LISTA ZAPROWIANTOWANIA | TYGODNIOWY REJS ŻEGLARSKI

Poniższa lista została opracowana w oparciu o założenie, że menu ma być proste, sprzyjać jak najszerszym gustom, a posiłki mają być łatwe do przyrządzenia. Ponadto przyjęto, że przeloty (czas poza portem) nie trwają dłużej niż 2, 3 doby, a zapasy można uzupełniać w czasie postojów. Pozwala to uniknąć pozostania nadmiaru żywności po rejsie. W przypadku żeglowania dłużej, niż przez wspomniane 2, 3 doby, należy ten dłuższy czas uwzględnić, a część pozycji z tej listy zweryfikować /uzupełnić.
Na liście znajduje się 6 prostych, przykładowych dań obiadowych. Ich fizyczna liczba zależy od charakteru rejsu. Na rejsach, gdzie popołudnia i noce spędza się w porcie, a obiady/lunche spożywa się w tawernach (np. w Chorwacji lub Grecji), często wystarczą 3 obiady (albo wcale). Na rejsach, gdzie żeglowania jest więcej (np. po Bałtyku), może to być 4-5 obiadów. Pozostała część posiłków "wypada" z jadłospisu z powodu postoju w porcie, zwiedzania, choroby morskiej, ect.
Podane ilości zostały uśrednione i ich praktyczne zużycie zależy od upodobań i "możliwości" załogi, pogody, ect. Konkretne typy produktów zostały opisane w oparciu o dostępność produktów w polskich sklepach i należy je dostosować do lokalnych warunków.

PRODUKT	ZAŁOGA 5-6 OSÓB	ZAŁOGA 7-8 OSÓB	ZAŁOGA 9-10 OSÓB	KOREKTA
ŚNIADANIA / KOLACJE NA ZIMNO				
SER ŻÓŁTY (różne typy) (najlepiej w plastrach; wybór mniejszych opakowań pozwala dłużej zachować świeżość produktów i ułatwia ształowanie)	1 kg	1,25 kg	1,5 kg	
WĘDLINY (różne typy) (najlepiej w plastrach i możliwie suche, wędzone itp.; wybór mniejszych opakowań pozwala dłużej zachować świeżość produktów i ułatwia ształowanie)	0,4 kg	0,6 kg	0,8 kg	
SUCHA KIEŁBASA (np. "Krakowska", "Myśliwska") (w przypadku rejsów z dłuższymi przelotami, wysokimi temperaturami, umiarkowanie sprawną lodówką, można zwiększyć ilość suchej kiełbasy, a zmniejszyć ilość wędlin - sucha kiełbasa dłużej zachowuje świeżość.	0,4 kg	0,6 kg	0,8 kg	
SERKI DO SMAROWANIA (np. "Almette", "Philadelphia"; różne smaki)	3x150g	4x150g	5x150g	
DŻEM (różne smaki)	2x250g	2x250g	2x250g	
NUTELLA	600g	600g	600g	
MASŁO (normalne i solone)	2x200g	3x200g	4x200g	
ŚNIADANIA / KOLACJE NA CIEPŁO				
PARÓWKI (przyjęto założenie, że parówki będą stanowić składnik 2 śniadań lub kolacji; spożycie to średnio 2 parówki/osobę)	24 sztuki	32 sztuki	40 sztuk	
JAJKA (duże) (przyjęto założenie, że jajka będą stanowić składnik 2 śniadań lub kolacji; spożycie to średnio 2 jajka/osobę)	24 sztuki	32 sztuki	40 sztuk	
JOGURTY / MLEKO / MUSLI				
MLEKO W KARTONIE 1,5% (z możliwością zamknięcia np. nakrętką, przyjęto, że mleko używane jest głównie do kawy; w innym przypadku kupić więcej)	1 x 1L	2 x 1L	2 x 1L	
JOGURT NATURALNY/GRECKI	1 kg	1,25 kg	1,5 kg	
JOGURT OWOCOWE (różne smaki) (przyjęto 1,5 jogurtu/osobę/tydzień; nie wszyscy jedzą jogurty)	9 x 150g	12 x 150g	15 x 150g	
MUSLI NATURALNE	1 x 350g	2 x 350g	2 x 350g	

RYBY W PUSZCE				
SZPROT W SOSIE POMIDOROWYM/OLEJU	1 x 170g	1 x 170g	1 x 170g	
MAKRELA W SOSIE POMIDOROWYM/OLEJU	1 x 170g	1 x 170g	1 x 170g	
TUŃCZYK W PUSZCE	2 x 170g	2 x 170g	2 x 170g	
PIECZYWO (w przypadku rejsów z codziennymi postojami pieczywo można kupować na bieżąco)				
CHLEB BIAŁY KROJONY 500g (w miarę możliwości należy wybierać pieczywo o jak najmniejszej liczbie dodatków i spulchniaczy - dłużej zachowuje świeżość)	3 szt.	4 szt.	5 szt.	
CHLEB CIEMNY KROJONY 500g (w miarę możliwości należy wybierać pieczywo o jak najmniejszej liczbie dodatków i spulchniaczy - dłużej zachowuje świeżość)	3 szt.	4 szt.	5 szt.	
CHLEB RAZOWY PAKOWANY HERMETYCZNIE 500g (taki chleb długo zachowuje świeżość; w przypadku rejsów z codziennymi postojami można pominąć)	3 szt.	4 szt.	5 szt.	
PIECZYWO CHRUPKIE (np "Wasa") 230g (taki chleb długo zachowuje świeżość; w przypadku rejsów z codziennymi postojami można pominąć)	2 szt.	2 szt.	3 szt.	
SUCHARY 290g	2 szt.	2 szt.	3 szt.	
DODATKI				
KETCHUP PIKANTNY 280g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
KETCHUP ŁAGODNY 280g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
MUSZTARDA 180g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
MUSZTARDA FRANCUSKA 180g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
MAJONEZ 500ml	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
SOS TATARSKI 250ml	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
CHRZAN 175g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
OLIWA Z OLIWEK (ilość oliwy dostosować do ilości dań obiadowych, w których zostanie użyta)	0,5L	0,75L	1L	
PRZYPRAWY / MIÓD / CUKIER				
CUKIER 1kg	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
SÓL W POJEMNIKU Z MŁYNKIEM	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
SÓL W WORECZKU 0,5kg	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
PIEPRZ W POJEMNIKU Z MŁYNKIEM	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
OREGANO 10g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
BAZYLIA 10g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
PAPRYKA 10g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
CURRY 10g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
MAJERANEK 10g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
BAZYLIA ŚWIEŻA (w doniczce)	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
IMBIR ŚWIEŻY	na oko	na oko	na oko	
MIÓD	400g	600g	800g	

ZUPY INSTANT / BUDYNIE I KIŚLE INSTANT				
ZUPA INSTANT DO KUBKA (różne smaki, np "Gorący kubek") (przyjęto 1 zupę/osobę/tydzień; nie wszyscy jedzą)	6 szt.	8 szt.	10 szt.	
KISIEL INSTANT DO KUBKA (różne smaki) (przyjęto 1 kisiel/osobę/tydzień, dla 1/2 załogi; nie wszyscy jedzą)	3 szt.	4 szt.	5 szt.	
BUDYŃ INSTANT DO KUBKA (różne smaki) (przyjęto 1 budyń/osobę/tydzień, dla 1/2 załogi; nie wszyscy jedzą)	3 szt.	4 szt.	5 szt.	
KAWA I HERBATA				
KAWA MIELONA	500g	750g	1kg	
KAWA ROZPUSZCZALNA	200g	200g	200g	
HERBATA CZARNA / EARL GREY (duże opakowanie, 100 saszetek)	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
HERBATA ZIELONA (20 saszetek)	2 szt.	2 szt.	2 szt.	
RUMIANEK (20 saszetek)	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
MIĘTA (20 saszetek)	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
PRZEKĄSKI SŁODKIE				
CZEKOLADA MLECZNA	2 szt.	2 szt.	2 szt.	
CZEKOLADA Z ORZECHAMI	2 szt.	2 szt.	2 szt.	
CZEKOLADA Z NADZIENIEM	2 szt.	2 szt.	2 szt.	
CZEKOLADA GORZKA	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
HERBATNIKI SUCHE 200g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
JEŻYKI (różne smaki) 140g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
DELICJE SZAMPAŃSKIE (różne smaki) 300g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
BISZKOPTY 250g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
PIEGUSKI 135g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
PRZEKĄSKI SŁONE				
PALUSZKI SŁONE 350g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
ORZESZKI ZIEMNE 380g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
KRAKERSY 180g	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
WODA MINERALNA (ilość w zależności od akwenu, temperatur i nasłonecznienia)				
WODA MINERALNA NIEGAZOWANA 1,5L (przyjęto ok. 1 butelkę/osobę/dzień - łącznie wody niegazowanej i gazowanej; w nawiasie podano ilość zgrzewek)	30 szt. (5)	42 szt. (7)	54 szt. (9)	
WODA MINERALNA GAZOWANA/NISKOSODOWA 1,5L (przyjęto ok. 1 butelkę/osobę/dzień - łącznie wody niegazowanej i gazowanej; w nawiasie podano ilość zgrzewek)	12 szt. (2)	18 szt. (3)	18 szt. (3)	
SOKI I NAPOJE (ilość w zależności od akwenu, temperatur i nasłonecznienia)				
SOKI OWOCOWE 1L (różne smaki) (przyjęto ok. 200ml/osobę/dzień; nie wszyscy piją soki owocowe)	8 szt.	11 szt.	14 szt.	
COCA-COLA 1L	2 szt.	3 szt.	4 szt.	
OWOCE (przy rejsach z dziennymi postojami i w ciepłych klimacie można kupować na bieżąco)				
JABŁKA	5kg	7kg	10kg	
BANANY	3kg	4kg	5kg	
POMARAŃCZE	3kg	4kg	5kg	

ANANAS	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
MELON	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
ARBUZ	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
CYTRYNY	1kg	1,5kg	2kg	
WARZYWA (przy rejsach z dziennymi postojami i w ciepłych klimacie można kupować na bieżąco)				
POMIDORY	3kg	4kg	5kg	
OGÓREK ZIELONY	3 szt.	4 szt.	5 szt.	
PAPRYKA	1kg	1,5kg	2kg	
CZOSNEK (ilość czosnku dostosować do ilości dań obiadowych, w których zostanie użyty)	3 główki	3 główki	3 główki	
CEBULA	1kg	1kg	1kg	
SAŁATA LODOWA	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
KAPUSTA PEKIŃSKA	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
DANIA OBIADOWE				
1. KURCZAK Z RYŻEM W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM (1. Cebulę i czosnek podsmaż na patelni. 2. Mięso pokrój w kostkę i dodaj do cebuli i czosnku. Podsmaż. 3. Dodaj sos słodko-kwaśny i podduszaj na patelni - aż smaki się "przejedzą". 4. Podawaj z ryżem. 5. Na wierzch można położyć świeżą bazylię. Przyprawiaj wg uznania. Dla wegetarian: kurczaka można zastąpić np. fasolą w puszce.)				
FILET Z PIERSI Z KURCZAKA (przyjęto ok. 150g kurczaka na osobę)	0,9kg	1,2kg	1,5kg	
SOS SŁODKO-KWAŚNY W SŁOIKU 350g (przyjęto ok. 3/4 torebki ryżu na osobę)	2/3 szt.	3/4 szt.	4/5 szt.	
RYŻ (może być brązowy, "parboiled" ect. - 4 torebki w opakowaniu) (przyjęto ok. 3/4 torebki ryżu na osobę)	1 szt.	2 szt.	2 szt.	
CEBULA	w sekcji "warzywa"			
CZOSNEK	w sekcji "warzywa"			
SÓL I PIEPRZ	w sekcji "przyprawy/miód/cukier"			
FASOLA W PUSZCE	dla wegetarian - wg potrzeb			
2. MAKARON Z OLIWKAMI, POMIDORKAMI I SMAŻONYM BOCZKIEM (1. Czosnek podsmaż na patelni. 2. Boczek pokrój w kostkę i dodaj do czosnku. Podsmaż. 3. Dodaj ugotowany makaron i pokrojone oliwki. Wymieszaj. 4. Po nałożeniu na talerze, połóż na wierzch pokrojone pomidorki, świeżą bazylię. Posyp tartym serem. Przyprawiaj wg uznania. Dla wegetarian: można podać bez boczku.)				
BOCZEK WĘDZONY (przyjęto ok. 50g boczku na osobę)	300g	400g	500g	
MAKARON ("rurki", "muszelki", "penne") (przyjęto ok. 120 gramów suchego makaronu na osobę)	720g	960g	1200g	
POMIDORKI KOKTAJLOWE	200g	250g	300g	
CZARNE OLIWKI DRYLOWANE	400g	500g	600g	
SER TARTY GRAN PADANO LUB PARMEZAN	100g	100g	100g	
OLIWA Z OLIWEK	w sekcji "dodatki"			
BAZYLIA ŚWIEŻA	w sekcji "przyprawy/miód/cukier"			
CZOSNEK	w sekcji "warzywa"			
SÓL I PIEPRZ	w sekcji "przyprawy/mód/cukier"			

3. MAKARON Z TUŃCZYKIEM, OLIWKAMI I POMIDORKAMI (1. Czosnek podsmaż na patelni. 2. Dodaj ugotowany makaron, tuńczyk i pokrojone oliwki. Wymieszaj. 3. Po nałożeniu na talerze, połóż na wierzch pokrojone pomidorki, świeżą bazylię. Posyp tartym serem. Przyprawiaj wg uznania.)				
MAKARON ("rurki", "muszelki", "penne") (przyjęto ok. 120 gramów suchego makaronu na osobę)	720g	960g	1200g	
POMIDORKI KOKTAJLOWE	200g	250g	300g	
CZARNE LUB ZIELONE OLIWKI DRYLOWANE	400g	500g	600g	
SER TARTY GRAN PADANO LUB PARMEZAN	100g	100g	100g	
TUŃCZYK W PUSZCE	3x170g	4x170g	5x170g	
OLIWA Z OLIWEK	w sekcji "dodatki"			
BAZYLIA ŚWIEŻA	w sekcji "przyprawy/miód/cukier"			
CZOSNEK	w sekcji "warzywa"			
SÓL I PIEPRZ	w sekcji "przyprawy/miód/cukier"			
4. RISOTTO Z KURCZAKIEM, ZIELONYM GROSZKIEM I PESTO (1. Cebulę i czosnek zeszklij na patelni i odłóż do osobnego naczynia. 2. Mięso podsmaż na oliwie. 3. Dodaj cebulę, groszek ryż i pesto. Mieszaj, aż smaki się przejedzą. 4. Po nałożeniu na talerze połóż na wierzch świeżą bazylię i posyp tartym serem. Przyprawiaj wg uznania. Dla wegetarian: zamiast kurczaka można dodać więcej groszku.)				
FILET Z PIERSI Z KURCZAKA (przyjęto ok. 150g kurczaka na osobę)	0,9kg	1,2kg	1,5kg	
RYŻ (może być brązowy, "parboiled" ect. - 4 torebki w opakowaniu) (przyjęto ok. 3/4 torebki ryżu na osobę)	1 szt.	2 szt.	2 szt.	
GROSZEK KONSERWOWY W PUSZCE 400g	2 szt.	3 szt.	4 szt.	
PESTO GOTOWE W SŁOIKU (może być pesto zrobione samodzielnie)	200g	300g	400g	
SER TARTY GRAN PADANO LUB PARMEZAN	100g	100g	100g	
CEBULA	w sekcji "warzywa"			
CZOSNEK	w sekcji "warzywa"			
OLIWA Z OLIWEK	w sekcji "dodatki"			
BAZYLIA ŚWIEŻA	w sekcji "przyprawy/miód/cukier"			
SÓL I PIEPRZ	w sekcji "przyprawy/miód/cukier"			
5. SPAGETTI CARBONARA (1. Makaron ugotuj "al dente". 2. Jajka sparz wrzątkiem, wbij do osobnego naczynia i roztrzep widelcem. 3. Boczek podsmaż na patelni. Dodaj posiekany czosnek, pietruszkę i mieszając smaż jeszcze przez chwilę. 4. Dodaj makaron oraz starty ser. Mieszaj na małym ogniu. 5. Przed samym podaniem dodaj jajka - tak, aby za bardzo się nie ścięły. 6. Po nałożeniu na talerze połóż na wierzch świeżą bazylię. Przyprawiaj wg uznania. Dla wegetarian: podać bez boczku.)				
BOCZEK WĘDZONY (przyjęto ok. 50g boczku na osobę)	300g	400g	500g	
MAKARON ("spagetti") (przyjęto ok. 120 gramów suchego makaronu na osobę)	720g	960g	1200g	
NATKA PIETRUSZKI	1 pęczek	1 pęczek	1 pęczek	
SER TARTY GRAN PADANO LUB PARMEZAN	100g	100g	100g	
JAJKA	5 szt.	7 szt.	9 szt.	
CZOSNEK	w sekcji "warzywa"			
SÓL I PIEPRZ	w sekcji "przyprawy/miód/cukier"			
BAZYLIA ŚWIEŻA	w sekcji "przyprawy/miód/cukier"			
OLIWA Z OLIWEK	w sekcji "dodatki"			

6. MAKARON Z PESTO (1. Makaron ugotuj "al dente". 2. Czosnek podsmaż na patelni na oliwie. 3. Dodaj makaron i wymieszaj do "przejedzenia" się smaków. 4. Po nałożeniu na talerze połóż na wierzch świeżą bazylię i posyp tartym serem. Przyprawiaj wg uznania.)				
MAKARON ("rurki", "muszelki", "penne") (przyjęto ok. 120 gramów suchego makaronu na osobę)	720g	960g	1200g	
PESTO GOTOWE W SŁOIKU (zielone lub czerwone) (może być pesto zrobione samodzielnie)	200g	300g	400g	
SER TARTY GRAN PADANO LUB PARMEZAN	100g	100g	100g	
CZOSNEK	w sekcji "warzywa"			
SÓL I PIEPRZ	w sekcji "przyprawy/miód/cukier"			
BAZYLIA ŚWIEŻA	w sekcji "przyprawy/miód/cukier"			
OLIWA Z OLIWEK	w sekcji "dodatki"			
CHEMIA				
PŁYN DO MYCIA NACZYŃ 450ml	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
PAPIER TOALETOWY	14 rolek	17 rolek	20 rolek	
RĘCZNIK PAPIEROWY (długi, w rolce)	2 rolki	2 rolki	2 rolki	
GĄBKI DO MYCIA NACZYŃ	3 szt.	3 szt.	3 szt.	
ŚCIERECZKI KUCHENNE (można zastąpić jednorazowymi ściereczkami w rolce)	5 szt.	5 szt.	5 szt.	
WORKI NA ŚMIECI 30-40L (opakowanie)	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
MYDŁO W PŁYNIE (ilość w zależności od ilości WC na jachcie)	1-4 szt.	1-4 szt.	1-4 szt.	
PŁYN DO MYCIA SZYB W SPRAYU (dobrze sprawdza się do przecierania np. blatów w kambuzie, stołu ect.)	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
KOSTKA TOALETOWA (ilość w zależności od ilości WC na jachcie)	2-4 szt.	2-4 szt.	2-4 szt.	
MLECZKO DO CZYSZCZENIA (np "Cif") (pozwala zachować czystość w łazienkach)	1 szt.	1 szt.	1 szt.	
ZAPACH TOALETOWY (spray lub stojący) (ilość w zależności od ilości WC na jachcie)	1-4 szt.	1-4 szt.	1-4 szt.	