

Zutaten und Nährwerte - Genusspaket standard 6 Personen

Norddeutscher Rapshonig ****	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: Honigprinz GmbH Neu Hinrichsdorf 18a, 18146 Rostock Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Rapshonig	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	- - - - - -
Quitten - Gelee	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Quittensaft, Rohrohrzucker, Geliemittel Pektin, Säuerungsmittel Zitronensäure	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	1017 kJ / 243 kcal 0,1 g 0 g 60,1 g 60,1 g 0,1 g 0 g
Holunderbeer - Fruchtaufstrich extra	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Holunderbeersaft, Zucker, Geliemittel Pektin	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	996 kJ / 238 kcal 0,1 g 0 g 59,0 g 59,0 g 0,4 g 0 g
Sanddorn - Fruchtaufstrich	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Sanddornsafte, Zucker, Geliemittel Pektin	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	1047 kJ / 250 kcal 0 g 0 g 64 g 60 g 0,5 g 0 g
Storchennest Müsli	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: Minimanufaktur Parow Dorfstr. 22, 18445 Parow Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Haferflocken (48%), Sonnenblumenkerne (34%), brauner Zucker (14%), Rapsöl (4%) kann Spuren von Nüssen enthalten	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	1331 kJ / 318 kcal 5,1 g 1,3 g 60,4 g 14,0 g 10,4 g 0 g
Brottaufstrich Paprika-Chili	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar • nach dem Öffnen kühlen MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Wasser, Kichererbsen*, Zwiebeln*, Paprika*, Olivenöl*, Palmfett*, Meersalz, Aubergine*, Tomatenmark*, Rohrohrzucker*, Essig*, Chili*, Knoblauch*, Pfeffer* *k.b.A.	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	917 kJ / 219 kcal 16,2 g 8,3 g 11,6 g 0,5 g 5,9 g 1,8 g
Brottaufstrich 6-Korn-Meerrettich	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar • nach dem Öffnen kühlen MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Wasser, 6-Kornmischung* (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Buchweizen), Butter*, Zwiebeln*, Meerrettich* (Meerrettich, Apfelessig, Wasser, Sonnenblumenöl, Apfeldicksaft, Meersalz, Verdickungsmittel Guarkernmehl), Apfel*, Sonnenblumenöl*, Meersalz, Pfeffer* *k.b.A.	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	1021 kJ / 243 kcal 18,4 g 9,1 g 17,6 g 1,2 g 5,3 g 1,4 g
Naturkäse (Schnittkäse)	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: Alter Pfarrhof Schulstr. 12, 18510 Elmenhorst Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Schnittkäse aus Vollmilch **, mind. 50% Fett i.Tr. **demeter	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	1485 kJ / 358 kcal 29,0 g 20,1 g 0,1 g 0,1 g 23,0 g 1,8 g

Kräuterkäse (Schnittkäse)		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Alter Pfarrhof Schulstr. 12, 18510 Elmenhorst Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		Schnittkäse aus Vollmilch** , mind. 50% Fett i.Tr., in verschiedenen Varianten mit Bockshornklee*, Kümmel*, Kreuzkümmel* **demeter *k.b.A.		Energie	1426 kJ / 340 kcal
				Fett	27,4 g
				davon gesättigte Fettsäuren	19,8 g
				Kohlenhydrate	0,1 g
				davon Zucker	0,1 g
				Eiweiß	22,6 g
				Salz	1,4 g
Frischkäse Julischka (mild-scharf)		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Hof Zandershagen Dorfstr. 20, 18461 Richtenberg Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		Voll milch** , Basilikum*, Knoblauch*, Chili*, Paprika süß*, Steinsalz *k.b.A. **demeter		Energie	795 kJ / 190 kcal
				Fett	14,1 g
				davon gesättigte Fettsäuren	9,4 g
				Kohlenhydrate	4,1 g
				davon Zucker	1,6 g
				Eiweiß	13,2 g
				Salz	1,7 g
Frischkäse in Öl 'Pepper'		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Hof Zandershagen Dorfstr. 20, 18461 Richtenberg Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		Voll milch** , Paprika*, Pfeffer*, Schnittlauch*, Steinsalz, natives Sonnenblumenöl* *k.b.A. **demeter		Energie	985 kJ / 235 kcal
				Fett	19,3 g
				davon gesättigte Fettsäuren	9,0 g
				Kohlenhydrate	3,9 g
				davon Zucker	1,8 g
				Eiweiß	10 g
				Salz	1,3 g
Frischkäse mit Dill		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		Frischkäse, feine Kräuter, jod. Speisesalz		Energie	707 kJ / 169 kcal
				Fett	12,2 g
				davon gesättigte Fettsäuren	8,3 g
				Kohlenhydrate	3,2 g
				davon Zucker	2,0 g
				Eiweiß	10,5 g
				Salz	1 g
Frischkäse-Bällchen mit Knoblauch		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		Frischkäse 60%, Rapsöl, Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill), Knoblauch, Salz, Pfeffer		Energie	942 kJ / 221 kcal
				Fett	18,0 g
				davon gesättigte Fettsäuren	8,6 g
				Kohlenhydrate	3,4 g
				davon Zucker	2,0 g
				Eiweiß	9,7 g
				Salz	1,1 g
Camembert		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> SOS-Dorfgemeinschaft Hohenwieden Hohenwieden 17, 18507 Grömmen Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		aus pasteurisierter Milch** , mind. 50% Fett i.Tr., mit Weisssschimmel **demeter		Energie	1484 kJ / 358 kcal
				Fett	31,0 g
				davon gesättigte Fettsäuren	25,0 g
				Kohlenhydrate	0,2 g
				davon Zucker	0,2 g
				Eiweiß	20,0 g
				Salz	1,0 g
Jagdwurst		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Torney Landfleischerei Pribslieben GmbH Karlsplatz 10a, 17078 Altentreptow Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		Schweinefleisch (73%), Trinkwasser, Schweinespeck, Speisesalz, Kaliumiodat, Senfsaat , Gewürze (u.a. Senf), Glukosesirup, Stabilisator E331 E450, Saccharose, Dextrose, Emulgator E471, Antioxydationsmittel E300 E301 E330, Konservierungsstoff E250		Energie	1283 kJ / 306 kcal
				Fett	28,0 g
				davon gesättigte Fettsäuren	11,0 g
				Kohlenhydrate	1,0 g
				davon Zucker	0,8 g
				Eiweiß	12,0 g
				Salz	2,1 g
Bierschinken		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Torney Landfleischerei Pribslieben GmbH Karlsplatz 10a, 17078 Altentreptow Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments		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		Energie	620 kJ / 148 kcal
				Fett	9,2 g
				davon gesättigte Fettsäuren	3,7 g
				Kohlenhydrate	<0,5 g
				davon Zucker	<0,5 g
				Eiweiß	16 g
				Salz	2,2 g

Leberwurst im Glas	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Torney Landfleischerei Pribslieben 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. Senf), Emulgator E472b E472c, Saccharose, Dextrose</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>1491 kJ / 356 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>33,0 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>25,0 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>2,4 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>1,9 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>1,8 g</td></tr> </table>	Energie	1491 kJ / 356 kcal	Fett	33,0 g	davon gesättigte Fettsäuren	25,0 g	Kohlenhydrate	2,4 g	davon Zucker	1,9 g	Eiweiß	13 g	Salz	1,8 g
Energie	1491 kJ / 356 kcal															
Fett	33,0 g															
davon gesättigte Fettsäuren	25,0 g															
Kohlenhydrate	2,4 g															
davon Zucker	1,9 g															
Eiweiß	13 g															
Salz	1,8 g															
Frühstücksfleisch im Glas	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Torney Landfleischerei Pribslieben GmbH Karlsplatz 10a, 17078 Altentreptow</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Schweinefleisch (80%), Trinkwasser, Schweinespeck, Speisesalz, Kaliumiodat, Gelatine, Gewürze, Geschmacksverstärker E621, Antioxydationsmittel E300, Saccharose, Dextrose, Säuerungsmittel E262, Würze, Gewürzaromen, Konservierungsstoff E250</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>1269 kJ / 303 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>27,0 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>10,0 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>0,7 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td><0,5 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>2,3 g</td></tr> </table>	Energie	1269 kJ / 303 kcal	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
Energie	1269 kJ / 303 kcal															
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															
Paprika - Salami	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Fleischerei Kaeding August-Bebel-Str. 55, 18344 Bad Sülze</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Schweinefleisch, Rindfleisch, Speck, Kochsalz, natürl. Gewürze, Dextrose, Rohrzucker, Maltodextrin, nat. Aroma, Konservierungsstoff: Kaliumnitrat, Antioxydationsmittel: Natriumascorbat, natürlicher Farbstoff echtes Karmin, natürlicher Rauch</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>1558 kJ / 376 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>32 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>13,3 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>1,0 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td><0,5 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>3,2 g</td></tr> </table>	Energie	1558 kJ / 376 kcal	Fett	32 g	davon gesättigte Fettsäuren	13,3 g	Kohlenhydrate	1,0 g	davon Zucker	<0,5 g	Eiweiß	22 g	Salz	3,2 g
Energie	1558 kJ / 376 kcal															
Fett	32 g															
davon gesättigte Fettsäuren	13,3 g															
Kohlenhydrate	1,0 g															
davon Zucker	<0,5 g															
Eiweiß	22 g															
Salz	3,2 g															
Pfeffer - Sanddorn - Pastete	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Fleischerei Kaeding August-Bebel-Str. 55, 18344 Bad Sülze</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>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 Diglyceride c, nat. Farbstoff: echtes Kamin, Beta-Carotin</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>1038 kJ / 248 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>20,5 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>11,9 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>0,04 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>13,2 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>2,1 g</td></tr> </table>	Energie	1038 kJ / 248 kcal	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
Energie	1038 kJ / 248 kcal															
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															
BIO Nudeln (in Form von Ostseemuscheln)	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Hartweizengries*, Wasser</p> <p>*k.b.A.</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>1504 kJ / 355 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>1,2 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>0,2 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>72 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>0,4 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,01 g</td></tr> </table>	Energie	1504 kJ / 355 kcal	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
Energie	1504 kJ / 355 kcal															
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															
Tomaten Ketchup	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar • nach dem Öffnen kühlen MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Wasser, Tomatenmark*, Staudensellerie*, Rohrohrzucker*, Zwiebeln*, Apfelessig*, Gewürze*, Meersalz</p> <p>*k.b.A.</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>309 kJ / 74 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>0,3 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>0,1 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>12,8 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>7,3 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>1,6 g</td></tr> </table>	Energie	309 kJ / 74 kcal	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
Energie	309 kJ / 74 kcal															
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															
Butter	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Hemme Milch GmbH & Co. KG Heideweg 4, 16278 Angermünde</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Sauerrahmbutter, Fettgehalt mind. 82%</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>3066 kJ / 745 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>82,2 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>51,9 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>0,8 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>0,8 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>0,7 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,02 g</td></tr> </table>	Energie	3066 kJ / 745 kcal	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
Energie	3066 kJ / 745 kcal															
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															
Friskäse natur	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>SOS-Dorfgemeinschaft Hohenwieden Hohenwieden 17, 18507 Grimmen</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>handgeschöpfter Friskäse aus pasteurisierter Milch**, mind. 30% Fett i.Tr.</p> <p>**demeter</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>609 kJ / 147 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>11 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,09 g</td></tr> </table>	Energie	609 kJ / 147 kcal	Fett	11 g	davon gesättigte Fettsäuren	8 g	Kohlenhydrate	3 g	davon Zucker	3 g	Eiweiß	8 g	Salz	0,09 g
Energie	609 kJ / 147 kcal															
Fett	11 g															
davon gesättigte Fettsäuren	8 g															
Kohlenhydrate	3 g															
davon Zucker	3 g															
Eiweiß	8 g															
Salz	0,09 g															

Roggenlaib		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Konditorei Bäckerei Peters GmbH Neu Mukran 19b, 18546 Sassnitz	Roggenmehl , Quellwasser, Weizenmehl , Sauerteig, Meersalz, Hefe, Pflanzenöl, Gewürzmischung (Fenchelsamen, Koriander)	Energie	774 kJ / 139 kcal	Fett	1,4 g
		davon gesättigte Fettsäuren	-	Kohlenhydrate	36,6 g
		davon Zucker	-	Eiweiß	6,1 g
		Salz	-		
Kleiner Peters (100% Roggenvollkornschrot)		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Konditorei Bäckerei Peters GmbH Neu Mukran 19b, 18546 Sassnitz	Quellwasser, Roggen gequetscht, Roggenvollkornmehl , Sonnenblumenkerne, Sauerteig, Meersalz	Energie	808 kJ / 192 kcal	Fett	3,1 g
		davon gesättigte Fettsäuren	-	Kohlenhydrate	32,4 g
		davon Zucker	-	Eiweiß	5,9 g
		Salz	-		
Fruchtjoghurt (Mango)***		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Alter Pfarrhof Schulstr. 12, 18510 Elmenhorst Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Joghurt** (aus Voll milch **), Fruchtzubereitung 20% (Mango**, Rohrohrzucker**, Zitronensaft**, Apfelpektin) **demeter	Energie	489 kJ / 117 kcal	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		
Fruchtjoghurt (Waldfrucht)***		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Naturjoghurt, Waldfruchtconfiture (55% Waldfrüchte (in veränderlichen Gewichtsanteilen: Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren), Zucker, Geliermittel Pektin, Säuerungsmittel Zitronensäure), Zucker	Energie	424 kJ / 101 kcal	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		
Erdbeer-Quark-Dessert		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Naturquark, Naturjoghurt, Erdbeerfruchtzubereitung (55% Erdbeeren, Zucker, Aroniasaftkonzentrat, Geliermittel Pektin, Säuerungsmittel Zitronensäure), Zucker	Energie	561 kJ / 134 kcal	Fett	5,8 g
		davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g	Kohlenhydrate	13,6 g
		davon Zucker	13,3 g	Eiweiß	5,2 g
		Salz	0,1 g		
Vanille-Quark-Dessert		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Naturquark, Naturjoghurt, Zucker, gemahlene Vanilleschoten, natürl. Vanillearoma, Färberdistelextrakt	Energie	545 kJ / 130 kcal	Fett	6,6 g
		davon gesättigte Fettsäuren	4,6 g	Kohlenhydrate	11,9 g
		davon Zucker	11,9 g	Eiweiß	5,6 g
		Salz	0,1 g		
Trinkschokolade (lösl. Pulver)		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Edle Tropfen - Kräuterspezialitäten Püschower Str. 8, 18239 Heiligenhagen Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Kokosblütenzucker, Rohkakaopulver (Herkunft: Bali), Meersalz	Energie	1882 kJ / 450 kcal	Fett	15 g
		davon gesättigte Fettsäuren	11 g	Kohlenhydrate	48 g
		davon Zucker	42 g	Eiweiß	10 g
		Salz	1 g		
Pommerland BIO Kräuter-Tee ****		Zutaten (4 Kräutermischungen)		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Kräutergarten Pommerland eG Am Sonnenacker 3-5, 17440 Pulow Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Sonnengruß: Zitronenmelisse*, Hagebutte*, Zitronengras*, Hibiskus*, Ingwer*, Sonnenblumenblüte* Drachenglut: Drachenkopff*, Lindenblüte*, Holunderblüte*, Malve*, Thymian*, Salbei*, Spitzwegerich* Sternenklang: Zitronenmelisse*, Zitronenverbene*, Thymian*, Lavendel*, Fenchel*, Malve*, Ringelblume* Blütenreigen: Zitronenmelisse*, Holunderblüte*, Thymian*, Zitronenverbene*, Malve*, Ringelblume*, Kornblume* *k.b.A.	Energie	-	Fett	-
		davon gesättigte Fettsäuren	-	Kohlenhydrate	-
		davon Zucker	-	Eiweiß	-
		Salz	-		

BIO H-Vollmilch (3,8%)	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Gläserne Molkerei GmbH Meiereiweg 1, 19217 Dechow</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar • nach dem Öffnen kühlen MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Milch</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>285 kJ / 68 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>3,9 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>2,4 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>4,9 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>4,9 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>3,4 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,13 g</td></tr> </table>	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
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															
Apfelsaft, naturtrüb	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Privatkelterei Klaus Derer Marktplatz 9, 18510 Elmenhorst</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Direktsaft, 100% Fruchtgehalt, lt. Gesetz ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>199 kJ / 47 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>0,1 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>0,02 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>11,0 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>10,5 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>0,1 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,005 g</td></tr> </table>	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
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															
Derers Orangensaft	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Privatkelterei Klaus Derer Marktplatz 9, 18510 Elmenhorst</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>aus Orangensaftkonzentrat, lt. Gesetz ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>186 kJ / 44 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>-</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>-</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>9,0 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>9,0 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>0,7 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>-</td></tr> </table>	Energie	186 kJ / 44 kcal	Fett	-	davon gesättigte Fettsäuren	-	Kohlenhydrate	9,0 g	davon Zucker	9,0 g	Eiweiß	0,7 g	Salz	-
Energie	186 kJ / 44 kcal															
Fett	-															
davon gesättigte Fettsäuren	-															
Kohlenhydrate	9,0 g															
davon Zucker	9,0 g															
Eiweiß	0,7 g															
Salz	-															
Stralsunder Marzipan	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Stralsunder Marzipanhaus im Hotel am Jungfernstieg Betriebsgesellschaft mbH Jungfernstieg 1b, 18437 Stralsund</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>mit SanddornOrange in Zartbitterschokolade</p> <p>Marzipan: Mandeln, Zucker, Invertzuckersirup, Sanddornfruchtmark, Alkohol, Orangensaftkonzentrat, Säuerungsmittel, Verdickungsmittel Schokolade: Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Emulgator Lecithin (Soja), Bourbonvanilleextrakt, kann Spuren von Schalenfrüchten und Milch enthalten</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>2151 kJ / 517 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>34,6 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>8,9 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>34,0 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>33,5 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>14,0 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,04 g</td></tr> </table>	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
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															
Eier ****	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Poseritzer EierHOF 18574 Poseritz</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Hühnereier aus Bodenhaltung</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>-</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>-</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>-</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>-</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>-</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>-</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>-</td></tr> </table>	Energie	-	Fett	-	davon gesättigte Fettsäuren	-	Kohlenhydrate	-	davon Zucker	-	Eiweiß	-	Salz	-
Energie	-															
Fett	-															
davon gesättigte Fettsäuren	-															
Kohlenhydrate	-															
davon Zucker	-															
Eiweiß	-															
Salz	-															
Kaffee ****	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>LandDelikat • Michelle & Michael Rost GbR Nelkenstr. 16, 18356 Barth</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Bio Hochland Kaffee, gemahlen 100% Arabica Herkunft: Honduras</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>-</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>-</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>-</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>-</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>-</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>-</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>-</td></tr> </table>	Energie	-	Fett	-	davon gesättigte Fettsäuren	-	Kohlenhydrate	-	davon Zucker	-	Eiweiß	-	Salz	-
Energie	-															
Fett	-															
davon gesättigte Fettsäuren	-															
Kohlenhydrate	-															
davon Zucker	-															
Eiweiß	-															
Salz	-															
Wasser (laut & leise) ****	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Barther Brauerei Am Betonwerk 6, 18356 Barth</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Wasser (laut) - mit Kohlensäure Wasser (leise) - ohne Zusatz von Kohlensäure</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>-</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>-</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>-</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>-</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>-</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>-</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>-</td></tr> </table>	Energie	-	Fett	-	davon gesättigte Fettsäuren	-	Kohlenhydrate	-	davon Zucker	-	Eiweiß	-	Salz	-
Energie	-															
Fett	-															
davon gesättigte Fettsäuren	-															
Kohlenhydrate	-															
davon Zucker	-															
Eiweiß	-															
Salz	-															

Zutaten und Nährwerte - Genusspaket standard 6 Personen

Das Mecklenburger Landbrot und das Jasmunderbrot bei Bestellung zur Lieferung an einem Sonntag bzw. gesetzlichen Feiertag in MV.

Mecklenburger Landbrot		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Konditorei Bäckerei Peters GmbH Neu Mukran 19b, 18546 Sassnitz		Quellwasser, Roggenmehl , Weizenmehl , Sauerteig, Weizen-vollkornmehl , Meersalz, Hartweizen, Hafer gequetscht, Sesamsamen , 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	-
Jasmunderbrot		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Konditorei Bäckerei Peters GmbH Neu Mukran 19b, 18546 Sassnitz		Quellwasser, Roggenmehl , Weizenmehl , Weizenvollkornmehl , Sauerteig, Sojabohnen , Sonnenblumenkerne, Meersalz, Sesamsamen , Leinsamen, Hefe, Pflanzenöl	Energie	792 kJ / 189 kcal
			Fett	1,4 g
			davon gesättigte Fettsäuren	-
			Kohlenhydrate	37,8 g
			davon Zucker	-
			Eiweiß	5,7 g
			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.