

**October 2017 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>
<b>2</b> Beef Stroganoff, Spaghetti, Green Beans*, Broccoli Slaw Salad+*, Maple Pudding	<b>3</b> Veggie Soup *+, Stuffed Bell Peppers+, Tomato Sause+, Mashed Potatoes, Garden Salad+ , Tropical Fruit Salad+ (or Vit C fruit) , Russian Rye Bread	<b>4</b> Pork Ribs, Barley, Cauliflower+, Tossed Greens Salad*, Orange+	<b>5</b> Veggie Soup *+, Chicken Leg ¼ in Lemon/Pepper, Buckwheat, Peas*, Vinaigrette Salad+*, Pineapple chunks +	<b>6</b> Veggie Soup, Pollock or Seasonal Fish, Mashed Potatoes, 5 Blend Veggies*, Cabbage\Apple Salad+, Orange, Russian Rye Bread
<b>9</b> Pork Roast, Orzo, Cauliflower+, Broccoli Slaw Salad+*, Baked Apple	<b>10 <u>Lecture on Nutrition</u></b> Veggie Soup*+, Kotleti, Buckwheat, Green Beans *+, Cabbage w Raisins Salad+ *, Tropical fruit mix +	<b>11</b> Turkey Breast and Vegetables Sauté*+, Rice Pilaf, Greens Bell Pepper Salad+*, Banana Russian Rye Bread	<b>12</b> Spinach Soup *+, Chicken Thigh with Onions and Bell Pepper*+, Roasted Potatoes, Carrots*, Cilantro Cabbage Salad+ *, Apple or Seasonal Fruit Russian Rye Bread	<b>13</b> Veggie Soup, Salmon, Potatoes, Peas*, Cucumber/Dill in Sour Cream Salad+, Orange+ Russian Rye Bread
<b>16</b> Turkey Meatballs, Pasta, Green Beans*+, Cabbage/Pickles Salad*, Orange+	<b>17</b> Veggie Soup *+, Golubtsi+, Tomato Sause+, Mashed Potatoes, Carrot Salad*, Pineapple Chuck, Russian Rye Bread	<b>18</b> Pork Ribs, Rice Pilaf, Spinach with Corn, Spinach/Tomato Salad+*, Mandarin+	<b>19</b> Veggie Soup, Paprika Chicken Leg ¼, Bulgur Wheat, Calif. Blend Veggies*+, Beets Salad, Orange+	<b>20</b> Veggie Soup, Pollock or Seasonal Fish, Buckwheat, Italian Blend Veggies*, Cilantro Cabbage Salad+ *, Apple or Seasonal Fruit
<b>23</b> Roast Turkey, Sweet Potatoes*+, Green Beans+, Broccoli Slaw Salad+*, Apple Sauce, Russian Rye Bread	<b>24</b> Borsch*+, Piroshki, Cabbage Salad+ , Tropical fruit salad+, (or Vit C fruit)	<b>25</b> Pelmeni in Broth, Cauliflower*+, Vinaigrette Salad+*, Banana, Russian Rye Bread	<b>26 <u>Saints day &amp; Birthdays</u></b> Veggie Soup, Pork Roast, Buckwheat, Broccoli+*, Bean Salad*, Orange+, Ice Cream	<b>27</b> Veggie Soup, Salmon, Boiled Potatoes, Peas and Carrots*, Coleslaw+*, Apple or Seasonal Fruit, Russian Rye Bread
<b>30</b> Beef Stroganoff, Pasta, Collard Greens *+, Turnip Salad*, Jello w Fruits	<b>31</b> Veggie Soup*+, Kotleti (Chicken), Buckwheat, ,Broccoli*+, Cabbage/Pickles Salad+, Apple		<i>*Menu is subject to change without notice.</i>	<i>** Hot Tea, Coffee, Bread and Milk served daily.</i>

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<p><b>2</b> Бефстроганов, макароны, зеленая фасоль, салат из брокколи, пудинг</p>	<p><b>3</b> Суп, фаршированные перцы, томатный соус, картофельное пюре, салат овощной, фрукт. десерт</p>	<p><b>4</b> Свиные рёбрышки, перловая каша, цветная капуста, салат зеленый, апельсин</p>	<p><b>5</b> Суп, куриная ножка, гречневая каша, горошек, винегрет, кусочки ананаса</p>	<p><b>6</b> Суп, рыба по сезону, картофельное пюре, тушеные овощи, салат капустный с яблоками, апельсин</p>
<p><b>9</b> Запечённая свинина, макароны орзо, цветная капуста, салат из брокколи, запеченное яблоко</p>	<p><b>10</b> <u>Лекция диетолога</u> Суп, котлеты, гречневая каша, зеленая фасоль, салат из капусты с клюквой, десерт фруктовый</p>	<p><b>11</b> Тушеная индюшка с овощами, рисовый плов, салат овощной, банан</p>	<p><b>12</b> Суп, курица с овощами, запеченный картофель, морковь, салат из капусты, яблоко или фрукт по сезону</p>	<p><b>13</b> Суп, лосось, картофель, горошек, салат из огурцов, апельсин</p>
<p><b>16</b> Тефтели из индюшки, макароны, зеленая фасоль, салат из капусты с соленым огурцом, апельсин</p>	<p><b>17</b> Суп, голубцы, томатный соус, картофельное пюре, салат морковный, ананас кусочками</p>	<p><b>18</b> Свиные ребрышки, рисовый плов, шпинат с кукурузой, салат со шпинатом, мандарин</p>	<p><b>19</b> Суп, куриная ножка, пшеничный булгур, овощное ассорти, салат свекольный, апельсин</p>	<p><b>20</b> Суп, рыба по сезону, гречневая каша, тушеные овощи, салат из капусты, фрукт по сезону</p>
<p><b>23</b> Запеченная индюшка, сладкий картофель, зеленая фасоль, салат из брокколи, яблочное пюре</p>	<p><b>24</b> Борщ, пирожки, салат из капусты, фруктовый десерт</p>	<p><b>25</b> Пельмени в бульоне, цветная капуста, винегрет, банан</p>	<p><b>26</b> <u>Именины и дни рождения</u> Суп, запечённая свинина, гречневая каша, брокколи, салат из фасоли, апельсин, мороженое</p>	<p><b>27</b> Суп, лосось, картофель, горошек с морковью, салат из капусты, фрукт по сезону</p>
<p><b>30</b> Бефстроганов, макароны, коллард тушеный, салат с редькой, фруктовое желе</p>	<p><b>31</b> Суп, котлеты куриные, гречневая каша, брокколи, салат из капусты с соленым огурцом, яблоко</p>	<p><i>* В меню возможны изменения.</i></p>	<p><i>** Всегда есть горячий чай, кофе.</i></p>	<p><i>*** Ежедневно в меню хлеб и молоко</i></p>

