

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	-
Quitten - Gelee		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	Quittensaft, Rohrohrzucker, Geliermittel Pektin, Säuerungsmittel Zitronensäure		Energie	1017 kJ / 243 kcal
			Fett	0,1 g
			davon gesättigte Fettsäuren	0 g
			Kohlenhydrate	60,1 g
			davon Zucker	60,1 g
			Eiweiß	0,1 g
			Salz	0 g
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	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	
<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	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
Storchennest Müsli		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> 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	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
Brotaufstrich Tomate		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*, Olivenöl*, Tomatenmark*, Zwiebeln*, Palmfett*, Meersalz, Basilikum*, Knoblauch*, Pfeffer* *k.b.A.		Energie	860 kJ / 205 kcal
			Fett	15,4 g
			davon gesättigte Fettsäuren	7,1 g
			Kohlenhydrate	10,8 g
			davon Zucker	0,9 g
			Eiweiß	6,2 g
			Salz	1,6 g
Brotaufstrich 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	917 kJ / 219 kcal
			Fett	16,2 g
			davon gesättigte Fettsäuren	8,3 g
			Kohlenhydrate	11,6 g
			davon Zucker	3,1 g
			Eiweiß	5,9 g
			Salz	1,8 g
Brotaufstrich 6-Korn- Meerrettich		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, 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	1021 kJ / 243 kcal
			Fett	18,4 g
			davon gesättigte Fettsäuren	9,1 g
			Kohlenhydrate	17,6 g
			davon Zucker	1,2 g
			Eiweiß	5,3 g
			Salz	1,4 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 Voll milch **, mind. 50% Fett i.Tr. **demeter	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	
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 Voll milch **, 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	
Schnittkäse Hof Hohenwieden		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	Schnittkäse aus Voll milch **, mind. 48% Fett i.Tr. **demeter	Energie	1440 kJ / 343 kcal	
		Fett	27,8 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	19,3 g	
		Kohlenhydrate	0,2 g	
		davon Zucker	< 0,1 g	
		Eiweiß	22,7 g	
		Salz	1,6 g	
Frischkäse Gartenkräuter		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*, Knoblauch*, Schnittlauch*, Steinsalz *k.b.A.	Energie	741 kJ / 176 kcal	
		Fett	12,9 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	8,6 g	
		Kohlenhydrate	2,9 g	
		davon Zucker	1,4 g	
		Eiweiß	11,0 g	
		Salz	1,2 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 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-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														
<p><i>Hersteller:</i></p> SOS-Dorfgemeinschaft Hohenwieden Hohenwieden 17, 18507 Grimmen <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	aus pasteurisierter Milch** , mind. 50% Fett i.Tr., mit Weisseschimmel **demeter	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>1484 kJ / 358 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>31,0 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>25,0 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>0,2 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>0,2 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>20,0 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>1,0 g</td></tr> </table>	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
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															
BIO Nudeln (in Form von Ostseemuscheln)	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Hartweizengries*, Wasser *k.b.A.	<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 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar • nach dem Öffnen kühlen MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Wasser, Tomatenmark*, Staudensellerie*, Rohrohrzucker*, Zwiebeln*, Apfelessig*, Gewürze*, Meersalz *k.b.A.	<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> Hemme Milch GmbH & Co. KG Heideweg 4, 16278 Angermünde <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Sauerrahmbutter, Fettgehalt mind. 82%	<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> SOS-Dorfgemeinschaft Hohenwieden Hohenwieden 17, 18507 Grimmen <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	handgeschöpfter Frischkäse aus pasteurisierter Milch** , mind. 30% Fett i.Tr. **demeter	<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 100ml														
<p><i>Hersteller:</i></p> Konditorei Bäckerei Peters GmbH Neu Mukran 19b, 18546 Sassnitz	Roggenmehl , Quellwasser, Weizenmehl , Sauerteig, Meersalz, Hefe, Pflanzenöl, Gewürzmischung (Fenchelsamen, Koriander)	<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	-															
Kleiner Peters (100% Roggenvollkornschrot)	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Konditorei Bäckerei Peters GmbH Neu Mukran 19b, 18546 Sassnitz	Quellwasser, Roggen gequetscht, Roggenvollkornmehl , Sonnenblumenkerne, Sauerteig, Meersalz	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>808 kJ / 192 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>3,1 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>-</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>32,4 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>-</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>5,9 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>-</td></tr> </table>	Energie	808 kJ / 192 kcal	Fett	3,1 g	davon gesättigte Fettsäuren	-	Kohlenhydrate	32,4 g	davon Zucker	-	Eiweiß	5,9 g	Salz	-
Energie	808 kJ / 192 kcal															
Fett	3,1 g															
davon gesättigte Fettsäuren	-															
Kohlenhydrate	32,4 g															
davon Zucker	-															
Eiweiß	5,9 g															
Salz	-															
Naturjoghurt	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Naturjoghurt mit mind. 4% Fett im Milch anteil	<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															

Fruchtjoghurt (Mango)**	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> Alter Pfarrhof Schulstr. 12, 18510 Elmenhorst <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Joghurt** (aus Vollmilch**), Fruchtzubereitung 20% (Mango**, Rohrohrzucker**, Zitronensaft**, Apfelpektin) **demeter	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	489 kJ / 117 kcal 3,8 g 2,2 g 14,7 g 11,4 g 3,4 g <0,1 g
Fruchtjoghurt (Waldfrucht)**	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Naturjoghurt, Waldfruchtconfiture (55% Waldfrüchte (in veränderlichen Gewichtsanteilen: Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren), Zucker, Geliermittel Pektin, Säuerungsmittel Zitronensäure), Zucker	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	424 kJ / 101 kcal 3,4 g 2,4 g 14,0 g 12,1 g 3,0 g 0,1 g
Erdbeer-Quark-Dessert	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Naturquark, Naturjoghurt, Erbeerfruchtzubereitung (55% Erdbeeren, Zucker, Aroniasaftkonzentrat, Geliermittel Pektin, Säuerungsmittel Zitronensäure), Zucker	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	561 kJ / 134 kcal 5,8 g 3,8 g 13,6 g 13,3 g 5,2 g 0,1 g
Vanille-Quark-Dessert	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Naturquark, Naturjoghurt, Zucker, gemahlene Vanilleschoten, natürl. Vanillearoma, Färbendistelextrakt	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	545 kJ / 130 kcal 6,6 g 4,6 g 11,9 g 11,9 g 5,6 g 0,1 g
Trinkschokolade (lösl. Pulver)	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> Edle Tropfen - Kräuterspezialitäten Püschower Str. 8, 18239 Heiligenhagen <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Kokosblütenzucker, Rohkakaopulver (Herkunft: Bali), Meersalz	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	1882 kJ / 450 kcal 15 g 11 g 48 g 42 g 10 g 1 g
Pommerland BIO Kräuter-Tee ****	Zutaten (4 Kräutermischungen)	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> Kräutergarten Pommerland eG Am Sonnenacker 3-5, 17440 Pulow <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p><i>Sonnengruß:</i> Zitronenmelisse*, Hagebutte*, Zitronengras*, Hibiskus*, Ingwer*, Sonnenblumenblüte* <i>Drachenglut:</i> Drachenkopf*, Lindenblüte*, Holunderblüte*, Malve*, Thymian*, Salbei*, Spitzwegerich* <i>Sternenklang:</i> Zitronenmelisse*, Zitronenverbene*, Thymian*, Lavendel*, Fenchel*, Malve*, Ringelblume* <i>Blütenreigen:</i> Zitronenmelisse*, Holunderblüte*, Thymian*, Zitronenverbene*, Malve*, Ringelblume*, Kornblume* *k.b.A.</p>	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	- - - - - -
BIO H-Vollmilch (3,8%)	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> Gläserne Molkerei GmbH Meiereiweg 1, 19217 Dechow <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar • nach dem Öffnen kühlen MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Milch	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	285 kJ / 68 kcal 3,9 g 2,4 g 4,9 g 4,9 g 3,4 g 0,13 g
Apfelsaft, naturtrüb	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> Privatkellerei Klaus Derer Marktplatz 9, 18510 Elmenhorst <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	Direktsaft, 100% Fruchtgehalt, lt. Gesetz ohne Zuckerzusatz enthält von Natur aus Zucker	Energie Fett davon gesättigte Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz	199 kJ / 47 kcal 0,1 g 0,02 g 11,0 g 10,5 g 0,1 g 0,005 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	Energie	186 kJ / 44 kcal
		Fett	0,1 g
		davon gesättigte Fettsäuren	0 g
		Kohlenhydrate	9,0 g
		davon Zucker	9,0 g
		Eiweiß	0,7 g
		Salz	0,002 g

Stralsunder Marzipan	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml	
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

Eier ****	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: 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	
Hersteller: 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	
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	-

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	
Hersteller: 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	
Hersteller: 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, 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.