Gültig vom 19.10. bis 24.10.2026 | KW43

nah & frisch



funny-frisch Chipsfrisch
verschiedene Sorten
150/130-g-Beutel je
(1 kg = 6.60/7.62 €)
0.99



Hofgut Grünkohl
gefroren
1500-g-Beutel
(1 kg = 1.33 €)
1.99



Dallmayr prodomo
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 13.98 €)
6.99



Schweine-fleischpfanne
z.B. Gyros Art
1 kg
8.99

3-kg-Korb je



aus Norddeutschland
Tafeläpfel „Elstar," „Boskoop" oder **„Holsteiner Cox"**
Kl. I
(1 kg = 1.66 €)
4.99



Nescafé Gold
löslicher Bohnenkaffee
200-g-Glas
(1 kg = 37.45 €)
7.49



Storck nimm2 Lachgummi
verschiedene Sorten
200–325-g-Beutel je
(1 kg = 2.71–4.40 €)
0.88



Dr. Oetker Pizza Tradizionale
verschiedene Sorten
gefroren
350–415-g-Packung je
(1 kg = 4.55–5.41 €)
1.89



Coppenrath Hausgebäck
verschiedene Sorten
200-g-Packung je
(1 kg = 5.55 €)
1.11



Hela Gewürz-Ketchup
verschiedene Sorten
800-ml-Flasche je
(1 Liter = 2.49 €)
1.99



Coca-Cola, Fanta, Sprite oder **Mezzo Mix**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
24 Glasflaschen à 0,33 Liter
Kiste je, zzgl. 5.10 € Pfand
(1 Liter = 2.02 €)
15.99

Barilla Barilla Pesto
verschiedene Sorten
190–200-g-Glas je
(1 kg = 9.95–10.47 €)
1.99



Barilla Collezione, Al Bronzo oder **Integrale**
verschiedene Sorten
500/250-g-Packung je
(1 kg = 3.38/6.76 €)
1.69



Fleisch & Wurst bei uns

Bestellungen Frischetheke

schier aus der Keule



Suppenwürfel
vom Rind
1 kg
12.99

zarte Scheiben



Rinderleber
1 kg
5.99

für die kräftige Suppe



Rinderbein
1 kg
9.99



Rinderhüftsteak
natur oder mariniert
100 g
2.39



Schweinefilet
lang, 1 kg
6.49

saftig & mager



Kasseler Rollbraten
1 kg
7.49

fix & fertig
im Bratschlauch



Schichtbraten
1 kg
9.99

saftig & mager



Schweinerollbraten
1 kg
6.49

lecker gefüllt



Schlemmerlachs-braten
1 kg
8.49

fix & fertig
in der Aluschale



Toskana-Auflauf
1 kg
11.99



Frische Hähnchen-schenkel mit Rücken
1 kg
5.99



Putenschnitzel
natur oder mariniert
1 kg
11.99

in TOP Qualität!

unter Tel. 0 47 73-79 80





Gutfried Geflügelaufschnitt
3-fach sortiert,
100 g

1.99



Nußschinken
mild geräuchert
100 g

2.39



Frisches Mett
Thüringer Art
100 g

0.69



Steinhaus Krustenbraten
100 g

2.59



Kalbsleberwurst
fein, im Golddarm
100 g

1.09



Original Heidefrühstück
100 g

1.59



Pommersche Leberwurst
verschiedene Sorten
125-g-Dose je
(1 kg = 18.32 €)

2.29



Jeden Tag Geflügelsalami
130-g-Packung
(1 kg = 13.00 €)

1.69



Gutfried Geflügel-Fleisch-wurst
100-g-Packung
(1 kg = 15.90 €)

1.59

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen



Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 50 Minuten
Pro Portion ca. 300 kcal

Vegan
Glutenfrei
Laktosefrei

½ Bund Suppengrün
500 g festkochende Kartoffeln
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark
800 ml Gemüsebrühe
150 g Berglinsen
2 EL Sojasoße
1 EL Senf
Pfeffer

Kartoffel-Linsen-Topf

Suppengrün putzen. Gemüse in 1,5 cm große Würfel schneiden. Petersilie mit Stängeln hacken. Kartoffeln schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Suppengemüse anbraten.

Tomatenmark zufügen und etwas mitbraten. Brühe angießen, Kartoffeln und Linsen zufügen und aufkochen.
Zugedeckt 35 Minuten köcheln lassen.

Eintopf mit Sojasoße, Senf und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

10% Rabatt
Am Samstag auf das gesamte Obst- und Gemüsesortiment!

10-kg-Sack je

aus Norddeutschland
Speisekartoffeln
„Linda“ festkochend,
„Marabell“ vorwiegend festkochend
oder **„Lilly“** mehligkochend
(1 kg = 0.70 €)

6.99



aus Norddeutschland
Weißkohl
Kl. I
1 kg

0.79



aus Norddeutschland
Rotkohl
Kl. I
1 kg

0.99



aus Norddeutschland
Steckrüben
1 kg

0.99



aus Norddeutschland
Knollensellerie
Kl. I
1 kg

0.99



aus Norddeutschland
Speisekürbis
„Hokkaido“
1 kg

1.49

2-kg-Beutel



aus Norddeutschland
Speisezwiebeln
Kl. II
(1 kg = 1.00 €)

1.99

2-kg-Beutel



aus Norddeutschland
Speisemöhren
Kl. I
(1 kg = 0.75 €)

1.49



aus Norddeutschland
Porree
Kl. I
1 kg

1.99



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

2.49



Langnese Cremissimo
verschiedene Sorten
750–900-ml-Becher je
(1 Liter = 1.66–1.99 €)

1.49



Frosta Fertiggericht
verschiedene Sorten
gefroren
500/450-g-Beutel je
(1 kg = 5.18/5.76 €)

2.59



Tulip Fleischklößchen
gefroren
450-g-Beutel
(1 kg = 5.53 €)

2.49



agrarfrost Knusper Frites, Back Frites oder **Pommes Juliennes**
gefroren
750-g-Beutel je
(1 kg = 2.39 €)

1.79



Langnese Eis-Klassiker
verschiedene Sorten
280–525-ml-Packung je
(1 Liter = 5.70–10.68 €)

2.99



Oswald Schofrulade
gefroren
verschiedene Sorten
130-g-Becher je
(1 kg = 23.00 €)

2.99



Hofgut Gemüse
gefroren
verschiedene Sorten
1000-g-Beutel je

1.89



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

5.99



Hofgut Chicken Burger Patties
gefroren
4 Stück, 400-g-Packung
(1 kg = 8.73 €)

3.49



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

3.79



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

0.99

Ehrmann Grand Dessert
verschiedene Sorten
190-g-Becher je
(1 kg = 2.32 €)

0.44



Weihenstephan Rahm- oder **Mascarpone Joghurt**
verschiedene Sorten
150-g-Becher je
(1 kg = 3.27 €)

0.49



Zott Sahne-Joghurt
verschiedene Sorten
140-g-Becher je
(1 kg = 3.50 €)

0.49



Danone Activia
verschiedene Sorten
oder **Activia Kefir**
4 x 115/345-g-Packung/Becher je
(1 kg = 3.24/4.32 €)

1.49



Jeden Tag Smoothie
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 5.16 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.29



Zum Dorfkrug Sylter Salatfrische
500-ml-Flasche
(1 Liter = 4.98 €)

2.49



Rama
400-g-Becher
(1 kg = 3.23 €)

1.29



Hofgut Milch-Drink
verschiedene Sorten
1,5% Fett
500-ml-Glasflasche je
(1 Liter = 1.98 €)

0.99



Harry Körner Balance-Toast oder **Dinkel Sandwich**
500/375-g-Packung je
(1 kg = 2.98/3.97 €)

1.49



Harry »1688« Mehrkorn oder **Vollkorn Urtyp**
500-g-Packung je
(1 kg = 2.98 €)

1.49



Beemster pikant
holländischer Schnittkäse
mindestens 48% Fett i. Tr.
100 g im Stück
1.39

Milram Käsescheiben
verschiedene Sorten und Fettanteile
150-g-Packung je
(1 kg = 8.60 €)
1.29



Bergader Bavaria blu mit Blauschimmel oder **Bonifaz**
verschiedene Sorten deutscher Weichkäse
70% Fett i. Tr.
100 g im Stück
1.79



Nordsee Käserei Gewölbe Käse
deutscher Schnittkäse
50% Fett i. Tr.
100 g im Stück
1.59



Kerrygold Original Irischer Cheddar
Hartkäse
mindestens 50% Fett i. Tr.
100 g im Stück
1.39



Géramont oder **Saint Albray**
französischer Weichkäse
60% Fett i. Tr.
125-g-Packung je
(1 kg = 17.76 €)
2.22



Rotkäppchen Camembert oder **Rügener Badejunge Camembert**
verschiedene Sorten und Fettanteile
125/150-g-Packung je
(1 kg = 15.12/12.60 €)
1.89



Rougette Mein Ofenkäse
verschiedene Sorten
180-g-Packung je
(1 kg = 13.83 €)
2.49



Jeden Tag Frischkäse
Classic natur oder Kräuter
300-g-Packung je
(1 kg = 4.63 €)
1.39



Hofgut Räucher- oder **Gravad Lachs**
in Scheiben
150-g-Packung je
(1 kg = 22.20 €)
3.33



Hofgut Fleischsalat
verschiedene Sorten oder **Farmersalat**
200-g-Becher je
(1 kg = 6.45 €)
1.29



Melitta Kaffee
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 12.98 €)
6.49

Kellogg's Cerealien
verschiedene Sorten
205–500-g-Packung je
(1 kg = 5.98–14.59 €)
2.99



Kühne Grünkohl
nach Oldenburger Art oder
in 2 Minute servierfertig
720-ml-Glas je
(Abtropfgew. 450 g, 1 kg = 4.42 €)
1.99



Thomy Delikatess-Senf
mittelscharf, **Delikatess Mayonnaise** oder **Remoulade**
250/100 ml-Glas/Tube je
(1 Liter = 4.76/11.90 €)
1.19



Oryza Reis
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 2.58 €)
1.29



Kühne Honig Gurken
370-ml-Glas
(Abtropfgew. 215 g, 1 kg = 7.86 €)
1.69



Samyang Buldak Instantnudeln
verschiedene Sorten
130–145-g-Beutel je
(1 kg = 12.34–13.77 €)
1.79



Erasco Heiße Tasse
verschiedene Sorten
4 x 150 ml
600-ml-Packung je
(1 Liter = 1.65 €)
0.99



Knorr Suppenliebe
2–4 Teller
verschiedene Sorten
für 500–1000 ml
Beutel je
(1 Liter = 0.69–1.38 €)
0.69



Maggi Guten Appetit! Suppe 3–4 Teller
verschiedene Sorten
für 0,75–1 Liter
Beutel je
(1 Liter = 0.59–0.79 €)
0.59



Minuto Shaker Pfannkuchen oder **American Pancakes**
verschiedene Sorten
205–234-g-Flasche je
(1 kg = 7.65–8.73 €)
1.79



Nestlé Choco Crossies Snack Vibes
verschiedene Sorten
100-g-Packung je
(1 kg = 22.20 €)
2.22

kinder Überraschung
verschiedene Sorten
20-g-Stück je
(1 kg = 44.00 €)
0.88



hitschies Drachenzungen, Spinnenbeine oder **Schnüre**
verschiedene Sorten
125-g-Beutel je
(1 kg = 7.92 €)
0.99



hitschies Drachenzungen Brizzl Bälle
verschiedene Sorten
100-g-Beutel je
(1 kg = 11.90 €)
1.19



Frigeo Ahoj-Brause Pulver, Bonbon oder **Brocken**
69–80-g-Packung je
(1 kg = 7.38–8.55 €)
0.59



Haribo Goldbären-, Starmix-, Kinder-Party- oder **Knallbunt-Minis**
250/230-g-Beutel je
(1 kg = 7.16/8.14 €)
1.79



Nestlé Minis
verschiedene Sorten
10 + 1 gratis
158–198-g-Beutel je
(1 kg = 12.58–15.76 €)
2.49



Mars Celebrations
173-g-Packung
(1 kg = 17.28 €)
2.99



Yogurette Erdbeere
100-g-Packung
(1 kg = 11.90 €)
1.19



kinder Schokolade
100-g-Packung
(1 kg = 11.90 €)
1.19



Lorenz Snack-Hits
280-g-Packung
(1 kg = 8.89 €)
2.49

nah & frisch Getränkemarkt Kapke

Basbecker Straße 10 | 21769 Lamstedt | Tel. 04773-888 62 80

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8–19 Uhr | Sa. 8–18 Uhr



Havana Club Original 3 Years
oder **Añejo Especial**
37,5% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 15.70 €)

10.99



Absolut Vodka
40% vol. oder
Tabasco Vodka
38% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 15.70 €)

10.99



Bulleit Bourbon Whiskey
45% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 25.70 €)

17.99



Aberfeldy Highland Single Malt Scotch Whisky 12 Years
40% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 42.84 €)

29.99



Jim Beam
verschiedene Sorten
40/32,5% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 16.41 €)

11.49



Verpoorten Eierlikör
20% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 15.70 €)

10.99



SCHNEEKLOTH

Deutschland – Rheinhessen
Dornfelder
Qualitätswein
halbtrocken, rosé
und weitere Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3.99 €)

2.99



Deutschland – Baden
Heinrich Hansjakob Weißburgunder, Rotling trocken
und weitere Sorten
1-Liter-Flasche je

4.49



Spanien
Castillo de Caza Tinto d'Oro
trocken
0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 5.32 €)

3.99



Freixenet Carta Premium
oder
0,0% alkoholfrei
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 5.32 €)

3.99



Kuemmerling Kräuterlikör
35% vol.
25 Flaschen à 20 ml
Packung
(1 Liter = 19.98 €)

9.99



Andalö Nordischer Aperitif
15% vol.,
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 14.27 €)

9.99

VERLEIH & KOMMISSIONSKAUF

Alles für Ihre Veranstaltung aus einer Hand:
Schank- & Kühlwagen · Zapfanlagen · Gläser · Tresen · Stehtische · Kommissionskauf



Krombacher Spezi oder **Fassbrause**
verschiedene Sorten
koffeinhaltig
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1.58 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.79



Vilsa H2 Obst
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1.05 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.79



Deit Limonade
zuckerfrei
teilweise koffeinhaltig
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1.32 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



Red Bull Energy Drink
koffeinhaltig
verschiedene Sorten
0,25-Liter-Dose je
(1 Liter = 3.96 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



Faxe Premium Lager Beer
1-Liter-Dose
zzgl. 0.25 € Pfand

1.79



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

1.99



Carlsberg Lager Beer
24 Flaschen à 0,33 Liter
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.89/1.50 €)
zzgl. 3.42/3.10 € Pfand

14.99



Mineau Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.27 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

3.29



Fürst Bismarck Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.46 €)
zzgl. 4.50 € Pfand

5.49



Dithmarscher Pilsener oder **Einbecker Brauherren Pils**
24 Flaschen à 0,33 Lite
20 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste
(1 Liter = 1.51/1.82 €)
zzgl. 3.43/3.10 € Pfand

11.99



Warsteiner Pilsener
24 Flaschen à 0,33 Liter
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.39/1.10 €)
zzgl. 3.42/3.10 € Pfand

10.99



Beck's
verschiedene Sorten
24 Flaschen à 0,33 Liter
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.26/1.00 €)
zzgl. 3.42/3.10 € Pfand

9.99



Villosa Sallos oder **Schwarzweich**
verschiedene Sorten
135–200-g-Beutel je
(1 kg = 4.40–6.52 €)

0.88



Schoko-Hörnchen
4er/175-g-Packung
(1 kg = 14.23 €)

2.49



Langnese Flotte Biene
Gebirgsblütenhonig
oder Lindenhonig
500-g-Spendertube je
(1 kg = 9.98 €)

4.99



Sonnen Bassermann Kartoffel mal anders Sauce
verschiedene Sorten
400-g-Glas je
(1 kg = 6.23 €)

2.49



ültje Erdnüsse
verschiedene Sorten
180-g-Dose je
(1 kg = 9.39 €)

1.69



Jeden Tag Lebkuchenherzen
gefüllt, Vollmilch
300-g-Beutel
(1 kg = 8.30 €)

2.49



Viss Scheuermilch
verschiedene Sorten
500-ml-Flasche je
(1 Liter = 2.98 €)

1.49



Nivea Deo Spray
verschiedene Sorten
150-ml-Dose je
(1 Liter = 15.27 €)

2.29



Fa Duschgel
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 3.96 €)

0.99



Cesar Hundenahrung
verschiedene Sorten
150-g-Schale je
(1 kg = 5.00 €)

0.75



kitekat Multipack
verschiedene Sorten
12 x 85 g
Packung je
(1 kg = 2.93 €)

2.99



Purina Gourmet Gold Katzennahrung
verschiedene Sorten
85-g-Dose je
(1 kg = 5.76 €)

0.49

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

nah & frisch Kapke

Öffnungszeiten: Mo.–Fr.: 7–19 Uhr | Sa.: 6.30–18 Uhr
Hemsothstraße 4 | 21769 Lamstedt | Telefon: 04773-336

Partnerfiliale für Sie vor Ort!

LOTTO Schleswig-Holstein



Sie finden uns auch im Internet unter: www.nahundfrisch.de · Wir sind auch bei Facebook und Instagram 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.