

ENGLISH**RUSSIAN****ROOM SERVICE****ОБСЛУЖИВАНИЕ В НОМЕРЕ**

Menu

Меню

**Fletcher Allen
HEALTH CARE**

*In alliance with The University of
Vermont*

Fletcher Allen**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**

*В сотрудничестве с Университетом
Вермонта*

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.

обслуживание в номере

Отдел предоставления услуг питания с радостью предоставит вам высококачественные завтраки, обеды и ужины. Меню предлагает разнообразные блюда из здоровых, свежих, выращенных в местных хозяйствах продуктов, некоторые из которых выращиваются в нашем саду.

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.

ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ

Позвоните в отдел обслуживания в номерах с 6:00 до 19:15.

Если вы находитесь за пределами центра Fletcher Allen, наберите 7-DINE (7-3463).

Если вы находитесь за пределами центра Fletcher Allen, наберите (802) 847-3463, чтобы сделать заказ для пациента.

Please tell us if you have any food allergies.

Сообщите нам, если у вас есть аллергия на какие-либо продукты.

Give the operator your selection from the menu.

Сообщите оператору ваш выбор из меню.

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

Harvest Café

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

КАК ЗАКАЗЫВАТЬ

- Пожалуйста, ограничьтесь одним главным блюдом на звонок. Если позволяет ваша диета, мы с радостью принесем вам еще одно блюдо, если вы все еще будете голодны.
- Если ваш врач прописал измененную диету, некоторые продукты и блюда могут быть запрещены. Мы с радостью поможем вам сделать выбор.
- Ваше заказ будет доставлен в течение 45 минут с момента вашего звонка или в указанное вами время.

ДЛЯ КОНТРОЛЯ ДИАБЕТА

- Сообщите вашей медсестре, когда вы заказали блюда. Это позволит проводить надлежащие анализы крови и определять дозы лекарственных препаратов.

ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ У НАС ЕСТЬ ТРИ КАФЕТЕРИЯ:

Main Street Café

расположенное по адресу: Baird 3, время работы: 6:30 – 14:00 pm, Пн-Пт

Café Express

расположенное в ACC, 2-й этаж, время работы: 6:30 – 17:00, Пн-Пт

Harvest Café

расположенное в McClure Lobby, время работы: 5:00 – 3:00, семь дней в неделю

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

BREAKFAST BAKERY

Whole Wheat Toast

White Toast

Whole Wheat English Muffin

Для получения дополнительной информации об обслуживании в номерах, посетите наш сайт http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition_services/.

Завтрак

ФРУКТЫ

Сезонный фрукт

Яблоко

Банан

Виноград

Чашка фруктового ассорти

Дольки апельсина

Яблочный соус

Консервированные персики

Консервированные груши

Мандарины

ЙОГУРТЫ

В греческом стиле

Обычный, ванильный или персиковый

Легкий йогурт

Черничный или малиновый

Органический

Клубничный или черничный

ВЫПЕЧКА ДЛЯ ЗАВТРАКА

Тост из цельной пшеницы

Белый тост

Цельнозерновой теплый английский

<p>Banana Bread Selected Muffin of the Day Plain Bagel Cinnamon Raisin Bagel</p> <p><i>With choice of : Cream Cheese (light, fat-free or vegetable), Peanut Butter or Butter</i></p> <p>CEREALS Oatmeal Cream of Wheat Cheerios Low Fat Granola Honey Nut Cheerios Total Raisin Bran Frosted Mini Wheat Corn Flakes Rice Chex</p> <p><u>Breakfast entrees</u> <i>Served from 7:00 am–10:15 am. Orders must be placed by 10:00 am.</i></p> <p>Scrambled Eggs Cholesterol Free Scrambled Eggs Pancakes with Vermont Maple Syrup</p> <p>Pumpkin French Toast with Vermont Maple Syrup</p> <p>Egg & Cheddar Sandwich on Whole Wheat English Muffin</p> <p>Omelettes made with your choice of: <i>Low Fat Cheddar, Mushrooms, Green</i></p>	<p>мафин Банановый хлеб Избранный мафин дня Обычный бублик Бублик с изюмом и корицей <i>На выбор: сливочный сыр (легкий, обезжиренный или растительный), арахисовое масло или обычное масло</i></p> <p>ЗЛАКИ Овсяная каша Cream of Wheat Cheerios Гранола с низким содержанием жира Cheerios с медом и орехами Total Raisin Bran (отруби с изюмом) Frosted Mini Wheat (пшеничные) Кукурузные хлопья Rice Chex (рисовые хлопья)</p> <p><u>Основные блюда на завтрак</u> <i>Подаются с 7:00 до 10:15. Заказы должны быть размещены до 10:00.</i></p> <p>Яичница-болтунья Яичница-болтунья без холестерина Блины с кленовым сиропом из Вермонта Французский тост из тыквы с кленовым сиропом из Вермонта</p> <p>Яйцо и сэндвич с сыром Чеддер с цельнозерновым английским маффином Омлет, приготовленный с (на ваш выбор): Чеддер с низким содержанием</p>
--	--

<i>Peppers, Onions, Tomatoes or Spinach</i>	жира, грибы, зеленый перец, лук, томаты или шпинат.
<u>Beverages</u>	<u>Напитки</u>
JUICES	СОКИ
Orange	Апельсиновый
Apple	Яблочный
Cranberry	Клюквенный
Prune	Черносливовый
Pineapple	Ананасовый
UNSWEETENED ICED TEA	НЕСЛАДКИЙ ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ
Regular	Обычный
Chamomile	Ромашковый
MILK	МОЛОКО
Whole	Цельное
Chocolate	Шоколадное
Lactaid	Lactaid
Plain Soy	Простое соевое
Vanilla Soy	Ванильное соевое
HOT CHOCOLATE	ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД
Regular	Обычный
No sugar Added	Без добавления сахара
COFFEE	КОФЕ
Regular	Обычный
Decaffeinated	Без кофеина
TEAS	ЧАИ
Regular	Обычный
Decaffeinated	Без кофеина
Chamomile	Ромашковый
Lemon Peel	С лимонными корками
Apple Cinnamon	С яблоком и корицей

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

SMALL PLATES

Bruschetta

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

Crudite

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

Имбирный
Зеленый

обед и ужин

Заказы должны быть размещены до 19:15

СУПЫ

Томатный крем
Куриный с лапшой
Вегетарианский с чечевицей

САЛАТЫ (ГАРНИР)

Огородный салат
Салат из шпината
Маленький салат «Цезарь»

ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТА

Масло и уксус
Соус «Ранчо» или обезжиренный соус
«Ранчо»
Легкий итальянский
Сливочный французский
Бальзамик

ЗАКУСКИ

Брускетта

Смесь свежих томатов, базилика,
чеснока и оливкового масла, *поданных
с кростини*

Крудит

Брокколи, морковь и томаты черри,
под соусом на Ваш выбор

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

Curried Vegetables with Lentils &
Seitan

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

Сырная тарелка чеддер

Ассорти местных сыров чеддер,
поданных с крекерами

Тарелка хумуса

Красный перец хумус, *поданный с
кrostини*

Кесадилла

Бобы и сыр чедер – полная тарелка.
*Вегетарианское исполнение или с
курицей*

Любимые рекомендации шеф-повара

Паста Пенне с белыми бобами и
фенхелью. Вегетарианское исполнение
или с курицей

Сате из креветок с помидорами,
пастой Пенне и базиликом

Печеная индейка и густой мясной
соус

Новоанглийское жаркое в горшочке

Овощи под соусом карри с чечевицей
и сейтаном

Кесадилла с бобами и сыром Чедер –
полная тарелка. *Вегетарианское
исполнение или с курицей*

<p>Vegetable Stir Fry with Tofu or Chicken over Rice</p> <p>Herb Crusted Fish (<i>seasonal – ask for details</i>)</p> <p>Salmon Fillet – Oven Poached or Grilled with Pesto</p> <p>Pork Medallions Sautéed with Cider & Mustard</p> <p><u>Other chef's specialties</u> <i>Ask your operator for details</i></p>	<p>Обжаренные овощи с сыром тофу или курицей с рисом</p> <p>Рыба в панировке из трав (<i>сезонные, спрашивайте</i>)</p> <p>Филе лосося – запеченное в духовке или приготовленное на гриле с соусом песто</p> <p>Медальоны из свинины под соусом с сидром или горчицей</p> <p><u>Другие фирменные блюда</u> <i>Более подробную информацию спрашивайте у оператора</i></p>
<p>PASTA BAR Penne, Spaghetti Noodle or Cheese Tortellini</p> <p>MADE WITH YOUR CHOICE OF: Marinara, Pesto, Alfredo, or Meat Sauce</p>	<p>ПАСТА-БАР Пенне, спагетти или сырные тортеллини</p> <p>ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ПО ВАШЕМУ ВЫБОРУ С: Маринара, Песто, Альфредо или мясным соусом</p>
<p><i>*Kosher dinners available upon request.</i></p>	<p><i>*Кошерные меню доступны по требованию.</i></p>
<p>FROM THE CHAR BROILER</p> <p>SERVED ON CRACKED WHEAT ROLL WITH LETTUCE AND TOMATO</p> <p>Turkey Burger Black Bean Vegetarian Burger</p>	<p>Из шашлычной печи</p> <p>ПОДАЕТСЯ НА БУЛОЧКЕ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА С ЛАТУКОМ И ТОМАТАМИ</p> <p>Бургер из индейки Вегетарианский бургер из</p>

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**

Served with Banana Bread

Create Your Own Sandwich

WHOLE OR HALF

Cheddar

Chicken Salad

Egg salad

гиацинтовых бобов

Куриная грудка на гриле

ГАРНИР

Картофельное пюре

Запеченный сладкий картофель

Цельная пшеница с лесными грибами

Белый рис, приготовленный на пару

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ОВОЩИ

Овощ дня

Морковь

Целая зеленая фасоль

ГОРЯЧИЕ САЛАТЫ

**САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И
ИНДЕЙКИ**

Шпинат, индейка, мандарин
благородный, красный лук, миндаль и
злаки с малиновой заправкой

САЛАТ ЦЕЗАРЬ

По вашему выбору: традиционный, с
курицей или с креветками

**ТВОРОЖНАЯ И ФРУКТОВАЯ
ТАРЕЛКА**

Подается с банановым хлебом

создайте собственный сэндвич

ЦЕЛЫЙ ИЛИ ПОЛОВИНА

Чеддер

Куриный салат

Салат из яиц

<p>Hummus Low fat Swiss Cheese</p> <p>Peanut Butter and Jelly Turkey Breast Seafood Salad (seasonal, ask for details)</p> <p>VEGETABLES Lettuce Tomatoes Red Onions Kosher Dill Pickle</p> <p>BREADS Whole Wheat White Cracked Wheat Bulky Roll</p> <p>BREAD/CRACKERS Whole Wheat Dinner Roll</p> <p>Crackers Oyster Crackers</p> <p>SOMETHING CRUNCHY Pretzels Baked Potato Chips Sweet Potato Tortilla Chips Multigrain Tortilla Chips Fig Newtons Rice Krispie Treats Raisins</p>	<p>Хумус Швейцарский сыр с низким содержанием жира Арахисовое масло и желе Грудка индейки Салат из морепродуктов (по сезону, уточняйте)</p> <p>ОВОЩИ Латук Томаты Красный лук Кошерный маринованный огурец</p> <p>ХЛЕБ Из цельнозерновой пшеницы Белый Булочка из пшеничной муки грубого помола</p> <p>ХЛЕБ/КРЕКЕРЫ Обеденная булочка из цельнозерновой пшеничной муки Крекеры Устричные крекеры</p> <p>ЧТО-ТО ХРУСТЯЩЕЕ Соленые крендельки Печеные картофельные чипсы Сладкие картофельные чипсы Tortilla Зерновые чипсы Tortilla Fig Newtons Rice Krispie Treats Изюм</p>
--	---

**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
Apple
Banana
Grapes
Mixed Fruit Cup

**СЛАДКИЕ ИСКУШЕНИЯ
ДОМАШНИЙ ЗАВАРНОЙ КРЕМ**

Традиционный
Из тыквы
С низким содержанием жира

ПУДИНГИ

Ванильный
Шоколадный
Карамельный
Маниоковый

ДОМАШНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ

С овсяной крупой и изюмом
С шоколадной крошкой

ВЫПЕЧКА

Морковный пирог
Ангельский пирог с ягодами
(шоколадом или лимоном)
Шоколадное пирожное со сливочным
сыром
Крисп или тертый пирог с сезонными
фруктами

ЖЕЛЕ

Апельсиновое
Клубничное
Клубничное без сахара

ФРУКТЫ

Сезонный фрукт
Яблоко
Банан
Виноград
Чашка фруктового ассорти

<p>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</p>	<p>Дольки апельсина Яблочный соус Консервированные персики Консервированные груши Мандарины</p> <p>7-DINE (7-3463)</p> <p>здоровое питание по-средиземноморски</p> <p>Исследования показали, что люди, живущие в Средиземноморском регионе, одни из самых здоровых в мире; здесь наблюдается низкий уровень хронических заболеваний и рака. Диета и активность людей в этом регионе играет решающую роль в общем уровне их здоровья и благополучия.</p> <p>Большую часть рациона должны составлять продукты растительного происхождения, а именно, фрукты, овощи, картофель, необработанное зерно и цельнозерновой хлеб, бобы, орехи и семена. По возможности выбирайте свежие сезонные фрукты, выращенные в вашей местности, прошедшие минимальную обработку.</p> <p>Замените насыщенные жиры (масло, маргарин, цельное молоко и сыр, а также тропические масла) мононенасыщенными жирами (оливковым маслом и маслом канолы),</p>
---	--

dairy products.

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

а также обезжиренными или с низким содержанием жира молочными продуктами.

Употребляйте умеренное количество рыбы и птицы, а также менее 4 яиц в неделю (включая яйца в готовых блюдах и выпечке). Красное мясо следует употреблять всего лишь несколько раз в месяц, ограничиваясь 16 унциями (примерно 450 г.) в месяц.

В качестве ежедневных десертов употребляйте свежие фрукты. Употребляйте сладости, содержащие значительное количество сахара и насыщенных жиров, лишь изредка и не более нескольких раз в неделю. Сделайте физическую активность и упражнения частью вашей повседневной жизни.

Проконсультируйтесь со своим врачом относительно потребления вина или алкоголя.

Вопросы еды

Местная пища, здоровый выбор

В Fletcher Allen мы понимаем, что питание и окружающая среда связаны со здоровьем наших пациентов и нашего общества. Это отображается в нашей приверженности к использованию свежих продуктов, которые выращены на местных хозяйствах,

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.

минимальной обработке продуктов, а также сотрудничеству с более, чем 70 фермерами и производителями продуктов питания по всему региону. Мы покупаем продукты местного производства, которые являются питательными и выращиваются с заботой об окружающей среде. Также использование таких продуктов поднимает местную экономику.