

Предлагаем пожертвовать добровольно \$3.00 за еду, кто пожелает. Спасибо, за ваши пожертвования!

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
	<h1>ФЕВРАЛЬ</h1> 	<p>1 Выбор: Шведские Фрикадельки(375) Курица в Панировке (456) Макароны с Сыром и Мускатной Тыквой (373) Разные Овощи (43) # Пудинг с Взбитыми Сливками (195) Кал: 878 Натрий: 1192 Углев: 87</p>	<p>2 Выбор: Салат с Курицей (251) Яичный Салат (246) Хлеб с Пумперником (155) Салат из Макарон с Салатом из Трёх Бобов (250) Винегретом (220) # Охлажденные Персики (6) Кал: 879 Натрий: 1003 Углев: 95</p>	<p>3 Выбор: Шведские Фрикадельки(375) Vegetarianский Чили** (552) Хлеб из Кукурузы (454) Печёный Картофель Половинками (4) # Йогурт (75) Кал: 770 Натрий: 1184 Углев: 106</p>
<p>6 Выбор: Макароны с Сыром (496) Яйца с Беконем и Сыром (478) Оладушки из Картофеля(208) Фруктовая Запеканка (8) Овсяный Хлеб (142) # Апельсиновый Сок (15) Кал: 762 Натрий: 976 Углев: 112</p>	<p>7 Выбор: Макароны с Сыром (496) Бургер с Говядиной на Булочке** (530) Листья Салата и Помидоры (21) Запечённая Фасоль (140) Зелёная Фасоль (3) Свежий Фрукт Кал: 770 Натрий: 811 Углев: 96</p>	<p>8 Выбор: Макароны с Сыром (496) Тушёная Курица Каччиаторе (277) с Перцем, Луком и Грибами (107) Запечённая Цветная Капуста (32) Макароны Пенне (1) Французский Хлеб (256) # Желе с Взбитыми Сливкам (89) Кал: 618 Натрий: 873 Углев: 87</p>	<p>9 Выбор: Макароны с Сыром (496) ЕДА С ВЫСОКИМ НАТРИЕМ Белая Пицца с Курицей и Брокколи** (767) Морковь (64) Чесночный Хлеб (280) Разные Фрукты (3) Кал: 745 Натрий: 1239 Углев: 66</p>	<p>10 Выбор: Макароны с Сыром (496) Лосось (69) со Сливочным Соусом Песто (44) Булочка (210) Брюссельская Капуста (44) Кукуруза (6) # Торт (276) Кал: 761 Натрий: 988 Углев: 89</p>
<p>13 Выбор: Голубцы (268) Стейк Солсбери (370) с Говяжьей Подливкой (82) Картофельное Пюре (58) Свекла (185) Булочка (210) Яблочное Пюре (9) Кал: 663 Натрий: 1040 Углев: 92</p>	<p>14 Выбор: Голубцы (268) Запеканка с Тунцом и Лапшой (386) Морковь (64) Сладкий Зелёный Горошек (82) Свежий Фрукт Кал: 761 Натрий: 659 Углев: 103</p>	<p>15 Выбор: Голубцы (268) Бутерброд с Ветчиной и Сыром** (694) Листья Салата и Помидоры (21) Салат из Кукурузы (52) Кислая Капуста (90) # Брауни/Кекс (149) Кал: 727 Натрий: 1193 Углев: 79</p>	<p>16 Выбор: Голубцы (268) Курица в Соусе (118) с Коричневым Рисом (84) Зелёная Фасоль (3) Печенье (267) Охлажденные Абрикосы Кал: 787 Натрий: 607 Углев: 103</p>	<p>17 Выбор: Голубцы (268) Овощной Суп (115) Жареный Сладкий Картофель (63) Французский Хлеб (256) # Пудинг с Взбитыми Сливками (195) Кал: 769 Натрий: 745 Углев: 115</p>
<p>20 БЕДА НЕ БУДЕТ </p>	<p>21 Выбор: Мясная Запеканка (202) Бутерброд с Белой Рыбой** (544) Соус Тартар (261) Листья Салата и Помидоры (21) Мускатная Тыква (36) Брокколи (9) Разные Фрукты (3) Кал: 799 Натрий: 981 Углев: 85</p>	<p>22 Выбор: Мясная Запеканка (202) Запеканка с Сыром и Колбасой (340) Разные Овощи (19) Французский Хлеб (256) # Амброзия с Фруктами (3) Кал: 651 Натрий: 743 Углев: 87</p>	<p>23 Выбор: Мясная Запеканка (202) Отбивная из Свины с Подливкой (105) Картофельное Пюре (58) Капуста (20) Булочка (210) # Печенье с Шоколадками (105) Кал: 615 Натрий: 624 Углев: 77</p>	<p>24 Выбор: Мясная Запеканка (202) Куриный Рулет с Сыром** (550) Яичная Лапша (4) Морковь (64) Шпинат (76) Свежий Фрукт Кал: 661 Натрий: 820 Углев: 78</p>
<p>27 Выбор: Курица с Брокколи и Сыром (410) Курица по Мексикански (173) Перец и Лук (3) Кукуруза (6) Сыр (187) Мучная Лепёшка (170) Охлажденные Груши Кубиками (5) Кал: 629 Натрий: 977 Углев: 80</p>	<p>28 Выбор: Курица с Брокколи и Сыром (410) Пирог с Сыром и Зелёным Луком (391) Сладкий Зелёный Горошек (82) Нут, Помидоры и Лук (79) Овсяный Хлеб (142) Свежий Фрукт Кал: 780 Натрий: 796 Углев: 94</p>	<p></p>	<p>Ключ Для Символов: Кал: Калории Натрий: (г) Углев: Углеводы (мг) # Диабетический заменитель ** Высокое сод. Натрия (>500 мг) ☺ Мясная продукция 🌿: Vegetarianец</p>	



Питание без добавления соли (3-4 г 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. 413-588-5752 для получения рекомендаций по управлению потреблением в соответствии с вашими диетическими нуждами.



Февраль

Как Сохранить Продукты в Этом Сезоне

1. Знаете ли вы, что во время отключения электроэнергии ваш холодильник сохраняет температуру продуктов в течение 4 часов?

2. Если зимняя буря отключит ваше электричество более чем на 4 часа, выбросьте продукты, такие как мясо, птица, рыба, яйца и остатки.

3. Во время снегопада не выкладывайте портящиеся продукты на снег. Температура наружного воздуха может меняться; продукты питания могут подвергаться воздействию антисанитарных условий и животных.

4. Если отключится электричество, сначала используйте быстропортящиеся продукты из холодильника, затем используйте продукты из морозильки и в последнюю очередь используйте консервы и сухие продукты.

5. После наводнения не ешьте продукты которые могли оказаться в грязной воде. Выбрасывайте продукты в промокаемых упаковках, картонных коробках и повреждённых банках.

Замороженные Продукты Когда их Сохранять, а Когда Выбрасывать

FOOD	Still contains ice crystals and feels as cold as if refrigerated	Thawed Held above 40 °F for over 2 hours
MEAT, POULTRY, SEAFOOD		
Beef, veal, lamb, pork, and ground meats	Refreeze	Discard
Poultry and ground poultry	Refreeze	Discard
Variety meats (liver, kidney, heart, chitterlings)	Refreeze	Discard
Casseroles, stews, soups	Refreeze	Discard
Fish, shellfish, breaded seafood products	Refreeze	Discard
	However, there will be some texture and flavor loss	
DAIRY		
Milk	Refreeze	Discard
Eggs (out of shell) and egg products	May lose some texture Refreeze	Discard
Ice cream, frozen yogurt	Discard	Discard
Cheese (soft and semi-soft)	Refreeze	Discard
	May lose some texture	
Hard cheeses	Refreeze	Refreeze
Shredded cheeses	Refreeze	Discard
Casseroles containing milk, cream, eggs, soft cheeses	Refreeze	Discard
Cheesecake	Refreeze	Discard
FRUITS		
Juices	Refreeze	Refreeze. Discard if mold, yeasty smell, or sliminess develops
Home or commercially packaged	Refreeze Will change texture and flavor	Refreeze. Discard if mold, yeasty smell, or sliminess develops
VEGETABLES		
Juices	Refreeze	Discard after held above 40 °F for 6 hours
Home or commercially packaged or blanched	Refreeze May suffer texture and flavor loss	Discard after held above 40 °F for 6 hours
BREADS, PASTRIES		
Breads, rolls, muffins, cakes (without custard fillings)	Refreeze	Refreeze
Cakes, pies, pastries with custard or cheese filling	Refreeze	Discard

Еда С Доставкой Домой
Amherst - 413-259-3164
Chester - 413-562-0249
Chesterfield - 413-727-3281
Cummington - 413-727-3281
Easthampton - 413-727-3281
Hadley - 413-584-6784
Hatfield - 413-727-3281
Huntington - 413-562-0249
Goshen - 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

Центр Общественного Питания
Amherst - 413-259-3164
Chester - 413-354-7735
Chesterfield - 413-296-4007
Cummington - 413-634-2262
Easthampton - 413-527-6151
Hadley - 413-586-4023
Hatfield - 413-247-9003
Goshen - 413-374-7430
Middlefield - 413-623-9990
Russell - 413-862-6217
Southwick - 413-569-0410
Walter Salvo House - 413-584-6784
Washington House - 413-562-0249
Westhampton - 413-203-9808
Williamsburg - 413-268-8407

Бронирование/отмена питания ДОЛЖНЫ быть сделаны в течение 48 ч. заранее.

Для получения информации о программе питания, пожалуйста, позвоните в местный Общественный Обеденный Центр.