

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	- - - - - -
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, 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	
Hersteller: 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
Brotaufstrich Paprika-Chili	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	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	766 kJ / 182 kcal 13,1 g 1,6 g 10,5 g 2,5 g 3,8 g 1,5 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
Frischkäse Julischka	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Hersteller: 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	
Hersteller: 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	
Hersteller: 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	
<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	
Nudeln (in Form von Ostseemussheln)		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Möwe Teigwaren GmbH Am Alten Bahndamm 15, 17192 Waren (Müritz) Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Hartweizengries kann Spuren von Ei und Soja enthalten	Energie	1491 kJ / 352 kcal	
		Fett	1,5 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	
		Kohlenhydrate	71 g	
		davon Zucker	3,0 g	
		Eiweiß	12 g	
		Salz	0,005 g	
BIO TomatenSauce		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	Tomaten*(45%), Tomatenmark*(12%), Wasser, Möhren*, Zwiebeln*, Olivenöl*, Agavendicksaft*, Gewürze*, Meersalz, Knoblauch* *k.b.A.	Energie	220 kJ / 56 kcal	
		Fett	3,7 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	
		Kohlenhydrate	4,1 g	
		davon Zucker	3,7 g	
		Eiweiß	0,4 g	
		Salz	0,2 g	
Naturjoghurt		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 mit mind. 4% Fett im Milch anteil	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	
BIO Butter (Sauerrahmbutter)		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Thise Mejeri A.m.b.A. Sundsørevej 62, DK-7870 Roslev Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	hochpasteurisierte Sahne *, Säuerungskultur *aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft	Energie	3068 kJ / 746 kcal	
		Fett	82,0 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	52,0 g	
		Kohlenhydrate	1,0 g	
		davon Zucker	1,0 g	
		Eiweiß	1,0 g	
		Salz	0,04 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	
Hausbrot Bäckerei Peters		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i> Konditorei Bäckerei Peters GmbH Neu Mukran 19b, 18546 Sassnitz	Weizenmehl , Quellwasser, Roggenmehl , Sauerteig, Meersalz, Hefe, Weizensprossen Allergene: glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen)	Energie	810 kJ / 193 kcal	
		Fett	0,6 g	
		davon gesättigte Fettsäuren	-	
		Kohlenhydrate	40,3 g	
		davon Zucker	-	
		Eiweiß	5,7 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	
<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, Waldfruchtconfiture (55% Waldfrüchte (in veränderlichen Gewichtsanteilen: Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren), Zucker, Geliermittel Pektin, Säuerungsmittel Zitronensäure), Zucker</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>424 kJ / 101 kcal</p> <p>3,4 g</p> <p>2,4 g</p> <p>14,0 g</p> <p>12,1 g</p> <p>3,0 g</p> <p>0,1 g</p>
Erdbeer-Quark-Dessert	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>Naturquark, Naturjoghurt, Erbeerfruchzubereitung (55% Erdbeeren, Zucker, Aroniasaftkonzentrat, Geliermittel Pektin, Säuerungsmittel Zitronensäure), Zucker</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>561 kJ / 134 kcal</p> <p>5,8 g</p> <p>3,8 g</p> <p>13,6 g</p> <p>13,3 g</p> <p>5,2 g</p> <p>0,1 g</p>
Vanille-Quark-Dessert	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>Naturquark, Naturjoghurt, Zucker, gemahlene Vanilleschoten, natürl. Vanillearoma, Färberdistelextrakt</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>545 kJ / 130 kcal</p> <p>6,6 g</p> <p>4,6 g</p> <p>11,9 g</p> <p>11,9 g</p> <p>5,6 g</p> <p>0,1 g</p>
Pommerland BIO Kräuter-Tee ****	Zutaten (4 Kräutermischungen)	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Kräutergarten Pommerland eG Am Sonnenacker 3-5, 17440 Pulow</p> <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>	<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>
BIO H-Vollmilch (3,5%)	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<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>	<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>274 kJ / 66 kcal</p> <p>3,6 g</p> <p>2,3 g</p> <p>4,9 g</p> <p>4,9 g</p> <p>3,4 g</p> <p>0,13 g</p>
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>	<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>186 kJ / 44 kcal</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>9,0 g</p> <p>9,0 g</p> <p>0,7 g</p> <p>-</p>
Apfelsaft	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml	
<p><i>Hersteller:</i></p> <p>Privatkelterei Klaus Derer Marktplatz 9, 18510 Elmemhorst</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>	<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>199 kJ / 47 kcal</p> <p>0,1 g</p> <p>0,02 g</p> <p>11,0 g</p> <p>10,5 g</p> <p>0,1 g</p> <p>0,005 g</p>
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>	<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>2151 kJ / 517 kcal</p> <p>34,6 g</p> <p>8,9 g</p> <p>34,0 g</p> <p>33,5 g</p> <p>14,0 g</p> <p>0,04 g</p>

Eier ****		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i>	Hühnereier aus Freilandhaltung		Energie	-
Poseritzer EierHOF 18574 Poseritz			Fett	-
Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments			davon gesättigte Fettsäuren	-
			Kohlenhydrate	-
			davon Zucker	-
			Eiweiß	-
			Salz	-

Yerson el Grande (Kaffee) ****		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i>	Filterkaffee, gemahlen		Energie	-
Kaffeegruss Rösterei 18556 Putgarten	70% Arabica, 30% Robusta		Fett	-
Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Herkunft: Peru, Brasilien, Indien		davon gesättigte Fettsäuren	-
			Kohlenhydrate	-
			davon Zucker	-
			Eiweiß	-
			Salz	-

Wasser (feinperlig & naturell) ****		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<i>Hersteller:</i>	Wasser (feinperlig) - mit Kohlensäure		Energie	-
Störtebeker Braumanufaktur GmbH Postfach 2451, 18439 Stralsund	Wasser (naturell) - ohne Zusatz von Kohlensäure		Fett	-
Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Abgefüllt aus dem Stralsunder Mineralbrunnen. Auszug aus der Analyse der Laborunion Prof. Höll & Co.GmbH gemäß amtlicher Anerkennung, bestätigt durch laufende Kontrollen: • Calcium: 153,0 mg/l • Natrium: 25,2 mg/l • Sulfat: 133,0 mg/l • Hydrogencarbonat: 354,0 mg/l		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.

Stand: April 2021
Der Ostsee-Genuss.