

FRISCHE
A&E Z
seit 1934
AUS LEIDENSCHAFT

QUALITÄT AUS
MEISTERHAND.



Wagner Backfrische oder Big City Pizza
verschiedene Sorten, tiefgefroren
445-320 g Packung
(1 kg = 4.47-6.22)

-42%
1.99
3.49**



Iglo Schlemmer-Filet oder Filegro
verschiedene Sorten, tiefgefroren
380-220 g Packung
(1 kg = 7.87-13.60)

AKTION!
2.99
2.99**
Preis Vorwoche 4.49



Leerdammer
Holländischer Schnittkäse
verschiedene Sorten
100 g
(1 kg = 9.90)

AKTION!
0.99
0.99**
Preis Vorwoche 1.79



LAKTOSE-FREI



Meggle Feine Butter, Joghurtbutter oder Streichart
250 g Packung
(1 kg = 6.80)

-39%
1.69
2.75**



Buko
Dänischer Frischkäse
verschiedene Sorten
200-120 g Packung
(1 kg = 5.00-8.30)

AKTION!
0.99
0.99**
Preis Vorwoche 1.99



Regensburger
geräuchert, herzhaft gewürzt
100 g

-34%
1.19
1.78**

MARKTPLATZ OBST & GEMÜSE.
mit festem Fruchtfleisch - aromatisch frisch

LOSE WARE UNVERPACKT WENIGER PLASTIK

Spanien/Italien Gourmet HIT Wassermelone
rot, kernarm Klasse I Stück

-50%
2.49
4.95**



Maggi Fix
verschiedene Sorten
70-26 g Beutel/ Packung
(1 kg = 5.80-21.30)

AKTION!
0.49
0.49**
Preis Vorwoche 1.09



Jacobs Kaffee Krönung
verschiedene Sorten
500 g Packung
(1 kg = 9.98)

AKTION!
4.99



Landliebe Joghurt mit Früchten
verschiedene Sorten
500 g Pfandglas + 0.15 Pfand
(1 kg = 1.98)

AKTION!
0.99
0.99**
Preis Vorwoche 2.19



Landliebe H-Landmilch
1.5/3.8 % Fett
1 l Packung

AKTION!
1.11



Nutella Nuss-Nougat-Creme
750 g Glas
(1 kg = 4.44)

AKTION!
3.33
3.33**
Preis Vorwoche 4.89



Adelholzener Mineralwasser
classic, sanft oder naturell
Kasten: 12 x 0,75 l Flaschen
+ 3.30 Pfand
(1 l = 0.59)

AKTION!
5.29
5.29**
Preis Vorwoche 6.49



Löwenbräu Original Münchner Hell oder Alkoholfrei
Kasten: 20 x 0,5 l Flaschen
+ 3.10 Pfand
(1 l = 1.10)

AKTION!
10.99
10.99**
Preis Vorwoche 17.99



Maybach Rebsortenweine
Rheinhessen oder Pfalz, leicht, fruchtige Aromen, frisch und jugendlich, trocken, halbtrocken oder lieblich.
0,75 l Flasche
(1 l = 3.99)

AKTION!
2.99
2.99**
Preis Vorwoche 4.99



Jules Mumm oder Henkell trocken Sekt
verschiedene Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = 5.05)

AKTION!
3.79
3.79**
Preis Vorwoche 5.49



Duplo, Kinder Riegel Big Pack oder Schoko Bons
378-300 g Packung
(1 kg = 8.81-11.10)

AKTION!
3.33
3.33**
Preis Vorwoche 4.49



Milka Schokolade
verschiedene Sorten
100-85 g Tafel
(1 kg = 9.90-11.60)

-33%
0.99
1.49**

EINFACH LECKER & GESUND.

aus nachhaltig integriertem, traditionellem Anbau



AUS DEM KÜHLREGAL

Glasflasche

true fruits
verschiedene Sorten
750 ml Flasche (1 l = 4.65)

AKTION!

3.49 3.49*

Preis Vorwoche 3.99

GENUSSREIF

ausgereifte Früchte, ausgewogen süß

Neuseeland Zespri Kiwi gold
Sorte: Sungold
Klasse I
Stück

LOSE WARE UNVERPACKT WENIGER PLASTIK

-30%

0.69 0.99*

kulinarisch wahre Multitalente, in Marmelade, auf dem Kuchen oder als leckere Nachspeise

Deutschland Johannisbeeren rot
Klasse I
500 g Packung (1 kg = 5.38)

LOSE WARE UNVERPACKT WENIGER PLASTIK

-32%

2.69 3.99*

aus nachhaltig integriertem, traditionellem Anbau

Frankreich Nektarinen oder Pfirsiche
gelb- oder weißfleischig
Klasse I
1 kg Lose

LOSE WARE UNVERPACKT WENIGER PLASTIK

-15%

5.90 6.99*

Pur in Joghurt, Obstsalaten oder Plankuchen ein Genuss, am besten im Kühlschrank lagern

HIT

Deutschland Heidelbeeren
Sorte: Duke/Liberty
Klasse I
500 g Packung (1 kg = 9.98)

-16%

4.99 5.99*

GENUSSREIF

die Butter des Waldes, beste Sorte, intensiv nussig im Geschmack, als Brotaufstrich, zur Pasta oder im Salat

XL

Peru Avocado
Sorte: Hass
Klasse I
Stück

LOSE WARE UNVERPACKT WENIGER PLASTIK

AKTION!

1.49 1.49*

Preis Vorwoche 2.29

mit bestem Aroma und süßem Geschmack

Türkei Süßkirschen
Sorte: Napoleon
22/24 mm +
Klasse I
500 g Packung (1 kg = 3.98)

DAUER DISCOUNT PREIS

1.99

frisch und knackig

Deutschland Karotten
Klasse II
2 kg Beutel (1 kg = 1.00)

DAUER DISCOUNT PREIS

1.99

als Snack gefüllt, gegrillt oder gebraten, Paprika sind vielseitig verwendbar

BIO

Niederlande Bio HIT Paprika
rot oder mix
Klasse II
500 g Packung (1 kg = 5.98)

-25%

2.99 3.99*

gegrillt, gebraten, geschmort oder gedünstet - ideal für die mediterrane Küche

BIO

Deutschland Bio Zucchini
Klasse II
1 kg Lose

LOSE WARE UNVERPACKT WENIGER PLASTIK

-25%

3.99 5.29*

honigsüß im Geschmack

Niederlande Honigtomaten
Klasse E
180 g Packung (1 kg = 18.50)

-25%

3.33 4.49*

mild-würzig im Geschmack

LOSE WARE UNVERPACKT WENIGER PLASTIK

Deutschland Lauchzwiebeln
Bund

-22%

0.69 0.89*

XL

Deutschland Kohlrabi
Klasse I
Stück

LOSE WARE UNVERPACKT WENIGER PLASTIK

AKTION!

0.69

extra große Köpfe
fein-würzig im Geschmack - ideal als Rohkost oder Gemüsebeilage

Deutschland Salatherzen
Klasse I
3er Packung

AKTION!

1.49 1.49*

Preis Vorwoche 1.99

Seeberger

Seeberger Studentenfutter
150 g Beutel (1 kg = 14.80)

AKTION!

2.22 2.22*

Preis Vorwoche 2.99

UNSERE START-ELF DER WOCHE

JEDE WOCHE 11 ARTIKEL
FÜR SIE AUFGESTELLT.

Kompatibel mit
Nespresso¹



AKTION!

2.49
~~2.49*~~

Preis Vorwoche 3.29

1
Dallmayr Capsa
verschiedene Sorten
56 g Packung
(1 kg = 44.50)

¹ Nespresso® ist eine
Marke Dritter ohne
jegliche Verbindung
zu Dallmayr



AKTION!

9.99
~~9.99*~~

Preis Vorwoche 15.99

4
**Mövenpick
Caffè Crema**
1.000 g Packung



-24%

3.33
~~4.39**~~

2
**Simpsons Pink
Donut (4er)**
220 g Packung
(1 kg = 15.14)



AKTION!

3.99
~~3.99*~~

Preis Vorwoche 5.99

3
**Tassimo
Kaffeekapseln**
verschiedene Sorten
286-89,6 g Packung
(1 kg = 13.95-44.50)



AKTION!
1.11
~~1.11*~~

Preis Vorwoche 1.79

5
**Bonduelle
Goldmais oder
Goldmais Mix**
verschiedene Sorten
425 ml Dose
(1 kg vom Abtropfgewicht =
2.61-4.19)



AKTION!

1.11
~~1.11*~~

Preis Vorwoche 1.79

6
**Bonduelle
Grüngemüse**
verschiedene Sorten
425-400 ml Dose
(1 kg vom Abtropfgewicht =
2.78-4.19)



AKTION!

1.11
~~1.11*~~

Preis Vorwoche 1.79

7
**Bonduelle
Kidney-, Weiße Bohnen,
Linsen und Kichererbsen**
425 ml Dose
(1 kg vom Abtropfgewicht = 4.19-
4.40)



AKTION!

2.49
~~2.49*~~

Preis Vorwoche 2.99

8
**Zewa
Wisch & Weg
Haushaltstücher**
verschiedene Sorten
4x74/45 / 2x72/86 Blatt
Packung



AKTION!

1.39
~~1.39*~~

Preis Vorwoche 1.99

9
**Kühne
Made for Meat /
Made for Veggies**
verschiedene Sorten
235 ml Flasche
(1 l = 5.90)



AKTION!

5.99
~~5.99*~~

Preis Vorwoche 7.99

10
**Weingut Diehl
Weißburgunder oder
Grauburgunder Cuvée**
Zum Wohl. Die Pfalz -
geschmackvolle Rebsortenweine
aus Edesheim, bei Landau.
0,75 l Flasche
(1 l = 7.99)



Glasflaschen



AKTION!

14.99
~~14.99*~~

Preis Vorwoche 17.99

11
**Erdinger Weißbier oder
Gösser Natur Radler**
verschiedene Sorten
Kasten: 20 x 0,5 l Flaschen
+ 3.10 Pfand
(1 l = 1.50)

Die feine bayerische Art

vinzenzmurr

Seit 1902



statt 1,79*
1,19
100 g
Sie sparen
34 %

Regensburger
geräuchert, herzhaft gewürzt



rohe grobe Bratwurst

schlactfrisch hergestellt, nur diese Woche erhältlich, solange der Vorrat reicht

statt 1,64* 100 g **1,39**

Baldauf Biergartenkäse

allgäuer Hartkäse aus naturbelassener Rohmilch, mind. 6 Monate gereift



100 g **2,49**

Allgäuer Sennkäse

halbfester Schnittkäse mit Rotschmiere, cremig würzig im Geschmack

statt 2,49* 100 g **1,69**



CH Emmentaler AOP

Schweizer Hartkäse aus naturbelassener, silofreier Kuhrohmlch, fein-nussig im Geschmack

statt 2,59* 100 g **1,99**



Bauernkäse

Schnittkäse aus bayrischer pasteurisierter Kuhmilch, mild-nussig im Geschmack

statt 1,99* 100 g **1,69**



Bunter Nudelsalat

selbst hergestellt mit Wurst

100 g **1,29**

Hummus 160 g-Becher **1,99**

Frischkäse Lauch 160 g-Becher **2,39**

Münchner Obazda 160 g-Becher **2,59**

Kartoffelsalat mit Schnittkäse 500 g-Becher **3,49**

Wurstsalat 500 g-Becher **7,90**

Olivenmix oder Papirini mit Frischkäse 160 g-Stück je **3,49**

Serviervorschlag



Geflügel-salat „Hawaii“

Hähnchenbrust, Ananas, Champignons in einer fein-pikanten Cocktailsauce

statt 2,29* 100 g **1,89**

Dauerhaft günstig!



Lyoner
im Ring, über Buchenholz geräuchert

statt 14,90* kg **8,49**
Sie sparen 43%



Original italienischer Parmaschinken

luftgetrocknet, 14 Monate gereift, hauchdünn geschnitten

statt 4,99* 100 g **3,89**



Murroc-Bratwurst

weiß, hausgemachte Grill-Spezialität, hergestellt aus regionalem Schweinefleisch einer besonderen Schweinerasse, Aufzucht im Freiluftstall mit Stroheinstreu

statt 1,89* 100 g **1,29**



Murroc-Schinkenkrakauer

herzhaft-würzig, mit grünem Pfeffer, im Heißrauch gegart, nur 6,5 % Fett

statt 2,49* 100 g **1,89**

Die feine bayerische Art

vinzenzmurr

Seit 1902

I mog Mo Di Mi!



Jeden **Montag**:

Hackfleisch

gemischt, Marke „Hofgut Schwaige“
statt 1,29* 100 g **-,89**
Sie sparen 31%



Jeden **Dienstag**:

Putenschnitzel

zart und saftig, natur
statt 1,79* 100 g **1,29**
Sie sparen 28%



Jeden **Mittwoch**:

Premiumsteak

aus der Schweinelende, extra zart gereift
statt 1,33* 100 g **-,79**
Sie sparen 40%



Premiumsteak

vom Rind, extra zart gereift
statt 2,79* 100 g **2,69**



Rindergourmetsteak

zart gereift, mariniert mit Whiskey-Marinade
oder Kräuterbutter-Marinade, ideal zum Grillen,
auch SB-verpackt erhältlich
statt 2,24* je 100 g **1,99**



American Spareribs

aus bayerischer Aufzucht, mit Louisiana-
Marinade, SB-verpackt
statt 1,19* je 100 g **-,99**



bayer. Schweineschnitzel

aus der Oberschale,
kontrollierte Aufzucht,
extra zart gereift



Bio-Hähnchen

SB-verpackt
statt 1,94* 100 g **1,49**

KÄSE.

Käse, frisch vom Stück

Käse, frisch vom Stück

mit Weißweinnote

Käse, frisch vom Stück

Käse, frisch vom Stück

Cambozola
Deutscher Weichkäse
100 g
(1 kg = 16.90)

AKTION!

1.69
1.69*

Preis Vorwoche 1.79

Elsässer Winzerkäse
Französischer Weichkäse
50 % Fett i. Tr., sahnig
100 g
(1 kg = 16.90)

AKTION!

1.69
1.69*

Preis Vorwoche 1.99



LAKTOSE-FREI

Peco Tenero mild
Italienischer Hartkäse aus Schafsmilch
48 % Fett i. Tr., würzig
100 g
(1 kg = 17.90)

AKTION!

1.79
1.79*

Preis Vorwoche 2.29



LAKTOSE-FREI

Schwarzenstein
Italienischer Hartkäse
50 % Fett i. Tr.
100 g
(1 kg = 19.90)

-28%

1.99
2.78*

AUS DEM KÜHLREGAL



Brunch
verschiedene Sorten
185 g Packung
(1 kg = 6.43)

AKTION!

1.19
1.19*

Preis Vorwoche 1.89



Petrella
verschiedene Sorten
125-100 g Packung
(1 kg = 11.90-14.90)

AKTION!

1.49
1.49*

Preis Vorwoche 1.99



Finello
Geriebener Käse
verschiedene Sorten
150 g Packung
(1 kg = 9.90)

-40%

1.49
2.49*



Gazi Grill- und Pfannenkäse
verschiedene Sorten
200 g Packung
(1 kg = 10.00)

AKTION!

1.99
2.22*

Preis Vorwoche 3.29



LAKTOSE-FREI



Grünländer
Schnittkäse in Scheiben
verschiedene Sorten
140-120 g Packung
(1 kg = 10.60-12.42)

-44%

1.49
2.69*



Hochland Sandwich-Scheiben
Schmelzkäse,
verschiedene Sorten
150 g Packung
(1 kg = 9.93)

-40%

1.49
2.49*



LAKTOSE-FREI



Violife Pflanzliche Käsealternative
verschiedene Sorten
172-140 g Packung
(1 kg = 11.57-14.20)

-20%

1.99
2.49*



Andechser Bio-Schafmilch-Feta
aus 100% Bio-Schafmilch
180 g Packung
(1 kg = 18.50)

-16%

3.33
3.99*

Käse, frisch vom Stück

naturgereift aus dem Rundlaib, mild-nussiger Geschmack

Käse, frisch vom Stück

herzhaft und leicht-süßlich im Geschmack

6 Monate gereift, aus Rohmilch

Käse, frisch vom Stück



LAKTOSE-FREI

Leerdammer
Holländischer Schnittkäse
verschiedene Sorten
100 g
(1 kg = 9.90)

AKTION!

0.99
0.99*

Preis Vorwoche 1.79



LAKTOSE-FREI

Old Amsterdam
Holländischer Hartkäse
48 % Fett i. Tr.
100 g
(1 kg = 17.90)

AKTION!

1.79
1.79*

Preis Vorwoche 1.99



Vorarlberger Bergkäse g.U.
Österreichischer Hartkäse
50 % Fett i. Tr., würzig
100 g
(1 kg = 16.90)

AKTION!

1.69
1.69*

Preis Vorwoche 2.19



Alpzirler
Österreichischer Hartkäse
6 Monate gereift, herzhaft-würzig,
50 % Fett i. Tr.
100 g
(1 kg = 17.90)

-18%

1.79
2.19*



Glasflaschen

Heineken
Kasten: 20 x 0,4 l /
28x0,25 l Flaschen
+ 3.10/3.74 Pfand
(1 l = 1.87-2.14)

AKTION!

14.99
~~14.58*~~

Preis Vorwoche 17.99



Heineken

Gewinne mit Heineken 1 von 10 Sitzsäcken

Einfach ausreichend frankierte Postkarte Stichwort „Heineken Sitzsack“ mit Namen, Anschrift, E-Mail und Geburtsdatum einsenden an: AEZ GmbH, Kurt-Huber-Ring 12, 82256 Fürstenfeldbruck Teilnahmechluss:13.07.2024

Rechtliche Hinweise Gewinnspiel
Mitmachen kann jeder ab 18 außer Mitarbeiter der angeschlossenen Unternehmen und deren Angehörige. Die Teilnahme über Gewinnspielvereine ist nicht möglich. Das Los entscheidet. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung oder Verrechnung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz Gewinnspiel
Zugriff auf die im Rahmen des Gewinnspiels erfassten Daten hat ausschließlich die AEZ GmbH. Im Falle eines Gewinns werden die Daten zur Versendung der Gewinne an den entsprechenden Industriepartner weitergeleitet. Daten werden nur zum Zweck des Gewinnspiels genutzt, gespeichert und anschließend gelöscht. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie, dass Sie mit unseren Teilnahmebedingungen einverstanden sind.

Die Vegane, die echt nach Bratwurst schmeckt!



Regional für kurze Wege.

1.400
Fussballfelder...

so groß ist die Fläche, auf der endori im Rheinland Erbsen anbauen lässt.



Jetzt probieren!



Endori vegane Bratwurst
220 g Packung
(1 kg = 11.32)

AKTION!

2.49

FIX, FERTIG, TIEFGEKÜHLT.



Milka oder Oreo Eiscreme Multipackungen
verschiedene Sorten, tiefgefroren
270 ml Packung
(1 l = 8.22)

AKTION!
2.22
2.75**



Ferrero Raffaello, Rondnoir, Yogurette oder Kinder Bueno/Chocolate
tiefgefroren
280-180 ml Packung
(1 l = 9.96-15.50)

AKTION!
2.79
2.75**
Preis Vorwoche 3.49



Ben & Jerry's Ice Cream, auch Vegan
verschiedene Sorten, tiefgefroren
465-427 ml Becher
(1 l = 10.73-11.69)

AKTION!
4.99
4.99**
Preis Vorwoche 6.99



Schwartau Eis Wunder
125 ml Flasche
(1 l = 15.90)

-23%
1.99
2.59**



Wagner Rustipani
verschiedene Sorten, tiefgefroren
185-170 g Packung
(1 kg = 9.70-10.50)

AKTION!
1.79
1.79**
Preis Vorwoche 2.19



Iglo Feldfrisch Gemüse
verschiedene Sorten, tiefgefroren
540-400 g Packung
(1 kg = 3.69-4.98)

-28%
1.99
2.75**



Coppentrath & Wiese Cafeteria fein & sahnig
verschiedene Sorten, tiefgefroren
700-405 g Packung
(1 kg = 4.99-8.62)

AKTION!
3.49
3.49**
Preis Vorwoche 4.99



Costa Lachsfilets
tiefgefroren
3 x 140 g Packung
(1 kg = 30.93)

-22%
12.99
16.75**



McCain 1-2-3 Frites Original oder Golden Longs
tiefgefroren
1.500-1.000 g Beutel
(1 kg = 1.99-2.99)

AKTION!
2.99
2.99**
Preis Vorwoche 4.69



Wiesenhof Deutsches Hähnchen
tiefgefroren
1.300 g Stück
(1 kg = 3.68)

AKTION!
4.79
4.79**
Preis Vorwoche 6.29



Costa Tintenfischringe oder Frutti di Mare
gekocht, tiefgefroren
300-230 g Packung
(1 kg = 16.63-21.70)

AKTION!
4.99
4.99**
Preis Vorwoche 5.99

AUS DEM KÜHLREGAL



Popp Veganer Fleischfrei- oder Eifreisalat
verschiedene Sorten
175-150 g Packung
(1 kg = 9.09-10.60)

-20%
1.59
1.99**



Meica Curry King
verschiedene Sorten
220-200 g SB-Packung
(1 kg = 10.41-11.45)

-14%
2.29
2.65**



Settele Eier-Spätzle Knöpfle
1.000 g Beutel

-24%
2.42
3.15**



Vivera Veganer Fleischersatz
verschiedene Sorten
200-125 g Packung
(1 kg = 12.45-19.90)

-13%
2.49
2.85**

AUS DEM KÜHLREGAL.



Bauer Fruchtyoghurt
verschiedene Sorten
0,1/1,5/3,5 % Fett
250-220 g Becher
(1 kg = 1.80-2.00)

AKTION!
0.44
0.44*

Preis Vorwoche 0.99



Landliebe Joghurt
verschiedene Sorten
500 g Pfandglas
+ 0.15 Pfand
(1 kg = 1.98)

AKTION!
0.99
0.99*

Preis Vorwoche 2.19



Danone Fruchtzwerges
verschiedene Sorten
8 x 50 g Packung
(1 kg = 3.98)

AKTION!
1.59
1.59*

Preis Vorwoche 2.89



Ehrmann Grand Dessert Schoko
verschiedene Sorten
190 g Becher
(1 kg = 2.60)

-50%
0.49
0.98**



Weihenstephan Frischer Naturjoghurt mild
0,1/1,5/3,5 % Fett
500 g Becher
(1 kg = 1.98)

AKTION!
0.99
0.99*

Preis Vorwoche 1.29



Arla SKYR Natur
450 g Becher
(1 kg = 3.73)

AKTION!
1.49

GROSSE AKTION AUF DAS GESAMTE ARLA SKYR SORTIMENT.
PREISBEISPIEL:



Starbucks Caffé
verschiedene Sorten
220 ml Becher
(1 l = 6.80)

-11%
1.49
1.69**



Müller Milch Reis
verschiedene Sorten
200-180 g Becher
(1 kg = 2.45-2.70)

-44%
0.49
0.89**



+ 1 GRATIS

Kinder Pingui
6 Stück
7 GRATIS

Milch-Schnitte
10 + 1 GRATIS

Ferrero Milch-Schnitte, Kinder Pingui oder Mix Pack
11er/8er Packung
(1 kg = 6.46-8.29)

AKTION!
1.99
2.22*

Preis Vorwoche 2.49



Müller Müllermilch
verschiedene Sorten
400 ml Flasche
+ 0.25 Pfand
(1 l = 1.98)

AKTION!
0.79
0.79*

Preis Vorwoche 0.99



Meggle Baguette
verschiedene Sorten
160 g Packung
(1 kg = 6.90)

AKTION!
0.99
AKTIONSPREIS: 1.11

MULTIKAUF! AB 3 STÜCK JE



Meggle Feine Butter, Joghurtbutter oder Streichart
250 g Packung
(1 kg = 6.80)

-39%
1.69
2.79**



Weihenstephan Frischer Schlagrahm
32 % Fett
500 g Packung
(1 kg = 3.98)

AKTION!
1.99
1.99*

Preis Vorwoche 2.79



Andechser Natur längerfrische Bio-Milch
1,5/3,8 % Fett
1 l Packung

AKTION!
1.29
1.29*

Preis Vorwoche 1.59

EINFACHES UND SCHNELLES KOCHEN.



Fuego Seasoning Mix
verschiedene Sorten
30 g Beutel
(1 kg = 33.00)



AKTION!

0.99
0.99*

Preis Vorwoche 1.79



Maggi Würzsaucen
verschiedene Sorten
500 ml Flasche
(1 l = 3.98)

AKTION!

1.99
1.99*

Preis Vorwoche 2.69



Mc Ilhenny Tabasco Sauce
verschiedene Sorten
60 ml Flasche
(1 l = 33.20)

-44%

1.99
3.59**



Santa Maria Soft-, Corn- oder Wrap-Tortillas
371-320 g Beutel
(1 kg = 7.52-8.72)

-24%

2.79
3.69**



Nissin Cup Noodles
verschiedene Sorten
67-63 g Becher
(1 kg = 14.80-15.70)

AKTION!

0.99
0.99*

Preis Vorwoche 1.29



Maggi Fertiggerichte im Beutel
verschiedene Sorten
191-119 g Beutel
(1 kg = 6.20-10.00)

AKTION!

1.19



HAK Hülsenfrüchte im Beutel
verschiedene Sorten
225-205 g Beutel
(1 kg vom Abtropfgewicht = 6.60-7.50)

-34%

1.49
2.29**



Oryza oder Reis-Fit Reis-Spezialitäten
verschiedene Sorten
500-250 g Packung
(1 kg = 3.02-3.78)

AKTION!

1.89



De Cecco Pasta mit Ei
verschiedene Ausformungen
250 g Packung
(1 kg = 5.96)

-37%

1.49
2.39**



Pomito passierte Tomaten
500 g Packung
(1 kg = 1.98)

AKTION!

0.99
0.99*

Preis Vorwoche 1.49



Pomito Stückige Tomaten
verschiedene Sorten
500 g Packung
(1 kg = 2.22)

AKTION!

1.11
1.11*

Preis Vorwoche 1.69



Pomito Tomatenmark
200 g Tube
(1 kg = 6.50)

AKTION!

1.29
1.29*

Preis Vorwoche 1.99



Miracoli Pastasauce
verschiedene Sorten
400 ml Glas
(1 kg = 4.48)

-35%

1.79
2.79**



3 Glocken Genuss Pur oder Birkel No. 1 Hartweizennudeln
verschiedene Ausformungen
500 g Packung
(1 kg = 2.22)

AKTION!

1.11
1.11*

Preis Vorwoche 1.89



Sonnen Bassermann Suppen oder Eintöpfe
verschiedene Sorten
400-425 ml Dose
(1 kg = 2.80-2.98)

AKTION!

1.19



Argeta Pasteten
verschiedene Sorten
95 g Dose
(1 kg = 12.50)

-25%

1.19
1.59**



Kühne Schlemmer-Töpfchen
verschiedene Sorten
530 g Glas
(1 kg vom Abtropfgewicht = 7.97)

-31%

2.39
3.49**



Saupiquet Thunfisch Filets in Olivenöl, -leicht und MSC-Thunfisch-Filets
verschiedene Sorten
185-120 g Dose
(1 kg vom Abtropfgewicht = 18.40-23.90)

AKTION!

2.49
2.49*

Preis Vorwoche 3.59

+ 10 % GRATIS



Meica Wiener Würstchen, Trueman's oder Frankfurter Art
540 g Glas
(1 kg vom Abtropfgewicht = 8.54-12.00)

AKTION!

2.99
2.99*

Preis Vorwoche 3.99

ZUM VERFEINERN & NASCHEN.



Dr. Oetker Süße Mahlzeit
verschiedene Sorten
190-76 g Beutel/Packung
(1 kg = 5.20-13.00)

AKTION!
0.99
0.95*
Preis Vorwoche 1.49



Schwartzau Sauces
verschiedene Sorten
125 ml Glas
(1 l = 11.12)

AKTION!
1.39
1.35*
Preis Vorwoche 1.99



Odenwald Apfelmus
720 ml Glas
(1 kg = 2.49)

AKTION!
1.79
1.75*
Preis Vorwoche 2.39



Odenwald Schattenmorellen
entsteint, gezuckert
720 ml Glas
(1 kg vom Abtropfgewicht = 8.54)

AKTION!
2.99
2.95*
Preis Vorwoche 3.99



Thomy Senf
verschiedene Sorten
200 ml Tube
(1 l = 5.00)

AKTION!
0.99
0.93*
Preis Vorwoche 1.39



Heinz Feinkostsaucen, Ketchup oder Mayonnaise
verschiedene Sorten
220 ml Flasche
(1 l = 6.77)

AKTION!
1.49
Preis Vorwoche 1.99



Kühne Made for Meat / Made for Veggies
verschiedene Sorten
235 ml Flasche
(1 l = 5.90)

AKTION!
1.39
1.35*
Preis Vorwoche 1.99



Hela Gewürzketchup
verschiedene Sorten
800 ml Flasche
(1 l = 2.49)

AKTION!
1.99
1.93*
Preis Vorwoche 3.39



Gaea Natives Olivenöl Extra D.O.P.
aus der Region Sitia
500 ml Flasche
(1 l = 21.98)

AKTION!
10.99
10.95*
Preis Vorwoche 13.49



Maggi Guten Appetit Suppen
verschiedene Sorten
Beutel ergibt 1.000-500 ml
(1 l = 0.59-1.18)

AKTION!
0.59
0.55*
Preis Vorwoche 0.99



Maggi für Genießer Sauce oder Suppe
verschiedene Sorten
Beutel ergibt 750-250 ml
(1 l = 1.05-3.20)

AKTION!
0.79
0.75*
Preis Vorwoche 0.99



Maggi Delikatess Saucen
verschiedene Sorten
50 g Packung
(1 kg = 17.80)

AKTION!
0.89
0.85*
Preis Vorwoche 1.49



Maggi Brühe
verschiedene Sorten
Glas ergibt 7-4 l
(1 l = 0.21-0.37)

AKTION!
1.49
1.45*
Preis Vorwoche 1.99



Mazola Keimöl
750 ml Flasche
(1 l = 4.65)

-22%
3.49
4.45*



Leicht & Cross Knusperbrot
verschiedene Sorten
125 g Packung
(1 kg = 7.90)

-28%
AKTION!
0.99
1.35*



HIT Steinofen-Baguette
250 g Packung
(1 kg = 4.00)

AKTION!
1.-
1.00*
Preis Vorwoche 1.19



Wasa Spezialitäten
verschiedene Sorten
275-200 g Packung
(1 kg = 6.51-8.95)

AKTION!
1.79
1.75*
Preis Vorwoche 2.39



Golden Toast American Sandwich
750 g
Packung
(1 kg = 2.39)

AKTION!
1.79
1.95*
Preis Vorwoche 2.29

FÜR DIE SÜSSESTEN MOMENTE.



Milka Schokolade
verschiedene Sorten
100-85 g Tafel
(1 kg = 9.90-11.60)

-33%
0.99
1.49**



Kinder Bueno 10er
215 g Packung
(1 kg = 12.00)

AKTION!
2.59
2.53*
Preis Vorwoche 3.79



Choco Crossies, Choclait Chips oder After Eight
200-115 g Packung
(1 kg = 8.50-14.70)

AKTION!
1.69
1.89*
Preis Vorwoche 2.79



Martini Bianco, Rosso, Fiero oder Calvet Aperitiv Blanc
10,5-17 % Vol.
0,75 l Flasche
(1 l = 7.99)

AKTION!
5.99
5.93*
Preis Vorwoche 8.99



KitKat, Lion oder Smarties Multipacks
verschiedene Sorten
192-136 g Packung
(1 kg = 10.10-12.40)

AKTION!
1.69
1.89*
Preis Vorwoche 2.29



Kägi Toggenburger Classic oder Butterbiscuits Choco
200/180 g Packung
(1 kg = 10.00-11.10)

-23%
1.99
2.53*



Raffaello
Kokos-Mandel-Spezialität
230 g Packung
(1 kg = 11.70)

AKTION!
2.69
2.89*
Preis Vorwoche 3.69



Haribo Fruchtgummi oder Lakritz
verschiedene Sorten
320 g Beutel
(1 kg = 4.22)

-20%
1.35
1.69**



Milka Tender oder Choc & Choc
verschiedene Sorten
185-132 g Packung
(1 kg = 10.76-15.10)

-16%
1.99
2.35**



Ültje Erdnüsse, Fusion oder Linsen Crackets
verschiedene Sorten
200-110 g Packung
(1 kg = 8.00-14.45)

AKTION!
1.59
1.99*
Preis Vorwoche 1.99



Recas Food Rebsortenweine
fruchtige Aromen, halbtrocken oder trocken.
0,75 l Flasche
(1 l = 3.99)

AKTION!
2.99
2.93*
Preis Vorwoche 3.49



Vitello Primitivo - Merlot oder Cecchi Chianti
Körperreich, Gehaltvoll, trocken.
0,75 l Flasche
(1 l = 6.65)

AKTION!
4.99
4.93*
Preis Vorwoche 5.99



Chio Tortilla Chips
verschiedene Sorten
125-110 g Beutel
(1 kg = 7.90-9.00)

AKTION!
0.99
0.93*
Preis Vorwoche 1.89



funny-frisch Spezialitäten
verschiedene Sorten
100-75 g Beutel
(1 kg = 11.10-14.80)

AKTION!
1.11
1.11*
Preis Vorwoche 1.89



Kettle Chips
verschiedene Sorten
130 g Packung
(1 kg = 11.10-11.46)

-34%
1.49
2.23**



Havana Club Añejo 3 Años, Especial oder Sierra Tequila
37,5 - 40 % Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = 15.70)

AKTION!
10.99
10.93*
Preis Vorwoche 14.99



Kleiner Feigling
verschiedene Sorten
15-20 % Vol.
0,5/12x0,02 l Flasche
(1 l = 11.98-25.00)

-14%
5.99
~~6.99**~~



Old Pascas Rum o. Grasovka poln. Vodka
37,5/38 % Vol.
0,7/0,5 l Flasche
(1 l = 10.70-14.98)

-16%
7.49
~~8.99**~~



Underberg Kräuter-Bitter oder Schierker Feuerstein
35-44% Vol.
0,7 l Flasche/12 x 20ml Packung
(1 l = 11.41-33.30)

AKTION!
7.99
~~7.99*~~
Preis Vorwoche 9.99



Sheridan's Vanille Sahne/Kaffelikör, Malibu weißer Rum mit Kokosnuss o. Ficken Likör Jostabeeren
18-20% Vol.
0,7/0,5 l Flasche
(1 l = 15.70-21.98)

-12%
10.99
~~12.49**~~



Maybach Rebsortenweine
Rheinhessen oder Pfalz, leicht, fruchtige Aromen, frisch und jugendlich, trocken, halbtrocken oder lieblich.
0,75 l Flasche
(1 l = 3.99)

AKTION!
2.99
~~2.99*~~
Preis Vorwoche 4.99



1 Liter Flasche

HXM oder Lorch Rebsortenweine
leicht, dezente Aromen, frische Säure, trocken, halbtrocken oder lieblich.
1 l Flasche

AKTION!
3.49
~~3.49*~~
Preis Vorwoche 4.49



Landlust oder Mein Bio Rebsortenweine
mittelkräftig, fruchtige Aromen, rund und harmonisch, trocken.
0,75 l Flasche
(1 l = 5.32)

AKTION!
3.99
~~3.99*~~
Preis Vorwoche 4.79



Torres Viña Sol oder Mucho Mäs
mittelkräftig, fruchtige Aromen, rund und finsessenreich, trocken.
0,75 l Flasche
(1 l = 6.65)

-16%
4.99
~~5.99**~~



Casillero del Diablo Rebsortenweine
Chile, mittelkräftig, fruchtige Aromen, intensiv und rassig, trocken.
0,75 l Flasche
(1 l = 7.99)

-25%
5.99
~~7.99**~~



Menzatia Primitivo-Negroamaro
Italien, harmonisch und kräftiger Wein, trocken
0,75 l Flasche
(1 l = 9.32)

-12%
6.99
~~7.99**~~



Ca dei Frati Riviera del Garda oder Rosa dei Frati Riviera del Garda
mittelkräftig bis kräftig, komplexe Aromatik, vielschichtig und finsessenreich, trocken.
0,7 l Flasche
(1 l = 17.32)

-13%
12.99
~~14.99**~~



Brut Dargent, Freixenet Ice Semi Seco oder Cordon Negro Brut
0,75 l Flasche
(1 l = 7.69)

AKTION!
5.77
~~5.77*~~
Preis Vorwoche 7.99



Aperol Spritz oder Lillet Berry/Tonic
10/10,5 % Vol.
3 x 0,2l Flasche
(1 l = 11.65)

AKTION!
6.99
~~6.99*~~
Preis Vorwoche 8.99



Yeni Raki oder Metaxa 7 Sterne
40/45 % Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = 19.99)

AKTION!
13.99
~~14.99*~~
Preis Vorwoche 18.99



Jack Daniels Tennessee Whiskey, Jameson blended Irish Whiskey oder Proper No. Twelve Whiskey
40/43% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = 22.84)

AKTION!
15.99
~~15.99*~~
Preis Vorwoche 18.99

FÜR EINEN GUTEN START IN DEN TAG.



Kölln Müsli
verschiedene
Sorten
600-400 g
Packung
(1 kg = 4.15-
6.23)

AKTION!

2.49
~~2.49~~

Preis Vorwoche 3.79



**Nutella
Nuss-Nougat-
Creme**
750 g Glas
(1 kg = 4.44)

AKTION!

3.33
~~3.33~~

Preis Vorwoche 4.89



**Pedigree
Hundesnack**
verschiedene Sorten
500-40 g / 7 Stück
Packung
(1 kg = 2.98-37.30)

-21%

1.49
~~1.85~~



**Mövenpick
Caffé
Crema**
1.000 g
Packung

AKTION!

9.99
~~9.99~~

Preis Vorwoche 15.99



**Jacobs
Kaffee
Krönung**
verschiedene
Sorten
500 g
Packung
(1 kg = 9.98)

AKTION!

4.99



**Melitta
Kaffee pads**
verschiedene
Sorten
112-105 g
Packung
(1 kg = 15.10-
16.10)

AKTION!

1.69
~~1.69~~

Preis Vorwoche 2.19



**Tassimo
Kaffee kapseln**
verschiedene
Sorten
286-89,6 g
Packung
(1 kg = 13.95-
44.50)

AKTION!

3.99
~~3.99~~

Preis Vorwoche 5.99



**Jacobs
Krönung
löslicher
Kaffee**
oder Café
HAG Klassisch
entkoffeiniert
100 g Glas
(1 kg = 49.90)

AKTION!

4.99



**Dallmayr
Gold**
200 g Glas
(1 kg = 35.00)

AKTION!

6.99
~~6.99~~

Preis Vorwoche 8.99



**Dövgan
gezuckerte
Kondensmilch**
397 g Dose
(1 kg = 3.75)

AKTION!

1.49
~~1.49~~

Preis Vorwoche 1.99



**Ovomaltine
Klassik**
500 g Dose
(1 kg = 10.98)

AKTION!

5.49
~~5.49~~

Preis Vorwoche 6.49



**Felix
Katzenfutter**
verschiedene Sorten
12x85/10x80 g Beutel
(1 kg = 3.91-4.69)

-14%

3.99
~~4.65~~



**Landliebe
Konfitüre**
verschiedene
Sorten
200-180 g
Glas
(1 kg = 6.50-
7.20)

-46%

1.29
~~2.35~~

**Glück
Fruchtaufstrich**
verschiedene Sorten
230 g Glas
(1 kg = 9.96)

-23%

2.29
~~2.93~~



**HIT Bio
Fruchtaufstriche**
verschiedene Sorten
460 g Glas
(1 kg = 5.41)

AKTION!

2.49
~~2.49~~

Preis Vorwoche 2.63



**Alnatura
Schreichcreme**
verschiedene Sorten
180 - 110 g Glas
(1 kg = 7.70-12.60)

-12%

1.39
~~1.55~~



**Catsan
Katzenstreu**
verschiedene Sorten
18-8 Liter Packung
(1 l = 0.50-1.12)

-30%

8.99
~~12.95~~

DIE BESTE PFLEGE.



Duschdas Duschgel
verschiedene Sorten
250-225 ml Flasche
(1 l = 4.00-4.44)

-32%
1.-
~~1.49**~~



Nivea Body Milk oder Body Lotion
verschiedene Sorten
400 ml Flasche
(1 l = 9.98)

-11%
3.99
~~4.49**~~



Odol med 3 Zahncrème
verschiedene Sorten
125 ml Tube
(1 l = 12.40)

AKTION!
1.55



taft Haarspray, -lack, Schaumfestiger oder Gel
verschiedene Sorten
250/150 ml Dose/Tube
(1 l = 11.16-37.20)

AKTION!
2.79
~~2.79*~~



Pantene Shampoo oder Spülung
verschiedene Sorten
300-200 ml Flasche
(1 l = 9.97-15.00)

AKTION!
2.99
~~3.06*~~

Preis Vorwoche 2.99

Preis Vorwoche 3.49

*Biotide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformationen lesen.

*Biotide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformationen lesen.

* Nicht in allen Märkten erhältlich



-23%
2.29
~~2.99**~~

biff Reiniger
750 ml Flasche
(1 l = 3.05)



AKTION!
2.29
~~2.29*~~

Bref Power Reiniger Kalk & Schmutz oder WC Reiniger
verschiedene Sorten
750 ml Flasche
(1 l = 3.05)

Preis Vorwoche 2.79



AKTION!
1.49
~~1.49*~~

Kuschelweich Weichspüler
verschiedene Sorten
1.000-750 ml Flasche
(1 l = 1.49-1.99)

Preis Vorwoche 1.99



-14%
2.99
~~3.49**~~

Dalli oder Dash Waschmittel Pulver oder Flüssig
20-12 Waschladungen
(1 Anwendung = 0.15-0.25)



AKTION!
19.99
~~19.99*~~

Persil Waschmittel Pulver, Flüssig oder Discs
verschiedene Sorten
100-76 Anwendungen
(1 Anwendung = 0.20-0.26)

Preis Vorwoche 23.49



Cottonelle Feuchtes Toilettenpapier
verschiedene Sorten
42 St. Packung

AKTION!
1.19



Carefree Slipeinlagen
verschiedene Sorten
56-20 Stück Packung

-23%
2.29
~~2.99**~~



Pampers Feuchte Tücher
verschiedene Sorten
5 x 52er/3 x 48er Packung

AKTION!
4.99
~~4.99*~~
Preis Vorwoche 6.29



ja! Sommer Scheibenreiniger
- gebrauchsfertiger Mix
- entfernt effektiv Schlieren, Fett- und Insektenrückstände
5 l Kanister
(1 l = 0.60)

DAUER DISCOUNT PREIS
2.99



Pepsi*
verschiedene
Sorten
1,25 l PET
EW Flasche
+ 0,25 Pfand
(1 l = 0,71)

* Koffeinhaltig

AKTION!

0.89
~~1.03~~

Preis Vorwoche 1.49



granini
Trinkgenuss,
Selection,
Sensation oder
Die Limo

verschiedene Sorten
1 l / 0,75 l PET Flasche
+ 0,25 Pfand
(1 l = 1,39-1,85)

AKTION!

1.39
~~1.93~~

Preis Vorwoche 1.69



Glasflaschen

Krombacher
verschiedene Sorten
Kasten: 20 x 0,5l /
24 x 0,33l* Flaschen
+ 3,10/3,42 Pfand
(1 l = 1,10-1,39)

AKTION!

10.99
~~11.43~~

Preis Vorwoche 13.49



Glasflaschen

**Mönchshof, Kapuziner
Weißbier* oder Flensburger***
verschiedene Sorten
Kasten: 20 x 0,5l / 24 x 0,33l Flaschen
+ 4,50 Pfand
(1 l = 1,30-1,97)

AKTION!

12.99
~~12.95~~

Preis Vorwoche 15.49

* Nicht in allen Märkten erhältlich



**effect
Energy*
Drink oder
Dr. Pepper***
330 ml Dose
+ 0,25 Pfand
(1 l = 2,39)

-27%

0.79
~~1.03~~

* Koffeinhaltig



Schweppes
verschiedene
Sorten
1,25 l Flasche
+ 0,25 Pfand
(1 l = 1,19)

-21%

1.49
~~1.83~~



**Amecke
Sanfte Säfte,
Säfte Plus
oder Lindavia
Fruchtsaft**
verschiedene Sorten
1 l Packung

AKTION!

1.79
~~1.73~~

Preis Vorwoche 1.99



Glasflaschen

Coca-Cola*
verschiedene
Sorten
6 x 0,33 l
Flaschen
+ 0,90 Pfand
(1 l = 2,02)

-20%

3.99
~~4.93~~

* koffeinhaltig



Capri-Sun
verschiedene
Sorten
10 x 200 ml
Packung
(1 l = 1,75)

AKTION!

3.49
~~3.43~~

Preis Vorwoche 4.29



Gerolsteiner
Sprudel, Medium
oder Naturell
Kasten: 12 x 1 l
PET Flaschen
+ 3,30 Pfand
(1 l = 0,50)

-25%

5.99
~~7.93~~

* Nicht in allen Märkten erhältlich



Glasflaschen

Staatl. Fachingen
verschiedene Sorten
Kasten: 12 x 0,75 l
Flaschen
+ 3,30 Pfand
(1 l = 0,78)

AKTION!

6.99
~~8.93~~

Preis Vorwoche 9.49



Glasflaschen

fritz-kola*
verschiedene Sorten
Kasten: 24 x 0,33 l
Flaschen
+ 3,42 Pfand
(1 l = 2,52)

-25%

19.99
~~26.33~~

* koffeinhaltig



Glasflaschen

**Heineken
oder Peroni
Nastro Azzuro**
6 x 0,33 l Flaschen
+ 0,48 Pfand
(1 l = 2,52)

-20%

4.99
~~6.23~~

* Nicht in allen Märkten erhältlich



Glasflaschen

Jever
verschiedene Sorten
Kasten: 20 x 0,5l /
24 x 0,33l* Flaschen
+ 3,10/3,42 Pfand
(1 l = 1,20-1,51)

AKTION!

11.99
~~11.83~~

Preis Vorwoche 12.99

* Nicht in allen Märkten erhältlich



Glasflaschen

**Erdinger Weißbier oder
Gösser Natur Radler**
verschiedene Sorten
Kasten: 20 x 0,5 l Flaschen
+ 3,10 Pfand
(1 l = 1,50)

AKTION!

14.99
~~14.33~~

Preis Vorwoche 17.99



Glasflaschen

**Schneider
Weisse**
verschiedene
Sorten
Kasten: 20 x
0,5l Flaschen
+ 3,10 Pfand
(1 l = 1,50)

-16%

14.99
~~17.33~~

FRISCHE
AEZ
seit 1934
AUS LEIDENSCHAFT

AEZ AMPER-EINKAUFS-ZENTRUM GMBH
KURT-HUBER-RING 12, 82256 FÜRSTENFELDBRÜCK

FÜRSTENFELDBRÜCK (82256)
HEIMSTÄTTENSTRASSE 44
(08141) 327706
MO.-FR. 8.00 - 20.00 UHR
SA. 7.30 - 20.00 UHR

PUCHHEIM (82178)
LOCHHAUSER STRASSE 40
(089) 8006730
MO.-SA. 8.00 - 20.00 UHR

BUCHENAU (82256)
KURT-HUBER-RING 12
(08141) 312013
MO.-SA. 8.00 - 20.00 UHR

DACHAU (85221)
AMPERLAND-CENTER FRAUNHOFERSTRASSE 1
(08131) 519612
MO.-SA. 8.00 - 20.00 UHR

MARTINSRIED (82152)
LOCHHAMER STRASSE 31
(089) 89997520
MO.-SA. 8.00 - 20.00 UHR

PULLACH (82049)
WOLFRATSHAUSER STRASSE 152
(089) 7441530
MO.-SA. 8.00 - 20.00 UHR

PUCHHEIM (82178)
IKARUS-CENTER DORNIERSTRASSE 3
(089) 89418990
MO.-SA. 8.00 - 20.00 UHR

FÜRSTENFELDBRÜCK (82256)
FILIALE STADTMARKT FFB SCHÖNGEISINGER
STRASSE 38/40
(08141) 227290
MO.-SA. 8.00 - 20.00 UHR

GERMERING (82110)
MÜNCHENER STRASSE 1
(089) 8943900
MO.-SA. 8.00 - 20.00 UHR

Besuchen Sie uns
auf www.aez.de



* Unser Normalpreis
** Preisempfehlung des Herstellers
Abgabe in haushaltsüblichen
Mengen. Druckfehler vorbehalten.
Verkauf solange Vorrat.

WIEDERHOLT GÜNSTIG: UNSER GÜNSTIGSTER PREIS DER LETZTEN 30 TAGE (AKTION), ** Günstigster Preis der letzten 30 Tage