

ENGLISH**BOSNIAN****ROOM SERVICE**

Menu

Fletcher Allen**HEALTH CARE**

In alliance with The University of Vermont

Room Service

The Nutrition Services Department is proud to provide you with a high quality dining experience. The menu offers a variety of healthy, fresh and local foods, some even from our own gardens.

TO PLACE YOUR ORDER

Call Room Service with your request between 6:00 am–7:15 pm.

From inside Fletcher Allen dial 7-DINE (7-3463).

From outside Fletcher Allen dial (802) 847-3463 to order for a patient.

Please tell us if you have any food allergies.

Give the operator your selection from the menu.

POSLUGA U SOBI

Jelovnik

Fletcher Allen**ZDRAVSTVENA NJEGA**

U savezu s Univerzitetom u Vermontu

Posluga u sobi

Odjeljenje za nutricionističke usluge vam s ponosom pruža visoko kvalitetan doživljaj objedovanja. Meni vam nudi raznovrsne zdrave, svježije i lokalne namirnice, neke čak i iz naših vlastitih vrtova.

ZA NARUČIVANJE, URADITE SLJEDEĆE

Pozovite servis sobne usluge i recite im svoj zahtijev između 6:00 prije podne i 7:15 poslije podne.

Iz Centra Fletcher Allen, nazovite 7-DINE (73463).

Izvan Centra Fletcher Allen, nazovite (802) 847-3463 kako biste naručili hranu za pacijenta.

Molimo vas da nam kažete ako ste alergični na bilo koju hranu.

Obavijestite operatera o onome što ste izabrali iz jelovnika.

HOW TO ORDER

- Please limit your order to one entrée per call. If your diet allows, we will be happy to bring you another meal if you are still hungry.
- If your physician has prescribed a modified diet, some items may not be allowed. We will be happy to help you with your choices.
- Your meal will be delivered within 45 minutes of your call or at the requested time.

FOR DIABETES MANAGEMENT

- Please tell your nurse when you have ordered your meal. This will allow for appropriate blood testing and medication dosage.

FOR VISITORS WE HAVE THREE CAFETERIAS:

Main Street Café

located on Baird 3, 6:30 am–2:00 pm, Monday–Friday

Café Express

located in the ACC, 2nd floor, 6:30 am–5:00 pm, Monday–Friday

KAKO NARUČITI

- Molimo vas da ograničite vašu narudžbu na jedno glavno jelo po pozivu. Ako vaša dijeta to dopušta, sa zadovoljstvom ćemo vam donijeti još jedan obrok ako još uvijek budete gladni.
- Ako je vaš liječnik prepisao modificiranu dijetu, neke stavke možda neće biti dopuštene. Bit će nam zadovoljstvo da vam pomognemo da napravite izbor.
- Vaš obrok će biti dostavljen u roku od 45 minuta od vašeg poziva, ili u zahtijevano vrijeme.

ZA UPRAVLJANJE DIJABETESOM

- Molimo vas da kažete vašoj medicinskoj sestri kada ste naručili vaš obrok. To će omogućiti odgovarajuća testiranja krvi i doziranje lijekova.

ZA POSJETITELJE IMAMO TRI KAFETERIJE:

Main Street Café

nalazi se na Baird 3, 6:30 prije podne – 2:00 poslije podne, od ponedjeljka do petka

Café Express

nalazi se u ACC-u, 2. sprat, 6:30 prije podne – 5:00 poslije podne, od ponedjeljka do petka

Harvest Café

located in the McClure Lobby, 5:00 am–3:00 am, seven days a week

*For more information about our services, visit our website, at:
http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition_services/*

Breakfast**FRUITS**

Seasonal Fruit

Apple

Banana

Grapes

Mixed Fruit Cup

Orange

Applesauce

Canned Peaches

Canned Pears

Mandarin Oranges

YOGURTS**Greek Style**

Plain, Vanilla or Peach

Light Yogurt

Blueberry or Raspberry

Organic

Strawberry or Blueberry

Harvest Café

nalazi se u McClure lobiju, 5:00 prije podne – 3:00 prije podne, sedam dana u sedmici

*Za više informacija o našim uslugama posjetite našu web stranicu na adresi:
http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition_services/.*

Doručak**VOĆE**

Sezonsko voće

Jabuka

Banana

Grožđe

Kup od miješanog voća

Narandža

Sos od jabuka

Konzervirane breskve

Konzervirane kruške

Mandarine

JOGURTI**Grčkog stila**

Obični, Vanila ili Breskva

Light - Jogurti sa malo mliječne masti

Borovnica ili Malina

Organski

Jagoda ili Borovnica

BREAKFAST BAKERY

Whole Wheat Toast
White Toast
Whole Wheat English Muffin

Banana Bread
Selected Muffin of the Day
Plain Bagel
Cinnamon Raisin Bagel

With choice of : Cream Cheese (light, fat-free or vegetable), Peanut Butter or Butter

CEREALS

Oatmeal
Cream of Wheat
Cheerios
Low Fat Granola
Honey Nut Cheerios

Total Raisin Bran
Frosted Mini Wheat
Corn Flakes
Rice Chex

Breakfast entrees

Served from 7:00 am–10:15 am. Orders must be placed by 10:00 am.

Scrambled Eggs
Cholesterol Free Scrambled Eggs
Pancakes with Vermont Maple Syrup

PEKARSKI PROIZVODI ZA DORUČAK

Tost od integralnog brašna
Bijeli tost
Englesko čajno pecivo od integralnog brašna
Kruh od banane
Odabrano dnevno čajno pecivo
Obično okruglo pecivo
Okruglo pecivo s cimetom i grožđicama

Uz izbor između: krem sira (laganog, bezmasnog ili biljnog), maslaca od kikirikija ili putera

ŽITARICE

Zobena kaša
Pšenični krem
Integralni keks
Granola s niskim sadržajem masnoće
Keks s medom i orasima
Total Raisin Bran (mekinje i grožđice)
Zamrznuta mini pšenica
Kukuruzne pahuljice
Pahuljice od riže

Glavna jela za doručak

Služe se od 7:00 prije podne – 10:15 prije podne. Narudžbe moraju biti napravljene do 10:00 prije podne.

Kajgana
Kajgana bez holesterola
Palačinke sa Vermont javorovim sirupom

Pumpkin French Toast with Vermont Maple Syrup

Egg & Cheddar Sandwich on Whole Wheat English Muffin

Omelettes made with your choice of:
Low Fat Cheddar, Mushrooms, Green Peppers, Onions, Tomatoes or Spinach

Beverages

JUICES

Orange
Apple
Cranberry
Prune
Pineapple

UNSWEETENED ICED TEA

Regular
Chamomile

MILK

Whole
Chocolate
Lactaid
Plain Soy
Vanilla Soy

HOT CHOCOLATE

Regular
No sugar Added

Prženice s bundevom i Vermont javorovim sirupom

Jaje & Cheddar sendvič na Engleskom Mafinu od integralne pšenice

Omleti, kod kojih možete birati između:
Cheddar sira s niskim sadržajem masnoće, gljiva, zelenih paprika, luka, paradajza ili špinata

Pića

SOKOVI

Narandža
Jabuka
Brusnica
Šljiva
Ananas

NEZASLAĐEN LEDENI ČAJ

Običan
Kamilica

MLIJEKO

Punomasno
Čokoladno
Bez laktoze
Obično sojino
Sojino s vanilom

TOPLA ČOKOLADA

Obična
Bez dodanog šećera

COFFEE

Regular
Decaffeinated

TEAS

Regular
Decaffeinated
Chamomile
Lemon Peel
Apple Cinnamon
Ginger
Green

LUNCH & DINNER

Orders may be placed up to 7:15pm.

SOUPS

Cream of Tomato
Chicken Noodle
Vegetarian Lentil

SIDE SALADS

Garden Salad
Spinach Salad
Small Caesar Salad

DRESSINGS

Oil & Vinegar
Ranch, or Fat-free Ranch
Light Italian
Creamy French
Balsamic Vinaigrette

KAFA

Obična
Bez kofeina

ČAJEVI

Obični
Bez kofeina
Kamilica
Limun
Jabuka i cimet
Đumbir
Zeleni

Ručak i večera

*Narudžbe mogu biti napravljene do
7:15 poslije podne*

SUPE

Krem supa od paradajza
Pileća s rezancima
Vegetarijanska supa od leće

PRILOG SALATE

Vrtna salata
Salata od špinata
Mala Cezar salata

SALATNI PRIJELIVI

Ulje i sirće
Ranch ili bezmasni Ranch
Laki talijanski
Kremasti francuski
Balzamik salatni preljev od ulja i sirćeta

SMALL PLATES

Bruschetta

Mixture of Fresh Tomatoes, Basil, Garlic & Olive Oil, *served with Crostini*

Crudite

Broccoli, Carrots, & Cherry Tomatoes, *served with your choice of Dressing*

Cheddar Cheese Plate

Variety of Local Cheddar Cheese, *served with crackers*

Hummus Plate

Red Pepper Hummus, *served with Crostini*

Quesadilla

Beans & Cheddar, *Vegetarian style or with Chicken*

Chef's Favorite Recommendations

Penne Pasta with White Beans & Roasted Fennel. Vegetarian style or with Chicken

Shrimp Sauté with Tomatoes, Penne Pasta & Basil

Roast Turkey & Pan Gravy

New England Pot Roast

MALE PORCIJE

Brušeta

Mješavina svježeg paradajza, bosiljka, bijelog luka i maslinovog ulja *koja se poslužuje sa krostinima*

Miješano sirovo povrće

Brokula, mrkva i čeri paradajz *koji se poslužuju s salatnim preljevom po vašem izboru*

Pladanj sa Cheddar sirom

Raznovrsni lokalni Cheddar sirevi *koji se služe s krekerima*

Hummus pladanj

Crvena paprika Hummus, *koji se služi uz Krostini*

Quesadilla

Grah & Cheddar, *na vegeterijanski način ili sa piletinom*

Preporuke glavnog kuhara

Penne tjestenine sa bijelim grahom i pečenom mirođijom. Na vegeterijanski način ili sa piletinom

Škampi Sauté sa paradajzom, Penne tjesteninom i bosiljkom

Pečena ćurka i sos za prijeliv

Pečenje na Novoengleski način

Curried Vegetables with Lentils & Seitan

Quesadilla with Beans & Cheddar – Full Plate. *Vegetarian Style or with Chicken*

Vegetable Stir Fry with Tofu or Chicken over Rice

Herb Crusted Fish (*seasonal – ask for details*)

Salmon Fillet – Oven Poached or Grilled with Pesto

Pork Medallions Sautéed with Cider & Mustard

Other chef's specialties

Ask your operator for details

PASTA BAR

Penne, Spaghetti Noodle or Cheese Tortellini

MADE WITH YOUR CHOICE OF:

Marinara, Pesto, Alfredo, or Meat Sauce

**Kosher dinners available upon request.*

Kari povrće sa lećom i seitanom

Quesadilla uz grah i Cheddar – komplet porcija. *Na vegeterijanski način ili sa piletinom*

Poprženo miješano povrće sa tofuom ili piletinom na riži

Pržena riba sa začinskim biljem (*sezonsko jelo – pitajte za detalje*)

Salmon file – pečen u pećnici ili na žaru uz Pesto

Svinjski medaljoni preliveni jabukovačom i senfom

Drugi specijaliteti glavnog kuhara

Pitajte vašeg operatera za detalje.

IZBOR TJESTENINA

Penne, špageti ili tortellini sa sirom

PRIPREMLJENO NA OSNOVU

VAŠEG IZBORA: Marinara, Pesto, Alfredo ili sos od mesa

**Košer večere su raspoložive na zahtjev.*

FROM THE CHAR BROILER

SERVED ON CRACKED WHEAT ROLL WITH LETTUCE AND TOMATO

Turkey Burger

Black Bean Vegetarian Burger

Grilled Chicken Breast

ON THE SIDE

Fresh Mashed Potatoes

Roasted Sweet Potato

Lentil Pilaf

Steamed White Rice

DON'T FORGET YOUR VEGETABLES

Vegetable of the Day

Carrots

Whole Green Beans

ENTREE SALAD

SPINACH & TURKEY SALAD

Spinach, Turkey, Mandarin oranges, Red Onions, Almonds & Beeds tossed with Raspberry Vinagrette

CAESAR SALAD

Your choice of Traditional o with chicken

COTTAGE CHEESE & FRUIT PLATTER

JELA S ROŠTILJA

SLUŽE SE U LOMLJENOM PECIVU OD PŠENICE SA ZELENOM SALATOM I PARADAJZOM

Pureći hamburger

Vegetarijanski hamburger od crnog graha

Pureće grudi na žaru

PRILOZI

Svjež pire krompir

Pečeni neslan krompir

Pilav od leće

Bijela riža kuhana na pari

NEMOJTE ZABORAVITI VAŠE POVRĆE

Dnevno povrće

Mrkva

Cijeje mahune

SALATA KAO GLAVNO JELO

ŠPINAT & PURETINA SALATA

špinat, puretina, mandarine, crveni luk, bademi i miješana salata sa prijelivom od malina

CEZAR SALATA

Možete birati između tradicionalne salate ili salate s piletinom

PLADANJ SA SVJEŽIM SIROM I VOĆEM

Served with Banana Bread	Služi se s kruhom od banane
<u>Create Your Own Sandwich</u>	<u>Napravite svoj vlastiti sendvič</u>
WHOLE OR HALF	CIJELI ILI POLA
Cheddar	Cheddar sir
Chicken Salad	Salata sa piletinom
Egg salad	Salata sa jajima
Hummus	Hummus
Low fat Swiss Cheese	Švicarski sir s niskim sadržajem masnoće
Peanut Butter and Jelly	Maslac od kikirikija i žele
Turkey Breast	Pureća prsa
Seafood Salad (seasonal, ask for details)	Salata od plodova mora (sezonsko jelo, pitajte za detalje)
VEGETABLES	POVRĆE
Lettuce	Zelena salata
Tomatoes	Paradajz
Red Onions	Crveni luk
Kosher Dill Pickle	Košer kiseli krastavci sa mirođijom
BREADS	KRUH
Whole Wheat	Integralni
White	Bijeli
Cracked Wheat Bulky Roll	Velike lomljene pšenične rolne
BREAD/CRACKERS	KRUH/KREKERI
Whole Wheat Dinner Roll	Integralno pecivo za večeru
Crackers	Slani krekeri
Oyster Crackers	Oyster krekeri
SOMETHING CRUNCHY	NEŠTO HRSKAVO
Pretzels	Perece
Baked Potato Chips	Prženi čips od krompira
Sweet Potato Tortilla Chips	Tortilja krompir čips
Multigrain Tortilla Chips	Žitni tortilja čips

Fig Newtowns
Rice Krispie Treats
Raisins

**SWEET TEMPTATIONS
HOMEMADE CUSTARDS**

Traditional
Pumpkin
Low Fat

PUDDINGS

Vanilla
Chocolate
Butterscotch
Tapioca

HOMEMADE COOKIES

Oatmeal Raisin
Chocolate Chip

BAKED GOODS

Carrot cake
Angel Food Cake *served with Berries*
(Chocolate or Lemon)

Chocolate Cream Cheese Brownie
Seasonal Fruit Crisp or Cobbler

GELATINS

Orange
Strawberry
Sugar Free Strawberry

FRUITS

Seasonal Fruit

Roladice sa smokvom
Krispi od riže
Groždice

**SLATKA ISKUŠENJA
DOMAĆE KREME**

Tradicionalna
Krema od bundeve
Krema s niskim sadržajem masnoće

PUDINZI

Vanila
Čokolada
Karamel
Tapioka

DOMAĆI KOLAČI

Sa ovsenim pahuljicama i groždicama
Sa komadićima čokolade

PECIVA

Kolač od mrkve
Anđeoski kolač *serviran sa ribizlama*
(čokolada ili limun)

Čokoladni krem sir
Prženo sezonsko voće

ŽELEI

Narandža
Jagoda
Jagoda bez šećera

VOĆE

Sezonsko voće

<p>Apple Banana Grapes Mixed Fruit Cup Orange Applesauce Canned Peaches Canned Pears Mandarin Oranges</p> <p>7-DINE (7-3463)</p> <p>healthy eating, the mediterranean way</p> <p>Research has shown that the people living in the Mediterranean region are among the healthiest in the world, with low rates of chronic diseases and cancer. The diet and activity of the people in the region plays a vital role in their overall health and well being.</p> <p>Consume most of your foods from plant sources and include fruits, vegetables, potatoes, whole grains and breads, beans, nuts and seeds. Whenever possible, choose seasonally fresh and locally grown whole foods with minimal processing.</p> <p>Replace saturated fats (butter, margarine, whole milk and cheese, and tropical oils) with monounsaturated fats (olive and canola oil) and low fat or fat-free dairy products.</p>	<p>Jabuke Banane Grožđe Kup od miješanog voća Narandža Sos od jabuka Konzervirane breskve Konzervirane kruške Mandarine</p> <p>7-DINE (7-3463)</p> <p>zdrava ishrana na mediteranski način</p> <p>Istraživanja su pokazala da su ljudi koji žive u mediteranskom regionu među najzdravijim ljudima na svijetu, s malim postocima hroničnih bolesti i karcinoma. Način ishrane i aktivnost ljudi u ovom regionu ima ključnu ulogu u njihovom općem zdravlju i dobrobiti.</p> <p>Konzumirajte većinu vaše hrane iz biljnih izvora i uključite voće, povrće, krompir, integralne žitarice i kruh, mahunarke, orahe i sjemenke. Kad god je to moguće, izaberite sezonsku svježju i lokalno uzgojenu integralnu hranu koja je minimalno obrađena.</p> <p>Zamijenite zasićene masnoće (maslac, margarin, punomasno mlijeko i sir i tropska ulja) mononezasićenim masnoćama (maslinovo ulje i kanola ulje) i mliječnim proizvodima s malom</p>
---	---

Consume moderate amounts of fish and poultry and fewer than 4 eggs per week (including those used in cooking and baking). Choose red meat only a few times per month, limiting intake to 16 ounces per month.

Choose fresh fruit as your daily dessert. Save sweets with a significant amount of sugar and saturated fat for a special treat no more than a few times per week.

Include activity and exercise in your daily routine.

Consult with your doctor and health care team regarding wine or alcohol intake.

Food Matters

Local Food, Healthy Choices

At Fletcher Allen we understand that Nutrition and the environment are linked to the health of our patients and our community. This is reflected in our commitment to serving fresh, locally produced, minimally processed foods, and to partnering with over 70 farmers and food producers throughout the region. We buy local food that is nutritious, that is produced in a way that is good for our environment, and that boosts the local economy.

količinom masnoća ili bez masnoća.

Konzumirajte umjerene količine ribe i piletine i manje od 4 jaja sedmično (uključujući i ona koja se koriste za kuhanje i pečenje). Izaberite crveno meso samo nekoliko puta mjesečno, ograničavajući unos na 16 unci mjesečno.

Izaberite svježe voće za vaš dnevni desert. Sačuvajte slatkiše koji sadrže značajne količine šećera i zasićenih masti za posebne prilike, ne češće od nekoliko puta sedmično.

Uključite aktivnost i vježbanje u vašu dnevnu rutinu.

Konsultirajte se s vašim liječnikom i zdravstvenim timom u pogledu unosa vina ili alkohola.

Hrana je bitna

Domaća hrana, zdravi izbori

U Centru Fletcher Allen smo shvatili da su ishrana i životno okruženje povezani sa zdravljem naših pacijenata i naše zajednice. To se odražava u našoj predanosti da nudimo svježu, lokalno proizvedenu, minimalno obrađenu hranu i da sarađujemo sa preko 70 poljoprivrednika i proizvođača hrane u regionu. Kupujemo domaću hranu koja je hranljiva, koja se proizvodi na način dobar za našu okolinu, a to jača i lokalnu ekonomiju.