

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice
Jídelní lístek 20.7.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
20.07.2026	3 FIT 1	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt (7)	Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem (1,7), Hovězí znojemská pečeně (1) , rýže, salát	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem (1,7)	Polévka franfurtská jemná (1), veka/chléb (1) ovoce, pro BLP s blp uzeninou, BLP pečivo	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj		Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem (1,7) 12 - bez slaniny , Hovězí znojemská pečeně (1) , rýže, salát	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem (1,7), 12 - domácí pudink		
	13 S						
	8/1	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt NT (7)	Polévka krémová z pečené zeleniny (1,7), Hovězí znojemská pečeně (1) , rýže, salát	Svačinková tortilla celozrná plněná šunkou a NT sýrem (1,7)		Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP houska s avokádovou BLP pomazánkou (7), zelenina, ovocný ča	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt (7)	Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem - slanina bez lepku (7), Hovězí znojemská pečeně (šťáva zahuštěná blp moukou) , rýže, salát	bezlepková tortilla plněná šunkou bez lepku a sýrem (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 avokádovou pomazánkou (1, máslo nahradit rostlinnou variantou), zelenina, ovocný čaj	Ovoce/ovocná přesnídávka, BZL a BML jogurt	Polévka krémová z pečené zeleniny a slaninovým chipsem (1,použitá rostlinná smetana), Hovězí znojemská pečeně (1) , rýže, salát	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem bzl , BML - vegan sýr (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 Metýlovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metýlovice

Jídelní lístek 21.7.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
21.07.2026	3 FIT 1	Lučina s pažitkou(7), šestizrný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Termix (7), kostka slunečnice (1), 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), houska (1)	Polévka masová s rýží , vepřová panenka, houbová omáčka (1,7), gnocchi (1)	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), houska/chléb (1)	Výběr večeře: Plátkový sýr, ovocná přesnídávka, ovocný jogurt (7), porce másla (7), porce džemu , cornflakes kukuřičné, cereální kuličky, mléko (7), pečivo dle nabídky (světlé, celozrné) (1.1,1.2), zelenina, čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Lučina s pažitkou (7), veka (1)/ šestizrný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj		Polévka masová s rýží, vepřová panenka, houbová omáčka (1,7), gnocchi (1)			
	13 S	Lučina s pažitkou(7), šestizrný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj					
	8/1	Lučina s pažitkou light (7), šestizrný chléb se sezamem (1, 11), máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g, bílý jogurt light (7), ovoce	Polévka masová s rýží, vepřová panenka, houbová omáčka (1,7), gnocchi (1)	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), žitný chléb	Výběr večeře: Plátkový sýr NT(7), ovofit NT (7), ovocná miska, máslo 5 (7) g, celozrné pečivo nebo celozrný chléb (1), zelenina, čaj	Zelenina 200 g, čaj/
	8/2						
	BLP	Lučina s pažitkou (7), BLP pečivo, máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka BLP, Termix (7), BLP pečivo, 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), BLP pečivo	Polévka masová s rýží, vepřová panenka, houbová omáčka (zahuštěná blp moukou), blp těstoviny	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), BLP pečivo	Výběr večeře: BZL, BML - porce medu , džemu, ovocná přesnídávka, BZL - sýr Ementál, BML - tuňák konzerva, BLP - porce másla (7), BZL,BML -porce Perla, zelenina, BLP pečivo a BZL a BML pečivo (1.1), čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Gouda (0-0,1 g laktózy na 100g výrobku), BZL máslo/Perla, veka(1)/ šestizrný chléb se sezamem (1, 11)	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rostlinný dezert ochucený, kostka slunečnice (1)	Polévka masová s rýží, vepřová panenka, houbová omáčka (1, z rostlinné smetany), gnocchi (1)	Pomazánka vajíčková z vegan sýru (3, 10), houska/chléb (1)		
	BML	Vegan sýr, Perla, veka(1)/ šestizrný chléb se sezamem (1,11), zelenina, bylinný 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 22.7.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
22.07.2026	3 FIT 1	Šunkový salám (ostatní šunka), cibulová houska (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Mléko Kravík (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka zelňačka (1,7) , štika zapečená se zeleninou (4,7), br. Kaše (7), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (1)	Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7),
	12, 13	Šunka, cibulová houska (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos		Polévka zelňačka (1,7) , štika zapečená se zeleninou (4,7), br. Kaše, salát 12 - pol. Zeleninová, štika přírodní, dušená zelenina, br. Kaše (7), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (1)	Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj, 12 - těstoviny se sýrovou omáčkou (1,3,7)	
	13 S						
	8/1	Šunka, cibulová houska (1)/ žitný chléb, máslo 5 g (7), zelenina, čaj roibos neslazený	Ovoce 200 g/ mléko Kravík natur (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka zelňačka (1, bez smetany) , štika zapečená se zeleninou (4,7), br. Kaše (7), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, zrněný rohlík (1)	Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP šunka, BLP pečivo, máslo (7), zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, mléko Kravík (7), BLP pečivo	Polévka zelňačka (zahuštěná BLP moukou,7) , štika zapečená se zeleninou (4,7), br. Kaše (7), salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, BLP pečivo	Domácí BLP masovo sýrová pizza (BLP, 7), 12 BLP - BLP těstoviny se sýrovou omáčkou (BLP, 3,7), ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Šunkový salám (12,13 šunka), houska (1), Perla, zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, BZL mléko ochucené, BML-rostlinné mléko ochucené, sojový rohlík (1,6)	Polévka zelňačka (1, bez smetany) , štika zapečená se zeleninou (4, pro BZL - s bezlakt. sýrem, pro BML bez sýru), brambory, salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (1)	Domácí masovo zeleninová pizza (1), ovocný čaj, 12 - těstoviny se zeleninovou omáčkou (1,9)	
	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 23.7.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
23.07.2026	3 FIT 1	Špaldová bublanina s ovocem (1,3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, jogurtový nápoj (7), grahamový rohlík (1)	Polévka bramborová, Gratinované těstoviny s mletým masem a zeleninou (1,3,7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Bílý řecký jogurt (7) + domácí granola k jogurtu (1)	Bageta s plátky vajíčka, sypaná sýrem a se zeleninou (1,3,7), 12 - veka	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13			Polévka bramborová, Gratinované těstoviny s mletým masem a zeleninou (1,3,7)			
	13 S						
	8/1	Špaldová bublanina s ovocem doslazená čekankovým sirupem (1,3,7), kakao neslaz. (7)	Ovoce 200 g, jogurtový nápoj slazený přír. sladidlem (7), grahamový rohlík (1,6)	Polévka bramborová, Gratinované těstoviny s mletým masem a zeleninou (1,3,7)	Ovoce 200 g/ Bílý jogurt NT +lyofil. Ovoce +ovesné vločky (1)	Celozrnná Bageta s plátky vajíčka, sypaná sýrem a se zeleninou (1,3,7)	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Taipiokový dzert t BZL, BML, BLP, ovoce, ovocná šťáva 100%	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, jogurtový nápoj (7), BLP pečivo	Polévka bramborová, Gratinované blp těstoviny s mletým masem a zeleninou (1,3,7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Bílý jogurt (7) + domácí granola BLP	Bezlepková Bageta s plátky vajíčka, sypaná sýrem a se zeleninou (3,7)	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL		Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Bezlaktózový jogurtový nápoj ,grahámový rohlík(1)	Polévka bramborová, Gratinované těstoviny s mletým masem a zeleninou s rostlinným mlékem (1,3,)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko + ovesné vločky/domácí granola (1)	Bageta s rostlinným máslem a s plátky vajíčka, sypaná pro BZL - bezlakt. sýrem, pro BML - vegan sýrem a se zeleninou (1,3)	
	BML		Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks,jablečný pudink, grahamový 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 24.7.2026

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
24.07.2026	3 FIT 1	Rozhuda (7) žitný chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Tvaroháček (7), houska (1)	Polévka kroupová s houbami (1), Rýžový nákyp s ovocem (3,7)	Chléb (1), pomazánkové máslo (7), zelenina, 12- bylinný čaj	Krůtí guláš (1), pro 12 - jemný, chléb/veka (1), pro BLP - bezlepkové pečivo, guláš zahuštěný blp moukou	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Rozhuda pomazánka (7), žitný chléb (1), 12 - veka, zelenina, ovocný čaj		Polévka kroupová s houbami (1), Rýžový nákyp s ovocem (3,7)			
	13 S						
	8/1	Rozhuda (7), žitný chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g, Ovocný light jogurt bez přidaného cukru (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka kroupová s houbami (1), Rýžový nákyp s ovocem doslažený čekankovým sirupem (3,7)	Chléb celozrnný (1), pomazánkové máslo s tvarohem light (7), zelenina, bylinný čaj neslažený		Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Rozhuda (7) (3,7), BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Tvaroháček (7), BLP pečivo	Polévka zeleninová, Rýžový nákyp s ovocem (3,7)	BLP pečivo, pomazánkové máslo (7), 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	pomazánka ze sušených rajčat (nahradit rostlinným tukem nebo rostlinný sýrem,9,10) (3,11), veka (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Bezlaktózový dezert ovocný, houska (1)	Polévka kroupová s houbami (1), Rýžový nákyp s ovocem z bezlak. mléka(3)	Chléb (1), rama, vejce, ze		
	BML			Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rostlinné mléko s příchutí, houska (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 25.7.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
25.07.2026	3 FIT 1	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Skyr s příchutí (7), banketka (1) 12 - smetanový jogurt (7)+rohlík (1)	Polévka z mungo fazolí (1), Přírodní kuřecí plátek (1), šťouchané brambory, salát	Lhotský loupáček (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (4,7), chléb (1), máslo (7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina		Polévka z mungo fazolí (1), Přírodní kuřecí plátek (1), šťouchané brambory, salát	Lhotský loupáček (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (4,7), světlý chléb (1)/chléb (1), máslo (7), zelenina, ovocný čaj	
	13 S	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina					
	8/1	Gouda sýr NT (7), máslo (7), chléb (1), čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200 g/ Skyr 0% tuku (7), banketka celozrnná (1)	Polévka z mungo fazolí (1),Přírodní kuřecí plátek (1), šťouchané brambory, salát	Celozrnná houska (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (7), chléb semínkový (1), zelenina, ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Gouda sýr (7), máslo (7), chléb BLP , čekankové karo (7), zelenina	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Skyr s příchutí (7), BLP pečivo, 12 - smetanový jogurt (7)+BLP pečivo	Polévka z mungo fazolí (BLP), Přírodní kuřecí plátek (šťáva zahuštěná blp moukou), šťouchané brambory, salát	BLP sladké pečivo, mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (7), BLP pečivo, máslo (7), 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	Vegan sýr, flora, chléb (1), čekankové karo s rostlinným mlékem, zelenina	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Houska (1) se zeleninovou pomazánkou (máslo/Rama	Polévka z mungo fazolí (1), Přírodní kuřecí plátek, šťouchané brambory, salát	Lhotský loupáček BZL, mléko rostlinné	Tuňáková pomazánka (BZL máslo, BZL sýr,4), světlý chléb (1)/chléb (1), zelenina, ovocný čaj	
	BML		Ovoce 200 g/12-ovocna přesnídávka, Houska (1) se zeleninovou pomazánkou (Rama)			Tuňák ve vlastní šťávě, světlý chléb (1)/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 26.7.2026

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
26.07.2026	3 FIT 1	Vánočka (1,3,5), máslo (7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, rohlík sojový (1,6), krajanka žervé pažitka 50g (7)	Polévka pohanková se zeleninou, Vejce (3), čočka na kyselo (1), chléb	Ovocný jogurt (7), houska (1), pohankové křupky, bylinný čaj	Čerstvý sýr Matylda 100 g (7), chléb (1), máslo 1 ks (7), zelenina, bílý čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Vánočka (1,3,5), máslo (7), kakao (7)					
	13 S						
	8/1	Celozrný koláček 1ks (13,7), kakao neslazené (7)	Ovoce 200 g/ rohlík sojový (1,6), krajanka žervé pažitka 50g (7)	Polévka pohanková se zeleninou, Vejce (3), čočka na kyselo (1), chléb žitný	OVOFIT (7) + ovoce, pohankové křupky, bylinný čaj neslazený	Čerstvý sýr Matylda 100 g (7), chléb šestizrnný (1), zelenina, bílý čaj neslazen	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP pečivo sladké, kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP pečivo, krajanka žervé pažitka 50g (7)	Polévka pohanková se zeleninou, Vejce (3), čočka na kyselo (zahuštěná blp moukou), chléb blp	Ovocný jogurt, (7), BLP pečivo, pohankové křupky, bylinný čaj	Čerstvý sýr Matylda 100 g (7), BLP pečivo, máslo 1 ks (7), zelenina, bílý čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Vánočka (1,3,5), BZL máslo, kakao z BZL mléka	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, PROVITA BZM dezert, ovoce, sojový rohlík BZL, BML (1,6)	Polévka pohanková se zeleninou, Vejce (3), čočka na kyselo (1), chléb	BZL a BML rýžový dezert vanilkový, houska (1), pohankové křupky, bylinný čaj	chléb (1), Rama, vegan sýr, zelenina, bílý čaj	
	BML	Vánočka (1,3,5), Perla, kakao z rostlinného mléka					

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