

FÜLSCHER

nah & frisch



**Dr. Oetker
Bistro-Baguette**
verschiedene Sorten, gefroren
250-g-Packung je
(1 kg = 5,96 €)

1.49



Beefsteak
natur und gewürzt
100 g

19.90



weißfleischig

Spanien
Wilde Pfirsiche
„Paraguayos“
Kl. I
500-g-Schale
(1 kg = 3,98 €)

1.99



**Ovomaltine
Crunchy Cream**
ohne Palmöl
380-g-Glas
(1 kg = 9,18 €)

3.49



**Jacobs
Krönung**
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 13,98 €)

6.99



**Bauer
Frucht-Joghurt**
verschiedene Sorten
250/225-g-Becher je
(1 kg = 1,76/1,96 €)

0.44



**Lindt
Maitre
Chocolatier**
verschiedene Sorten
100-g-Tafel je
(1 kg = 16,90 €)

1.69



**Köln
Müsli**
verschiedene Sorten
380-600-g-Packung je
(1 kg = 4,15-6,55 €)

2.49



funny-frisch
Jumpys, Paprika Ecken,
Ringli Paprika 75 g,
Zwiebli-Ringe, Cornados,
Cornados Nacho Cheese
80 g oder Frit-Sticks 100 g
Beutel je
(1 kg = 11,10-14,80 €)

1.11



**Zewa
Toilettenpapier
bewährt**
verschiedene Sorten, 3-lagig
8 x 150-Blatt-Packung je

2.99

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 510 kcal

Vegetarisch
Glutenfrei

350 g kleine
Frühkartoffeln
Salz
1 große rote Paprika
250 g Halloumi
100 ml Öl

Pfeffer
frische Kräuter nach
Geschmack

Außerdem
4 Schaschlikspieße

Frühkartoffelspieße mit Paprika und Halloumi

Kartoffeln waschen, abbürsten und mit Schale
in Salzwasser knapp gar kochen.

Paprika waschen, putzen und in mundgerechte
Würfel schneiden. Halloumi in 16 Würfel schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen.

Kartoffeln abgießen und vierteln. Abwechselnd mit
Paprika und Halloumi auf die Spieße stecken.
6 bis 8 Minuten braten, dabei mindestens einmal
wenden.

Spieße mit Kräutern garnieren.

Tipp: Mit Sour Cream, Kräuterquark oder Ketchup
servieren.



Israel

Speisefrühkartoffeln

Sorte siehe Etikett
festkochend, vorw. festkochend
oder mehligkochend
2-kg-Beutel je
(1 kg = 1.50 €)

2.99



aus Norddeutschland

Frühweißkohl

Kl. I, 1 kg

1.49



Deutschland
Mini Pak Choi

Kl. I
300-g-Pack
(1 kg = 5.97 €)

1.79



aus Norddeutschland

Kulturchampignons braun

Kl. I
250-g-Schale
(1 kg = 7.96 €)

1.99



Spanien/Marokko
Roma Snacktomaten

Kl. I
250-g-Schale
(1 kg = 5.96 €)

1.49



super sweet



Costa Rica
Ananas
„Tropical Gold“
Kl. I, Stück

1.99



Spanien/Marokko
Kulturheidelbeeren

Kl. I
125-g-Schale
(1 kg = 14.32 €)

1.79



Spanien
**Bio Mini
Wassermelonen**

Kl. II
Stück

4.99



aus Norddeutschland
Tafeläpfel
„Honey Crisp“
Kl. I, 650-g-Schale
(1 kg = 3.83 €)

2.49

Unsere Mittagstisch-Angebote:

Aus eigener Herstellung, immer frisch zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm
Schusterkarbonade
mit Kartoffelsalat

Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm
Gyrossuppe

Portion

8.50

Mittwoch 11-13 Uhr warm
Nudelauflauf
mit Kochschinken

Portion

5.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm
Entenkeulen
mit Rosenkohl und
Schupfnudeln

Portion

10.90

Freitag 11-13 Uhr warm
Spießbraten
mit Brötchen

Portion

5.50

regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst



Der enge Kontakt zu unseren Landwirten und der persönliche Vieheinkauf schafft die Transparenz über die Herkunft der Tiere. Denn Qualität beginnt schon auf den Höfen. Hinzu kommen die kurzen und schonenden Fahrten vom Bauernhof zu uns.



Schweine Filetköpfe

sehr zart und mager
1 kg

8.90



„Die Gelbe“
Currybratwurst
ideal für Pfanne und Grill
100 g

12.50



Feine Leberwurst oder
mit **Schnittlauch**
im Golddarm ungeräuchert,
streichzart
100 g

1.59



Frisches Schweinemett
für den perfekten
Start in den Tag
100 g

0.99



LÄTTA
verschiedene Sorten
450-g-Becher je
(1 kg = 2.64 €)

1.19



popp
Brot-Aufstrich
verschiedene Sorten
150-g-Becher/3 x 40-g-Packung je
(1 kg = 6.60/8.25 €)

0.99



Milram
Käsescheiben
verschiedene Sorten
und Fettanteile
150-g-Packung je
(1 kg = 9.93 €)

1.49



Dr. Oetker
Crème fraîche
verschiedene Sorten, 150/125 g
oder **Cuisine** 250 ml
Becher je
(1 kg = 6.60/7.92 €/1 Liter = 3.96 €)

0.99



Hansano
Speisequark
40%, 20% oder 0,3% Fett
250-g-Becher je
(1 kg = 3.16 €)

0.79



Almette
Frischkäse oder
Frischkäsezubereitung
verschiedene Sorten
und Fettstufen
150-g-Becher je
(1 kg = 7.40 €)

1.11



Gläserne
Bio-Molkerei
Haltbare
Weidemilch
1,5% oder 3,5% Fett
1-Liter-Packung je

1.39



alpro
Haferdrink
Original oder ungesüßt
1-Liter-Packung je

1.49



Arla
Kærgården
oder **Balance**
ungesalzen oder gesalzen
200-g-Becher je
(1 kg = 8.85 €)

1.77



popp
Kartoffelsalat
verschiedene Sorten oder
Nudelsalat
400-g-Becher je
(1 kg = 4.73 €)

1.89



Simply V
Streichart,
Scheiben oder **gerieben**
verschiedene Sorten
80-180-g-Packung/Beutel je
(1 kg = 11.06-24.88 €)

1.99



Copperrath & Wiese
Apfelstrudel oder
Rote Früchte Strudel
 100% pflanzlich gefroren
 600/550-g-Packung je
 (1 kg = 4.15/4.53 €)

2.49



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

1.79



Wagner
Steinofen-Pizza,
Flammkuchen,
Piccolinis oder **Pizzies**
 verschiedene Sorten, gefroren
 300-380-g-Packung je
 (1 kg = 4.71-5.97 €)

1.79



Frosta
Fertiggericht
 verschiedene Sorten, gefroren
 800-g-XXL-Family-Pack je
 (1 kg = 5.61 €)

4.49



Hofgut
Hähnchen-
Pfannengyros
 gefroren, 400-g-Packung
 (1 kg = 9.48 €)

3.79



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

1.79



Dafgård's
Original Köttbullar
Schwedische Fleischbällchen
Rind + Schwein oder **Geflügel**
 gefroren, 500-g-Beutel je
 (1 kg = 7.98 €)

3.99



Hofgut
Backfisch-Filets
 gefroren
 250-g-Packung
 (1 kg = 11.96 €)

2.99

...nur erhältlich in Märkten mit Bedienteke!



Holtseer
Fankäse
 60% Fett i. Tr.
 100 g im Stück

1.49



Beemster
Jalapeno, Senf oder **Knoblauch**
 holländischer Schnittkäse
 mindestens 50/45% Fett i. Tr.
 100 g im Stück

1.59



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

1.79



Messmer Cold Tea
verschiedene Sorten
14er-Packung je

2.49



Jacobs Tassimo Kapseln
verschiedene Sorten
8er/16er, 118,4-268-g-Packung je
(1 kg = 16.57-37.50 €)

4.44



Knoppers Nussriegel
5er, 200-g-Packung
(1 kg = 8.95 €)

1.79



Werther's Original Caramel Bites oder Popcorn
verschiedene Sorten
140-g-Beutel je
(1 kg = 14.21 €)

1.99



Haribo Fruchtgummi oder Lakritz
verschiedene Sorten
750-g-Runddose je
(1 kg = 5.05 €)

3.79



Storck Dickmann's Schoko Trio
24 Stück, 200-g-Packung
(1 kg = 8.95 €)

1.79



Knorr Schlemmersauce
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 3.96 €)

0.99



Barilla La Collezione, Pasta Integrale oder Al Bronzo
verschiedene Sorten
500/250-g-Packung je
(1 kg = 3.58/7.16 €)

1.79



Schwartau Corny Haferkraft
verschiedene Sorten
4 x 35-g-Packung je
(1 kg = 12.79 €)

1.79



Sweet Family Nordzucker Gelierzucker 2:1
500-g-Packung
(1 kg = 1.38 €)

0.69



Bihophar Wabenquell Gebirgs- oder Wildblüten-Honig
500-g-Glas je
(1 kg = 7.98 €)

3.99



**Purina
Hundesnack**
verschiedene Sorten
120/90-g-Packung je
(1 kg = 8.25/11.00 €)

0.99



**Aperol
Spritz**
10,5% vol., 3 Flaschen à 0,2 Liter
Packung
(1 Liter = 11.65 €)

6.99



**Captain Morgan
Original Spiced Gold**
35% vol.,
White Rum 37,5% vol.
oder **Tiki Mango
& Pineapple** 25% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 14.27 €)

9.99



**Dove
Body Lotion,
Premium Milk**
oder **Balsam**
verschiedene Sorten
400-ml-Flasche je
(1 Liter = 8.73 €)

3.49



**Mangaroca
Batida De Coco**
16% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 11.41 €)

7.99



**Jack Daniel's
& Coca-Cola**
10% vol.
verschiedene Sorten
koffeinhaltig
0,33-Liter-Dose je
(1 Liter = 6.03 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.99



**Old Spice
Dusche**
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 7.96 €)

1.99



**Spanien - La Mancha
Freixenet
Mia**
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 4.65 €)

3.49



**Mumm
Jahrgangssekt**
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 5.32 €)

3.99



**Pril
Handgeschirrspülmittel**
450/625 ml oder
Mix & Clean 120 ml
verschiedene Sorten
Flasche/Packung je
(1 Liter = 2.06-11.58 €)

1.39



**Coca-Cola,
Fanta, Sprite**
oder **Mezzo Mix**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
0,33-Liter-Dose je
(1 Liter = 2,09 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.69



**28 Black
Energy Drink**
Açai oder Açai Zero
koffeinhaltig
0,25-Liter-Dose je
(1 Liter = 3,96 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



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

1.99



**Vilsa
Mineralwasser**
verschiedene Sorten
12 Glasflaschen à 0,7 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0,57 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

4.79



Bionade
verschiedene Sorten
12 Glasflaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 2,02 €)
zzgl. 2.46 € Pfand

7.99



Krombacher
verschiedene Sorten
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1,58 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.79



Astra
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
27 Flaschen à 0,33 Liter
20 Flasche à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,12/1,51 €)
zzgl. 3.66/3.10 € Pfand

9.99



**Holsten Edel
oder Export**
27 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,12 €)
zzgl. 3.66 € Pfand

9.99



Beck's
verschiedene Sorten
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,39 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

10.99

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.