

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice
Jídelní lístek 29.6.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
29.06.2026	3 FIT 1	Debrecínka, kmínový chléb (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos		Polévka sváteční (1,3,9), kuřecí kung pao (8), rýže, salát	Sendviče zeleninové se sýrem (1,7), čaj	Pocitivá polévka bramborová s vejcem (1,3), pro BLP - (3, nahradit mouku pšeničnou za bezlepkovou), ovoce/12-ovocná přesnídávka, chléb (1). BLP pečivo, Redukce - žitný chléb	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	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, OVOFIT tvarohový dezert (7), cereální rohlík (1,11)	Polévka sváteční (1,3,9), kuřecí kung pao (8), rýže, salát, 12 - jemné bez arašídů	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 sváteční (1,3,9), kuřecí kung pao (8), rýže, 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 sváteční (BLP,3,9), kuřecí kung pao (8), rýže, salát	Sendviče (BLP chléb toustový) zeleninové se sýrem (7), čaj		
	BZL	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 sváteční (1,3,9), kuřecí kung pao (8), rýže, salát	Sendviče zeleninové s vegan sýrem (místo másla rama, flora) (1,3), 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 30.6.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
30.06.2026	3 FIT 1	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Celozrná pletýnka (1, 11), budapeštská pomazánka (7)	Polévka špenátová se svitkem (1,3), Medailonky z vepřové panenky, šťouchané brambory s cibulkou, salát	Domácí vločková kaše s máslem, kakaem (7)	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	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj		Polévka špenátová se svitkem (1,3), Medailonky z vepřové panenky, šťouchané brambory s cibulkou, salát, 12 - brambory bez cibulky	Domácí vločková kaše s máslem, kakaem (7)		
	13 S	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj		Polévka špenátová se svitkem (1,3), Medailonky z vepřové panenky, šťouchané brambory s cibulkou, salát	Domácí vločková kaše se sladším ovocem bez cukru a másla (7)		
	8/1	Domácí tvarohový dezert (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj	Ovoce 200 g/ Celozrná pletýnka (1, 11), budapeštská pomazánka (7)	Polévka špenátová se svitkem (1,3), Medailonky z vepřové panenky, šťouchané brambory s cibulkou, salát	Domácí vločková kaše z BLP vloček máslem, kakaem (7)	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	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	Lipánek (7), BLP pečivo, bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP pečivo s budapeštskou pomazánkou (7)	Polévka špenátová, Medailonky z vepřové panenky, šťouchané brambory s cibulkou, salát	Domácí vločková kaše z BLP vloček máslem, kakaem (7)		Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Dezert bez laktózy/ jogurt sójový, sójový rohlík (1)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, BZL a BML pletýnka (1, 11)s BML a BZL budapeštskou pomazánkou	Polévka špenátová, Medailonky z vepřové panenky, šťouchané brambory s cibulkou, salát	Domácí rostlinná vločková kaše s kakem		
	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 1.7.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
01.07.2026	3 FIT 1	Zeleninová 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) Krutí nudličky, sýrová omáčka (1,7), těstoviny (1)	Actimel nápoj, loupáček (1), (pro bezlepkovou stravu BLP pečivo), pro BML a BZL rostlinné mléko, pro 8/1, 8/2 - celozrnný rohlík	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	Zeleninová pomazánka (7), žitný chléb (1), zelenina					
	13 S						
	8/1	Zeleninová pomazánka (7), žitný chléb (1), zelenina	Ovocný salát s bílým jogurtem a tvarohem (7)	Polévka z vaječné jíšky (1,3) Krutí nudličky, sýrová omáčka (1,7), těstoviny (1)			Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	Zeleninová pomazánka (7), BLP chléb , zelenina	Ovocný salát s mascarpone (7), blp pečivo (1)	Vepřové výpečky, Krutí nudličky, sýrová omáčka (zahuštěná BLP moukou,7), těstoviny BLP			Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Zeleninová pomazánka z rostlinného másla (flora), žitný chléb (1), zelenina	ovocný salát s rostlinným jogurtem, rohlík (1)	Polévka z vaječné jíšky (1,3), Krutí nudličky, sýrová omáčka z bezlakt. sýra (1), těstoviny (1)			
	BML			Polévka z vaječné jíšky (1), krutí nudličky, medová omáčka z rostlinné smetany (1), těstoviny (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 2.7.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
02.07.2026	3 FIT 1	Muffiny s ovocem (1,3,7), kakao (7)		Porkévá polévka s bramborem (1), segedýnský guláš (1), knedlík (1)	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrnný rohlík (1)	žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky	
	12, 13	Muffiny s ovocem (1,3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bageta obložená se sýrem (1,7)	Porkévá polévka s bramborem (1), segedýnský guláš (1), knedlík (1)	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrnný rohlík (1)	žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	13 S					žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky	
	8/1	Muffiny s ovocem (1,3,7), kakao (7) neslazené	Ovoce 200 g/ celozrnná bageta obložená s NT sýrem (1,7)	Porkévá polévka s bramborem (1), segedýnský guláš (1), knedlík (1)	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrnný rohlík (1)	žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	BLP muffiny s ovocem (3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP bageta obložená se sýrem (7)	Porkévá polévka s bramborem (zahuštěná BLP moukou), segedýnský guláš (zahuštěný blp moukou), knedlík BLP	cottage s rajčaty a bazalkou (7), BLP pečivo	BLP chléb , pomazánka z červené řepy a černé čočky	
	BZL	Taipiokový dzert t BZL, BML, BLP, ovoce, ovocná šťáva 100%	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bageta (1) s vajíčkem (3), Ramou a zeleninou	Porkévá polévka s bramborem (1), segedýnský guláš (1), knedlík BML a BZL	bezlakt. Cottage s rajčaty a bazalkou, celozrnný rohlík (1)	žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky (pro bzl a bml s rostlinným máslem)	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BML				Alpro jogurt vegan, 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 3.7.2026

Pátek										
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře			
03.07.2026	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), jáhlový nákyp s ovocem (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	Grenadýrský pochod (BLP), BML a BZL zapečený pouze s vejcem	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), jáhlový nákyp s ovocem (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), jáhlový nákyp s ovocem (3,7) - slazený čekankovým sirupem			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), jáhlový nákyp s ovocem (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	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou z rostlinného másla pomazánkou (1, máslo nahradit rostlinnou variantou), 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 4.7.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
04.07.2026	3 FIT 1	Koláček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)		Polévka krémová žampionová (1,7), Zeleninové rizoto s kuřecím masem , sypané sýrem (7)			
	12, 13	Koláček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná kapsička, Bobík mléko (7), loupák (1)	Polévka krémová žampionová (1,7), Zeleninové rizoto s kuřecím masem , sypané sýrem (7)	Ovocný jogurtová 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						
	8/1	Celozrný koláček (1,3,7), kakao neslazené (7)	Ovoce 200 g/ Bobík mléko natur (7), loupák celozrný (1)	Polévka krémová žampionová (1,7), Zeleninové rizoto s kuřecím masem , sypané sýrem (7)	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 krémová žampionová (zahuštěná blp moukou,7), Zeleninové rizoto s kuřecím masem , sypané sýrem (7)	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 krémová žampionová (1,použitá rostlinná smetana), Zeleninové rizoto s kuřecím masem , sypané sýrem (BZL - bezlakt. sýr, BML - vegan sýr)	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

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice
Jídelní lístek 5.7.2026

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
05.07.2026	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), Vepřová pečeně, fazolky na kyselo (1,7), brambory	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), Vepřová pečeně, fazolky na kyselo (1,7), brambory		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), Vepřová pečeně, fazolky na kyselo (1,7), brambory	Rajčatový salát s pórkem, celozrnný rohlík (1)	Hermelín FIGURA , vícezrnný rohlík (1,6,11), máslo 5 g (7), zelenina, ovocný čaj neslazený	
	8/1	Lučina kostka (7), cereální bageta (1,11), zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka BLP , Acidofilní mléko (7), BLP pečivo	Polévka zeleninová s quinoou (1), Vepřová pečeně, fazolky na kyselo (zahuštěné blb moukou,7), brambory	Medové máslo (7), BLP pečivo, ovocný čaj	Almette sýr , BLP pečivo, máslo (7), zelenina, hroznové víno 30 g, 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	Lučina kostka (7), BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko, sojový rohlík (1,6)	Polévka zeleninová s quinoou (1), Vepřová pečeně, fazolky orestované na rostlinném másle (1,7), brambory	Medové máslo rostlinné, veka (1), ovocný čaj	Salát z kuřecího masa se zeleninou, chléb (1), ovocný čaj	
	BLP	Lučina kostka (7), BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko, sojový rohlík (1,6)	Polévka zeleninová s quinoou (1), Vepřová pečeně, fazolky orestované na rostlinném másle (1,7), brambory	Medové máslo rostlinné, veka (1), ovocný čaj	Salát z kuřecího masa se zeleninou, chléb (1), 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), Vepřová pečeně, fazolky orestované na rostlinném másle (1,7), brambory	Medové máslo rostlinné, veka (1), ovocný čaj	Salát z kuřecího masa se zeleninou, chléb (1), ovocný čaj	
BML	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), Vepřová pečeně, fazolky orestované na rostlinném másle (1,7), brambory	Medové máslo rostlinné, veka (1), ovocný čaj	Salát z kuřecího masa se zeleninou, chléb (1), ovocný 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