

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice
Jídelní lístek 2.11.2026

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
02.11.2026	3 FIT 1	žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky	Ovoce 200g, děti do 18 měs pyré. Přesnídávka s piškoty (7,1), sýr lučinka (7), grahám (1)	Polévka podmáslová (1, 3, 7), Boloňské těstoviny (1,7)	Jogurt probio (7), rohlík		Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky		Polévka podmáslová (1, 3, 7), Boloňské těstoviny (1,7)	Jogurt probio (7), rohlík (1)		
	13 S	žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky		Polévka podmáslová (1, 3, 7), Boloňské těstoviny (1,7)			
	8/1	žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky	Ovoce 200g,sýr lučinka (7), grahám (1)	Polévka podmáslová (1, 3, 7), Boloňské těstoviny (1,7)	Jogurt probio NT (7), ovoce	Polévka z pečených batátů a cizrný (BLP - dohuštěno blp moukou). Pečivo/BLP pečivo	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP chléb , pomazánka z červené řepy a černé čočky	Ovoce 200g, sýr lučinka (7), BLP pečivo	Polévka podmáslová zahuštěná blp moukou (3,7), BLP Boloňské těstoviny (7)	Jogurt probio (7), BLP pečivo		
	BZL	žitný chléb (1), pomazánka z červené řepy a černé čočky (pro bzl a bml s rostlinným máslem)	Ovoce 200g, Přesnídávka s piškoty	Polévka kmínová s bramborem, Hovězí roštěnka (1), Boloňské těstoviny (1, sypané vegan sýrem)	Jogurt BZL Holandia, rohlík (1)		Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	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 3.11.2026

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
03.11.2026	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), Kuřecí špíz se zeleninou, opečené 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	Srbské rizoto sypané sýrem (7)	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), Kuřecí špíz se zeleninou, opečené brambory, dip (7)		Srbské rizoto sypané sýrem (7)	
	13 S	Ovesná kaše (1, 7) s ovocem, šípkový čaj		Srbské rizoto sypané sýrem (7)			
	8/1	Ovesná kaše (1, 7) s ovocem - nedoslazovat, šípkový čaj	Ovoce 200 g, Bageta celozrná s mrkvovou pomazánkou light (1,7)	Polévka celerový krém s jablky (1,7), Kuřecí špíz se zeleninou, opečené brambory, dip (7)	Vajíčkový salát bez majonézy jemný (3,7,10), chléb celozrnný(1), rajčata, ovocný čaj neslazený	Srbské rizoto sypané sýrem (7)	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), Kuřecí špíz se zeleninou, opečené brambory, dip (7)	Vajíčkový salát bez majonézy jemný (3,7,10), chléb bezlepkový (1), rajčata, ovocný čaj neslazený	Srbské 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	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), Kuřecí špíz se zeleninou, opečené brambory, dip (pro BZL z bezlakt. jogurtu, pro BZL z vegan sýru)	Vajíčková pomazánka jemná (3,10, Rama nebo jin rostlinná náhrada), veka (1)/chléb (1), rajčata, ovocný čaj	Srbské rizoto sypané pro BZL - bezlakt. sýrem, pro BML - vegan sýrem	
	BML	Ovesná kaše (1) v rostlinném mléce s ovocem, šípkový 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 4.11.2026

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
04.11.2026	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), Hovězí guláš (1) knedlík (1,3,7)	Tapiokový pudink (7), ovoce	Výběr večeře: Šunka, (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), máslo (7), čaj
	12, 13	Pletýnka se sýrovou pěnou (1, 7), zelenina, ovocný čaj		Polévka zeleninová s vejcem (3), Hovězí guláš (1) knedlík (1,3,7)	Tapiokový pudink (7), ovoce, 12 pyré		
	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), Hovězí guláš (1), celozrnný knedlík (1,3,7)	Tapiokový pudink (7), ovoce	Výběr večeře: ŠunkaNT (7) , bílý jogurt NT (7), ovocná miska, zelenina, máslo 5 g, vícezrnné 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), Hovězí guláš (zahuštěný blp moukou) knedlík bezlepkový (3,7)	Tapiokový pudink (7), ovoce	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), Hovězí guláš (1) knedlík z rostlinného mléka (1,3)	Tapiokový pudink (pro BML s bezlakt. mlékem pro BZL s rostlinným mlékem), ovoce		
	BML			Polévka zeleninová s vejcem (3), Hovězí guláš (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 5.11.2026

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
05.11.2026	3 FIT 1	Makovec (1,3,7), bílá káva (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 brokolicev (1), Pečené kuřecí stehno (1), rýže, salát	Sýrový sendvič (1,7), zelenina, ovocný čaj, 12 - do 18 měsíců tvarohovo ovocné pyré s piškoty (1,3,7)	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	Polévka brokolicev (1), Pečené kuřecí stehno (1), rýže, salát					
	13 S	Polévka brokolicev (1), Pečené kuřecí stehno (1), rýže, salát					
	8/1	Makovec slazený eryth. (1,3,7), bílá káva (7)	Ovoce 200 g/ změný rohlík (1) s tvarohovým sýrem (7)	Polévka brokolicev (1), Pečené kuřecí stehno (1), rýže, salát	Sýrový sendvič light z celozrného chleba (1,7), zelenina, ovocný čaj	Zapečené těstoviny se zeleninou a krutím masem (1,3,7), okurka salátová	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Makovec z bezlepkové mouky (BLP,3,7), kakao (7)	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 brokolicev (zahuštěná blp moukou), Pečené kuřecí stehno (šťáva zahuštěná blp moukou), rýže, salát	Sýrový sendvič (BLP,7), zelenina, ovocný čaj, 12 - do 18 měsíců tvarohovo ovocné pyré s BLP piškoty (BLP,3,7)	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	Makovec z rostlinného mléka (1,3), bílá káva z rostlinného mléka	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 brokolicev (1), Pečené kuřecí stehno (1), rýže, salát	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)	Zapečené těstoviny se zeleninou a krutím masem, použité bzl mléko (1,3), okurka	
	BML					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 6.11.2026

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
06.11.2026	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), Dukátové buchtíčky (1,3,7) s vanilkovým přelivem (1,3,7,13)	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) Dukátové buchtíčky (1,3,7) s vanilkovým přelivem (1,3,7,13)	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 celozrnný (1), zelenina, čaj	Ovoce 200 g, zrněný rohlík (1) , mléko kravík (7)	Polévka z černé čočky (1) Dukátové buchtíčky (1,3,7) s vanilkovým přelivem slazeným čekankovým sirupem(1,3,7,13)	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),BLP Dukátové buchtíčky (3,7) s vanilkovým přelivem bezlepkovým (3,7,13)	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) BML Dukátové buchtíčky (1,3,) s vanilkovým s přelivem z rostlinného mléka (1,3,13)	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					

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 7.11.2026

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře

07.11.2026	3 FIT 1	Šáteček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Kiri sýr tvarohovo smetanový (7), žitný rohlík (1),	Polévka z pečených rajčat s krutonky (1), Zapečené gnocchi se zeleninou a krutím masem (1,3,7)	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, Actimel nápoj (7), veka (1), ovocný čaj	Paštika masovo kapiová, chléb (1), zelenina, caro s mlékem (7)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Šáteček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)		Polévka z pečených rajčat s krutonky (1), Zapečené gnocchi se zeleninou a krutím masem (1,3,7)		Paštika masovo kapiová, veka/chléb (1), zelenina, caro s mlékem (7)	
	13 S						
	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), Zapečené gnocchi se zeleninou a krutím masem (1,3,7)	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), Zapečené blp těstoviny se zelelninou a krutím masem (3,7)	Ovoce 200 g /actimel nápoj (7), BLP pečivo, ovocný čaj	Paštika masovo kapiová, BLP pečivo, zelenina, čekankové caro s mlékem (7)	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 /Ovocná přesnídávka, žitný rohlík s Ramou a šunkou (1,3)	Polévka z pečených rajčat s krutonky (1),Zapečené gnocchi se zeleninou a krutím masem (1,3, bez sýru a smetany, jen s vejcem)	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka, ovocný koktejl z rostlinného mléka, veka (1), ovocný čaj	Paštika masovo kapiová, chléb (1), zelenina, čekankovécaro s BZL mlékem a pro BML s rostlinným mlékem	
	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 8.11.2026

Neděle

Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
08.11.2026	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), Vepřové kostky v kapustě (1), brambory	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), Vepřové kostky v kapustě (1), brambory		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),Vepřové kostky v kapustě (1), brambory	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, Vepřové kostky v kapustě (zahuštěné blp moukou), brambory	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, Vepřové kostky v kapustě (1), brambory	Jogurt BZL Holandia, ovoce,	Vejce na tvrdo (3), Rama, veka/chléb (1), zelenina, čaj roibos	
	BML			Pol. Kmínová,Vepřové kostky v kapustě (1), brambory	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