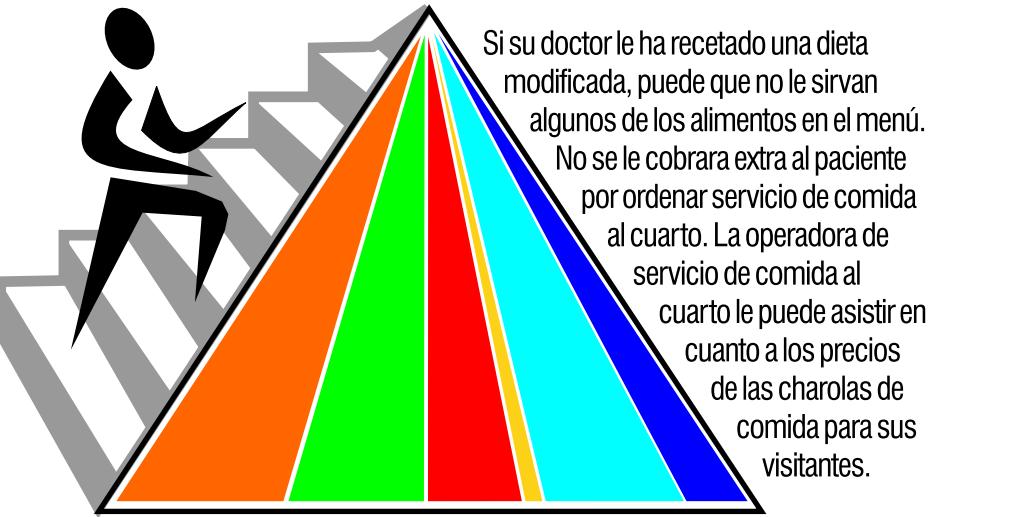


Nutritional Information

Servicio de Comida al Cuarto Su Guía de Opciones en Alimentos Diarios

Cuando se trata de sentirse mejor y saludable, el comer bien hace toda la diferencia del mundo. Es por eso que hemos incluido información para su propia referencia del sitio de internet MyPyramid.gov. Este sitio de internet le permite a los consumidores crear un propio plan de alimentación específico según sus necesidades. Cuando usted elige comidas para el transcurso del día de cada grupo de comidas en la pirámide, tiene la seguridad en recibir todos los nutrientes necesarios para una salud ideal. ¿Preguntas tocante a lo que debe comer? Asegurese de preguntar a nuestros dietistas por sugerencias en alimentos, o para asistencia telefónica llame al número 1-4343 desde su habitación.



MyPyramid.gov STEPS TO A HEALTHIER you

El personal de OU Medical Center, en asociación con la compañía de Servicios Sodexo, se ha comprometido a entregar el mejor servicio posible y asegurarnos que usted se encuentre MUY SATISFECHO. En cumplimiento con esa meta, nos satisface el ofrecer Servicio de Comida al Cuarto a Su Orden.



For Everyone--Information concerning Portion Distortions *Lo que en verdad una porción significa para su salud*

Una Porción

3 onzas de carne de res
1 taza de cereal o pasta
1 onza de queso duro
1 cucharadita de aceite
1 cucharadita de margarina
1 papa orneada
1/2 taza de frutas o vegetales
Una manzana fresca o una naranja

Visualice

Cartas de baraja o una barra de jabón
Una pelota de béisbol o tenis
4 dados de tamaño normal ó 2 teclas de dominó
Una tapadera de una botella de 20oz de soda
Una estampilla postal tamaño normal
El "mouse" de la computadora
1/2 pelota de béisbol
Una pelota de tenis

Si su doctor le ha recetado una dieta modificada, puede que no le sirvan algunos de los alimentos en el menú. No se le cobrara extra al paciente por ordenar servicio de comida al cuarto. La operadora de servicio de comida al cuarto le puede asistir en cuanto a los precios de las charolas de comida para sus visitantes.

Room Service Dining Menú



Para ordenar su comida, marque el número 1-4343 desde su cuarto,
o si Ud. esta fuera del hospital, marque el número (405) 271-4343.
Las operadoras de servicio al cuarto están disponibles desde las 6:30 AM a 6:30 PM.

A part of OU Medicine | www.oumedicine.com

Welcome

AT YOUR REQUEST Room Service Dining®

by sodexo*

Llevando la Comida de Hospital a Todo un Nuevo Nivel

Le presentamos nuestro Servicio de Comida al Cuarto a Su Orden,® el cual ha sido diseñado pensando en Ud. A diferencia de otros hospitales en donde Ud. escoge la comida el día anterior y escoge de un menú limitado, nosotros le ofrecemos escoger su comida del menú en su cuarto, del cual Ud. puede ordenar cuando quiera y lo que quiera basada en las restricciones de dieta que le ha dado su doctor. Para ordenar su comida, Ud. o su familia pueden llamar a cualquier hora entre las 6:30 AM y las 6:30 PM a nuestras operadoras de servicio de comida al cuarto al número 14343, y nuestros empleados le llevaran la comida a su cuarto en unos 45 minutos después de someter su orden. Si Ud. prefiere, también tomaremos órdenes anticipadas para un dia entero de servicio.

Si a Ud. se le ha recetado una dieta especial, nuestras operadoras de servicio de comida al cuarto le pueden ayudar a seleccionar su comida. Por favor recuerde que, debido a las restricciones de dieta que le haya ordenado su médico, puede ser que a Ud. no se le permita ordenar de todos los alimentos que estén en el menú. Por favor limite su orden a una sola selección del platillo principal.

A los pacientes no se les cobrara extra por el Servicio de Comida al Cuarto a Su Orden.® Para sus visitantes y huéspedes, le ofrecemos varias opciones. Ud. puede visitar la cafetería la cual esta localizada en el sótano del edificio Presbiteriano y en el primer piso del Hospital de Niños, y la cafetería esta abierta de 6:30 a.m. a 10:00 a.m. para el desayuno y de 11:00 a.m. a 7:00 p.m. Ud. puede llamar al 13640 para averiguar el menú del dia. Su familia o sus visitantes también pueden llamar a nuestro servicio de comida al cuarto para ordenar comida en una charola para huéspedes durante las **6:30 a.m. a 6:30 p.m. y pueden pagar \$6.50** por charola con tarjeta de crédito al ordenar. Le llevaremos la comida de la misma manera que le servimos a nuestros pacientes.

En OU Medical Center queremos que nuestros pacientes estén MUY SATISFECHOS con cada comida. Con confianza llame a nuestros socios del servicio de Comida al Cuarto y díganos cómo le podemos ayudar a satisfacerle mejor en nuestros servicios de comida.

OU Medical Center

Los Servicios de Salud de Oklahoma HCA, Inc. (d.b.a. OU MEDICAL CENTER) no hace parte de, ni está operada por la Universidad de Oklahoma. 0908-308

Desayuno

1. Omelet
2. (Tortilla de Huevos)
3. Quesadilla
4. Panquekas/Tostadas Francesas
5. Huevos Revueltos
6. Huevos Revueltos con Bajo Nivel de Colesterol
7. Huevos Sancochados
8. Panecillo servido al gusto (Bisquits & Gravy)
9. Papas Rayadas
10. Requesó
11. Yogurt
12. Tocineta | Jamón
13. Chorizo (sausage patty)
14. Pavo (turkey patty)

Cereales

1. Cereal Caliente
2. Avena/Crema de trigo
3. Cheerios
4. Honey Nut Cheerios
5. Frosted Flakes
6. Corn Flakes
7. Raisin Bran
8. Rice Krispies
9. Special K
10. Fruit Loops
11. Lucky Charms
12. Cocoa Krispies

Panadería & Más

1. Bagels
- 1a. Con pasas y canela
- 1b. Sin pasas y canela
2. Muffins
- 2a. Moras
- 2b. Bananas con \
3. Nueces
4. Bunuelos con Queso Crema
5. Bizcocho/Pan Tostado

Platos de Dieta

1. Roast Beef
2. Pavo
3. Carne de Cerdo/Pureco
4. Pollo
5. Ejotes/Vainitas
6. Zanahorias
7. Chicharos
8. Puré de Papas con Salsa (gravy)

Platillo Principal

1. Pescado Horneado (chicken fried steak)
2. Pescado Frito
3. Carne Molida (meat loaf)
4. Espagueti con Albóndigas
5. Milanesa de carne
6. Enchiladas de Queso
7. Pollo a la Parilla
8. Pechunga de Pollo a la Parmesana
9. Fajitas de Pollo/Carne
10. Sandwich Caliente de Carne de Res

Acompañamientos

1. Ejotes
2. Rueditas de Zanahorias
3. Brócoli con o sin queso
4. Calabacín
5. Maíz dulce/elote
6. Frijoles
7. Brocoli, Zanahorias, coliflor
8. Espárragos
9. Papa Horneada
10. Bizocho de Maíz
11. Papas Fritas Francesas
12. Macarrón con Queso
13. Arroz Blanco
14. Puré de Papas
15. Pan
16. Blanco o Integral
17. Galletas Saladas
- Totopos:
1. Papitas Fritas Ranch
2. Papitas al Horno
3. Cheetos
4. Doritos con Ranch
5. Tortilla Chips
6. Pretzels

Parrilla y Gourmet

1. Hamburguesa con Queso
2. Hamburguesa Sencilla
3. Hamburguesa Vegetariana
4. Sándwich de Pechuga de Pollo
5. Sándwich de Tocineta, Lechuga y Tomates (BLT)
6. Quesadilla de: Pollo, Carne, Queso o Vegetales
7. Sándwich Caliente de Jamón y Queso
8. Sándwich de Queso Filedelphia con Carne (philly)
9. Sándwich de Queso a la Parrilla
10. Pizza: Queso, Pepperoni o Chorizo
11. Perro Caliente
12. Pequeños Perros Caliente cubiertos
13. Con Huevo de Maíz (corn dogs)
14. Pequeños Trocitos de pollo

Sándwiches Especiales

- Bedlam Wrap**
Jamón, Pavo, Tocineta, Queso Americano, Envuelto en una Tortilla de Albahaca con Espinaca, Pepinos, Tomates y Aderezo Ranch
- Big Red**
Pavo y Queso Peper Jack, Pan blanco, Pimentones, Cebolla, Mayonesa y Lechuga
- OUMC Especialidad De La Casa**
Roast Beef, Queso Provolone, y Pan Integral Con Lechuga, Tomate, Aderezo de Mayonesa de Albahaca

Hamburguesa Sooner: Hamburguesa con queso Cheddar Rallado, Con salsa de Chili, Cebolla, Mostaza, Jalapeños y Pan.

Deli Bar

Crea Tu Propio Sándwich de Nuestra Barra del Deli

Tipos de Pan para Sándwich

1. Pan de Trigo
2. Pan Blanco
3. Croissant
4. Tortilla De Harina, Tomate o Jalapeño
5. Pan Francés

Ingredientes para el Sándwich:

1. Jamón
2. Carne Asada (roast beef)
3. Pavo
4. Pollo
5. Tuna
6. Ensalada de Pollo
7. Mantequilla de Maní
8. Queso Americano
9. Queso Provolone
10. Queso Cheddar
11. Queso Perper Jack

Extras: 1. Lechuga 2. Tomate 3. Cebolla 4. Pepinillos 5. Tocineta 6. Mayonesa 7. Mostaza 8. Salsa de Tomate

Sopas y Ensaladas

1. Ensalada César con Pollo a la parrilla
 2. Ensalada del Chef
 3. Ensalada Sencilla Pequeña
 4. Ensalada Cesar Pequena
 5. Ensalada de Frutas con Queso Requesón
 6. Ensalada de Pasta
 7. Ensalada de Papas
 8. Vegetales Frescos - aderezos al gusto
 9. La Sopa del Día del Chef
 10. Sopa de Vegetales
 11. Sopa de Tomate
 12. Sopa de Pollo con fideos
 13. Caldo
 14. Caldo de Pollo
 15. Caldo de Carne
 16. Caldo de Vegetales
- Aderezos:**
1. Italiano, Italiano Dietético
 2. Ranch, Ranch Dietético
 3. Francés, Dietético, César
 4. Vinagreta Balsámico,
 5. Miel y Mostaza, Miel Islas

Frutas y Postres

1. Manzana
 2. Plátano
 3. Naranja
 4. Puré/Compota de Manzana
 5. Cóctel de Frutas Enlatados
 6. Peras Enlatadas
 7. Piña Enlatada
 8. Taza de Frutas Frescas
 9. Galletas con Chispas de Chocolate
 10. Galletas de Avena con Pasitas de Ositos
 11. Galletas de Azúcar
 12. Torta o Pastel de Vainilla
 13. Torta o Pastel de Chocolate
 14. Torta o Pastel de Frescas
 15. Pie de Manzana
 16. Pie de merengue de Limón
 17. Cake volteado de Piña
 18. Brownies
 19. Galletas Graham
 20. Galletas de Animalitos
 21. Galletas Graham en Forma de Ositos
 22. Galletas de Arroz Crujiente
- Helados de Paletas**
23. Cereza
 - 23a. Uva
 - 23c. Naranja
 - 24d. Limón
 24. Gelatina
 - 24a. Limón
 - 24b. Naranja
 - 24c. Limón verde
 - 24d. Cereza
 25. Helado
 - 25a. Vainilla
 - b. Chocolate
 26. Helados Dietéticos
 - 26a. Limón
 - 26b. Naranja
 27. Pudines
 - 27a. Vainilla
 - 27b. Chocolate

Bebidas

1. Jugo de Manzana
 2. Jugo de Uva
 3. Jugo de Arándano
 4. Jugo de Naranja
 5. Jugo de Ciruelas
 6. JugoV8
 7. Leche Completa/entera
 8. Leche 2%
 9. Leche Descremada
 10. Leche de chocolate bajo en Grasa
 11. Leche de Soya
 12. Coca Cola
 13. Coca Cola Dietética
 14. Sprite
 15. Sprite Dietético
 16. Dr. Pepper
 17. Dr. Pepper Dietético
 18. Café,
 19. Café De cafeinado
 20. Té Caliente
 21. Té Frio
- Bebidas Suplementos**
22. Chocolate Caliente
 - 23a. Ensure HP de Vainilla
 - 23b. Chocolat
 - 23c. Moras
 - 23d. Plátanos
 - 23e. Ensure Plus de Vainilla
 - 23f. Chocolate
 - 23g. Fresa
 - 24g. Mantequilla de Nuez