

FÜLSCHER

nah & frisch



nutella
750-g-Glas
(1 kg = 5.32 €)

3.99



Schinkenbraten

mit Schwarte, dieser Braten eignet sich ideal für eine Niedergarmethode. Sprechen sie uns an, wir beraten sie gerne.
1 kg

7.50



Dom. Rep.
Bio Bananen
1 kg

1.99



Mövenpick Kaffee

gemahlen oder ganze Bohne
500-g-Packung je
(1 kg = 13.98 €)

6.99



De Cecco Teigwaren

verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 2.98 €)

1.49



Ehrmann Grand Dessert

verschiedene Sorten
190-g-Becher je
(1 kg = 2.63 €)

0.50



Storck

nimm2 Lachgummi

verschiedene Sorten
200-325-g-Beutel je
(1 kg = 3.08-5.00 €)

1.00



Nestlé Cerealien

verschiedene Sorten
200-400-g-Packung je
(1 kg = 7.48-14.95 €)

2.99



Nestlé Schöller Eis

verschiedene Sorten
252-840-ml-Multipackung je
(1 Liter = 2.37-7.90 €)

2.50



Hohes C Vitamin Water

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

1.29

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 20 Minuten
Pro Portion ca. 480 kcal

Glutenfrei
vegetarisch

800 g Zucchini
4 Frühlingszwiebeln
2 rote Peperoni
375 g Mozzarella
6 EL Olivenöl

Salz
weißer Pfeffer
1 EL rosa Pfefferbeeren
etwas Balsamicocreme
0.5 Topf Basilikum

Lauwarme Zucchini mit Mozzarella

Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Peperoni putzen und fein würfeln.

Mozzarella in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schale geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini 4 Minuten kräftig anbraten. Frühlingszwiebeln und Peperoni zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 4 Minuten braten.

Pfanneninhalt über den Mozzarella geben. Schale mit einem Teller abdecken und 5 Minuten ziehen lassen.

Portionsteller mit Balsamicocreme dekorieren. Zucchini- Mozzarella-Mischung auf die Teller verteilen. Mit Basilikumblättchen dekorieren.



Deutschland
Zucchini
Kl. I
1 kg

1.79



aus Norddeutschland

Weißkohl

Kl. I
1 kg

0.99

festkochend



aus Norddeutschland

**Speisekartoffeln
Drillinge**

Sorte siehe Etikett
1-kg-Schale

1.99



aus Norddeutschland

**Speisekürbis
„Hokkaido“**

1 kg

1.79



aus Norddeutschland

Gourmet Möhren

Kl. I
1 kg

1.79

große Früchte



Südafrika

Mandarinen

Kl. I
1 kg

2.99

große Früchte



Südafrika

**Grapefruit
„Star Ruby“**

Kl. I, Stück

0.99

kernlos



Italien

Trauben blau

Sorte siehe Etikett
Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 4.98 €)

2.49



Portugal

Baby Kiwi

Kl. I, 125-g-Schale
(1 kg = 15.92 €)

1.99

Unsere Mittagstisch-Angebote:

Aus eigener Herstellung, immer frisch zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Schnitzel

mit Bratkartoffeln

Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Erbsensuppe

Portion

5.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Brokkoli-Kartoffelgratin

mit Putenfleisch

Portion

7.50

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Roulade

mit Rotkohl und Kartoffelgratin

Portion

10.90

Freitag 11-13 Uhr warm

Pulled Turkey (Pute)

-NEU-

Portion

7.50

regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst



Täglich verarbeiten wir regionales und frisches Fleisch aus eigener Schlachtung und Zerlegung zu einzigartigen Produkten. Das über Jahrhunderte gepflegte und konstant vertiefte Wissen unseres Handwerks bildet dabei die Basis unserer Arbeit.



Fleischerhandwerk

Das Original!



Klufte Schnitzel

vom Schwein, sehr mager und zart
1 kg

10.90



Nackenbraten mit Knochen

Schweinefleisch aus eigener Schlachtung
1 kg

6.50



Würstchen
knackig im Biss
100 g

1.20



Kalbfleischwurst

hergestellt aus Kalb- und Schweinefleisch
100 g

1.65



**Hansano
haltbare
Weidemilch**
1,5% oder 3,5% Fett
1-Liter-Packung je

0.99



**müller
Müllermilch**
verschiedene Sorten
400-ml-Flasche je
(1 Liter = 1.98 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.79



Rama
400-g-Becher
(1 kg = 2.50 €)

1.00



**popp
Brot-Aufstrich oder
Minis**
verschiedene Sorten
150-g-Becher/3 x 40-g-Packung je
(1 kg = 7.93/9.92 €)

1.19



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

1.49



**Rotkäppchen
Camembert**
55% Fett i. Tr.
125-g-Packung
(1 kg = 15.12 €)

1.89



**Jeden Tag
griechischer Feta**
mindestens 48% Fett i. Tr.
200-g-Packung
(1 kg = 12.45 €)

2.49



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

2.22



**alpro
Skyr Style**
verschiedene Sorten
400-g-Becher je
(1 kg = 4.15 €)

1.66



**Hamfelder Hof
Vollmilch oder
fettarme Milch**
mindestens 3,8%
oder 1,5% Fett
1-Liter-Packung je

1.69



**Jeden Tag
Apfelsaft
naturtrüb**
1-Liter-Flasche
zzgl. 0.25 € Pfand

1.99



**Biogreno
Knusper-Dinos**
gefroren
240-g-Packung
(1 kg = 14.54 €)

3.49



**Dr. Oetker
Pizza Ristorante**
verschiedene Sorten
gefroren
280-410-g-Packung je
(1 kg = 4.85-7.51 €)

1.99



**Costa
Pacific Prawns,
Original oder Kräuter
Cocktail- oder
Rotgarnelen**
gefroren, 275/215-g-Beutel je
(1 kg = 29.05/37.16 €)

7.99



**iglo
Natur-Gemüse
Frisch vom Feld**
verschiedene Sorten, gefroren
400-g-Packung je
(1 kg = 4.98 €)

1.99



**iglo
Kräuter**
verschiedene Sorten, gefroren
50-70-g-Packung je
(1 kg = 14.14-19.80 €)

0.99



**Poppies
Mini Windbeutel
mit Sahnecreme**
gefroren
250-g-Packung
(1 kg = 4.00 €)

1.00



**Hofgut
Beeren-Mix**
gefroren
300-g-Packung
(1 kg = 5.97 €)

1.79



**Hofgut
Eisspezialitäten**
verschiedene Sorten
500-ml-Becher je
(1 Liter = 5.98 €)

2.99

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



Alte Hexe
Schweizer Schnittkäse
aus Kuhrohmilch,
mindestens 55% Fett i. Tr.
100 g im Stück

2.89



Saint Albray
französischer Weichkäse
52/44% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.79



**Nordsee Käserei
Nordsee-Käse**
deutscher Schnittkäse
55% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.29



**Hofgut
Kessel-Chips oder
Acker-Kracher**
verschiedene Sorten
150/120-g-Beutel je
(1 kg = 6.67/8.33 €)

1.00



**KitKat 4er,
Nuts oder Lion 5er**
verschiedene Sorten
150-166-g-Packung je
(1 kg = 10.78-11.93 €)

1.79



Schogetten
verschiedene Sorten
100-g-Tafel je
(1 kg = 10.00 €)

1.00



**reis-fit
Risbellis
Reiscracker**
verschiedene Sorten
40-g-Beutel je
(1 kg = 25.00 €)

1.00



**Elephant
Pretzel Pieces**
verschiedene Sorten
125-g-Beutel je
(1 kg = 10.00 €)

1.25



**Thomy
Les Sauces**
verschiedene Sorten
250-ml-Packung je
(1 Liter = 4.76 €)

1.19



**alpro
Meal to go**
verschiedene Sorten
500-ml-Flasche je
(1 Liter = 5.00 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

2.50



**Saupiquet
Thunfisch-Filets**
verschiedene Sorten
185-g-Dose/2 x 80-g-Packung je
(1 kg = 23.00/28.75 €)

2.99



**Bonne Maman
Konfitüre oder Gelee**
verschiedene Sorten
370-g-Glas je
(1 kg = 8.08 €)

2.99



**Nescafé
Farmers Origins
Kaffee kapseln** 10er
verschiedene Sorten
44-g-Packung je
(1 kg = 56.59 €)

2.49



**Schwartau
Corny Haferkraft**
verschiedene Sorten
4er/140/120-g-Packung je
(1 kg = 11.86/13.83 €)

1.66



**Sheba
Filets
Katzennahrung**
verschiedene Sorten
60-g-Schale je
(1 kg = 16.67 €)

1.00



**12 Gold
Anislikör**
36% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 14.27 €)

9.99



12 Ouzo
38% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 14.27 €)

9.99



**blend-a-med
Zahncreme**
verschiedene Sorten
75-ml-Tube je
(1 Liter = 13.33 €)

1.00

**Captain Morgan
& Cola,
Johnnie Walker
& Cola, Gordon Gin
& Tonic oder
Smirnoff Ice**
10% vol., verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
0,25-Liter-Dose je
(1 Liter = 6.64 €)
zzgl. 0.25 € Pfand



1.66



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

8.99



**Palmolive
Duschcreme**
oder **Duschgel**
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 4.00 €)

1.00



S
SCHNEEKLOTH
Deutschland - Rheinhessen
Dornfelder
trocken, halbtrocken,
lieblich, rosé
Qualitätswein
1-Liter-Flasche je

3.33



Frankreich - Loire
**Crémant de Loire
Jean de Villaret**
oder **Rosé**
trocken
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 10.65 €)

7.99



**Meister Proper
Allzweckreiniger**
verschiedene Sorten,
1 Liter oder
Badspray
800 ml
Flasche/Sprayflasche je
(1 Liter = 1.66/2.08 €)

1.66



hella
Mineralwasser oder
Spritzig & Fruchtig
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0,79 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.59



Vilsa
Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0,42 €)
zzgl. 3,30 € Pfand

5.00



granini
Trinkgenuss oder
Selection
verschiedene Sorten
1/0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1,66/2,21 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

1.66



Capri-Sun
verschiedene Sorten
10 x 0,2-Liter-Packung je
(1 Liter = 1,75 €)

3.49



Sinalco
Limonade oder **Cola**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0,67 €)
zzgl. 3,30 € Pfand

7.99



Dithmarscher
Urtyp
30 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste
(1 Liter = 1,21 €)
zzgl. 3,90 € Pfand

11.99



Krombacher
verschiedene Sorten
24 Flaschen à 0,33 Liter
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,51/1,20 €)
zzgl. 3,42/3,10 € Pfand

11.99



Krombacher
Spezi oder **Zero**
koffeinhaltig
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1,58 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.79



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

0.69

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.