

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice
Jídelní lístek 5.10.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
05.10.2026	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), Hovězí roštěnka (1), rýže, salát	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), Hovězí roštěnka (1), rýže, salát	Jogurt probio (7), rohlík (1)		
	13 S	Masová pomazánka (7), žitný chléb (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)		Polévka podmáslová (1, 3, 7), Hovězí roštěnka (1), rýže, salát			
	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), Hovězí roštěnka (1), rýže, salát	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), Hovězí roštěnka (šťáva zahuštěná blp moukou), rýže, salát	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, Hovězí roštěnka (1), rýže, salát	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 Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 6.10.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
06.10.2026	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 celerový krém s jablky (1,7), Kuřecí plněná kapsa (1,7), opečené brambory, dip (7)	Vajíčkový salát bez majonézy jemný (3,7,10) , 12-do 18 měsíců vajíčková pomazánka, bez cibule, veka (1)/chléb (1) , rajčata, ovocný čaj	Zapečené těstoviny se zeleninou a krutím masem (1,3,7), okurka pro 12 - kompot	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Ovesná kaše (1, 7) s ovocem, šípkový čaj		Polévka celerový krém s jablky (1,7), Kuřecí plněná kapsa (1,7), opečené brambory, dip (7)			
	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 celozrná s mrkvovou pomazánkou light (1,7)	Polévka celerový krém s jablky (1,7), Kuřecí plněná kapsa (1,7), opečené brambory, dip (7)	Vajíčkový salát bez majonézy jemný (3,7,10), chléb celozrný(1), rajčata, ovocný čaj neslazený	Zapečené těstoviny se zeleninou a krutím masem (1,3,7), okurka salátová	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 celerový krém s jablky (zahuštěný blp moukou,7), Kuřecí plněná kapsa (bezlepková šunka, 7), opečené brambory, dip (7)	Vajíčkový salát bez majonézy jemný (3,7,10), chléb bezlepkový (1), rajčata, ovocný čaj neslazený	Zapečené blp těstoviny se zeleninou a krutím masem (3,7), okurka	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 celerový krém s jablky (1, použita rostlinná smetana), Kuřecí plněná kapsa pro BZL s bezlakt. sýrem pro BML s vegan sýrem (1), opečené brambory	Vajíčková pomazánka jemná (3,10, Rama nebo jin rostlinná náhrada), veka (1)/chléb (1), rajčata, ovocný čaj	Zapečené těstoviny se zeleninou a krutím masem, použité bzl mléko (1,3), okurka	
	BML	Ovesná kaše (1) v rostlinném mléce s ovocem, šípkový čaj				Zpečené těstoviny se zeleninou a krutím masem - bez mléka (1), okurka	

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 7.10.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
07.10.2026	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), Vepřové výpečky, dušený špenát (1,3,7), bramborový knedlík (1,3)	Tapiokový pudink (7), ovoce	Výběr večeře: Šunka, (7) , ovocná přesnídávka, ovocný jogurt (7) , porce másla (7) , porce džemu , cornflakes kukuřičné, cereální kuličky, mléko (7), pečivo dle nabídky (světlé, celozmné) (1) , zelenina, čaj roibos	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), Vepřové výpečky, dušený špenát (1,3,7), bramborový knedlík (1,3)	Tapiokový pudink (7), ovoce, 12 pyré		
	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), Vepřové výpečky, dušený špenát (1,3,7), bramborový knedlík (1,3)	Tapiokový pudink (7), ovoce	Výběr večeře: ŠunkaNT (7) , bílý jogurt NT (7), ovocná miska, zelenina, máslo 5 g, vícezmné pečivo (1) , čaj roibos neslazený	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), Vepřové výpečky, dušený špenát (zahuštěný BLP moukou,3,7), bramborový knedlík z bezlep. Mouky (3)	Tapiokový pudink (7), ovoce	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	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), Vepřové výpečky, dušený špenát s rostlinnou smetanou (1,3), bramborový knedlík (1,3)	Tapiokový pudink (pro BML s bezlakt. mlékem pro BZL s rostlinným mlékem), ovoce		
	BML			Polévka zeleninová s vejcem (3), Vepřové výpečky, dušený špenát s rostlinnou smetanou (1,3), bramborový knedlík (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 8.10.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
08.10.2026	3 FIT 1	Muffiny s ovocem (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)	Polévka brokolicová (1), vepřová panenka, houbová omáčka (1,7), gnocchi (1,3)	Sýrový sendvič (1,7), zelenina, ovocný čaj, 12 - do 18 měsíců tvarohovo ovocné pyré s piškoty (1,3,7)	Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Muffiny s ovocem (1,3,7), kakao (7)		Polévka brokolicová (1), vepřová panenka, houbová omáčka (1,7), gnocchi (1,3)		Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	
	13 S			Polévka brokolicová (1), pečený králík s houbovým ragú, gnocchi (1,3)			
	8/1	Muffiny s ovocem (1,3,7), kakao (7) neslazené	Ovoce 200 g/ změný rohlík (1) s tvarohovým sýrem (7)	Polévka brokolicová (1), vepřová panenka, houbová omáčka (1,7), gnocchi (1,3)	Sýrový sendvič light z celozrného chleba (1,7), zelenina, ovocný čaj	Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP muffiny s ovocem (3,7), 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)	Polévka brokolicová (zahuštěná blp moukou), vepřová panenka, houbová omáčka (zahuštěná BLP moukou,7), BLP těstoviny	Sýrový sendvič (BLP,7), zelenina, ovocný čaj, 12 - do 18 měsíců tvarohovo ovocné pyré s BLP piškoty (BLP,3,7)	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	Muffiny s ovocem z rostlinného mléka, pro BZL kakao z bezlakt. méka pro BML z rostlinného mléka	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)	Polévka brokolicová (1), vepřová panenka, houbová omáčka (pro BZL - s bezlakt. smetanou, pro BML s rostlinnou smetanou (1), gnocchi (1,3)	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)	Pečená treska (4), brambory, salát	
	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 9.10.2026

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
09.10.2026	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), Alpský knedlík s vanilkovým přelivem (1,3,7,13)	Lehký těstovinový salát se zeleninou (1,7), bylinný čaj	Vepřové rizoto sypané sýrem (7)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Vaječinka (3,7), chléb (1), zelenina, čaj		Polévka z černé čočky (1) Alpský knedlík s vanilkovým přelivem (1,3,7,13)	Lehký těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (1,7), bylinný čaj	Vepřové rizoto sypané sýrem (7)	
	13 S					Vepřové rizoto sypané sýrem (7)	
	8/1	Vaječinka (3,7), chléb celozrný (1), zelenina, čaj	Ovoce 200 g, zrněný rohlík (1) , mléko kravík (7)	Polévka z černé čočky (1) Alpský knedlík s vanilkovým přelivem oslazený čekankovým sirupem (1,3,7,13)	Lehký těstovinový salát se zeleninou (1,7), bylinný čaj	Vepřové rizoto sypané sýrem (7)	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 alpský knedlík s BLP vanilkovým přelivem (3,7,13)	Lehký BLP těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (7), bylinný čaj	Vepřové rizoto sypané sýrem (7)	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) BML alpský knedlík s přelivem z rostlinného mléka (1,3,13)	Lehký těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (1, BML a BZL), bylinný čaj	Vepřové rizoto sypané pro BZL - bezlakt. sýrem, pro BML - vegan sýrem	
	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 10.10.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře

10.10.2026	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 z pečených rajčat s krutonky (1), Kuřecí čínská směs, rýžové nudle	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			Polévka z pečených rajčat s krutonky (1), Kuřecí čínská směs, rýžové nudle		Paštika masovo kapiová, veka/chléb (1), zelenina, caro s mlékem (7)	
	13 S	Šáteček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)					
	8/1	Celozrný koláček (1,3,7), kakao neslazené (7)	Ovoce 200 g / Kiri sýr light (7), žitný rohlík (1),	Polévka z pečených rajčat s krutonky (1), Kuřecí čínská směs, rýžové nudle	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 z pečených rajčat s blp krutonky (polévka zahuštěná blp moukou), Kuřecí čínská směs, rýžové nudle	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 - Bezlaktóзовé kakao, BML - rostlinné kakao	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, žitný rohlík s Ramou a šunkou (1,3)	Polévka z pečených rajčat s krutonky (1), Kuřecí čínská směs, rýžové nudle	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 11.10.2026

Neděle

Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
11.10.2026	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, opečený párek (1),hovězí plátek, fazolky na kyselo (1,7), brambory	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, opečený párek (1), hovězí plátek, fazolky na kyselo (1,7), brambory		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, opečený párek (1),hovězí plátek, fazolky na kyselo (1,7), brambory	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, opečený bezlepkový párek, hovězí plátek, fazolky na kyselo (zahuštěné BLP moukou,7), brambory	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. Kminová, hovězí plátek, fazolky na kyselo (1, použita bezlakt. smetana), brambory	Jogurt BZL Holandia, ovoce,	Vejce na tvrdo (3), Rama, veka/chléb (1), zelenina, čaj roibos	
	BML			Pol. Kmínová, hovězí plátek, fazolky na kyselo (1, použita rostlinná smetana), brambory	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