

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

Jídelní lístek 21.9.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
21.09.2026	3 FIT 1	Debrecínka, kmínový chléb (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, OVOFIT tvarohový dezert (7), cereální rohlík (1,11)	Polévka špenátová se svitkem (1,3), Čevabčiči s cibulí a hořčicí (1,3,10), brambory, salát	Sendviče zeleninové se sýrem a vajíčkem (1,3,7), čaj	Polévka drožďová s krupicovými knedlíčky (pro BLP - BLP knedlíčky), veka (1)/chléb (1)/BLP pečivo, ovoce	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	12, 13	13S Debrecínka, 13 šunka, máslo (7), 12 - Šunková pomazánka, kmínový chléb (1), zelenina, čaj roibos		Polévka špenátová se svitkem (1,3), Čevabčiči s cibulí a hořčicí (1,3,10), brambory, salát	Sendviče zeleninové se sýrem a vajíčkem (1,3,7), čaj		
	13 S						
	8/1	Debrecínka, kmínový chléb (1), žervé sýr (7), zelenina, čaj roibos neslazený	Ovoce 200 g/ OVOFIT tvarohový dezert bez přidaného cukru (7)	Polévka špenátová se svitkem (1,3), Čevabčiči s cibulí a hořčicí (1,3,10), brambory, salát	Sendviče celozrnné zeleninové s NT sýrem a vajíčkem (1,3,7), čaj		Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	BLP šunka, máslo (7), 12 BLP šunková pomazánka, BLP pečivo, zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, OVOFIT tvarohový dezert (7), BLP pečivo	Polévka špenátová s BLP svitkem (3), Čevabčiči s cibulí a hořčicí připravené z BLP mouky (3,10), brambory, salát	Sendviče (BLP chléb toustový) zeleninové se sýrem a vajíčkem (7), čaj		Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Šunka, Rama, 12 -BML šunková pomazánka (s Ramou), kmínový chléb, zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, BZL, BZM dezert rýžový (Alpro, Promise), světlý rohlík (1)/cereální rohlík (1,11)	Polévka špenátová se svitkem (1,3), Čevabčiči s cibulí a hořčicí (1,3,10), brambory, salát	Sendviče zeleninové s vegan sýrem (místo másla rama, flora) a vajíčkem (1,3), 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 22.9.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
22.09.2026	3 FIT 1	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Celozmná pletýnka (1, 11) ,budapeštská pomazánka (7)	Polévka sváteční (1,3), Taglieatelle se zeleninovým pestem a kuřecím masem (1)	Domácí vložková kaše s máslem, kakaem (7)	Francouzské brambory (1,3,7), okurka	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	12, 13	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj		Polévka sváteční (1,3), Taglieatelle se zeleninovým pestem a kuřecím masem (1)	Domácí vložková kaše s máslem, kakaem (7)	Framncouzské brambory(1,3,7), okurka 12- krutí nudličky, brambory, kompot	
	13 S	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj					
	8/1	Domácí tvarohový dezert (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj	Ovoce 200 g/ Celozmná pletýnka (1, 11) ,budapeštská pomazánka (7)	Polévka sváteční (1,3), Taglieatelle se zeleninovým pestem a kuřecím masem (1)	Domácí vložková kaše se sladším ovocem bez cukru a másla (7)	Framncouzské brambory(1,3,7), okurka salátová	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	Lipánek (7), BLP pečivo, bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP pečivo s budapeštskou pomazánkou (7)	Polévka sváteční , knedlíčky z BLP mouky (3), BLP Taglieatelle se zeleninovým pestem a kuřecím masem	Domácí vložková kaše z BLP vloček máslem, kakaem (7)	Francouzské brambory s blp uzeninou (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	Dezert bez laktózy/ jogurt sójový, sójový rohlík (1)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, BZL a BML pletýnka (1, 11)s BML a BZL budapeštskou pomazánkou	Polévka sváteční (1,3), Taglieatelle se zeleninovým pestem a kuřecím masem (1)	Domácí rostlinná vložková kaše s kakem	Francouzské brambory zapčené jen s vejcem (1,3), okurka	
	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 23.9.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
23.09.2026	3 FIT 1	Zeleninová pomazánka (7), žitný chléb (1), zelenina	Ovocný salát s mascarpone (7), Rohlík (1), děti do 18 měs. - ovocné pyré, bílý jogurt (7)	Polévka pórková s bramborem (1), segedínský guláš (1,7), knedlík (1,3,7)	Actimel nápoj, loupáček (1), (pro bezlepkovou stravu BLP pečivo), pro BML a BZL rostlinné mléko, pro 8/1, 8/2 - celozrnný rohlík		Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	12, 13	Zeleninová pomazánka (7), žitný chléb (1), zelenina					
	13 S						
	8/1	Zeleninová pomazánka (7), žitný chléb (1), zelenina	Ovocný salát s bílým jogurtem a tvarohem (7)	Polévka pórková s bramborem (1), segedínský guláš (1,7), knedlík celozrnný (1,3,7)		Výběr večeře: sýr, cheddar, 8/1, 8/2 NT sýr, jogurt, 8/1,8/2 bílý jogurt, med, ovocná miska, zelenina Výběr večeře BZL, BML - porce medu, džemu, ovoc. Přesnídávka, paštika (1) BZL - sýr Ementál, BML - tuňák konzerva, BLP - porce másla (7), BZL, BML porce Perla, zelenina, BLP pečivo a BZL a BML pečivo, zelenina	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	Zeleninová pomazánka (7), BLP chléb , zelenina	Ovocný salát s mascarpone (7), blp pečivo (1)	Polévka pórková s bramborem (zaušťená blp moukou), segedínský guláš zahuštěný blp moukou,7), BLP knedlík (3,7)			Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Zeleninová pomazánka z rostlinného másla (flora), žitný chléb (1), zelenina	ovocný salát s rostlinným jogurtem, rohlík (1)	polévka pórková s bramborem (1), segedínský guláš s bezlakt. smetanou (1), knedlík BML z rostlinného mléka (1,3)			
	BML			Polévka pórková s bramborem (1), segedínský guláš (1,s rostlinnou smetanou), knedlík BML 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 24.9.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
24.09.2026	3 FIT 1	Mrkvová buchta (1,3,7), ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bageta obložená se sýrem a šunkou (1,7)	Polévka z vaječné jíšky (3), Hovězí znojemská pečeně (1), rýže, salát, 12 - kompot	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrnný rohlík (1)	Chilli con carne jemné (1,6, chléb (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	12, 13	Mrkvová buchta (1,3,7), ovocný čaj		Polévka z vaječné jíšky (3), Hovězí znojemská pečeně (1), rýže, salát, 12 - kompot	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrnný rohlík (1)	Chilli con carne jemné (1,6, chléb (1)	
	13 S	Mrkvová buchta (1,3,7), ovocný čaj					
	8/1	Mrkvová buchta slazená čekankovým sirupem (1,3,7), ovocný čaj	Ovoce 200 g/ celozrnná bageta obložená s NT sýrem (1,7) a šunkou	Polévka z vaječné jíšky (3), Hovězí znojemská pečeně (1), rýže, salát, 12 - kompot	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrnný rohlík (1)	Chilli con carne jemné (1,6, chléb žitný (1)	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	Mrkvová buchta z bezlepkové mouky (3,7), ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP bageta obložená se sýrem (7) a šunkou	Polévka z vaječné jíšky (3), Hovězí znojemská pečeně, šťáva zahuštěná blp moukou, rýže, salát,	cottage s rajčaty a bazalkou (7), BLP pečivo	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	Mrkvová buchta z rostlinného mléka (1,3), ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bageta (1) s vajíčkem (3), Ramou a zeleninou a šunkou	polévka z vaječné jíšky (3), Hovězí znojemská pečeně (1), rýže, salát	bezlakt. Cottage s rajčaty a bazalkou, celozrnný rohlík (1)	Chilli con carne jemné (1,6, chléb (1)	
	BML				Alpro jogurt vegan, 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 25.9.2026

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
25.09.2026	3 FIT 1	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou (1, 4,7) pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, 12, 3 FIT 1, 13, 13 S - bílý jogurt Activia (7), sojový rohlík (1,6)	Francouzská cibulačka (7) s krutony (1),žemlovka s jablky a tvarohem (1,7)	Sýrová pomazánka, houska/chléb (1) 1 ks, BLP - BLP pečivo 1 ks, zelenina, bylinný čaj, pro 8/1+8/2 neslazený, 8/1, 8/2 celozrnné pečivo	Grilované kuřecí kousky, pečená zelenina - přílohová porce (cuketa, dýně, cibule, lilek, paprika + kousky batátů)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	12, 13	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou (1, 4,7) , zelenina, ovocný čaj		Francouzská cibulačka (7) s krutony (1), žemlovka s jablky a tvarohem (1,7)			
	13 S						
	8/1	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou (1,4,7) , zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200 g/ bílý jogurt Activia (7), sojový rohlík (1,6)	Francouzská cibulačka (7) s krutony (1), žemlovka s jablky a tvarohem doslazená čekankovým sirupem (1,7)			
	8/2						
	BLP	BLP houska s rybičkovou pomazánkou(7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, bílý jogurt Activia (7), BLP pečivo	Francouzská cibulačka (7) žemlovkaz BLP pečiva s jablky a tvarohem (7)			
	BZL	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou z rostlinného másla pomazánkou (1, máslo nahradit rostlinnou variantou), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, rostlinný dezrt ochucený pro BML, bezlaktózový jogurt pro BZL, sojový rohlík (1,6)	Francouzské cibulačka s rostlinným máslem s krutony (1), žemlovka s jablky a bezlakt. tvarohem (1) <u>máslo rostlinnými varintami)</u>	Houska/chléb, flora, pomazánka z vegan sýru pro BZL z bezlakt. sýru, zelenina, bylinný čaj		Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BML			Francouzské cibulačka s rostlinným máslem s krutony (1), žemlovka s jablky, použito rostlinné mléko a rostlinné máslo			

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 26.9.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
26.09.2026	3 FIT 1	Koláček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná kapsička, Bobík mléko (7), loupák (1)	Polévka zeleninová s quinoou (1), Zapečené gnocchi se zeleninou a krutím masem (1,3,7)	Ovocný jogurtová nápoj (7), grahamový rohlík (1), bylinný čaj	Masová sekaná (1,3), chléb (1), 12-máslo (7), hořčice (10), zelenina, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	12, 13	Koláček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)		Polévka zeleninová s quinoou (1), zapečené gnocchi se zeleninou a krutím masem (1,3,7) 12- gnocchi, zeleninová omáčka a krutí maso (1)			
	13 S						
	8/1	Celozrný koláček (1,3,7), kakao neslazené (7)	Ovoce 200 g/ Bobík mléko natur (7), loupák celozrný (1)	Polévka zeleninová s quinoou (1), zapečené gnocchi se zeleninou a krutím masem (1,3,7)	Ovocný jogurtový nápoj NT (7) neslazený nebo bílý + ovoce, bylinný čaj neslazený	Masová sekaná (1,3), chléb sedmizrný(1), zelenina, ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	BLP pečivo sladké (3) plněné tvarohem (7) nebo ovocem, kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná kapsička, Bobík mléko (7), BLP pečivo	Polévka zeleninová s quinoou (1), zapečené blp těstoviny se zeleninou a krutím masem (3,7)	Ovocný jogurtový nápoj, (7), BLP pečivo, bylinný čaj	Masová sekaná (BLP,3), BLP pečivo, 12-máslo (7), hořčice BLP (10), 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	Celozrný koláček (1), BZL - Bezlaktózové kakao, BML - rostlinné kakao	Ovoce 200 g/12-ovocná kapsička, Bezlaktózové mléko s příchutí, loupák (1)	Polévka zeleninová s quinoou (1), zapečené gnocchi se zeleninou a krutím masem (použito bezlakt. mléko) (1,3)	BZL a BML rýžový dezert vanilkový, grahamový rohlík (1), bylinný čaj	Masová sekaná (1,3), chléb (1), 12-Rama, hořčice (10), zelenina, ovocný čaj	
	BML		Ovoce 200 g/12-ovocná kapsička, Rostlinné mléko (250 ml například ovesné ALPRO banán), loupák (1)	Polévka zeleninová s quinoou (1), zapečené gnocchi se zeleninou a krutím masem (použito rostlinné mléko) (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 27.9.2026

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
27.09.2026	3 FIT 1	Lučina kostka (7), cereální bageta (1,11), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Acidofilní mléko (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka krémová žampionová (1,7), květákový mozeček (3), brambory	Medové máslo (7), veka (1), ovocný čaj	Almette sýr, vícezrnný rohlík (1,6,11), máslo (7), zelenina, hroznové víno 30 g, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj/mléko (7)
	12, 13	Lučina kostka (7), houska (1)/cereální bageta (1,11), zelenina, ovocný čaj		Polévka krémová žampionová (1,7), květákový mozeček (3), brambory		Almette sýr, 12 do 15 měsíců -bílý jogurt bez cukru+ banán, 12-rohlík světlý (1)/ostatní vícezrnný rohlík (1,6,11),	
	13 S						
	8/1	Lučina kostka (7), cereální bageta (1,11), zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200 g /Acidofilní mléko (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka krémová žampionová (1,7), květákový mozeček (3), brambory	Rajčatový salát s pórkem, celozrnný rohlík (1)	Hermelín FIGURA , vícezrnný rohlík (1,6,11), máslo 5 g (7), zelenina, ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj/mléko (7) neslazené
	8/2						
	BLP	Lučina kostka (7), BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka BLP , Acidofilní mléko (7), BLP pečivo	Polévka krémová žampionová (zahuštěná blp moukou,7), květákový mozeček (3), brambory	Medové máslo (7), BLP pečivo, ovocný čaj	Almette sýr , BLP pečivo, máslo (7), zelenina, hroznové víno 30 g, ovocný čaj	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Šunka, houska (1)/cereální bageta (1,11), Perla, ovocný čaj	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Rostlinné mléko, sojový rohlík (1,6)	Polévka krémová žampionová (1,použitá rostlinná smetana), květákový mozeček (3), brambory	Medové máslo rostlinné, veka (1), ovocný čaj	Salát z kuřecího masa se zeleninou, chléb (1), ovocný 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