

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

Jídelní lístek 7.9.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
07.09.2026	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), Kuřecí kung pao, rýže	Jogurt probio (7), rohlík	Polévka gulášová (1), pro 12 - jemná, pro BLP - zahuštěná blp moukou , pečivo/blp pečivo	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), Kuřecí kung pao, rýže	Jogurt probio (7), rohlík (1)		
	13 S	Masová pomazánka (7), žitný chléb (1), čerstvá zelenina, ovocný čaj (1)		Polévka podmáslová (1, 3, 7), Kuřecí kung pao, rýže			
	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), Kuřecí kung pao, rýže	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), Kuřecí kung pao, rýže	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, Kuřecí kung pao, rýže	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 8.9.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
08.09.2026	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), medailonky z vepřové panenky, 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), medailonky z vepřové panenky, 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 celozmná s mrkvovou pomazánkou light (1,7)	Polévka celerový krém s jablky (1,7), medailonky z vepřové panenky, brambory, dip (7)	Vajíčkový salát bez majonézy jemný (3,7,10), chléb celozmný(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), medailonky z vepřové panenky, 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), medailonky z vepřové panenky, brambory, bezlakt. dip, pro BML - bez dipu	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 9.9.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
09.09.2026	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), hověží plátek, rajská omáčka (1), knedlík (1,3,7)	Vitaminátor, Loupák	Výběr večeře: Šunka, (7) , ovocná přesnídávka, ovocný jogurt (7) , porce másla (7) , porce džemu , cornflakes kukuřičné, cereální kuličky, mléko (7), pečivo dle nabídky (světlé, celozrné) (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), hověží plátek, rajská omáčka (1), knedlík (1,3,7)	Vitaminátor, loupák (1), máslo (7)		
	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), hověží plátek,rajská omáčka (1), celozrnný knedlík (1,3,7)	Vitaminátor, celozrnný rohlík (1)	Výběr večeře: ŠunkaNT (7) , bílý jogurt NT (7), ovocná miska, zelenina, máslo 5 g, vícezrné 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), hověží plátek, rajská omáčka, BLP knedlík (3,7)	Vitaminátor, BLP pečivo, máslo (7)	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), hověží plátek, rajská omáčka (1), knedlík bez laktózy (1,3)	Vitaminátor, lhotský loupák 40 g (1)		
	BML			Polévka zeleninová s vejcem (3), hověží plátek,trajská omáčka (1), knedlík 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 10.9.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
10.09.2026	3 FIT 1	Špaldová bublanina 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), pečený králík s houbovým ragú (1,7), gnocchi (1,3)	Sýrový sendvič (1,7), zelenina, ovocný čaj, 12 - do 18 měsíců tvarohovo ovocné pyré s piškoty (1,3,7)	Vepřové rizoto sypané sýrem (7)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13			Polévka brokolicová (1), pečený králík s houbovým ragú (1,7), gnocchi (1,3)		Vepřové rizoto sypané sýrem (7)	
	13 S			Polévka brokolicová (1), pečený králík s houbovým ragú, gnocchi (1,3)		Vepřové rizoto sypané sýrem (7)	
	8/1	Špaldová bublanina s ovocem doslazená čekankovým sirupem (1,3,7), kakao neslaz. (7)	Ovoce 200 g/ změný rohlík (1) s tvarohovým sýrem (7)	Polévka brokolicová (1), pečený králík s houbovým ragú (1,7), gnocchi (1,3)	Sýrový sendvič light z celozrného chleba (1,7), zelenina, ovocný čaj	Vepřové rizoto sypané sýrem (7)	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Taipiokový dzert t BZL, BML, BLP, ovoce, ovocná šťáva 100%	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), pečený králík s houbovým ragú (zahuštěné 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)	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		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), pečený králík s houbovým ragú (pro BZL - s bezlakt. smetanou, pro BML s rpstlinnou 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)	Vepřové rizoto sypané pro BZL - bezlakt. sýrem, pro BML - vegan sýrem	
	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 11.9.2026

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
11.09.2026	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), Jáhlový nákyp s ovocem (7)	Lehký těstovinový salát se zeleninou (1,7), bylinný čaj	Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Vaječinka (3,7), chléb (1), zelenina, čaj		Polévka z černé čočky (1) Jáhlový nákyp s ovocem (7)	Lehký těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (1,7), bylinný čaj	Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	
	13 S						
	8/1	Vaječinka (3,7), chléb celozrný (1), zelenina, čaj	Ovoce 200 g, zrněný rohlík (1) , mléko kravík (7)	Polévka z černé čočky (1) Jáhlový nákyp s ovocem slazený čekankovým sirupem (7)	Lehký těstovinový salát se zeleninou (1,7), bylinný čaj	Pečená treska (4), br. Kaše (7), salát	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), Jáhlový nákyp s ovocem (7)	Lehký BLP těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (7), bylinný čaj	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	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) Jáhlový nákyp s ovocem - použito bezlakt. mléko	Lehký těstovinový salát se zeleninou, jemnější úprava (1, BML a BZL), bylinný čaj	Pečená treska (4), brambory, salát	
	BML	Vaječinka (3), chléb (1), zelenina, čaj		Polévka z černé čočky (1) Jáhlový nákyp s ovocem - použito rostlinné mléko			

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 12.9.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře

12.09.2026	3 FIT 1	Šáteček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)		Polévka z pečených rajčat s krutonky (1), Hovězí nudličky v brokolici (1), rýže		Paštika masovo kapiová, chléb (1), zelenina, caro s mlékem (7)	
	12, 13		Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Kiri sýr tvarohovo smetanový (7), žitný rohlík (1),		Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Actimel nápoj (7), veka (1), ovocný čaj		Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	13 S	Šáteček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)		Polévka z pečených rajčat s krutonky (1), Hovězí nudličky v brokolici (1), rýže		Paštika masovo kapiová, veka/chléb (1), zelenina, caro s mlékem (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), Hovězí nudličky v brokolici (1), rýže	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), Hovězí nudličky v brokolici (šťáva zahuštěná blp moukou), rýže	Ovoce 200 g /actimel nápoj (7), BLP pečivo, ovocný čaj	Paštika masovo kapiová, BLP pečivo, zelenina, čekankové caro s mlékem (7)	
	BZL	Celozrný koláček (1), BZL - Bezlaktózové kakao, BML - rostlinné kakao	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, žitný rohlík s Ramou a šunkou (1,3)	Polévka z pečených rajčat s krutonky (1), Hovězí nudličky v brokolici (1), rýže	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	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, 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 13.9.2026

Neděle

Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
13.09.2026	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), hrachová kaše (1), chléb (1)	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), hrachová kaše (1), chléb (1), 12 - místo párku plátek vepř. Masa		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), hrachová kaše (1), chléb žitný (1)	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, hrachová kaše (zahuštěná blp moukou), chléb bezlepkový	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. Kmínová, opečený párek (1), hrachová kaše (1), chléb (1)	Jogurt BZL Holandia, ovoce,	Vejce na tvrdo (3), Rama, veka/chléb (1), zelenina, čaj roibos	
	BML				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