



WWW.TADEK.DUCH.PL

LISTA ZAPROWIANTOWANIA

LISTA PRODUKTÓW Z KTÓRYCH ZAŁOGA
PRZYGOTOWUJE POSIŁKI

CO TO ZNACZY "WYŻYWIENIE" NA JACHCIE:

Żegluga morska to specyficzne warunki w których wyżywienie na jachcie powinno być dostosowane do warunków na morzu i możliwości przygotowania posiłków.

Zaplanowana trasa rejsu często zakłada kilku lub kilkunastogodzinne przeloty. Wtedy gotowanie pod pokładem w trakcie dużych przechyłów jest niemożliwe ze względów technicznych i samopoczucia załogi (pod pokładem choroba morską się nasila).

Dlatego w praktyce wypływając na cały dzień w morze załoga rano je śniadanie przez siebie przygotowane a na czas żeglugi przygotowuje kanapki, przekąski (owoce, batony, wafelki) i ciepłe napoje w termosach (kawa herbata).

Przy łagodniejszych warunkach pogodowych, gdy w trakcie żeglugi możliwe jest zejście pod pokład i niewielkie przygotowania posiłków, wtedy często załoga wybiera gotowe ciepłe przekąski w kubkach (zupki w proszku, kiśle, budynie).

Po dopłynięciu na miejsce, załoga z reguły chce szybko zjeść i wypocząć przed zwiedzaniem lub dalszą żeglugą, dlatego praktyka pokazuje, że najłatwiejszym przygotowaniem pełnowartościowego ciepłego posiłku jest albo odgrzanie zup "z puszki" (np.:Profi) lub odgrzanie przygotowanych wyrobów garmażeryjnych (kotlety, kurczak, naleśniki, pierogi itp) z kaszami i surówkami.

Po krótkim odpoczynku zwykle załoga wychodzi na miasto i na własny koszt ma ochotę spróbować lokalnej kuchni serwowanej w pobliskich sprawdzonych restauracjach.

To od decyzji i preferencji załogi zależy jak często załoga gotuje pełne posiłki na jachcie. Zaprowiantowanie przewiduje możliwość codziennego gotowania pełnowartościowych posiłków na jachcie i przekąski.

UWAGA: Prócz zaprowiantowania w dniu wypłynięcia, skiper w miarę potrzeby w odwiedzanych portach uzupełnia prowiant dokupując świeżego pieczywa oraz warzyw i owoców.

Zaprowiantowanie na rejs





WWW.TADEK DUCH.PL

WYŻYWIENIE A CHOROBA MORSKA

Nie ma reguły kto i w jakim stopniu choruje na chorobę morską podczas rejsu. Skiperom również zdarza się chorować, ale praktyka czyni mistrza i sami mają swoje sposoby na łagodne przejście przez chorobę morską. Chętnie podzielę się tą wiedzą z załogantami.

Wielu uważa, że choroba morską nasila się, jeśli ktoś jest głodny. Dlatego w liście zaprowiantowania uwzględniliśmy zimne i ciepłe przekąski wykorzystywane w trakcie żeglugi.

PRZECHOWYWANIE NA JACHCIE

Tajemnicą dobrego zaprowiantowania w praktyce jest sposób w jaki przechowuje się żywność. Opakowania muszą być podzielne i możliwe do szczelnego zamknięcia na czas żeglugi.

Dlatego w wielu przypadkach wybieramy produkty w mniejszych opakowaniach, bez konieczności przechowywania niespożytej części.



UWAGA: Pełna lista zaprowiantowania z podaniem marek produktów na następnej stronie





WWW.TADEK DUCH.PL

LISTA ZAPROWIANTOWANIA DLA 6 OSÓB + SKIPER

KASZE , RYŻE, MAKARONY	
Kasza gryczana prażona	RISANA
Ryż biały 4x100g	RISANA
Kasza jęczmienna perłowa	RISANA
Makaron spaghetti 500g	LUBELLA

NAPOJE

Woda 6x1,5l niegazowana	Żywiec Źródł
Woda 8x0,5l	Żywiec Źródł
Woda 6x1,5l gazowana	Żywiec Źródł
Kawa rozpuszczalna 100g	Nescaffe Classic
Kawa mielona 250 g	Lavazza ESPRESSO
Wino czerwone	Driada Kagor Mołdawskie
Wino Białe	Promesa
Napój Jabłko-rabarbar 1l	HORTEX
Napój Jabłko-mieta 1l	HORTEX
Herbata wieloowocowa Sekret Natury 30 torebek	MALWA
Herbata czarna Tetley Intensive 100 torebek	TETLEY

SŁODYCZE I PRZEGRYZKI

Mieszanka Studencka	
Petitiki biszkopty 120g	
Czekolada Wedel 100g różne	
Familijne wafle cytrynowe i śmietankowe 180g	
Płatki śniadaniowe	Nestle Gold Flakes
Płatki śniadaniowe	Nestle Corn Flakes
Sucharki ekstra delikatesowe	MAMUT
Gorący Kubek (serowa, pomidorowa z makaronem, krem z pieczarek,	KNORR
Słodka Chwila (kiśle bez dodatku owoców i budynie)	Dr Oetker
Paluszki z solą 150g	LAJKONIK
Precelki z solą 130g	LAJKONIK

ŁODÓWKA

Topiony Mixtett krażek 180g	
-----------------------------	--

Masło Lowickie ekstra kubek	
Śmietanka UHT 10x10g	ŁOWICZ
Jogurt Jovi Duet 350 g	
Mleko UHT	ŁOWICZ
Serek Twój Smak Puszysty	PIĄTNICA
Serek Twój Smak z czosnkiem	PIĄTNICA
Parówki Berlinki 250 g (5	
Kiełbasa żywiecka 260g	KRAKUS
Kiełbasa krakowska 320g	KRAKUS
Musztarda chrzanowa 275g	ROLESKI
Ketchup łagodny 450g	KOTLIN
Ser żółty morski 500g	MLEKOWITA
Ser żółtyGouda 500g	MLEKOWITA

PIECZYWO, WARZYWA I

Chleb słonecznikowy	
Kajzerka	
Jabłka 4 kg	
Papryka mix 3 szt. 500g	
Cytryny siatka 500g	
Czosnek Premium 3 sztuki	
Pomidory 3kg	
Banany 3kg	
Cebula żółta 0,5 kg	
Ogórki polskie 1 kg	

KONSERWY, SŁOIKI, DŁUGI

TERMIN PRZYDATNOŚCI

Spichlerz Rusiecki Kiełbasa	
Paszтет Podlaski 195g	DROSED
Konserwa turystyczna	KRAKUS
Śledź w sosie pomidorowym	Evra Fish
Śledź w oleju 170g	Evra Fish
Zupa ogórkowa z miesem	PROFi
Zupa krupnik	PROFi
Zupa żurek z kiełbasą	PROFi
Zupa pomidorowa z	PROFi
Zupa jarzynowa	PROFi
Sos do spaghetti Cirio Passata	
Salatka z czerwonej kapusty	DAWTONA
Salatka szwedzka 500g	DAWTONA
Salatka Naddunajska 520g	URBANEK
Ogórki kwaszone 900g	DAWTONA
Pomidory w puszcze Cirio Aglio	
Barszcz czerwony w kartonie	DAWTONA
Dżem brzoskwiniowy 450g	ŁOWICZ
Dżem truskawkowy 450g	ŁOWICZ
Miód 250g	

INNE

oliwa z oliwek EV 750ml	
Cukier biały 1kg	DIAMANT
Cukier trzcinowy 1 kg	DIAMANT
Jaja świeże M10	
Pieprz młynek 36g	KAMIS
Sól Morska Młynek	KAMIS

UWAGA: Lista nie zawiera dań garmażeryjnych na 3 kolejne dni rejsu, które są zamawiane w dniu zaokrętowania, w zależności od liczby uczestników.

UWAGA: Jeśli jesteś VEGE, lub masz jakieś proste wskazania co do diety i zaprowiantowania napisz nam o tym podczas rezerwacji. Przy zaprowiantowaniu i zamawianiu wyrobów garmażeryjnych postaramy się wziąć to pod uwagę wybierając dania bezmięsne i kupując dla Ciebie więcej owoców i warzyw.