

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice
Jídelní lístek 14.9.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
14.09.2026	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), Fusilly s mletým masem a žampiony (1)	Svačinková tortilla plněná šunkou a sýrem (1,7)	Polévka z pečených batátů a cizrný (BLP - dohuštěno blp moukou). Pečivo/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 , Fusilly s mletým masem a žampiony (1)	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), Fusilly s mletým masem a žampiony (1)	Svačinková tortilla celozrnná 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), Blp těstoviny s mletým masem a žampiony	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), Fusilly s mletým masem a žampiony (1)	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 Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 15.9.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
15.09.2026	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 , tilápie v těstíčku (1,3,7), br. Kaše (7), salát	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), houska/chléb (1)	Kuřecí medailonky (1), bulgur (1), pro BLP - bezlepková šťáva, místo quinoa	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, tilápie v těstíčku (1,3,7), br. Kaše (7), salát			
	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, tilápie na bylinkovém másle (7), br. Kaše (7), salát	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), žitný chléb		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, tilápie v blp těstíčku (3,7), br. Kaše (7), salát	Pomazánka vajíčková (3,7, 10), BLP pečivo		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, tilápie v těstíčku z rostlinného mléka (1,3), brambory, salát	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 16.9.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
16.09.2026	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) , Hovězí protýkané (1), rýže, salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (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, celozrnné) (1.1,1.2), zelenina, čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7),
	12, 13	Šunka, cibulová houska (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos		Polévka zelňačka (1,7) ,Hovězí protýkané (1), rýže, salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (1)		
	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) , Hovězí protýkané (1), rýže, salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, zrněný rohlík (1)	Výběr večeře: Plátkový sýr NT(7), ovofit NT (7), ovocná miska, máslo 5 (7) g, celozrnné pečivo nebo celozrnný chléb (1), zelenina, čaj roibos 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) , Hovězí protýkané (šťáva s blp moukou), rýže, salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, 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	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) , Hovězí protýkané (1), rýže, salát	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (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 17.9.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
17.09.2026	3 FIT 1	Makovec (1,3,7), bílá káva (7)	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, jogurtový nápoj (7), grahamový rohlík (1)	Polévka kroupová s houbami (1), Kuře na paprice (1,7), tarhoňa (1)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Bílý řecký jogurt (7) + domácí granola k jogurtu (1)	Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Makovec (1,3,7), bílá káva (7)		Polévka kroupová s houbami (1), Kuře na paprice (1,7), tarhoňa (1)		Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj, 12 - těstoviny se sýrovou omáčkou (1,3,7)	
	13 S						
	8/1	Makovec slazený eryth. (1,3,7), bílá káva (7)	Ovoce 200 g, jogurtový nápoj slazený přír. sladidlem (7), grahamový rohlík (1,6)	Polévka kroupová s houbami (1), Kuře na paprice (1,7), tarhoňa (1)	Ovoce 200 g/ Bílý jogurt NT +lyofil. Ovoce +ovesné vločky (1)	Domácí masovo sýrová pizza (1,7), ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Makovec z bezlepkové mouky (BLP,3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, jogurtový nápoj (7), BLP pečivo	Polévka zeleninová (1), Kuře na paprice (omáčka s blp moukou,7), blp těstoviny	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Bílý jogurt (7) + domácí granola BLP	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	Makovec z rostlinného mléka (1,3), bílá káva z rostlinného mléka	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Bezlaktózový jogurtový nápoj ,grahamový rohlík(1)	Polévka kroupová s houbami (1) , Kuře na paprice s bezlakt. smetanou (1), tarhoňa	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko + ovesné vločky/domácí granola (1)	Domácí masovo zeleninová pizza (1), ovocný čaj, 12 - těstoviny se zeleninovou omáčkou (1,9)	
	BML		Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks,jablečný pudink, grahamový rohlík (1)	Polévka kroupová s houbami (1), Kuře na paprice s rostlinnou smetanou (1), tarhoňa			

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 18.9.2026

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
18.09.2026	3 FIT 1	Rozhuda (7) žitný chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Tvaroháček (7), houska (1)	Polévka dýňová krémová (1,7), Mašličky s tvarohem, rozinkami a toppingem (1,7)	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 dýňová krémová (1,7), Mašličky s tvarohem, rozinkami a toppingem (1,7)			
	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 dýňová krémová (1,7)), Mašličky s tvarohem, rozinkami a toppingem (1,7) doslažené agávovým sirupem	Chléb celozrnný (1), pomazánkové máslo s tvarohem light (7), zelenina, bylinný čaj neslazený		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 dýňová krémová zahuštěná blp moukou (7), BLP Mašličky s tvarohem, rozinkami a toppingem (1,7)	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 dýňová krémová (s bezlak. Smetanou) (1), Mašličky s bezlakt. tvarohem, rozinkami a toppingem (1,7)	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 19.9.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
19.09.2026	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), Vepřové štestí (1), kari rýže	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),Vepřové štestí (1), kari rýže, 12 - obyčejná rýže	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),Vepřové štestí (1), kari rýže	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), Vepřové štestí (zahuštěné blp moukou), kari rýže	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), Vepřové štestí (1), kari rýže	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 20.9.2026

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
20.09.2026	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 (1)	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 (1)	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 (1)	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 (1)	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