel je
(1 kg = 4.15–6.55 €)

2.49



Seeberger gefriergetrocknete Früchte
verschiedene Sorten
12/15-g-Beutel je
(1 kg = 119.33/149.17 €)

1.79



Jacobs Cappuccino
verschiedene Sorten
400/290-g-Packung je
(1 kg = 9.98/13.76 €)

3.99



**Fläminger Jagd
Kräuter-Likör**
30% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 7.13 €)

4.99



GIÀ VISTO
Amaro, Pink Gin,
Rosato oder
Aperitivo
16–40% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 12.84 €)

8.99



**Oldesloer
Fruchtige**
verschiedene Sorten
16% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 6.41 €)

4.49



**Oldesloer
Weizenkorn**
32% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 7.84 €)

5.49



Johnnie Walker
Black Label 0,7 Liter
oder **Black Ruby**
0,5 Liter
40% vol.
Flasche je
(1 Liter = 28.56/39.98 €)

19.99



**Grasovka
Vodka**
38% vol.
0,5-Liter-Flasche
(1 Liter = 13.98 €)

6.99

S
SCHNEEKLOTH



Deutschland – Baden
Grauer Burgunder
trocken oder
Spätburgunder
rosé, halbtrocken
Qualitätswein
und weitere Sorten
0,25-Liter-Flasche je
(1 Liter = 7.96 €)

1.99



Frankreich
Le Filou
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3.99 €)

2.99



Italien – Apulien
**Appassimento
Colle Marrone**
IGT, trocken
0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 10.65 €)

7.99



SJ
MONTIGNY



Deutschland –
Nahe
James
Rosé-, Rot-
oder **Weißwein**
Qualitätswein
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 6.65 €)

4.99





**Volvic
Mineralwasser
Naturelle**
1,5-Liter-PET-Flasche
(1 Liter = 0.46 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.⁶⁹



**Wittenseer
Mineralwasser**
verschiedene Sorten
12 Glasflaschen à 0,7/0,75 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.48 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

3.⁹⁹



**Red Bull
Energy Drink**
verschiedene Sorten
koffeinhaltig
0,25-Liter-Dose je
(1 Liter = 3.96 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.⁹⁹



**fritz-kola
oder limo**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 2.52 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

19.⁹⁹



**Köstritzer
Schwarzbier**
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste
(1 Liter = 1.30 €)
zzgl. 3.10 € Pfand

12.⁹⁹



Paderborner
verschiedene Sorten
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.80 €)
zzgl. 3.10 € Pfand

7.⁹⁹



**Carlsberg
Lager Beer**
24 Flaschen à 0,33 Liter
oder **Carlsberg 0,0% vol.**
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.89/1.50 €)
zzgl. 3.42/3.10 € Pfand

14.⁹⁹



Astra
verschiedene Sorten
27 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste
(1 Liter = 0.80 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

9.⁹⁹

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.