

1. Llama 8-DINE(extensión8-3463) A las ahora de 7:00am 7:00pm. Nombre: _____ Dieta: _____

2. Identifíquese con el asociado del servicio de habitaciones, quien verificará su nombre, número de habitación y dieta ordenada por su médico

3. Haga su pedido. Su comida especialmente preparada se le servirá dentro de los 60 minutos posteriores a su solicitud.

El Departamento de nutrición alimentaria está para brindarle un excelente servicio. Siéntase libre de dejarle saber a su asociado de servicio a la habitación cómo Podemos ayudarlo a satisfacer

Dieta: Cardíaca

Su médico le ha prescrito una dieta cardíaca. Está diseñado para ser saludable para el corazón y sigue la Directrices de la Asociación del Corazón.

- Esta dieta incluye carnes magras y sustitutos de la carne, frutas, verduras y alimentos bajos en grasa o productos lácteos sin grasa
- Los alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol serán limitada, como leche entera y queso, mantequilla, huevos y, carnes fritas y con grasa
- Se limitarán los alimentos con alto contenido de sal, como embutidos, (bacon, Hot dog, salchichas...) y sopas enlatadas.
- Todos los elementos del menú reflejan las pautas saludables para el corazón que se están reducido en sodio y grasa

BEBIDAS

Café: Descafeinado | Regular

Té: Descafeinado | Regular | Manzana | Té Helado

Chocolate Caliente: Sin azúcar | Regular

Juego: Naranja | Manzana | Tomate | Arándanos Rojas | Ciruela | V8

Leche: Entero | Desnatada | Lactaid | Soya de Vainilla | Chocolate sin grasa

Soda: Ginger Ale | Dieta Ginger Ale | Seltzer

Condimentos

Smart Balance | Mermelada De Uvas | Mermelada de Fresas | Mermelada Dietética | Queso De Crema Baja | Salsa De Tomate | Sal | Pimienta | Crema De Café | Miel | Juego de Limón Miel | Hierbas | Crema Agría | Salsa | Mayonesa Bajo Mayonesa | Montaza de Miel | Mostaza | Salsa de Barbacoa

Guarniciones de Desayuno

Salchicha | Salchicha de Pavo | Papas Fritas Caseras | Huevos Hervidos 1/2 Porción de Huevos



Stony Brook Medicine

Entradas de Desayuno

Desayuno Termina todos los días a las 10:00AM

Huevos: Revueltos | Clara de Huevos | Huevos Hervidos (2) | Tortilla de Huevos | Huevos

Elige hasta 4 acompañamientos: Cebolla Roja | Brocoli | Espinaca | Pimientos | Hongos | Pavo | Jamon | Queso Americano | Queso Suizo

Panqueque: Suero de Leche | con Moras Azules/arándano | con Banana

Tostada Francesa: con Moras Azules/arándano | con Banana

Opción De Sándwich: Clara de Huevo con Queso Suizo, Pavo y un Pancecillo Kaiser Integral

Frutas

Frutas Enteras: Banana | Naranja | Manzana

Frutas Resfriada: Durazno | Peras | Pure de Manzana | Mandarinas | Ensalada de Frutas | Melón de Temporada | Uvas

Yogur

Lite (Baja en Calorías): Fresa | Durazno | Vainilla

Regular : Vainilla | Fresa

Cereal

Caliente: Avena | Avena con Canela | Crema de Trigo

Frio: Los copos de Maíz | Cheerios | Arroz Crujiente | Salvado con Pasas | Arroz Chex

Panadería de Desayuno (Elige Uno)

Muffins: Moras Azules/arándanos | Maiz | Salvado

Mini-Bagel: Natural | Sesamo | con todo | Trigo Integral

Rollo: Rollo de Kaiser | Trigo Integral

Main Course

Plato Principal Caliente

Pollo Francesa: Salteado con un salsa de limon y vino Blanco

Pollo Parmesano a la Parrilla: Con Capas De Salsa Marinara Y Queso De Mozzarella

Pavo Asado Al Horno Con Gravy

Salmon Horneado: Hecho con Pan Rallado con Ajo y Limón ψ

Pescado Blanco: asado al horno servido con un salsa de ajo y Limón ψ

Pan de Carne Casera con Gravy

Pollo Paillard a la parrilla:servido sobre espinacas salteada y pure de papas

Carne Asada Caliente en un pan Ciabatta con cebollas caramelizadas

ψ *Nuestro pescado fresco es de origen local y cortado en Long Island*

BARRA DE PASTA

Pasta: Penne|Linguini|Rotini De Lentejas Rojas Sin Gluten

Elección de Salsa: Marinara|Salsa de Carne Mantequilla|Salsa de Ajo y Aceite de Olivo y Vino Blanco|Salsa de Vodka

Elección de Acompañamientos: Mezcla de Vegetales | Hongos |Pollo Marinado

Platos Frios

Plato de Queso Cottage: Servido queso cottage con Frutas de Temporada

Plato de Yogur: Servido con Vainilla (regular o Lite) con Frutas de Temporada

Ensalada Crudites & Hummus:Verduras Frescas de jardin (pepinos-tomata-Apio y Zanahorias) Servidas con hummus cremoso

Lunch, Dinner, & Dessert

De la Parrilla

Hamburguesa Pollo Marinado a la parrilla | Hamburguesa de Palvo| Hamburguesa de Frijoles negros | Sandwich de queso caliente

Elección de Pan: Trigo | Blanco|Pan de Centeno sin Semilla|Pan de Hamburguesa|Pan de Trigo de Hamburguesa

Elección De Acompañamientos:Lechuga|Tomate|Hongos Salteados|Cebollas Salteadas|*Jamón(solo con sandwich de queso caliente)*

Elección de Queso:Queso Suizo|Americano

Estacion de Ensaladas-Elige (1)

Lechuga: Romana | Lechuga | Espinaca | Seasonal Baby Field Greens

Elección de (1) Proteína: Cameron| Pollo Marinado a la Parrilla | Tofu | Salmon Frio ψ |Ensalada de Atun | Ensalada de Pollo

Elección de (4) acompañamientos: Cebolla Roja| Tomate | Pimientos|Trozos de Pan Tostada Nueces|Aceitunas Negras pepino| garbanzo | Hongos|Arándanos secas|semillas de girasol

Aderezos: Italiano Ligero|Italiano Desgrasado|Aceite de Olivo | Vino de Vinagre Roja|Lite Ranch

Especiales de Deli

Sándwich de Atun Clasico/ Sandwich de ensalada pollo

Sándwich de Carne Asada Concido Lento

Pavo Asado Al Horno Sándwich

Elección de Pan: Trigo| Blanco|Pan de Centeno sin semilla Envoltura de tortilla|Rollo Káiser

Elección de acompañamientos: Lechuga|Tomate|Queso Suizo/Americano

Sopas

Sopas: Campbell's Sopa de Tomate bajo en sodio|Sopa de Pollo y Arroz|Soupa de Lenteja|Sopa de Pasta Fagioli

Caldos: Res|Pollo|Verdura

Guarniciones:

Papa Horneada|Papas Fritas | Panecillo | Pure de Papas|Pura de Camote|Arroz Integral|Arroz blanco | Relleno | Zanahoria|Brocoli| Lentejas Rojas Sin Gluten|Penne |Judías Verdes|Frijoles Negras Cubano (Vegetariano)

Ensalada de Guarnicion

Ensalada de Verduras|Queso Cottage|Ensalada de Col Española|Palos de Verduras|Ensalada de Macarones|Ensalada de papas|Pepinos|Hummus con Palos de Verduras|Gallatas con Mantequilla

Postres

Panaderia: Pastel de Ángel | Pastel de Ángel Chocolate | Duende | Cobbler de Durazno y Peras |

Frutas:Durazno | Peras-Puré de Manzanas-Mandarinas | Ensalada de Frutas | Manzanas | Naranjas | Banana | Uvas | Melon de temporada

Galletas: Chispa de Chocolate | Avena y pasa | Lorna Doone | Fig Newton | Graham

Gelatina:(Regular o Sin Azúcar) | Fresa | Naranja

Helado

Vainilla sin Azúcar

Pudin: Vainilla Sin Azúcar | Chocolate Sin Azúcar |

Hielo Italiano: Limón | Naranja | Cereza