

Norddeutscher Rapshonig ****	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	Energie	-
		Fett	-
		davon gesättigte Fettsäuren	-
		Kohlenhydrate	-
		davon Zucker	-
		Eiweiß	-
		Salz	-
Holunderbeer - Fruchtaufstrich extra	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	Energie	996 kJ / 238 kcal
		Fett	0,1 g
		davon gesättigte Fettsäuren	0 g
		Kohlenhydrate	59,0 g
		davon Zucker	59,0 g
		Eiweiß	0,4 g
		Salz	0 g
Sanddorn - Fruchtaufstrich	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	Energie	1047 kJ / 250 kcal
		Fett	0 g
		davon gesättigte Fettsäuren	0 g
		Kohlenhydrate	64 g
		davon Zucker	60 g
		Eiweiß	0,5 g
		Salz	0 g
Brottaufstrich Paprika-Chili	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>Wasser, Kichererbsen*, Zwiebeln*, Paprika*, Olivenöl*, Palmfett*, Meersalz, Aubergine*, Tomatenmark*, Rohrohrzucker*, Essig*, Chili*, Knoblauch*, Pfeffer*</p> <p>*k.b.A.</p>	Energie	917 kJ / 219 kcal
		Fett	16,2 g
		davon gesättigte Fettsäuren	8,3 g
		Kohlenhydrate	11,6 g
		davon Zucker	0,5 g
		Eiweiß	5,9 g
		Salz	1,8 g
Naturkäse (Schnittkäse)	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 Vollmilch**, mind. 50% Fett i.Tr.</p> <p>**demeter</p>	Energie	1485 kJ / 358 kcal
		Fett	29,0 g
		davon gesättigte Fettsäuren	20,1 g
		Kohlenhydrate	0,1 g
		davon Zucker	0,1 g
		Eiweiß	23,0 g
		Salz	1,8 g
Frischkäse Julischka (mild-scharf)	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>Vollmilch**, Basilikum*, Knoblauch*, Chili*, Paprika süß*, Steinsalz</p> <p>*k.b.A. **demeter</p>	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 mit Dill	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	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	1,1 g
Camembert	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>aus pasteurisierter Milch**, mind. 50% Fett i.Tr., mit Weisseschimmel</p> <p>**demeter</p>	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

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		
BIO Nudeln (in Form von Ostseemuscheln)		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Hartweizengries*, Wasser *k.b.A.	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	
<i>Hersteller:</i> Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar • nach dem Öffnen kühlen MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Wasser, Tomatenmark*, Staudensellerie*, Rohrohrzucker*, Zwiebeln*, Apfelessig*, Gewürze*, Meersalz *k.b.A.	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		
Eier ****		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	-		
Butter		Zutaten		Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Hemme Milch GmbH & Co. KG Heideweg 4, 16278 Angermünde Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Sauerrahmbutter, Fettgehalt mind. 82%	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		
Frischkäse natur		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	handgeschöpfter Frischkäse aus pasteurisierter Milch** , mind. 30% Fett i.Tr. **demeter	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		
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	-		
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	
Hersteller: Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Naturjoghurt, Waldfruchtkonfitüre (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	
Kaffee ****		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: 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	-	
BIO H-Vollmilch (3,8%)		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: Gläserne Molkerei GmbH Meiereiweg 1, 19217 Dechow Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar • nach dem Öffnen kühlen MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Milch	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	
Stralsunder Marzipan		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: 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 Marzipan: Mandeln, Zucker, Invertzuckersirup, Sanddornfruchtmark, Alkohol, Orangensaftkonzentrat, Säuerungsmittel, Verdickungsmittel Schokolade: Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Emulgator Lecithin (Soja), Bourbonvanilleextrakt, kann Spuren von Schalenfrüchten und Milch 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	
Apfelsaft		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: Privatkelterei Klaus Derer Marktplatz 9, 18510 Elmehorst 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	
Wasser (laut & leise) ****		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml	
Hersteller: 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 Fruchtjoghurt 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, Frischkäse, Joghurt und Quark 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* 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.