

FÜLSCHER

nah & frisch



Coca-Cola, Fanta, Sprite oder Mezzo Mix

verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
12 PET-Flaschen à 1 Liter

Kiste je
(1 Liter = 1.00 €)

zzgl. 3.30 € Pfand

11.⁹⁹

Schweinefleisch aus eigener Schlachtung!



Kluftschnitzel
vom Schwein,
sehr mager und zart
1 kg

10.⁹⁰



Kolumbien/
Dominikanische Republik
Bananen
1 kg



1.⁹⁹



Tiroler Früchtekuche
Fruchtaufstrich 70% Frucht
oder Konfitüre 55% Frucht
verschiedene Sorten
200/420-g-Glas je
(1 kg = 14.95/7.12 €)



2.⁹⁹



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

6.⁹⁹



Ehrmann Grand Dessert
verschiedene Sorten
190-g-Becher je
(1 kg = 2.58 €)

0.⁴⁹



Katjes Fruchtgummi
oder Lakritz
verschiedene Sorten
210-g-Beutel je
(1 kg = 4.71 €)

0.⁹⁹



wasa Knäckebrötchen
verschiedene Sorten
200-275-g-Packung je
(1 kg = 6.51-8.95 €)

1.⁷⁹



Nestlé Cerealien
verschiedene Sorten
200-400-g-Packung je
(1 kg = 6.23-12.45 €)

2.⁴⁹



Pampers Feuchttücher
sensitive 5 x 52 oder
aqua pure 3 x 48
Packung je

4.⁹⁹

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

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

1 Blumenkohl	Salz
200 g Kichererbsenmehl	5 EL Mayonnaise
300 ml Wasser	2 EL Ketchup
1 TL Paprikapulver	1 TL Senf
½ TL geräuchertes Paprikapulver	Pfeffer

Blumenkohl-Wings

Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
Gut abtropfen lassen.

Kichererbsenmehl und Wasser verrühren, kräftig mit Paprikapulver und Salz würzen. Etwas quellen lassen.

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

Blumenkohlröschen durch die Panade ziehen, sodass sie rundum benetzt sind, und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 20 bis 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Mayonnaise, Ketchup und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiße, krosse Blumenkohlröschen mit der Soße servieren.



Italien/Frankreich
Blumenkohl
Kl. I
Stück

1.99



demeter

aus Norddeutschland

Speisemöhren

Kl. I
1-kg-Beutel

2.29

festkochend



demeter

aus Norddeutschland

Speisekartoffeln

Sorte siehe Etikett
1,5-kg-Beutel
(1 kg = 1.66 €)

2.49



Spanien
Mini Gurken
Kl. I
Stück

0.69



Spanien
Rispentomaten
Kl. I
1 kg

2.99



Chile/Peru
Kulturheidelbeeren
Kl. II, 125-g-Schale
(1 kg = 19.92 €)

2.49

ROXY
martinavarro



Spanien
Orangen „Navel“
Kl. I
1 kg

2.99

ROXY
martinavarro



Spanien
Mandarinen
Kl. I
1 kg

3.79

ROXY
martinavarro



Spanien
Zitronen „Primofiori“
Kl. I, 500-g-Beutel
(1 kg = 3.58 €)

1.79

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

Gyrossuppe

Portion

8.50

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Kohlrabi Lasagne

Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Roulade

mit Rotkohl und
Kartoffelgratin
Portion

10.90

Freitag 11-13 Uhr warm

Pulled Pork Burger

Portion

4.50



regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

Unseren Original Holsteiner Katenschinken salzen wir noch traditionell von Hand. Jede Woche werden die Schinken gewendet, neu eingesalzen und dann in unserer „alten“ Räucherammer geräuchert. Das milde Aroma entsteht durch lange Reifezeit und dem Wechselspiel zwischen Buchenholzrauch und frischer Holsteiner Luft.

f Fleischerhandwerk
Das Original!

von der Grevenkoper Pute!



Putenschnitzel
sehr mager und zart
1 kg

16.90



**Hausmacher
Blutwurst**
herzhaft mit Buchenholz
geräuchert
100 g

1.49



**Holsteiner
Katenschinken**
Pape, vom Original, handgesalzen,
100 g

2.39



**Land-
leberwurst**
kräftig würzig
im Geschmack
100 g

1.55



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

0.99

Arla Buko
Frischkäse oder
Frischkäsezubereitung
verschiedene Sorten und Fettanteile
200-g-Becher je
(1 kg = 4.95 €)



0.99



**Ehrmann
Almighurt**
verschiedene Sorten
500/470-g-Mehrweg-Glas je
(1 kg = 2.22/2.36 €)
zzgl. 0.15 € Pfand

1.11



**müller
Doppel-Decker**
verschiedene Sorten
4 x 125-g-Packung je
(1 kg = 2.38 €)

1.19



**Danone
Actimel Drink**
verschiedene Sorten
8 x 100-g-Packung je
(1 kg = 2.78 €)

2.22



**Nordliebe
Bio-Joghurt mild**
3,8% oder 1,8% Fett
500-g-Becher je
(1 kg = 2.38 €)

1.19



**alpro
Haferdrink**
Original oder ungesüßt
1-Liter-Packung je

1.49



Rama
400-g-Becher
(1 kg = 3.23 €)

1.29



Jeden Tag Bio
Gouda- 48% Fett i. Tr. oder
Butterkäse-Scheiben
45% Fett i. Tr.
200-g-Packung je
(1 kg = 9.95 €)

1.99



**Gosch
Shrimps-Salat**
125-g-Becher
(1 kg = 19.92 €)

2.49



Bresso
100% Pflanzlich
Kräuter oder Knoblauch
140-g-Becher je
(1 kg = 14.21 €)

1.99



**iglo
Fischstäbchen**
verschiedene Sorten, gefroren
224-450-g-Packung je
(1 kg = 6.20-12.46 €)

2.79



**Dr. Oetker
Pizza Ristorante**
oder **Bistro Flammkuchen**
verschiedene Sorten, gefroren
265-410-g-Packung je
(1 kg = 4.85-7.51 €)

1.99



**Hofgut
Knusper-Dinos**
gefroren, 400-g-Packung
(1 kg = 6.98 €)

2.79



**Hofgut
Wildlachs-Filets**
natur, gefroren
250-g-Packung
(1 kg = 15.60 €)

3.90



**agrarfrost
Knusper Frites**
oder **Back Frites**
gefroren, 750-g-Beutel je
(1 kg = 2.65 €)

1.99



**iglo
Spinat**
verschiedene Sorten
gefroren
750/500-g-Packung je
(1 kg = 2.39/3.58 €)

1.79



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

1.69



**Coppenrath & Wiese
Cafeteria**
fein & sahnig
verschiedene Sorten
435-700-g-Packung je
(1 kg = 5.70-9.17 €)

3.99

...nur erhältlich in Märkten mit Bedienteheke!



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

1.19



**Gute-Laune
Käse**
deutscher halbfester Schnittkäse
mit Kräutermantel
mindestens 55% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.79



Géramont
der Cremige oder der Frische
französischer Weichkäse
60/64% Fett i. Tr.
100 g im Stück je

1.89



TUC
Bake Rolls oder **Mini**
verschiedene Sorten
150-g-Beutel je
(1 kg = 9.93 €)

1.49



Pom-Bär
verschiedene Sorten
80/75-g-Beutel je
(1 kg = 13.88/14.80 €)

1.11



nutella
biscuits
304-g-Beutel
(1 kg = 9.84 €)

2.99



ültje
Fusion
Erdnüsse
Paprika Flamed Style
oder BBQ Honey
150-g-Beutel je
(1 kg = 11.93 €)

1.79



Hofgut
Erlesene
Waffelmischung
300-g-Beutel
(1 kg = 13.30 €)

3.99



Nudossi
Haselnuss-
Nougat-Creme
ohne Palmöl
300-g-Glas
(1 kg = 9.97 €)

2.99



Holy
Energy
verschiedene Sorten
15er, 105-g-Dose je
(1 kg = 133.24 €)

13.99



Du darfst
Fertiggerichte
verschiedene Sorten
375-480-g-Packung je
(1 kg = 5.19-6.64 €)

2.49



Knorr
Pasta- oder
Kartoffelsnack
verschiedene Sorten
48-69-g-Becher je
(1 kg = 14.35-20.63 €)

0.99



7 Hühnchen
Teigwaren
verschiedene Sorten
600-g-Packung je
(1 kg = 1.85 €)

1.11



Hofgut
Rapsöl
kaltgepresst
und dampfveredelt
500-ml-Flasche
(1 Liter = 4.98 €)

2.49



Sheba
Selection, Delikatesse
 oder **Sauce Collection**
Katzennahrung
 verschiedene Sorten
 85-g-Beutel/Schale je
 (1 kg = 5.76 €)

0.49



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

4.49



Baileys
Irish Cream
 17% vol.
 0,7-Liter-Flasche
 (1 Liter = 14.27 €)

9.99



Axe
Duschgel
 verschiedene Sorten
 250-ml-Flasche je
 (1 Liter = 9.16 €)

2.29



Gordon's
London Dry Gin
 verschiedene Sorten
 37,5% vol.
 0,7-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 14.27 €)

9.99



Südfrankreich
JP. Chenet
Cabernet-Syrah
 oder **Merlot**
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 4.65 €)

3.49



Listerine
Mundspülung
 Cool Mint,
 Cool Mint Mild
 oder Fresh Mint
 500-ml-Flasche je
 (1 Liter = 5.98 €)

2.99



Italien
Bardolino
 oder **Pinot Grigio**
 trocken
 und weitere Sorten
 250-ml-Flasche je
 (1 Liter = 7.96 €)

1.99



Rotkäppchen
Sekt oder
Fruchtsecco
 verschiedene Sorten
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 3.99 €)

2.99



claro
Geschirrspül-Tabs
 verschiedene Sorten
 40/30 Stück, Packung je

4.49



**Monster
Energy Drink**
verschiedene Sorten
koffeinhaltig
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1,98 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



**Rauch
Eistee**
verschiedene Sorten
1,5-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0.86 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.29



hohes C
verschiedene Sorten
1-Liter-PET-Flasche je
zzgl. 0.25 € Pfand

1.69



**Fürst Bismarck
Mineralwasser**
verschiedene Sorten
1,5-Liter-PET-Flasche
(1 Liter = 0.59 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.89



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

4.99



Krombacher
verschiedene Sorten
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1.38 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.69



Beck's
verschiedene Sorten
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 = 1.40 €)
zzgl. 3.10 € Pfand

13.99



**Einbecker Ur-Bock
Dunkel oder Hell**
20 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 2.12 €)
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



**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.