

FÜLSCHER

nah & frisch



Langnese
Magnum Pint
verschiedene Sorten
440-ml-Becher je
(1 Liter = 8.61 €)

3.79

Schweinefleisch aus eigener Schlachtung!



Karibosteak
natur und gewürzt
1 kg

9.90



Ecuador/Kolumbien
Bananen
1 kg

1.99



Zentis
Aachener
Pflümli
350-g-Glas
(1 kg = 5.69 €)

1.99



Melitta
Kaffee
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 11.58 €)

5.79



Bauer
Frucht-Joghurt
verschiedene Sorten
250/225-g-Becher je
(1 kg = 1.76/1.96 €)

0.44



Haribo
Fruchtgummi
oder **Lakritz**
verschiedene Sorten
150-175-g-Beutel je
(1 kg = 5.09-5.93 €)

0.89



Christians Grød
Grütze
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 3.38 €)

1.69



granini
Die Limo
verschiedene Sorten
1-Liter-PET-Flasche je
zzgl. 0.25 € Pfand

1.29



Birkel
Hartweizen-
Eiernudeln
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 2.58 €)

1.29

festkochend

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

Speisekartoffeln

Sorte siehe Etikett
1,5-kg-Beutel
(1 kg = 1,33 €)

1.99



aus Norddeutschland

Weißkohl

Kl. I
1 kg

0.99



aus Norddeutschland

Porree

Kl. I
1 kg

1.99



aus Norddeutschland

Mini Pak Choi

Kl. I, 300-g-Pack
(1 kg = 5,97 €)

1.79



Niederlande Cherrytomaten

Kl. I
250-g-Schale
(1 kg = 7,16 €)

1.79



Italien
Helle Tafeltrauben
„Victoria“ oder
blau „Palieri“
Kl. I, 1 kg

3.99



aus Norddeutschland

Pausenäpfel
Tafeläpfel
„Jonagored“
Kl. I, 1-kg-Schale

1.99

weißfleischig



Spanien
Wilde Nektarinen
„Platerinas“
Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 5,98 €)

2.99



Deutschland
Kulturheidelbeeren
Kl. I, 125-g-Schale
(1 kg = 14,32 €)

1.79

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Nacken

mit Ofengemüse

Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Erbsensuppe

Portion

5.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Rosenkohlaufauf

mit Schweine
Geschnetzeltem
Portion

7.50

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Putengeschnetzeltes

süß-sauer
mit Reis
Portion

7.90

Freitag 11-13 Uhr warm

Currywursttopf

mit Brötchen

Portion

7.90



regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

„Mit dem guten Geschmack ist es ganz einfach:
Man nehme von allem nur das Beste.“ sagte einst Oscar Wilde.



Fleischerhandwerk
Das Original!



Grillrippe
natur und gewürzt
1 kg

6.90

von der Grevenkoper Putel!



Putenoberkeule
1 kg

8.50



Blocksülze
herzhaft frisch
im Geschmack
100 g

1.79



**Delikatess
Leberwurst**
fein, grob oder
mit Schnittlauch
100 g

1.59



**Biogreno
Joghurt mild**
3,8% oder 1,5% Fett
150-g-Becher je
(1 kg = 4.60 €)

0.69

**Mövenpick
Pudding oder
Feinjoghurt**
verschiedene Sorten
150-g-Becher je
(1 kg = 4.60 €)



0.69



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

1.11



**Arla
Skyr**
Milchprodukt nach
isländischer Tradition
verschiedene Sorten
450/400-g-Becher je
(1 kg = 3.31/3.73 €)

1.49



**Bärenmarke
Der
Kakao**
1,8% Fett
1-Liter-Packung

1.49



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

1.19



**popp
Brot-Aufstrich
oder Minis**
verschiedene Sorten
150-g-Becher 3 x 40-g-Packung je
(1 kg = 9.93/12.42 €)

1.49



**Hochland
Sandwich-Scheiben**
verschiedene Sorten
150-g-Packung je
(1 kg = 11.93 €)

1.79



**Bergader
Almzeit oder Bavaria blu**
verschiedene Sorten
und Fettanteile
175-g-Packung je
(1 kg = 11.37 €)

1.99



**alpro
Skyr Style**
verschiedene Sorten
400-g-Becher je
(1 kg = 4.23 €)

1.69



**Like
Fleischalternative**
verschiedene Sorten
180/175-g-Schale je
(1 kg = 13.83/14.23 €)

2.49



Wagner Steinofen-Pizza, Flammkuchen

oder **Pizzies**
verschiedene Sorten
gefroren
300-380-g-Packung je
(1 kg = 4.71-5.97 €)

1.79



**Frosta
Fertiggericht**
verschiedene Sorten, gefroren
375-g-Beutel je
(1 kg = 6.64 €)

2.49



**iglo
10 Fischstäbchen**
gefroren
300-g-Packung
(1 kg = 8.97 €)

2.69



**Hofgut
Chicken Burger
Patties**
gefroren, 400-g-Packung
(1 kg = 7.48 €)

2.99



**Ahoj-Brause
Saure Stangen**
oder **Brause-Sandwich**
12er/6er, 564/540-ml-Packung je
(1 Liter = 4.95/5.17 €)

2.79



**Hofgut
Hähnchen-Schnitzel
Wiener Art**
gefroren, 750-g-Beutel
(1 kg = 7.99 €)

5.99



**Hofgut
Mini-Laugen-Mix**
gefroren, 10 Stück
518-g-Packung
(1 kg = 4.81 €)

2.49

...nur erhältlich in Märkten mit Bedienteheke!



**Milram
Müritzer**
deutscher Schnittkäse
55% Fett i. Tr.
100 g im Stück

0.99



**Westland
Old Amsterdam**
holländischer Hartkäse
48% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.99



**Emmi Kaltbach
cremig-würzig**
Schweizer Schnittkäse
56% Fett i. Tr.
100 g im Stück

2.59

**Lorenz
Saltletts Sticks**
Original oder Sesam
250/175-g-Packung je
(1 kg = 5.16/7.37 €)

1.29

**Lorenz
Crunchips**
verschiedene Sorten
150/130-g-Beutel je
(1 kg = 7.40/8.54 €)

1.11



m&m's
verschiedene Sorten
128-150-g-Beutel je
(1 kg = 13.27-15.55 €)

1.99



**Chio
Tortillas**
verschiedene Sorten
110-g-Beutel je
(1 kg = 10.09 €)

1.11



**Sugargang
Freeze Dried Candy**
Rainbow Heads oder Scizzlers
75-g-Beutel je
(1 kg = 26.53 €)

1.99



Jacobs
2in1, 3in1 10er
oder Sticks 20er
verschiedene Sorten
36-124-g-Packung je
(1 kg = 16.05-55.28 €)

1.99



**Maggi
Guten Appetit!
Suppe**
3-4 Teller, verschiedene Sorten
für 0,75-1 Liter, Beutel je
(1 Liter = 0.69-0.92 €)

0.69



**Köllnflocken
Blütenzarte
oder Kernige**
500-g-Packung je
(1 kg = 2.58 €)

1.29



KeRo
Ananas-, Mangostücke 40/30 g,
Erdbeer- oder
Bananenscheiben 20 g
gefriergetrocknet
Beutel je
(1 kg = 74.75-149.50 €)

2.99



HAK
Linsen 205 g oder
Schwarze Bohnen
225 g, Beutel je
(1 kg = 8.24/8.45 €)

1.69



**Hofgut
Thunfisch**
verschiedene Sorten
80-g-Dose je
(Abtropfgew. 56/52 g, 1 kg = 14.11/15.19 €)

0.79



**Purina
Gourmet
Perle oder
Perle Duetto
Katzennahrung**
verschiedene Sorten
85-g-Beutel je
(1 kg = 5.88 €)

0.50



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

4.49



Jim Beam
verschiedene Sorten
40/32,5% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 15.70 €)

10.99



**schauma
Shampoo oder
Spülung**
verschiedene Sorten
400/250-ml-Flasche je
(1 Liter = 3.98/6.36 €)

1.59



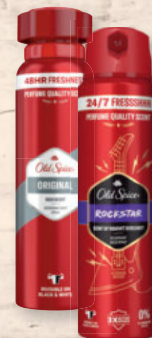
**Aperol
oder Campari Spritz**
10,5% vol., 3er
600/525-ml-Packung je
(1 Liter = 11.65/13.31 €)

6.99



**Frankreich - Süd
Baronne**
Syrah rosé,
Sauvignon Blanc I.G.P.
oder Cabernet Merlot
0,25-Liter-Flasche je
(1 Liter = 7.96 €)

1.99



**Old Spice
Deospray**
oder **Stick**
verschiedene Sorten
150/50-ml-Dose/Stick je
(1 Liter = 19.93/59.80 €)

2.99



**Deutschland
HITZEFREI**
Schorle oder
Schorle alkoholfrei
weiß oder rosé
oder Sangria
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3.99 €)

2.99



**Jules Mumm
Sekt**
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 5.05 €)

3.79



**Palmolive
Handgeschirrspülmittel**
verschiedene Sorten
750/500-ml-Flasche je
(1 Liter = 1.59/2.38 €)

1.19



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

0.99



**Rauch
happy day
Soft oder Nektar**
verschiedene Sorten
1-Liter-Packung je

1.99



**hella
Mineralwasser oder
Spritzig & Fruchtig**
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0.79 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.59



**Sinalco
Limonade**
oder **Cola**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.71 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

8.49



**Hohes C
Vitamin Water**
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1.72 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.29



**Holsten
Edel, Export**
oder **Astra Urtyp**
27 Flaschen à 0,33 Liter oder
Astra Kiezmische
20 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.12/1.51 €)
zzgl. 3.66/3.10 € Pfand

9.99



Krombacher
verschiedene Sorten
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.39 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

10.99



**Radeberger
Pilsner oder
Pilsner alkoholfrei**
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.10 €)
zzgl. 3.10 € Pfand

10.99



Krombacher
verschiedene Sorten
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1.98 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.99

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. Teilweise KI-bearbeitete/generierte Bilder verwendet. Die Abgabe unserer Ware erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.