

ENGLISH**VIETNAMESE****ROOM SERVICE****PHỤC VỤ PHÒNG**

Menu

Thực đơn

**Fletcher Allen
HEALTH CARE**

*In alliance with The University of
Vermont*

**Fletcher Allen
CHĂM SÓC SỨC KHỎE**

Liên kết với Trường Đại học 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.

Phục vụ phòng

Phòng Dịch vụ Dinh dưỡng tự hào cung cấp cho quý vị một trải nghiệm ăn uống chất lượng cao. Thực đơn cung cấp nhiều thực phẩm lành mạnh, tươi, sản xuất tại địa phương, thậm chí một số từ vườn trồng của riêng chúng tôi.

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.

ĐẶT MÓN ĂN

Gọi Phục vụ Phòng với yêu cầu của quý vị từ 6:00 sáng–7: 15 tối.

Từ bên trong Fletcher Allen quay số 7-DINE (7-3463).

Từ bên ngoài Fletcher Allen quay số (802) 847-3463 để gọi thức ăn cho bệnh nhân.

Xin cho chúng tôi biết nếu quý vị bị bất kỳ dị ứng thực phẩm nào.

Cho người trực tổng đài điện thoại biết lựa chọn của quý vị từ thực đơn.

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

HƯỚNG DẪN GỌI MÓN ĂN

- Xin mỗi cuộc gọi chỉ gọi một món ăn. Nếu chế độ ăn uống của quý vị cho phép, chúng tôi sẽ sẵn lòng mang đến cho quý vị món ăn khác nếu quý vị vẫn còn đói.
- Nếu bác sĩ của quý vị đã quy định chế độ ăn uống thay đổi, một số món có thể không được phép. Chúng tôi sẽ sẵn lòng giúp quý vị lựa chọn.
- Bữa ăn của quý vị sẽ được giao trong vòng 45 phút sau cuộc gọi của quý vị hoặc tại thời điểm được yêu cầu.

ĐỀ QUẢN LÝ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

- Xin gọi cho y tá của quý vị khi quý vị đã gọi món ăn của mình. Việc này sẽ giúp cho việc thử máu và liều lượng thuốc thích hợp.

ĐỐI VỚI KHÁCH THĂM CHÚNG TÔI CÓ BA QUÁN ĂN TỰ PHỤC VỤ:

Quán ăn Phố Chính

nằm trên Baird 3, 6:30 sáng–2:00 chiều, Thứ hai đến Thứ sáu

Quán ăn Nhanh

nằm ở tầng 2, ACC, 6:30 sáng–5:00 chiều, Thứ hai đến Thứ sáu

Quán ăn Mùa thu hoạch

nằm trong Tiền sảnh McClure, 5:00 sáng–3:00 sáng, bảy ngày một tuần

*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

*Để biết thêm thông tin về dịch vụ của chúng tôi, mời quý vị hãy ghé thăm trang web của chúng tôi tại:
http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition_services/*

Bữa sáng

HOA QUẢ

Hoa quả theo mùa

Táo

Chuối

Nho

Cốc hoa quả hỗn hợp

Cam thái lát

Táo dầm

Đào đóng hộp

Lê đóng hộp

Quýt

SỮA CHUA

Kiểu Hy Lạp

Trắng, Vani hoặc Đào

Sữa chua ít béo

Quất hoặc Mâm xôi

Sữa chua hữu cơ

Đâu tây hoặc Quất

BÁNH MÌ ĂN SÁNG

Bánh mì nướng từ bột lúa mì
nguyên hạt

Bánh mì Trắng nướng

Bánh muffin Anh từ bột lúa mì
nguyên hạt

<p>Banana Bread Selected Muffin of the Day Plain Bagel Cinnamon Raisin Bagel <i>With choice of : Cream Cheese (light, fat-free or vegetable), Peanut Butter or Butter</i></p>	<p>Bánh chuối Bánh chọn Hàng ngày Bánh sừng bò thông thường Bánh sừng bò Nho Quế <i>Cùng với lựa chọn sau: Pho mát Kem (ít béo, không béo hoặc rau), Bơ Lạc hoặc Bơ</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>NGŨ CỐC Bột yến mạch Kem Bột Lúa mì Cheerios Granola ít Béo Cheerios với Mật ong và Quả óc chó Total Raisin Bran (Cám và Nho khô) Frosted Mini Wheat (Lúa mì) 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> Scrambled Eggs Cholesterol Free Scrambled Eggs Pancakes with Vermont Maple Syrup Pumpkin French Toast with Vermont Maple Syrup Egg & Cheddar Sandwich on Whole Wheat English Muffin Omelettes made with your choice of: <i>Low Fat Cheddar, Mushrooms, Green Peppers, Onions, Tomatoes or Spinach</i></p>	<p><u>Những món ăn sáng</u> <i>Phục vụ từ 7:00 sáng–10:15 sáng. Các món ăn phải được đặt trước 10:00 sáng.</i> Trứng bác Trứng bác không có Cholesterol Bánh kẹp với Xi-rô phong Vermont Bánh bí ngô Pháp nướng với Xi-rô phong Vermont Bánh mì kẹp trứng và pho mát cheddar trên bánh muffin Anh từ bột lúa mì nguyên hạt Trứng tráng được làm cùng với lựa chọn sau của quý vị: <i>Pho mát Cheddar ít Béo, Nấm, Ớt Xanh, Hành, Cà chua hoặc Rau bina</i></p>

<p><u>Beverages</u></p> <p>JUICES</p> <p>Orange</p> <p>Apple</p> <p>Cranberry</p> <p>Prune</p> <p>Pineapple</p> <p>UNSWEETENED ICED TEA</p> <p>Regular</p> <p>Chamomile</p> <p>MILK</p> <p>Whole</p> <p>Chocolate</p> <p>Lactaid</p> <p>Plain Soy</p> <p>Vanilla Soy</p> <p>HOT CHOCOLATE</p> <p>Regular</p> <p>No sugar Added</p> <p>COFFEE</p> <p>Regular</p> <p>Decaffeinated</p> <p>TEAS</p> <p>Regular</p> <p>Decaffeinated</p> <p>Chamomile</p> <p>Lemon Peel</p> <p>Apple Cinnamon</p> <p>Ginger</p> <p>Green</p>	<p><u>Đồ uống</u></p> <p>NƯỚC HOA QUẢ</p> <p>Cam</p> <p>Táo</p> <p>Quất</p> <p>Mận</p> <p>Dứa</p> <p>TRÀ ĐÁ KHÔNG ĐƯỜNG</p> <p>Trà thường</p> <p>Trà cúc cam</p> <p>SỮA</p> <p>Sữa nguyên kem</p> <p>Sô cô la</p> <p>Lactaid</p> <p>Đậu nành thông thường</p> <p>Đậu nành với Vani</p> <p>SÔ-CÔ-LA NÓNG</p> <p>Thường</p> <p>Không thêm đường</p> <p>CÀ PHÊ</p> <p>Thường</p> <p>Không caffein</p> <p>TRÀ</p> <p>Thông thường</p> <p>Không caffein</p> <p>Trà cúc cam</p> <p>Chanh</p> <p>Táo và Quế</p> <p>Gừng</p> <p>Trà xanh</p>
--	---

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
Crostini*

Crudite

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

Cheddar Cheese Plate

Variety of Local Cheddar Cheese,
served with crackers

BỮA TRƯA VÀ BỮA TỐI

Có thể gọi cho đến 7:15 tối

SÚP

Súp kem cà chua
Mỳ gà
Đậu lăng Chay

XÀ LÁCH ĂN KÈM

Xà lách hỗn hợp
Xà lách rau bina
Xà lách Caesar nhỏ

NƯỚC XỐT

Dầu dấm
Ranch, hoặc Ranch không béo
Xốt Ý ít béo
Xốt kem Pháp
Xốt dấm nho đỏ

ĐĨA NHỎ

Bruschetta

Hỗn hợp cà chua tươi, húng quế, tỏi và
dầu ôliu, *ăn kèm với Crostini*

Rau củ sống

Bông cải xanh, cà rốt và cà chua bi, *ăn
kèm với nước xốt quý vị chọn*

Pho mát Cheddar

Các loại pho mát Cheddar địa phương
ăn kèm với Bánh quy giòn

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*

Vegetable Stir Fry with Tofu or Chicken over Rice

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

Đĩa Hummus (*gà, đậu, dầu, vừng, chanh và tỏi*)

Hummus ớt đỏ, *ăn kèm với Crostini*

Bánh ngô Quesadilla

Đậu & Cheddar, *kiểu chay hoặc với thịt gà*

Khuyến nghị ưa thích của đầu bếp

Mì ống Penne với đậu trắng & thì là nướng. Kiểu chay hoặc với thịt gà

Tôm xào với cà chua, mì ống penne và húng quế

Gà tây quay và Nước Gà quay

Thịt om kiểu New England

Cà ri rau cải với đậu lăng và mì căn

Bánh ngô Quesadilla với đậu & Cheddar – đĩa đầy đủ. *Kiểu chay hoặc với thịt gà*

Rau xào với đậu phụ hoặc thịt gà trên cơm

Cá bọc rau thơm (*theo mùa – hãy hỏi chi tiết*)

<p>Salmon Fillet – Oven Poached or Grilled with Pesto</p> <p>Pork Medallions Sautéed with Cider & Mustard</p>	<p>Cá hồi phi-lê – Rim hoặc Nướng trong Lò với Mùi tạt Thơm</p> <p>Thăn lợn xào với rượu táo và mù tạt</p>
<p><u>Other chef's specialties</u> <i>Ask your operator for details</i></p>	<p><u>Các món đặc sản khác của đầu bếp</u> Hãy hỏi chi tiết người tổng đài điện thoại</p>
<p>PASTA BAR Penne, Spaghetti Noodle or Cheese Tortellini</p>	<p>QUẦY SA-LÁT MÌ Mì ống penne, mì spaghetti hoặc pho mát tortellini</p>
<p>MADE WITH YOUR CHOICE OF: Marinara, Pesto, Alfredo, or Meat Sauce</p>	<p>CHUẨN BỊ TRÊN CƠ SỞ LỰA CHỌN CỦA QUÝ VỊ: Marinara, Pesto, Alfredo, hoặc Nước sốt Thịt</p>
<p><i>*Kosher dinners available upon request.</i></p>	<p><i>*Bữa ăn kiêng buổi tối có sẵn theo yêu cầu.</i></p>
<p>FROM THE CHAR BROILER</p>	<p>MÓN NƯỚNG</p>
<p>SERVED ON CRACKED WHEAT ROLL WITH LETTUCE AND TOMATO Turkey Burger Black Bean Vegetarian Burger Grilled Chicken Breast</p>	<p>ĂN KÈM VỚI BÁNH MỠ NƯỚNG CÙNG RAU DIẾP VÀ CÀ CHUA Hamburger thịt gà tây Hamburger Đậu đen Chay Ức gà nướng</p>
<p>ON THE SIDE Fresh Mashed Potatoes Roasted Sweet Potato Lentil Pilaf Steamed White Rice</p>	<p>MÓN KÈM THEO Khoai tây Tươi Nghiền Khoai lang Nướng Cơm pilaf đậu lăng Cơm Trắng nóng</p>

**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
Hummus
Low fat Swiss Cheese
Peanut Butter and Jelly
Turkey Breast
Seafood Salad (seasonal, ask for
details)

VEGETABLES

Lettuce
Tomatoes

ĐỪNG QUÊN CÁC LOẠI RAU

Rau Hàng ngày
Cà rốt
Đậu Xanh nguyên chất

XÀ LÁCH KHAI VỊ

XÀ LÁCH BINA VÀ GÀ TÂY

Rau bina, gà tây, quýt, hành tím, hạnh
nhân và hạt trộn dầu dấm mâm xôi

SA-LÁT CAESAR

Quý vị có thể chọn món sa-lát Truyền
thống, sa-lát Gà hoặc Tôm

**PHO MÁT ÍT KEM VÀ ĐĨA HOA
QUẢ**

Ăn kèm với Bánh Chuối

**Làm bánh sandwich của riêng quý vị
TOÀN BỘ HOẶC MỘT NỬA**

Pho mát Cheddar
Sa-lát Gà
Sa-lát Trứng
Món khai vị hummus
Pho mát Thụy sĩ ít béo
Bơ Lạc và Thạch
Lườn Gà tây
Sa-lát Hải sản (theo mùa, hỏi để biết
thêm chi tiết)

CÁC LOẠI RAU

Rau diếp
Cà chua

<p>Red Onions Kosher Dill Pickle</p> <p>BREADS Whole Wheat White Cracked Wheat Bulky Roll</p> <p>BREAD/CRACKERS Whole Wheat Dinner Roll Crackers Oyster Crackers</p> <p>SOMETHING CRUNCHY Pretzels Baked Potato Chips Sweet Potato Tortilla Chips Multigrain Tortilla Chips Fig Newtowns Rice Krispie Treats Raisins</p> <p>SWEET TEMPTATIONS HOMEMADE CUSTARDS Traditional Pumpkin Low Fat</p> <p>PUDDINGS Vanilla Chocolate Butterscotch Tapioca</p>	<p>Hành tím Dưa Thìa là phục vụ cho ăn kiêng</p> <p>BÁNH MÌ Lúa mì nguyên hạt Trắng Ổ bánh Lớn từ Lúa mì nghiền</p> <p>BÁNH MỠ/BÁNH QUY Ổ bánh từ bột Lúa mì nguyên hạt cho Bánh quy Bánh quy hầu</p> <p>ĐỒ AN CỨNG VA GION Bánh quy cây Khoai tây Rán Lát bánh ngô khoai lang Lát bánh ngô nhiều hạt Fig Newtons (quả sung) Krispie từ gạo Nho khô</p> <p>NHỮNG CÁM DỠ NGỌT NGÀO KEM SỮA TRỨNG TỰ CHẾ BIẾN Truyền thống Bí ngô Ít béo</p> <p>BÁNH PUĐINH Vani Sô cô la Butterscotch (Bơ đun với đường) Bột sắn</p>
--	---

<p>HOMEMADE COOKIES Oatmeal Raisin Chocolate Chip</p> <p>BAKED GOODS Carrot cake Angel Food Cake <i>served with Berries</i> (Chocolate or Lemon)</p> <p>Chocolate Cream Cheese Brownie</p> <p>Seasonal Fruit Crisp or Cobbler</p> <p>GELATINS Orange Strawberry Sugar Free Strawberry</p> <p>FRUITS Seasonal Fruit Apple Banana Grapes Mixed Fruit Cup Orange Applesauce Canned Peaches Canned Pears Mandarin Oranges</p> <p>7-DINE (7-3463) healthy eating, the mediterranean way</p>	<p>BÁNH QUY TỰ CHẾ Bột yến mạch và nho khô Lát mỏng sô cô la</p> <p>CÁC ĐỒ NƯỚNG Bánh cà rốt Bánh Angel Food Cake <i>ăn kèm với quả mọng</i> (Sô-cô-la hoặc chanh)</p> <p>Bánh sô cô la hạnh nhân có kem pho mát</p> <p>Lát và Miếng Hoa quả theo mùa</p> <p>THẠCH Cam Dâu tây Dâu tây Không đường</p> <p>HOA QUẢ Hoa quả theo mùa Táo Chuối Nho Cốc Hoa quả hỗn hợp Cam lát Nước sốt táo Đào đóng hộp Lê đóng hộp Quýt</p> <p>7-DINE (7-3463) ăn uống lành mạnh phương pháp địa trung hải</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.

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.

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.

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.

Nghiên cứu cho thấy người dân sống trong khu vực Địa trung hải thuộc hàng những người khỏe mạnh nhất trên thế giới, với tỷ lệ thấp các bệnh mãn tính và ung thư. Chế độ ăn uống và hoạt động của người dân trong khu vực này đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe tổng thể và hạnh phúc của họ.

Ăn hầu hết các loại thực phẩm từ nguồn thực vật và kể cả trái cây, rau, khoai tây, ngũ cốc nguyên hạt và bánh mì, đậu, quả hạch và hạt. Khi còn có thể, hãy lựa chọn các loại thực phẩm tươi theo mùa và phát triển tại địa phương ít bị xử lý nhất.

Thay thế chất béo bão hòa (bơ, bơ thực vật, sữa và pho mát nguyên kem, và các loại dầu nhiệt đới) bằng chất béo không bão hòa đơn (dầu ô-liu và dầu hạt cải) và các sản phẩm bơ sữa ít béo hoặc không béo.

Ăn một lượng vừa phải cá, gia cầm và ít hơn 4 quả trứng mỗi tuần (tính cả sử dụng trong nấu ăn và nướng bánh). Chọn thịt màu đỏ chỉ vài lần mỗi tháng, hạn chế ăn tối đa 16 ounce mỗi tháng.

Chọn trái cây tươi là món tráng miệng hàng ngày của quý vị. Chỉ sử dụng đồ ngọt nhiều đường và chất béo bão hòa trong trường hợp đặc biệt, không quá một vài lần mỗi tuần.

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.

Đưa việc hoạt động và tập thể dục vào thói quen hàng ngày của quý vị.

Tham khảo ý kiến bác sĩ và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị vấn đề liên quan đến uống rượu vang hoặc rượu còn.

Vấn đề thực phẩm

Thực phẩm địa phương, lựa chọn lành mạnh

Tại Fletcher Allen chúng tôi hiểu rằng dinh dưỡng và môi trường liên kết với sức khỏe của bệnh nhân và cộng đồng chúng ta. Điều này được phản ánh qua việc cam kết phục vụ thực ăn tươi, được sản xuất tại chỗ, ít xử lý tối đa, và hợp tác với hơn 70 nhà nông và nhà sản xuất thực phẩm khắp vùng. Chúng tôi mua thực phẩm địa phương có chất dinh dưỡng, được sản xuất một cách tốt đối với môi trường, và thúc đẩy nền kinh tế địa phương.