

Norddeutscher Rapshonig ****	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> 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	- - - - - -
Holunderbeer - Fruchtaufstrich extra	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Holunderbeersaft, Zucker, Geliermittel 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	
<i>Hersteller:</i> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Sanddornsafte, Zucker, Geliermittel 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
Brottaufstrich Paprika-Chili	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	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
Naturkäse (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. **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
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	Vollmilch**, Basilikum*, Knoblauch*, Chili*, Paprika süß*, Steinsalz *k.b.A. **demeter	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	795 kJ / 190 kcal 14,1 g 9,4 g 4,1 g 1,6 g 13,2 g 1,7 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 Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	707 kJ / 169 kcal 12,2 g 8,3 g 3,2 g 2,0 g 10,5 g 1,1 g
Camembert	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> SOS-Dorfgemeinschaft Hohenwieden Hohenwieden 17, 18507 Grimmen Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	aus pasteurisierter Milch**, mind. 50% Fett i.Tr., mit Weisseschimmel **demeter	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	1484 kJ / 358 kcal 31,0 g 25,0 g 0,2 g 0,2 g 20,0 g 1,0 g

Storchennest Müsli	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Minimanufaktur Parow Dorfstr. 22, 18445 Parow</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Haferflocken (48%), Sonnenblumenkerne (34%), brauner Zucker (14%), Rapsöl (4%) kann Spuren von Nüssen enthalten</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>1331 kJ / 318 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>5,1 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>1,3 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>60,4 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>14,0 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>10,4 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0 g</td></tr> </table>	Energie	1331 kJ / 318 kcal	Fett	5,1 g	davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g	Kohlenhydrate	60,4 g	davon Zucker	14,0 g	Eiweiß	10,4 g	Salz	0 g
Energie	1331 kJ / 318 kcal															
Fett	5,1 g															
davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g															
Kohlenhydrate	60,4 g															
davon Zucker	14,0 g															
Eiweiß	10,4 g															
Salz	0 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															
Naturjoghurt	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>	<p>Naturjoghurt mit mind. 4% Fett im Milchanteil</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>336 kJ / 80 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>3,9 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>2,7 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>5,6 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>5,6 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>5,3 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,1 g</td></tr> </table>	Energie	336 kJ / 80 kcal	Fett	3,9 g	davon gesättigte Fettsäuren	2,7 g	Kohlenhydrate	5,6 g	davon Zucker	5,6 g	Eiweiß	5,3 g	Salz	0,1 g
Energie	336 kJ / 80 kcal															
Fett	3,9 g															
davon gesättigte Fettsäuren	2,7 g															
Kohlenhydrate	5,6 g															
davon Zucker	5,6 g															
Eiweiß	5,3 g															
Salz	0,1 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															
Frischkäse natur	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>handgeschöpfter Frischkäse 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														
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Konditorei Bäckerei Peters GmbH Neu Mukran 19b, 18546 Sassnitz</p>	<p>Roggenmehl, Quellwasser, Weizenmehl, Sauerteig, Meersalz, Hefe, Pflanzenöl, Gewürzmischung (Fenchelsamen, Koriander)</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>774 kJ / 139 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>1,4 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>-</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>36,6 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>-</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>6,1 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>-</td></tr> </table>	Energie	774 kJ / 139 kcal	Fett	1,4 g	davon gesättigte Fettsäuren	-	Kohlenhydrate	36,6 g	davon Zucker	-	Eiweiß	6,1 g	Salz	-
Energie	774 kJ / 139 kcal															
Fett	1,4 g															
davon gesättigte Fettsäuren	-															
Kohlenhydrate	36,6 g															
davon Zucker	-															
Eiweiß	6,1 g															
Salz	-															
Fruchtjoghurt (Mango)**	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>Joghurt** (aus Vollmilch**), Fruchtzubereitung 20% (Mango**, Rohrohrzucker**, Zitronensaft**, Apfelpektin)</p> <p>**demeter</p>	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>489 kJ / 117 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>3,8 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>2,2 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>14,7 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>11,4 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>3,4 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td><0,1 g</td></tr> </table>	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
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	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>424 kJ / 101 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>3,4 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>2,4 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>14,0 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>12,1 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>3,0 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,1 g</td></tr> </table>	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
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														
Hersteller: Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Naturquark, Naturjoghurt, Erbeerfruchzubereitung (55% Erdbeeren, Zucker, Aroniasaftkonzentrat, Geliermittel Pektin, Säuerungsmittel Zitronensäure), Zucker	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>561 kJ / 134 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>5,8 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>3,8 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>13,6 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>13,3 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>5,2 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,1 g</td></tr> </table>	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
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														
Hersteller: 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	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>545 kJ / 130 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>6,6 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>4,6 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>11,9 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>11,9 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>5,6 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,1 g</td></tr> </table>	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
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															
Pommerland BIO Kräuter-Tee ****	Zutaten (4 Kräutermischungen)	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
Hersteller: 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: Drachenkopf*, 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.	<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	-															
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	<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															
Derers Orangensaft	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml														
Hersteller: Privatkellerei Klaus Derer Marktplatz 9, 18510 Elmenhorst Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	aus Orangensaftkonzentrat, lt. Gesetz ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)	<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	-															
Apfelsaft	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml														
Hersteller: Privatkellerei 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)	<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															
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	<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	
<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	-

Kaffee ****	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> LandDelikat • Michelle & Michael Rost GbR Nelkenstr. 16, 18356 Barth Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Bio Hochland Kaffee, gemahlen 100% Arabica Herkunft: Honduras	Energie	-
		Fett	-
		davon gesättigte Fettsäuren	-
		Kohlenhydrate	-
		davon Zucker	-
		Eiweiß	-
		Salz	-

Wasser (laut & leise) ****	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	-

Das Mecklenburger Landbrot bei Bestellung zur Lieferung an einem Sonntag bzw. gesetzlichen Feiertag in Mecklenburg-Vorpommern.

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	-

*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.