

CZARTER Centrum – www.czarter.pl

7-dniowy rejs w Chorwacji. Z Polski wyruszamy w piątek po obiedzie, wyżywienie wygląda więc tak:

PIĄTEK: kolacja w drodze (prowiant / restauracja);

SOBOTA: śniadanie w drodze (j.w.); obiad w drodze (j.w.); kolacja na jachcie = kolacja 1

NIEDZIELA: śniadanie 1, obiad 1; kolacja 2

PONIEDZ.: śniadanie 2, obiad 2, kolacja 3

(...)

PIĄTEK: śniadanie 6, obiad 6, kolacja 7

SOBOTA: śniadanie 7, obiad w drodze (prowiant / knajpa); kolacja w drodze.

Mamy więc do zaprojektowania 7 śniadań; 6 obiadów; 7 kolacji (+prowiant). Zalecamy posiłki, które są stosunkowo łatwe i szybkie w przygotowaniu:

posiłek	
Prowiant na drogę	kanapki z wędliną, serem, dżemem, kabanosy
Śniadanie 1	musli z mlekiem, kawa, kanapki z dżemem, rogaliki (pierwsze śniadanie – na wszelki wypadek delikatne)
2	parówki/kielbaski gotowane, kanapki - ser żółty, ser topiony, herbata
3	jajecznica z cebulą, pomidory, zielony ogórek, kanapki z wędliną
(...)	
7	omlet z cebulą, papryką i pomidorami, owoce
Obiad 1	spaghetti carbonara, sałata z dresingiem, wino
2	smażona ryba, sałatka grecka, świeże owoce na deser
3	krewetki smażone na oliwie z czosnkiem, świeże pieczywo, wino
(...)	
6	OBIAD W LOKALNEJ RESTAURACJI
Kolacja 1	kanapki
2	KOLACJA W LOKALNEJ RESTAURACJI
3	sałatka warzywna, zapiekanki z serem i pomidorami
(...)	
7	kolacja z tego co zostało ;)

	Zakupy w Polsce	Zakupy pierwszego dnia	zakupy na bieżąco
Pieczyno i prod. mączne	bułki na prowiant	chleb	świeże pieczywo
	pieczywo tostowe		rogaliki
	pumpernikiel		bagietki
	makaron		
mięso i ryby	kabanosy		świeże ryby
	wędlna paczkowana		krewetki
	boczek paczkowany		
	parówki/kielbaski w paczce		
	kielbasa sucha krakowska		
nabiał itp.	małe masło na prowiant	Jajka	śmietana
	ser żółty w plastrach	masło	ser feta
	parmezan	mleko	biały ser kanapkowy
		jogurty	
		ser topiony	
 dodatki	dżem	oliwa z oliwek (najlepiej domowa z targu)	
	miód		
	ketchup		
	musztarda		
	majonez		
	ocet winny		
	kawa		
	herbata		
	sól w solniczce		
	pieprz		
	przyprawy, zioła		
warzywa i owoce	grostek w puszcze	pomidory	pomidory
	kukurydza w puszcze	ogórek zielony	sałata
	czerwona fasola w puszcze	cebula	papryka
	ananas w puszcze	oliwki	winogrono
		czosnek	jabłka
		cytryny	brzoskwinie

			pomarańcze
napoje	1,5 l woda mineralna	woda mineralna	lokalne wino
	1,5 l Cola	zapas lokalnego wina :)	
	1x sok pomarańczowy	Soki	
słodycze	czekolady		
	budyń "słodka chwila"		
	kisiel		

CZARTER Centrum – www.czarter.pl