

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

Jídelní lístek 23.3.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
23.03.2026	3 FIT 1	Kuřecí pěna libová (7), žitný chléb (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)	Ovoce 200g, děti do 18 měs pyré. Přesnídávka s piškoty (7,1), sýr lučinka (7), grahám (1)	Polévka podmáslová (1, 3, 7), Chilli con carne, rýže	Jogurt probio (7), rohlík	Polévka kulajda (1,3,7), chléb (1), redukce žitný chléb	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Kuřecí pěna libová (7), žitný chléb (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)		Polévka podmáslová (1, 3, 7), 12 - mleté hovězí maso v rajčatové omáčce, rýže, 13 - chilli con carne jemné, rýže	Jogurt probio (7), rohlík (1)		
	13 S	Kuřecí pěna libová (7), žitný chléb (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)		Polévka podmáslová (1, 3, 7), Chilli con carne, rýže			
	8/1	Kuřecí pěna libová (7), žitný chléb (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)	Ovoce 200g, sýr lučinka (7), grahám (1)	Polévka podmáslová (1, 3, 7), Chilli con carne, rýže	Jogurt probio NT (7), ovoce		Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Kuřecí pěna libová (7), BLP pečivo (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)	Ovoce 200g, sýr lučinka (7), BLP pečivo	Polévka podmáslová zahuštěná bjp moukou (3,7), Chilli con carne, rýže	Jogurt probio (7), BLP pečivo	Polévka kulajda (BLP,3,7), BLP pečivo	
	BZL	Kuřecí pěna libová (7) z BZL másla/tvarohu, žitný chléb (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)	Ovoce 200g, Přesnídávka s piškoty	Polévka kmínová s bramborem, Chilli con carne, rýže	Jogurt BZL Holandia, rohlík (1)	Polévka koprová s vejcem (1,3,máslo a mléko nebo smetanu nahradit rostlinnými variantami), chléb (1)	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BML				Džem, Rama, rohlík (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 24.3.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
24.03.2026	3 FIT 1	Ovesná kaše (1, 7) s ovocem, šípkový čaj	Ovoce 200 g , Bageta se šunkovou pěnou (1,7) /12-do 15 měsíců věku - Ovocná přesnídávka 1 ks + piškoty (1,3)	Polévka z pečených rajčat s krutony (1), Pečený králík na zelenině, brambory	Vajíčkový salát bez majonézy jemný (3,7,10) , 12-do 18 měsíců vajíčková pomazánka, bez cibule, veka (1)/chléb (1) , rajčata, ovocný čaj	gnocchi zapečené se zelinou a kuř. masem (1,3,7)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Ovesná kaše (1, 7) s ovocem, šípkový čaj		Polévka z pečených rajčat s krutony (1), Polévka z pečených rajčat s krutony (1), Pečený králík na zelenině, brambory		gnocchi zapečené se zelinou a kuř. masem (1,3,7)	
	13 S	Ovesná kaše (1, 7) s ovocem, šípkový čaj					
	8/1	Ovesná kaše (1, 7) s ovocem - nedoslazovat, šípkový čaj	Ovoce 200 g, Bageta celozrná se šunkovou pěnou light (1,7)	Polévka z pečených rajčat s krutony (1), Polévka z pečených rajčat s krutony (1), Pečený králík na zelenině, brambory	Vajíčkový salát bez majonézy jemný (3,7,10), chléb celozrný(1), rajčata, ovocný čaj neslazený	gnocchi zapečené se zelinou a kuř. masem (1,3,7)	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Ovesná kaše (z BLP ovesných vloček 7) s ovocem, šípkový čaj	Ovoce 200 g , BLP bageta se šunkovou pěnou (BLP,7) /12-do 15 měsíců věku - Ovocná přesnídávka + BLP piškoty (3) nebo BLP pečivo	Polévka z pečených rajčat s blp krutony (dohuštěná blp moukou), Polévka z pečených rajčat s krutony (1), Pečený králík na zelenině, brambory	Vajíčková pomazánka jemná (3,10, Rama nebo jin rostlinná náhrada), veka (1)/chléb (1), rajčata, ovocný čaj	blp těstoviny zapečené se zelinou a kuř. Masem (3,7)	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Ovesná kaše (1) v BZL mléce s ovocem, šípkový čaj	Ovoce 200 g , Bageta se šunkovou pěnou BZL BML (1)	Polévka z pečených rajčat s krutony (1), Polévka z pečených rajčat s krutony (1), Pečený králík na zelenině, brambory		gnocchi zapečené se zelinou a kuř. masem (1,3 - bez mléka)	
	BML	Ovesná kaše (1) v rostlinném mléce s ovocem, šípkový čaj					

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 25.3.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
25.03.2026	3 FIT 1	Pletýnka se sýrovou pěnou (7) (1, 7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200g (děti do 18 měs. Pyré), domácí mléčný ovocný koktejl (7)	Celerový krém (1,7), Krutí plátek, houbová omáčka (1,7), špeclé (1)	Vitaminátor, Loupák	Výběr večeře: Šunka, (7) , ovocná přesnídávka, ovocný jogurt (7) , porce másla (7) , porce džemu , cornflakes kukuřičné, cereální kuličky, mléko (7) , pečivo dle nabídky (světlé, celozrné) (1) , zelenina, čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), másla (7), čaj
	12, 13	Pletýnka se sýrovou pěnou (1, 7), zelenina, ovocný čaj		Celerový krém (1,7), Krutí plátek, houbová omáčka (1,7), špeclé (1)	Vitaminátor, loupák (1), másla (7)		
	13 S						
	8/1	Pletýnka se sýrovou pěnou (1, 7), zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200g (děti do 18 měs. Pyré), domácí mléčný ovocný koktejl (7)	Celerový krém (1,7), Krutí plátek, houbová omáčka (1,7), špeclé (1)	Vitaminátor, celozrný rohlík (1)	Výběr večeře: ŠunkaNT (7) , bílý jogurt NT (7) , ovocná miska, zelenina, másla 5 g, vícezrné pečivo (1) , čaj roibos neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP houska se sýrovou pěnou (7), zelenina, ovocný ča	Ovoce 200g (děti do 18 měs. Pyré), domácí mléčný ovocný koktejl (7)	Celerový krém (1,7), Krutí plátek, houbová omáčka zahuštěná blp moukou (7), bezlepkové špeclé	Vitaminátor, BLP pečivo, másla (7)	Výběr večeře: Šunka (jen BLP) (1) , porce medu , džemu, ovocná přesnídávka, porce másla (7 BLP) , Perla (BZL, BML), BLP pečivo, BZL a BML pečivo, zelenina, rostlinný nápoj, čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + másla (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Pletýnka, flora, vaječná omeleta, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200g (děti do 18 měs. Pyré), domácí mléčný ovocný koktejl z rostlinného mléka	Celerový krém s rostlinnou smetanou(1), krutí plátek, houbová omáčka BZL - bezlakt. smetana, BML - rostlinná smetana (1), špeclé (1)	Vitaminátor, lhotský loupák 40 g (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 26.3.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
26.03.2026	3 FIT 1	Muffiny s ovocem (1,3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocno zeleninová kapsička pro děti do 3 let, 3 FIT 1, 13, 13 S - změný rohlík (1) s tvarohovým sýrem (1)	Polévka zeleninová s vejcem (3), Lasagne (1,3,7)	Sýrový sendvič (1,7), zelenina, ovocný čaj, 12 - do 18 měsíců tvarohovo ovocné pyré s piškoty (1,3,7)	Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Muffiny s ovocem (1,3,7), kakao (7)		Polévka zeleninová s vejcem (3), Lasagne (1,3,7)		Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	
	13 S			Polévka zeleninová s vejcem (3), Lasagne (1,3,7)			
	8/1	Muffiny s ovocem (1,3,7), kakao (7) neslazené	Ovoce 200 g/ změný rohlík (1) s tvarohovým sýrem (7)	Polévka zeleninová s vejcem (3), Lasagne (1,3,7)	Sýrový sendvič light z celozrného chleba (1,7), zelenina, ovocný čaj	Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP muffiny s ovocem (3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocno zeleninová kapsička pro děti do 3 let BLP, 3 FIT 1, 13, 13 S - BLP pečivo s tvarohovým sýrem (1)	Polévka zeleninová s vejcem (3), Lasagne blp, bešamel z bezlep. Mouky (3,7)	Sýrový sendvič (BLP,7), zelenina, ovocný čaj, 12 - do 18 měsíců tvarohovo ovocné pyré s BLP piškoty (BLP,3,7)	Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Taipiokový dzert t BZL, BML, BLP, ovoce, ovocná šťáva 100%	Ovoce 200 g/12-ovocno zeleninová kapsička pro děti do 3 let BML a BZL, 3 FIT 1, 13, 13 S - změný rohlík (1) s tofu zeleninovou pomazánkou (6)	Polévka zeleninová s vejcem (3), Lasagne s rostlinnou smetanou (1,3)	BZL-BZL máslo, BML-Rama Rajčatový sendvič (1, Rama), zelenina, ovocný čaj, 12 - do 18 měsíců ovocná přesnídávka do pyré s tofu sýrem a piškoty (1,3,6)	Pečená treska (4), brambory, salát	
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 27.3.2026

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
27.03.2026	3 FIT 1	Vaječinka (3,7), chléb (1), zelenina, čaj	Ovoce 200 g/12-ovocno zeleninová kapsička pro děti do 3 let, 3 FIT 1, 13, 13 S - zrněný rohlík (1), mléko Kravík (7)	Polévka z černé čočky (1), Tvarohové ovocné knedlíky (1,3,7)	Lehký těstovinový salát se zeleninou (1,7), bylinný čaj	Bramborový guláš (1), chléb (1), pro BLP - s bezlepkovou uzeninou a zahuštěný blp moukou, BLP chléb	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Vaječinka (3,7), chléb (1), zelenina, čaj		Polévka z černé čočky (1), Tvarohové ovocné knedlíky (1,3,7)	Lehký těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (1,7), bylinný čaj		
	13 S		Ovoce 200 g, zrněný rohlík (1), mléko kravík (7)	Polévka z černé čočky (1), Tvarohové ovocné knedlíky slazené čekankovým sirupem (1,3,7)	Lehký těstovinový salát se zeleninou (1,7), bylinný čaj		Zelenina 200 g, čaj
	8/1	Vaječinka (3,7), chléb celozrnný (1), zelenina, čaj		Ovoce 200 g/12-ovocno zeleninová kapsička pro děti do 3 let BLP, 3 FIT 1, 13, 13 S - BLP pečivo, mléko kravík (7)	Polévka z černé čočky (zahuštěné blp moukou), Tvarohové ovocné knedlíky z blp mouky (3,7)		Lehký BLP těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (7), bylinný čaj
	8/2		Ovoce 200 g/12-ovocno zeleninová kapsička pro děti do 3 let BML a BZL, 3 FIT 1, 13, 13 S - zrněný rohlík (1), rostlinné mléko		Polévka z černé čočky (1), Ovocný knedlík z rostlinné smetany (1)		Lehký těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (1, BML a BZL), bylinný čaj
	BLP	Vaječinka (3,7), BLP pečivo zelenina, čaj		Ovoce 200 g/12-ovocno zeleninová kapsička pro děti do 3 let BML a BZL, 3 FIT 1, 13, 13 S - zrněný rohlík (1), rostlinné mléko	Polévka z černé čočky (1), Ovocný knedlík z rostlinné smetany (1)		Lehký těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (1, BML a BZL), bylinný čaj
	BZL	Vaječinka (3), chléb (1), zelenina, čaj					
	BML	Vaječinka (3), chléb (1), zelenina, čaj					

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 28.3.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
28.03.2026	3 FIT 1	Šáteček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Acidofilní mléko (7), sojový rohlík (1,6)	Pol. brokolicová (1) sekaná pečeně (1,3), br. Kaše (7), salát	Jogurt activia (7), ovoce	Paštika masovo kapiová, chléb (1), zelenina, caro s mlékem (7)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Šáteček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)		Pol. brokolicová (1) sekaná pečeně (1,3), br. Kaše (7), salát		Paštika masovo kapiová, veka/chléb (1), zelenina, caro s mlékem (7)	
	13 S		Ovoce 200 g /Acidofilní mléko (7), sojový rohlík (1,6)	Pol. brokolicová (1) sekaná pečeně (1,3), br. Kaše (7), salát	Paštika masovo kapiová libová, chléb (1), zelenina, caro s mlékem (7) neslazené	Zelenina 200 g, čaj	
	8/1	Celozrný koláček (1,3,7), kakao neslazené (7)		Pol. brokolicová (1) sekaná pečeně (1,3), br. Kaše (7), salát	Jogurt activia (7), ovoce	Paštika masovo kapiová libová, chléb (1), zelenina, caro s mlékem (7) neslazené	Zelenina 200 g, čaj
	8/2		Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka BLP, Acidofilní mléko (7), BLP pečivo	Pol. brokolicová (zahuštěná blp moukou) sekaná pečeně z blp mouky (3), br. Kaše (7), salát	Jogurt activia (7), ovoce	Paštika masovo kapiová, BLP pečivo, zelenina, čekankové caro s mlékem (7)	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Celozrný koláček (1), BZL - Bezlaktózové kakao, BML - rostlinné kakao		Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko, sojový rohlík (1,6)	Pol. brokolicová (1) bez másla, sekaná pečeně (1,3), brambory, salát	Jogurt BZL Holandia, ovoce,	
	BML		Džem, Rama, rohlík (1), ovoce				

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 29.3.2026

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
29.03.2026	3 FIT 1	sýr gervais (7), zrněný rohlík (1), bílá káva (1,7), zelenina	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Kiri sýr tvarohovo smetanový (7), žitný rohlík (1),	Polévka kmínová (3) Zapečené těstoviny s uzeným masem (1,3,7)	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Actimel nápoj (7), veka (1), ovocný čaj	Vejce na tvrdo (3), máslo (7), chléb (1), zelenina, čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	sýr gervais (7), bílý trohlík/ zrněný rohlík (1), bílá káva (1,7), zelenina		Polévka kmínová (3) Zapečené těstoviny s uzeným masem (1,3,7)		Vejce na tvrdo (3), máslo (7), veka/chléb (1), zelenina, čaj roibos	
	13 S	sýr gervais (7), zrněný rohlík (1), bílá káva (1,7), zelenina					
	8/1	sýr gervais (7), zrněný rohlík (1), bílá káva (1,7) neslazená, zelenina	Ovoce 200 g / Kiri sýr light (7), žitný rohlík (1),	Polévka kmínová (3) Zapečené těstoviny s uzeným masem (1,3,7)	Ovoce 200 g /actimel nápoj (7), veka (1), ovocný čaj	Vejce na tvrdo (3), máslo (7), chléb (1), zelenina, čaj roibos neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	sýr gervais (7), BLP pečivo, čekankové caro s mlékem (7), zelenina	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka BLP, Kiri sýr tvarohovo smetanový (7), BLP pečivo	Polévka kmínová (3) blp zapečené těstoviny s blp uzeným masem (3,7)	Ovoce 200 g /actimel nápoj (7), BLP pečivo, ovocný čaj	Vejce na tvrdo (3), máslo (7), BLP pečivo, zelenina, čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	sýr gervais bez laktózy (BML, BZL), zrněný rohlík (1), caro s bezlaktózovým mlékem pro BZL (1), caro s rostlinným mlékem pro BML (1)	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, žitný rohlík s Ramou a šunkou (1,3)	Polévka kmínová (3) Zapečené těstoviny s uzeným masem bez mléka a sýru (1,3)	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, ovocný koktejl z rostlinného mléka, veka (1), ovocný čaj	Vejce na tvrdo (3), Rama, veka/chléb (1), zelenina, čaj roibos	
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