

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

Jídelní lístek 25.5.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
25.05.2026	3 FIT 1	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt (7)	Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem (1,7), Hovězí po štěpánsku (1,3), rýže, salát	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem (1,7)	Polévka franfurtská jemná (1), veka/chléb (1) ovoce	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina		Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem (1,7) <b>12 - bez slaniny</b> , Hovězí po štěpánsku (1,3), rýže, salát	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem (1,7), 12 - domácí pudink	Polévka franfurtská jemná (1), veka/chléb (1), ovoce	
	13 S	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt NT (7)	Polévka krémová z pečené zeleniny (1,7), Hovězí po štěpánsku (1,3), rýže, salát	Svačinková tortilla celozrná plněná šunkou a NT sýrem (1,7)	Polévka franfurtská jemná (1), veka/chléb (1), ovoce	Zelenina 200 g, čaj
	8/1	Gouda sýr NT (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina					
	8/2	Gouda sýr NT (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt (7)	Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem - slanina bez lepku (7), Hovězí po štěpánsku (šťáva zahuštěná blp moukou (1,3), rýže, salát	bezlepková tortilla plněná šunkou bez lepku a sýrem (7)	Polévka franfurtská jemná (BLP), BLP pečivo, ovoce	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BLP	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb BLP, čekankové karo (7), zelenina					
	BZL	Vegan sýr, flora, chléb (1), čekankové karo s rostlinným mlékem, zelenina	Ovoce/ovocná přesnídávka, BZL a BML jogurt	Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem (1,použitá rostlinná smetana),Hovězí po štěpánsku (1,3), rýže, salát	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem bzl, BML - vegan sýr (1)	Polévka franfurtská jemná (1), veka/chléb (1) ovoce	
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 26.5. 2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
26.05.2026	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 z mungo fazolí (1) , Vepřová panenka, houbová omáčka (1,7), gnocchi (1,3)	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), houska/chléb (1)	Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj	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 z mungo fazolí (1), Vepřová panenka, houbová omáčka (1,7), gnocchi (1,3)		Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj, 12 - těstoviny se sýrovou omáčkou (1,3,7)	
	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 z mungo fazolí (1), Vepřová panenka, houbová omáčka (1,7), gnocchi (1,3)	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), žitný chléb	Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj neslazený	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 z mungo fazolí (BLP) , Vepřová panenka, houbová omáčka zahuštěná blp moukou (7), BLP těstoviny	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), BLP pečivo	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	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 z mungo fazolí (1), Vepřová panenka, houbová omáčka z BML z rostlinné smetany pro BZL - bezlakt. smetana (1,7), gnocchi (1,3)	Pomazánka vajíčková z vegan sýru (3,7, 10), houska/chléb (1)	Domácí masovo zeleninová pizza (1), ovocný čaj, 12 - těstoviny se zeleninovou omáčkou (1,9)	
BML	Vegan sýr, 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 27.5.2026**

Středa								
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře	
27.05.2026	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 zelňačka (1,7) , Štika zapečená se zeleninou (7), br. Kaše (7), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, Ihotský 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 zelňačka jemná (1,7) ,Štika zapečená se zeleninou (7), br. Kaše (7), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, Ihotský loupák (1)			
	13 S			Polévka zelňačka (1,7) , Štika zapečená se zeleninou (7), br. Kaše (7), salát				
	8/1	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200 g/ mléko Kravík natur (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka zelňačka (1,7) , Štika zapečená se zeleninou (7), br. Kaše (7), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, zrněný rohlík (1)	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 zelňačka (zahuštěné blp moukou,7) ,Štika zapečená se zeleninou (7), br. Kaše (7), salát	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 zelňačka (1, použita rostlinná smetana) ,Štika zapečená se zeleninou s vegan sýrem , br. Kaše (pro BML - s rostlinným mlékem, pro BZL - bezlakt. mléko), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, Ihotský 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 28.5.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
28.05.2026	3 FIT 1	Perníková kofolová buchta (1,3), kakao		Polévka kroupová s houbami (1), Vepřový perkelt (1,7), těstoviny (1)			Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Perníková kofolová buchta (1, 3), kakao (7)	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, jogurtový nápoj (7), grahamový rohlík (1)	Polévka kroupová s houbami (1), Vepřový perkelt (1,7), těstoviny (1)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Bílý řecký jogurt (7) + domácí granola k jogurtu (1)		
	13 S						
	8/1	Perníková kofolová buchta slazená čekankovým sirupem (1, 3), kakao neslazené (7)	Ovoce 200 g, jogurtový nápoj slazený přír. sladidlem (7), grahamový rohlík (1,6)	Polévka kroupová s houbami (1), Vepřový perkelt (1,7), těstoviny (1)	Ovoce 200 g/ Bílý jogurt NT +lyofil. Ovoce +ovesné vločky (1)	ragů z brambor a červené čočky, chléb/ BLP chléb, 8/1, 8/2 - celozrnný chléb	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP Perníková kofolová buchta ( 3), kakao (7)	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, jogurtový nápoj (7), BLP pečivo	Polévka zeleninová s vejcem , Vepřový perkelt (zahuštěno BLP moukou, 7), těstoviny BLP	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Bílý jogurt (7) + domácí granola BLP		
	BZL	Perníková kofolová buchta (1,3), kakao z rostlinného mléka (7)	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Reaktázní instantní nápoj	Polévka kroupová s houbami (1), Vepřový perkelt (1, s rostlinnou smetanou), těstoviny (1)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko + ovesné vločky/domácí granola (1)		Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
BML	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks,jablečný pudink, grahamový 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 29.5.2026**

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
29.05.2026	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 masová s rýží, Tvarohové nočky s riccotou (1,3,7), ovocný přeliv	Chléb (1), pomazánkové máslo (7), zelenina, 12- bylenný čaj	krůtí medailonky (1) , bulgur (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Šunka, cibulová houska (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos		Polévka masová s rýží, Tvarohové nočky s riccotou (1,3,7), ovocný přeliv		krůtí medailonky (1) , bulgur (1)	
	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 masová s rýží, Tvarohové nočky s riccotou (1,3,7), ovocný přeliv s čekankovým sirupem	Chléb celozrnný (1), pomazánkové máslo s tvarohem light (7), zelenina, bylenný čaj neslazený	krůtí medailonky (1) , bulgur (1)	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 masová s rýží, BLP Tvarohové nočky s riccotou (3,7), ovocný přeliv	BLP pečivo, pomazánkové máslo (7), zelenina, bylenný čaj	krůtí 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	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 masová s rýží, Bezlaktózové nočky s BZL riccotou (1,3), ovocný přeliv	Chléb (1), rama, vejce, zele	krůtí medailonky (1) , bulgur (1)	
BML	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rostlinné mléko s příchutí, houska (1)		Polévka masová s rýží, těstoviny s mákem a cukrem (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 30.5.2026**

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
30.05.2026	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 kostky, dušená mrkev na másle (7), brambory	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 kostky, dušená mrkev na másle (7), brambory	Lhotský loupáček (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (4,7), světlý chléb (1)/chléb (1), máslo (7), zelenina, ovocný čaj	
	13 S		Rozhuda (7), žitný chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/ Skyr 0% tuku (7), banketka celozrnná (1)	Polévka bramborová (1,7), Vepřové kostky, dušená mrkev, brambory	Celozrnná houska (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (7), chléb semínkový (1), zelenina, ovocný čaj neslazený
	8/1	Rozhuda (7), žitný chléb (1), zelenina, ovocný čaj		Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Skyr s příchutí (7), BLP pečivo, 12 - smetanový jogurt (7)+BLP pečivo	Polévka bramborová (BLP,7), Vepřové kostky, dušená mrkev na másle (7), brambory	BLP sladké pečivo, mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (7), BLP pečivo, máslo (7), zelenina, ovocný čaj
	8/2						
	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 kostky, dušená mrkev na rostlinném másle, brambory	Lhotský loupáček BZL, mléko rostlinné	Tuňáková pomazánka (BZL máslo, BZL sýr,4), světlý chléb (1)/chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Tuňák ve vlastní šťávě, světlý chléb (1)/chléb (1), zelenina, ovocný čaj
	BZL	pomazánka ze sušených rajčat (nahradit rostlinným tukem nebo rostlinný sýrem,9,10) (3,11), veka (1), zelenina, ovocný 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 31.5.2026

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
31.05.2026	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, (3), Halušky se zelím a uzeným masem (1,3)	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, Halušky se zelím a uzeným masem (1,3)	OVOFIT (7) + ovoce, pohankové křupky, bylinný čaj neslazený	Čerstvý sýr Matylda 100 g (7), chléb šestizrný (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, BLP Halušky se zelím a uzeným masem BLP (BLP,3)	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, Halušky se zelím a uzeným masem (1,3)	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