

<b>Norddeutscher Rapshonig ****</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Honigprinz GmbH Neu Hinrichsdorf 18a, 18146 Rostock</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Rapshonig	<p>Energie</p> <p>Fett</p> <p>davon gesättigte Fettsäuren</p> <p>Kohlenhydrate</p> <p>davon Zucker</p> <p>Eiweiß</p> <p>Salz</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
<b>Holunderbeer - Fruchtaufstrich extra</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Holunderbeersaft, Zucker, Geliermittel Pektin	<p>Energie</p> <p>Fett</p> <p>davon gesättigte Fettsäuren</p> <p>Kohlenhydrate</p> <p>davon Zucker</p> <p>Eiweiß</p> <p>Salz</p>	<p>996 kJ / 238 kcal</p> <p>0,1 g</p> <p>0 g</p> <p>59,0 g</p> <p>59,0 g</p> <p>0,4 g</p> <p>0 g</p>
<b>Sanddorn - Fruchtaufstrich</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Sanddornsafte, Zucker, Geliermittel Pektin	<p>Energie</p> <p>Fett</p> <p>davon gesättigte Fettsäuren</p> <p>Kohlenhydrate</p> <p>davon Zucker</p> <p>Eiweiß</p> <p>Salz</p>	<p>1047 kJ / 250 kcal</p> <p>0 g</p> <p>0 g</p> <p>64 g</p> <p>60 g</p> <p>0,5 g</p> <p>0 g</p>
<b>Naturkäse (Schnittkäse)</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Alter Pfarrhof Schulstr. 12, 18510 Elmenhorst</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Schnittkäse aus Voll<b>milch</b>**, mind. 50% Fett i.Tr.</p> <p>**demeter</p>	<p>Energie</p> <p>Fett</p> <p>davon gesättigte Fettsäuren</p> <p>Kohlenhydrate</p> <p>davon Zucker</p> <p>Eiweiß</p> <p>Salz</p>	<p>1485 kJ / 358 kcal</p> <p>29,0 g</p> <p>20,1 g</p> <p>0,1 g</p> <p>0,1 g</p> <p>23,0 g</p> <p>1,8 g</p>
<b>Friskäse Julischka (mild-scharf)</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Hof Zandershagen Dorfstr. 20, 18461 Richtenberg</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Voll<b>milch</b>**, Basilikum*, Knoblauch*, Chili*, Paprika süß*, Steinsalz</p> <p>*k.b.A.</p> <p>**demeter</p>	<p>Energie</p> <p>Fett</p> <p>davon gesättigte Fettsäuren</p> <p>Kohlenhydrate</p> <p>davon Zucker</p> <p>Eiweiß</p> <p>Salz</p>	<p>795 kJ / 190 kcal</p> <p>14,1 g</p> <p>9,4 g</p> <p>4,1 g</p> <p>1,6 g</p> <p>13,2 g</p> <p>1,7 g</p>
<b>Camembert</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>SOS-Dorfgemeinschaft Hohenwieden Hohenwieden 17, 18507 Grömmen</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>aus pasteurisierter <b>Milch</b>**, mind. 50% Fett i.Tr., mit Weisssschimmel</p> <p>**demeter</p>	<p>Energie</p> <p>Fett</p> <p>davon gesättigte Fettsäuren</p> <p>Kohlenhydrate</p> <p>davon Zucker</p> <p>Eiweiß</p> <p>Salz</p>	<p>1484 kJ / 358 kcal</p> <p>31,0 g</p> <p>25,0 g</p> <p>0,2 g</p> <p>0,2 g</p> <p>20,0 g</p> <p>1,0 g</p>
<b>Bierschinken</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Torney Landfleischerei Pribslöben GmbH Karlsplatz 10a, 17078 Altentreptow</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Schweinefleisch (81%), Trinkwasser, Speck, Speisesalz, Kaliumiodat, Gewürze, Glukosesirup, Dextrose, Stabilisatoren E450 E331, Geschmacksverstärker E621, Emulgator E471, Antioxydationsmittel E300 E301 E330, Konservierungsstoff E250, Aroma, Trennmittel E551</p>	<p>Energie</p> <p>Fett</p> <p>davon gesättigte Fettsäuren</p> <p>Kohlenhydrate</p> <p>davon Zucker</p> <p>Eiweiß</p> <p>Salz</p>	<p>620 kJ / 148 kcal</p> <p>9,2 g</p> <p>3,7 g</p> <p>&lt;0,5 g</p> <p>&lt;0,5 g</p> <p>16 g</p> <p>2,2 g</p>
<b>Leberwurst im Glas</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Torney Landfleischerei Pribslöben GmbH Karlsplatz 10a, 17078 Altentreptow</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Schweinefleisch (52%), Schweineleber (23%), Schweinespeck, Trinkwasser, Zwiebeln, Kochsalz, Gewürze (u.a. <b>Senf</b>), Emulgator E472b E472c, Saccharose, Dextrose</p>	<p>Energie</p> <p>Fett</p> <p>davon gesättigte Fettsäuren</p> <p>Kohlenhydrate</p> <p>davon Zucker</p> <p>Eiweiß</p> <p>Salz</p>	<p>1491 kJ / 356 kcal</p> <p>33,0 g</p> <p>25,0 g</p> <p>2,4 g</p> <p>1,9 g</p> <p>13 g</p> <p>1,8 g</p>

<b>Frühstücksfleisch im Glas</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Torney Landfleischerei Pribbleben GmbH Karlsplatz 10a, 17078 Altentreptow	Schweinefleisch (80%), Trinkwasser, Schweinespeck, Speisesalz, Kaliumiodat, Gelantine, Gewürze, Geschmacksverstärker E621, Antioxydationsmittel E300, Saccharose, Dextrose, Säuerungsmittel E262, Würze, Gewürzaromen, Konservierungsstoff E250	Energie	1269 kJ / 303 kcal	
Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		Fett	27,0 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	10,0 g	
		Kohlenhydrate	0,7 g	
		davon Zucker	<0,5 g	
		Eiweiß	14 g	
		Salz	2,3 g	
<b>Pfeffer - Sanddorn - Pastete</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Fleischerei Kaeding August-Bebel-Str. 55, 18344 Bad Sülze	Schweine- und Rindfleisch, Trinkwasser, Sanddornsaft, Kochsalz, natürliche Gewürze, getr. Hefe, getr. Glukosesirup, Dextrose, Stabilisator: Natriumphosphat, Antioxydationsmittel: Natriumascorbat, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Würze, nat. Aroma, Emulgator: Mono- und Diglyzeride c, nat. Farbstoff: echtes Kamin, Beta-Carotin	Energie	1038 kJ / 248 kcal	
Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		Fett	20,5 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	11,9 g	
		Kohlenhydrate	1 g	
		davon Zucker	0,04 g	
		Eiweiß	13,2 g	
		Salz	2,1 g	
<b>BIO Nudeln</b> (in Form von Ostseemuscheln)		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow	Hartweizengries*, Wasser	Energie	1504 kJ / 355 kcal	
Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	*k.b.A.	Fett	1,2 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	
		Kohlenhydrate	72 g	
		davon Zucker	0,4 g	
		Eiweiß	12 g	
		Salz	0,01 g	
<b>Tomaten Ketchup</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow	Wasser, Tomatenmark*, Staudensellerie*, Rohrohrzucker*, Zwiebeln*, Apeflessig*, Gewürze*, Meersalz	Energie	309 kJ / 74 kcal	
Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar • nach dem Öffnen kühlen MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	*k.b.A.	Fett	0,3 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	
		Kohlenhydrate	12,8 g	
		davon Zucker	7,3 g	
		Eiweiß	4 g	
		Salz	1,6 g	
<b>Butter</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Hemme Milch GmbH & Co. KG Heideweg 4, 16278 Angermünde	Sauerrahmbutter, Fettgehalt mind. 82%	Energie	3066 kJ / 745 kcal	
Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		Fett	82,2 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	51,9 g	
		Kohlenhydrate	0,8 g	
		davon Zucker	0,8 g	
		Eiweiß	0,7 g	
		Salz	0,02 g	
<b>Frischkäse natur</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml	
<i>Hersteller:</i> SOS-Dorfgemeinschaft Hohenwieden Hohenwieden 17, 18507 Grömmen	handgeschöpfter Frischkäse aus pasteurisierter <b>Milch</b> **, mind. 30% Fett i.Tr.	Energie	609 kJ / 147 kcal	
Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	**demeter	Fett	11 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	8 g	
		Kohlenhydrate	3 g	
		davon Zucker	3 g	
		Eiweiß	8 g	
		Salz	0,09 g	
<b>Fruchtjoghurt</b> (Mango)***		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Alter Pfarrhof Schulstr. 12, 18510 Elmenhorst	Joghurt** (aus Voll <b>milch</b> **), Fruchtzubereitung 20% (Mango**, Rohrohrzucker**, Zitronensaft**, Apfelpektin)	Energie	489 kJ / 117 kcal	
Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	**demeter	Fett	3,8 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	
		Kohlenhydrate	14,7 g	
		davon Zucker	11,4 g	
		Eiweiß	3,4 g	
		Salz	<0,1 g	
<b>Fruchtjoghurt</b> (Waldfrucht)***		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz	Naturjoghurt, Waldfruchtconfiture (55% Waldfrüchte (in veränderlichen Gewichtsanteilen: Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren), Zucker, Geliermittel Pektin, Säuerungsmittel Zitronensäure), Zucker	Energie	424 kJ / 101 kcal	
Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		Fett	3,4 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g	
		Kohlenhydrate	14,0 g	
		davon Zucker	12,1 g	
		Eiweiß	3,0 g	
		Salz	0,1 g	

<b>BIO H-Vollmilch (3,8%)</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Gläserne Molkerei GmbH Meiereiweg 1, 19217 Dechow  Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar • nach dem Öffnen kühlen MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	<b>Milch</b>		Energie	285 kJ / 68 kcal
			Fett	3,9 g
			davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g
			Kohlenhydrate	4,9 g
			davon Zucker	4,9 g
			Eiweiß	3,4 g
			Salz	0,13 g
<b>Eier ****</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Poseritzer EierHOF 18574 Poseritz  Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Hühnereier aus Bodenhaltung		Energie	-
			Fett	-
			davon gesättigte Fettsäuren	-
			Kohlenhydrate	-
			davon Zucker	-
			Eiweiß	-
			Salz	-
<b>Mecklenburger Landbrot</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Konditorei Bäckerei Peters GmbH Neu Mukran 19b, 18546 Sassnitz	Quellwasser, <b>Roggenmehl</b> , <b>Weizenmehl</b> , Sauerteig, <b>Weizen-vollkornmehl</b> , Meersalz, Hartweizen, <b>Hafer</b> gequetscht, <b>Sesamsamen</b> , Leinsamen, Hefe, kaltgepresstes Rügener Rapsöl		Energie	891 kJ / 213 kcal
			Fett	3,1 g
			davon gesättigte Fettsäuren	-
			Kohlenhydrate	37,9 g
			davon Zucker	-
			Eiweiß	7,2 g
			Salz	-
<b>Kaffee ****</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> myCOFFEEBRAND.de 18556 Wiek auf Rügen  Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Filterkaffee, gemahlen 70% Arabica, 30% Robusta Herkunft: Mittel- und Südamerika		Energie	-
			Fett	-
			davon gesättigte Fettsäuren	-
			Kohlenhydrate	-
			davon Zucker	-
			Eiweiß	-
			Salz	-
<b>Stralsunder Marzipan</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Stralsunder Marzipanhaus im Hotel am Jungfernstieg Betriebsgesellschaft mbH Jungfernstieg 1b, 18437 Stralsund  Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	mit SanddornOrange in Zartbitterschokolade  <b>Marzipan:</b> Mandeln, Zucker, Invertzuckersirup, Sanddornfruchtmark, Alkohol, Orangensaftkonzentrat, Säuerungsmittel, Verdickungsmittel <b>Schokolade:</b> Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Emulgator Lecithin ( <b>Soja</b> ), Bourbonvanilleextrakt, kann Spuren von <b>Schalenfrüchten</b> und <b>Milch</b> enthalten		Energie	2151 kJ / 517 kcal
			Fett	34,6 g
			davon gesättigte Fettsäuren	8,9 g
			Kohlenhydrate	34,0 g
			davon Zucker	33,5 g
			Eiweiß	14,0 g
			Salz	0,04 g
<b>Apfelsaft</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Privatkelterei Klaus Derer Marktplatz 9, 18510 Elmenhorst  Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Direktsaft, 100% Fruchtgehalt, lt. Gesetz ohne Zuckerzusatz enthält von Natur aus Zucker		Energie	199 kJ / 47 kcal
			Fett	0,1 g
			davon gesättigte Fettsäuren	0,02 g
			Kohlenhydrate	11,0 g
			davon Zucker	10,5 g
			Eiweiß	0,1 g
			Salz	0,005 g
<b>Wasser (laut &amp; leise) ****</b>		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Barther Brauerei Am Betonwerk 6, 18356 Barth  Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Wasser (laut) - mit Kohlensäure Wasser (leise) - ohne Zusatz von Kohlensäure		Energie	-
			Fett	-
			davon gesättigte Fettsäuren	-
			Kohlenhydrate	-
			davon Zucker	-
			Eiweiß	-
			Salz	-

\*k.b.A. - aus kontrolliert biologischem Anbau

\*\*demeter - Erzeugt nach den Richtlinien des Demeter e.V. einer biologisch dynamischen Landwirtschaft.

\*\*\* Der enthaltene Fruchtojoghurt ist nachfrage- und saisonbedingt nicht immer in einer einzigen Sorte verfügbar, hier behalten wir uns einen Wechsel in den angegebenen Varianten vor.

\*\*\*\* Lt. Lebensmittel - Informationsverordnung (VO-1169/2011-EU Anhang V) ist für bestimmte Lebensmittel eine Deklaration der Nährwerte nicht verpflichtend vorgeschrieben. Verzichten die Hersteller entsprechender Produkte auf eine freiwillige Angabe, dann stehen auch uns diese Daten nicht zur Verfügung und sind nicht angegeben.

Bei der Herstellung von Käse und Frischkäse wird Milch von Kühen mit Weidegang verwendet, daher unterliegen die Nährwerte dieser Produkte natürlichen saisonalen Schwankungen.

#### MHD Hinweis:

Die enthaltenen Produkte der Arten: *Frischkäse / Joghurt / Quark / Schnittkäse / Wurstwaren* sind bei einer Lieferung von:

- Donnerstag bis Sonntag - in der gleichen Woche produziert, verpackt
- Montag bis Mittwoch - in der Vorwoche produziert, verpackt.

Diese sind ab Produktionsdatum / Verpackungsdatum mindestens 14 Tage haltbar.

Die Mindesthaltbarkeit der anderen Produkte liegt im Zeitraum von 4 Wochen bis zu einem Jahr ab Liefertermin.

An Ihrem Anreisetag informieren wir Sie auf einem (außerhalb des versiegelten Paketes befindlichen) Lieferschein entsprechend Ihrer Bestellung detailliert zum MHD der enthaltenen Produkte.

Stand: Januar 2020  
Der Ostsee-Genuss.