

**January 2018 Menu** RACS Russian American Community Services, 300 Anza St., **Tel.: 415-387-5336** \*www.racssf.org  
 Sponsored by the Department of Aging and Adult Services of San Francisco

<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>	<b>Friday</b>
<p><b>1 Closed</b>  <i>Happy New Year!</i></p>	<p><b>2</b> Pelmeni in Broth, Green Beans **+, Cabbage w Raisins Salad+ *, Tropical fruit mix +</p>	<p><b>3</b> Turkey Breast and Vegetables Sauté**+, Rice Pilaf, Greens Bell Pepper Salad**+, Banana</p>	<p><b>4</b> Spinach Soup **+, Chicken Thigh with Onions and Bell Pepper**+, Roasted Potatoes, Carrots*, Cilantro Cabbage Salad+ *, Apple or Seasonal Fruit</p>	<p><b>5</b> Veggie Soup, Salmon, Potatoes, Peas*, Cucumber/Dill in Sour Cream Salad+, Orange+</p>
<p><b>8</b> Turkey Meatballs, Pasta, Green Beans**+, Cabbage/Pickles Salad*, Orange+</p>	<p><b>9</b> Veggie Soup **+, Golubtsi+, Tomato Sause+, Mashed Potatoes, Carrot Salad*, Pineapple Chuck</p>	<p><b>10</b> Pork Ribs, Rice Pilaf, Spinach with Corn, Spinach/Tomato Salad**+, Mandarin+</p>	<p><b>11</b> Veggie Soup, Paprika Chicken Leg ¼, Bulgur Wheat, Calif. Blend Veggies**+, Beets Salad, Orange+</p>	<p><b>12</b> Veggie Soup, Pollock or Seasonal Fish, Buckwheat, Italian Blend Veggies*, Cilantro Cabbage Salad+ *, Apple or Seasonal Fruit</p>
<p><b>15</b> Roast Turkey, Sweet Potatoes**+, Green Beans+, Broccoli Slaw Salad**+, Apple Sauce</p>	<p><b>16</b> Borsch**+, Piroshki, Cabbage Salad+ , Tropical fruit salad+, (or Vit C fruit)</p>	<p><b>17</b> Pelmeni in Broth, Cauliflower**+, Vinaigrette Salad**+, Banana</p>	<p><b>18</b> Veggie Soup, Pork Roast, Buckwheat, Broccoli**+, Bean Salad*, Orange+</p>	<p><b>19</b> Veggie Soup, Salmon, Boiled Potatoes, Peas and Carrots*, Coleslaw**+, Apple or Seasonal Fruit</p>
<p><b>22</b> Beef Stroganoff, Pasta, Collard Greens **+, Turnip Salad*, Jello w Fruits</p>	<p><b>23</b> Veggie Soup**+, Kotleti (Chicken), Buckwheat, Broccoli**+, Cabbage/Pickles Salad+, Apple</p>	<p><b>24</b> Sausage (Pork), Mashed Potatoes, Braised Cabbage+, Greens/Bell Pepper Salad**+, Banana</p>	<p><b>25 Saints day &amp; Birthdays</b> Spinach Soup**+, Chicken Kiev, Rice Pilaf, Peas*, Tossed Greens Salad*, Pineapple chunks+, Ice Cream</p>	<p><b>26</b> Veggie Soup, Grilled Tilapia, Brown Rice, Italian Blend Veggies*, Beets Salad, Orange+(or Vit C fruit)</p>
<p><b>29</b> Pork Roast, Buckwheat, Cauliflower+, Cabbage Salad**+, Apple Sauce</p>	<p><b>30 <u>Lecture on Nutrition</u></b> Veggie Soup **+, Stuffed Bell Peppers, Tomato Sause+, Mashed Potatoes, Carrots Salad*, Orange+</p>	<p><b>31</b> Chicken Tenders w Curry Sauce, Couscous, Peas+ and Carrots*, Spinach/Tomato Salad**+, Banana</p>	<p><i>*Menu is subject to change without notice.</i></p>	<p><i>** Hot Tea, Coffee, Bread and Milk served daily.</i></p>

**январь 2018 Меню** RACS Русско-Американская организация взаимопомощи 300 Anza St. тел.:415-387-5336 \*www.racssf.org  
спонсируется отделом пожилых г. Сан-Франциско

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<p><b>1</b> <b>Закрито</b> <i>С Новым Годом!</i></p>	<p><b>2</b> Пельмени в бульоне, зеленая фасоль, салат из капусты с клюквой, фруктовый десерт</p>	<p><b>3</b> Тушеная индюшка с овощами, рисовый плов, салат овощной, банан</p>	<p><b>4</b> Суп, курица с овощами, запеченный картофель, морковь, салат из капусты, яблоко или фрукт по сезону</p>	<p><b>5</b> Суп, лосось, картофель, горошек, салат из огурцов, апельсин</p>
<p><b>8</b> Тефтели из индюшки, макароны, зеленая фасоль, салат из капусты с соленым огурцом, апельсин</p>	<p><b>9</b> Суп, голубцы, томатный соус, картофельное пюре, салат морковный, ананас кусочками</p>	<p><b>10</b> Свиные ребрышки, рисовый плов, шпинат с кукурузой, салат со шпинатом, мандарин</p>	<p><b>11</b> Суп, куриная ножка, пшеничный булгур, овощное ассорти, салат свекольный, апельсин</p>	<p><b>12</b> Суп, рыба по сезону, гречн. каша, тушеные овощи, салат из капусты, фрукт по сезону</p>
<p><b>15</b> Запеченная индюшка, сладкий картофель, зеленая фасоль, салат из брокколи, яблочное пюре</p>	<p><b>16</b> Борщ, пирожки, салат из капусты, фруктовый десерт</p>	<p><b>17</b> Пельмени в бульоне, цветная капуста, винегрет, банан</p>	<p><b>18</b> Суп, запеченная свинина, гречн. каша, брокколи, салат из фасоли, апельсин</p>	<p><b>19</b> Суп, лосось, картофель, горошек с морковью, салат из капусты, фрукт по сезону</p>
<p><b>22</b> Бефстроганов, макароны, коллард тушеный, салат с редькой, фруктовое желе</p>	<p><b>23</b> Суп, котлеты куриные, гречн. каша, брокколи, салат из капусты с соленым огурцом, яблоко</p>	<p><b>24</b> Сарделька, картофельное пюре, тушеная капуста, салат овощной, банан</p>	<p><b>25</b> <u>Именины и дни рождения</u> Суп из шпината, котлеты по-киевски, рисовый плов, горошек, салат зеленый, ананас кусочками, мороженое</p>	<p><b>26</b> Суп, тилапия на гриле, коричневый рис, овощи тушеные, салат свекольный, апельсин</p>
<p><b>29</b> Запеченная свинина, гречн. каша, цветная капуста, салат из капусты, яблочное пюре</p>	<p><b>30</b> <u>Лекция диетолога</u> Суп, фарширо-ванные перцы, томатный соус, картофельное пюре, салат морковный, апельсин</p>	<p><b>31</b> Курица в соусе кари, кускус, горошек и морковь, салат со шпинатом, банан</p>	<p>* <i>В меню возможны изменения.</i></p>	<p>** <i>Всегда есть горячий чай, кофе.</i> *** <i>Ежедневно в меню хлеб и молоко</i></p>