

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

Jídelní lístek 28.9.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
28.09.2026	3 FIT 1	Domácí dezert ze zakysané smetany a tvarohu (7), rohlík (1), ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Lučinka (7), rohlík (1)	Polévka česneková s vejcem (3) Lasagně (1,3,7), salát	Cottage s jablky a ořechy (7), 100% džus ovocný	Poctivá 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
	12, 13	Domácí dezert ze zakysané smetany a tvarohu (7), rohlík (1), ovocný čaj		Polévka česneková s vejcem (3) a bramborem 12 - jemná , Lasagně (1,3,7), salát	Cottage s jablky a ořechy (7), 100% džus ovocný		
	13 S				Cottage s jablky a ořechy (7), 100% džus ovocný		
	8/1	Domácí dezert z tvarohu s čekankovým sirupem, sójový rohlík (1), ovocný čaj	Ovoce 200 g/ Lučinka light (7), rohlík celozrnný (1)	Polévka česneková s vejcem (3)Lasagně (1,3,7), salát	Cottage s jablky a ořechy (7), 100% džus ovocný		Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Domácí dezert ze zakysané smetany a tvarohu (7), BLP pečivo, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Lučinka (7), BLP pečivo	Polévka česneková s vejcem (3) a bramborem,Lasagně BLP (3,7), salát	Cottage s jablky a ořechy (7), 100% džus ovocný	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj	
	BZL	BZL dezert ovocný, Rostlinný dezert ovocný, rohlík (1), ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bramborová pomazánka BZL,BML (11), rohlík (1)	Polévka česneková s vejcem (3) a bramborem, Lasagně bez bešamelu (1,3), salát	Zeleninové hranolky čerstvé, vegan pomazánka (BZL, BML), chléb (1), 100% džus ovocný, 12 - do 18 měsíců zeleninové pyrė+pohankové křupky		
	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 Metylivice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylivice

Jídelní lístek 29.9.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
29.09.2026	3 FIT 1	Tousty (1) se sýrem (7) a rajčaty, bazalka, máslo (7), bílá káva (1,7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka + loupáček (1), tvarohový šáteček (1,3,7)	Polévka hrstková (1,9), španělský ptáček (1,3), rýže, salát	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (1)	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing (7), bagetka (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Tousty (1) se sýrem (7) a rajčaty, bazalka, máslo (7), bílá káva (1,7)		Polévka hrstková (1,9) španělský ptáček (1,3), rýže, salát	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (1)	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing (7), bagetka (1) 12-do 18 měsíců krutí dušené se zeleninou a bramborem (1)	
	13 S				100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (1)		
	8/1	Celozrnné tousty (1) se sýrem light (7) a rajčaty, bazalka, bílá káva (1,7) neslazená	Ovoce 200 g/ zrněný rohlík (1) s žervé sýrem (7) a kapií	Polévka hrstková (1,9) španělský ptáček (1,3), rýže, salát	100% ovocno zeleninová šťáva, celozrnný rohlík (1)	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing light (7), bagetka celozrnná (1)	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP tousty se sýrem (7) a rajčaty, bazalka, čekankové caro s mlékem (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka + BLP piškoty nebo BLP pečivo, BLP pečivo sladké s ovocnou nebo tvarohovou náplní	Polévka hrstková (BLP,9) španělský ptáček, šťáva a uzenina bez lepku (3), rýže, salát	100% ovocno zeleninová šťáva, BLP pečivo	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing (7), BLP pečivo, 12-do 18 měsíců krutí dušené se zeleninou a bramborem BLP	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Tousty (1) s vegan sýrem a rajčaty, bazalka, čekankové caro s rostlinným "mlékem"	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka + loupáček (1), ovocný šáteček (1,3)	Polévka hrstková (1,9), španělský ptáček (1,3), rýže, salát	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák 40 g (1)	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing (sojový BZL a BML 6), bagetka (1) 12-do 18 měsíců krutí dušené se zeleninou a bramborem BZL a BML	
	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 30.9.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
30.09.2026	3 FIT 1	Pomazánka ze sušených rajčat (7) , chléb (1) , zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/ Tvaroháček MILKO (7) kakaový, houska (1)	Polévka květáková s pohankou, zapečená štika se zeleninou (3,7), br. Kaše (7), salát	Domácí pudink s ovocem (7)	Výběr večeře: Gouda sýr (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), másla (7), čaj
	12, 13		Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, tvaroháček MILKO (7) kakaový, houska (1)	Polévka květáková s pohankou , zapečená štika se zeleninou (3,7), br. Kaše (7), salát			
	13 S		Ovoce 200 g/ Tvaroháček MILKO (7) kakaový, houska (1)				
	8/1	Pomazánka ze sušených rajčat light (7) , chléb žitný (1), zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200 g/ Activia jogurt neslazený, celozrnná houska (1)	Polévka květáková s pohankou, zapečená štika se zeleninou (3,7), br. Kaše (7), salát	Domácí pudink s ovocem doslazený čokádovým sirupem (7)	Výběr večeře: Gouda sýr NT (7), bílý jogurt NT (7), ovocná miska, zelenina, vícezrnné pečivo (1), čaj roibos neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Pomazánka ze sušených rajčat (7) , BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, tvaroháček MILKO (7) kakaový, BLP pečivo nebo BLP piškoty	Polévka květáková s pohankou, krutí medailonky, zapečená štika se zeleninou (3,7), br. Kaše (7), salát	BLP Domácí pudink s ovocem (7)	Výběr večeře: porce medu , džemu, ovocná přesnídávka, porce másla (7 jen BLP), Gouda sýr (7 jen BLP), Perla (BZL, BML), BLP pečivo, BZL a BML pečivo, zelenina, rostlinný nápoj, čaj roibos neslazený	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + másla (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Pomazánka ze sušených rajčat (BZL a BML - nahradit másla a sýr rostlinnými variantami), chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Nature's Promise, Jogurt čokoládový	Polévka květáková s pohankou, krutí medailonky, zapečená štika se zeleninou pro BZL - s laktózovým sýrem pro BML s vegan sýrem (7), brambory, salát	Jablečný pudink (ve vodě) s ovocem		
	BML		Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Nature's Promise Bio Kokosový dezert jahodový				

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 1.10.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
01.10.2026	3 FIT 1	Domácí tvarohová buchta (1,3,7) kakao (7)	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Termix (7), kostka slunečnice (1), 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), houska (1)	Polévka hráškový krém (1,7), pečené kuřecí stehno (1), bulgur, salát	Jogurt (7) + jablko, houska (1)	hovězí po myslivecku (1), špecle (1,3)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13			Polévka hráškový krém (1,7), pečené kuřecí stehno (1), bulgur, salát	Jogurt (7) + jablko, houska (1)	hovězí po myslivecku (1), špecle (1,3)	
	13 S						
	8/1	Domácí tvarohová buchta slazená přír. sladidlem (1,3,7) kakao (7)	Ovoce 200 g, Jogurtové mléko light (7)	Polévka hráškový krém (1,7), pečené kuřecí stehno (1), bulgur, salát	Jogurt (7) + jablko	hovězí po myslivecku (1), špecle (1,3)	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP pečivo, máslo (7), džem nebo BLP buchta, kakao (7)	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka BLP, Termix (7), BLP pečivo, 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), BLP pečivo	Polévka hráškový krém (s blp moukou,7), pečené kuřecí stehno (šťáva zahuštěná blp moukou), quinoa, salát	Jogurt (7) + jablko, houska blp	hovězí po myslivecku (máčka zahuštěná BLP moukou), rýže nebo bezlepkové špecle (3)	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Tapiokový pudink, ovocný čaj	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rostlinný koktejl z ovoce a rostlinného mléka.	Polévka hráškový krém s rostlinnou smetanou (1), pečené kuřecí stehno (1), bulgur, salát	Rotlinný jogurt + jablko, houska (1)	hovězí po myslivecku (1), špecle (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 2.10.2026

Pátek								
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře	
02.10.2026	3 FIT 1	Snídaňový talířek - sýr (7), vejce (3), máslo (7), zelenina, 12-rohlík/zrněný rohlík (1), bílá káva (1,7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Skyr s příchutí (7), banketka (1) 12 - smetanový jogurt (7)+rohlík (1)	Polévka boršč (1,7) , Bramborové šišky s mákem (1,3,7,13)	Slaný závin z listového těsta, BLP z bezlepkového těsta, BZL a BML bez sýru. 12 - ovocný jogurt, veka	Grenadýrský pochod (BLP), BML a BZL zapečený pouze s vejcem	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj	
	12, 13			Polévka boršč (1,7) , Bramborové šišky s mákem (1,3,7,13)				
	13 S							
	8/1	Snídaňový talířek - sýr NT (7), vejce (3), máslo pro všechny 5g (7), zrněný rohlík (1), zelenina, bílá káva (1,7) neslazená	Ovoce 200 g/ Skyr 0% tuku (7), celozrnná houska(1)	Polévka boršč bez smetany (1,7), Bramborové šišky s mákem (1,3,7,13)			Zelenina 200 g, čaj	
	8/2							
	BLP	Snídaňový talířek - sýr (7), vejce (3), máslo (7), BLP pečivo, zelenina, čekankové caro s mlékem (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Skyr s příchutí (7), BLP pečivo, 12 - smetanový jogurt (7)+BLP pečivo	Polévka boršč (zahuštěná blp moukou), Bramborové šišky s mákem z BLP mouky (3,7,13)			Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj	
	BZL	Snídaňový talířek - ementál, vejce (3), Perla, zelenina, zrněný rohlík (1), čekankové caro s rostlinným "mlékem"	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Houska (1) se zeleninovou pomazánkou (máslo/Rama)	Polévka boršč (1) bez smetany, Bramborové šišky s mákem přelité rostlinným máslem (1,3,13)				
	BML	Snídaňový talířek - šunka, vejce, Perla, zelenina, zrněný rohlík (1), čekankové caro s rostlinným "mlékem"	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Houska (1) se zeleninovou pomazánkou (Rama)	Polévka boršč (1) bez smetany, Bramborové šišky s mákem přelité rostlinným máslem (1,3,13)				

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 3.10.2026

Sobota

Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
03.10.2026	3 FIT 1	Mozzarella (7), toustový chléb celozrnný (1,11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Bílý řecký jogurt (7) + ovesné vločky /domácí granola k jogurtu (1)	Polévka sýrová (1,7), Krutí nudličky, zeleninová omáčka (1,7), kuskus (1)	Bílá káva (1,7), rohlík (1), nutella (6,7,8) , máslo (7)	Patifu (6), vejce (3), chléb (1), máslo (7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Mozzarella sýr (7), světlý toustový chléb (1,11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj		Polévka sýrová (1,7), Krutí nudličky, zeleninová omáčka (1,7), kuskus (1)	Bílá káva (1,7), rohlík (1), nutella (6,7,8) , máslo (7)	vejte (3), máslo (7), 12 - vaječná pomazánka, chléb (1), zelenina, ovocný čaj	
	13 S	Mozzarella sýr (7), toustový chléb celozrnný (1,11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj			Bílá káva (1,7), rohlík (1), nutella (6,7,8) , máslo (7)	Patifu (6), vejce (3), chléb (1), máslo (7), zelenina, ovocný čaj	
	8/1	Mozarella sýr light (7), toustový chléb celozrnný (1,11), zelenina, bylinný čaj neslazený	Ovoce 200 g/ Bílý jogurt NT (7)+ovesné vločky (1)	polévka sýrová (1,7) , Krutí nudličky, zeleninová omáčka (1,7), kuskus (1)	Bílá káva (1,7) neslazená, chléb (1), tvarohová nutella s ovocem (7,8)	Patifu (6), vejce (3), chléb celozrnný (1), máslo (7), zelenina, ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Mozzarella (7), BLP pečivo, máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Bílý jogurt (7) + domácí granola BLP	Polévka sýrová s blp moukou, Krutí nudličky, zeleninová omáčka (máčka zahuštěná blp moukou,7), bezlepkové těstoviny	Čekankové caro s mlékem (7), Nutella (6,7,8), BLP pečivo,	Vejce (3), máslo (7), 12 - vaječná pomazánka, BLP pečivo, 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	Tofu bylinková pomazánka (6), žitný chléb celozrnný (1,11), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko + ovesné vločky/domácí granola (1)	Polévka mrkvová s vejcem (1,3), Krutí nudličky, zeleninová omáčka (1, pro BZL z bezlakt. smetany, pro BML z rostlinné smetany), kuskus (1)	Čekankové caro s bezlaktózovým mlékem, rohlík (1), nugátová vegan pomazánka (8,13)	Vejce (3), máslo/Rama, 12 - vaječná pomazánka BZL, chléb (1), zelenina, ovocný čaj	
	BML				Čekankové caro s rostlinným mlékem, rohlík (1), nugátová vegan pomazánka (8,13)	Vejce (3), Rama, 12 - vaječná pomazánka (rost. Rama), chléb (1), zelenina, 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

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

Jídelní lístek 4.10.2026

Neděle

Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
04.10.2026	3 FIT 1	Sladký závin (1,7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, sýr a křup svačinka, děti 12-18 měs - bílý jogurt, veka	polévka vločková (1), vepřové kostky, dušená mrkev s hráškem (1), brambory	Bílá káva (1,7), kostka slunečnice (1), sýr kelímek (7), zelenina	Párky s vysokým podílem masa, chléb (1), hořčice (10), zelenina, bylinný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Sladký závin (1,7), kakao (7)				Párečky pro děti, 12-do 18 měsíců šunková pěna (7), chléb (1), 12- máslo (7), 13, 13S	
	13 S						
	8/1	Celozrný sladký závin (1,7) kakao (7)	Ovoce 200 g/ sýr a křup svačinka	polévka vločková (1), vepřové kostky, dušená mrkev s hráškem (1), brambory	Bílá káva (1,7) neslazená, kostka slunečnice (1), sýr kelímek (7), zelenina	Párky s vysokým podílem masa, chléb žitný (1), kečup, zelenina,	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP pečivo sladké (3), máslo (7), med, kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Lučinka (7), BLP pečivo	polévka vločková z blp vloček, vepřové kostky, dušená mrkev s hráškem (zahuštěná blp moukou), brambory	Bílá káva z čekankového cara (7), BLP pečivo, máslo (7), sýr kelímek (7), zelenina	BLP Párečky pro děti, 12 BLP-do 18 měsíců šunková pěna BLP (7), chléb (BLP), 12- máslo (7), 13, 13S hořčice (10), zelenina, bylinný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Sladký BLZ závin (1)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bramborová pomazánka BZL, BML (11), rohlík (1)	polévka vločková , vepřové kostky, dušená mrkev s hráškem (1), brambory	Bílá káva (1, bezlaktózové mléko), kostka slunečnice (1), máslo/Rama Gouda	Párečky pro děti, 12-do 18 měsíců šunková pěna BML a BZL, chléb (1), 12 BZL - máslo/Rama, 12 BML Rama, 13, 13S hořčice (10), zelenina, bylinný čaj	
	BML				Bílá káva (1, s rostlinným mlékem), kostka slunečnice (1), rostlinný dezert s ovocem nebo vanilkový		

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