

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

Jídelní lístek 1.6.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
01.06.2026	3 FIT 1	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bageta obložená se sýrem (1,7)	Polévka sváteční (1,3,9), španělský ptáček (1,3), rýže, salát	Domácí vločková kaše s máslem, kakaem (7)	Polévka dýňový krém (1,7) (BZL BML - máslo a mléko nebo smetanu nahradit rostlinnými variantami) , veka (1)/chléb (1)/BLP pečivo, ovoce	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	12, 13	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj		Polévka sváteční (1,3,9), španělský ptáček (1,3), rýže, salát	Domácí vločková kaše s máslem, kakaem (7)		
	13 S	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj					
	8/1	Domácí tvarohový dezert (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj	Ovoce 200 g/ celozrná bageta obložená s NT sýrem (1,7)	Polévka sváteční (1,3,9), španělský ptáček (1,3), rýže, salát	Domácí vločková kaše se sladším ovocem bez cukru a másla (7)		Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	Lipánek (7), BLP pečivo, bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP bageta obložená se sýrem (7)	Polévka sváteční (BLP,3,9),španělský ptáček - uzenina BLP (šťáva s blp moukou,3), rýže, salát	Domácí vločková kaše z BLP vloček máslem, kakaem (7)		
	BZL	Dezert bez laktózy/ jogurt sójový, sójový rohlík (1)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bageta (1) s vajíčkem (3), Ramou a zeleninou	Polévka sváteční (1,3,9), španělský ptáček (1,3), rýže, salát	Domácí rostlinná vločková kaše s kakem		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 2.6.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
02.06.2026	3 FIT 1	Debrecínka, kmínový chléb (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, OVOFIT tvarohový dezert (7), cereální rohlík (1,11)	Polévka pórková s bramborem (1), Čevabčiči (1,3) s hořčicí (10) a cibulí, brambory, salát	Sendviče zeleninové se sýrem (1,7), čaj	Grilované kuřecí kousky, pečená zelenina - přílohou porce (cuketa, dýně, cibule, lilek, paprika + kousky batátů)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	12, 13	13S Debrecínka, 13 Šunka, máslo (7), 12 - Šunková pomazánka, kmínový chléb (1), zelenina, čaj roibos		Polévka pórková s bramborem (1), Čevabčiči (1,3) s hořčicí (10) 12 - bez hořčice a cibule , brambory, salát	Sendviče zeleninové se sýrem (1,7), čaj		
	13 S						
	8/1	Debrecínka, kmínový chléb (1), žervé sýr (7), zelenina, čaj roibos neslazený	Ovoce 200 g/ OVOFIT tvarohový dezert bez přidaného cukru (7)	Polévka pórková s bramborem (1), Čevabčiči (1,3) s hořčicí (10) a cibulí, brambory, salát	Sendviče celozrnné zeleninové s NT sýrem (1,7), čaj	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené	
	8/2						
	BLP	BLP šunka, máslo (7), 12 BLP šunková pomazánka, BLP pečivo, zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, OVOFIT tvarohový dezert (7), BLP pečivo	Polévka pórková s bramborem (zahuštěná BLP moukou), Čevabčiči BLP (s BLP moukou,3) s hořčicí (10) a cibulí, brambory, salát	Sendviče (BLP chléb toustový) zeleninové se sýrem (7), čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj	
	BZL						
	BML	Šunka, Rama, 12 -BML šunková pomazánka (s Ramou), kmínový chléb, zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, BZL, BZM dezert rýžový (Alpro, Promise), světlý rohlík (1)/cereální rohlík (1,11)	Polévka pórková s bramborem (1), Čevabčiči (1,3) s hořčicí (10) a cibulí, brambory, salát	Sendviče zeleninové s vegan sýrem (místo másla rama, flora) (1,3), 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 3.6.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
03.06.2026	3 FIT 1	Budapeštská pomazánka (7), žitný chléb (1), zelenina	Ovocný salát s mascarpone (7), Rohlík (1), děti do 18 měs. - ovocné pyré, bílý jogurt (7)	Polévka z vaječné jíšky (1,3) Vepřové výpečky, dušený špenát (1,3,7), br. Knedlík (1,3) 12 - libové vepřové kousky	Actimel nápoj, loupáček (1), (pro bezlepkovou stravu BLP pečivo), pro BML a BZL rostlinné mléko, pro 8/1, 8/2 - celozrnný rohlík	Výběr večeře: sýr, cheddar, 8/1, 8/2 NT sýr, jogurt, 8/1, 8/2 bílý jogurt, med, ovocná miska, zelenina Výběr večeře BZL, BML - porce medu, džemu, ovoc. Přesnídávka, paštika (1) BZL - sýr Ementál, BML - tuňák konzerva, BLP - porce másla (7), BZL, BML porce Perla, zelenina, BLP pečivo a BZL a BML pečivo, zelenina	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	12, 13	Budapeštská pomazánka (7), žitný chléb (1), zelenina					
	13 S						
	8/1	Budapeštská pomazánka (7), žitný chléb (1), zelenina	Ovocný salát s bílým jogurtem a tvarohem (7)	Polévka z vaječné jíšky (1,3) Vepřové libové kousky, dušený špenát (1,3,7), br. Knedlík (1,3)			Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	Budapeštská pomazánka (7), BLP chléb , zelenina	Ovocný salát s mascarpone (7), blp pečivo (1)	Vepřové výpečky, dušený špenát (zahuštěný blp moukou,3, 7), br. Knedlík z BLP mouky (3)			Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Budapeštská pomazánka z rostlinného másla (flora), žitný chléb (1), zelenina	ovocný salát s rostlinným jogurtem, rohlík (1)	Polévka z vaječné jíšky (1,3),hamburská kýta (nahradit máslo a mléko rostlinnými), Vepřové výpečky, dušený špenát (1,3, místo másla a smetany použít rostlinné náhrady), br. Knedlík (1,3)			
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 4.6.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
04.06.2026	3 FIT 1	Špaldová bublanina s ovocem (1,3,7), kakao (7)		Krémová žampionová polévka (1,7), krutí čínská směs, rýžové nudle	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrnný rohlík (1)		
	12, 13	Špaldová bublanina s ovocem (1,3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Celozrnná pletýnka (1, 11) , zeleninová pomazánka (7)	Krémová žampionová polévka (1,7), krutí čínská směs, rýžové nudle	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrnný rohlík (1)	Hovězí přírodní roštěnka (1), bulgur (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	13 S						
	8/1	Špaldová bublanina s ovocem doslazená čekankovým sirupem (1,3,7), kakao neslaz. (7)	Ovoce 200 g/ Celozrnná pletýnka (1, 11) , zeleninová pomazánka (7)	Krémová žampionová polévka (1,7), krutí čínská směs, rýžové nudle	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrnný rohlík (1)	Hovězí přírodní roštěnka (1), bulgur (1)	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	Taipiokový dzert t BZL, BML, BLP, ovoce, ovocná šťáva 100%	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP pečivo se zeleninovou pomazánkou (7)	Krémová žampionová polévka (zahuštěná blp moukou, 7), krutí čínská směs, rýžové nudle	cottage s rajčaty a bazalkou (7), BLP pečivo	Hovězí přírodní roštěnka (šťáva zahuštěná blp moukou), rýže	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, BZL a BML pletýnka (1, 11)s BML a BZL zeleninovou pomazánkou	Krémová žampionová polévka (1,s rostlinnou smetanou), krutí čínská směs, rýžové nudle	bezlakt. Cottage s rajčaty a bazalkou, celozrnný rohlík (1)	Hovězí přírodní roštěnka (1), bulgur (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 5.6.2026

Pátek									
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře		
05.06.2026	3 FIT 1	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou (1, 4,7) pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, 12, 3 FIT 1, 13, 13 S - bílý jogurt Activia (7), sojový rohlík (1,6)	Francouzská cibulačka (7), žemlovka s jablky a tvarohem (1,3,7)	Sýrová pomazánka, houska/chléb (1) 1 ks, BLP - BLP pečivo 1 ks, zelenina, bylinný čaj, pro 8/1+8/2 neslazený, 8/1, 8/2 celozrnné pečivo	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/mléko (7)		
	12, 13	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou (1, 4,7) , zelenina, ovocný čaj		Francouzská cibulačka (7), žemlovka s jablky a tvarohem (1,3,7)					
	13 S	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou (1,4,7) , zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200 g/ bílý jogurt Activia (7), sojový rohlík (1,6)	Francouzská cibulačka (7), žemlovka s jablky a tvarohem , bez másla, oslazené čekankovým sirupem (1,3,7)			Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené		
	8/1	BLP	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, bílý jogurt Activia (7), BLP pečivo	Francouzská cibulačka (7), žemlovka z blp pečiva s jablky a tvarohem (3,7)			Houska/chléb, flora, vejce, zelenina, bylinný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj	
	8/2								BZL
	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 6.6.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
06.06.2026	3 FIT 1	Koláček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)		Polévka špenátová se svitkem, Vepřové kostky v brokolici (1), rýže			
	12, 13		Ovoce 200 g/12-ovocná kapsička, Bobík mléko (7), loupák (1)		Ovocný jogurtový nápoj (7), grahámový rohlík (1), bylinný čaj	Masová sekaná (1,3), chléb (1), 12-máslo (7), hořčice (10), zelenina, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	13 S	Koláček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)		Polévka špenátová se svitkem, Vepřové kostky v brokolici (1), rýže			
	8/1	Celozrný koláček (1,3,7), kakao neslazené (7)	Ovoce 200 g/ Bobík mléko natur (7), loupák celozrný (1)	Polévka špenátová se svitkem, Vepřové kostky v brokolici (1), rýže	Ovocný jogurtový nápoj NT (7) neslazený nebo bílý + ovoce, bylinný čaj neslazený	Masová sekaná (1,3), chléb sedmizrný(1), zelenina, ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	BLP pečivo sladké (3) plněné tvarohem (7) nebo ovocem, kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná kapsička, Bobík mléko (7), BLP pečivo	Polévka špenátová se svitkem (BLP svitkem), Vepřové kostky v brokolici (šťáva BLP), rýže	Ovocný jogurtový nápoj, (7), BLP pečivo, bylinný čaj	Masová sekaná (BLP,3), BLP pečivo, 12-máslo (7), hořčice BLP (10), zelenina, ovocný čaj	
	BZL	Celozrný koláček (1), BZL - Bezlaktózové kakao, BML - rostlinné kakao	Ovoce 200 g/12-ovocná kapsička, Bezlaktózové mléko s příchutí, loupák (1)	Polévka špenátová, Vepřové kostky v brokolici (1), rýže	BZL a BML rýžový dezert vanilkový, grahámový rohlík (1), bylinný čaj	Masová sekaná (1,3), chléb (1), 12-Rama, hořčice (10), zelenina, ovocný čaj	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 kapsička, Rostlinné mléko (250 ml například ovesné ALPRO banán), loupák (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

Jídelní lístek 7.6.2026

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
07.06.2026	3 FIT 1	Lučina kostka (7), cereální bageta (1,11), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Acidofilní mléko (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka zeleninová s quinoou (1), Francouzské brambory (1,3,7), okurka	Medové máslo (7), veka (1), ovocný čaj	Almette sýr, vícezrnný rohlík (1,6,11), máslo (7), zelenina, hroznové víno 30 g, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	12, 13	Lučina kostka (7), houska (1)/cereální bageta (1,11), zelenina, ovocný čaj		Polévka zeleninová s quinoou (1), Francouzské brambory (1,3, 7), okurka, 12 - kompot		Almette sýr, 12 do 15 měsíců -bílý jogurt bez cukru+ banán, 12-rohlík světlý (1)/ostatní vícezrnný rohlík (1,6,11),	
	13 S	Lučina kostka (7), cereální bageta (1,11), zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200 g /Acidofilní mléko (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka zeleninová s quinoou (1), Francouzské brambory (1,3, 7), okurka salátová	Rajčatový salát s pórkem, celozrnný rohlík (1)	Hermelín FIGURA , vícezrnny rohlík (1,6,11), máslo 5 g (7), zelenina, ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/1	Lučina kostka (7), cereální bageta (1,11), zelenina, ovocný čaj neslazený		Polévka zeleninová s quinoou (1), Francouzské brambory (s bezlep. uzeninou,3, 7), okurka			
	8/2	Lučina kostka (7), BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko, sojový rohlík (1,6)	Polévka zeleninová s quinoou (1), Francouzské brambory (1,3 - zapečené pouze s vejcem), okurka	Medové máslo rostlinné, veka (1), ovocný čaj	Salát z kuřecího masa se zeleninou, chléb (1), ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BLP	Lučina kostka (7), BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj					
	BZL	Šunka, houska (1)/cereální bageta (1,11), Perla, ovocný čaj	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko, sojový rohlík (1,6)	Polévka zeleninová s quinoou (1), Francouzské brambory (1,3 - zapečené pouze s vejcem), okurka	Medové máslo rostlinné, veka (1), ovocný čaj	Salát z kuřecího masa se zeleninou, chléb (1), ovocný čaj	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