

NMenge	FRISCHWAREN Tofuprodukte & Veganes	Preis
x 130 g	Bratwurst Chorizo, vegan	3,69
x 250 g	Kein Eissalat, vegan	4,79
x 250 g	Kein Fleischsalat, vegan	4,79
x 250 g	Bio-Gnocchi, glutenfrei, vegan	2,69
x 400 g	Bio-Gnocchi Kart./Weizen,	3,49
x 250 g	Farmersalat,im Glas, vegan	4,49
x 200 g	Gyros, Weizeneiweiß, vegan	4,99
x 125 g	Papillon, veganer Aufschnitt mit Paprika, vegan	3,49
x 80 g	Aufschnitt Toskana Art, vegan	2,49
x 160 g	Rostbräterle (6 Stück), vegan	3,49
x 250 g	Seitan, vegan	5,29
x 400 g	Schupfnudeln (Süßkartoffel/Hartweizen)	3,99
x 400 g	Spätzle mit Ei/vegan	3,69
x 400 g	Tofu, natur, Taifun, vegan	2,99
x 200 g	Tofu, Räuchertofu, vegan	2,99
x 300 g	Tofu, Wiener lang, vegan	4,99
x 250 g	Tortellini Ricotta-Spinat, vegan	4,35

Im Internet auf unserer Homepage
<https://www.sonnenwind-naturkost.de/download/sonnenwind-marktliste.pdf>

findet Ihr auch das aktuelle, wöchentliche
 Bio-Obst und Bio-Gemüse Angebot!

Neues bei den Trockenwaren

FRISCHWAREN + MOLKEREIPRODUKTE - NEU

**Auf einen Blick:
 Sonderangebote bei Bio-Obst und Bio-Gemüse**

☆ Adventsleckereien ☆



!!!!!!! Obst und Gemüse siehe Marktliste !!!!!!!

Laden und Lieferkisten:

Sonnenwind Naturkost wird seit dem 01.01.2024 von unserem früheren Mitarbeiter Nils Hilbert weitergeführt, der auch weiterhin den Bio-Marktstand auf dem Neustädter Wochenmarkt betreibt und wie auch bisher die Lieferkunden von Sonnenwind Naturkost mit Bio-Lieferkisten bedient. Wir würden uns freuen, wenn Ihr weiterhin Kunde von Sonnenwind Naturkost bleibt!

Der Naturkostladen im ehemaligen OASE-Heilhaus im Schaarweg 70 in Rettin existiert nicht mehr.

!!!!!!! Obst und Gemüse siehe Marktliste !!!!!!!

Bild nicht Verfügbar

SONNENWIND Naturkost
 Lieferdienst · Marktstand

ABCERT: DE-ÖKO-006

Preisliste
 für die 13. Woche 2024
 vom **25.03. bis 29.03.2024**

Bestellung für:

Abholung/Lieferung am:

SONNENWIND Naturkost

Nils Hilbert
 Sonnenhang 23
 23730 Neustadt-Pelzerhaken
 Telefon: 0173 - 4084 786

Bitte beachten:

Die folgenden Verbindungsdaten sind nur noch für kurze Zeit gültig:
 www.sonnenwind-naturkost.de
 E-mail: info@sonnenwind-naturkost.de

Achtung neue Bankverbindung:

Kontoinhaber: Nils Hilbert
 Bank: Sparkasse Holstein
 BIC: NOLADE21HOL
 IBAN: DE65 2135 2240 0186 1516 84

BACKWAREN - Passader Backhaus

x 500 g	Arche-Warder-Brot	4,95
x 750 g	Bauembrot	4,95
x 500 g	Bioländer	4,90
x 500 g	Dinkel-Hafer-Brot	4,15
x 750 g	Dinkelschrotbrot	5,40
x 1 kg	Roggenschrot	5,15
x 500 g	Rosinenpudeln	5,10
x 750 g	Sonnenblumenbrot	5,40
x 750 g	Sprossenbrot	5,20
St.	Brötch., Dinkelbrötchen	0,86
St.	Brötch., Roggenknacker	0,86
St.	Brötch. Weizen, Mehrkorn	0,74
St.	Französisches Landbrot	4,30
St.	Buttercroissant	2,45

BACKWAREN - Mühlenbäckerei

x 750 g	Dinkelganzkorn/Kürbiskernbrot	5,75	
x 750 g	Dinkeltoastbrot/Medeweger	5,75	
x 1 kg	Roggenschrotbrot/Wurzelkast	5,75	
	St. Brötchen, verschiedene	0,80	
	6 St. Aufback-Vollkornbrötchen	4,75	
Menge	FRISCHWAREN	Preis i	Summe
BACKWAREN - Mühlenbäckerei			
	3 St. Aufback-Croissant Dinkel-Vk.	5,50	
x 350 g	Aufback-Dinkel-Baguette	3,99	
EIER · KÄSE · MILCH- UND TOFUPRODUKTE			
x 250 g	Butter, Sauerrahm, gesalzen	3,49	
x 250 g	Butter, Sauerrahm, Dän.	3,49	
x 1 St.	Eier, Größe L/XL	0,65	
x 250 g	Creme fraiche, Glas, 32% F. ①	2,49	
x 500 g	Joghurt, stichf., natur, 3,8% F.	1,79	
x 500 g	Joghurt Vanille/Zitrone 7,5% Fett	2,59	
x 42 g	Hefe, frisch	0,69	
x 100 g	Käse, Almkönig, 45% Fett (Emment.)	1,95	
x 100 g	Käse, Allg. Bergkäse, 50% F.	1,95	
x 100 g	Käse, Butterkäse, 45% Fett	1,95	
x 330 g	Käse, Le Petit Brie, 50% F.	6,50	
x 125 g	Käse, Brie-Ecke, 50% F.	2,75	
x 125 g	Käse, Bio-Camembert 50%	2,49	
x 200 g	Käse, Crostello, Brat- und Grillkäse	4,49	
x 100 g	Käse, Emmentaler 45%	1,95	
x 150 g	Käse, Frischkäse Doppelrahm	1,79	
x 100 g	Käse, Gouda, jung 50%	1,95	
x 100 g	Käse, Gouda, jung, gerieben 50% Fett	2,49	
x 100 g	Käse, Gouda, mittelalt/pikant 45% Fett	2,15	
x 100 g	Käse, Mozzarella Heumilch, 45% Fett	2,19	
x 100 g	Käse, Nordseekäse, geräuchert, 48% F.	3,25	
x 100 g	Käse, Pecorino, Schaf, 48% F.	3,29	
x 100 g	Käse, Riberpierre 50% F.	2,25	
x 180 g	Käse, Schaf-Feta, 50%	3,79	
x 1 l	Milch, past., 3,7%	1,89	
x 1 l	Milch, past., fettarm 1,5%	1,89	
x 200 g	Quark, Kräuter 20% F.	1,39	
x 500 g	Quark Mager, Glas 1% F. ①	2,69	
x 500 g	Quark im Glas 20% F. ①	2,99	
x 250 ml	Schlagsahne 30% ①	2,99	
x 200 ml	Hafercuisine, vegan	1,39	
x 200 ml	Kokoscuisine, vegan	1,99	
x 200 ml	Sojacuisine, vegan	1,39	

① = Pfandglas

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Anbei finden/finde Sie/Ihr unser Angebot für Bio-Trockenwaren, das sich mit den Wünschen unserer Kunden ständig wandelt und so mit uns durch das Jahr geht. Unser Angebot für Frischwaren aus ökologischem Anbau verändert sich wöchentlich mit dem Wechsel der Jahreszeiten.

Unter der Rubrik: WAS GIBT ES NEUES? finden/finde Sie/Ihr alle neuen Artikel des Trocken- und Frischwarensortiments, die wir wöchentlich neu in unser Liste aufnehmen. Wir bieten ein vegetarisches Sortiment an, das heißt, wir handeln nicht mit Fisch-, Fleisch- und Wurstwaren. *) Dennoch ist es möglich, Sie/Euch mit allen Artikeln (bis auf*) aus dem Naturkostsortiment zu beliefern.

Folgende Bestellzeiten sollten dabei beachtet werden:

Bestellung bis Samstag 10 Uhr

---> **Lieferung Montag**

Bestellung bis Mittwoch 10 Uhr

---> **Lieferung Freitag.**

Es kann vorkommen, daß manche Artikel nicht oder von der Menge her nicht vollständig geliefert werden können, weil einzelne Produkte gerade nicht verfügbar oder zur Zeit nicht lieferbar sind.

Wir setzen uns für Qualität ein. Das heißt, daß von uns vorwiegend Produkte gehandelt werden, die unter Beachtung der Richtlinien der deutschen Anbauverbände des ökologischen Landbaus (vor allem Demeter- und Bioland-Produkte) hergestellt wurden. Wir achten darauf, daß wir möglichst kein Obst und Gemüse in die Liste aufnehmen, das mit dem Flugzeug eingeflogen wird.

Unsere Preise sind Richtpreise, die sich auch kurzfristig verändern können. Ab einem Wert von 25,- € liefern wir in Neustadt kostenlos. Außerhalb Neustadts i. H. im Umkreis von 8 km liefern wir ab einer Bestellung von mindestens 35,- € , darüberhinaus nach Absprache.

!! Obst und Gemüse siehe Marktliste !!

Achtung neue Bankverbindung:

Kontoinhaber: Nils Hilbert

Bank: Sparkasse Holstein

BIC: NOLADE21HOL

IBAN: DE65 2135 2240 0186 1516 84

Menge	TROCKENWAREN	Preis €	Summe
SAATEN · HÜLSENFRÜCHTE			
x 400 g	Bohnen, weiß im Glas	3,29	
x 210 g	Chia-Samen	3,59	
x 500 g	Kichererbsen	2,15	
x 500 g	Kidneybohnen, rot	3,59	
x 200 g	Leinsaat, braun, geschrotet	2,49	
x 250 g	Leinsaat, braun	2,49	
x 400 g	Leinsaat, gold	3,79	
x 500 g	Linsen, rot	2,69	
x 120 g	Mungbohnen	2,69	
x 500 g	Mung-Dal, halb.	3,49	
x 190 g	Riesenbohnen in Tomatens.	3,89	
x 500 g	Riesenbohnen, weiß	1,49	
x 400 g	Sesam, ungeschält	3,99	
SCHOKOLADE · SÜSSIGKEITEN - BONBONS			
x 80 g	Fruchtkonf. Dat., Erdb., Rhab.	3,99	
x 40 g	Fruchtschn., Mango Baobab	1,29	
x 40 g	Fruchtschnitte, Nut-Mix	1,29	
x 75 g	Halva	3,49	
x 80 g	Ingwer in Zartbitterschokol.	3,49	
x 100 g	Ingwerstäbchen, kandiert	2,29	
x 50 g	Raw Bite, Bio-Riegel aus Trockenfrüchten und Nüssen	2,39	
x 21 g	Rumba, Puffreisriegel Vollm.	0,79	
x 100 g	Rumba, Puffreisriegel Zartb.	1,29	
x 100 g	Schokolade, Cappuccino Viv.	2,29	
x 100 g	Schokolade, Krachnuß, Rap.	2,29	
x 100 g	Schokolade, Dunkle Nougat	2,29	
x 100 g	Schokolade, Studentenfutter	2,29	
x 100 g	Schokolade, Nirwana, Rap.	2,29	
x 100 g	Schokolade, Nirwana, Noir	2,49	
x 80 g	Schokol., Bitter, 85% Kakao	2,49	
x 100 g	Schokolade, Edelbitter 75%	3,49	
x 100 g	Schokolade, Vollmilch, 35% Kakao	3,49	
x 100 g	Schokolade, Vollmilch, Rap.	2,29	
x 100 g	Schokolade, weiß, Rap.	2,29	
x 22 g	Tiger-Stick	0,69	
SONSTIGES			
x 1 Pk.	Kerzen, Stab, versch. Farb.	1,25	
SPEISEÖL UND -FETTE			
x 250 ml	Avocadoöl, Bio Planete	10,99	
x 1 l	Bratöl, Bio Planete	6,99	
x 0,75 l	Bratöl, Klassik, Byodo	5,49	
x 100 ml	Leinöl, Hansemühle	5,20	
x 250 ml	Leinöl, Hansemühle	10,20	
x 500 ml	Leinöl, Hansemühle	20,80	
x 250 ml	Leinöl, Hansem., Lignane	11,80	
x 500 ml	Leinöl, Hansem., Lignane	20,80	
x 500 ml	Olivenöl, Blume des Öls, Rap.	14,49	
x 0,5 l	Olivenöl, mild, vierge, Rap.	7,99	
x 0,5 l	Rapsöl, Hansemühle	5,99	
x 1 l	Sonnenblumenöl, nativ	5,49	

Menge	TROCKENWAREN	Preis €	Summe
TEE			
x 50 g	Basenausgleichstee	3,99	
x 30 g	Bergtee, geschnitten	4,49	
x 75 g	Citronella	4,49	
x 20 Btl.	Darjeeling, Teebeutel	3,49	
x 500 g	Darjeeling, FTGFOP 1, Nat.	19,50	
x 1 kg	Darjeeling, FTGFOP 1, Nat.	37,50	
x 100 g	Earl Grey (Schwarztee m.	5,99	
x 15 Btl.	Frauen Balance, ayurved.	3,29	
x 15 Btl.	Grüne Harmonie, ayurved.	3,29	
x 100 g	Grüntee, China, Leb.	3,60	
x 100 g	Grün, Every Day, China	6,95	
x 100 g	Grün, Jasmintee, lose, China	4,85	
x 50 g	Schattentee, Japan	6,49	
x 20 Btl.	Gute-Laune-Tee, Kräuter	2,50	
x 100 g	Hagebuttentee	3,79	
x 17 Btl.	Halswärmer Tee, ayurv. Kr.	3,29	
x 15 Btl.	Ingwer-Zitrone	3,25	
x 20 Btl.	Kamillentee	2,29	
x 20 Btl.	Kräutertraum	2,69	
x 50 g	Morgengruß, Kräutertee	3,19	
x 20 Btl.	Pfefferminztee Lebensbaum	2,29	
x 50 g	Pfefferminztee	3,49	
x 50 g	Salbeitee	3,49	
x 17 Btl.	Yogi-Tea, Feel Pure	3,49	
x 17 Btl.	Yogi-Tea, Schoko	3,49	
x 17 Btl.	Yogi-Tea, Classic, Beutel	3,79	
x 90 g	Yogi-Tea, Classic Chai, lose	3,99	
x 18 Btl.	Yogi-Tea, Sweet Chili	3,49	
x 15 Btl.	Wohlfühltee, ayurvedisch	3,49	
TROCKENFRÜCHTE · NUSSKERNE			
x 250 g	Aprikosen, ganz+süß, Dem.	5,79	
x 275 g	Cashew-Bruch im Glas	5,79	
x 133 g	Cashewkerne, geröst., Knobl.+Pfeffer	5,49	
x 250 g	Datteln, getrocknet, m. Stein	2,99	
x 500 g	Datteln, getrocknet, o. Stein	5,99	
x 125 g	Erdnüsse, geröstet+gesalzen	1,99	
x 250 g	Feigen, Protoben	3,49	
x 200 g	Haselnußkerne, Rapunzel	5,49	
x 300 g	Kürbiskerne im Glas ①	6,49	
x 100 g	Macadamia Nußkerne	4,99	
x 200 g	Mandeln, gemahlen	6,99	
x 100 g	Mandeln, gestiftet	2,99	
x 300 g	Mandeln im Glas ①	8,49	
x 100 g	Mangos, getrocknet, Rap.	2,99	
x 200 g	Paranuskerne	5,99	
x 75 g	Pekannüsse	4,49	
x 175 g	Pistazien geröstet+gesalz.,	7,49	
x 500 g	Rosinen, Naturata/Rap.	4,99	
x 250 g	Sonnenblumenkerne	1,99	
x 500 g	Sultaninen, Rap. Projekt	3,99	
x 300 g	Studentenfutter im Glas ①	6,99	
x 200 g	Walnußkerne Bruch im Glas	3,99	

Menge	TROCKENWAREN	Preis €	Summe
WÜRZMITTEL			
x 0,25 l	Agavendicksaft, Allos	4,19	
x 0,37 l	Ahornsirup, Grad A	9,99	
x 250 g	Aprikosenpaste	2,99	
x 0,25 l	Essig, Aceto, Balsamico	5,49	
x 0,50 l	Essig, Apfel, klar, Byodo	3,49	
x 0,50 l	Rotweinessig	3,19	
x 0,50 l	Weißweinessig	3,19	
x 250 g	Würzlj, Gemüsebrühe	2,99	
x 264 g	Gemüsebrühe, hefefrei	3,29	
x 125 g	Hefeflocken, Erntesege	3,49	
x 120 g	Kapern in Olivenöl/Lake	3,99	
x 250 g	Klare Suppe	4,99	
x 250 ml	Knoblauch Sauce	3,89	
x 200 g	Kräutersalz, Streudose	2,49	
x 250 g	Mayonaise vegan	3,49	
x 90 g	Meerettich i. Glas, tafelfertig	2,99	
x 200 g	Paniermehl, Dinkel, Vollkorn	2,29	
x 200 g	Paniermehl, Weizen	1,85	
x 130 ml	Pesto Ligure, Basil./Pinienk.	3,79	
x 120 ml	Pesto Verde, vegan	3,79	
x 250 ml	Remoulade, vegan -	3,99	
x 1 kg	Salz, Himalayasalz Brocken	4,89	
x 500 g	Salz, Meersalz, weiß, fein	1,39	
x 620 g	Steinsalz Granulat im Glas	2,29	
x 160 ml	Senf, fein, mittelscharf	2,09	
x 160 ml	Senf, Ganzkorn	2,09	
x 160 ml	Senf, süß, bayrisch	2,49	
x 160 ml	Senf, Wiking, süß+pikant	2,49	
x 500 ml	Sojasauce, Shoyu	7,19	
x 20 g	Steinpilze, getrocknet	4,49	
x 200 g	Tomaten in Kräuteröl, bio	4,69	
x 250 ml	Tamari, strong	6,29	
x 500 ml	Tamari, strong	11,44	
x 500 ml	Tomaten-Ketchup, Curry	3,49	
x 500 ml	Tomaten-Ketchup, Normal	3,49	
x 500 ml	Tomaten-Ketchup, ohne	3,99	
x 500 g	Zucker, Gelierzucker	2,49	
x 500 g	Zucker, Roh-Rohrzucker	2,19	

ÜBER DEN SONNENWIND

Erst im vorigen Jahrhundert erkannten Wissenschaftler, daß die Sonne eine Quelle aufgeladenen Gases ist. Im Jahr 1958 entdeckte man, daß sich die Korona (die sichtbare Lichthülle oder Aura) der Sonne ständig ausdehnt.

Die riesigen bis zu 160.000 km langen und zwischen 5.000 und 8.000 km dicken, heißen Gassäulen rings um die Sonne bilden sich durch elektrisch geladene Teilchen, die mit einer Geschwindigkeit von 450 Kilometern pro Sekunde von der Sonne ausgestoßen werden. Durch die Wucht dieses SONNENWINDES wird das Magnetfeld der Sonne mitgenommen und beeinflusst so die Magnetfelder der Erde und aller anderen Planeten im Sonnensystem.

Der SONNENWIND ist auch sichtbar: Bei großer Sonnenaktivität durchdringen geladene Teilchen das Magnetfeld der Erde. Es entstehen in der Erdatmosphäre in circa 100 km Höhe vor allem in nördlichen Breiten wunderschöne Farbeffekte in Form farbenfroher Bögen, Streifen und Tücher: die Nord- und Polarlichter.

Für uns ist der SONNENWIND die ständige Befruchtung der Erde durch die Sonne: Teilchenströme der Sonne dringen durch die Schutzhülle der Erde und reichern die relativ träge Erdmasse mit kosmischer Energie an.

Wo bleiben die von der Sonne geschickten Teilchen? Sie gehen in Wasser, Luft und Boden ein, werden von den Pflanzen aufgenommen und landen schließlich auf Eurem und unserem Tisch, möglichst unverfälscht in naturbelassenen Lebensmitteln.

Was liegt nun näher, als unser Projekt für gesunde Ernährung SONNENWIND zu nennen?

**Bild nicht
Verfügbar**

ABCERT: DE-ÖKO-006
SONNENWIND Naturkost
Lieferdienst · Marktstand

Preisliste
für die 03. Woche 2024
vom 19. bis 26.01.2024

Bestellung für:

Abholung/Lieferung am:

SONNENWIND Naturkost
Nils Hilbert
Sonnenhang 23
23730 Neustadt-Pelzerhaken
Telefon 0173-4084 786

Bitte beachten:

Die folgenden Verbindungsdaten

sind nur noch für kurze Zeit gültig:

Internet: www.sonnenwind-naturkost.de

E-mail: info@sonnenwind-naturkost.de

!!!! Obst und Gemüse siehe Marktliste !!!!

Menge	TROCKENWAREN	Preis €	Summe
	GETREIDEERZEUGNISSE		
x 500 g	Kichererbsenmehl	2,99	
x 250 g	Leinmehl, Rapunzel	2,99	
x 500 g	Maisgrieß, Polenta	1,99	
x 500 g	Milchreis, Rapunzel	2,99	
x 400 g	Quinoa im Glas	3,99	
x 500 g	Reis, Basmati, natur	3,49	
x 500 g	Reis, Basmati, weiß	3,49	
x 1 kg	Reis, mittellang	3,79	
x 500 g	Reis, Langkorn, Rapunzel	2,99	
x 1 kg	Reis, Langkorn	3,79	
x 250 g	Wildreis	5,99	
	GEWÜRZE		
x 50 g	Anis, ganz	2,29	
x 10 St.	Sternanis	2,69	
x 15 g	Bärlauch	2,19	
x 60 g	Bitter-Basengewürzpulver	3,99	
x 15 g	Basilikum	2,29	
x 120 g	Bockshornklee	2,69	
x 20 g	Bohnenkraut	2,29	
x 50 g	Curry, mild, indisch	2,99	
x 20 g	Dillspitzen	2,29	
x 40 g	Fenchel	1,99	
x 40 g	Galgant, gemahlen	1,99	
x 30 g	Koriander, Demeter	2,19	
x 40 g	Indische Küche, Garam M.	2,99	
x 30 g	Italienische Küche	2,79	
x 40 g	Kardamom	3,09	
x 25 g	Kräuterblüten	5,79	
x 35 g	Kräuter der Provence	2,79	
x 40 g	Kreuzkümmel, ganz	2,29	
x 50 g	Kümmel, ganz	2,29	
x 90 g	Kürbiskönig(Suppen-	8,49	
x 40 g	Kurkuma	2,49	
x 15 g	Liebstöckl, geschnitten	2,29	
x 7,5 g	Lorbeerblätter	1,99	
x 15 g	Majoran	2,19	
x 3 St.	Muskatnuß, ganz	2,99	
x 40 g	Muskatnuß, gemahlen	2,79	
x 35 g	Nelken, ganz	1,99	
x 20 g	Oregano, kretischer	2,19	
x 50 g	Paprika, scharf, Lebensbaum	2,49	
x 50 g	Paprika, süß, Lebensbaum	2,49	
x 15 g	Petersilie, gerebelt	2,49	
x 30 g	Piment, ganz	2,29	
x 50 g	Pfeffer, bunt, ganz	2,99	
x 105 g	Pfeffer, grün im Glas	2,79	
x 50 g	Pfeffer, schwarz, ganz	2,49	
x 50 g	Pfeffer, schwarz, gemahlen	2,49	
x 50 g	Pfeffer, weiß, gemahlen	3,49	
x 30 g	Pizzagewürz	2,99	
x 30 g	Quarkgewürz	2,99	
x 30 g	Rosmarin	2,49	
x 80 g	Senfkörner, gelb	1,99	
x 20 g	Thymian, gerebelt	2,29	
x 10 g	Vanille, gemahlen (Glas)	13,49	
x 4 g	Vanilleschoten	9,90	
x 30 g	Wacholderbeeren	2,29	
x 50 g	Zimt	2,49	
x 6 St.	Zimtstangen	2,79	

Menge	TROCKENWAREN	Preis €	Summe
HONIG			
x 500 g	Akazienhonig	12,99	
x 250 g	Rapshonig, Lahres	5,50	
x 500 g	Rapshonig, Lahres	9,49	
x 500 g	Robinienhonig, Westhavelland	8,99	
x 500 g	Sommerblütenhonig, Lahres	9,49	
x 500 g	Waldhonig, Piemont, Allos	9,49	
x 500 g	Wildblütenhonig, Feldt	7,49	
KAFFEE- UND KAKAOGETRÄNKE			
x 200 g	Kaffee, Espresso, Fuerte, gem.	4,49	
x 1 kg	Kaffee, Espresso, Minero, Bohne	15,99	
x 500 g	Kaffee, Gourmet, gemahlen	8,99	
x 1 kg	Kaffee, Gourmet, ganze Bohnen	15,99	
x 250 g	Kaffee, coffeinfrei, gemahl.	6,49	
x 125 g	Kakao; Naturata	2,29	
KEKSE · SALZIG UND SÜSS			
x 330 g	Duetto, Doppelkekse Kakaoecreme	3,49	
x 125 g	Brezeln, Dinkel	2,19	
x 125 g	Dinkel Drei Ingwer Cookies	2,69	
x 125 g	Dinkel-Heidesand	2,29	
x 125 g	Dinkel-Schoko-Heidesand	2,29	
x 90 g	Gemüsechips	2,99	
x 100 g	Grissini Käse/Pizza	1,99	
x 125 g	Haferlinge pur	1,79	
x 25 g	Haselnuss-Schoko-Schnitte	0,65	
x 125 g	Mini-Schoko-Kekse	2,99	
x 150 g	Pane Pico, Sesam-Schwarzkümm.	2,39	
x 100 g	Salzstangen	1,35	
x 27 g	Sesamini, vegan, Rapunzel	0,65	
x 27 g	Schoko-Sesamini, vegan, Rapunzel	0,65	
x 80 g	Tamari Cracker ohne Fett gebacken	3,99	
x 150 g	Vital Keks, Bohls. Mühle	2,29	
x 200 g	Dinkel-Waffelröllchen, Zartbitter	4,49	
MÜSLIZUTATEN			
x 450 g	Aktiv Müsli, 5-Korn, 7 Beeren	4,79	
x 375 g	Apfel-Zimt Krunchy	4,29	
x 500 g	Dinkelflocken	2,49	
x 475 g	Haferflocken, groß/klein/zart	1,99	
x 375 g	Müsli, Erdbeer-Krunchy, Barnh.	3,79	
x 300 g	Müsli Früchte, KnusperMüsli,	3,99	
x 375 g	Müsli Mandel-Nuss, Knusperm.	3,99	
x 300 g	Müsli Schoko Knusper Müsli	4,29	
x 750 g	Müsli, Rapunzel, Original	5,79	
x 2 kg	Müsli, Rapunzel, Original	12,99	
NUDELN			
x 500 g	Bandnudeln, hell, Rapunzel	2,29	
x 500 g	Bandnudeln, Dinkelvollkorn	3,49	
x 250 g	Buchstabennudeln	1,99	
x 250 g	Lasagneplatten, Vollkorn Byodo	2,49	
x 500 g	Makkaroni, hell	2,29	
x 500 g	Penne hell/VK, Dinkel	3,29	
x 500 g	Penne Semola, hell	1,79	
x 500 g	Penne Vollkorn	1,79	
x 500 g	Spaghetti, extra dünn	1,49	
x 500 g	Spaghetti, hell/Vollkorn	1,79	
x 500 g	Spirelli, Vollkorn	1,49	
x 500 g	Spirelli, Dinkel, Vollkorn	3,49	
x 500 g	Tagliatelle, VK, Rapunzel	1,95	

Menge	TROCKENWAREN	Preis €	Summe €
BACKZUTATEN			
x 400 g	Backmischung, Brownies	3,99	
x 500 g	Backmisch., Krustenbrot,	3,99	
x 3 x 6 St.	Bio Agaranta, Verdickungsmittel	2,19	
x 4 St.	Backpulver, Weinstein	1,29	
x 7 g	Hefe, trocken	0,79	
x 200 g	Kokosraspel	2,49	
x 100 g	Mandelblättchen	3,49	
x 250 g	Marzipan mit Honig (Lubs)	6,99	
x 1 kg	Mehl, Dinkel, Vollkorn	4,29	
x 1 kg	Mehl, Dinkel, 630er	4,29	
x 1 kg	Mehl, Dinkel, 1050er	4,29	
x 1 kg	Mehl-Mix, glutenfrei , Hammer	5,29	
x 1 kg	Mehl, Weizenvollkorn	2,49	
x 1 kg	Mehl, Weizen, 405er	2,69	
x 1 kg	Mehl, Weizen, 550er	2,69	
x 1 kg	Mehl, Weizen, 1050er	2,69	
x 1 Btl.	Tortenguß, klar	0,49	
x 4 Btl.	Vanillezucker (8g pro Pk.)	3,49	
BROT · TORTENBODEN · ZWIEBACK			
x 250 g	Knäckebrot, Roggenvollkorn	1,99	
x 250 g	Knäckebrot, Vollkorn, Sesam	1,99	
x 200 g	Knäckebrot, Dinkel, natur	2,39	
x 200 g	Knäckebrot, Dinkel, Sesam	2,69	
x 150 g	Zwieback, Weizen	2,29	
BROTAUFSTRICHE			
x 180 g	Aubergine-Streich, Zwergenw.	2,59	
x 180 g	Bärlauch-Streich, Zwergenw.	2,79	
x 180 g	Basilikum-Streich, Zwergenw.	2,79	
x 250 g	Birnen-Apfel-Kraut, Rapunzel	3,29	
x 180 g	Brotzeit-Streich, Zwergenwiese	2,79	
x 160 g	Bruschesto-Paste, Zwergenw.	2,79	
x 250 g	Cashewcreme	5,99	
x 160 g	Currychini, Zwergenw.	2,79	
x 250 g	Fruchtgarten Aprikose	3,49	
x 250 g	Fruchtgarten Erdbeere	3,49	
x 250 g	Fruchtgarten Heidelbeere	3,49	
x 250 g	Fruchtgarten, Himbeere	3,49	
x 250 g	Fruchtgarten, Scharze	3,49	
x 250 g	Fruchtgarten, Waldbeere	3,49	
x 195 g	Fruchtgelee, Himbeere	2,79	
x 195 g	Fruchtgelee, Rote Johann.	2,79	
x 250 g	Haselnußmuss Terrasana	5,99	
x 250 g	Kakao-Haselnuss-Creme, vegan	6,49	
x 140 g	Leberwurst, Röstzwiebeln, vegan	3,49	
x 165 g	LupiLove, Curry/Pap. -Pfeffer	2,79	
x 165 g	LupiLove, Tomate/Zwieb.-Knob.	2,79	
x 180 g	Mango-Curry-Streich, Zwerg.	2,79	
x 160 g	Mepfel-Paste, Apfel-Meerrettich	2,69	
x 250 g	Mandelmus, braun, TerraSana	8,79	
x 250 g	Nuß-Nougat-Creme, vegan,	3,99	
	Rap.		
x 160 g	Papuccini-Paste, Papr.-Zucchini	2,79	
x 180 g	Paprika-Chili, Zwergenwiese	2,79	
x 250 g	Peanutbutter cremig, Rapunzel	3,99	
x 250 g	Peanutbutter Crunchy, Rapunzel	3,99	
x 180 g	Rucola-Senf-Streich, Zwergenw.	2,79	
x 180 g	Rucola-Tomate-Streich, Zwerg.	2,79	
x 250 g	Samba Dark, Haselnusscreme	4,99	
x 500 g	Samba Haselnusscreme	7,99	

Menge	TROCKENWAREN	Preis €	Summe
BROTAUFSTRICHE			
x 180 g	Schnittlauch-Streich	2,79	
x 160 g	Sendi-Paste	2,79	
x 140 g	SmörreBröd, Gurke-Meijo,	2,59	
x 140 g	SmörreBröd, pik./geräuch.	2,59	
x 250 g	Tahin, braun, Sesammus, Rap.	4,49	
x 250 g	Tahin, weiß, Sesammus,	4,79	
x 140 g	Teewurst fein, vegan	3,49	
x 160 g	Tomesan-Paste, Zwergenw.	2,79	
x 180 g	4-Pfeffer-Streich	2,79	
x 165 g	Zwiebelschmelz	3,49	
DROGERIEARTIKEL			
x 100 ml	Calendula, Massageöl	12,95	
x 200 ml	Duschgel, Arnika	7,49	
x 200 ml	Duschgel, Citrus	7,49	
x 200 ml	Duschgel, Granatapfel	7,49	
x 500 g	Geschirrspül.-Klarspüler	3,79	
x 2 kg	Geschirrspülmasch.-Reg.salz	2,95	
x 75 g	Körperpflegesalz Jentsch.	3,50	
x 750 g	Körperpflegesalz Jentsch.	18,50	
x 100 ml	Lavendel, Entspannungsol	15,95	
x 20 ml	Lavendin, Reinigungsol	5,99	
x 100 ml	Lavendin, Reinigungsol	24,99	
x 500 g	Natron, amerikanisch,	7,95	
x 250 ml	Ölziehkur (Mundöl)	17,79	
x 50 ml	Pflegecreme reichh., Lavera	7,70	
x 200 ml	Pflegelotion, Lavera	7,99	
x 200 ml	Pflegelotion, Sanddorn,	13,95	
x 200 ml	Pflegelotion, Wildrose,	15,95	
x 100 ml	Pflegeöl, Sanddorn, Weleda	15,95	
x 200 ml	Rasierschaum, Speick	5,50	
x 1 l	Reiniger, Allesreiniger, Nf.	4,55	
x 500 ml	Reiniger, Bad, Sprühflasche	4,45	
x 1 l	Reiniger, Bad, Nf.	6,80	
x 500 ml	Reiniger, Glas, Sprühflasche	4,45	
x 150 ml	Schaumfestiger	8,65	
x 100 g	Seife, Blütenseife	2,89	
x 500 g	Seife, Oliven-Lavendel	5,95	
x 250 ml	Shampoo, Wacholder	7,25	
x 75 ml	Skin Food, Weleda	8,95	
x 500 ml	Sprühstärke/Bügelhilfe	3,99	
x 1 l	Spülmittel, Hand, Sonett	3,99	
x 500 ml	Spülmittel, Hand, Zitrone,	3,30	
x 2 St.	Spülschwamm, Sonett	2,99	
x 8 Rl.	Toilettenpap., 3-lagig, Goldeim.	5,49	
x 2 l	Waschmittel, Sonett, flüssig	9,95	
x 500 g	Waschmittel, Sonett, Enthärter	3,69	
x 450 g	Waschmitt., Sonett,	3,69	
x 750 ml	WC-Reiniger, Sonett	3,49	
x 1 St.	Zahnbürste, orange, mittel	2,49	
x 75 ml	Zahncreme, Calendula	4,49	
x 75 ml	Zahncreme, Mineralstoff	3,49	
x 75 ml	Zahncreme, Pflanzen-	4,75	
x 75 ml	Zahncreme, Ratanhia/Sole	4,75	

Menge	TROCKENWAREN	Preis €	Sum.
DROGERIEARTIKEL			
FERTIG- UND HALBFERTIGGERICHTE			
x 160 g	Grünkernburger, pikant	2,49	
x2x11 g	Kartoffelknödel, halb+halb	3,29	
x 150 g	Kartoffelpüree, natur	2,49	
x 80 g	Omelettersatz, vegan	2,49	
x 0,5 l	Puddingpulver, Schoko	1,29	
x 0,5 l	Puddingpulver, Vanille	1,29	
250 g	Speisestärke aus Mais	2,49	
x 350 g	Tomatensauce, Arrabiata	3,49	
x 350 g	Tomatensauce, Basilikum	3,49	
x 350 g	Tomatensauce, Bolognese	3,49	
x 350 g	Tomatensauce, Kinder	3,49	
GEMÜSE UND OBST im GLAS/Pkg.			
x 350 g	Ananas	4,29	
x 700 g	Apfelmark	2,29	
x 690 ml	Brechbohnen	2,59	
x 350 g	Erbsen im Glas, demeter	2,29	
x 330 g	Cornichons	2,49	
x 350 ml	Curry-Sauce, mild	2,99	
x 350 g	Dicke Bohnen	2,29	
x 650 g	Salz-Dillgurken, milchsauer,	3,29	
x 680 ml	Erbsen und Möhren	2,99	
x 720 ml	Gewürzgurken	2,99	
x 400 g	Kidneybohnen, rot	1,49	
x 370 ml	Mais, süß	1,99	
x 240 ml	Maiskölbchen (Glas)	4,59	
x 90 ml	Meerrettich im Glas	2,29	
x 180 g	Oliven grün mit Mandeln	3,99	
x 315 g	Oliven, Amph.,Lake, grün	4,99	
x 250 g	Oliven mit Stein, Chili+Kräuter	4,29	
x 315 g	Oliven in Lake, schwarz	5,99	
x 335 g	Oliven, Öl, schwarz, i.Glas	5,99	
x 415 g	Peperoni, mild, in Lake	3,99	
x 220 g	Wilde Preiselbeeren	2,49	
x 370 ml	Rote Bete im Glas, Milchsauer	2,49	
x 720 ml	Rotkohl im Glas	1,99	
x 720 ml	Sauerkirschen, entsteint	4,99	
x 400 g	Tomaten, geschält, Dose	1,69	
x 660 g	Tomaten, geschält im Glas	4,19	
x 200 g	Tomaten, getrocknet in Kräut.Öl	3,29	
x 130 g	Tomatenmark	1,19	
x 200 g	Tomatenmark	1,79	
x 700 g	Tomaten, passiert	2,49	
x 250 g	Tomatensauce Arrabiata	3,90	
GETRÄNKE ①			
x 0,7 l	Ananassaft	3,99	
x 0,7 l	Heimischer Apfel-Kirsch-Saft	3,49	
x 0,7 l	Apfel-Mango-Saft	3,39	
x 0,75 l	Appléritif - mit Aronia, alkoholfrei	8,99	
x 1,0 l	Apfelsaft,Streuobst, trüb/klar	2,69	
x 0,33 l	Bier, Lammsbräu, alkoholfrei	1,19	
x 0,33 l	Bier, Lammsbräu, Dinkel 5,2%	1,19	
x 0,33 l	Bier, alkoholfrei, Störtebeker	1,19	
x 0,5 l	Bier, alkoholfrei, Störtebeker	1,39	

Menge	TROCKENWAREN	Preis €	Sum.
GETRÄNKE ①			
x 0,5 l	Bier,Bernsteinweizen hell	1,39	
x 0,5 l	Bier, Kellerbier 4,8% A.,	1,39	
x 0,33 l	Apfel-Cidre, Elbler, 2,5% Alk.	2,49	
x 0,75 l	Apfel-Cidre, mild, 5,5% Alk.	7,99	
x 0,70 l	Gemüse-Most, milchsauer	2,89	
x 0,70 l	Gemüse-Saft, feldfrisch	2,89	
x 0,28 l	Ingwer&Beeren Shot	3,99	
x 0,28 l	Ingwer&Kurkuma Shot	3,99	
x 0,75 l	Haferdrink, Natur, Flasche	2,19	
x 0,5 l	Sirup, Himbeere	4,99	
x 0,33 l	Holunderbeersaft	2,69	
x 0,2 l	Kokosmilch	1,49	
x 1,0 l	Mandeldrink, Natumi	2,99	
x 0,7 l	Möhrenmost, milchsauer	2,99	
x 0,7 l	Möhrensaft, feldfrisch	2,99	
x 0,7 l	Multi Natur Saft	3,49	
x 0,33 l	Now Limonade - Grapefruit	1,15	
x 1,0 l	Orangensaft, Bio C	4,29	
x 1,0 l	Orangensaftgetränk, Family	2,99	
x 0,7 l	Rote-Bete-Most, milchsauer	2,69	
x 0,7 l	Sauerkrautsaft	2,99	
x 0,25 l	Sekt, brut	2,99	
x 1,0 l	Sojadrink, natur, Natumi	1,99	
x 0,7 l	Traubensaft, weiß/rot	3,49	
x 0,50 l	Wasser, Viva con Agua, laut	0,75	
x 0,50 l	Wasser, Viva con Agua, kleinlaut	0,75	
x 0,75 l	Wasser, Viva con Agua, leise	0,69	
x 1,0 l	Wasser, Lauretana ohne/mit	1,39	
x 0,75 l	Wein, rot, Cuvee, Landpartie	5,49	
x 0,75 l	Wein, Rosé, Landpartie	5,49	
x 0,75 l	Wein, weiß, Grauburgunder	7,99	
x 0,75 l	Wein, weiß, Chardonnay,		
	Terre di Chieti	5,49	
x 0,37 l	Wein, rot, Merlot,Terre d.Ch.	3,79	
x 0,33 l	Zitronenlimonade, naturtrüb	1,15	
x 0,2 l	Zitronensaft	1,69	
x 0,7 l	18. September	4,49	
GETREIDEERZEUGNISSE			
x 500 g	Amaranth	5,49	
x 1 kg	Buchweizen	5,99	
x 500 g	Cous-Cous	2,99	
x 1 kg	Dinkel, Körner	3,99	
x 500 g	Gerste, Nackgerste	2,49	
x 500 g	Grieß, Dinkelgrieß	2,79	
x 500 g	Grieß, Weizenvollgrieß	1,95	
x 500 g	Grünkern	3,29	
x 1 kg	Hafer, Bohls. Mühle	2,99	
x 500 g	Goldhirse	3,79	
x 1 kg	Hirse, Bioland	6,79	