

nah & frisch



**Mars
Mixed Minis**
400-g-Beutel
(1 kg = 9.98 €)

3.99

Fleischangebote
nur gültig in
unserem Markt
Wanderup!

mager (Stück/
Scheiben) 1 kg **5.99** mit Filet (Stück/
Scheiben) 1 kg **6.29**



Frisches Kotelett
durchwachsen, Stück/Scheiben
1 kg

5.49

3-kg-Korb je



aus Norddeutschland

**Tafeläpfel
„Elstar“, „Boskoop“
oder „Holsteiner Cox“**
Kl. I
(1 kg = 1.66 €)

4.99



**Den Gamle Fabrik
Fruchtaufstrich**
verschiedene Sorten
380-g-Glas je
(1 kg = 6.55 €)

2.49



**Gepa
Faires Pfund
Bio Kaffee**

gemahlen, ganze Bohne
oder Espresso
500-g-Packung je
(1 kg = 19.98 €)

9.99



**Biogreno
Joghurt mild
aus Weidemilch**
3,8% oder 1,8% Fett
500-g-Becher je
(1 kg = 1.76 €)

0.88



**Milka
Haselnusscreme**
350-g-Glas
(1 kg = 7.11 €)

2.49



**Biogreno
Suppe**
verschiedene Sorten
400-g/380-ml-Dose je
(1 kg = 4.23 €, 1 Liter = 4.45 €)

1.69



**Jeden Tag
Frischkäse**
Classic natur oder Kräuter
300-g-Packung je
(1 kg = 5.30 €)

1.59



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

1.29

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-kg-Sack je

aus Norddeutschland

Speisekartoffeln
„Linda“ festkochend,
„Gala“ 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

Unsere Mittagstisch-Angebote:

Bestes Fleisch – fachmännisch zerlegt – einfach ein Genuss...

Fleischangebote nur gültig in unserem Markt Wanderup!

Aus eigener Herstellung, immer frisch zubereitet!

...jeden Dienstag Suppentag!

Dienstag 11-13 Uhr warm

Broccolisuppe
mit Klößchen

Portion **4.90**

Freitag 11-13 Uhr warm

Schnitzel
mit Bratkartoffeln

Portion **7.90**



Frischer Rinderbraten
oder **Rindergulasch**
leicht durchwachsen
100 g

1.59



Kasseler Lachsbraten
im Stück
1 kg

8.49



Zartes Rinderhüftsteak
in Scheiben geschnitten,
natur oder gewürzt
100 g

2.49



Putenbrustbraten
im Stück
100 g

1.39



Holsteiner Landmettwurst
100 g

2.22



Fleischsalat
mit und ohne Kräuter
aus Offenstallhaltung
100 g

1.59



Jagdwurst
aus Offenstallhaltung
100 g

1.69



Bierschinken
aus Offenstallhaltung
100 g

1.69



**müller
Froop**
verschiedene Sorten
150-g-Becher je
(1 kg = 2.60 €)

0.39



Mövenpick
Feinjoghurt, Sahnepudding
oder Mousse
verschiedene Sorten
150/80-g-Becher je
(1 kg = 4.60/8.63 €)

0.69



Ehrmann
Joghurt natur
3,8% oder 1,5% Fett
500-g-Mehrweg-Glas je
(1 kg = 2.22 €)
zzgl. 0.15 € Pfand

1.11



Fol Epi
Käsescheiben
verschiedene Sorten
31-55% Fett i. Tr.
100-150-g-Packung je
(1 kg = 11.93-17.90 €)

1.79



popp
Brot-Aufstrich
oder **Minis**
verschiedene Sorten
150-g-Becher/3 x 40-g-Packung je
(1 kg = 7.40/9.25 €)

1.11



Le Rustique
Camembert oder
Camembert 8 Portionen
45% Fett i. Tr.
250/240-g-Packung je
(1 kg = 11.56/12.04 €)

2.89



Alsan
Margarine
250-g-Packung
(1 kg = 5.96 €)

1.49



Block House
Aioli Dip
200-g-Becher
(1 kg = 9.95 €)

1.99



Block House
Brot
Kräuterbutter Art
oder Knoblauch
254/250-g-Packung je
(1 kg = 7.83/7.96 €)

1.99



jucyou
Smoothie
Energy- oder Vitamin-Boost
250-ml-Flasche je
(1 kg = 4.76 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.19



Poppies Trio Mini Donuts

gefroren, 9 Stück
276-g-Packung
(1 kg = 10.11 €)

2.79



Gustavo Gusto Pizza

verschiedene Sorten, gefroren
410-480-g-Packung je
(1 kg = 6.94-8.12 €)

3.33



coolback
Kartoffel- oder
Bauernbrötchen
gefroren, 6er, 480-g-Beutel je
(1 kg = 2.48 €)

1.19



Frosta High Protein Fertiggericht

verschiedene Sorten, gefroren
500-g-Beutel je
(1 kg = 8.98 €)

4.49



Agrarfrost
Crazy Frites, Griddies
oder Minions
gefroren, 450-g-Beutel je
(1 kg = 4.20 €)

1.89



Hofgut
Deutsches
Grillhähnchen
gefroren, 1500-g-Stück
(1 kg = 3.99 €)

5.99

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



Andechser Natur
Alpenblumenkäse
österreichischer Schnittkäse
50% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.99

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

2.49



Machelle
holländische Frischkäsezubereitung
verschiedene Sorten
mindestens 50% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.59



m&m's
verschiedene Sorten
281-330-g-Beutel je
(1 kg = 12.09-14.20 €)

3.99

Ritter Sport
Bunte Vielfalt
verschiedene Sorten
100-g-Tafel je
(1 kg = 11.90 €)



1.19



Chio
Tortillas-Chips
verschiedene Sorten
110-g-Beutel je
(1 kg = 9.00 €)

0.99



Chio Dip!
verschiedene Sorten
200-ml-Glas je
(1 Liter = 7.45 €)

1.49



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

0.99



Thomy
Delikatess
Mayonnaise oder
Remoulade
200-ml-Tube je
(1 Liter = 8.95 €)

1.79



Knorr
Fix
verschiedene Sorten
28-90-g-Beutel je
(1 kg = 5.44-17.50 €)

0.49



Reeve
Instant Nudeln
verschiedene Sorten
60-g-Beutel je
(1 kg = 6.50 €)

0.39



Dr. Oetker
Backmischung
verschiedene Sorten
250-580-g-Packung je
(1 kg = 5.16-11.96 €)

2.99



Hofgut
Müsli
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 3.98 €)

1.99



Thomy
reines
Sonnen-
blumenöl
750-ml-Flasche
(1 Liter = 3.72 €)

2.79



Pedigree Hundenahrung
verschiedene Sorten
800-g-Dose je
(1 kg = 2.74 €)

2.19



Oldesloer Kümmel
32% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 9.99 €)

6.99



Żoładkowa de Luxe Vodka
37,5% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 11.41 €)

7.99



Lenor Wäscheparfüm
oder **Unstoppables Wäscheparfüm**
verschiedene Sorten
155-g-Dose je
(1 kg = 21.81 €)

3.49



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 = 7.96 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.99



Rotkäppchen Sekt Flaschengärung Riesling trocken
0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 6.65 €)

4.99



Sagrotan* Allzweck-, Küchen-, Bad- oder WC-Reiniger
verschiedene Sorten
600-1500-ml-Flasche je
(1 Liter = 1.86 - 4.65 €)

2.79

*Biozidprodukte vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.



SCHNEEKLOTH
Deutschland - Baden
Grauer Burgunder
Qualitätswein, trocken
und weitere Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 5.32 €)

3.99



SCHNEEKLOTH
Deutschland - Rheinhessen
Dornfelder
halbtrocken, lieblich,
rosé oder trocken
0,25-Liter-Flasche je
(1 Liter = 6.76 €)

1.69



Old Spice Duschgel
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 7.16 €)

1.79



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



Hohes C Vitamin Water
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1,72 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.29



granini Trinkgenuss
oder **Selection**
verschiedene Sorten
1/0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1,69/2,25 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.69



Vilsa Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0,42 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

4.99



Krombacher
verschiedene Sorten
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,51 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

11.99



Paderborner
verschiedene Sorten
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0,80 €)
zzgl. 3.10 € Pfand

7.99



Heineken Original Lager
oder **0,0%**
28 Flaschen à 0,25 Liter
Kiste je (1 Liter = 2,00 €)
zzgl. 3.74 € Pfand

13.99



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

9.99

nah & frisch Thorsen

Westerende 4-6 | 25884 Viöl | T 04843 1412
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 7.00-19.00 Uhr · Sa: 7.00-16.00 Uhr

Flensburger Straße 15b | 24997 Wanderup | T 04606 9658131
Öffnungszeiten: Mo - Sa: 7.00-19.00 Uhr

Große Straße 29 | 24855 Jübek | T 04625 216
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 7.00-19.00 Uhr · Sa: 7.00-14.00 Uhr

Hauptstraße 55 | 24852 Eggebek | T 04609 9526234
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 7.00-19.00 Uhr · Sa: 7.00-14.00 Uhr

Sie finden uns auch im Internet unter: www.nahundfrisch-thorsen.de

Partnerfiliale für Sie vor Ort

GLS

LOTTO

Partnerfiliale für Sie vor Ort

LOTTO

Partnerfiliale für Sie vor Ort

LOTTO

Partnerfiliale für Sie vor Ort

LOTTO



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-thorsen.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.