

Jídelní lístek

Restaurace U Škopů 10.10.2011

Studené předkrmy

1 ks Utopenec s cibulí, obloha	28,-
100g Nakládaný hermelín, obloha	48,-
100g Syrečky s hořčicí a feferonkou na prkně, obloha	52,-
100g Mozzarella s rajčetem a bazalkou, olivový olej	57,-
100g Tataráček z hovězí svíčkové, 4 ks topinka	119,-

Teplé předkrmy

3 ks Bramboráčky s pikantním zelím	45,-
2 ks Čertovská topinka, obloha	57,-
100g Grilovaný hermelín s brusinkami na salátovém listu	59,-
100g Zapečená uzenina s vejci, obloha	59,-
200g Dušená brokolice se smetanovou omáčkou, parmezán	69,-
200g Sýrová omeleta s vejci, obloha	69,-

Smažené sýry a žampiony

120g Smažený sýr, vařený brambor, tatarka, obloha	79,-
120g Smažený sýr, hranolky, tatarská omáčka, obloha	84,-
150g Smažený sýr se šunkou, vařený brambor, tatarka, obloha	89,-
120g Smažený hermelín se šunkou, vařený brambor, tatarka	82,-
100g Smažené syrečky, vařený brambor, tatarka, obloha	84,-
120g Uzený sýr v těstíčku, vařený brambor, tatarka, obloha	84,-
200g Smažené žampiony, vařený brambor, tatarka	82,-
200g Žampiony v sýrovém těstíčku, vařený brambor, tatarka	84,-

Jídelní lístek

Restaurace U Škopů 10.10.2011

Ryby

125g Krabí tyčinky v sýr. těstíčku, vařený bram., tatarská om.	79,-
150g Smažené rybí filé, vařený brambor, citron, obloha	79,-
150g Rybí filé na kmíně, opečený brambor, tatarčka, obloha	79,-
150g Rybí filé s tomaty, zapečené sýrem, opečený bram., obloha	79,-
150g Filety ze pstruha na másle, vařený brambor, obloha	118,-
150g Losos na zelených fazolkách, vařený brambor, obloha	128,-
150g Losos na špenátových listech se smetanou, vařený bram.	128,-

Kuřecí maso s přílohou

150g Smažený kuřecí řízek, vařený brambor, citron, obloha	89,-
100g Kuřecí prsa s broskví a sýrem, hranolky, obloha	86,-
100g Mandlové kuřecí řízečky, vařený brambor, citron, obloha	89,-
100g Kuřecí prsa s hruškou, brusinkami a vínem, hranolky, obl.	89,-
100g Kuřecí prsa s hermelínovou omáčkou, špetzle, obloha	89,-
100g Kuřecí prsa na liškách se smetanou, špetzle, obloha	89,-

Vepřové maso s přílohou

150g Smažený vepřový řízek, vařený brambor, citron, obloha	89,-
100g Vepřový steak se šunkou a sýrem, hranolky, obloha	86,-
100g Vepřový steak na žampionech, opečený brambor, obloha	86,-
150g Katův šleh, dušená rýže, obloha	89,-
100g Vepřový steak s nivou a rokfórovou om., hranolky, obloha	89,-
100g Vepřový steak s hříbkovou omáčkou, špetzle, obloha	89,-

Jídelní lístek

Restaurace U Škopů 10.10.2011

Kapsy a kapsičky (příprava 15 – 45 minut)

150g Smažená kuřecí kapsa se sýrem a žampiony, citron	89,-
150g Smažená vepřová kapsa s třemi druhy sýra, citron	89,-
150g Vepřové kapsičky na jehle (vepř. panenka, niva, klobása, smetana)	119,-
200g Kuřecí kapsa s krabím masem (sýr, máslo, pórek, krabí maso)	119,-
200g Vepřové a kuřecí závitky se slaninou (vepřová panenka, kuřecí prsa, slanina, listový špenát)	124,-
200g Voňavá prsíčka s hermelínem, nivou a šunkou (dvě smažené kuřecí rolády s nivou, šunkou, hermelínem a pórkem)	135,-
250g Plněná vepřová panenka (šunka, sýr, žampiony)	155,-
250g Kuřecí a vepřová kapsa na smetanové omáčce, parmezán (kuřecí prsa a vepřová panenky se šunkou, sýrem a žampiony)	155,-

Pro velké jedlíky nebo dvě osoby

450g Domácí bramboráčky plněné kuřecími prsíčky, zelný salát (cca 30 – 35 kš)	299,-
500g Kuřecí kousky v těstíčku se sýrem	249,-
500g Kuřecí a vepřové řízečky s okurkou a citronem	229,-
650g Houskové knedlíky s vejci, okurka	89,-

Pro naše nejmenší

70g Smažený vepřový řízek, vařený brambor, citron, obloha	73,-
70g Smažený vepřový řízek, hranolky, citron, obloha	73,-
70g Smažený kuřecí řízek, vařený brambor, citron, obloha	73,-
70g Kuřecí steak se šunkou a sýrem, dušená rýže, obloha	73,-
70g Kuřecí prsa s broskví a sýrem, hranolky, obloha	73,-
70g Kuřecí prsa na smetanové omáčce, křokety, obloha	73,-
60g Smažený sýr, hranolky (vařený brambor), tatarka, obloha	73,-

Jídelní lístek

Restaurace U Škopů 10.10.2011

Doporučuje Luděk (příprava 15 – 45 minut)

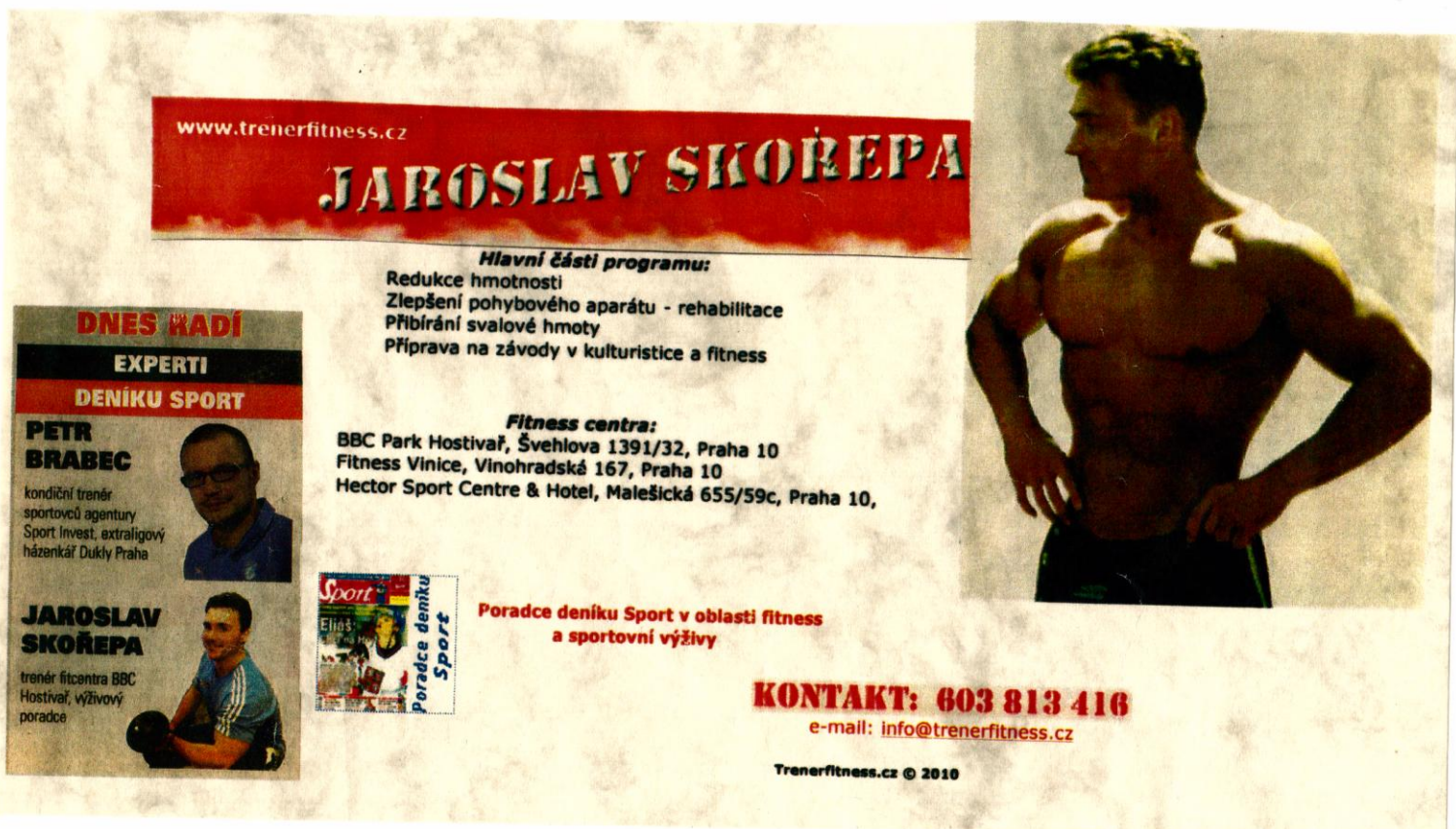
300g Biftek s klobásou, česnekem, koňákem a feferonkou	365,-
300g Biftek na liškách se smetanovou omáčkou	365,-
200g Biftek na zeleném pepři s pepřovou omáčkou	249,-
200g Biftek se šunkou a vejcem	249,-
200g Svičkové medailonky na hříbkové omáčce, parmezán	249,-
250g Panenka pečená v celku, dušená zelenina s máslem	155,-
200g Vepřové medailonky z panenky se čtyřmi druhy sýra	155,-
350g Vepřový steak s pepřovo-smetanovou omáčkou	145,-
200g Čertův oheň v chlebu se sýrem a klobáskou (vepřová panenka, zelená paprika, klobása, žampiony, cibule, feferonky)	139,-
200g Špíz se sušenými rajčaty a slaninou (kuřecí a vepřové maso, klobáska, slanina, sušené rajče)	129,-
200g Kuřecí prsa se sýrovou omáčkou	119,-
200g Kuřecí prsa s kukuricí dušenou na másle	119,-
200g Francouzská vepřová panenka (medailonky s nivou na smetanové omáčce)	119,-
200g Kuřecí medailonky na zelen. fazolkách se šunkou a smet.	119,-
180g Kuřecí prsa v bramboráku, zelný salát (nedoporučujeme žádnou přílohu)	119,-
300g Řízek jako prase (smažený vepřový řízek z kotlety bez kosti)	124,-
500g Řízek ještě větší (smažený vepřový řízek z kotlety bez kosti)	174,-

Jídelní lístek

Restaurace U Škopů 10.10.2011

Fitness koutek trenéra Jardy z BBC Praha (příprava 15 - 45 minut)

- 250g Kuřecí prsa podávaná na listovém salátě, jogurtový dressing, zeleninová obloha, bylinkové máslo, 2 ks toust 124,-
- 250g Kuřecí prsa s brokolicí a krabím masem, zeleninová obloha, bylinkové máslo, 2 ks toust 124,-
- 200g Vepřová panenka na grilu s olivami a feferonkou, zeleninová obloha, 2 ks toust 124,-
- 300g Kuřecí prsa a vepřové medailonky z panenky s rajčaty a žampiony, zeleninová obloha, 2 ks toust 144,-
- 200g Losos na grilu s krevetami, zeleninová obloha, 2 ks toust 144,-



www.trenerfitness.cz

JAROSLAV SKOŘEPA

Hlavní části programu:
Redukce hmotnosti
Zlepšení pohybového aparátu - rehabilitace
Přibírání svalové hmoty
Příprava na závody v kulturistice a fitness

Fitness centra:
BBC Park Hostivař, Švehlova 1391/32, Praha 10
Fitness Vinice, Vinohradská 167, Praha 10
Hector Sport Centre & Hotel, Malešická 655/59c, Praha 10,

Poradce deníku Sport v oblasti fitness a sportovní výživy

KONTAKT: 603 813 416
e-mail: info@trenerfitness.cz

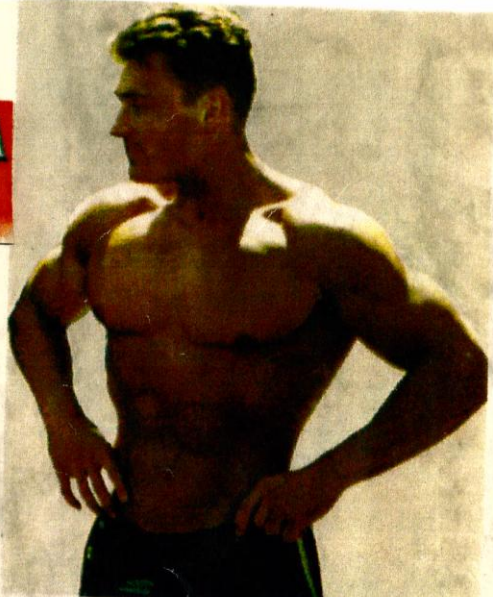


Trenerfitness.cz © 2010

DNES KADÍ
EXPERTI
DENÍKU SPORT

PETR BRABEC
kondiční trenér
sportovní agentury
Sport Invest, extraligový
házenkář Dukly Praha

JAROSLAV SKOŘEPA
trenér fitness centra BBC
Hostivař, výživový
poradce

Sport
Eliška
Poradce deníku
Sport



Jídelní lístek

Restaurace U Škopů 10.10.2011

Koutek, jatýrek

250g Kuřecí játra na smetaně s brokolicí a šunkou, obloha	79,-
250g Kuřecí játra na roštu, cibulka, tatarka, obloha	79,-
250g Kuřecí játra na žampionech s cibulkou, 2 ks sázené vejce	79,-
250g Kuřecí játra s klobáskou a cibulí, sypané parmezánem	79,-

Bramborové noky, špetzle a penne

300g Špetzle s hříbkou a žampiony na smetaně, parmezán	99,-
300g Noky s listovým špenátem a smetanou, česnek, parmezán	99,-
300g Noky se šunkou a brokolicí, smetanová omáčka, eidam	99,-
300g Noky s kuřecím masem a smetanovou omáčkou, niva	109,-
300g Noky s krevetami a smetanou, bílé víno, parmezán	119,-
300g Penne s kuřec. masem, sušená rajčata, kapary, parmezán	119,-

Velké saláty

400g Míchaný salát s kuřecími kousky v těstíčku, dresing	109,-
400g Míchaný salát se smaž. žampiony, uzený sýr, dresing	109,-
400g Míchaný salát se šunkou a sýrem, olivy, dresing	109,-
400g Míchaný salát se smaženými sýrovými kousky, dresing	109,-
400g Míchaný salát s pečenými krevetkami, dresing, citron	119,-

Něco na vlastní odpovědnost

200g Tatarský biftek z hovězí svíčkové, 8 ks topinka	230,-
1 ks Topinka s česnekem (půl krajíček)	4,-

Jídelní lístek

Restaurace U Škopů 10.10.2011

Zeleninové saláty malé

200g Zelný	30,-
200g Pikantní zelný	30,-
200g Okurkový	45,-
200g Tomatový	45,-
200g Míchaný	45,-
200g Šopský	50,-
200g Řecký	55,-

Něco k vínu a pivu

100g Olivy s olivovým olejem	39,-
250g Domácí sýr (čerstvý kravský sýr)	70,-

Dezerty

2 ks Rakvičky se šlehačkou	20,-
Zmrzlinový pohár s ovocem a šlehačkou	45,-
3 ks Lívanečky s teplými malinami a šlehačkou	45,-
Horké maliny s vanilkovou zmrzlinou a šlehačkou	50,-
Čerstvá palačinka se zmrzlinou, ovocem a šlehačkou	60,-
Teplý jablkový závin se šlehačkou a zmrzlinou	45,-

Jídelní lístek

Restaurace U Škopů 10.10.2011

Přílohy

200g Vařený brambor	20,-	100g Špenát	15,-
160g Houskový knedlík	20,-	100g Dušené zelí	15,-
200g Bramborový knedlík	20,-	30g Tatarská	10,-
150g Dušená rýže	20,-	30g Kečup	10,-
200g Opečený brambor	30,-	30g Hořčice	5,-
200g Šťouchaný brambor	30,-	Pikantní tatarská	15,-
200g Slaninové brambory	30,-	Česneková tatarská	15,-
200g Bramborový salát	30,-	Topinka malá	4,-
200g Bramborová kaše	30,-	Knedlík 1 ks	4,-
200g Hranolky	30,-	Rohlík, houska	4,-
200g Krokety	30,-	Chleba	4,-
200g Špetzle	30,-		
200g Dušená zelenina	30,-		
100g Smetanové omáčky	30,-		
3 ks Bramboráčky	30,-		
200g Fazolové lusky se slaninou	40,-		

Při záměně přílohy u hlavních jídel, vám bude účtována jiná cena!!!!

Poloviční porce připravujeme pouze u vybraných jídel a cena je 70 – 80%.

Přílohy a oblohy se od jídel neodečítají!!!!

Naše restaurace Pražanka, U Škopů, U Kristiána a Pálavská vinárna berou stravenky TICKET RESTAURANT a GASTRO PASS.

Stravenky slouží k odběru hlavního jídla a ne k prodeji nápojů a tabákových výrobků.

Na stravenky vracíme do 5,- Kč.

Vedou nás k tomu neustále se zvyšující poplatky těmto firmám, děkujeme za pochopení.