

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

Jídelní lístek 15.12.2025

Pondělí							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
15.12.2025	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) a bramborem s krutonky, Krůtí nudličky, zeleninová omáčka (1), kuskus (1)	Jogurt (7) + jablko, houska (1)	Polévka gulášová (1) Blp zahuštěná blp moukou , veka (1)/chléb (1)/BLP pečivo, ovoce	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 česneková s krutonky, Krůtí nudličky, zeleninová omáčka (1), kuskus (1)	Jogurt (7) + jablko, houska (1)		
	13 S						
	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) a bramborem s krutonky, Krůtí nudličky, zeleninová omáčka (1), kuskus (1)	Jogurt (7) + jablko		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 s blb krutony, Krůtí nudličky, zeleninová omáčka (s blp moukou), kuskus bezlepkový	Jogurt (7) + jablko, houska blp		
	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 s krutonky, Krůtí nudličky, zeleninová omáčka (1), kuskus (1)	Rotlinný jogurt + jablko, houska (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 Metylvice-Moravskoslezské sanatorium, p.o., Metylvice

Jídelní lístek 16.12.2025

Úterý							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
16.12.2025	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), švédské masové kuličky (1,3), Br. Kaše (7), salát	Domácí pudink s ovocem (7)	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) švédské masové kuličky (1,3), Br. Kaše (7), salát		Zeleninový salát s kousky teplého krůtího masa, dresing (7), bagetka (1) 12-do 18 měsíců krutí dušené se zeleninou a bramborem (1)	
	13 S						
	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 kapíí	Polévka hrstková (1,9) švédské masové kuličky (1,3), Br. Kaše (7), salát	Domácí pudink s ovocem doslazený čekankovým sirupem (7)	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) švédské masové kuličky s blp moukou (blp,3), Br. Kaše (7), salát	BLP Domácí pudink s ovocem (7)	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), švédské masové kuličky (1,3), Brambory, salát	Jablečný puding (ve vodě) s ovocem	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 17.12.2025

Středa								
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře	
17.12.2025	3 FIT 1	Pomazánka ze sušených rajčat (7) , chléb (1) , zelenina, ovocný čaj	Ovoce 200 g/ Tvaroháček MILKO (7) kakaový, houska (1)	Polévka s játrovou rýží (1,3), smažený kuřecí řízek (1,3), bramborový salát (3,7)	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (1)	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 s játrovou rýží (1,3), smažený kuřecí řízek (1,3), bramborový salát (3,7) 12 - brambory	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (1)			
	13 S		Ovoce 200 g/ Tvaroháček MILKO (7) kakaový, houska (1)		100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák (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 s játrovou rýží (1,3), přírodní kuřecí řízek (1,3), bramborový salát z jogurtu (3,7)	100% ovocno zeleninová šťáva, celozrnný rohlík (1)	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 s játrovou rýží (z blp mouky,3), přírodní kuřecí řízek (1,3), bramborový salát (3,7)	100% ovocno zeleninová šťáva, BLP pečivo	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	Ovoce 200 g/12-ovocná přesnídávka, Nature's Promise, Jogurt čokoládový	Polévka s játrovou rýží (1,3), smažený kuřecí řízek (1,3), Bramborový salát s rotlinnou náhradou	100% ovocno zeleninová šťáva, lhotský loupák 40 g (1)				
	BML	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 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 18.12.2025

Čtvrtek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
18.12.2025	3 FIT 1	Snídaňový talířek - sýr (7), vejce (3), máslo (7), zelenina, 12-rohlík/změný rohlík (1), bílá káva (1,7)	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Termix (7), kostka slunečnice (1), 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), houska (1)	Polévka květáková s pohankou, Hamburgská kýta (1,7), knedlík (1,3,7)	Ovocný koktejl (7), pečivo (1)	Zeleninovo masové rizoto sypané sýrem (7)	Ovoce/zelenina 150 g, pečivo (1), máslo (7), čaj
	12, 13		do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), houska (1)	Polévka květáková s pohankou , Hamburgská kýta (1,7), knedlík (1,3,7)	Ovocný koktejl (7), pečivo (1)	Zeleninovo masové rizoto sypané sýrem (7)	
	13 S					Zeleninovo masové rizoto sypané sýrem (7)	
	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, bílý jogurt light (7)	Polévka květáková s pohankou, Hamburgská kýta (1,7), knedlík (1,3,7)	Ovocný koktejl (7)	Zeleninovo masové rizoto sypané sýrem (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 - Ovocná přesnídávka BLP, Termix (7), BLP pečivo, 12- do 15 měsíců smetanový jogurt bílý (7), BLP pečivo	Polévka květáková s pohankou,Hamburgská kýta zahuštěná blp moukou (7), knedlík z bezlep. Mouky (3,7)	Ovocný koktejl (7), pečivo blp	Zeleninovo masové rizoto sypané sýrem BZL pro BML - vegan sýrem	Ovoce/zelenina 150 g, BLP pečivo 1 ks + máslo (7) 1 ks, BZL a BML pečivo (1) + Rama 1 ks, čaj
	BZL	Snídaňový talířek - emental, vejce (3), Perla, zelenina, změný rohlík (1), čekankové caro s rostlinným mlékem	Ovoce 200 g / 12 - Ovocná přesnídávka 1 ks, Rostlinný dezert ochucený, kostka slunečnice (1)	Polévka květáková s pohankou, Hamburgská kýta s rostlinnou smetanou (1), knedlík BML (1,3)	Ovocný koktejl z rostlinného mléka, pečivo (1)		
BML	Snídaňový talířek - šunka, vejce, Perla, zelenina, změný rohlík (1), čeknkové caro s rostlinným "mlékem"						

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 19.12.2025

Pátek							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
19.12.2025	3 FIT 1	Rohlík (1), máslo (7), džem, ovocný čaj					
	12, 13						
	13 S						
	8/1	Rohlík (1), máslo (7), džem, ovocný čaj					
	8/2						
	BLP	Rohlík blp, máslo (7), džem, ovocný čaj					
	BZL	Rohlík (1), máslo (7), džem, ovocný čaj					
	BML	Rohlík (1), flora, džem, 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 listek

Sobota							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
	3 FIT 1						
	12, 13						
	13 S						
	8/1						
	8/2						
	BLP						
	BZL						
	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

Neděle							
Den	Diety	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	II. Večeře
	3 FIT 1						
	12, 13						
	13 S						
	8/1						
	8/2						
	BLP						
	BZL						
	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