

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

Jídelní lístek 8.6.2026

Pondělí								
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře	
08.06.2026	3 FIT 1	Domácí dezert ze zakysané smetany a tvarohu (7), rohlík (1), ovocný čaj		Polévka česneková s vejcem (3) Zeleninové lasagně s mletým masem (1,3,7)	Cottage s jablky a ořechy (7), 100% džus ovocný	Polévka z pečených batátů a cizrny (BLP - dohuštěno blp moukou). Pečivo/BLP pečivo	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj	
	12, 13	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) a bramborem 12 - jemná , Zeleninové lasagně s mletým masem (1,3,7)	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) Zeleninové lasagně s mletým masem (1,3,7)	Cottage s jablky a ořechy (7), 100% džus ovocný		Zeleninové hranolky čerstvé, vegan pomazánka (BZL), chléb (1), 100% džus ovocný, 12 - do 18 měsíců zeleninové Zeleninové hranolky čerstvé, tvarohová pomazánka (BML), chléb (1), 100% džus ovocný, 12 - do 18 měsíců zeleninové	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, Zeleninové lasagně z bezlep. těstovin s mletým masem (3,7)	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, Zeleninové lasagně s mletým masem - bešamel z rostlinného mléka (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 9.6.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
09.06.2026	3 FIT 1	Tousty (1) se sýrem (7) a rajčaty, bazalka, máslo (7), bílá káva (1,7)		Polévka hrstková (1,9), losos na bylinkovém másle (4,7), br. Kaše (7), salátový bar		Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing (7), bagetka (1)	
	12, 13	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) losos na bylinkovém másle (4,7), br. Kaše (7), salátový bar	Domácí pudink s ovocem (7)	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing (7), bagetka (1) 12-do 18 měsíců krutí dušené se zeleninou a bramborem (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	13 S						
	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 kapíí	Polévka hrstková (1,9) losos přírodní (4,7), br. Kaše (7), salátový bar	Domácí pudink s ovocem doslazený čekankovým sirupem (7)	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing light (7), bagetka celozrná (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) losos na bylinkovém másle (4,7), br. Kaše (7), salátový bar	BLP Domácí pudink s ovocem (7)	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing (7), BLP pečivo, 12-do 18 měsíců krutí dušené se zeleninou a bramborem BLP
	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), losos na bylinkovém rostlinném másle (4), bra. Kaše (BML - Brambory, BZL - z bezlakt. mléka), salátový bar	Jablečný puding (ve vodě) s ovocem	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 10.6.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
10.06.2026	3 FIT 1		Ovoce 200 g/ Tvaroháček MILKO (7) kakaový, houska (1)	Polévka květáková s pohankou, pečené kuřecí stehno (1), rýže, salát	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (1)	<b>Výběr večeře:</b> 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), másto (7), čaj
	12, 13	Pomazánka ze sušených rajčat (7) , chléb (1) , zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, tvaroháček MILKO (7) kakaový, houska (1)	Polévka květáková s pohankou , pečené kuřecí stehno (1), rýže, salát	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (1)		
	13 S		Ovoce 200 g/ Tvaroháček MILKO (7) kakaový, houska (1)		100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (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, pečené kuřecí stehno (1), rýže, salát	100% ovocno zeleninová šťáva, celozrnný rohlík (1)	<b>Výběr večeře:</b> 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, pečené kuřecí stehno (šťáva zahuštěná blp moukou), rýže, salát	100% ovocno zeleninová šťáva, BLP pečivo	<b>Výběr večeře:</b> 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 + másto (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL		Ovoce 200 g/12-ovocna přesnídávka, Nature's Promise Jogurt čokoládový				
BML	Pomazánka ze sušených rajčat (BZL a BML - nahradit másto a sýr rostlinnými variantami), chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Nature's Promise Bio Kokosový dezert jahodový	Polévka květáková s pohankou, pečené kuřecí stehno (1), rýže, salát	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák 40 g (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 11.6.2026**

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
11.06.2026	3 FIT 1	Makovec (1,3,7), bílá káva (7)	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Termix (7),	Polévka hráškový krém (1,7), Živáňská pečeně, bambory, salát	Jogurt (7) + jablko, houska (1)	Zeleninovo masové rizoto sypané sýrem (7)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Makovec (1,3,7), bílá káva (7)	kostka slunečnice (1), 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), houska (1)	Polévka hráškový krém (1,7), Živáňská pečeně, bambory, salát	Jogurt (7) + jablko, houska (1)	Zeleninovo masové rizoto sypané sýrem (7)	
	13 S					Zeleninovo masové rizoto sypané sýrem (7)	
	8/1	Makovec slazený eryth. (1,3,7), bílá káva (7)	Ovoce 200 g, bílý jogurt light (7)	Polévka hráškový krém (1,7), Živáňská pečeně, bambory, salát	Jogurt (7) + jablko	Zeleninovo masové rizoto sypané sýrem (7)	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Makovec z bezlepkové mouky (BLP,3,7), 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), Živáňská pečeně, bambory, salát	Jogurt (7) + jablko, houska blp	Zeleninovo masové rizoto sypané sýrem BZL pro BML - vegan sýrem	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Makovec z rostlinného mléka (1,3), bílá káva z rostlinného mléka	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rostlinný dezert ochucený, kostka slunečnice (1)	Polévka hráškový krém s rostlinnou smetanou (1), Živáňská pečeně, bambory, salát	Rotlinný jogurt + jablko, houska (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 12.6.2026**

Pátek								
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře	
12.06.2026	3 FIT 1	Snídaňový talířek - sýr (7), vejce (3), máslo (7), zelenina, 12-rohlík/změněný 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) ,Tvarohové ovocné knedlíky (1,3,7)	Slaný závin z listového těsta, BLP z bezlepkového těsta, BZL a BML bez sýru. 12 - ovocný jogurt, veka	Chilli con carne jemné (1,6, chléb (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj	
	12, 13			Polévka boršč (1,7) , Tvarohové ovocné knedlíky (1,3,7)		Chilli con carne jemné (1,6, chléb (1)		
	13 S							
	8/1	Snídaňový talířek - sýr NT (7), vejce (3), máslo pro všechny 5g (7), změněný rohlík (1), zelenina, bílá káva (1,7) neslazená	Ovoce 200 g/ Skyr 0% tuku (7), celozrnná houska(1)	Polévka boršč bez smetany (1,7), Tvarohové ovocné knedlíky (1,3,7)			Chilli con carne jemné (1,6, chléb žitný (1)	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), Tvarohové ovocné knedlíky z blp mouky (3,7)			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	Snídaňový talířek - ementál, vejce (3), Perla, zelenina, změněný 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, ovocné knedlíky bez tvarohu (1,3)			Chilli con carne jemné (1,6, chléb (1)	
BML	Snídaňový talířek - šunka, vejce, Perla, zelenina, změněný rohlík (1), čekankové caro s rostlinným "mlékem"	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Houska (1) se zeleninovou pomazánkou (Rama)						

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 13.6.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
13.06.2026	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), 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), Krutí nudličky, zeleninová omáčka (1,7), kuskus (1)	Bílá káva (1,7), rohlík (1), nutella (6,7,8) , máslo (7)	vejce (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		Polévka sýrová (1), 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	
	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 , 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 (zahuštěná blp moukou,7), kuskus (bezlepkový)	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,s rpstlinným mlékem či rostlinnou smetanou), 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 14.6.2026

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
14.06.2026	3 FIT 1	Sladký závin (1,7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, sýr a křup svačina, děti 12-18 měs - bílý jogurt, veka	polévka vločková s mrkví (1), vejce (3), koprová omáčka (1,7), 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 svačina	polévka vločková s mrkví (1), vejce (3), koprová omáčka - smetana light (1,7), brambory	Bílá káva (1,7) neslazená, kostka slunečnice (1), sýr kelímek (7), zelenina	Párky s vysokým podílem masa, chléb (1), kečup, zelenina, bylinný čaj neslazený	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 a mrkví, vejce (3), koprová omáčka (zahuštěná blp moukou, 7), 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 s mrkví, vejce (3), koprová omáčka (1, s rostlinnou omáčkou), 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