

# Меню блюд доставляемых в палату

С фактами для контроля углеводов,  
а также для сердечной и почечной диеты

Служба доставки работает с 7:00 утра до 8:00 вечера  
Питание для гостей доступно за 9 долларов



Для заказа еды звоните по телефону 3-1111. Доставка в течение 60 минут.  
Пациенты больниц Mission Bay а также 11 Long Parnassus, могут заказать еду с помощью планшета  
или телевизора , находящегося у постели больного



Система обслуживания кухни и наш персонал знают о наличии у вас аллергии на определённую пищу и о прописанной вам диете из вашей истории болезни. Наш сотрудник совместно с вами найдёт предлагаемые в меню блюда, которые соответствуют указаниям вашего врача.

Все блюда отпускаются по заказу, а ля карт. Пожалуйста, попросите гарнир или приправы.

## рекомендации при назначении ограниченной диеты, обеспечивающей организм необходимыми питательными веществами

### Регулирование потребления углеводов / при диабете

- Такая диета регулирует объём углеводов в каждом заказе, а также общий объём углеводов, употребляемых в течение всего дня
- Принимающий заказы по телефону сотрудник позволит вам заказать блюда, содержащие максимум 80 граммов углеводов во время одного приёма пищи и максимум 240 граммов углеводов в течение дня

### Пациенты, принимающие инсулин в целях регулирования уровня сахара в крови

Для того, чтобы помочь нам регулировать содержание сахара в крови, вашей медсестре будет необходимо проверять вашу кровь на сахар перед завтраком, обедом и ужином. В целях обеспечения надлежащего контроля уровня сахара в крови, дополнительные проверки уровня сахара будут проводиться в 9 ч. вечера и 2 ч. утра. Для обеспечения лучшего контроля уровня сахара в крови при пользовании услугами доставки еды в палату, пожалуйста, предпринимайте следующее:

- Ешьте 3 раза в день и не пропускайте приёмы пищи
- Заказывайте еду в одно и то же время дня и с интервалом в 3-4 часа. Каждая доза инсулина для приёма пищи имеет активное действие на протяжении примерно 4-х часов
- **Самое важное:** дождитесь проверки уровня сахара в крови медсестрой перед началом приёма пищи

### При сердечных заболеваниях

- В рамках такой диеты ограничивается потребление натрия (соли) и насыщенного жира во время одного приёма пищи, а также их

общего объёма на протяжении всего дня

- Данный знак [♥] указывает блюда в составе меню, которые содержат пониженный уровень соли и насыщенных жиров
- Принимающий заказы по телефону сотрудник позволит вам заказать блюда, содержащие максимум 800 мг соли и 4,5 мг насыщенных жиров во время одного приёма пищи и 2500 мг соли и 13,5 г насыщенных жиров в течение всего дня

### При почечных заболеваниях

- В рамках такой диеты ограничивается потребление натрия (соли) и калия во время одного приёма пищи, а также их общего объёма на протяжении всего дня. Вы также можете заказывать не более 2-х порций молочных изделий в день
- Принимающий заказы по телефону сотрудник позволит вам заказать блюда, содержащие максимум 800 мг соли и 800 мг калия во время одного приёма пищи и 2500 мг соли и 2500 мг калия в течение всего дня

### При гестационном диабете (во время беременности)

- В рамках такой диеты не разрешается есть сладости, а также ограничивается количество и время потребления молочных продуктов и фруктов
- Вы обязаны заказывать 3 основных блюда и 3 порции лёгкой закуски ежедневно. Лёгкая закуска должна заказываться одновременно с основными блюдами
- Помощник диетолога будет сотрудничать с вами для достижения установленных вашим врачом целей относительно потребления углеводов

# ЗАВТРАК

К вашим услугам весь день

Все блюда отпускаются по заказу, а ля карт.  
Пожалуйста, попросите гарнир или приправы.

информация о питании указана в граммах (г) или миллиграммах (мг)

	Калории	белок	углеводы	жир	насыщенный жир	натрий	калий
	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(мг)	(мг)
<b>101. Сэндвич с яйцом и сыром на тосте</b> (Английский маффин)	250	13	26	10	4	543	137
<b>102. Один блин</b> Сироп (по желанию)	93	2.7	18	1.2	0.4	319	86
<b>103. блинчик с шоколадной крошкой</b>	155	3.3	25	4.5	2.3	320	120
<b>Каши и сухой завтрак, холодные хлопья</b>							
105. Экологически чистая овсяная каша ♥	105	3.7	18.7	1.8	0.3	7	102
106. Манная каша ♥	90	3	17	0	0	69	30
107. Экологически чистые кукурузные хлопья ♥	80	1.3	16	0	0	112	135
108. Экологически чистые многозлаковые хлопья с изюмом ♥	105	1.5	24	0.5	0	0	49
109. Экологически чистая гранола ♥	173	4	25	6.7	1	30	123
110. Экологически чистые хлопья с какао ♥	73	1.3	17	0.7	0.2	68	53
<b>Яйца кур, не содержащихся в клетках</b>							
120. Яичница-болтунья ♥	117	8.9	0.5	8.5	2.4	101	98
121. Яичница-болтунья с сыром	238	16	0.7	19	7.9	271	121
122. Яйцо, сваренное вкрутую (охлаждённое) ♥	72	6.3	0.3	4.8	1.6	71	69
123. Яичный белок с добавками ♥	70	7.7	0	3.5	0.3	146	114
<b>Гарнир</b>							
<b>Свежесрезанные фрукты ♥</b>							
131. яблоко	88	0.5	23.5	0.3	0.1	2	182
132. Дыня	61	0.9	16	0.2	0.1	31	388
133. Ананас	85	0.9	22.3	0.2	0	2	185
<b>Целые фрукты ♥</b>							
140. Экологически чистый банан	137	1.7	35.2	0.5	0.2	2	551
<b>Греческий йогурт ♥</b>							
151. Греч.йогурт без добавок	90	14	7	0	0	70	212
152. Ванильный греческий йогурт	106	13.3	14.6	0	0	53	198
153. Клубничный греческий йогурт	120	12	17.3	0	0	53	198
160. Треугольник из тёртого картофеля (жареный)	118	1	11	7.6	1.2	199	199
161. Бекон (две полоски)	65	4.4	0.2	5	1.6	276	67
162. Impossible® Веганская колбаса	100	6	4	7	2.5	310	180
<b>Хлебные изделия</b>							
165. Кекс с отрубями из изюма	219	4	31	9	2	209	323
166. Булочка из белой муки ♥	100	3	20	2.5	0	160	50



# НАША КУХНЯ

К вашим услугам после 11:00 утра

## Овощи

800. Сочная смесь из зелёной фасоли ♥	60	2	8	3.1	0.5	46	240
801. Тушеная мангольд, капуста и листовая капуста ♥	53	3.1	8	2	0.1	122	144
802. Тушеная морковь ♥	46	1	10.9	0.2	0	78	363

## Злаковые и картофель

810. Картофельное пюре с подливой	134	3.4	21.9	4	2.37	220	420
811. Жасминовый рис ♥	107	2.1	23.5	0.2	0	3	34
812. Экологически чистый бурый рис ♥	108	22	22.4	1	0.2	3	74
813. Картофельное пюре без молочных продуктов ♥	70	1.5	16.3	0.1	0	100	296

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

<b>825. Макароны с сыром</b>	383	19.5	32.4	19.4	10.8	930	217
<b>826. Обжаренная куриная грудка ♥</b> куриная грудка без антибиотиков	114	22.1	0	2.5	.64	88	89
<b>827. Мясной рулет</b> 100% из говядины травяного откорма	200	18	3	13	5	230	255
<b>828. Обжаренный лосось ♥</b>	273	26.7	0.5	17.5	4	297	482
<b>Соусы (Добавить в любое блюдо выше)</b>							
820. Vegetарианская подлива ♥	13	0.2	1.8	0.5	0.3	57	6
821. Соус деми-глас ♥	13	0.2	2	0.5	0.3	123	2

# SUTRO СУПЫ

Суп предлагается ежедневно после 11:00 утра

<b>Воскресенье</b>	705. Суп из цветной капусты и лука-порей ♥	75	2	11	3.1	1.5	342	269
<b>Понедельник</b>	706. Суп вегетарианский, овощной ♥	69	2.6	13	0.9	0.	335	263
<b>Вторник</b>	707. Суп вегетарианский, чечевичный ♥	126	6	22.2	2	0.2	361	308
<b>Среда</b>	708. Итальянс. овощной суп «риболлита» ♥	65	2.8	12.9	0.8	0.1	367	339
<b>Четверг</b>	709. тыквенный суп ♥	134	2.9	21	5.4	1	340	488
<b>Пятница</b>	710. Суп из грибов и ячменя ♥	72	2.2	13	1.1	0.1	360	123
<b>Суббота</b>	711. Суп из чёрной фасоли ♥	94	3.3	16.5	1.6	0.1	274	220
<b>Ежедневно</b>	712. Суп куриный с лапшой ♥	76	4.8	10	1.9	0.5	348	105
<b>Бульон предлагается весь день, каждый день:</b>								
	700. Куриный бульон	7	0.5	0.5	0.5	0.2	365	6
	701. Овощной бульон	10	0.5	2.3	0	0	173	41



# САЛАТЫ И БУТЕРБРОДЫ

К вашим услугам  
весь день

## БУТЕРБРОДЫ

	Калории	белок (г)	углеводы (г)	жир (г)	насыщенный жир (г)	натрий (мг)	калий (мг)
500. Сэндвич из курицы-гриль на пшеничном хлебе салатом ромэн и айоли с базиликом	310	19	34	12	2	995	575
501. Сэндвич из индейки на деревенском белом хлебе с салатом ромэн	213	17	27.7	3.2	1	928	300
502. Сэндвич моцарелла фреска с вялеными помидорами на травах фокачча	668	28	54	40	13	1095	126

## САЛАТЫ

515. Салат смешанная зелень, морковь, киноа, помидоры, фасоль, смородина, тыквенные семечки, со сливочной веганской заправкой	290	9	30	15	1	600	550
516. Салат/Гарнир ♥ Экологически чистая зелень, помидоры, огурец	18	1.3	3.7	0.2	0	15	242
517. Овощное ассорти ♥ морковь, джикама, сельдерей, огурец, помидоры черри	63	1.8	13.9	0.4	0	89	523
525. салат из тунца ♥	207	24.9	3.7	11.2	1.43	368	333

## ЗАПРАВКИ

530. Заправка «рэнч»	70	0	0	8	1	110	8
531. Бальзамическая прованская заправка	86	0	2	9	1.2	3	11

Этот ♥ означает...

UCSF диетологи одобрили диеты с ограниченным содержанием натрия или жиров.

# ЦЕНТРАЛЬНАЯ И ЮЖНОАМЕРИКАНСКАЯ ЕДА

К вашим услугам после 11:00 утра

	Калории	белок (г)	углеводы (г)	жир (г)	насыщенный жир (г)	натрий (мг)	калий (мг)
850. Куриный тамале кукурузная масса, фаршированная зеленым чили курицей и смесью сыров	270	9	30	13	3	840	216
851. Кесадилья Пшеничная лепёшка-тортилья, наполненная расплавленной смесью тёртого сыра монтерей джек и чеддер Размельчённое приправленное куриное мясо добавляется по желанию.	454	22	32	27	15	815	146
852. Размельчённое приправленное куриное мясо добавляется по желанию.	614	51.5	33	30	16	1242	453
<b>Гарнир и добавки (Отпускаются по меню)</b>							
860. Пшеничные лепёшки-тортильи ♥	85	2.5	13.5	2.3	1	160	37
861. Цельные бобы пинто ♥	122	5.6	21	0.6	0	178	261
862. Сметана	61	1	1	5.1	3	15	40
863. Соус сальса ♥	5	0	1	0	0	140	38

# РИС И СПЕЦИИ

К вашим услугам после 11:00 утра

## Каша вегетарианская (доступна весь день) ♥

450. Каша вегетарианская

451. Зеленый лук по желанию

## Соус терияки ♥

Тамари, имбирь, рисовый уксус, кунжутный соус

## ВЫБОР БЕЛКА

452. Тофу

453. Куриная грудка

454. Филе лосося

460. Соус терияки

	Калории	белок (г)	углеводы (г)	жир (г)	насыщ- енный жир (г)	натрий (мг)	калий (мг)
450. Каша вегетарианская	66	1.3	14.5	0	0	5	22
452. Тофу	180	23.5	12.6	4.4	2.06	439	185
453. Куриная грудка	147	23	7.2	2.9	0.7	481	126
454. Филе лосося	305	27.4	7.2	17.9	4.03	470	511
460. Соус терияки	34	0.8	7.2	0.4	0.1	393	38

Этот ♥ означает...

UCSF диетологи одобрили диеты с ограниченным содержанием натрия или жиров.

# ГРИЛЬ

Все блюда отпускаются по заказу, а ля карт. Пожалуйста, попросите гарнир или приправы.

К вашим услугам после 11:00 утра

## ГАМБУРГЕРЫ/ВЫБЕРИТЕ СВОЙ БЕЛОК

### 601. Бургер с индейкой

602. на булочке

603. на булочке с американским сыром

604. на булочке со швейцарским сыром

### 605. Веганская котлета

606. на булочке

607. на булочке со швейцарским сыром

608. на булочке с американским сыром

## СЭНДВИЧИ НА ГРИЛЕ

615. Сэндвич с тунцом на гриле на белом хлебе

616. Плавленный тунец швейцарский сыр

на пшеничном хлебе

617. Сыр на гриле Американский сыр на белом хлебе

## КАРТОФЕЛЬ ФРИ И ФИЛЕ

620. Куриные мини-филе (2 куска)

621. Картошка фри

## Добавки

625. Латук (салат), Помидоры, Лук ♥

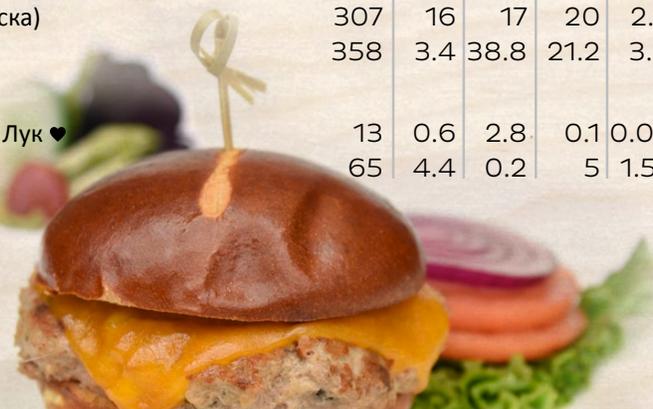
630. Бекон (2 куска)

Кетчуп

Горчица

Майонез

	Калории	белок (г)	углеводы (г)	жир (г)	насыщ- енный жир (г)	натрий (мг)	калий (мг)
601. Бургер с индейкой	112	11.1	0.6	7.4	1.92	37	173
602. на булочке	272	16.1	28	11	4	407	233
603. на булочке с американским сыром	321	18.5	28	15.3	6.4	658	256
604. на булочке со швейцарским сыром	384	24	28	20	9	460	254
605. Веганская котлета	290	20	6	22	8	460	281
606. на булочке	450	25	33	25	10	830	342
607. на булочке со швейцарским сыром	506	29	33	30	12.6	857	352
608. на булочке с американским сыром	529	29	43	28	11	1042	512
615. Сэндвич с тунцом на гриле на белом хлебе	381	29	33.7	17	4	619	400
616. Плавленный тунец швейцарский сыр на пшеничном хлебе	477	34.8	41.9	22.2	6.4	695	544
617. Сыр на гриле Американский сыр на белом хлебе	322	11	31	19	9.8	1006	134
620. Куриные мини-филе (2 куска)	307	16	17	20	2.5	595	212
621. Картошка фри	358	3.4	38.8	21.2	3.9	523	579
625. Латук (салат), Помидоры, Лук ♥	13	0.6	2.8	0.1	0.02	4	133
630. Бекон (2 куска)	65	4.4	0.2	5	1.57	276	67



# МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ПАСТА)

К вашим услугам после 11:00 утра

## СОЗДАЙТЕ ВАШУ ПАСТУ

### Выберите соус:

400. Классический мясной соус с фаршем индейки ♥	68	5.8	6.5	2.4	0.7	263	351
401. Вегетарианский соус маринара ♥	30	1.7	6	0.2	0	351	385
402. Сырный соус	252	15	6	19	11	914	133

### Выберите макаронное изделие

405. Спагетти ♥	128	4.3	26	0.6	0	8	58
406. Рожки из муки, не содержащей глютен (растительный белок) ♥	140	2.7	23	3.6	0.5	8	214



# ПРИПРАВЫ

	Калории	белок	углеводы	жир	насыщенный жир	натрий	калий
	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(мг)	(мг)
900. Соль	0	0	0	0	0	233	0
901. перец	0	0	0.1	0	0	0	1
902. Приправа из сушёной зелени	0	0	0	0	0	0	9
903. Дольки лимона	2	0.1	0.7	0	0	0	10
904. Сыр пармезан	25	1.7	0.8	1.7	1	108	11
905. Соевый соус	3	0.5	0.3	0	0	357	28
906. Соус барбекю	41	0	10	0	0	260	49
907. Острый соус	0	0	0	0	0	154	39
908. Кетчуп	18	0.2	5	0	0	163	51
909. Горчица	3	0.2	0.3	0.2	0	61	8
910. Майонез	84	0.1	0.1	9.3	1.5	79	2
911. Майонез (с пониженным содержанием жира)	40	0	0.5	4	0.5	85	8
912. Сахар (2)	22	0	5.7	0	0	0	0
913. Коричневый сахар (1)	49	0	12.8	0	0	4	17
914. Сплэнда (заменитель сахара) (1pkt)	0	0	0.5	0	0	0	0
915. Мёд	27	0	7.4	0	0	0	5
916. Сироп для оладий	155	0	40	0	0	7	126
917. Сироп без сахара	15	0	4	0	0	30	5
918. Немолочные сливки	14	0	1.4	0.9	0.2	5	4
919. варенье	37	0	9.8	0	0	4	8
920. Без сахара варенье	10	0	4.9	0	0	0	10
921. Арахисовое масло	127	5	5	11	2.2	91	119
922. Солёные крекеры	25	1	5	0.5	0	45	32
923. Масло	72	0	0	8	5	64	2
924. Маргарин	30	0	0	3	1	30	0

# BLUE BEAR ПЕКАРНЯ

К вашим услугам весь день

## Десерты

	Калории	белок	углеводы	жир	насыщенный жир	натрий	калий
	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(мг)	(мг)
200. Печенье с кусочками шоколада	190	2	24	10	6	190	74
201. Пирожное с ванильным кремом	144	2.4	8.1	12	8.1	18	42
202. Шоколадное мороженое	230	4	20	15	9	52	219
203. Ванильное мороженное	220	4	18	15	9	45	156
204. Шоколадный пудинг ♥	130	3	24	2	1.5	142	239
205. Диетический ванильный пудинг ♥	90	3	13	2	1.5	125	144

## Коктейли (соломка предоставляется по запросу)

210. Ванильный коктейль мороженое, молоко, ванил	600	15.3	49.6	38	22.5	180	600
211. Шоколадный коктейль мороженое, молоко, авокадо, какао	512	14	55	29	15	200	1049
212. Веганский бананово-ягодный коктейль ♥ малиновый сорбет, клубника, банан, соевое молоко	379	3.8	60	15	1.1	60	618

Этот ♥ означает...

UCSF диетологи одобрили диеты с ограниченным содержанием натрия или жиров.

# ЗАКУСКИ И ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Доступно весь день

	Калории	белок	углеводы	жир	насыщенный жир	натрий	калий
	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(мг)	(мг)
300. Экологически чистый яблочный соус ♥	50	0	12	0	0	17	65
301. Творог	92	11.9	5.4	2.6	1.4	348	141
302. Апельсиновое желе ♥	100	0	25	0	0	15	0
303. Диетическое тропическое желе ♥	10	0	2	0	0	10	1
304. Волокнистый сыр моцарелла ♥	80	6	0	6	3.5	200	53
305. Чипсы из цельной муки ♥	210	4.5	27	9	0.8	120	98
306. Uncrustables® Бескорковый бутерброд с арахисовым маслом и вареньем	320	10	32	17	3.5	320	326
307. Крекеры из пшеничной муки	60	0.5	11	1.5	0	65	7
308. Annie's Крекеры с чеддером ♥	140	3	18	6	0.5	200	0
309. Annie's Шоколадные крекеры	130	2	20	4	0	85	0
310. Крендельки	110	2	23	1	0	450	63
311. Изюм ♥	127	1.4	33.7	0.1	0	11	316
312. Воздушная кукуруза (Попкорн) ♥	80	2	11	4.5	0	80	38
313. Миндаль ♥	170	5.9	6	15	1.2	1	202
<b>Экологически чистое детское питание ♥</b>							
340. яблоко, черника, овсянка	80	0	19	0.5	0	5	350
341. груша, кабачки, горох	60	0	14	0	0	0	700
342. Из сладкого картофеля	50	1	12	0	0	20	146
343. говядина, овощи, киноа	60	3	9	1.5	1	40	211
344. курица, овощи, киноа	70	4	10	2	0.5	15	210

# НАПИТКИ

Соломинки предоставляются по просьбе

	Калории	белок	углеводы	жир	насыщенный жир	натрий	калий
	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(мг)	(мг)
1. Кофе	0	0	0	0	0	5	6
2. Кофе без кофеина	0	0	0	0	0	5	6
3. Чёрный чай	2	0	0.7	0	0	5	2
4. Ромашковый чай	0	0	0	0	0	5	2
5. Зелёный чай	0	0	0	0	0	5	2
6. Холодный чай	0	0	0	0	0	7	0
7. Диетич. лимонно-лаймовый газ. Напиток	0	0	0	0	0	31	9
8. Имбирный эль	70	0	17	0	0	30	2
9. Минеральная вода	0	0	0	0	0	0	0
10. Напиток Gatorade®	80	0	21.1	0	0	161	45
11. Яблочный сок	60	0	15	0	0	5	129
12. Апельсиновый сок	60	0	14	0	0	0	203
13. Клюквенный сок	50	0	14	0	0	2	16
14. Диетич. клюквенный сок	5	0	1	0	0	10	10
15. Черносливовый сок	91	0.8	22	0	0	5	353
16. Маложирное молоко	130	11	16	2.5	1.5	160	480
17. Цельное молоко	160	8	13	8	5	130	400
18. Молоко без лактозы	90	8	13	0	0	130	400
19. Шоколадное молоко	120	9	21	0	0	150	440
20. Соевое молоко	150	8	18	4	0.5	80	290
21. Экологически чистое миндалевое молоко	30	1	1	2.5	0	170	160

## ЕДА ИЗ ДОМА

- Спросите медсестру, разрешено ли вам приносить еду из дома, вне больничную еду
- Пища должна быть маркирована именем пациента и датой, когда она была помещена в холодильник или морозильник.
- Охлажденные продукты (включая контейнер) будут выброшены утром второго дня после их доставки (то есть: если еда будет доставлена в понедельник, она будет выброшена в среду утром). Охлажденные продукты с истечением срока годности производителя будут выбрасываться в соответствии с инструкциями производителя.
- Замороженные продукты можно хранить до 14 дней или в течение срока годности производителя

## НАШЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ:

UCSF Nutrition & Food Services Team предоставляет нашим пациентам и клиентам безопасную и питательную пищу, которая имеет приятный вкус. Мы выбираем пищевые продукты, которые являются цельными и необработанными, насколько это возможно, выращенными предпочтительно на месте, произведенными и упакованными таким образом, что это менее вредно для окружающей среды, без генетической модификации, когда это возможно, с учетом благополучия животных и с учетом стандартов справедливой торговли. Наши продукты не содержат транс-жиров и сводят к минимуму использование продуктов с высоким содержанием фруктозы кукурузного сиропа. Мы не на 100%, мы постоянно оцениваем и меняем наши продукты, чтобы выполнить это обязательство.

**UCSF Health**

Nutrition & Food Services