

<b>Norddeutscher Rapshonig ****</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Honigprinz GmbH Neu Hinrichsdorf 18a, 18146 Rostock	Rapshonig	<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	-															
<p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>																
<b>Holunderbeer - Fruchtaufstrich extra</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz	Holunderbeersaft, Zucker, Geliermittel Pektin	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>996 kJ / 238 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>0,1 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>59,0 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>59,0 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>0,4 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0 g</td></tr> </table>	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
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															
<p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>																
<b>Sanddorn - Fruchtaufstrich</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz	Sanddornsafte, Zucker, Geliermittel Pektin	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>1047 kJ / 250 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>64 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>0,5 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0 g</td></tr> </table>	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
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															
<p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>																
<b>Brotaufstrich Paprika-Chili</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow	Wasser, Kichererbsen*, Zwiebeln*, Paprika*, Olivenöl*, Palmfett*, Meersalz, Aubergine*, Tomatenmark*, Rohrohrzucker*, Essig*, Chili*, Knoblauch*, Pfeffer*  *k.b.A.	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>766 kJ / 182 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>13,1 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>1,6 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>10,5 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>2,5 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>3,8 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>1,5 g</td></tr> </table>	Energie	766 kJ / 182 kcal	Fett	13,1 g	davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g	Kohlenhydrate	10,5 g	davon Zucker	2,5 g	Eiweiß	3,8 g	Salz	1,5 g
Energie	766 kJ / 182 kcal															
Fett	13,1 g															
davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g															
Kohlenhydrate	10,5 g															
davon Zucker	2,5 g															
Eiweiß	3,8 g															
Salz	1,5 g															
<p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>																
<b>Brotaufstrich 6-Korn-Meerrettich</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Mari Lädchen Pamitz 12, 17390 Klein Bünzow	Wasser, 6-Kornmischung* (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Buchweizen), Butter*, Zwiebeln*, Meerrettich* (Meerrettich, Apfelessig, Wasser, Sonnenblumenöl, Apfeldicksaft, Meersalz, Verdickungsmittel Guarkeimehl), Apfel*, Sonnenblumenöl*, Meersalz, Pfeffer*  *k.b.A.	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>838 kJ / 198 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>17,3 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>6,2 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>11,9 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>1,9 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>1,6 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>1,8 g</td></tr> </table>	Energie	838 kJ / 198 kcal	Fett	17,3 g	davon gesättigte Fettsäuren	6,2 g	Kohlenhydrate	11,9 g	davon Zucker	1,9 g	Eiweiß	1,6 g	Salz	1,8 g
Energie	838 kJ / 198 kcal															
Fett	17,3 g															
davon gesättigte Fettsäuren	6,2 g															
Kohlenhydrate	11,9 g															
davon Zucker	1,9 g															
Eiweiß	1,6 g															
Salz	1,8 g															
<p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>																
<b>Naturkäse (Schnittkäse)</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Alter Pfarrhof Schulstr. 12, 18510 Elmenhorst	Schnittkäse aus Voll <b>milch</b> **, mind. 50% Fett i.Tr.  **demeter	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>1485 kJ / 358 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>29,0 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>20,1 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>0,1 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>0,1 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>23,0 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>1,8 g</td></tr> </table>	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
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															
<p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>																
<b>Kräuterkäse (Schnittkäse)</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Alter Pfarrhof Schulstr. 12, 18510 Elmenhorst	Schnittkäse aus Voll <b>milch</b> **, mind. 50% Fett i.Tr., in verschiedenen Varianten mit Bockshornklee*, Kümmel*, Kreuzkümmel*  **demeter *k.b.A.	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>1426 kJ / 340 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>27,4 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>19,8 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>0,1 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>0,1 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>22,6 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>1,4 g</td></tr> </table>	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
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															
<p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>																
<b>Frischkäse Julischka</b>	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g														
<p><i>Hersteller:</i></p> Hof Zandershagen Dorfstr. 20, 18461 Richtenberg	Voll <b>milch</b> **, Basilikum*, Knoblauch*, Chili*, Paprika süß*, Steinsalz  *k.b.A. **demeter	<table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>795 kJ / 190 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>14,1 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>9,4 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>4,1 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>1,6 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>13,2 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>1,7 g</td></tr> </table>	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
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															
<p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>																

<p><b>Frischkäse-Bällchen mit Knoblauch</b></p> <p><i>Hersteller:</i> 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>Zutaten</p> <p>Frischkäse 60%, Rapsöl, Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill), Knoblauch, Salz, Pfeffer</p>	<p>Durchschnittliche Nährwerte pro 100g</p> <table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>942 kJ / 221 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>18,0 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>8,6 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>3,4 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>2,0 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>9,7 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>1,1 g</td></tr> </table>	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
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															
<p><b>Frischkäse mit Dill</b></p> <p><i>Hersteller:</i> 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>Zutaten</p> <p>Frischkäse, feine Kräuter, jod. Speisesalz</p>	<p>Durchschnittliche Nährwerte pro 100g</p> <table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>707 kJ / 169 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>12,2 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>8,3 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>3,2 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>2,0 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>10,5 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>1,1 g</td></tr> </table>	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
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															
<p><b>Camembert</b></p> <p><i>Hersteller:</i> 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>Zutaten</p> <p>aus pasteurisierter <b>Milch**</b>, mind. 50% Fett i.Tr., mit Weisseschimmel</p> <p><b>**demeter</b></p>	<p>Durchschnittliche Nährwerte pro 100g</p> <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															
<p><b>Storchennest Müsli</b></p> <p><i>Hersteller:</i> Minimanufaktur Parow Dorfstr. 22, 18445 Parow</p> <p>Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Zutaten</p> <p><b>Haferflocken</b> (48%), Sonnenblumenkerne (34%), brauner Zucker (14%), Rapsöl (4%) kann Spuren von Nüssen enthalten</p>	<p>Durchschnittliche Nährwerte pro 100g</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															
<p><b>Naturjoghurt</b></p> <p><i>Hersteller:</i> 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>Zutaten</p> <p>Naturjoghurt mit mind. 4% Fett im <b>Milch</b>anteil</p>	<p>Durchschnittliche Nährwerte pro 100g</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															
<p><b>BIO Butter</b> (Sauerrahmbutter)</p> <p><i>Hersteller:</i> Thise Mejeri A.m.b.A. Sundsørevvej 62, DK-7870 Roslev</p> <p>Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments</p>	<p>Zutaten</p> <p>hochpasteurisierte <b>Sahne*</b>, Säuerungskultur</p> <p>*aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft</p>	<p>Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml</p> <table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>3068 kJ / 746 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>82,0 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>52,0 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>1,0 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>1,0 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>1,0 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,04 g</td></tr> </table>	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
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															
<p><b>Frischkäse natur</b></p> <p><i>Hersteller:</i> 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>Zutaten</p> <p>handgeschöpfter Frischkäse aus pasteurisierter <b>Milch**</b>, mind. 30% Fett i.Tr.</p> <p><b>**demeter</b></p>	<p>Durchschnittliche Nährwerte pro 100g</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															
<p><b>Hausbrot Bäckerei Peters</b></p> <p><i>Hersteller:</i> Konditorei Bäckerei Peters GmbH Neu Mukran 19b, 18546 Sassnitz</p>	<p>Zutaten</p> <p><b>Weizenmehl</b>, Quellwasser, <b>Roggenmehl</b>, Sauerteig, Meersalz, Hefe, <b>Weizensprossen</b></p> <p><b>Allergene: glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen)</b></p>	<p>Durchschnittliche Nährwerte pro 100g</p> <table border="1"> <tr><td>Energie</td><td>810 kJ / 193 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>0,6 g</td></tr> <tr><td>davon gesättigte Fettsäuren</td><td>-</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>40,3 g</td></tr> <tr><td>davon Zucker</td><td>-</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>5,7 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>-</td></tr> </table>	Energie	810 kJ / 193 kcal	Fett	0,6 g	davon gesättigte Fettsäuren	-	Kohlenhydrate	40,3 g	davon Zucker	-	Eiweiß	5,7 g	Salz	-
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	
<b>Hersteller:</b> Alter Pfarrhof Schulstr. 12, 18510 Elmenhorst  Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Joghurt** (aus Vollmilch**), 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	
<b>Hersteller:</b> 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	
<b>Hersteller:</b> Molkerei Naturprodukt GmbH Poseritz Hof 15, 18574 Poseritz  Art der Aufbewahrung: im Kühlschrank (4-7 °C) MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	Naturquark, Naturjoghurt, Erbeerfruchtzubereitung (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	
<b>Hersteller:</b> 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, Färbendistelextrakt	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	
<b>Hersteller:</b> Kräutergarten Pommerland eG Am Sonnenacker 3-5, 17440 Pulow  Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	<u>Sonnengruß:</u> Zitronenmelisse*, Hagebutte*, Zitronengras*, Hibiskus*, Ingwer*, Sonnenblumenblüte* <u>Drachenglut:</u> Drachenkopf*, Lindenblüte*, Holunderblüte*, Malve*, Thymian*, Salbei*, Spitzwegerich* <u>Sternenklang:</u> Zitronenmelisse*, Zitronenverbene*, Thymian*, Lavendel*, Fenchel*, Malve*, Ringelblume* <u>Blütenreigen:</u> Zitronenmelisse*, Holunderblüte*, Thymian*, Zitronenverbene*, Malve*, Ringelblume*, Kornblume* *k.b.A.	Energie	-
		Fett	-
		davon gesättigte Fettsäuren	-
		Kohlenhydrate	-
		davon Zucker	-
		Eiweiß	-
		Salz	-

BIO H-Vollmilch (3,5%)	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<b>Hersteller:</b> Gläserne Molkerei GmbH Meiereiweg 1, 19217 Dechow  Art der Aufbewahrung: ohne Kühlung haltbar • nach dem Öffnen kühlen MHD-Hinweis am Ende des Dokuments	<b>Milch</b>	Energie	274 kJ / 66 kcal
		Fett	3,6 g
		davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g
		Kohlenhydrate	4,9 g
		davon Zucker	4,9 g
		Eiweiß	3,4 g
		Salz	0,13 g

Apfelsaft	Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
<b>Hersteller:</b> 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	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 100ml	
<b>Hersteller:</b> 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  <b>Marzipan:</b> Mandeln, Zucker, Invertzuckersirup, Sanddornfruchtmark, Alkohol, Orangensaftkonzentrat, Säuerungsmittel, Verdickungsmittel <b>Schokolade:</b> Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Emulgator Lecithin ( <b>Soja</b> ), Bourbonvanilleextrakt, kann Spuren von <b>Schalenfrüchten</b> und <b>Milch</b> 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	
<i>Hersteller:</i>	Hühnereier aus Freilandhaltung		Energie	-
Poseritzer EierHOF 18574 Poseritz			Fett	-
<i>Art der Aufbewahrung:</i> 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	-
<i>Art der Aufbewahrung:</i> 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	-
<i>Art der Aufbewahrung:</i> 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.