

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 2.2.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
02.02.2026	3 FIT 1	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina		Polévka kroupová s houbami (1,9), špenátové lasagně (1,7)	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem (1,7)	Polévka franfurtská jemná (1), veka/chléb (1) ovoce	
	12, 13	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt (7)	Polévka kroupová s houbami (1,9), špenátové lasagně (1,7)	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem (1,7), 12 - domácí pudink	Polévka franfurtská jemná (1), veka/chléb (1), ovoce	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	13 S	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina					
	8/1	Gouda sýr NT (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt NT (7)	Polévka kroupová s houbami (1,9), špenátové lasagně (1,7)	Svačinková tortilla celozrná plněná šunkou a NT sýrem (1,7)	Polévka franfurtská jemná (1), celozrný chléb (1) ovoce	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb BLP, čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt (7)	Polévka z pohankových krup s houbami (BLP,9), špenátové lasagně bezlepkové (7)	bezlepková tortilla plněná šunkou bez lepku a sýrem (7)	Polévka franfurtská jemná (BLP), BLP pečivo, ovoce	
	BZL	Vegan sýr, flora, chléb (1), čekankové karo s rostlinným mlékem, zelenina	Ovoce/ovocná přesnídávka, BZL a BML jogurt	Polévka kroupová s houbami (1,9), špenátové lasagně, bešamel z rostlinného mléka (1)	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem bzl, BML - vegan sýr (1)	Polévka franfurtská jemná (1), veka/chléb (1) ovoce	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
BML							

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 3.2.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
03.02.2026	3 FIT 1	Lučina s pažitkou(7), šestizrný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Termix (7),	Polévka cuketový krém (1,7), losos na bylinkovém másle, šťouchané brambory, salát	Pomazánka vajíčková (BML a BZL ne máslo - flora), houska/chléb (1) 1 ks, BLP - BLP pečivo 1 ks, zelenina, bylinný čaj, pro 8/1+8/2 neslazený REDUKCE - žitný chléb	krutí medailonky (1) , bulgur (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Lučina s pažitkou (7), veka (1)/ šestizrný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj	kostka slunečnice (1), 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), houska (1)	Polévka cuketový krém (1,7), losos na bylinkovém másle, šťouchané brambory, salát		krutí medailonky (1) , bulgur (1)	
	13 S	Lučina s pažitkou(7), šestizrný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj					
	8/1	Lučina s pažitkou light (7), šestizrný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g, bílý jogurt light (7), ovoce	Polévka cuketový krém (1,7), losos na bylinkovém másle, šťouchané brambory, salát		krutí medailonky (1) , bulgur (1)	Zelenina 200 g, čaj/
	8/2						
	BLP	Lučina s pažitkou (7), BLP pečivo, máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka BLP, Termix (7), BLP pečivo, 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), BLP pečivo	Polévka cuketový krém z BLP mouky (BLP,7), losos na bylinkovém másle, šťouchané brambory, salát		krutí medailonky, přírodní šťáva bez mouky , quinoa	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Gouda (0-0,1 g laktózy na 100g výrobku), BZL máslo/Perla, veka(1)/ šestizrný chléb se sezamem (1, 11)	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks,	Polévka cuketový krém z rostlinného mléka, losos na bylinkovém rostlinném másle, šťouchané brambory, salát		krutí medailonky (1) , bulgur (1)	
BML	Šunka, Perla, veka(1)/ šestizrný chléb se sezamem (1,11), zelenina, bylinný čaj	Rostlinný dezert ochucený, kostka slunečnice (1)					

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice
Jídelní lístek 4.2.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
04.02.2026	3 FIT 1	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Mléko Kravík (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka masová s rýží, Hamburgská kýta (1,7), karlovarský knedlík (1,3,7)	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (1)	Výběr večeře: Plátkový sýr, ovocná přesnídávka, ovocný jogurt (7), porce másla (7), porce džemu, cornflakes kukuřičné, cereální kuličky, mléko (7), pečivo dle nabídky (světlé, celozrné) (1.1,1.2), zelenina, čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7),
	12, 13	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj		Polévka masová s rýží, Hamburgská kýta (1,7), karlovarský knedlík (1,3,7)	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (1)		
	13 S			Polévka masová s rýží, Hamburgská kýta (1,7), karlovarský knedlík (1,3,7)	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, zrněný rohlík (1)		
	8/1	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200 g/ mléko Kravík natur (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka masová s rýží, Hamburgská kýta (1,7), karlovarský knedlík (1,3,7)	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, BLP pečivo	Výběr večeře: Plátkový sýr NT(7), ovofit NT (7), ovocná miska, máslo 5 (7) g, celozrné pečivo nebo celozrný chléb (1), zelenina, čaj roibos neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP houska s avokádovou BLP pomazánkou (7), zelenina, ovocný ča	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, mléko Kravík (7), BLP pečivo	Polévka masová s rýží, Hamburgská kýta zahuštěná blp moukou (7), karlovarský knedlík z blp pečiva (3,7)	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, BLP pečivo	Výběr večeře: BZL, BML - porce medu, džemu, ovocná přesnídávka, BZL - sýr Ementál, BML - tuňák konzerva, BLP - porce másla (7), BZL,BML -porce Perla, zelenina, BLP pečivo a BZL a BML pečivo (1.1), čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, máslo nahradit rostlinnou variantou), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, BZL mléko ochucené, BML-rostlinné mléko ochucené, sojový rohlík (1,6)	Polévka masová s rýží, Hamburgská kýta z rostlinného mléka (1), karlovarský knedlík bez mléka (1,3)	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (1)		
BML							

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 5.2.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
05.02.2026	3 FIT 1	Muffiny s ovocem (1,3,7), kakao (7)		Polévka z mungo fazolí (1), Hovězí protýkané (1), rýže, salát		Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj	
	12, 13	Muffiny s ovocem (1,3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, jogurtový nápoj (7), grahamový rohlík (1)	Polévka z mungo fazolí (1), Hovězí protýkané (1), rýže, salát	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Bílý řecký jogurt (7) + domácí granola k jogurtu (1)	Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj, 12 - těstoviny se sýrovou omáčkou (1,3,7)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	13 S						
	8/1	Muffiny s ovocem (1,3,7), kakao (7) neslazené	Ovoce 200 g, jogurtový nápoj slazený přír. sladidlem (7), grahamový rohlík (1,6)	Polévka z mungo fazolí (1), Hovězí protýkané (1), rýže, salát	Ovoce 200 g/ Bílý jogurt NT +lyofil. Ovoce +ovesné vločky (1)	Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP muffiny s ovocem (3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, jogurtový nápoj (7), BLP pečivo	Polévka z mungo fazolí (BLP) , Hovězí protýkané (zauštěně blp moukou), rýže, salát	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Bílý jogurt (7) + domácí granola BLP	Domácí BLP masovo sýrová pizza (BLP, 7), 12 BLP - BLP těstoviny se sýrovou omáčkou (BLP, 3,7), ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL		Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rezlaktázový jogurtový nápoj				
	BML	Taiapiokový dzert t BZL, BML, BLP, ovoce, ovocná šťáva 100%	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks,jablečný pudink, grahamový rohlík (1)	Polévka z mungo fazolí (1), Hovězí protýkané (1), rýže, salát	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko + ovesné vločky/domácí granola (1)	Domácí masovo zeleninová pizza (1), ovocný čaj, 12 - těstoviny se zeleninovou omáčkou (1,9)	

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice
Jídelní lístek 6.2.2026

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
06.02.2026	3 FIT 1	Šunkový salám (ostatní šunka), cibulová houska (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Tvaroháček (7), houska (1)	Polévka boršč (1,7) , bramborové šišky s mákem (1,3,13)	Chléb (1), pomazánkové máslo (7), zelenina, 12- bylinný čaj	ragů z brambor a červené čočky, chléb/ BLP chléb, 8/1, 8/2 - celozrnný chléb	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Šunka, cibulová houska (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos		Polévka boršč (1,7) bramborové šišky s mákem (1,3,13)			
	13 S						
	8/1	Šunka, cibulová houska (1)/ žitný chléb, máslo 5 g (7), zelenina, čaj roibos neslazený	Ovoce 200 g, Ovocný light jogurt bez přidaného cukru (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka boršč (1,7), bramborové šišky s mákem (1,3,13)	Chléb celozrnný (1), pomazánkové máslo s tvarohem light (7), zelenina, bylinný čaj neslazený		Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP šunka, BLP pečivo, máslo (7), zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Tvaroháček (7), BLP pečivo	Polévka boršč zahuštěná blp moukou (BLP, 7), bramborové šišky s mákem z blp mouky (3,13)	BLP pečivo, pomazánkové máslo (7), zelenina, bylinný čaj		Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Šunkový salám (12,13 šunka), houska (1), Perla, zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Bezlaktózový dezert ovocný, houska (1)	Polévka boršč se zakys. smetanou bez laktózy (1),bramborové šišky s mákem (1,3,13)	Chléb (1), rama, vejce, ze		
BML	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rostlinné mléko s příchutí, houska (1)		Polévka boršč s rostlinnou smetanou, bramborové šišky s mákem (1,3,13), polité rozpuštěným rostlinným máslem				

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 7.2.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
07.02.2026	3 FIT 1	Rozhuda (7) žitný chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Skyr s příchutí (7), banketka (1) 12 - smetanový jogurt (7)+rohlík (1)	Polévka bramborová (1,7), vepřové nudličky v brokolici (1), rýže, salát	Lhotský loupáček (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (4,7), chléb (1), máslo (7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Rozhuda pomazánka (7), žitný chléb (1), 12 - veka, zelenina, ovocný čaj		Polévka Bramborová (1,7), vepřové nudličky v brokolici (1), rýže, salát	Lhotský loupáček (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (4,7), světlý chléb (1)/chléb (1), máslo (7), zelenina, ovocný čaj	
	13 S		Polévka bramborová (1,7), vepřové nudličky v brokolici (1), rýže, salát	Celozrná houska (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (7), chléb semínkový (1), zelenina, ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj	
	8/1	Rozhuda (7), žitný chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/ Skyr 0% tuku (7), banketka celozrná (1)	Polévka bramborová (1,7), vepřové nudličky v brokolici (1), rýže, salát	BLP sladké pečivo, mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (7), BLP pečivo, máslo (7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	8/2		Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Skyr s příchutí (7), BLP pečivo, 12 - smetanový jogurt (7)+BLP pečivo	Polévka bramborová (BLP,7), vepřové nudličky v brokolici (šťáva zahuštěná blp moukou), rýže, salát			
	BLP	Rozhuda (7) (3,7), BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Houska (1) se zeleninovou pomazánkou (máslo/Rama	Polévka bramborová (1, bez mléka), vepřové nudličky v brokolici (1), rýže, salát	Lhotský loupáček BZL, mléko rostlinné	Tuňáková pomazánka (BZL máslo, BZL sýr,4), světlý chléb (1)/chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	pomazánka ze sušených rajčat (nahradit rostlinným tukem nebo rostlinný sýrem,9,10) (3,11), veka (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Houska (1) se zeleninovou pomazánkou (Rama)				
	BML						

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice
Jídelní lístek 8.2.2026

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
08.02.2026	3 FIT 1	Vánočka (1,3,5), máslo (7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, rohlík sojový (1,6), krajanka žervé pažitka 50g (7)	Polévka pohanková se zeleninou, vejce (3), čočka na kyselo (1), chléb (1)	Ovocný jogurt (7), houska (1), pohankové křupky, bylinný čaj	Čerstvý sýr Matylda 100 g (7), chléb (1), máslo 1 ks (7), zelenina, bílý čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Vánočka (1,3,5), máslo (7), kakao (7)					
	13 S						
	8/1	Celozrný koláček 1ks (13,7), kakao neslazené (7)	Ovoce 200 g/ rohlík sojový (1,6), krajanka žervé pažitka 50g (7)	Polévka pohanková se zeleninou, vejce (3), čočka na kyselo (1), chléb (1)	OVOFIT (7) + ovoce, pohankové křupky, bylinný čaj neslazený	Čerstvý sýr Matylda 100 g (7), chléb šestizrnný (1), zelenina, bílý čaj neslazen	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP pečivo sladké, kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP pečivo, krajanka žervé pažitka 50g (7)	Polévka pohanková se zeleninou, vejce (3), čočka na kyselo (1), chléb (1)	Ovocný jogurt (7), BLP pečivo, pohankové křupky, bylinný čaj	Čerstvý sýr Matylda 100 g (7), BLP pečivo, máslo 1 ks (7), zelenina, bílý čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Vánočka (1,3,5), BZL máslo, kakao z BZL mléka	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, PROVITA BZM dezert, ovoce, sojový rohlík BZL, BML (1,6)	Polévka pohanková se zeleninou, vejce (3), vejce (3), čočka na kyselo (1), chléb (1)	BZL a BML rýžový dezert vanilkový, houska (1), pohankové křupky, bylinný čaj	chléb (1), Rama, vegan sýr, zelenina, bílý čaj	
BML	Vánočka (1,3,5), Perla, kakao z rostlinného mléka						

Změna jídelního lístku vyhrazena!

DOBROU CHUŤ!

Za skladbu jídelního lístku zodpovídá: Lenka Nejezchlebová, DiS., nutriční terapeutka

Za normy pokrmů, technologickou přípravu a výdej stravy zodpovídá: Marcela Ivanková, vedoucí stravovacího provozu