

WOCHENTIPP

**Schweinefilet-
köpfe**

natur, 4er-Packung à ca. 200 g

1 kg nur **18,90**

Frisch



Maurice Metzger - adobe stock.com

Frisch



☐ **Hähnchen-
brustfiletspieße**

gewürzt, HKL A, 2er-Packung,
ca. 350 g

1 kg nur **19,99**



☐ **Eifeler
Krusten-
schinken**

Feinkost vom Lande, geschnitten,
ein herzhafter Brotbelag

1 kg = 25,90

100 g nur **2,59**

☐ **Fleisch-
käse**

2er-Packung

1 kg = 18,60



150 g nur **2,79**

☐ **Strohschwein
Kräuter-
Leberwurst**
geschnitten

beste Fleischqualität aus
artgerechter Tierhaltung

1 kg = 18,90



AUS DER
REGION

100 g nur **1,89**

Hamper

Eifeler

☐ **Brat-
würstchen**

1 kg = 12,43

5 x 90 g nur

5,59



Oster-Genuss auf Vorbestellung:

Verteilung des
Vorbestellschein für
"Tiefkühlkost-
Ostern"

Annahmeschluss:
20.03.2026



☐ Zungen- wurst

delikater Geschmack
durch feine Würzung -
ein Genuss für Kenner

1 kg = 22,90

100 g nur

2,29



feinster

☐ Geflügel- salat

mit Ananas und Mandarinen,
ohne Konservierungsstoffe

1 kg = 15,27

150 g nur

2,29



☐ Rauchfleisch

geschnitten

1 kg = 23,92

125 g nur

2,99



☐ Premium Original Bergkäse

würzig, kräftig im Geschmack,
natürliche Reifung, laktosefrei!

1 kg = 25,94

150 g nur

3,89



☐ Sahne- quark

40 % Fett i. Tr.

1 kg = 5,56

250 g nur

1,39



☐ Frucht-Joghurt

von der Hofmolkerei "engelshof"
Aprikose oder Heidelbeere

- ✓ natürlich regional
- ✓ ohne Zusatzstoffe
- ✓ direkt vom Bauernhof

1 kg = 5,28

180 g nur

0,95



LECKERE MENÜ'S

wenn es mal schnell gehen muss



☐ Kasseler Schulterfleisch

mit Sauerkraut und Kartoffeln

1 kg = 11,40

350 g nur

3,99



☐ Sauerbraten

mit Rotkohl und Gnocchi

1 kg = 24,98

400 g nur

9,99



☐ Brat- würstchen

auf Sauerkraut mit
Kartoffelpüree

1 kg = 17,48

400 g nur

6,99



☐ *Leckere bunte Eier*

als Brotbelag, für Salate oder als kleine Zwischenmahlzeit!



☐ **Cornichons**

370 ml



1 kg = 11,53

Abtropfgewicht 380 g

2 Gläser nur

4,38

☐ **herzhafter Sellerie in Streifen**

tafelfertig, 370 ml



1 kg = 7,85

2 Gläser nur
Abtropfgewicht 380 g

2,98



adobe.stock.com_Songkran

☐ **Traubensaft**

rot, 100 % Fruchtgehalt,
0,2 l

1 l = 5,55

3 Flaschen nur

3,33



☐ **Spargel-cremesuppe**

zubereitet aus zartem Spargel,
feiner Sahne und aromatischen
Gewürzen

1 l = 5,23

400 ml nur

2,09



☐ **Lakritz Brezeln**

für alle Freunde
der würzigen Nascherei

1 kg = 11,26

310 g nur

3,49



WOCHENTIPP

☐ **Damen und Herren Socken**



5er-Packung

Damen und Herren Socken ohne Gummi, daher kein einschnüren am Bein, hervorragend geeignet für Diabetiker, handgeknüpft, dadurch keine Druckstellen an den Zehen, Doppelzyklinderware, 1:1 Feinrippware

Qualität: 100% Baumwolle

Farben: sortiert oder schwarz

Damen Damen Herren Herren Herren

Größen: 35/38 39/42 39/42 43/46 47/50

5er-Packung nur

6,99

Frische Backwaren aus der Region!



*Jede Nacht frisch
für Sie gebacken!*

...überzeugen Sie sich selbst!

Brot des Monats

☐ Prümtaler

Dieses würzige Roggenmischbrot besticht durch seine dunkelbraune Kruste sowie seine lockere Krume, die eine lange Frischhaltung garantiert.



1000 g nur **5,20**

☐ Kirsch- streuselkuchen

ø ca. 20 cm



Stück nur **9,50**

☐ Eifeler Stuten ohne Rosinen

klassischer Stuten aus Hefeteig gebacken,
am besten mit Butter und Konfitüre genießen!

1 kg = 9,50

400 g nur **3,80**



☐ Apfeldatschi

Stück nur **2,50**



Frisches Obst und Gemüse zum aktuellen Tagespreis



WOCHENTIPP



☐ **Feldsalat**

aus der Voreifel
HKL 1

☐ **Birnen „Conference“** süß und saftig



☐ **Kartoffeln „Belana“** 2,5 kg, HKL 1



☐ **Tomaten** HKL 1



☐ **Bananen** ca. 1 kg



☐ **Apfelsinen** 1,5 kg HKL 1

Schweinefiletköpfe in der Pfanne mit Rahmsoße und Kartoffelpüree



Zutaten (2 Portionen)

SCHWEINEFILETKÖPFE:

- 2 Schweinefiletköpfe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl
- 1 kleines Stück Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 100 ml Sahne
- 100 ml Brühe

BEILAGE:

- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 1 Stück Butter
- etwas Milch

WOCHENTIPP

Schweinefiletköpfe
natur, 4er-Packung à ca. 200 g



Frisch

1 kg nur

18,90

Maurice Metzger - adobestock.com

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in Salzwasser weich kochen.
2. Abgießen, Butter und etwas Milch zugeben, zerstampfen.
3. Mit Salz abschmecken, warm halten.
1. Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filetköpfe rundum kräftig anbraten.
3. Butter zugeben, kurz schwenken, Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
4. Zwiebel fein würfeln, im Bratfett glasig dünsten.
5. Brühe und Sahne zugeben, kurz einkochen lassen.
6. Fleisch zurück in die Pfanne legen, 5 Minuten sanft ziehen lassen.

X Meine Einkaufsliste X

Hier sehen Sie eine Auswahl unseres Sortimentes.
Für weitere Wünsche fragen Sie Ihre/n Verkaufsfahrer/In!

X Gewünschtes ankreuzen und Einkaufsliste mitbringen!



Käse- und Molkereiprodukte

☐ Eifeler Bergkäse	am Stück (kg/29,90)	100 g	2,99
☐ Gouda	am Stück (kg/15,98)	375 g	5,99
☐ Gouda	geschnitten (kg/25,27)	150 g	3,79
☐ Käseaufschnitt	(kg/19,96)	250 g	4,99
☐ Limburger Käse	20 % (kg/16,45)	200 g	3,29
☐ Milkana-Schmelzkäse	(kg/21,00)	190 g	3,99
☐ Käseecken	(kg/19,95)	200 g	3,99
☐ Frischer Landrahm	(kg/13,67)	150 g	2,05
☐ BUKO	leicht od. natur (kg/12,95)	200 g	2,59
☐ Joghurt Natur	(kg/3,94)	150 g	0,59
☐ Fruchtojoghurt-Light	(kg/5,20)	125 g	0,65
☐ Sahnejoghurt	(kg/5,00)	5 x 150 g	3,75
☐ Pudding Vanille/Schoko	(kg/4,50)	100 g	0,45

☐ Magerquark	(ab kg/5,00)	250 g oder 500 g ab	1,25
☐ Sahnequark	40 %		siehe Angebot
☐ Fruchtbuttermilch	(kg/3,16)	250 g	0,79
☐ Margarine Landkost	(kg/4,40)	500 g	2,20
☐ Deli Reform "Die Leichte"	(kg/4,70)	500 g	2,35
☐ Frische Sahne	(kg/8,95)	200 g	1,79
☐ Schmand	(kg/8,75)	200 g	1,75
☐ Milch	verschiedene Sorten (1 l)	ab	1,75
☐ Kondensmilch	7,5 % (kg/4,56)	340 g	1,55
☐ Butter	mild gesäuert		



Wurst

☐ Eifeler Kirschwassersalami	(kg/22,90)	100 g	2,29
☐ Salami 1a	geschnitten (kg/25,90)	100 g	2,59
☐ Fleischwurst	1/2 Ring (kg/14,13)	325 g	4,59
☐ Geflügelfleischwurst	(kg/9,98)	400 g	3,99
☐ Wurstaufschnitt	gemischt (kg/19,94)	150 g	2,98
☐ Eifeler Blut- u. Leberwurst	(kg/16,45)	200 g	3,29
☐ Eifeler Frühstücksfleisch	(kg/21,45)	200 g	4,29
☐ Eifeler Sülze	mit Mixed Pickles (kg/10,73)	400 g	4,29
☐ Fleischwürstchen	(kg/14,78)	3 x 90 g	3,99
☐ Eifeler Bratwürstchen			siehe Angebot
☐ Eifeler Teewurst	(kg/18,60)	150 g	2,79
☐ Hähnchensalami	am Stück (kg/24,90)	100 g	2,49
☐ Eifeler Zwiebelmettwurst	(kg/19,95)	200 g	3,99

Süßigkeiten

☐ Milka-Schokolade	(kg/28,78)	90 g	2,59
☐ Puffreis-Schokolade	(kg/18,95)	200 g	3,79
☐ Bonbons	verschiedene (kg/8,86)	175 g	1,55

Speiseeis

☐ Eiskrem-Vanille Bourbon		1000 ml	7,95
☐ Hörncheneis	(l/10,35)	720 ml	7,45
☐ Big-Sandwich	(l/5,71)	840 ml	4,79
☐ Knacky - Eis am Stiel	(l/9,64)	1914 ml	18,95
☐ Gigant	Vanille/Mandel (l/12,45)	960 ml ab	11,95

Natürlich gesund

☐ Multi 12 Nektar		1 l	1,69
☐ Trockenpflaumen-Saft	(l/5,72)	750 ml	4,29
☐ ACE-Vitaminsaft	(l/5,72)	750 ml	4,29
☐ Tee	verschiedene Sorten (kg/47,00)	50 g	2,35
☐ Zitronen-Heißgetränk	(kg/23,07)	160 g	3,69
☐ Pferdesalbe	(l/29,80)	500 ml	14,90
☐ Aloe Vera-Balsam	(l/19,95)	200 ml	3,99
☐ Rosskastaniengel	(l/15,96)	250 ml	3,99

Schinken/Fleisch

☐ Hinterschinken	gekocht (kg/28,60)	150 g	4,29
☐ Eifeler Schinken	am Stück (kg/29,90)	100 g	2,99
☐ Schwarzw. Schinken	(kg/24,95)	200 g	4,99
☐ Ardenner Nusschinken	(kg/32,90)	100 g	3,29
☐ Geräucherter Bauchspeck	(kg/16,90)	100 g	1,69
☐ Kaiserfleisch	(kg/21,90)	100 g	2,19

Tiefkühlkost

☐ Pizza	verschiedene Sorten (kg/12,79)	ab 320 g	4,09
☐ Pommes frites		1000 g	2,99
☐ Fischstäbchen	(kg/14,97)	300 g	4,49
☐ Backfischfilets	(kg/15,16)	250 g	3,79
☐ Blumenkohlröschen			
☐ Kaisergemüse			
☐ Erbsen			
☐ Brokkoli			
☐ Rahmspinat			
☐ Suppengemüse			

Fisch

☐ Heringsfilet	(kg/12,45)	200 g	2,49
☐ Bratfisch	Dose (kg/7,98)	500 g	3,99
☐ Sahneheringsfilets	(kg/11,78)	500 g	5,89

Eier



Frische **HEIKO-EIER**

☐ weiße

☐ braune

☐ Brotzeit-Eier

Was ich sonst noch brauche:

Frisches Obst und Gemüse

- | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Salatgurken | ☐ Kartoffeln | ☐ Kiwi |
| ☐ Chicorée | ☐ Paprika-Mix | ☐ Äpfel |
| ☐ Kopfsalat | ☐ Suppengrün | ☐ Trauben |
| ☒ Feldsalat | ☐ Rote Bete | ☐ Zitronen |
| ☐ Möhren | ☐ Bananen | ☐ Clementinen |
| ☐ Tomaten | ☐ Apfelsinen | |
| ☐ Zwiebeln | ☐ Birnen | |



Getränke und Sonstiges

- | | | |
|---|------------------------------|--------------|
| ☐ Capri-Sonne (l/2,80) | 10 x 200 ml | 5,59 |
| ☐ Apfelsaft (l/2,98) | 0,5 l | 1,49 |
| ☐ Französischer Rotwein (l/6,12) | 0,75 l | 4,59 |
| ☐ Dornfelder Rotwein (l/7,72) | 0,75 l | 5,79 |
| ☐ HEIKO's Eierlikör (l/22,72) | 0,7 l | 15,90 |
| ☐ Jahrgangssekt „Hausmarke“ (l/9,32) | 0,75 l | 6,99 |
| ☐ Doppelkorn 38 % (l/16,36) | 0,7 l | 11,45 |
| ☐ Weinbrand 36 % (l/19,86) | 0,7 l | 13,90 |
| ☐ Spätzle, Bandnudeln (kg/6,98) | 500 g | 3,49 |
| ☐ Spiralen, Spaghetti (kg/6,98) | 500 g | 3,49 |
| ☐ Hörnchen (kg/6,89) | 500 g | 3,49 |
| ☐ Stangenspargel im Glas (kg/14,59) | 370 ml | 2,99 |
| ☐ Weinsauerkraut (kg/3,98) | 500 g | 1,99 |
| ☐ Champignons im Glas (kg/5,98) | 370 ml | 2,39 |
| ☐ Cornichons | siehe Angebot | |
| ☐ TAHEDL-Instant-Suppe (kg/14,80) | 540 g | 7,99 |
| ☐ TAHEDL-Bratensoße (kg/15,98) | 500 g | 7,99 |
| ☐ TAHEDL-Fleischwürzer (kg/15,98) | 500 g | 7,99 |
| ☐ TAHEDL-Kräutergewürzsalz (kg/19,96) | 250 g | 4,99 |
| ☐ TAHEDL-Soße Hollandaise (kg/21,09) | 360 g | 7,59 |
| ☐ TAHEDL-Salat-Frisch (kg/23,95) | 200 g | 4,79 |
| ☐ Tafelsenf mittelscharf (l/10,45) | 200 ml | 2,09 |
| ☐ Cappuccino Tasse (kg/32,08) | 10 x 14 g | 4,49 |
| ☐ Cappuccino SATRO, Vorratsbeutel (kg/13,98) | 500 g | 6,99 |
| ☐ Melitta-Kaffee (kg/23,80) | 500 g | 11,90 |
| ☐ Fruchtaufstrich versch. Sorten (kg/14,57) | 230 g | 3,35 |
| ☐ Mehl - Zucker - Salz | | |
| ☐ Grablichter | Stück | 1,25 |
| ☐ Tiernahrung | Fragen Sie Ihren/e Fahrer/In | |

% Wochenangebote %

- | | | |
|---|---------------------------|--------------|
| ☐ Frische Schweinefiletköpfe | 1 kg nur | 18,90 |
| ☐ Frische Hähnchenbrustfiletspiesse | 1 kg nur | 19,99 |
| ☐ Fleischkäse (kg/18,60) | 150 g nur | 2,79 |
| ☐ Bratwürstchen (kg/12,43) | 5 x 90 g nur | 5,59 |
| ☐ Eifeler Krustenschinken (kg/25,90) | 100 g nur | 2,59 |
| ☐ Strohschwein Kräuter-Leberwurst (kg/18,90) | 100 g nur | 1,89 |
| ☐ Zungenwurst (kg/22,90) | 100 g nur | 2,29 |
| ☐ Rauchfleisch geschnitten (kg/23,92) | 125 g nur | 2,99 |
| ☐ Premium Original Bergkäse (kg/25,94) | 150 g nur | 3,89 |
| ☐ Sahnequark 40% (kg/5,56) | 250 g nur | 1,39 |
| ☐ Frucht-Joghurt Engelshof (kg/5,28) | 180 g nur | 0,95 |
| ☐ Geflügelsalat (kg/15,27) | 150 g nur | 2,29 |
| ☐ Leckere bunte Eier | | |
| ☐ Kasseler Schulterfleisch (kg/11,40) | 350 g nur | 3,99 |
| ☐ mit Sauerkraut und Kartoffeln | | |
| ☐ Sauerbraten (kg/24,98) | 400 g nur | 9,99 |
| ☐ mit Rotkohl und Gnocchi | | |
| ☐ Bratwürstchen (kg/17,48) | 400 g nur | 6,99 |
| ☐ auf Sauerkraut mit Karoffelpüree | | |
| ☐ Spargelcremesuppe (l/5,23) | 400 ml nur | 2,09 |
| ☐ Cornichons (kg/11,53) | 2 Gläser nur | 4,38 |
| ☐ Sellerie in Streifen (kg/7,85) | 2 Gläser nur | 2,98 |
| ☐ Traubensaft rot 100% (l/5,55) | 3 Flaschen nur | 3,33 |
| ☐ Lakritz Brezel (kg/11,26) | 310 g nur | 3,49 |
| ☐ Damen u. Herren Socken | 5er Pack nur | 6,99 |
| ☐ Feldsalat | zum aktuellen Tagespreis! | |
| ☐ Prümteraler | 1000 g nur | 5,20 |
| ☐ Stuten ohne Rosinen (kg/9,50) | 400 g nur | 3,80 |
| ☐ Kirschstreuselkuchen ø ca. 20 cm | Stück nur | 9,50 |
| ☐ Apfeldatschi | Stück nur | 2,50 |

Backfrisch

- | | | |
|---|----------------------|-------------|
| ☐ Prümteraler | siehe Angebot | |
| ☐ Doppelback | 1000 g | 5,30 |
| ☐ Bauernbrot (kg/7,00) | 500 g | 3,50 |
| ☐ Hausbrot (kg/6,14) | 750 g | 4,60 |
| ☐ Ur-Eifeler | 1000 g | 5,40 |
| ☐ Natur-Pur (kg/7,34) | 600 g | 4,40 |
| ☐ Saftkornbrot (kg/6,14) | 750 g | 4,60 |
| ☐ Dinkelvollkornbrot (kg/8,00) | 500 g | 4,00 |
| ☐ Neuendorfer (kg/8,40) | 500 g | 4,20 |



- | | | |
|---|----------------------|-------------|
| ☐ Spezial-Vollkornbrot (kg/7,00) | 500 g | 3,50 |
| ☐ Bauern-Vollkornbrot (kg/7,00 €) | 500 g | 3,50 |
| ☐ Soft-Vollkornbrot (kg/7,00) | 500 g | 3,50 |
| ☐ Mildes Bauernbrot (kg/7,00) | 500 g | 3,50 |
| ☐ Roggentoast (kg/6,80) | 500 g | 3,40 |
| ☐ Dinkeltoast (kg/7,00) | 500 g | 3,50 |
| ☐ Weizentost (kg/6,80) | 500 g | 3,40 |
| ☐ Mehrkornschnitte (kg/7,00) | 500 g | 3,50 |
| ☐ Nußschwarzbrot (kg/9,17) | 300 g | 2,75 |
| ☐ Stuten ohne Rosinen | siehe Angebot | |
| ☐ Stuten mit Rosinen (kg/9,75) | 400 g | 3,90 |
| ☐ Brötchen verschiedene Sorten | Stück ab | 0,58 |
| ☐ Frische HEIKO-Waffeln (kg/12,96) | 250 g | 2,99 |
| ☐ Mischgebäck (kg/22,36) | 250 g | 5,59 |
| ☐ Spritzgebäck (kg/13,17) | 300 g | 3,95 |
| ☐ Hafertaler (kg/8,82) | 600 g | 5,29 |



HEIKO Deutschland GmbH rollende Lebensmittelmärkte

54597 Neuendorf bei Prüm Tel. 06552 9909-24
www.heiko.info | www.heikoshop.de



Frau Steffi Junk
- gerne für Sie da!



Nur solange der Vorrat reicht. Alle Preise inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer. Bei den abgedruckten Preisen handelt es sich um unverbindliche Preispeilungen. Preisänderungen und Druckfehler vorbehalten.