

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

Jídelní lístek 24.8.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
24.08.2026	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 sváteční (1,3,9), Hovězí pražská pečeně (1), rýže, salát	Sendviče zeleninové se sýrem a vajíčkem (1,3,7), čaj	Polévka kulajda (1,3,7), chléb (1) , 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		Polévka sváteční (1,3,9),Hovězí pražská pečeně (1), rýže, salát	Sendviče zeleninové se sýrem a vajíčkem (1,3,7), 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), Hovězí pražská pečeně (1), rýže, salát	Sendviče celozrnné zeleninové s NT sýrem a vajíčkem (1,3,7), 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), Hovězí pražská pečeně s blp uzeninou, šťáva zahuštěná blp moukou , rýže, salát	Sendviče (BLP chléb toustový) zeleninové se sýrem a vajíčkem (7), čaj	Polévka kulajda (BLP,3,7), BLP pečivo	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	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),Hovězí pražská pečeně (1), rýže, salát	Sendviče zeleninové s vegan sýrem (místo másla rama, flora) a vajíčkem (1,3), čaj	Polévka koprová s vejcem (1,3,máslo a mléko nebo smetanu nahradit rostlinnými variantami), chléb (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 25.8.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
25.08.2026	3 FIT 1	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Celozrná pletýnka (1, 11) ,budapešťská pomazánka (7)	Polévka špenátová se svitkem (1,3), švédské masové kuličky (1,3,10), br. Kaše (7), salát	Domácí vločková kaše s máslem, kakaem (7)	Výběr večeře: sýr, chedar, 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), švédské masové kuličky (1,3,10) br. Kaše (7), 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 pletýnka (1, 11) ,budapešťská pomazánka (7)	Polévka špenátová se svitkem (1,3), švédské masové kuličky (1,3,10), br. Kaše (7), 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 pečivo s budapešťskou pomazánkou (7)	Polévka špenátová se BLP svitkem (3), švédské masové kuličky (s BLP moukou,3,10, br. Kaše (7), 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 budapešťskou pomazánkou	Polévka špenátová (1), švédské masové kuličky (1,3,10), brambory šťouchané, 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 26.8.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
26.08.2026	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 pórková s bramborem (1), svíčková z vepřové kýty (1,7), knedlík (1,3,7)	Actimel nápoj, loupáček (1), (pro bezlepkovou stravu BLP pečivo), pro BML a BZL rostlinné mléko, pro 8/1, 8/2 - celozrnný rohlík	Grenadýrský pochod (BLP), BML a BZL zapečený pouze s vejcem	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 pórková s bramborem (1), svíčková z vepřové kýty (1,7), knedlík celozrnný (1,3,7)			Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	Zeleninová pomazánka (7), BLP chléb , zelenina	Ovocný salát s mascarpone (7), blp pečivo (1)	Polévka pórková s bramborem (zauštěná blp moukou), svíčková z vepřové kýty (zahuštěná blp moukou,7), BLP knedlík (3,7)			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 pórková s bramborem (1), svíčková z vepřové kýty s bezlakt. smetanou (1,7), knedlík BML z rostlinného mléka (1,3)			
	BML			Polévka pórková s bramborem (1), svíčková z vepřové kýty (1,s rostlinnou smetanou), knedlík BML 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 27.8.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
27.08.2026	3 FIT 1	Kefírová buchta (1,3,7), ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bageta obložená se sýrem a šunkou (1,7)	Polévka z vaječné jíšky (3), halušky se zelím a uzeným masem (1,3)	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)
	12, 13	Kefírová buchta (1,3,7), ovocný čaj		Polévka z vaječné jíšky (3), halušky se zelím a uzeným masem (1,3), 12 - krutí plátek ve šťávě se zeleninou, halušky (1,3)	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrnný rohlík (1)	žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky	
	13 S	Kefírová buchta (1,3,7), ovocný čaj				žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky	
	8/1	Kefírová buchta slazená čekankovým sirupem (1,3,7), ovocný čaj neslazený	Ovoce 200 g/ celozrnná bageta obložená s NT sýrem (1,7) a šunkou	Polévka z vaječné jíšky (3), halušky se zelím a uzeným masem (1,3)	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 kefirová buchta (3,7), čaj neslazený	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP bageta obložená se sýrem (7) a šunkou	Polévka z vaječné jíšky (3), BLP halušky se zelím a BLP uzeným masem (3)	cottage s rajčaty a bazalkou (7), BLP pečivo	BLP chléb , pomazánka z červené řepy a černé čočky	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Pečený piškot s ovocem z rostlinného mléka (1,3)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bageta (1) s vajíčkem (3), Ramou a zeleninou a šunkou	Polévka z vaječné jíšky (3), halušky se zelím a uzeným masem (1,3)	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)	
	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 28.8.2026

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
28.08.2026	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) s krutony (1), tvarohové ovocné knedlíky (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	Grilované kuřecí kousky, pečená zelenina - příloková porce (cuketa, dýně, cibule, lilek, paprika + kousky batátů)	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) s krutony (1), tvarohové ovocné knedlíky (1,3,7)			
	13 S						
	8/1	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) s krutony (1), tvarohové ovocné knedlíky slazené čekankovým sirupem, bez másla (1,3)			Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	BLP houska s rybičkovou pomazánkou(7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, bílý jogurt Activia (7), BLP pečivo	Francouzská cibulačka (7) tvarohové BLP ovocné knedlíky (3,7)			Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou z rostlinného másla pomazánkou (1, máslo nahradit rostlinnou variantou), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, rostlinný dezert ochucený pro BML, bezlaktózový jogurt pro BZL, sojový rohlík (1,6)	Francouzské cibulačka s rostlinným máslem s krutony (1), žemlovka s jablky (1,3) máslo rostlinnými varintami)	Houska/chléb, flora, pomazánka z vegan sýru pro BZL z bezlakt. sýru, zelenina, bylinný 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 29.8.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
29.08.2026	3 FIT 1	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), krůtí nudličky, sýrová omáčka (1,7), těstoviny (1)	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)
	12, 13	Koláček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)		Polévka krémová žampionová (1,7), krůtí nudličky, sýrová omáčka (1,7), těstoviny (1)			
	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), krůtí nudličky, sýrová omáčka (1,7), těstoviny (1)	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), krůtí nudličky, sýrová omáčka (zahuštěná blp moukou,7), těstoviny bezlep.	Ovocný jogurtový nápoj, (7), BLP pečivo, bylinný čaj	Masová sekaná (BLP,3), BLP pečivo, 12-máslo (7), hořčice BLP (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
	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), krůtí nudličky, zeleninová omáčka (1), těstoviny (1)	BZL a BML rýžový dezert vanilkový, grahámový rohlík (1), bylinný čaj	Masová sekaná (1,3), chléb (1), 12-Rama, hořčice (10), zelenina, ovocný 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 30.8.2026

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
30.08.2026	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), opečený párek (1) , hrachová kaše (1), chléb (1)	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), opečený párek (1) , hrachová kaše (1), chléb (1), 12 - místo páрку vejce		Almette sýr, 12 do 15 měsíců -bílý jogurt bez cukru+ banán, 12-rohlík světlý (1)/ostatní vícezrnný rohlík (1,6,11),	
	13 S						
	8/1	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), opečený párek (1) , hrachová kaše (1), chléb žitný (1)	Rajčatový salát s pórkem, celozrnný rohlík (1)	Hermelín FIGURA , vícezrnný rohlík (1,6,11), máslo 5 g (7), zelenina, ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	Lučina kostka (7), BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka BLP , Acidofilní mléko (7), BLP pečivo	Polévka zeleninová s quinoou (1), opečený bezlepkový párek , hrachová kaše (zahuštěná blp moukou), chléb bezlepkový	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
	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), opečený párek (1) , hrachová kaše (1), chléb (1)	Medové máslo rostlinné, veka (1), ovocný čaj	Salát z kuřecího masa se zeleninou, chléb (1), 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