

Desayuno

BEBIDAS

Café: Descafeinado-Regular

Té: Descafeinado-Regular-Manzanilla-Té Helado

Chocolate Caliente: Sin azúcar(11g)

Jugo: Tomate (7g)-V8 (6g)

Leche: Entero (7g)-Descremada(7g)-Lactaid (13g)-Soya de Vainilla(18g)-

Soda: Ginger Ale-Dieta Ginger Ale-Seltzer

Entradas de Desayuno

Huevos: Revueltos-Clara de Huevos-Huevos Hervidos(2)

Tortilla de Huevos– Huevos-Clara de Huevos

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

Panqueque--Suero de Leche(26g)-com Moras Azules/arándano(29g)-con Banana(34g)

Tostada Francesa– Regular(23g)-Moras Azules/arándano(26g)-Banana(30g)

Sandwich De Huevo– **Huevo:** Clara de Huevo-Huevo -**Pan:**Pancecillo Kaiser(47g)-Rollo Integral Kaiser(48g)-**Queso:** Americano-Suizo-**Carne:**Jamon-Pavo-Salchicha

Opción De Sándwich-Clara de Huevo Revueltos con Queso Suizo, Pavo y un Pancecillo Kaiser Integral (48g)

Panadería de Desayuno (Elige Uno)

Muffins-Moras Azules/arándanos(29g)-Maiz (29g)

Bagel-Natural (47g)-Sesamo(47g)-con todo(47g)-Trigo Integral(47g)-Panecillo Kaiser(47g)-Trigo Integral Panecillo Kaiser (48g)

Desayuno Termina todos los días a las 10:00AM

Artículos limitados están disponibles durante todo el día.

Cereal

Calienta: Avena(18g)-Avena con Canela(18g)– Crema de Trigo(21g)

Frio: Los copos de Maíz (18g)-Cheerios (14g)-Arroz Crujiente (16g)-Salvado con Pasas(28g)-Arroz Chex(16g)

Frutas

Frutas Enteras: Banana (27g)–Naranja(12g)-Manzana (25g)-Uvas(14g)

Frutas Resfriada-Durazno (14g)-Peras (18g)-Pure de Manzana (12g)-Mandarinas(13g)-Ensalada de Frutas (18g)-Melón de Temporada(10g)

Yogur

Lite (Baja en Calorías): Fresa(14g)-Durazno(14g)-Vainilla(13g)

Condimentos-Sal-Pimienta-Hierbas-Splenda-Equal-Dulce y bajo--Jarabe Dietetica(10g)-Crema De Café-Salsa De Tomate(3g)-Mantequilla de Maní(5g) -Smart Balance-Mantequilla-Memelada Dietetica(2g)-Pepinillos-Mayonesa Bajo-Mayonessa-Crema Agria(1g)-Salsa de Barbacoa(8g) Queso De Crema Baja(1g)

Guarniciones de Desayuno

Salchicha-Salchicha de Pavo-Papas Fritas Caseras(9g)



Stony Brook Medicine

Almuerzo & Cena

Plato Principal Caliente

Pollo Parmesano a la Parrilla: Con Capas De Salsa Marinara Y Queso De Mozzarella (4g)

Pollo Francesa-Salteado con un salsa de limon y vino Blanco(4g)

Pavo Asado Al Horno Con Gravy

Salmon Horneado– Hecho con Pan Rallado-Ajoy y Limón(7g)

Pan de Carne Casera con Gravy(8)

Pollo Paillard a la parrilla:servido sobre espinacas salteada y pure de papas(13g)

Fajitas-Pollo Salteado(24g)-Camarones(24g)-Tofu(27g)

Macarrones con Queso: servidos en una salsa cremosa de queso(24g)

Panini con Tomate, Mozzarella-Albahaca(52g)

BARRA DE PASTA

Pasta: Penne(30g)-Linguini(31g)-Rotini De Lentejas Rojas Sin Gluten(51g)

Elección de Salsa: Marinara(8g)–Salsa de Carne(5g)-Mantequilla-Salsa de Ajo,Aceite de Olivo y Vino Blanco– Salsa de Vodka(5g)

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

PIZZA:

Pizza(106g)-1/2 Pizza(53g)

Pizza individual de queso

Elige Acompañamientos:Pimientos-Hongos-Pepperoni-Cebolla Roja-Aceituna Negras-Brocoli

De la Parrilla

Hamburguesa-Pollo Marinado a la Parrilla -Hamburguesa de Palvo-Hamburguesa de Frijoles negros(22g)-Sandwich de queso caliente

Elección de Pan:Trigo(13g)-Blanco(13g)-Pan de Centeno (16g)-Pan de Hamburguesa (30g)-Pan de Trigo de Hamburguesa(28g)

Elección De Acompañamientos-Lechuga-Tomate-Hongos Salteados– Cebollas Salteadas*

Elección de Queso-Queso Suizo-Americano

Estacion de Ensaladas-Elige (1)

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

Elección de (1) Proteina:Cameron-Pollo Marinado a la Parrilla-Tofu(2g)-Salmon Frio-Ensalada de Atun-Ensalada de Pollo

Elección de (4) acompañamientos-Cebolla Roja-Tomate-Pimientos-Trozitos de Pan Tostada(5g)-Nueces(2g)-Aceitunas Negras-pepino-garbanzo(5g)-hongos-semillas de girasol(3g)

Aderezos:Italiano Ligero(1g)-Aceite de Olivo y Vinagre

Platos Frios

Plato de Queso Cottage-Servido queso cottage con Frutas de Temporada(37g)

Plato de Frutas Fresca con Yogur ligero de Vainilla(40g)

Ensalada Crudites & Hummus(4g):Verduras Frescas de jardin (pepinos-tomata-Apio y Zanahorias) Servidas con hummus cremoso

Especiales de Deli

Tortilla de Pollo a la Parrilla Caesar(58g):Pollo, Lechuga-Queso Parmigiano y adrezo Caesar

Sándwich de Atun Clasico/ Sandiwich de Ensalada de pollo

Sándwich de Carne Asada Concido Lento

Pavo Asado Al Horno Sándwich

Elección de Pan(*por Rebanada)-Trigo(13g)-Blanco(13g)-Pan de Centeno sin semilla(16g) -Envoltura de tortilla(58g)-Panecillo de Káiser(47g)

Elección de acompañamientos– Lechuga-Tomate-Pepinos-Queso Suizo/ Americano

SOPAS, GUARNICIONES

SOPAS

Soups: *Campbell's Soupa de Tomate bajo en sodio(21g)-
Campbell's Soupa de Tomate(25g)-Soupa de Pollo y Arroz
(12g)*

*(Sopas escritos anteriormente son servidas con un paquete
de galletas saladas)*

Sopa de Lenteja(18g)-Sopa de Pasta Fagioli(41g)

Caldos: *Res (2g)-Pollo(2g)-Verdura(2g)*

Guarniciones:

*Papa Horneada(21g)-Papas Fritas Horneadas(40g)-
Panecillo(15g)-Pure de Papas(15g)-Pura de Camote(17g)-
Macaroni con Queso(12g)-Arroz Integral(12g)-Arroz Blanco
(14g)-Relleno(10g)-Zanahoria-Brocoli- Lentejas Rojas Sin
Gluten(17g)-Judias Verdes-Frijoles Negras Cubano
(Vegetariano)(15g)-Galletas y Mantequilla de Mani(19g)*

& POSTRAS

Postres

*Panaderia: Pastel de Ángel (28g)-Pastel de Ángel Chocolate
(29g)*

Frutas:

*Durazno(14g)-Peras(18g)-Puré de Manzanas(12g)-Mandarinas
(13g)-Ensalada de Frutas(18g)-Uvas(14g)-Manzanas(25g)-
Naranjas(12g)-Banana(27g)*

Galletas:

Graham (11g)

Gelatina:

(Regular o Sin Azúcar)- Fresa(2g)-Naranja(2g)

Helado

Vainilla sin Azúcar (20g)

Pudin:

*Vainilla Sin Azúcar (13g) -Chocolate Sin Azúcar(13g) – Pudín
de Arroz Dietético (14g)*

Hielo Italiano:

Limón(17g)

Control de Carbohidratos

Su médico le ha prescrito una dieta para diabéticos que está controlado por carbohidratos. Alimentos que contienen carbohidratos incluyen frutas, panes y alimentos ricos en almidón, productos lácteos (excepto queso) y dulces

Número de Habitación : _____

Fecha: _____

Nombre: _____

Dieta: _____

Como Hacer Un Pedido

1. Llama 8-DINE (extensión 8-3463) A las ahora de 7:00am-7:00pm.
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 sus necesidades de servicio de alimentos.

ESPECIAL/ DIETAS RESTRINGIDAS

Tenga en cuenta que no todos los elementos del menú son apropiados para todas las dietas. Si sigue una dieta especial o restringida, nuestro asociado de servicio a la habitación lo ayudará con sus selecciones de comidas

Para su seguridad, aceptaremos sus selecciones de menú solo después de que se médico haya ingresado su pedido de dieta.

7/22

