




Хайленд Валлей Услуги для Пожилых. Обеденное Меню- Февраль 2018

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

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
			1.High Sodium Day Домашняя пицца (565) Калл: 906 Овощной суп (110) Углев: 124 Смешанный салат (10) Натрий 1256 Кекс с голубикой (160) Хол.70 #Теплые пряные груши (6)	2 Пастуший пирог (85) Калл.645 Вареная Кукуруза (11) карб. 87 Взбитая картошка (276) Натрий:622 Пшеничный хлеб (127) Хол.79 Ананасы (10)
5 Чизбургер (292) или Запеченная рыба (302) Калл.787 с Соус Тартар (123) Угл. 89 Брокколи на пару (11) Натрий 768 Запеченный картофель(38) Хол.76 Пшеничный ролл (160) #Разные фрукты (9)	6 Высокий % натрия Чизбургер (747) или Калл: 787 *Хот-дог (590) Углев: 89 Смешанные овощи (24) Хол: 74 Запеченная фасоль (408) Натрий:968 Булка для хот-дога Шоколадный пуддинг(170)с кремом	7 Чизбургер (292) или *Барбекю из курицы (521) Калл: 803 Суп из чечевицы (34) Углев: 115 Взбитая картошка (276) Хол: 72 Пшеничный хлеб (127) Натрий:1221 Ананасы (10)	8 Чизбургер (292) или Запеченная свинина (60) Калл: 772 Брюссельская капуста(8) Углев: 111 Картофель красный (6) Хол: 79 Хлеб памперникель(190) Натрий:997 Яблочный соус (24)	9 Чизбургер (292) или Калл: 715 Лазанья Альфредо(631) Углев: 92 Смешанный салат (10) Натрий999 Хлеб с сыром(230) Натрий:695 Свежие фрукты (1)
12 Бутерброд с сыром и ветчиной Калл: 580 Ребра свинные барбекю(280) Угл.82 Пропаренная морковь(77) Натрий:802 Картофель кружками(90) хол.50 Овсяный хлеб(230) Свежие фрукты(0)	13 Бутерброд с сыром и ветчиной Калл:717 Мясной рулет(179) Углев: 103 Гороховый суп(480) Хол: 116 Взбитая картошка (276) Натрий 1191 Пшеничный хлеб (127) #Груши(5)	14 Начало поста Бутерброд с сыром и ветчиной Калл:1010 Запеченные с сыром макароны(331) Углев: 138 Сладкие помидоры(198) Хол: 55 Апельсиновый сок(0) Натрий:1122 Пшеничный хлеб (127) #Торт(308)	15. Бутерброд с сыром и ветчиной Куриный Соус (299) Калл: 748 горох на пару (84) Углев: 97 Картофель сладкий(62) Хол: 105 Кекс с брусникой (120) Натрий:508 #Фруктовое желе (29) с кремом	16 Бутерброд с сыром и ветчиной запеченная треска Калл: 530 с укропным соусом(316) Углев: 77 Зеленые овощи Хол:70 Рис Пилаф(8) Натрий:603 Пшеничный хлеб (127) Изюм(4)
19 Еды не будет ДЕНЬ ПРЕЗИДЕНТА	20 Салат из курицы или Бутерброд из курицы(620) Калл:637 Суп из Чечевицы(34) Углев: 89 Гамбург ролл(230) Хол: 80 Охлажденные персики(5) Натрий:1038	21 Салат из курицы или Калл: 782 Фаршированные макароны(456) Углев: 101 с мясным соусом Хол: 157 горох на пару (84) Натрий:981 Французский хлеб(256) #Яблоки хрустящие(60)	22 Салат из курицы или Калл: 550 Отварное мясо с овощами(42) Углев: 78 Перец и фасоль на пару(4) Хол: 66 Взбитая картошка (276) Натрий:575 Пшеничный хлеб (127) Свежие фрукты (1)	23 Салат из курицы или Калл: 789 Запеченная рыба(302) Углев: 84 Суп с курицы(100) Хол: 101 Картошка А-Грейтин(172) Натрий:946 Овсяный хлеб(230) #Мандарины(17)
26 Запеканка Шпинат и яйца или Калл:562 *или курица терияки(566) Углев: 89 Брокколи на пару (11) Натрий:844 Рис Пилаф(8) Хол. 71 Пшеничный хлеб (127) #Разные фрукты (9)	27 Запеканка Шпинат и яйца или Калл. 832 Шведские тефтели (388) Угл. 118 Смешанные овощи (24) Натрий 700 Макароны Пенни(1) Хол. 86 Кекс с голубикой (160) Свежие фрукты (1)	28 Запеканка Шпинат и яйца или Калл.662 Запеченная индейка(146) Угл. 95 с клюквенным соусом(17) Натрий 1186 Суп из тыквы (105) Хол. 65 Взбитая картошка (276) Пшеничный хлеб (127) Ананасы (10)	Ключ для символов: Калл: каллории Хол: Холестерол (мг) Карб: Углеводы (гр) Натрий (мг) *Высокий натрий (>500mg) # для диабетиков ☺местное изготовление	  Highland Valley ELDER SERVICES  HEALS ON WHEELS AMERICA 2018 MEMBER

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 с 125мг натрия.
 Если у вас есть особое беспокойство по поводу натрия, обратитесь к диетологу для руководства по управлению потреблением, чтобы удовлетворить требования вашей диеты.

Февраль – месяц заботы о сердце.

5 Способов правильного питания

1. Кушайте медленно и часто.

Вспомните поговорку, “Марафон это не забег на скорость.” Это относится и к изменению режима питания, так говорят диетологи.



2. Начните готовить дома и сохраните деньги.

Приготовленная дома пища может быть более питательной чем приготовленная в ресторанах – и намного дешевле.

3. Планируйте расходы на посещение ресторанов.

Столовая означает передача контроля над приготовлением пищи кому-то другому, который, вероятно, больше заинтересован о вкусе, чем о качестве.

4. Остерегайтесь «популярных» диет.

Многие компании пытаются получить прибыль от людей заинтересованных потерей веса. В новогоднее время многие начинают садиться на диету потому продажа их продуктов и шейков сильно рекламируется. Опять же, помните, что быстрого решения нет - независимо от того, что вы видите по телевизору.



5. Пить воду полезно для здоровья.

Найдите свой путь к улучшению здоровья и выберите воду вместо сладких и газированных напитков во время приема пищи.

Это полезно для здоровья и немного денег останется в вашем кармане.

<https://news.heart.org/5-ways-to-eat-healthier-in-2018/>

Home Delivered Meals
Amherst - 413-259-3164
Easthampton - 413-727-3281
Hadley - 413-584-6784
Hatfield - 413-727-3281
Huntington - 413-727-3281
Middlefield - 413-584-6784
Northampton - 413-584-6784
Pelham - 413-259-3164
Southwick - 413-569-0410
Westfield - 413-562-0249
Williamsburg - 413-727-3281

Community Dining Centers
Amherst - 413-259-3164
Chester - 413-354-7735
East Mountain View - 413-262-0705
Hadley - 413-586-1910
Hatfield - 413-247-9003
Middlefield - 413-623-9990
Northampton - 413-584-6784
Russell Tue. ONLY - 413-530-3979
Southwick - 413-569-0410
Washington House - 413-562-8521
Williamsburg - 413-268-8407

Заказывать или отменить обед нужно за 48 часов наперед.
Информацию о программах обеспечения едой звоните в местные отделы
Community Dining Center.