

SÁNDWICHES

Tostada de pan blanco con queso a la plancha estilo Texas (28g-varía)

BLT clásico (30g)
Se sirve tipo tostada con pan blanco o integral

Hamburguesa suiza de champiñones (28g)
Se sirve con pan blanco o integral

Taberna en Pan Blanco (9g)

BOCADILLOS

Vegetales crudos con hummus (9g)

Queso cottage con fruta (35g)

Tiras de queso (0g)

Yogur (13-31g)

Galletas saladas (5g)
(Saltinas)

Chips de papa horneados (24g)

Chips de papa clásicos (23g)

Nachos con salsa (32g)

POSTRES

Pastel de manzana (44g)

Torta de chocolate (44g)

Brownie (38g)

Barra crocante de chocolate con mantequilla de maní (34g)

Helado (16g)
Vainilla o chocolate
(disponible sin azúcar)

Pudding Cup (11-26g)
Vainilla o chocolate
(disponible sin azúcar)

Ración de sorbete (24g)
Naranja

Galleta de chispas de chocolate (26g)

Galleta dulce (26g)
Gelatina (Varía)
Naranja o roja
(disponible sin azúcar)



ACOMPAÑAMIENTOS

- Calabacín y champiñones salteados (2g)
- Judías verdes (4g)
- Zanahorias (5g)
- Maíz al vapor (16g)
- Puré de papas (23g)
- Arroz integral (20g)
- Brócoli (3g)
- Guisantes al vapor (11g)
- Copa mixta de frutas frescas (8g)
- Ensalada de col (4g)
- Nachos con salsa (32g)
- Dedos de papa grandes (23g)
- Chips de papa horneados (24g)
- Chips de papa clásicos (23g)

CONDIMENTOS

- Margarina
- Mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Azúcar
- Sustitutos de azúcar
- Crema no láctea
- Media crema
- Miel
- Zumo de limón
- Sirope para panqueques
- Mermeladas surtidas (con o sin azúcar)
- Azúcar morena
- Salsa tártara
- Salsa de tomate
- Mostaza
- Mayonesa (tradicional o ligera)
- Barbecue
- Salsa picante suave
- Mrs Dash
- Queso parmesano
- Ración de mantequilla de maní
- Crema agria

Aderezos para ensaladas: Varía, pregunte a un especialista en servicio a la habitación las opciones de aderezos para ensaladas

BEBIDAS

Pepsi, Pepsi dietética, Dr. Pepper, Dr. Pepper dietético, Mountain Dew, Starry, Starry dietética

Té helado, té caliente, café
(Normal o limón descafeinado)

Caldo de res o de pollo
(Normal o bajo en sodio)

Chocolate caliente (9-22g)
(Normal o sin azúcar)

Jugos (12-23g)
Naranja, uva con manzana, ciruela, arándano

Leche (12g)
2%, entera, descremada, achocolatada, de soya con vainilla

DIETA NORMAL/CON CONTROL DE CARBOHIDRATOS

Desayuno, almuerzo y cena

Servicio a la habitación disponible de 6:30 a.m. a 6:30 p.m.



UnityPoint Health® - St. Luke's se complace en ofrecer un amplio **menú de servicio a la habitación** con una variedad de platos frescos y saludables. Marque 3663 o 712-279-3663 para pedir comida. Esperamos que disfrute la experiencia de comer.

El médico le ha ordenado hacer dieta. ¿Ahora qué?

- Para hacer un pedido, marque el 3663 desde el teléfono de su habitación y ordene algo del menú.
- Cuando llame, se le pasará a un especialista en servicio a la habitación, que lo ayudará a hacer su pedido.
- La comida será especialmente preparada y entregada en su habitación en un plazo de 45 minutos.
- Las comidas consisten en una entrada, dos acompañamientos, una bebida y un postre o fruta.
- El consumo diario de calorías que se recomienda es entre 1600 y 2400 calorías al día para mantener una buena salud. Las calorías que se recomiendan varían según la edad, sexo y nivel de actividad física.
- Los familiares e invitados también pueden pedir servicio a la habitación. Cada comida cuesta \$12/\$8 por invitado, por plato. Solo se aceptan pagos con tarjeta de crédito.
- El servicio a la habitación está disponible de 6:30 a.m. a 6.30 p.m.

Dieta normal

- Las dietas normales incluyen todas las características de una dieta saludable. Tienen una base saludable de granos integrales, frutas y vegetales, proteínas magras, lácteos bajos en grasa y fuentes de grasas saludables, pero le permiten darse un gusto ocasional.
- Las dietas normales no tienen restricciones, y los pacientes pueden pedir cualquier comida del menú.

Para ordenar

- Marque FOOD (3663) desde el teléfono de su habitación o el (712) 279-3663 desde su teléfono celular personal.

Pacientes con diabetes:

Si tiene diabetes o se tiene que controlar el azúcar en sangre:

- Se le tiene que medir el azúcar en sangre antes de comenzar a comer.
- Avísele a su enfermera cuando pida algo de comer o cuando llegue la comida.
- De ser necesaria, la enfermera le dará insulina u otro medicamento.

El número entre paréntesis al lado de cada comida son los gramos de carbohidratos que contiene. Cuando haga un pedido, elija dentro del rango permitido para cada comida. Nuestro especialista en servicio a la habitación lo ayudará en el proceso.

Si tiene preguntas sobre su dieta o le gustaría para conocer más sobre alimentación saludable para diabéticos, pida consultar a un experto en dietética. Esta tabla sugiere la cantidad de gramos de carbohidratos a elegir en cada comida.

Pedido dietético con gramos de carbohidratos	Gramos de carbohidratos por comida
180g con control de carbohidratos	45-60
225g con control de carbohidratos	60-75
255g con control de carbohidratos	75-90



Escanea el código QR y úsalo ID de la instalación: SIO para realizar pedidos en línea.



UnityPoint Health
St. Luke's

DESAYUNO

Se sirve de 6:30 a.m. a 6:30 p.m.

3 panqueques apilados (66g)

3 panqueques de trigo apilados (66g)

Las opciones de topping incluyen arándanos azules

2 tostadas a la francesa (44g)

2 tostadas de trigo a la francesa (44g)

Panecillos con salsa de carne (32g)

Una tostada con 2 huevos (14g)

Elija entre una tostada de trigo integral o no integral con huevos revueltos, fritos por ambos lados no muy cocidos, fritos por ambos lados término medio o bien fritos por ambos lados.

Parfait de yogur de vainilla y frutos del bosque mixtos (48g)

PANES

Pan blanco o tostado (14g)

Pan de harina integral o tostado (14g)

Muffin inglés (23g)

Bagel de pasas y canela (47g)

Muffin de arándanos azules pequeño (30g)

Queso crema

Muffin de chocolate (27g)

CEREALES

Avena casera (40g)

Crema de trigo (18g)

Polenta estilo sureño (22g)

Los toppings incluyen azúcar morena, arándanos azules, frutos del bosque mixtos, pasas, canela y/o nueces

Cereales fríos(16-28g)

Cornflakes - Cheerios - Cheerios de nueces y miel

Rice Krispies - Frosted Flakes - Cinnamon Toast Crunch

FRUTAS Y YOGUR

Banana fresca (27g)

Manzana (15g)

Uvas frescas (13g)

Cantalupo fresco (8g)

Piña fresca (10g)

Copa de frutas frescas (8g)

Queso cottage (6g)

Compota de manzana (13g)

Peras (12g)

Duraznos (12g)

Mandarinas (21g)

Yogur griego natural (7g)

Yogur (varía)

Variedad

ACOMPAÑAMIENTOS PARA EL DESAYUNO

Huevo: se preparan por encargo (0g)

Elíjalos revueltos, fritos por ambos lados poco cocidos, fritos por ambos lados término medio, bien fritos por ambos lados o fritos sin voltear

Tortitas de chorizo (0g)

Elija entre cerdo o pavo

Tocino: 2 piezas (0g)

Elija entre cerdo o pavo

Daditos de papa al horno (19g)

Panecillo (28g)

Salsa de chorizo (4g)

Panqueque o tostada a la francesa (22g)

Queso cottage (6g)

HAGA SU PEDIDO

Revoltillos (varía)

Elija entre huevos normales o cardiosaludables

Vegetales: cebollas, champiñones, pimientos verdes, espinacas, tomates, aceitunas.

Proteína: jamón, tocino de cerdo o pavo, chorizo de cerdo o pavo, pepperoni

Queso: americano, cheddar, mozzarella, suizo

Sándwich de desayuno (Muffin inglés) (varía)

Huevo frito: por ambos lados no muy cocido, por ambos lados término medio, bien frito por ambos lados o frito sin voltear

Proteína: jamón, tocino de pavo o cerdo, chorizo de pavo o cerdo, pepperoni

Queso: americano, cheddar, mozzarella, suizo

BEBIDAS

Jugo de manzana (14g)

Jugo de naranja (12g)

Jugo de uva (18g)

Leche (12g)

Elija entre al 2%, descremada, entera o achocolatada

De soja con vainilla orgánica (18g)

Té (0g) Caliente inglés, descafeinado o herbal

Café (0g) Normal o descafeinado

Chocolate caliente (9-22g)

Normal (22g) o sin azúcar (9g)

ALMUERZO Y CENA

Se sirve de 10:30 a.m. a 6:30 p.m.

Salmón con jengibre y sésamo (9g)

Sándwich de carne asada y salsa de carne (38g)

Pechuga de pollo asada estilo Rosemary (0g)

Pechuga de pavo asada y salsa (3g)

Pescado empanizado al horno (2 piezas) (14g)

Macarrones con queso estilo Sioux City (36g)

Tiras de pollo horneadas (3 piezas) (57g)

Stroganoff de carne y tallarines de huevo (29g)

Pastel de carne casero y salsa de carne (9g)

Lomo de Cerdo (0g)

Pizza para una persona (24-48g)

base de pizza de 7", queso mozzarella, aceite de hierbas italianas con 3 opciones de toppings: Pepperoni, salchichón, jamón, cebolla, pimentón, champiñones, aceitunas, piña

PANES FRESCOS

Se sirven frescos o tostados

Rebanada de pan blanco o integral (14g)

Bagel de pasas y canela (47g)

Croissant (36g)

Pan de sándwich (23g)

Palitos de pan con ajo (19g)

SOPA Y ENSALADAS DE ACOMPAÑAMIENTO

Tallarines de pollo (12g)

Sopa de tomate (14g)

Ensalada César (6g)

Ensalada verde (3g)

ENTRADAS BOWLS DE ENSALADA

Se agregan tiras de pollo asadas, salmón, sustituto de carne para hamburguesas vegetarianas

Bowl de ensalada César (varía)

Ensalada taco (varía)

Ensalada mandarín (varía)

Consumir carnes, aves, mariscos, moluscos o huevos crudos o poco cocidos puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos, especialmente si usted tiene alguna condición médica.

HAGA SU PROPIA MEZCLA DE ENSALADA

Hojas verdes para ensalada: Lechuga romana u hojas mixtas de primavera

Vegetales: Tomate picado, tomate cherry, aceitunas negras, mandarinas, nueces, caraoatas, cebolla morada, arroz integral

Proteína: Pechuga de pollo asada, tiras de pollo asadas, salmón asado, guiso para tacos de carne, sustituto de carne para hamburguesas vegetarianas.

Queso: Queso cheddar, mozzarella, Monterey Jack, queso feta desmoronado

SE HACE POR ENCARGO A LA PLANCHA (varía)

Pan: Rebanada o bollo de pan blanco o integral, pan de sándwich, croissant

Proteína: Hamburguesa de carne, pollo asado, hamburguesa vegetariana, filete de pescado, tortita vegana de pollo

Queso: Americano, cheddar, mozzarella, suizo

Vegetables: Lechuga, tomate, cebolla, pepinillo

SE HACE POR ENCARGO DELI (varía)

Pan: Rebanada o bollo de pan blanco o integral, pan de sándwich, croissant

Proteína: avo, jamón, carne asada, ensalada de atún, ensalada de huevo

Queso: Americano, cheddar, mozzarella, suizo

Vegetales: Lechuga, tomate, cebolla, pepinillo

