

















## Хайленд Валлей Услуги для Пожилых Обеденное Меню Ноябрь 2017

Рекомендованный взнос составляет \$ 3,00 за один прием пищи. Спасибо за инвестирование.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
<p><b>Ключ для символов:</b>                      Калл: каллории Хол: Холестерол (мг)                      Карб: Углеводы (гр)                      Натрий (мг) ☺ местное изготовление                      **Высокий день натрия (&gt;500mg)                      #Заместитель сахара</p>		<p><b>1 Омлет</b>                      Запеченная Лазанья (236)                      Рельефный салат (23)                      Французский хлеб (160)                      Яблочные чипсы(174)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 703 Углев: 89 Хол: 68 Натрий:827</p>	<p><b>2 Омлет</b>                       Говядина (216)                      Морковь нарезанная морковь (27)                      Красный картофель-блаженство (98)                      Апельсиновый кекс (113)                      Охлажденные фрукты (60)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 624 Углев: 78 Хол: 101 Натрий:370</p>	<p><b>3 Омлет</b>                      Запеченная пикша (156)                      Калифорнийские овощи (34)                      Рисовый плов (54)                      Хлеб из цельной пшеницы (103)                      Груши (60)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 481 Углев: 68 Хол: 55 Натрий:662</p>
<p><b>6 Говяжий Стейк с луком и перцем</b>                      Блюдо из курицы (156)                      Горох на пару (90)                      Картофель (70)                      Хлеб из цельной пшеницы (103)                      Ананасовые кусочки (75)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 568 Углев: 86 Хол: 75 Натрий:103</p>	<p><b>7 Говяжий Стейк с луком и перцем</b>                      Чизбургер (243)                      Век. Куриный суп (97)                      Жареный сладкий картофель (121)                      Гамбургский ролл (120)                      Свежие фрукты (71)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 762 Углев: 90 Хол: 110 Натрий:809</p>	<p><b>8 Говяжий Стейк с луком и перцем</b>                      Жареная свинина с подливой (251)                      Цуккини &amp; Летний Сквош (21)                      Картофель (70)                      Хлеб из цельной пшеницы (103)                      Охлажденный яблоч (46)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 566 Углев: 64 Хол: 85 Натрий:609</p>	<p><b>9 Говяжий Стейк с луком и перцем</b>                      Запеченные поллока (240)                      Кукурузный похлебка (157)                      Шпинат на пару (21)                      Хлеб овсяный (120)                      Торт (299) </p> <p style="text-align: right;">Калл: 947 Углев: 131 Хол: 73 Натрий:1206</p>	<p><b>10 Еды не будет</b></p> <p style="text-align: center;"></p>
<p><b>13 Курица с апельсиновой глазурью</b>                      Грибной сыр Quiche (278)                      Тушеные томаты (36)                      Красный картофель (98)                      Сдоба с черники (180)                      Изюм (113) </p> <p style="text-align: right;">Калл: 815 Углев: 116 Хол: 31 Натрий:772</p>	<p><b>14 Курица с апельсиновой глазурью</b>                      Цыпленок и подлива (150)                      Брокколи на пару (26)                      Картофель (70)                      Хлеб из цельной пшеницы (103)                      Желе &amp; Сливки (70)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 547 Углев: 79 Хол: 75 Натрий:937</p>	<p><b>15 Курица с апельсиновой глазурью</b>                      Фрикадельки (186)                      Кукуруза на пару (95)                      Картофель коричневый (158)                      Злеб (105)                      Свежие фрукты (77)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 731 Углев: 106 Хол: 55 Натрий:1008</p>	<p><b>16 Курица с апельсиновой глазурью</b>                      Запеченный филе поллока (156)                      Калифорнийская смесь Veggies (34)                      Испанский рис (61)                      Хлеб из цельной пшеницы (103)                      Сахарное печенье (263)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 691 Углев: 94 Хол: 63 Натрий:1102</p>	<p><b>17 Курица с апельсиновой глазурью</b>                      Запеканка с ягненка (162)                      Смешанные овощи (85)                      Картофель (70)                      Пшеничный хлеб (90)                      Шоколадный пуддинг &amp; Сливки (129) </p> <p style="text-align: right;">Калл: 646 Углев: 88 Хол: 79 Натрий:828</p>
<p><b>20 Лазанья</b>                       Чили Кон Карн (217)                      Парные зеленые бобы (46)                      Коричневый Рис Плаф (124)                      Кукурузный хлеб (145)                      Охлажденные персики (52)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 694 Углев: 87 Хол: 96 Натрий:715</p>	<p><b>21 Лазанья</b>                       Хот Дог (260)                      Калифорнийская смесь Veg (34)                      Булочка для хот дога (110)                      Охлажденные груши (60)                      Взбитые верхние части (189)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 634 Углев: 78 Хол: 65 Натрий:954</p>	<p><b>22 HIGH SODIUM DAY</b>                      Лазанья                      Жареная Индюшка &amp; Начинка (319)                      Буттернут Сквош (41)                      Картофель (70)                      Булочка из цельной пшеницы (90)                      Тыквенный пирог и топпинг (241)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 925 Углев: 143 Хол: 96 Натрий:1755</p>	<p><b>23 NO MEALS</b></p> <p style="text-align: center;">                      Happy Thanksgiving</p>	<p><b>24 Лазанья</b>                       Рыба (345)                      Суп из говядины (97)                      Картофель коричневый (158)                      Хлеб из цельной пшеницы (103)                      Свежие фрукты (105)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 863 Углев: 103 Хол: 76 Натрий:898</p>
<p><b>27 Рыбные палочки</b>                      Запеченные фаршированные оболочки (2 Калл: 570)                      Итальянские Смешанные Вегги (50)                      Французский хлеб Твист (160)                      Охлажденные смешанные фрукты (110)</p> <p style="text-align: right;">Углев: 81 Хол: 136 Натрий:897</p> <p> </p>	<p><b>28 HIGH SODIUM DAY</b>                      Рыбные палочки                      Английский Вареный ужин (142)                      Капуста и морковь (34)                      Красный картофель (98)                      Хлеб для памперникеля (70)                      Пуддинг &amp; Whipped Topping (139)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 592 Углев: 82 Хол: 62 Натрий:1674</p>	<p><b>29 Рыбные палочки</b>                       Домашний тефтели (241)                      Горох на пару (90)                      Картофель (70)                      Хлеб пшеничный (103)                      Охлажденный яблоч (46)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 624 Углев: 80 Хол: 116 Натрий:805</p>	<p><b>30 Рыбные палочки</b>                      Курица Марсала (170)                      Брюссельская капуста (35)                      Коричневый рис-плов (54)                      Сдоба с черники (180)                      Свежие фрукты (95)</p> <p style="text-align: right;">Калл: 644 Углев: 85 Хол: 76 Натрий:726</p>	<p style="text-align: center;">                      Highland Valley                      ELDER SERVICES</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"></p>

Питание могут быть изменены в ожидании доступности.

Еда сделана без добавления соли(3-4гр натрий) для здоровья пожилых. Содержимое натрия находится напротив каждого приема пищи в скобках, а также к каждому приему пищи включено молоко я 125мг натрия.



POWERED BY COMMUNITY FOUNDATION OF WESTERN MASSACHUSETTS

Valley Gives стала уважаемым и признанным событием для Пионер Валли, которые содержатся на некоммерческих организациях и донорами.

Valley Gives - это онлайн-мероприятие, которое позволяет людям для Пионер Валли и за его пределами оказывать человеколюбивое влияние, коллективно поддерживая некоммерческие организации в Хэмпшир, Хэмпден и Франклин регионов. В 2017 году было сохранено более 1,5 млн Долларов денег для более 400 некоммерческих организаций; с момента его создания в 2012 году Valley Gives привлекла более 8,7 млн. Долл. Эти некоммерческие организации поддерживают все Пионер Валли, и они сосредоточены на широком спектре миссий для обеспечения удовлетворения потребностей нашего сообщества. В 2017 году около 10 000 доноров, охватывающих наш регион, присоединились к государству, стране и миру.

День даров будет проходить 1 мая 2018 года. 24 часа подачи начинается в 12:01 утра и заканчивается в полночь.

Фонд сообщества Западного Массачусетса (ФСЗМ) является основателем и хозяином Valley Gives.

ФСЗМ создал Valley Gives, потому что мы стремимся улучшить качество жизни для трех округов Пионер Валли – регионов Хэмпден, Хэмпшир и Франклин. Valley Gives - это мощный способ, которым мы можем поддержать важную работу, проходящую всюду по Долине Пионеров, и развивать благотворительность в нашем регионе, для обеспечения яркого будущего.

Если у вас есть какие-либо вопросы или комментарии о Valley Gives, вы можете связаться с нами по адресу [ValleyGives@communityfoundation.org](mailto:ValleyGives@communityfoundation.org) или 413-732-2858.

<b>Доставка еды домой</b>
<b>Amherst - 413-259-3164</b>
<b>Easthampton - 413-727-3281</b>
<b>East Mountain View - 413-562-0249</b>
<b>Hadley - 413-584-6784</b>
<b>Hatfield - 413-727-3281</b>
<b>Huntington - 413-727-3281</b>
<b>Middlefield - 413-584-6784</b>
<b>Northampton - 413-584-6784</b>
<b>Pelham - 413-259-3164</b>
<b>Southwick - 413-569-0410</b>
<b>Washington House - 413-562-0249</b>
<b>Westfield - 413-562-0249</b>
<b>Williamsburg - 413-727-3281</b>

<b>Коллективная Еда</b>
<b>Amherst - 413-259-3164</b>
<b>Chester Mon. ONLY - 413-822-6085</b>
<b>East Mountain View - 413-262-0705</b>
<b>Hadley - 413-586-1910</b>
<b>Hatfield - 413-247-9003</b>
<b>Middlefield - 413-623-9990</b>
<b>Northampton - 413-584-6784</b>
<b>Russell Tue. ONLY - 413-530-3979</b>
<b>Southwick - 413-569-0410</b>
<b>Washington House - 413-562-8521</b>
<b>Williamsburg - 413-268-8407</b>

Бронирование Питания / отмена бронирования должна быть произведена за 48 часов заранее, и для получения информации о программе питания, пожалуйста, позвоните в местный обеденный центр.