

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

Jídelní lístek 26.10.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
26.10.2026	3 FIT 1	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) Špenátové lasagně s masem (1,3,7), salát	Cottage s jablky a ořechy (7), 100% džus ovocný	Polévka kulajda (1,3,7), chléb (1) , redukce žitný chléb	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Domácí dezert ze zakysané smetany a tvarohu (7), rohlík (1), ovocný čaj		Polévka česneková s vejcem (3) a bramborem 12 - jemná , Špenátové lasagně s masem (1,3,7), salát	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) Špenátové lasagně s masem (1,3,7), salát	Cottage s jablky a ořechy (7), 100% džus ovocný	Polévka kulajda (BLP,3,7), BLP pečivo Polévka koprová s vejcem (1,3,máslo a mléko nebo smetanu nahradit rostlinnými variantami), chléb (1)	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, špenátové Lasagně BLP s masem (3,7), salát	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, Špenátové Lasagně s masem bez bešamelu (1,3), salát	Zeleninové hranolky čerstvé, vegan pomazánka (BZL, BML), chléb (1), 100% džus ovocný, 12 - do 18 měsíců zeleninové pyrě+pohankové křupky		
	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 27.10.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
27.10.2026	3 FIT 1	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), Strapačky se zelím a uzeným masem (1,3)	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (1)	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing (7), bagetka (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Tousty (1) se sýrem (7) a rajčaty, bazalka, máslo (7), bílá káva (1,7)		Polévka hrstková (1,9) Strapačky se zelím a uzeným masem (1,3), 12 - plátek vepřového masa, brambory, kompot	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (1)	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing (7), bagetka (1) 12-do 18 měsíců krutí dušené se zeleninou a bramborem (1)	
	13 S				100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (1)		
	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 kapií	Polévka hrstková (1,9) Strapačky se zelím a uzeným masem (1,3)	100% ovocno zeleninová šťáva, celozrnný rohlík (1)	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing light (7), bagetka celozrnná (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) Strapačky z bezlepkové mouky se zelím a uzeným masem bez lepku (3)	100% ovocno zeleninová šťáva, BLP pečivo	Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing (7), BLP pečivo, 12-do 18 měsíců krutí dušené se zeleninou a bramborem BLP	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	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), Strapačky se zelím a uzeným masem (1,3)	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák 40 g (1)	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 28.10.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
28.10.2026	3 FIT 1	Pomazánka ze sušených rajčat (7) , chléb (1) , zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/ Tvaroháček MILKO (7) kakaový, houska (1)	Polévka květáková s pohankou, Gratinované rybí filé (3,7), br. Kaše (7), salát	Domácí pudink s ovocem (7)	Výběr večeře: 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), másla (7), čaj
	12, 13		Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, tvaroháček MILKO (7) kakaový, houska (1)	Polévka květáková s pohankou , Gratinované rybí filé (3,7), br. Kaše (7), salát			
	13 S		Ovoce 200 g/ Tvaroháček MILKO (7) kakaový, houska (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, Gratinované rybí filé (3,7), br. Kaše (7), salát	Domácí pudink s ovocem doslazený čokankovým sirupem (7)	Výběr večeře: 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, Gratinované rybí filé (3,7), br. Kaše (7), salát	BLP Domácí pudink s ovocem (7)	Výběr večeře: 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 + másla (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Pomazánka ze sušených rajčat (BZL a BML - nahradit másla a sýr rostlinnými variantami), chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Nature's Promise, Jogurt čokoládový	Polévka květáková s pohankou, Gratinované rybí filé (3,pro BZL s bezlakt. sýrem a pro BML s vegan sýrem), brambory, salát	Jablečný pudink (ve vodě) s ovocem		
	BML		Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Nature's Promise Bio Kokosový dezert jahodový				

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 29.10.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
29.10.2026	3 FIT 1	Špaldová bublanina s ovocem (1,3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Termix (7), kostka slunečnice (1), 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), houska (1)	Polévka hráškový krém (1,7), Kuřecí roláda (1,3), rýže, salát	Jogurt (7) + jablko, houska (1)	Chilli con carne jemné (1,6, chléb (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13			Polévka hráškový krém (1,7), Kuřecí roláda (1,3), rýže, salát	Jogurt (7) + jablko, houska (1)	Chilli con carne jemné (1,6, chléb (1)	
	13 S						
	8/1	Špaldová bublanina s ovocem doslažená čekankovým sirupem (1,3,7), kakao neslaz. (7)	Ovoce 200 g, Jogurtové mléko light (7)	Polévka hráškový krém (1,7), Kuřecí roláda (1,3), rýže, salát	Jogurt (7) + jablko	Chilli con carne jemné (1,6, chléb žitný (1)	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Taipiokový dzert t BZL, BML, BLP, ovoce, ovocná šťáva 100%	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), Kuřecí roláda (šťáva zahuštěná blp moukou, 3), rýže, salát	Jogurt (7) + jablko, houska blp	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		Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rostlinný koktejl z ovoce a rostlinného mléka.	Polévka hráškový krém s rostlinnou smetanou (1), Kuřecí roláda (1,3), rýže, salát	Rotlinný jogurt + jablko, houska (1)	Chilli con carne jemné (1,6, chléb (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 30.10.2026

Pátek								
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře	
30.10.2026	3 FIT 1	Snídaňový talířek - sýr (7), vejce (3), máslo (7), zelenina, 12-rohlík/zrněný 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 knedlíky s ovocem (1,3,7)	Slaný závin z listového těsta, BLP z bezlepkového těsta, BZL a BML bez sýru. 12 - ovocný jogurt, veka	Kuřecí medailonky (1), kuskus (1), pro BLP - bezlepková šťáva, blp kuskus	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj	
	12, 13			Polévka boršč (1,7) , Tvarohové knedlíky s ovocem (1,3,7) slazeno čekankovým sirupem				
	13 S							
	8/1	Snídaňový talířek - sýr NT (7), vejce (3), máslo pro všechny 5g (7), zrněný 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 knedlíky s ovocem (1,3,7)			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-ovocna přesnídávka BLP, Skyr s příchutí (7), BLP pečivo, 12 - smetanový jogurt (7)+BLP pečivo	Polévka boršč (zahuštěná blp moukou), Tvarohové knedlíky z blp mouky s ovocem (3,7)			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, zrněný rohlík (1), čeknkové caro s rostlinným "mlékem"	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Houska (1) se zeleninovou pomazánkou (máslo/Rama)	Polévka boršč (1) bez smetany, Bramborové knedlíky ovocné plněné švestkou a povidly				
	BML	Snídaňový talířek - šunka, vejce, Perla, zelenina, zrněný rohlík (1), čeknkové 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 31.10.2026

Sobota

Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
31.10.2026	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 (1,7), květákový mozeček (3), brambory	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 (1,7), květákový mozeček (3), brambory	Bílá káva (1,7), rohlík (1), nutella (6,7,8) , máslo (7)	vejte (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			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 (1,7) , květákový mozeček (3), brambory	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, květákový mozeček (3), brambory	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), květákový mozeček (3), brambory	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 1.11.2026

Neděle

Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
01.11.2026	3 FIT 1	Sladký závin (1,7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, sýr a křup svačinka, děti 12-18 měs - bílý jogurt, veka	polévka vločková (1), hovězí nudličky v brokolici (1), rýže	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 svačinka	polévka vločková (1),hovězí nudličky v brokolici (1), rýže	Bílá káva (1,7) neslazená, kostka slunečnice (1), sýr kelímek (7), zelenina	Párky s vysokým podílem masa, chléb žitný (1), kečup, zelenina,	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, hovězí nudličky v brokolici (šťáva zahuštěná blp moukou), rýže	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 ,hovězí nudličky v brokolici (1), rýže	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