

## Напитки

### Горячие напитки

- Кофе (*R* или *D/C*)
- Чай (*R* или *D/C*)
- Горячий шоколад (*R* или *SF*)

### Молоко

- Обезжиренное молоко
- Нежирное 1%
- Цельное молоко
- Шоколадное молоко
- Безлактозное
- Соевое молоко
- Миндальное молоко

### Холодные напитки

- Лимонад
- Несладкий чай со льдом
- Кока-кола (*R* или *D*)
- Имбирный эль (*R* или *D*)
- Бутилированная вода

### Соки

- Апельсиновый
- Клюквенный
- Яблочный
- Томатный (V8)
- Виноградный
- Черносливовый

## Приправы

Приправы не добавляются автоматически к вашей пище. Пожалуйста, не забывайте их заказывать.

## Рекомендации по питанию

### Овощи

Употребляйте разнообразные овощи. Любые овощи или 100% овощной сок входят в группу овощей. Заполните половину тарелки фруктами и овощами.

### Фрукты

Сосредоточьтесь на фруктах. Цельные фрукты предпочтительнее сока, но любые фрукты будут полезны: свежие, замороженные, консервированные, 100% сок или сушеные. Заполните тарелку фруктами и овощами.

### Зерновые

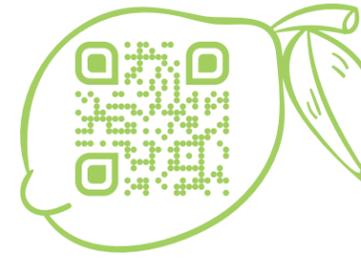
Следите за тем, чтобы по меньшей мере половина ваших зерновых продуктов была из цельного зерна. Читайте этикетки, чтобы найти больше цельнозерновых продуктов. Цельная пшеница, овсяная каша и коричневый рис — всё это полезно.

### Белки

Белки позволят вам сохранять стройность. Они должны составлять до четверти тарелки. Орехи, бобы, горох, семечки, птица.

## Специализированное меню

Посетите [bit.ly/MVHSMenus](https://bit.ly/MVHSMenus) или отсканируйте QR-код справа, чтобы проверить наличие переведенных меню, а также наших меню для тех, кто имеет определенные диетические ограничения.



Обратитесь в колл-центр Nutrition, чтобы запросить копию любого из следующих меню:

- Servicios Nutricionales Menú – [bit.ly/MVHSMenus](https://bit.ly/MVHSMenus)
- Nutrition Services Меню – [bit.ly/MVHSMenus](https://bit.ly/MVHSMenus)
- Nutricionističke usluge Jelovnik – [bit.ly/MVHSMenus](https://bit.ly/MVHSMenus)
- [bit.ly/MVHSMenus](https://bit.ly/MVHSMenus) – قائمة خدمات التغذية
- [it.ly/MVHSMenus](https://it.ly/MVHSMenus) – အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ မိန့်
- [bit.ly/MVHSMenus](https://bit.ly/MVHSMenus) – တၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ
- Безглютеновое меню
- Меню для пациентов детского возраста
- Халяльное меню

## Обозначения в меню

**R** — обычное

**D** — диетическое

**LF** — с низким содержанием жира

**LS** — малосолевое

**D/C** — без кофеина

**SF** — без сахара



## Nutrition Services Меню

Команда Nutrition Services в больнице Wynn рекомендует вам выбирать блюда из нашего изысканного меню и звонить нашим операторам по обслуживанию палат, чтобы сделать заказ. Возможно, врач назначил вам определенную диету для удовлетворения ваших конкретных пищевых потребностей. Наш персонал поможет вам в процессе оформления заказа и с радостью даст рекомендации в отношении ваших конкретных пищевых потребностей.

Если вы находитесь на терапевтической или специализированной диете, ваш оператор по обслуживанию палат поможет вам сделать соответствующий выбор.

**Для размещения заказа позвоните нам по телефону 315-917-8188.**

**Вы можете делать заказы с 6:30 до 18:30.**

**Подносы с едой для посетителей могут быть заказаны по цене \$8 за каждый прием пищи.**



# Утренние блюда

## Яйца

- Яичница-болтунья
- Сваренные вкрутую
- Без холестерина

## Омлет на заказ (обычный или с добавками на выбор):

- Чеддер, швейцарский или американский сыр
- Лук
- Помидоры
- Свежие грибы
- Шпинат
- Зеленый перец
- Бекон
- Кубики ветчины

## Оладьи на пахте

## Французский тост по-техасски

## Сэндвич для завтрака

Яйцо и сыр на английском маффине с колбасой из индейки, обычной колбасой или беконом

**Каша (горячая):** манная каша, рисовая каша, овсяная каша

**Хлопья (с холодным молоком):** Frosted Flakes, рисовые хлопья, Cheerios, Raisin Bran, кукурузные хлопья

**Гарнир:** домашний жаренный картофель, бекон, колбаса (свинья или из индейки), творог с низким содержанием жира

## Хлеб и выпечка:

- Английский маффин
- Белый хлеб
- Цельнозерновой хлеб
- Обычный бейгель
- Маффин с черникой
- Маффин с бананом и орехами

## Йогурт:

- Низкокалорийный ванильный
- Обычный греческий йогурт
- Легкий диетический (клубника, черника или персик)

## Свежий фрукт

- Яблоко
- Банан
- Чашка свежих фруктов
- Мандарин
- Красный виноград

## Консервированные фрукты

- Яблочное пюре
- Персики
- Мандарины
- Груши
- Фруктовый коктейль

# Обед и ужин

## Бульоны и супы

- Говяжий бульон
- Овощной суп
- Куриный бульон
- Томатный суп
- Овощной бульон
- Куриный суп с лапшой

## Овощи и фрукты

### Салаты для закуски

- Садовый салат
- Салат Цезарь
- Салат от шеф-повара
- Тарелка со свежими фруктами с творогом
- Тарелка хумуса с лепешкой и овощами

### Салатный гарнир

- Весенний салат
- Салат из свежей капусты.

## Делийский бар

### Хлеб

- Пшеничный
- Белый
- Мультизлаковый
- Роллы
- Пита
- Безглютеновый хлеб

### Мясо

- Ломтики ветчины
- Ростбиф
- Индейка по-делийски

## Любимые блюда на гриле

Сэндвич с сыром на гриле      Кусочки курятины

Бургер на гриле с индейкой      Лепешка с сыром

Бургер на гриле с сыром      Лепешки Маргарита

Вегетарианский бургер      Картофель фри

# Обед и ужин (продолжение)

## Выбор на каждый день

Жаркое	Куриная грудка на гриле с травами
Мясной рулет по-домашнему с подливкой	Запеченная куриная грудка в хлебной панировке
Домашние макароны с сыром	Пармезан с макаронами
Запеченная индюшачья грудка с подливкой	Лосось с цитрусом
Курица с клецками	Ригги

## Овощи

Соте с цельными зелеными бобами

Соцветия брокколи

Запеченная молодая морковь

Кукуруза

Utica Greens

## Гарнир

Запеченный картофель

Белый рис

Плов с диким рисом

Ломтики батата

Пюре из юконского картофеля

Запеченные картофельные чипсы

# Десерты

## Печенье

- С шоколадной крошкой
- Овсяное с изюмом
- Lorna Doone
- Сахарное печенье

## Замороженные десерты

- Малиновый щербет
- Ванильное мороженое (*R или D*)
- Шоколадное мороженое (*R или D*)
- Апельсиновый щербет
- Фруктовый лед
- Итальянское фруктовое мороженое (*лимон или апельсин*)

## Сладости от шеф-повара

- Бисквит на белках
- Шоколадный торт
- Ванильный пудинг (*R или D*)
- Шоколадный пудинг (*R или D*)
- Желе (*R или D*)