# Jadłospis na poniedziałek 2025-09-01

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 90g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 100g ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

- II śniadanie

- Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

- Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )
- Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 10 ) ( 7 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Banany 120g

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser topiony 50g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10728.14 Kj / 2571.15 Kcal; **Białko**: 92.06 g; **Tłuszcz**: 97.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 31.77 g; **Sód**: 2036.42 mg; **Węglowodany**: 339.11 g; **Cukier**: 30.75 g **Błonnik spożywczy**: 22.15 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

- Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 150g ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g

- Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 9 ) ( 1 )
- Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 10 ) ( 7 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g ( 7 )

- Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 20g ( 1 ) ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 11587.75 Kj / 2782.63 Kcal; **Białko**: 100.97 g; **Tłuszcz**: 116.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 43.93 g; **Sód**: 1706.47 mg; **Węglowodany**: 328.93 g; **Cukier**: 14.27 g **Błonnik spożywczy**: 41.56 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 6 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g

- Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )
- Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Banany 120g

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Dżem truskawkowy 25g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10006.12 Kj / 2398.02 Kcal; **Białko**: 85.07 g; **Tłuszcz**: 74.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 30.67 g; **Sód**: 1383.43 mg; **Węglowodany**: 352.67 g; **Cukier**: 30.24 g **Błonnik spożywczy**: 21.79 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

- Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g

- Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Banany 120g

- Kolacja

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8112.71 Kj / 1937.06 Kcal; **Białko**: 109.05 g; **Tłuszcz**: 31.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 9.75 g; **Sód**: 1352.54 mg; **Węglowodany**: 311.15 g; **Cukier**: 26.89 g **Błonnik spożywczy**: 17.68 g;

# Jadłospis na wtorek 2025-09-02

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 90g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )

- II śniadanie

- Jabłka 150g

- Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kotlet mielony wieprzowy smażony 120g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g ( 7 )

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 3 ) ( 10 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10570.12 Kj / 2538.02 Kcal; **Białko**: 100.21 g; **Tłuszcz**: 96.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.74 g; **Sód**: 1808.81 mg; **Węglowodany**: 329.87 g; **Cukier**: 38.82 g **Błonnik spożywczy**: 24.86 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

- Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )

- II śniadanie

- Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )

- Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kotlet mielony wieprzowy smażony 120g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Słonecznik łuskany 10g
- Budyń śmietankowy bez cukru 200g ( 7 )

- Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 3 ) ( 10 )
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 11384.94 Kj / 2745.19 Kcal; **Białko**: 100.38 g; **Tłuszcz**: 116.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 32.87 g; **Sód**: 2174.91 mg; **Węglowodany**: 323.41 g; **Cukier**: 17.88 g **Błonnik spożywczy**: 44.21 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )

- II śniadanie

- Nektarynka 60g

- Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Knedle z morelami gotowane 250g
- Surówka z marchwi 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jogurt naturalny 100g ( 7 )

- Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g ( 7 )

- Kolacja

- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 9969.7 Kj / 2389.36 Kcal; **Białko**: 76.49 g; **Tłuszcz**: 77.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.36 g; **Sód**: 1460.3 mg; **Węglowodany**: 351.63 g; **Cukier**: 48.65 g **Błonnik spożywczy**: 19.38 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

- Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )

- II śniadanie

- Banany 120g

- Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy duszony z kurczaka z warzywami 240g ( 9 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g ( 7 )

- Kolacja

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 9075.45 Kj / 2180.54 Kcal; **Białko**: 98.71 g; **Tłuszcz**: 52.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 10.87 g; **Sód**: 1546.2 mg; **Węglowodany**: 335.13 g; **Cukier**: 35.07 g **Błonnik spożywczy**: 23.46 g;

# Jadłospis na środa 2025-09-03

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 90g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

- Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )
- Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 120g ( 9 ) ( 3 ) ( 10 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka porowa 120g ( 3 ) ( 10 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g ( 7 )

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 6 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10332.61 Kj / 2471.08 Kcal; **Białko**: 105.08 g; **Tłuszcz**: 78.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.45 g; **Sód**: 1334.87 mg; **Węglowodany**: 337.43 g; **Cukier**: 22.82 g **Błonnik spożywczy**: 20.38 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

- Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Twarożek z maślanką 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g ( 7 )

- Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )
- Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 120g ( 9 ) ( 3 ) ( 10 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka porowa 120g ( 3 ) ( 10 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Jabłka 100g

- Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10406.1 Kj / 2497.54 Kcal; **Białko**: 105.41 g; **Tłuszcz**: 85.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 31.19 g; **Sód**: 1647.35 mg; **Węglowodany**: 316.13 g; **Cukier**: 20.12 g **Błonnik spożywczy**: 41.63 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

- Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g ( 7 )

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 9523.61 Kj / 2272.55 Kcal; **Białko**: 116.98 g; **Tłuszcz**: 54.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.1 g; **Sód**: 1785.71 mg; **Węglowodany**: 328.48 g; **Cukier**: 21.79 g **Błonnik spożywczy**: 19.99 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

- Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g
- Twarożek z maślanką chudy 50g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

- Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g ( 7 )

- Kolacja

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8044.22 Kj / 1924.11 Kcal; **Białko**: 109.62 g; **Tłuszcz**: 33.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 8.29 g; **Sód**: 1725.24 mg; **Węglowodany**: 298.33 g; **Cukier**: 1.19 g **Błonnik spożywczy**: 19.39 g;

# Jadłospis na czwartek 2025-09-04

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 90g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )
- Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )

- II śniadanie

- Bułka drożdżowa 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )

- Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Marchew z groszkiem gotowana na parze 120g ( 1 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Pyzy z mięsem gotowane 300g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )

- Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g ( 7 )

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10404.15 Kj / 2489.33 Kcal; **Białko**: 92.65 g; **Tłuszcz**: 91.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 41.09 g; **Sód**: 2157.8 mg; **Węglowodany**: 367.68 g; **Cukier**: 16.42 g **Błonnik spożywczy**: 25.16 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

- Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )
- Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )

- II śniadanie

- Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )

- Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )
- Ryż brązowy gotowany 250g
- Marchew z groszkiem gotowana na parze 120g ( 1 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g ( 7 )

- Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10713.2 Kj / 2577.78 Kcal; **Białko**: 93.68 g; **Tłuszcz**: 91.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 34.75 g; **Sód**: 2244 mg; **Węglowodany**: 336.01 g; **Cukier**: 18.26 g **Błonnik spożywczy**: 58.49 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )

- II śniadanie

- Bułka drożdżowa 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )

- Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )
- Ryż biały gotowany 250g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10206.95 Kj / 2434.3 Kcal; **Białko**: 94.79 g; **Tłuszcz**: 59.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.08 g; **Sód**: 1824.67 mg; **Węglowodany**: 386.37 g; **Cukier**: 18.35 g **Błonnik spożywczy**: 25.48 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

- Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )

- II śniadanie

- Nektarynka 60g

- Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )
- Ryż biały gotowany 250g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g ( 7 )

- Kolacja

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8084.27 Kj / 1939 Kcal; **Białko**: 83.07 g; **Tłuszcz**: 42.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 12.63 g; **Sód**: 1452.81 mg; **Węglowodany**: 316.48 g; **Cukier**: 7.76 g **Błonnik spożywczy**: 19.09 g;

# Jadłospis na piątek 2025-09-05

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 90g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Twarożek z rzodkiewką 100g ( 7 )
- Papryka czerwona świeża 90g

- II śniadanie

- Jabłka 120g

- Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet rybny z morszczuka panierowany smażony 120g ( 4 ) ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser mozzarella 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 9662.06 Kj / 2319.59 Kcal; **Białko**: 104.63 g; **Tłuszcz**: 78.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.4 g; **Sód**: 1506.1 mg; **Węglowodany**: 304.2 g; **Cukier**: 31.61 g **Błonnik spożywczy**: 23.14 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

- Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Twarożek z rzodkiewką 100g ( 7 )
- Papryka czerwona świeża 90g

- II śniadanie

- Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem 100g ( 1 )

- Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos cytrynowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Jabłka 100g

- Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser mozzarella 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10251.88 Kj / 2469.07 Kcal; **Białko**: 100.55 g; **Tłuszcz**: 87.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 29.46 g; **Sód**: 1698.61 mg; **Węglowodany**: 316.2 g; **Cukier**: 20.98 g **Błonnik spożywczy**: 42.54 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Twarożek z natką pietruszki 100g ( 7 )
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

- Obiad

- Zupa zacierkowa 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 )
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos cytrynowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

- Kolacja

- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser mozzarella 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8395.5 Kj / 2005.23 Kcal; **Białko**: 94.54 g; **Tłuszcz**: 57.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.94 g; **Sód**: 1189.12 mg; **Węglowodany**: 282.43 g; **Cukier**: 31.8 g **Błonnik spożywczy**: 19.27 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

- Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 100g ( 7 )
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Mus owocowy 100g 100g

- Obiad

- Zupa zacierkowa 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 )
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos cytrynowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

- Kolacja

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8113.38 Kj / 1942.48 Kcal; **Białko**: 90.26 g; **Tłuszcz**: 38.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 11.59 g; **Sód**: 1859.95 mg; **Węglowodany**: 312.97 g; **Cukier**: 11.55 g **Błonnik spożywczy**: 18.61 g;

# Jadłospis na sobota 2025-09-06

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 90g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

- II śniadanie

- Banany 120g

- Obiad

- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser żółty 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10002.09 Kj / 2401.92 Kcal; **Białko**: 83.23 g; **Tłuszcz**: 89.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 32.49 g; **Sód**: 2552.14 mg; **Węglowodany**: 324.6 g; **Cukier**: 37.76 g **Błonnik spożywczy**: 29.41 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

- Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

- II śniadanie

- Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g

- Obiad

- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 9 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Kefir 150g ( 7 )

- Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser żółty 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 11836.4 Kj / 2857.21 Kcal; **Białko**: 94.86 g; **Tłuszcz**: 116.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 40.47 g; **Sód**: 3192.15 mg; **Węglowodany**: 332.01 g; **Cukier**: 28.93 g **Błonnik spożywczy**: 46.95 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Banany 120g

- Obiad

- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 9439.02 Kj / 2263.74 Kcal; **Białko**: 82.46 g; **Tłuszcz**: 73.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.17 g; **Sód**: 1339.49 mg; **Węglowodany**: 326.37 g; **Cukier**: 33.15 g **Błonnik spożywczy**: 28.85 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

- Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z wędliny z warzywami bez tłuszczu 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Banany 120g

- Obiad

- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami bez tłuszczu 370g ( 1 ) ( 9 )
- Brokuły gotowane na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g

- Kolacja

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 7789.61 Kj / 1891.55 Kcal; **Białko**: 76.72 g; **Tłuszcz**: 39.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 8.93 g; **Sód**: 1266.26 mg; **Węglowodany**: 311.38 g; **Cukier**: 22.41 g **Błonnik spożywczy**: 25.07 g;

# Jadłospis na niedziela 2025-09-07

116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej | Centrala

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 90g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Baton zbożowy z żurawiną i maliną 40g 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )

- Obiad

- Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )
- Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g ( 7 )
- Wafle ryżowe 30g

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10589.97 Kj / 2470.42 Kcal; **Białko**: 106.87 g; **Tłuszcz**: 80.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.59 g; **Sód**: 2304.72 mg; **Węglowodany**: 346.9 g; **Cukier**: 26.65 g **Błonnik spożywczy**: 21.64 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

- Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Jabłka 150g

- Obiad

- Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )
- Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g ( 7 )

- Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 10255.75 Kj / 2469.75 Kcal; **Białko**: 103.44 g; **Tłuszcz**: 86.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 31.99 g; **Sód**: 2602.59 mg; **Węglowodany**: 312.21 g; **Cukier**: 22.78 g **Błonnik spożywczy**: 40.21 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

- Obiad

- Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

- Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g ( 7 )
- Wafle ryżowe 30g

- Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 9488.06 Kj / 2199.16 Kcal; **Białko**: 121.36 g; **Tłuszcz**: 60.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.61 g; **Sód**: 1387.44 mg; **Węglowodany**: 313.9 g; **Cukier**: 21.01 g **Błonnik spożywczy**: 20.78 g;

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

- Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

- Obiad

- Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

- Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g ( 7 )

- Kolacja

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8433.36 Kj / 2025.41 Kcal; **Białko**: 114.68 g; **Tłuszcz**: 48.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 11.47 g; **Sód**: 1352.39 mg; **Węglowodany**: 287.7 g; **Cukier**: 10 g **Błonnik spożywczy**: 17.22 g;

| Tabela alergenów | |
|---|---|
| 1 | Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne |
| 2 | Skorupiaki i produkty pochodne |
| 3 | Jajka i produkty pochodne |
| 4 | Ryby i produkty pochodne |
| 5 | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne |
| 6 | Soja i produkty pochodne |
| 7 | Mleko i produkty pochodne |
| 8 | Orzechy tj. migdały (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne |
| 9 | Seler zwyczajny i produkty pochodne |
| 10 | Gorczyca i produkty pochodne |
| 11 | Nasiona sezamu i produkty pochodne |
| 12 | Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2 |
| 13 | Łubin i produkty pochodne |
| 14 | Mięczaki i produkty pochodne |