

BEBIDAS, APERTIVOS & CONDIMENTOS

BEBIDAS

Peet's café
Peet's café descafeinado
Té: negro ...verde ...manzanilla
Té helado
Agua con gas
Refresco de limon de dieta
Refresco de jengibre
Jugo: manzana ...naranja
...arándano ...ciruela
Leche: entera ...baja en grasa ...sin lactosa ...chocolate
Leche almendras
Leche soya de vainilla
Crema de leche
Crema no láctea

APERTIVOS

Fruta entera
Queso cottage
Las pasas
Yogur griego: natural...
...vanilla ...fresa
Pudin de chocolate
Pudin de vainilla dietético
Pretzels
Galleta con chispas de chocolate
Chips integrales
Patatas fritas horneados LAY'S®
Queso mozzarella
Gelatina vegana
Fruta fresca cortada: manzana, piña, melon verde

CONDIMENTOS

Sal... pimienta
Sazon de hierbas
Cholula®
Azúcar... Azúcar morena... Splenda...
Miel... Jarabé de desayuno... Jarabé dietético
Jalea or jalea sin azúcar
Mantequilla... Margarina
Mantequilla de mani
Catsup... Mostaza... Mayonesa
Parmesano

INSTRUCCIONES DE DIETA ESPECIALES MIENTRAS ESTÁ EN EL HOSPITAL

Este Icon: [♥] indica que el elemento del menú está aprobado por los dietistas de la UCSF como una buena opción para las dietas restringidas en sodio y grasas. Puede pedir sus comidas cuando esté listo para comer. Sus objetivos de orden de dieta diaria son apuntar a 2,000-2,400 miligramos (mg) de sodio y 13 gramos de grasas saturadas.

Pacientes con Insulina Control de Azúcar de Sangre

Para ayudarnos a controlar el azúcar en la sangre, su enfermera necesita revisar sus niveles de azúcar en la sangre antes de comer su desayuno, almuerzo y cena. Además, los controles de azúcar en la sangre se realizarán a las 9pm y 2am para asegurarse de que sus niveles de azúcar en la sangre estén bien controlados. Para la mejor gestión de azúcar en la sangre con servicio de habitación de comedor, **por favor haga estas cosas:**

1. Comer tres veces al día y no salte las comidas
2. Ordene sus comidas en horarios consistentes y por lo menos 3 a 4 horas de diferencia. Cada dosis de insulina en horas de comida esta activa en su cuerpo durante aproximadamente 4 horas
3. **Lo mas importante:** Espere a que su enfermera revise su nivel de azúcar en la sangre antes de comer

NUESTRO COMPROMISO DE SALUD Y SOSTENIBILIDAD:

El equipo de Servicios de Nutrición y Alimentos de UCSF está comprometido a proporcionar a nuestros pacientes y clientes alimentos seguros y nutritivos que tengan buen sabor. Elegimos productos alimenticios que son enteros y sin procesar, preferimos cultivados localmente, producidos y envasados de una manera que es menos perjudicial para el medio ambiente, libre de modificaciones genética cuando sea posible, en consideración al bienestar animal y en consideración a las normas de comercio justo. Nuestros productos están libres de grasas trans y minimizar el uso de productos con jarabe de maíz de alta fructosa. Si bien no estamos 100% allí, continuamente evaluar y cambiar nuestros productos para cumplir con este compromiso.

MZ-B-SP090622-5N



SERVICIO DE HABITACIÓN



Las líneas telefónicas abren de 7:00 a.m. a 8:00 p.m.

Último pedido tomado a las 7:30 pm

Llame al 3-1111 (415-353-1111) para hacer su orden

Entrega dentro de 45 min

Comida para visitantes disponible por \$9

Escanee todas las guías de menú



traducciones e información nutricional.

Nuestro sistema de cocina y empleados conocen sus alergias y la dieta prescrita de su expediente de la salud. El empleado trabajara con usted para encontrar los alimentos de menu apropiados para la dieta ordenada por su doctor.

Todos los alimentos son a la carta. Por favor, pregunte por los acompañamientos y condimentos.



DESAYUNO

Disponible para el Desayuno

El horario del desayuno es de 7 a.m. a 10:30 a.m.

Sándwich de Desayuno

Huevo y queso Americano en un panecillo (jamón opcional)

Panqueques

Uno o dos panqueques. Miel es opcional

Cereales Calientes y Frios:

Avena orgánica ♥... Atole de trigo ♥... Hojuelas de maíz orgánicas ♥
Hojuelas integrales orgánicas ♥... Cocoa koala crisps orgánico ♥

Huevos de Corral Libre

Huevos revueltos o Claras de huevo ♥ ... Huevos revueltos con queso ... Huevo duro (servido frío) ♥

Acompañamientos

Tocino o salchichas (2 piezas)
Triángulo de papa
Yogur Griega: natural
...vanilla ...fresa ♥

Pan

Panecillo blanco ♥
Muffin de salvado con pasas

esto ♥
significa...

Dietéticos de UCSF han aprobado los alimentos bajos de sodio o dieta con restricciones de grasas saturadas. Por favor de llamar al 3-1111 si tiene preguntas sobre la dieta que le han recetado

ENSALADAS Y SÁNDWICHES

Disponible Almuerzo o Cena

Debe ordenar entre las 11 am y las 7:30 pm

ENSALADAS Y PASTAS

Ensalada Pequeña

Verduras de hoja orgánicas, jitomates, pepino. Aderezo ranchero o vinagreta balsámica

Ensalada César

lechuga orgánica, parmesano, crutones de ajo, aderezo César, rodaja de limón. Pollo a la parrilla, tofu o salmón braseado opcional

Ensalada Toscana de col Rizada y Quinoa (vegana)

lechuga mixta, quinoa, garbanzos, jitomates y vinagreta

Ensalada "Field Fresh" (vegana):

lechuga mixta, pipas de girasol, verduras, frijoles rojos y vinagreta de cilantro

SANDWICHES

Sándwich de Mozzarella Fresca con tomates secos sobre focaccia de hierbas

Sándwich de Pollo a la plancha en pan de trigo con lechuga romana y aioli de albahaca

Sándwich de Pavo en pan blanco con lechuga romana

Todos los alimentos son a la carta. Por favor, pregunte por los acompañamientos y condimentos.

SUTRO SOUP CO.

Disponible Almuerzo o Cena

Debe ordenar entre las 11 am y las 7:30 pm

Domingo

Sopa de miso con huevo revuelto ♥

Lunes

Minestrone Vegetariano ♥

Martes

Lentejas Vegetariano ♥

Miércoles

Ribolita Italiana ♥

Jueves

Sopa de calabaza ♥

Viernes

Cebada y champiñones ♥

Sábado

Frijol negro del sudoeste ♥

Diariamente

Pollo y fideo ♥

Diariamente a todas horas

Cosomé de pollo
Cosomé de Vegetales



PASTA FRESCA

Disponible Almuerzo o Cena

Debe ordenar entre las 11 am y las 7:30 pm

Espagueti con Salsa de Carne

Salsa clásica de carne con pavo molido y champiñones

Pasta Primavera

Pasta fresca, verduras de temporada, aceite de oliva y hierbas. Pollo a la parrilla, tofu o salmón braseado opcional



A LA PARRILLA

Disponible Almuerzo o Cena

Debe ordenar entre las 11 am y las 7:30 pm

HAMBURGUESAS

Hamburguesa de Pavo 70% Pavo de Diestel Ranch, 30% champiñón

Beyond® Burger - Hamburguesa de verduras ♥

Hamburguesa de Salmón Salvaje ♥

Sándwich de Pollo a la Parrilla sin Antibióticos ♥

PROTEÍNAS A LA PLANCHA

Salmón ♥... **Pechuga de pollo** ♥...

Pastel de Carne... **Tofu** ♥

SÁNDWICH CALIENTE:

Queso a la Plancha (jamón opcional)

Atún Fundido

Quesadilla de Queso, Pollo o Champiñones

FILETES

Filetes de Pollo Empanizados

Grill Sides

Papas fritas... Ejotes al vapor
Puré de papas... Arroz jazmín... Panecillo blanco

Acompañamientos

Tomate, lechuga y cebolla ♥
... tocino... catsup...
mostaza... mayonesa...
queso Americano... salsa ...
crema agria

