

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

Jídelní lístek 1.12.2025

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
01.12.2025	3 FIT 1	Droždová pomazánka (3,7), chléb (1), zelenina	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt (7)	Polévka kroupová s houbami (1,9), Hovězí znojemská pečeně (1), rýže, salátový bar	Humus luštěninový (pokud bude v receptu sezam - 6), zeleninové hranolky, veka (1), bylinný čaj	Polévka franfurtská jemná (1), veka/chléb (1) ovoce	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Droždová pomazánka (3,7), chléb (1), zelenina		Polévka kroupová s houbami (1,9), Hovězí znojemská pečeně (1), rýže, salátový bar	Humus luštěninový jemně kořeněný (pokud bude v receptu sezam - 6), zeleninové hranolky, veka (1), bylinný čaj	Polévka franfurtská jemná (1), veka/chléb (1), ovoce	
	13 S	Droždová pomazánka (3,7), chléb (1), zelenina					
	8/1	Droždová pomazánka (3,7), vícezrný chléb (1), zelenina	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt NT (7)	Polévka kroupová s houbami (1,9), Hovězí znojemská pečeně (1), rýže, salátový bar	Humus luštěninový (pokud bude v receptu sezam - 6), zeleninové hranolky, veka (1), bylinný čaj neslazený	Polévka franfurtská jemná (1), celozrný chléb (1) ovoce	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Droždová pomazánka (3,7), blp chléb, zelenina	Ovoce 200g/12 - ovocná přesnídávka, řecký jogurt (7)	Polévka z pohankových krup s houbami (BLP,9), Hovězí znojemská pečeně zahuštěná blp moukou, rýže, salátový bar	Humus luštěninový jemně kořeněný (pokud bude v receptu sezam - 6), zeleninové hranolky, BLP pečivo, bylinný čaj	Polévka franfurtská jemná (BLP), BLP pečivo, ovoce	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Droždová pomazánka z flory (3,7), chléb (1), zelenina	Ovoce/ovocná přesnídávka, BZL a BML jogurt	Polévka kroupová s houbami (1,9), Hovězí znojemská pečeně (1), rýže, salátový bar	Humus luštěninový jemně kořeněný (pokud bude v receptu sezam - 6), zeleninové hranolky, veka (1), bylinný čaj	Polévka franfurtská jemná (1), veka/chléb (1) ovoce	
	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 2.12.2025

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
02.12.2025	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 cuketový krém (1,7), losos na másle (4), bylinkové brambory, salátový bar	Pomazánka vajíčková (BML a BZL ne máslo - flora), houska/chléb (1) 1 ks, BLP - BLP pečivo 1 ks, zelenina, bylinný čaj, pro 8/1+8/2 neslazený REDUKCE - žitný chléb	krutí medailonky v medové omáčce (1), kuskus (1)	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 cuketový krém (1,7), losos na másle (4), bylinkové brambory, salátový bar		krutí medailonky v medové omáčce (1), kuskus (1)	
	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 cuketový krém (1,7), losos na másle (4), bylinkové brambory, salátový bar		krutí medailonky v medové omáčce (1), kuskus (1)	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 cuketový krém z BLP mouky (BLP,7), losos na másle (4), bylinkové brambory, salátový bar		krutí medailonky v medové omáčce zahuštěné blp moukou(BLP), blp kuskus	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 cuketový krém z rostlinného mléka, losos na rostlinném másle (4), bylinkové brambory, salátový bar		krutí medailonky v medové omáčce (1), kuskus (1)	
	BML	Šunka, 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 3.12.2025

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
03.12.2025	3 FIT 1	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Mléko Kravík (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka masová s rýží , knedlíky plněné uzeným masem (1,3), zelí (1)	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, celozmné) (1.1,1.2), zelenina, čaj roibos	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7),
	12, 13	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj		Polévka masová s rýží, knedlíky plněné šunkou (1.3), zelí (1)	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, lhotský loupák (1)		
	13 S			Polévka masová s rýží, knedlíky plněné uzeným masem (1,3), zelí (1)			
	8/1	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, 7), zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200 g/ mléko Kravík natur (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka masová s rýží, knedlíky plněné uzeným masem (1,3), zelí (1)	Ovocno - zeleninový nápoj VITAMINÁTOR, zrněný rohlík (1)	Výběr večeře: Plátkový sýr NT(7), ovofit NT (7), ovocná miska, máslo 5 (7) g, celozrné pečivo nebo celozrný chléb (1), zelenina, čaj roibos neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP houska s avokádovou BLP pomazánkou (7), zelenina, ovocný ča	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, mléko Kravík (7), BLP pečivo	Polévka masová s rýží, blp knedlíky plněné uzeným masem (3), zelí zahuštěné blp moukou	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	Pletýnka s avokádovou pomazánkou (1, máslo nahradit rostlinnou variantou), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, BZL mléko ochucené, BML-rostlinné mléko ochucené, sojový rohlík (1,6)	Polévka masová s rýží, Segedýnský guláš (1), knedlíky plněné uzeným masem (1,3), zelí (1)	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 4.12.2025

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
04.12.2025	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 z mungo fazolí (1), Pečené kuřecí stehno s dýní (1), bulgur (1), zeleninový bar	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 z mungo fazolí (1), Pečené kuřecí stehno s dýní (1), bulgur (1), zeleninový bar		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 z mungo fazolí (1), Pečené kuřecí stehno s dýní (1), bulgur (1), zeleninový bar	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 z mungo fazolí (BLP), Pečené kuřecí stehno s dýní , šťáva s blp moukou (1), rýže, zeleninový bar	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, Bezlepkový jogurtový nápoj	Polévka z mungo fazolí (1),Pečené kuřecí stehno s dýní (1), bulgur (1), zeleninový bar	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)				

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 5.12.2025

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
05.12.2025	3 FIT 1	Šunkový salám (ostatní šunka), cibulová houska (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Tvaroháček (7), houska (1)	Polévka z červené řepy a fazolí (1) , jáhlový nákyp s ovocem (3,7)	Chléb (1), pomazánkové máslo (7), zelenina, 12- bylinný čaj	Bramborový guláš (1), chléb (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Šunka, cibulová houska (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos		Polévka z červené řepy a fazolí (1), jáhlový nákyp s ovocem (3,7)		Bramborový guláš jemný (1), chléb (1)	
	13 S						
	8/1	Šunka, cibulová houska (1)/ žitný chléb, máslo 5 g (7), zelenina, čaj roibos neslazený	Ovoce 200 g, Ovocný light jogurt bez přidaného cukru (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka z červené řepy a fazolí (1), jáhlový nákyp s ovocem doslazený čekankovým sirupem (3,7)	Chléb celozrnný (1), pomazánkové máslo s tvarohem light (7), zelenina, bylinný čaj neslazený	Bramborový guláš (1), chléb šestizrnný (1)	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	BLP šunka, BLP pečivo, máslo (7), zelenina, čaj roibos	Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Tvaroháček (7), BLP pečivo	Polévka z červené řepy a fazolí (BLP),jáhlový nákyp s ovocem (3,7)	BLP pečivo, pomazánkové máslo (7), zelenina, bylinný čaj	Bramborový guláš BLP s blp uzeninou, BLP pečivo	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 1 ks, Bezlaktózový dezert ovocný, houska (1)	Polévka z červené řepy a fazolí (1), jáhlový nákyp s ovocem z bezlakt. Mléka (3)	Chléb (1), rama, vejce, zeled	Bramborový guláš (1), chléb (1)	
	BML		Ovoce 200 g , 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rostlinné mléko s příchutí, houska (1)	Polévka z červené řepy a fazolí (1), jáhlový nákyp s ovocem z rostlinného. Mléka (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 06.12.2025

Sobota

Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
06.12.2025	3 FIT 1	Rozhuda (7) žitný chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Skyr s příchutí (7), banketka (1) 12 - smetanový jogurt (7)+rohlík (1)	Polévka bramborová (1,7), vepřové kostky v kapustě (1), brambory	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	Rozhuda pomazánka (7), žitný chléb (1), 12 - veka, zelenina, ovocný čaj		Polévka Bramborová (1,7), vepřové kostky v kapustě (1), brambory	Lhotský loupáček (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (4,7), světlý chléb (1)/chléb (1), máslo (7), zelenina, ovocný čaj	
	13 S						
	8/1	Rozhuda (7), žitný chléb (1), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/ Skyr 0% tuku (7), banketka celozrnná (1)	Polévka bramborová (1,7), vepřové kostky v kapustě (1), brambory	Celozrnná houska (1), mléko Kravík (7)	Tuňáková pomazánka (7), chléb semínkový (1), zelenina, ovocný čaj neslazený	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Rozhuda (7) (3,7), BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, Skyr s příchutí (7), BLP pečivo, 12 - smetanový jogurt (7)+BLP pečivo	Polévka bramborová (BLP,7), vepřové kostky v kapustě zahuštěné blp moukou (1), brambory	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	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, Houska (1) se zeleninovou pomazánkou (máslo/Rama	Polévka bramborová (1, bez mléka),vepřové kostky v kapustě (1), brambory	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-ovocná 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 07.12.2025

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
07.12.2025	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, boloňské špagety sypané sýrem (1,7)	Ovocný jogurt (7), houska (1), pohankové křupky, bylinný čaj	Čerstvý sýr Matylida 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, boloňské špagety sypané sýrem (1,7)	OVOFIT (7) + ovoce, pohankové křupky, bylinný čaj neslazený	Čerstvý sýr Matylida 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, blp boloňské špagety sypané sýrem (7)	Ovocný jogurt, (7), BLP pečivo, pohankové křupky, bylinný čaj	Čerstvý sýr Matylida 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, boloňské špagety sypané vegan sýrem (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

Odborný léčebný ústav Metylovice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice
Jídelní lístek 8.12.2025

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
08.12.2025	3 FIT 1	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bageta obložená se sýrem (1,7)	Polévka sváteční (1,3,9), hovězí nudličky v brokolici (1), rýže	Domácí vločková kaše s máslem, kakaem (1, 7)		Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj		Polévka sváteční (1,3,9), hovězí nudličky v brokolici (1), rýže	Domácí vločková kaše s máslem, kakaem (1,7)		
	13 S	Lipánek (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj					
	8/1	Tvarohový dezert s česankovým sirupem (7), sójový rohlík (1), bylinný čaj	Ovoce 200 g/ bageta celozmná obložená s NT sýrem (1,7)	Polévka sváteční (1,3,9) hovězí nudličky v brokolici (1), rýže	Domácí vločková kaše doslazená agávovým sirupem (1,7), holandské kakao	Polévka drožděvá s krupicovými knedlíčky (pro BLP - BLP knedlíčky), veka (1)/chléb (1)/BLP pečivo, ovoce	Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Lipánek (7), BLP pečivo, bylinný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP bageta obložená se sýrem (7)	Polévka sváteční (BLP,3,9) hovězí nudličky v brokolici (šťáva zahuštěná blp moukou), rýže	Domácí vločková kaše z blp vloček s máslem, kakaem (7)		
	BZL	Dezert bez laktózy/ jogurt sójový, sójový rohlík (1)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, bageta (1) s vajíčkem (3), Ramou a zeleninou	Polévka sváteční (1,3,9) hovězí nudličky v brokolici (1), rýže	Domácí rostlinná vločková kaše s kakem (1)		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 Metylvice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylovice

Jídelní lístek 09.12.2025

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
09.12.2025	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 fazolová (1), záhorácký závittek (1), brambory, salátový bar	Sendviče zeleninové se sýrem a vajíčkem (1,3,7), čaj	Zapečené těstoviny s uzeninou (1,3,7), kys. Okurka	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	13S Debrecínka, 13 Šunka, máslo (7), 12 - Šunková		Polévka fazolová (1), záhorácký závittek (1), brambory, salátový bar	Sendviče zeleninové se sýrem a vajíčkem (1,3,7), čaj	Zapečené těstoviny se šunkou, okurka salátová (1,3,7)	
	13 S	pomazánka, kmínový chléb (1), zelenina, čaj roibos				Zapečené těstoviny s uzeninou (1,3,7), kys. Okurka	
	8/1	Debrecínka, celozrnný chléb (1), máslo (7), zelenina, čaj roibos neslazený	Ovoce 200 g/ OVOFIT tvarohový dezert bez přidaného cukru (7)	Polévka fazolová (1), záhorácký závittek (1), brambory, salátový bar	Sendviče celozrnné zeleninové se sýrem a vajíčkem (1,3,7), čaj	Zapečené těstoviny s uzeninou (1,3,7), kys. Okurka	Zelenina 200 g, čaj
	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 fazolová (BLP), záhorácký závittek (šťáva zahuštěná blp moukou), brambory, salátový bar	Sendviče (BLP chléb toustový) zeleninové se sýrem a vejíčkem (3, 7), čaj	Zapečené BLP těstoviny s BLP uzeninou, kys. Kourka (3,7)	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 fazolová (1), záhorácký závittek (1), brambory, salátový bar	Sendviče zeleninové s vejcem (místo másla rama, flora) (1,3), čaj	Zapečené těstoviny s vajíčkem a rostlinným mlékem a uzeninou (1,3)	
	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 10.12.2025

Středa							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
10.12.2025	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)	Krémová žampionová polévka (1,7), kuřecí přírodní plátek (1), bulgur, salát	Actimel nápoj, loupáček (1), (pro bezlepkovou stravu BLP pečivo), pro BML a BZL rostlinné mléko, pro 8/1, 8/2 - celozrnný rohlík	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	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Zeleninová pomazánka (7), žitný chléb (1), zelenina		Krémová žampionová polévka (1,7), kuřecí přírodní plátek (1), bulgur, salát			
	13 S						
	8/1	Zeleninová pomazánka (7), žitný chléb (1), zelenina	Ovocný salát s bílým jogurtem a tvarohem (7) rohlík celozrnný (1)	Krémová žampionová polévka (1,7), kuřecí přírodní plátek (1), bulgur, salát			Zelenina 200 g, čaj
	8/2						
	BLP	Zeleninová pomazánka (7), BLP chléb , zelenina	Ovocný salát s mascarpone (7), blp pečivo (1)	Krémová žampionová polévka BLP (7), kuřecí přírodní plátek (šťáva zahuštěná blp moukou), rýže, salát			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)	Krémová žampionová polévka z rostlinného mléka, kuřecí přírodní plátek (1), bulgur, salát			
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 11.12.2025

Čtvrtek								
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře	
11.12.2025	3 FIT 1	Špaldová bublanina s ovocem (1,3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Celozrná pletýnka (1, 11) s budapeštskou pomazánkou (7) a okurkou	Polévka z vaječné jíšky (1,3) vepřová panenka, houbová omáčka (1,7), gnocchi (1)	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrný rohlík (1)		Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj	
	12, 13	Špaldová bublanina s ovocem (1,3,7), kakao (7)			cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrný rohlík (1)			
	13 S				cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrný rohlík (1)			
	8/1	Špaldová bublanina s ovocem doslazená čekankovým sirupem (1,3,7), kakao (7)	Ovoce 200 g/ Celozrná pletýnka (1, 11) s budapeštskou pomazánkou (7) a okurkou	Polévka z vaječné jíšky (1,3) vepřová panenka, houbová omáčka z mléka (1,7), gnocchi (1)	cottage s rajčaty a bazalkou (7), celozrný rohlík (1)	Grilované kuřecí kousky, pečená zelenina - přílohová porce (cuketa, dýně, cibule, lilek, paprika + kousky batátů)	Zelenina 200 g, čaj	
	8/2							
	BLP	Taipiokový dzert t BZL, BML, BLP, ovoce, ovocná šťáva 100%	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka BLP, BLP pečivo s s budapeštskou pomazánkou (7) a okurkou	Polévka zeleninová s vejcem (3), vepřová panenka, houbová omáčka (zahuštěná blp moukou, 7), blp těstoviny	cottage s rajčaty a bazalkou (7), BLP rohlík (1)		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, BZL a BML pletýnka (1, 11) s budapeštskou pomazánkou z flory a bzl lučinv a okurkou	Polévka z vaječné jíšky (1,3), vepřová panenka, houbová omáčka z rostlinné smetany (1), gnocchi (1)	bezlakt. Cottage s rajčaty a bazalkou, celozrný rohlík (1), BML - rajčatový salát s vegan sýrem, celozrný rohlík			
	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 12.12.2025

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
12.12.2025	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)	Polévka pórková s krutony (1), žemlovka s jablky a tvarohem (1,3,7)	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	Hovězí po myslivecku (1), polenta (1)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou (1, 4,7) , zelenina, ovocný čaj				Hovězí po myslivecku (1), polenta (1)	
	13 S					Hovězí po myslivecku (1), polenta (1)	Zelenina 200 g, čaj
	8/1	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou (1,4,7) , zelenina, ovocný čaj neslazený	Ovoce 200 g/ bílý jogurt Activia (7), sojový rohlík (1,6)	Polévka pórková s krutony (1), žemlovka s jablky a tvarohem slazené čekankovým sirupem (1,3,7)		Hovězí po myslivecku (1), polenta (1)	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	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	Polévka pórková s BLP krutony , žemlovka z blp pečiva s jablky a tvarohem (3,7)		Hovězí po myslivecku s blp moukou, blp těstoviny (1)	
	BZL	Pletýnka s rybičkovou pomazánkou z rostlinného másla pomazánkou (1, máslo nahradit rostlinnou variantou), zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, rostlinný dezert ochucený pro BML, bezlaktózový jogurt pro BZL, sojový rohlík (1,6)	Polévka pórková s krutony (1), žemlovka s jablky (1,3)	Houska/chléb, flora, vejce, zelenina, bylinný čaj	Hovězí po myslivecku (1), polenta (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 13.12.2025

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
13.12.2025	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 francouzská cibulačka (1,7), Francouzské brambory (1,3,7), kys. okurka	Ovocný jogurtová nápoj (7), grahámový 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
	12, 13	Koláček s náplní tvarohovou (1,3,7,8), kakao (7)		Polévka francouzská cibulačka (1,7),Francouzské brambory (1,3,7), kys. Okurka, 12 - pyré			
	13 S						
	8/1	Celozrný koláček (1,3,7), kakao neslazené (7)	Ovoce 200 g/ Bobík mléko natur (7), loupák celozrný (1)	Polévka francouzská cibulačka (1,7), Francouzské brambory (1,3,7), salátová Okurka	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
	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 francouzská cibulačka zahuštěná blp moukou (1,7),Francouzské brambory s blp uzeninou (3,7), kys. okurka	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 francouzská cibulačka bez sýru (7), Francouzské brambory (1,3, zapečené bez mléka), kys. okurka	BZL a BML rýžový dezert vanilkový, grahámový 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)				

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 14.12.2025

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
14.12.2025	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 zeleninová s quinoou (1), opečený párek, hrachová kaše (1), chléb (1)	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
	12, 13	Lučina kostka (7), houska (1)/cereální bageta (1,11), zelenina, ovocný čaj		Polévka zeleninová s quinoou (1), opečený párek, hrachová kaše (1), chléb (1) (12 - plátek masa)		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 zeleninová s quinoou (1), opečený párek, hrachová kaše (1), chléb (1)	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
	8/2						
	BLP	Lučina kostka (7), BLP pečivo, zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g /Ovocná přesnídávka BLP , Acidofilní mléko (7), BLP pečivo	Polévka zeleninová s quinoou (1), opečený blp párek, hrachová kaše zahuštěná blp moukou , chléb blp	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 zeleninová s quinoou (1), opečený párek, hrachová kaše (1), chléb (1)	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