

قائمة خدمات التغذية

يشجعك فريق خدمات التغذية في مستشفى Wynn على الاختيار من قائمة أطعمتنا اللذيذة والاتصال بمشغلي خدمة الغرف لدينا لتنفيذ طلبك. ربما يكون طبيبك قد وصف نظامًا غذائيًا محددًا لتلبية احتياجاتك الغذائية الخاصة. سيساعدك موظفونا في إرشادك خلال عملية الطلب ويسعدكم تقديم توصيات لك ولاحتياجاتك الغذائية الخاصة.

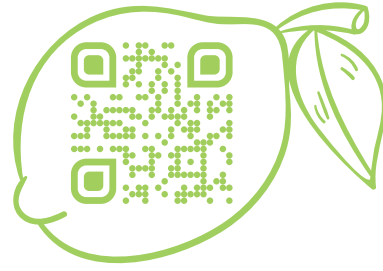
إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا علاجيًا أو معدلًا، فسيساعدك مشغل خدمة الغرف في تحديد الاختيارات المناسبة.

للطلب، اتصل بنا على الرقم
315-917-8188.

يمكنك تسجيل طلباتك بين الساعة 6:30 صباحًا و6:30 مساءً.

يمكن طلب صواني الضيوف مقابل رسوم قدرها 8 دولارات لكل وجبة.

القوائم المتخصصة



يُمكنك زيارة bit.ly/MVHSMenus أو مسح رمز الاستجابة السريعة (QR) الموجود على اليمين للحصول على قوائم الطعام مترجمة، وقوائمنا المنسقة للأشخاص الذين لديهم محاذير غذائية معينة.

يرجى الاتصال بمركز اتصال التغذية لطلب نسخة من أي من القوائم التالية:

- Servicios Nutricionales Menú - bit.ly/MVHSMenus
- Nutrition Services Меню - bit.ly/MVHSMenus
- Nutricionističke usluge Jelovnik - bit.ly/MVHSMenus
- قائمة خدمات التغذية - bit.ly/MVHSMenus
- အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ မိန့် - bit.ly/MVHSMenus
- တၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ် တၢ်ရဲၣ်လီၤက့ၤလီၤ - bit.ly/MVHSMenus
- قائمة الطعام الخالية من الجلوتين
- قائمة المرضى الأطفال
- قائمة الطعام الحلال

دليل رموز قائمة الطعام

- ع - عادي
- د - داييت (للحمية)
- ق د - قليل الدهون
- قص - قليل الصوديوم
- م/ك - منزوع الكافيين
- خ س - خالٍ من السكر

المشروبات

- المشروبات الساخنة
 - القهوة (ع أو م/ك)
 - الشاي (ع أو م/ك)
 - الشوكولاتة الساخنة (ع أو خ س)
- حليب
 - حليب خالي الدسم
 - قليل الدسم 1%
 - حليب كامل الدسم
 - حليب الشوكولاتة
 - خالي من اللاكتوز
 - حليب الصويا
 - حليب اللوز
- العصائر
 - برتقال
 - توت بري
 - نفاخ
 - طماطم (V8)
 - عنب
 - البرقوق
- المشروبات الباردة
 - عصير الليمون
 - شاي ثلجي غير محلى
 - Coke (ع أو د)
 - Ginger Ale (ع أو د)
 - مياه معدنية

التوابل

لا تأتي التوابل تلقائيًا مع وجبتك. من فضلك تذكر أن تطلبها.

الإرشادات الغذائية

- الخضراوات
 - يجب عليك تنويع خضرواتك. أي خضروات أو عصير خضراوات 100% يعتبر عنصرًا في مجموعة الخضروات. املأ نصف طبقك بالفواكه والخضروات.
- الفواكه
 - يجب عليك التركيز على الفواكه. الفاكهة الكاملة أفضل من العصير، لكن أي فاكهة مهمة: سواء كانت طازجة، أو مجمدة، أو معلبة، أو عصير بنسبة 100% أو مجففة. املأ طبقك بالفواكه والخضروات.
- الحبوب
 - احرص على أن تكون نصف كمية الحبوب التي تتناولها على الأقل من الحبوب الكاملة. اقرأ الملصقات للعثور على المزيد من الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة. القمح الكامل، والشوفان، والأرز البني خيارات جيدة.
- البروتينات
 - تناول البروتين الخالي من الدهون. املأ ربع طبقك بالبروتين. مثل المكسرات، والفاصوليا، والبازلاء، والحبوب، والدواجن.

طعام الصباح

البيض	
<ul style="list-style-type: none">مخفوق مسلوق	

عجة البيض التي يمكنك طلبها (عادية أو مع اختيارك من):

- جبين شيدر أو سويسري أو أمريكي
- بصل
- طماطم
- مشروم طازج
- مكعبات لحم الخنزير

بان كيك باللبن

تكساس فرنش توست

شطائر الإفطار

البيض والجبين على مافن إنجليزي مع نقائق الديك الرومي أو النقائق العادية أو اللحم المقدد

حبوب الإفطار (ساخنة): Cream of Wheat (كريمة القمح)، Cream of Rice

(كريمة الأرز)، الشوفان

حبوب الإفطار (باردة): Frosted Flakes وRice Krispies وCheerios و

Corn Flakes وRaisin Bran

الأصناف الجانبيية: بطاطس مقلية منزلية، لحم مقدد، نقائق (لحم الخنزير أو الديك

الرومي)، جبين كوتاج (قريش) قليل الدهون

الخبز والمخبوزات:

- مافن إنجليزي
- خبز أبيض
- خبز القمح الكامل

الزبادي (الروب/الرانب):

- فاتيليا قليل الدسم
- زبادي يوناني عادي
- خالي من الدسم (نكهة الفراولة أو التوت الأزرق أو الخوخ)

فاكهة معلبة	
<ul style="list-style-type: none">صلصة التفاح الخوخ اليوسفي البرتقال الكمثرى كوكتيل الفاكهة	
فاكهة طازجة	
<ul style="list-style-type: none">تفاح موز كأس فواكه طازجة اليوسفي العنب الأحمر	

الغداء والعشاء

المرق والحساء	
<ul style="list-style-type: none">مرق اللحم حساء الخضروات مرق الدجاج	
<ul style="list-style-type: none">حساء الطماطم مرق الخضار حساء نودلز الدجاج	

من الحديقة

أطباق السلطة

- سلطة خضراء
- سلطة السيزر
- سلطة الشيف
- طبق فاكهة طازجة
- مع جبين كوتاج (قريش)
- طبق حمص مع خبز مسطح وخضروات

سلطات أخرى

- سلطة الربيع
- كولسلو.

بار المأكولات الخفيفة

الخبز	
<ul style="list-style-type: none">القمح أبيض متعدد الحبوب لفائف خبز بيتا خبز خالي من الغلوتين	

اللحوم

- شرائح لحم الخنزير
- لحم بقري مشوي
- الديك الرومي مع الجبن

المشويات المفضلة

شطيرة الجبن المشوي

برجر الديك الرومي البيسترو

برجر البيسترو مع الجبن

برجر نباتي

الغداء والعشاء (تابع)

الاختيارات المتاحة يوميًا

لحم مشوي	صدر دجاج مشوي بالأعشاب
رغيف اللحم على الطراز المنزلي مع المرق	دجاج مخبوز بالقسماط بارميزان مع معكرونة زيتي
معكرونة بالجبين على الطراز المنزلي	سمك السلمون الحمضي
صدر ديك رومي مع المرق	ريجيس الدجاج
الدجاج والزلابية	

الخضروات

فاصوليا خضراء كاملة سوتيه

زهيرات البروكلي

جزر صغير مشوي في الفرن

ذرة

طبق Utica Greens

التحلية

البسكويت

- رقائق الشوكولاتة
- الشوفان والزبيب
- بسكويت Lorna

Doone

- بسكويت السكر

الحلوى المجمدة

- شربات توت العليق

- أيس كريم فانيليا (**ع أو د**)

- أيس كريم شوكولاتة (**ع أو د**)

- شربات برتقال
- مصاصة مثلجة

- الثلج الإيطالي (*ليمون أو برتقال*)

اختيارات الشيف

- كعكة قوت الملائكة
- كعكة الشوكولاتة

- بودينغ الفانيليا (**ع أو د**)

- بودينغ الشوكولاتة (**ع أو د**)

- الجيلاتين (**ع أو د**)