

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice
Jídelní lístek 10.8.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
10.08.2026	3 FIT 1	Masová pomazánka (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), Kuřecí čínská směs, rýžové nudle	Jogurt probio (7), rohlík	Polévka minestrone (7,9), pro BZL a BLM (9), veka/chléb (1) - také pro BZL, BML, BLP pečivo, ovoce	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Masová pomazánka (7), žitný chléb (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)		Polévka podmáslová (1, 3, 7), Kuřecí čínská směs, rýžové nudle, 12 - Kuřecí nudličky na zelenině, rýžové nudle	Jogurt probio (7), rohlík (1)		
	13 S	Masová pomazánka (7), žitný chléb (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)		Polévka podmáslová (1, 3, 7), Kuřecí čínská směs, rýžové nudle			
	8/1	Masová pomazánka (7), žitný chléb (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)	Ovoce 200g, sýr lučinka (7), grahám (1)	Polévka podmáslová (1, 3, 7), Kuřecí čínská směs, rýžové nudle	Jogurt probio NT (7), ovoce	Zelenina 200 g, čaj	
	8/2						
	BLP	Masová pomazánka (7), BLP pečivo (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)	Ovoce 200g, sýr lučinka (7), BLP pečivo	Polévka podmáslová zahuštěná blp moukou (3,7), Kuřecí čínská směs, rýžové nudle	Jogurt probio (7), BLP pečivo		Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Masová pomazánka (7) z BZL másla/tvarohu, pro BML z ramy či vegan sýru, žitný chléb (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)	Ovoce 200g, Přesnídávka s piškoty	Polévka kmínová s bramborem, Kuřecí čínská směs, rýžové nudle	Jogurt BZL Holandia, rohlík (1)		
	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 Metylvice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylvice

Jídelní lístek 11.8.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
11.08.2026	3 FIT 1	Ovesná kaše (1, 7) s ovocem, šípkový čaj	Ovoce 200 g , Bageta s mrkvovou pomazánkou (7) /12-do 15 měsíců věku - Ovocná přesnídávka 1 ks + piškoty (1,3)	Polévka z pečených rajčat s krutony (1), vepřové kostky v kapustě (1), brambory	Vajíčkový salát bez majonézy jemný (3,7,10) , 12-do 18 měsíců vajíčková pomazánka, bez cibule, veka (1)/chléb (1) , rajčata, ovocný čaj	Výběr večeře: Šunka, (7) , ovocná přesnídávka, ovocný jogurt (7) , porce másla (7) , porce džemu , cornflakes kukuřičné, cereální kuličky, mléko (7), pečivo dle nabídky (světlé, celozrnné) (1) , zelenina, čaj roibos	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), vepřové kostky v kapustě (1), brambory			
	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 celozrnná s mrkvovou pomazánkou light (1,7)	Polévka z pečených rajčat s krutony (1), vepřové kostky v kapustě (1), brambory	Vajíčkový salát bez majonézy jemný (3,7,10), chléb celozrnný(1), rajčata, ovocný čaj neslazený	Výběr večeře: ŠunkaNT (7) , bílý jogurt NT (7), ovocná miska, zelenina, máslo 5 g, vícezrnné pečivo (1) , čaj roibos neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Ovesná kaše (z BLP ovesných vloček 7) s ovocem, šípkový čaj	Ovoce 200 g , BLP bageta s mrkvovou pomazánkou (7) /12-do 15 měsíců věku - Ovocná přesnídávka + BLP piškoty (3) nebo BLP pečivo	Polévka z pečených rajčat s blp krutony (dohuštěná blp moukou), vepřové kostky v kapustě (kapusta zahuštěná blp moukou), brambory	Vajíčkový salát bez majonézy jemný (3,7,10), chléb bezlepkový (1), rajčata, ovocný čaj neslazený	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 + 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 s mrkvovou pomazánkou pro BZL - z bezlakt. lučiny, pro BML s vegan sýrem	Polévka z pečených rajčat s krutony (1), vepřové kostky v kapustě (1), brambory	Vajíčková pomazánka jemná (3,10, Rama nebo jin rostlinná náhrada), veka (1)/chléb (1), rajčata, ovocný čaj		
	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 12.8.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
12.08.2026	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)	Polévka zeleninová s vejcem (3), hovězí plátek, koprová omáčka (1,7), knedlík (1,3,7)	Vitaminátor, Loupák	Chilli con carne jemné (1,6, chléb (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Pletýnka se sýrovou pěnou (1, 7), zelenina, ovocný čaj		Polévka zeleninová s vejcem (3), hovězí plátek, koprová omáčka (1,7), knedlík (1,3,7)	Vitaminátor, loupák (1), máslo (7)	Chilli con carne jemné (1,6, chléb (1)	
	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)	Polévka zeleninová s vejcem (3), hovězí plátek, koprová omáčka (1,7), celozrnný knedlík (1,3,7)	Vitaminátor, celozrnný rohlík (1)	Chilli con carne jemné (1,6, chléb žitný (1)	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)	Polévka zeleninová s vejcem (3), hovězí plátek, koprová omáčka (zahuštěná BLP moukou,7), BLP knedlík (3,7)	Vitaminátor, BLP pečivo, máslo (7)	Chilli con carne jemné BLP (6) chléb bez lepku	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (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	Polévka zeleninová s vejcem (3), hovězí plátek, koprová omáčka z bezlaktózové smetany (1), knedlík bez laktózy (1,3)	Vitaminátor, lhotský loupák 40 g (1)	Chilli con carne jemné (1,6, chléb (1)	
	BML			Polévka zeleninová s vejcem (3), hovězí plátek, koprová omáčka z rostlinné smětany (1), knedlík z rostlinného mléka (1,3)			

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 13.8.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
13.08.2026	3 FIT 1	Domácí tvarohová buchta (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)	Celerový krém s jablky (1,7), Kuřecí roláda (1,7), rýže, salát	Sýrový sendvič (1,7), zelenina, ovocný čaj, 12 - do 18 měsíců tvarohovo ovocné pyré s piškoty (1,3,7)	Bageta s tvarohovo šunkovou pomazánkou (1,7), zelenina	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13			Celerový krém s jablky (1,7), Kuřecí roláda (1,7), rýže, salát		Bageta s tvarohovo šunkovou pomazánkou (1,7), zelenina	
	13 S			Celerový krém s jablky (1,7), Kuřecí roláda (1,7), rýže, salát		Bageta s tvarohovo šunkovou pomazánkou (1,7), zelenina	
	8/1	Domácí tvarohová buchta slazená přír. sladidlem (1,3,7) kakao (7)	Ovoce 200 g/ změný rohlík (1) s tvarohovým sýrem (7)	Celerový krém s jablky (1,7 - použito mléko, ne smetana), Kuřecí roláda (1,7), rýže, salát	Sýrový sendvič light z celozmného chleba (1,7), zelenina, ovocný čaj	Bageta celozrná s tvarohovo šunkovou pomazánkou (1,7), zelenina	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP pečivo, máslo (7), džem nebo BLP buchta, 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)	Celerový krém s jablky (zahuštěný blp moukou,7), Kuřecí roláda (šťáva zahuštěná blp moukou,7), rýže, salát	Sýrový sendvič (BLP,7), zelenina, ovocný čaj, 12 - do 18 měsíců tvarohovo ovocné pyré s BLP piškoty (BLP,3,7)	BLP bageta s pomazánkou z tvarohu a blp šunky (7), zelenina	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Jablečný puding BZL a BML s piškoty (1,3), ovocný čaj	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)	Celerový krém s jablky (1,7), Kuřecí roláda bez sýru, rýže, salát	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)	Bageta se šunkovou pěnou z rostlinného másla (1), zelenina	
	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 14.8.2026

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
14.08.2026	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 nočky s riccotou (7), ovocný přeliv	Lehký těstovinový salát se zeleninou (1,7), bylinný čaj	Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Vaječinka (3,7), chléb (1), zelenina, čaj		Polévka z černé čočky (1) Tvarohové nočky s riccotou (7), ovocný přeliv	Lehký těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (1,7), bylinný čaj	Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	
	13 S						
	8/1	Vaječinka (3,7), chléb celozrnný (1), zelenina, čaj	Ovoce 200 g, zrněný rohlík (1) , mléko kravík (7)	Polévka z černé čočky (1) Tvarohové nočky s riccotou (7), ovocný přeliv oslazený čekankovým sirupem	Lehký těstovinový salát se zeleninou (1,7), bylinný čaj	Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Vaječinka (3,7), BLP pečivo 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 (zahuštěno blp moukou), blp tvarohové nočky s riccotou (7), ovocný přeliv	Lehký BLP těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (7), bylinný čaj	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	Vaječinka (3), chléb (1), 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) jáhlový nákyp z rostlinného mléka a ovocem	Lehký těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (1, BML a BZL), bylinný čaj	Pečená treska (4), brambory, salát	
	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 15.8.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
15.08.2026	3 FIT 1	Šáteček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Kiri sýr tvarohovo smetanový (7), žitný rohlík (1),	Polévka brokolicová (1) Krutí nudličky, zeleninová omáčka (1,7), kuskus (1)	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Actimel nápoj (7), veka (1), ovocný čaj	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)		Polévka brokolicová (1) Krutí nudličky, zeleninová omáčka (1,7), kuskus (1)		Paštika masovo kapiová, veka/chléb (1), zelenina, caro s mlékem (7)	
	13 S						
	8/1	Celozrný koláček (1,3,7), kakao neslazené (7)	Ovoce 200 g / Kiri sýr light (7), žitný rohlík (1),	Polévka brokolicová (1), Krutí nudličky, zeleninová omáčka (1,7), kuskus (1)	Ovoce 200 g /actimel nápoj (7), veka (1), ovocný čaj	Paštika masovo kapiová libová, chléb (1), zelenina, caro s mlékem (7) neslazené	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP pečivo sladké (3) plněné tvarohem (7) nebo ovocem, kakao (7)	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka BLP, Kiri sýr tvarohovo smetanový (7), BLP pečivo	Polévka brokolicová (zahuštěná blp moukou) Krutí nudličky, zeleninová omáčka zahuštěná blp moukou (BLP,7), rýže	Ovoce 200 g /actimel nápoj (7), BLP pečivo, ovocný čaj	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, žitný rohlík s Ramou a šunkou (1,3)	Polévka brokolicová (1) Krutí nudličky, zeleninová omáčka s rostlinným máslem (1), kuskus (1)	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, ovocný koktejl z rostlinného mléka, veka (1), ovocný čaj	Paštika masovo kapiová, chléb (1), zelenina, čekankové caro s BZL mlékem a pro BML s rostlinným mlékem	
	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 16.8.2026

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
16.08.2026	3 FIT 1	sýr gervais (7), zrněný rohlík (1), bílá káva (1,7), zelenina	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Acidofilní mléko (7), sojový rohlík (1,6	Pol. Kmínová, Zeleninové placičky (1,3,7), brambory, kompot	Jogurt activia (7), ovoce	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		Pol. Kmínová, Zeleninové placičky (1,3,7), brambory, kompot		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 /Acidofilní mléko (7), sojový rohlík (1,6)	Pol. Kmínová, Zeleninové placičky (1,3,7), brambory, kompot	Jogurt activia (7), ovoce	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 , Acidofilní mléko (7), BLP pečivo	Pol. Kmínová, Bezlepkové zeleninové placičky (3,7), brambory, kompot	Jogurt activia (7), ovoce	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, Rostlinné mléko, sojový rohlík (1,6)	Pol. Kmínová, Zeleninové placičky pro BZL s bezlakt. sýrem, pro BML bez sýru (1,3), brambory, kompot	Jogurt BZL Holandia, ovoce,	Vejce na tvrdo (3), Rama, veka/chléb (1), zelenina, čaj roibos	
	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