

# Bestellliste „Matrosenverpflegung“ bei Selbstzubereitung an Bord

Reisenummer: \_\_\_\_\_

Personen gesamt: \_\_\_\_\_

davon 0-6 Jahre: \_\_\_\_\_

davon 6-14 Jahre: \_\_\_\_\_

davon über 14 Jahre: \_\_\_\_\_

Bitte abfragen und Anzahl angeben:

Vegetarier: \_\_\_\_\_

Laktosefrei: \_\_\_\_\_

Kein Schweinefleisch: \_\_\_\_\_

Weitere Essgewohnheiten (z.B. vegan, glutenfrei, ...) können nicht pauschal berücksichtigt werden.

Frühstück (Bitte Personenzahl abfragen, um Lebensmittelverschwendungen zu vermeiden)	Personen
Kaffee	<input type="checkbox"/>
Früchtetee & Pfefferminztee	<input type="checkbox"/>
Milch	<input type="checkbox"/>
Hafermilch/ Sojamilch	<input type="checkbox"/>
Müsli	<input type="checkbox"/>
Margarine/ Butter	<input type="checkbox"/>
Marmelade	<input type="checkbox"/>
Nutella	<input type="checkbox"/>
Honig	<input type="checkbox"/>
Käse	<input type="checkbox"/>
Friskkäse	<input type="checkbox"/>
Eier (für 2x Frühstück)	<input type="checkbox"/>
Aufschnitt (Salami, Schinken, Fleischwurst)	<input type="checkbox"/>
Aufschnitt (Hähnchen & Pute)	<input type="checkbox"/>
Schwarzbrot (Pumpernickel)	<input type="checkbox"/>
Weißbrot & Graubrot	<input type="checkbox"/>
Brötchen (zum Aufbacken, gemischt)	<input type="checkbox"/>

Mittagessen (1 Gericht pro Mahlzeit wählbar)	
Gemüsesuppe (v)	<input type="checkbox"/>
Tomatensuppe (v)	<input type="checkbox"/>
Kartoffeln mit Kräuterquark (v)	<input type="checkbox"/>
Chili sin Carne (v)	<input type="checkbox"/>
Italienischer Nudelsalat mit Pesto (v)	<input type="checkbox"/>
Couscous Salat mit Tomate & Feta (v)	<input type="checkbox"/>
Gnocchi Salat mit Zucchini & Paprika (v)	<input type="checkbox"/>
Indischer Linseneintopf (v)	<input type="checkbox"/>
Mittagspaket „Salat & Rohkost“ (v)	<input type="checkbox"/>
Mittagspaket „Obstplatte“ (v)	<input type="checkbox"/>
Apfelpfannkuchen (v)	<input type="checkbox"/>
Wraps mit Salat und Kräuterquark (v)	<input type="checkbox"/>
Kartoffelsuppe	<input type="checkbox"/>
Kartoffelsalat mit Würstchen	<input type="checkbox"/>
Strammer Max	<input type="checkbox"/>
Chili con Carne	<input type="checkbox"/>

Abendessen (1 Gericht pro Mahlzeit wählbar)	
Gemüsenudeln (v)	<input type="checkbox"/>
Gemüsepfanne mit Reis (v)	<input type="checkbox"/>
Spaghetti Napoli (v)	<input type="checkbox"/>
Linsenbolognese mit Nudeln (v)	<input type="checkbox"/>
Kartoffel - grüne Bohnen Pfanne (v)	<input type="checkbox"/>
Süßkartoffel Kircherbsen Curry (v)	<input type="checkbox"/>
Nudeln mit Zucchini (v)	<input type="checkbox"/>
(Brat)Kartoffeln mit Spiegelei & Gemüse (v)	<input type="checkbox"/>
Tortellini Pfanne (v)	<input type="checkbox"/>
Möhrenrisotto (v)	<input type="checkbox"/>
Kartoffelgulasch (v)	<input type="checkbox"/>
Tagliatelle mit Zitronen-Basilikum Sauce (v)	<input type="checkbox"/>
Gemüseauflauf mit Fetakruste und Reis (v)	<input type="checkbox"/>
One Pot Spätzle mit Hähnchen	<input type="checkbox"/>
Nudeln mit Käse, Schinken & Ei	<input type="checkbox"/>
Hähnchencurry mit Reis	<input type="checkbox"/>
Spaghetti Bolognese	<input type="checkbox"/>
Gnocchi Pfanne mit Schinkenspeck	<input type="checkbox"/>
Bratwurst-Kartoffel Pfanne mit Gemüse	<input type="checkbox"/>
Spaghetti Carbonara	<input type="checkbox"/>

Zusatz (2 Kreuze möglich/im Preis enthalten)	
Obstauswahl (Äpfel, Bananen, Melone, ...)	<input type="checkbox"/>
Rohkost & Salat	<input type="checkbox"/>
Vanille & Schokopudding - Vla	<input type="checkbox"/>
Fruchthjurt	<input type="checkbox"/>

Getränke nicht im Preis inklusive	Menge
Bier*	<input type="checkbox"/>
Coca Cola (1,5l)	2,99 € <input type="checkbox"/>
Fanta (1,5l)	2,99 € <input type="checkbox"/>
Sprite (1,5l)	2,99 € <input type="checkbox"/>
Apfelsaft (1,0l)	2,49 € <input type="checkbox"/>
Sprudelwasser (1,5l)**	1,49 € <input type="checkbox"/>
Stilles Wasser (1,5l)**	1,49 € <input type="checkbox"/>

Grün markiert = vegetarisch! Gerichte, die Fleisch enthalten, lassen sich auch vegetarisch zubereiten

\*Auf den meisten Schiffen ist eine Zapfanlage an Bord vorhanden. Ein 30l Fass kostet ca. 110€ - 130€  
(Ausnahme: Segelschiffe „Noordfries“, „Larus“, „Confiance“, „Eendracht“, „Ideaal“)

Auf fast allen Segelschiffen ist das Leitungswasser an Bord TRINKWASSER (Ausnahme: „Zuiderzee“ & „Albert Johannes“).  
Die Mitnahme oder Bestellung von Wasser ist im Normalfall nicht notwendig! Nehmen Sie sich Trinkflaschen zum Auffüllen mit.