Highland Valley Elder Services Меню -Ноябрь 2026

Предлагаемое пожертвование за еду $4.00. Спасибо за ваше пожертвование!

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
2 **Вб:** **Курица Кордон Блю** (333) **Минтай с лимоном и перцем (204)** Кускус (45) Брюссельская капуста (9) Мускатная тыква (52) Свежие фрукты (2) **Ккал: 709 Натрий: 437 Углев: 89**	3 **Вб:** **Курица Кордон Блю** (333) **Рагу из курицы**(487) Стручковая фасоль (5) Запеч. фасоль с чесноком & травами (298 Охлажденные персики(6) **Ккал: 699 Натрий: 922 Углев: 85**	4 **Вб:** **Курица Кордон Блю** (333) **Салисберийский стейк с гриб. подл.** (185) Перловка с травами (39) Цветная капуста(14) Яблочное пюре (15) **Ккал: 709 Натрий: 379 Углев: 70**	5 **ВБ:** **Курица Кордон Блю** (333) **Курица Скампи**(102) Паста(5) Брокколи (9) Кукуруза (1) #Именинный торт (197) **Ккал: 738 Натрий: 439 Углев: 82**	6 **Вб:** **Курица Кордон Блю** (333) **Курица Терияки (432)** Рис на пару (5) Овощи Стир Фрай(15) Морковь (64) Охлажденные ананасы (1) **Ккал: 681 Натрий: 644 Углев: 103**
9 **Вб:** **Салат Цезарь с тунцом** (267 **Салат от шефа с ветчиной**(438) Картофельный салат (17) Салат с черной фасолью (134) Яблочное пюре (15) **Ккал: 704 Натрий: 729 Углев: 61**	10 ***Вб:*** ***Фаршир. ракушки*** *(360)* **Энчилада с курицей и фасолью** (359) Желтый рис(2) Кукуруза & Морковь(65) Свежие фрукты (2) **Ккал: 721 Натрий: 553 Углев: 107**	11 **ЕДА НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА** HONORING ALL WHO SERVED VETERANS DAY UNITED STATES OF AMERICA	12 ***Вб:*** ***Фаршир. ракушки*** *(360)* **Мясной пирог в горшочке** (191) Брокколи (9) Мускатная тыква (52) Охлажденные груши (4) **Ккал: 706 Натрий: 379 Углев: 75**	13 ***Вб:*** ***Фарш. ракушки*** *(360)* **Суп Минестроне** (252) Запеченные корнеплоды (67) Французский хлеб (256) #Пудинг (190) **Ккал: 687 Натрий: 891 Углев: 99**
16 ***Вб:*** ***Баклажаны Пармиджано****(273)* **Американский Чоп Суи** (425) Шпинат (87) Цветная капуста(14) Свежие фрукты (2) **Ккал: 714 Натрий: 652 Углев: 63**	17 ***Вб:*** ***Баклажаны Пармиджано****(273)* **Запеченная курица & Подлива** (512) ** Сладкий картофель (35) Брюссельская капуста(9) Морковь (64) Смесь фруктов (5) **Ккал: 764 Натрий: 645 Углев: 81**	18 ***Вб:*** ***Баклажаны Пармиджано****(273)* **Сифуд Ньюберг** (353) Паста (5) Брокколи(9) Мускатная тыква (52) Яблочное пюре(15) **Ккал: 709 Натрий: 558 Углев: 63**	19 ***Вб:*** ***Баклажаны Пармиджано****(273)* **Перловый суп с говядиной** (235) Стручковая фасоль (3) Французский хлеб (256) #Черничный крисп (58) **Ккал: 721 Натрий: 678 Углев: 116**	20 ***Вб:*** ***Баклажаны Пармиджано*** *(273)* **Мясной рулет& Подлива** (264) Картофельное пюре (43) Зеленый горошек (66) Морковь (64) Свежие фрукты (2) **Ккал: 729 Натрий: 564 Углев: 93**
23 **Вб:** ***Киш с тыквой и козьим сыром****(356)* **Хот Дог(432)** Булочка (230) Запеченная фасоль (165) Калифорнийская смесь (35) Свежие фрукты (2) **Ккал: 708 Натрий: 989 Углев: 94**	24 **Вб:** ***Киш с тыквой и козьим сыром****(356)* **Курица в апельсино-клюкв.глазури (412)** Кускус(45) Мускатная тыква(52) Смесь Капри (27) Смесь фруктов (5) **Ккал: 708 Натрий: 679 Углев: 98**	25 **Вб:** ***Киш с тыквой и козьим сыром****(356)* **Запеченная индейка & Подлива**(151) Картофельное пюре (21) Запеканка из стручковой фасоли(80) Стаффинг(83) Клюквенный соус(1) #Тыквенное пироженое(203) **Ккал: 839 Натрий: 644 Углев: 91**	26 **ЕДА НЕ ПРУДУСМОТРЕНА** HAPPY THANKSGIVING	27 **Вб:** ***Киш с тыквой и козьим сыром****(356)* **Макароны & Сыр**(250) Смесь из лимской фасоли (59) Горошек & Кукуруза (34) Свежие фрукты (2) **Ккал: 755 Натрий: 470 Углев: 102**
30 **Вб: Запеченная рыба & Тартар соус** (277) **Курица в медово-горчичном соусе** (528) ** Рис (3) Брокколи(9) Фасоль запеч. с чесноком & травами (298) Охлажденный ананас(1) **Ккал: 719 Натрий: 965 Углев: 100**		Ккал: Калорийность Углев: Углеводы (гр) Натрий (мг) - Соль # Десерт для диабетиков **Высокое содержание соли (>500мг) Местные продукты Вегетарианское блюдо Вб=Выбор Сод. мол. прод. Содержит глютен	Highland Valley ELDER SERVICES	

Источники финансирования включают City of Westfield Community Development Block Grant

Содержание натрия указано рядом с каждым продуктом питания, молоко дополнительно содержит 125 мг натрия.

Если у вас есть вопросы касательно меню, свяжитесь с диетологом по телефону 413-561-7313

Nutrition Focus: Healthy Snacks - Yogurt

Выбор полезного йогурта

Йогурт – это идеальный, быстрый и полезный перекус. Йогурт хороший источник белка, витаминов группы В и кальция. Однако, имеет значение какой йогурт вы выбираете, поскольку сахар и добавки в его составе могут превратить его скорее во вредную, чем полезную еду.

Что выбрать? Всегда начинайте со чтения этикетки. Это важный шаг к тому, чтобы знать, что содержится в вашей еде. Выбирайте йогурт с минимальным количеством ингредиентов и с минимальным количеством сахара либо вообще без него. Чтобы йогурт оставался полезным его состав должен быть простым.

Что такого особенного в греческом йогурте?

Йогурт греческого типа сейчас пользуется большой популярностью и в продуктовых магазинах можно найти его в широком ассортименте. Из греческого йогурта удаляют лишнюю влагу, а также содержащиеся в молоке сыворотку и лактозу. В результате греческий йогурт имеет более кремовую и густую консистенцию, содержит меньше лактозы и может обладать горьковатым вкусом.

Многие компании добавляют сахар, чтобы уменьшить или устранить горький вкус в греческом йогурте. Это не хорошо и может превратить полезный для кишечника перекус в насыщенное сахаром лакомство, не приносящее никакой пользы ни кишечнику, ни микробиому.

Бренды продуктов с низким содержанием сахара*

Постарайтесь найти йогурты, в которых содержится менее 10 грамм сахара на порцию. Вот несколько вариантов, которые стоит попробовать:

- **Siggi's**
- **Wallaby Creek**
- **Chobani**
- **Stonyfield**

В натуральный йогурт не должны быть добавлены сахар, фрукты или красители. Когда вы выбираете натуральный йогурт, вы можете добавить свои собственные начинки и ингредиенты для смешивания, например:

- **Орехи & Ореховые пасты**
- **Ягоды**
- **Овес или Гранолу**
- **Мед**
- **Бананы**
- **и многое другое!**

Добавляя в йогурт собственные ингредиенты, вы можете контролировать уровень сахара и калорий. Кроме того, так блюдо становиться более сытным и приносит больше удовлетворения.

Избегайте фруктовых йогуртов, в них столько же сахара, сколько в некоторых видах мороженого и газировке. Многие фруктовые и ароматизированные йогурты могут содержать до 30 грамм сахара в одной упаковке. Это равно 7.5 чайным ложкам сахара! Кроме того, такие йогурты с высоким содержанием сахара не приносят кишечнику той же пользы от пробиотиков, что и обычный йогурт. Избыток сахара погубит полезные бактерии, лишив йогурт его пробиотических свойств.

Заказ выборного блюда может изменить пищевую ценность, указанную на передней стороне меню

Доставка еды на дом	
(413)-887-8147	Amherst & Pelham
(413)-584-6784	Hadley & Northampton
(413)-727-3281	Chesterfield, Cummington, Easthampton, Goshen, Hatfield, Plainfield, Southampton, Westhampton, Williamsburg, Worthington
(413)-569-0410	Southwick
(413)-562-0249	Blandford, Chester, Huntington, Granville, Middlefield, Montgomery, Russell, Tolland Westfield

Общественные обеденные центры
Amherst – (413)-887-8147
Chester – (413)-354-7735
Chesterfield – (413)-296-4007
Cummington – (413)-634-2262
Easthampton – (413)-527-6151
Goshen – (413)-374-7430
Hadley – (413)-586-4023
Hampden Village – (315)-569-9148
Hatfield – (413)-247-9003
Middlefield – (413)-623-9990
Russell – (413)-862-6217
Southampton – (413)-529-2105
Southwick – (413)-569-0410
Tolland – (413)-258-4794
Walter Salvo House – (413)-584-6784
Washington House – (413)-562-0249
Westfield Grab & Go – (413)-562-6435
Westhampton – (413)-203-9808
Williamsburg – (413)-338-2920
Worthington – (413)-238-1999

Отмена вашего питания ДОЛЖНА быть сделана предварительно за 24 часа.
Чтобы отменить прием пищи или получить дополнительную информацию о программе питания, пожалуйста позвоните координатору вашего центра доставки еды на дом или общественного обеденного центра указанные выше.