

FÜLSCHER

nah & frisch



Barilla
italienische Teigwaren
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 1.98 €)

0.99



Filetköpfe
vom Schwein, sehr zart
und mager
1 kg

8.90



Spanien
Saftorangen
„Salustianas“
Kl. I, 1,5-kg-Beutel
(1 kg = 1.99 €)

2.99



Zentis
Bärchen
Konfitüre
verschiedene Sorten
250-g-Glas je
(1 kg = 7.96 €)

1.99



Jacobs
Krönung
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 13.98 €)

6.99



müller
Froop
verschiedene Sorten
150-g-Becher je
(1 kg = 2.93 €)

0.44



Milka
Schokolade
verschiedene Sorten
85-100-g-Tafel je
(1 kg = 11.10-13.06 €)

1.11



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

1.79



Kellogg's
Cerealien
verschiedene Sorten
205-500-g-Packung je
(1 kg = 5.98-14.59 €)

2.99



Pampers
premium protection
Größe 3-7, Packung je

7.99

große gereifte Früchte

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen



Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 20 Minuten
Pro Portion ca. 430 kcal

Vegetarisch

½ Baguette	300 g Tomaten
4 Kräuterzweige (Thymian, Rosmarin usw.)	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
1 unbehandelte Zitrone	2 EL Balsamicoessig
3 EL weiche Butter	½ TL Honig
Salz	1 TL Senf
½ Kopfsalat	Pfeffer
3 Kiwis	150 g Feta

Kiwi-Tomaten-Feta-Salat mit Kräuterbrot

Baguette in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Kräuter abspülen und trocken schütteln. Backofen auf 160 Grad (Heißluft) vorheizen. Kräuterblättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch pellen und sehr fein würfeln. Zitronenschale abreiben, eine Zitronenhälfte auspressen. Kräuter, Knoblauch sowie Zitronenschale und -saft mit der Butter verrühren, salzen und dünn auf die Baguettescheiben streichen. 12 bis 14 Minuten auf dem Rost backen. In der Zwischenzeit Kopfsalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Kiwis schälen und würfeln. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Öl, Essig, Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kopfsalat, Kiwiwürfel und Tomatenscheiben locker mit dem Dressing vermengen. Feta würfeln und zufügen. Salat mit Zwiebelringen dekorieren. Mit den Brotchips servieren.



aus Norddeutschland

Tafeläpfel
„Braeburn“, „Elstar“
oder „Holsteiner Cox“
Kl. I
1-kg-Schale

2.49

große Früchte

Brasilien
Limetten
Kl. I
Stück

1.79

Griechenland
Kiwi grün
Kl. I
Stück

0.69

gereifte Früchte



Brasilien
Mango „Keitt“
Kl. I
Stück

verschiedene gereifte
Früchte



Kolumbien/Peru
Avocado „Hass“ oder
Südafrika
Avocado „Fuerte“
Kl. I, Stück je

1.49



Spanien
Romatomaten
Kl. I
500-g-Schale
(1kg = 3.98 €)

1.99



demeter
aus Norddeutschland
Speisemöhren
Kl. I
1-kg-Beutel

1.99



demeter
aus Norddeutschland
Speisezwiebeln
Kl. II, 500-g-Beutel
(1kg = 2.98 €)

1.49



demeter
aus Norddeutschland
Speisekartoffeln
Sorte siehe Etikett
1,5-kg-Beutel
(1kg = 1.66 €)

2.49

festkochend

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Schnitzel

mit Kartoffel- oder
Nudelsalat
Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Erbsensuppe

Portion

5.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Lasagne

Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Saftiges Gulasch

mit Nudeln

8.50

Freitag 11-13 Uhr warm

Fülscher Burger Spezial

Portion

7.50



regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

Unser Fleisch bringt nicht nur köstlichen Essgenuss, sondern liefert
ganz nebenbei hochwertiges Eiweiß, lebenswichtige Vitamine,
sowie wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente.



Nacken
mit Knochen
im Stück oder in Scheiben
1 kg

5.90



Rinder-
Beinscheiben
perfekt für kräftige Brühen
und Suppen
1 kg

10.90



1.99

Cornedbeef

hergestellt mit bestem
Rindfleisch aus eigener Schlachtung
100 g



1.89

Bauern-
mettwurst
mit Buchenholz geräuchert
100 g



Landliebe
Fruchtjoghurt
verschiedene Sorten
500-g-Mehrweg-Glas je
(1kg = 2.22 €)
zzgl. 0.15 € Pfand

1.11

Biogreno
Joghurt mild
3,8% oder 1,5% Fett
150-g-Becher je
(1kg = 3.93 €)

0.59

Bresso
Frischkäsezubereitung
oder **Portionen**
verschiedene Sorten
und Fettanteile
150/120-g-Becher/Packung je
(1kg = 8.60/10.75 €)

1.29

Deli Reform
Margarine
verschiedene Sorten
500-g-Becher je
(1kg = 2.87 €)

1.29

Castello
Scheiben
verschiedene Sorten
und Fettanteile
150/140-g-Packung je
(1kg = 11.93/12.79 €)

1.79

Dr. Oetker
Crème fraîche
verschiedene Sorten, 150/125 g
oder **Cuisine** 250 ml
Becher je
(1kg = 6.60/8.25/1 Liter = 3.96 €)

0.99

Walter Popp's
Veganer Salat
verschiedene Sorten
150-g-Becher je
(1kg = 8.60 €)

1.29

vegan leben
Hafer-, Reis-
oder **Baristadrink**
verschiedene Sorten
1-Liter-Packung je

0.99

Emmi
Caffè Latte
verschiedene Sorten
230-ml-Becher je
(1 Liter = 5.61 €)

1.29

Hofgut
Feinster Fleischsalat
mit oder ohne Kräuter
400-g-Becher je
(1kg = 4.98 €)

1.99



**Dr. Oetker
Pizza
Tradizionale**
verschiedene Sorten
gefroren
350–415-g-Packung je
(1 kg = 4.80–5.69 €)

1.99



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

2.49

**Hofgut
Junge Erbsen, Erbsen
& Babymöhren, Rosenkohl,
Karottenscheiben, Prinzess-
Bohnen oder Brechbohnen**
gefroren, 1000-g-Beutel je

1.99

**Hofgut
Chicken-Nuggets
im Backteig 300 g oder
Chicken Kentucky Style 400 g**
gefroren, Packung je
(1 kg = 7.48/9.97 €)

2.99



**H & C
Lachsfilet-
Portionen**
gefroren
750-g-Packung

(1 kg = 26.65 €)

19.99

**Hofgut
Heidelbeeren**
gefroren, 750-g-Beutel
(1 kg = 5.32 €)

3.99

**Mövenpick
Premium-Eis**
verschiedene Sorten
800–900-ml-Packung je
(1 Liter = 1.99–2.24 €)

1.79

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



Die Scharfe 8
deutscher Schnittkäse
45% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.49



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

1.79

**Soignon
Ziegenrolle**
französischer Weichkäse
oder Frischkäse aus Ziegenmilch
mindestens 45% Fett i. Tr.
100 g im Stück je

1.59



Bahlsen Gebäck
verschiedene Sorten
125/100-g-Packung je
(1 kg = 15.92/19.90 €)

1.99



Leibniz Zoo
verschiedene Sorten
125-g-Packung je
(1 kg = 14.32 €)

1.79



m&m's
verschiedene Sorten
128-150-g-Beutel je
(1 kg = 11.93-13.98 €)

1.79



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

2.99



Lays Bugles
Paprika oder Nacho Cheese
75-g-Beutel je
(1 kg = 15.87 €)

1.19



Hofgut Rapshonig
mit Frühjahrsblüte
mild cremig
500-g-Glas
(1 kg = 7.98 €)

3.99



Starbucks Kaffeekapseln
verschiedene Sorten
10er, 51-57-g-Packung je
(1 kg = 64.74-72.35 €)

3.69



Knorr Fix
verschiedene Sorten
28-90-g-Beutel je
(1 kg = 5.44-17.50 €)

0.49



Barilla Pesto
verschiedene Sorten
190-200-g-Glas je
(1 kg = 11.10-11.68 €)

2.22



Hofgut Eintopf
verschiedene Sorten
800-g-Dose je
(1 kg = 2.49 €)

1.99



Kühne Gourmet-Sauce
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 3.96 €)

0.99



Pedigree
oder
Pedigree Protein
Hundenahrung
verschiedene Sorten
800-g-Dose je
(1 kg = 2.74 €)

2.19



Havana Club
7 Years
40% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 28.56 €)

19.99



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

5.49



duschdas
Duschgel
verschiedene Sorten
225-ml-Flasche je
(1 Liter = 4.40 €)

0.99

S
SCHNEEKLOTH



Deutschland –
Rheinhessen
Dornfelder
halb trocken, lieblich,
rosé oder trocken
0,25-Liter-Flasche je
(1 Liter = 6.76 €)

1.69



Italien
Italo Trio
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3.72 €)

2.79



wellaflex
Haarspray,
Haarlack 250 ml oder
Schaumfestiger
200 ml
verschiedene Sorten
Dose je
(1 Liter = 9.96/12.45 €)

2.49



Grant's
Triple Wood
40% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 14.27 €)

9.99



Frankreich – Loire
Rosé
Crémant de Loire
Jean de Villaret
0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 10.65 €)

7.99



Sagrotan
Allzweckreiniger
600–1500 ml,
WC-, Bad- oder
Reinigungstücher
750 ml, Flasche je
(1 Liter = 1.86–4.65 €)

2.79

Biozidprodukte vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.



**hella
Mineralwasser**
verschiedene Sorten
1,5 Liter PET-Flasche je
(1 Liter = 0,53 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.79



**hella
Still & Fruchtig**
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1,19 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.89



**granini
Trinkgenuss
oder Selection**
verschiedene Sorten
1/0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1,69/2,25 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

1.69



**Sinalco
Cola oder
Limonade**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
1,25-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0,63 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.79



**Vitamaltz
Original, Sport**
0,75 Liter oder
**Monster
Energy Drink**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
0,5-Liter
PET-Flasche/Dose je
(1 Liter = 1,32/1,98 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.99



**Warsteiner
Pilsener**
0,5-Liter-Dose
(1 Liter = 1,38 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.69



Paderborner
verschiedene Sorten
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0,70 €)
zzgl. 3,10 € Pfand

6.99



König Pilsener
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste
(1 Liter = 1,51 €)
zzgl. 3,42 € Pfand

11.99



Schöfferhofer
Weizen naturtrüb oder
Weizen 0,0% Alkoholfrei
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,40 €)
zzgl. 3,10 € Pfand

13.99

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



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 haushaltstypischen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.
Für Druckfehler keine Haftung.