Highland Valley Elder Services меню обшественного питания-Апрель 2024

предлагаемо пожертвование $3.00 за прием пищи. Спасибо за инвестиции в этот ресурс!

Понедельник	Вторник	Среда	Четрерг	Пятница
1 *выбор: апельсиновая курица (96)* куриная фахита (88) рис и фасоль (28) кукуруза (1) лепешка (173) свежий фрукт(2) **Кал: 723 Натрий: 417 углев: 101**	2 *выбор: апельсиновая курица (96)* 🍃макароны примавера (190) чесночные булочки (245) брокколи (11) мандарин апелсин (9) **кал: 789 натрий: 580 углев: 101**	3 *выбор: апельсиновая курица (96)* медово-горчичный лосось (121) кускус (11) кабачки и лук(8) обеденные булочки (132) #яблочная крошка (64) **кал: 783 натрий: 462 углев: 105**	4 *выбор: апельсиновая курица (96)* фаршированная запеканка из перца (137) ☺ мускатная тыква (46) зеленый горох (66) груши (4) **кал: 729 натрий: 378 углев: 69**	5 *выбор: яичный салат (175)* салат из тунца (141) 2 кусочка пумперникель хлеба салат из брокколи(150) черри помидоры (4) #желе с начинкоми (125) **кал:718 натрий: 855 углев: 75**
8 *выбор: говядина Веллингтон(210)* курица марсала (405) макароны (2) цветная капуста (14) кабачки и помидоры (40) #йогурт (80) **кал: 773 натрий: 667 углев: 109**	9 *выбор: говядина Веллингтон(210)* хот-дог (437) булочка (230) картофельные шарики (30) летний тыква (5) свежий врукт (2) **кал: 730 натрий: 829 углев: 92**	10 *выбор: говядина Веллингтон(210)* мясной рулет и подлива (245) картошка (5) шпинат и лук (76) спаржа (3) #пудинг с начинками (146) **кал: 817 натрий: 749 углев: 85**	11 *выбор: куриный салат (185)* салат повара-индейка и сыр (452) маринованная свекла (177) французский хлеб (150) итальянский соус (119) ананас (2) **кал: 652 натрий: 1025 углев: 73**	12 *выбор: говядина Веллингтон(210)* курица в вине(258) зеленая фасоль (3) белый рис (3) кукуруза (1) #торт на день рождение (197) **кал: 763 натрий: 586 углев: 90**
15 NO MEALS 	16 *выбор: 🍃 лазанья (290)* бефстроганов с фрикадельками (280) макароны (1) морковь и кукуруза (54) обеденные булочки (132) персики (6) **кал: 772 натрий: 599 углев: 100**	17 *выбор: 🍃 лазанья (290)* **НЕТ МОЛЛЮСКОВ** рыбный суп (224) брюссельская капуста (9) сладкая картошка (35) 1 кусочек ржаного хлеба (193) свежий фрукт (2) **кал: 716 натрий: 586 углев: 120**	18 *выбор: 🍃 лазанья (290)* запеченный минтай (213) рисовый плов (57) зеленая фасоль и чеснок (5) марковь (85) мандарин апелсин (6) **кал: 721 натрий: 491 углев: 90**	19 *выбор: 🍃 лазанья (290)* пирог с индейкой (291) брокколи (23) #фруктовый компот (8) **кал: 717 натрий: 446 углев: 92**
22 *выбор: пирог с калбасой и луком (324)* курица карри (128) коричневый рис (5) кабачки и перец (5) зеленый горошек (66) груши (4) **Кал: 708 натрий: 335 углев: 84**	23 *выбор: пирог с калбасой и луком (324)* овощной суп (179) жареная картошка (7) 1 кусочек мультизерновой хлеба (99) летний сквош (11) #овсяное печенье с изюмом (120) **кал: 661 натрий: 541 углев: 99**	24 *выбор: пирог с калбасой и луком (324)* пишка с лимонным перцем (422) лебеда (81) цветная капуста (19) обеденные булочки (132) ананас (1) **кал: 701 натрий: 781 углев: 75**	25 *выбор: пирог с калбасой и луком (324)* говяжий гамбургер (200) булочка (160) капуста и помидоры (7) запеченная фасоль (149) сладкая картофель(35) свежий фрукт(2) **кал: 755 натрий: 678 углев: 108**	26 *выбор: пирог с калбасой и луком (324)* день пиццы** (666) овощной салат(41) итальянский соус (119) смесь овощей Кали (27) #пряные персики (8) **кал: 756 натрий: 986 углев: 98**
29 *выбор: куриные кусочни в панировке (337)* соус из лосося и укропа (206) морковь (85) зеленая фасоль (4) жареная картошка (5) мандарин апелсин (6) **кал: 741 натрий: 431 углев: 74**	30 *выбор: салат из тунца (141)* сэндвич из индейкой** (581) 2 кусочка пшеничнего хлеба капуста и помидоры (7) салат из кукурузы (115) салат из карусты (20) #желе с начинками (61) **кал: 727 натрий: 903 углев: 105**	 	**ключ к символам:** Кал-калории углев: углеводы (г) Натрий (мг) # десерт для диобетиков ****с повышенным натрия** (>500мг) ☺ местная продукция 🍃: вегетарениац	Highland Valley ELDER SERVICES

United Way — Jnited Way of the Franklin & ampshire Region

Источники финансирования вкуючают City of Westfield Community Development Block Grant

Питание без добовления соли (3-4г натрия)для здоровых пожилых людей. Содержание натрия указано рядом с каждым пунктом в ( ), все блюда включают молоко с 125 мг натрия.

Если у вас есть опасения по поводу меню, звоните диетологу по тел. 413-561-7313для получения рекомендаций по управлению потреблением в соотвествии в вашем диатическими нуждам. Чтобы отменитьо питание, просмотрите на обратной старане

MEALS ON WHEELS 2024 MEMBER

Апрель-месяц общественного здравоохранения

Безопасность пищевых продуктов-Остатки

Остатки могут быть хорошей закускай, на следующий день на обед, или даже можно использоваться как быстрая еда когда нету времини планировать еду. Однако, всеравно важно принять меры предосторожности с отходами и убеждаться что вы и ваша семья кушаете в безопасности. Следуйте этим советам по обращению, чтобы вы могли наслаждаться вкусным и безопасном остатки.

Как долга могу я хранить остатки?

Остатки могут храниться в холодинике 3 до 4 дня или могут быть замароженные 2 до 6 месяца. Хотя безопасно на неопределенный срок, замареженые остатки могут потерять влагу и вкус когда храниться в морозилке долгое время.

Охлаждения остатков

- **Хранить пищу в холодильнике в течение двух часов после ее приготовления или подачи.** Продукты, хранящиеся при небезопасных температурах, могут быть заражены вредными бактериями или токсинами, которые не разрушаются при повторном нагревании. Выбросьте любую еду, оставленную дольше 2 часов.
- **Охлаждайте еду правильно.** Размер не важно. Отделите на меньше порцию и положите в неглубокие кастрюли. Еда должна быть положена в контейнеры которые не больше чем 3 инча глубины или меншье чтоб помочь с правельном охлаждением. Пусть ваши остатки охладятся в холодильнике. Храните еду на верхняй полке и свободно накройте для охлаждения, затем как только оно остынут, плотно закройте их.

Разогрев Остатков

- **Тщательно разогреваем остатки к температуре 165 градусов фарангейт или до того как оно будет горячий или парной.** Доводим супы, соусы, и подливы до кипения.
- **Когда изпользуваете** микроволновку **чтоб разогревать остатки,** исползувайте кантейнер который безопасно для микроволновки. Накрыть еду и поверните или помешайте чтоб гарантировать что еда нагрета равномерно.
- **Когда разогреваем мясо или курицу в духовке,** температура должна быть не менче чем 325 градусов фарангейт.
- **Разогревать в мультиварки не рекомендуется.** Это потому что еда может находится очень дольго в опасной зоне (40-140 градусов фарангейт).

HVES подносы еды

Эти подносы безопасны для микроволновки и духовки и также они пригодный для вторичной переработки, в зависимости от вашего муниципалитета. Еда от Meal от HVES можно хранить в холодильнике и это следует не позднее, чем 2 часа после получения. Эду также можно заморазить и потом разогреть когда необходимо. Если храните в холодильнике, то нужно нагреть и сьеденна в тичение 3-4 дня. Замароженая еда дольжна быть использована в течение 1-3 месяц чтобы гарантировать качество и вкус.

Если вы не уверенны в качества остатков то выбросите их. Остатки могут сохранить время и поможет вам неготовить, но заболевать не стоит от остатков.

Если сомневаешься, выбрось!

Доставка еды на дом	Обшественный обеденный центр
Amherst – (413)-887-8147	Amherst – (413)-887-8147
Chester – (413)-562-0249	Chester – (413)-354-7735
Chesterfield – (413)-727-3281	Chesterfield – (413)-296-4007
Cummington – (413)-727-3281	Cummington – (413)-634-2262
Easthampton – (413)-727-3281	Easthampton – (413)-527-6151
Hadley – (413)-584-6784	Hadley – (413)-586-4023
Hatfield – (413)-727-3281	Hampden Village – (315)-569-9148
Huntington – (413)-562-0249	Hatfield – (413)-247-9003
Goshen – (413)-727-3281	Goshen – (413)-374-7430
Middlefield – (413)-584-6784	Middlefield – (413)-623-9990
Northampton – (413)-584-6784	Russell – (413)-862-6217
Pelham – (413)-259-3164	Southampton – (413)-563-8145
Southwick – (413)-569-0410	Southwick – (413)-569-0410
Westfield – (413)-562-0249	Walter Salvo House – (413)-584-6784
Williamsburg – (413)-727-3281	Washington House – (413)-562-0249
	Westhampton – (413)-203-9808
	Williamsburg – (413)-268-8407

Отмена питания ДОЛЖНА быть сделана за 48 часов до прибытия.
Чтобы отменить прием пищи или получить дополнительную информацию о программе питания, Позвоните координаторам вашего центра доставки еды на дом или обшественного столового центра, указанным выше.