

Jadłospis na piątek 2024-11-01

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

• Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Filet rybny z miruny panierowany smażony 100g (1) (3) (4)
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g (7)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szyńka szkolna wieprzowa 40g (1) (6) (7)
- Jabłka 100g

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (6)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

• Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g (7)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Buraczki duszone 100g (1)
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szyńka szkolna wieprzowa 40g (1) (6) (7)
- Jabłka 100g

Jadłospis na sobota 2024-11-02

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt owocowy 125g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Filet drobiowy zapiekany 40g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g

• Obiad

- Zalewajka z ziemniakami 300g (7) (1)
- Kotlet mielony wieprzowy smażony 80g (3) (1)
- Ryż biały gotowany 200g
- Sałata zielona z jogurtem 80g (7)
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g
- Marmolada wieloowocowa 25g
- Pomarańcze 150g

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt owocowy 125g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Filet drobiowy zapiekany 40g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g

• Obiad

- Zalewajka z ziemniakami 300g (7) (1)
- Risotto z łopatką wieprzową i warzywami 250g (9)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Sałata zielona z jogurtem 80g (7)
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g
- Marmolada wieloowocowa 25g
- Pomarańcze 150g

Jadłospis na niedziela 2024-11-03

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt owocowy 150g (7)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200g (1) (7)
- Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6) (10)
- Jabłka 100g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka pieczone 130g
- Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g (7)
- Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 100g (3) (10)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6) (9) (10)
- Dżem truskawkowy 25g
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt owocowy 150g (7)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200g (1) (7)
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6) (10)
- Jabłka 100g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 130g
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Sałatka z buraczków gotowanych 100g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6) (9) (10)
- Dżem truskawkowy 25g
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

Jadłospis na poniedziałek 2024-11-04

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Chleb pszenno-żytni 65g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Jogurt owocowy 150g (7)• Herbata z cukrem 200g• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 20g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)• Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem 200g (1)• Sos jarzynowy 100g (9) (1) (7)• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy z cukrem 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Chleb pszenno-żytni 65g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 200g• Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6) (9) (10)• Marmolada wieloowocowa 25g• Banany 150g
---	---	---

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Bułka wrocławska 100g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Jogurt owocowy 150g (7)• Herbata z cukrem 200g• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 20g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)• Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)• Sos jarzynowy 100g (9) (1) (7)• Sałata zielona z jogurtem 80g (7)• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy z cukrem 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 100g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 200g• Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6) (9) (10)• Marmolada wieloowocowa 25g• Banany 150g
--	---	--

Jadłospis na wtorek 2024-11-05

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Miód naturalny 25g
- Szyńka szkolna wieprzowa 40g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

• Obiad

- Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany w jarzynach 100g (9) (4)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 100g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Pasztet Jana wieprzowy 50g (1) (3) (9)
- Pomarańcze 150g

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Miód naturalny 25g
- Szyńka szkolna wieprzowa 40g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

• Obiad

- Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany w jarzynach 100g (9) (4)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Buraczki duszone 100g (1)
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Pasztet Jana wieprzowy 50g (1) (3) (9)
- Pomarańcze 150g

Jadłospis na środa 2024-11-06

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Chleb pszenno-żytni 65g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Jogurt owocowy 150g (7)• Herbata z cukrem 200g• Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 20g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7)• Klopsik drobiowy gotowany 90g (1) (3)• Ryż biały gotowany z tłuszczem 200g• Sos pietruszkowy 100g (1) (7)• Surówka z marchwi i jabłka 100g• Kalafior gotowany na parze z tłuszczem 100g• Kompot owocowy z cukrem 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Chleb pszenno-żytni 65g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Jogurt naturalny 150g (7)• Herbata z cukrem 200g• Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6) (9) (10)• Marmolada wieloowocowa 25g• Banany 150g

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Bułka wrocławska 100g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Jogurt owocowy 150g (7)• Herbata z cukrem 200g• Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6)• Pomidor 50g• Sałata zielona 20g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa bez glutenu 300g (9) (7)• Klopsik drobiowy gotowany 90g (1) (3)• Ryż biały gotowany z tłuszczem 200g• Sos pietruszkowy 100g (1) (7)• Surówka z marchwi i jabłka 100g• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)• Kompot owocowy z cukrem 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 100g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Jogurt naturalny 150g (7)• Herbata z cukrem 200g• Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6) (9) (10)• Marmolada wieloowocowa 25g• Banany 150g

Jadłospis na czwartek 2024-11-07

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Chleb pszenno-żytni 65g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Jogurt naturalny 150g (7)• Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200g (1) (7)• Filet drobiowy zapiekany 40g• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Jabłka 100g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g (7)• Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (9) (7)• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem 100g• Kompot owocowy z cukrem 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Chleb pszenno-żytni 65g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser twarogowy mielony 50g (7)• Herbata z cukrem 200g• Dżem truskawkowy 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 20g
---	--	---

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Bułka wrocławska 100g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Jogurt naturalny 150g (7)• Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200g (1) (7)• Filet drobiowy zapiekany 40g• Pasta jajeczna 60g (3) (7)• Jabłka 100g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 70g• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g (7)• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (9) (7)• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem 100g• Kompot owocowy z cukrem 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 100g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser twarogowy mielony 50g (7)• Herbata z cukrem 200g• Dżem truskawkowy 50g• Pomidor 50g• Sałata zielona 20g
--	---	--

Jadłospis na piątek 2024-11-08

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6) (9) (10)
- Marmolada wieloowocowa 25g
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

• Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Filet rybny z miruny panierowany smażony 100g (1) (3) (4)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem 100g (9)
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt owocowy 150g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka szkolna wieprzowa 40g (1) (6) (7)
- Banany 150g

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6) (9) (10)
- Marmolada wieloowocowa 25g
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

• Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Sałatka z buraczków gotowanych 100g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem 100g (9)
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt owocowy 150g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka szkolna wieprzowa 40g (1) (6) (7)
- Banany 150g

Jadłospis na sobota 2024-11-09

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g

• Obiad

- Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1)
- Risotto z łopatką wieprzową i warzywami 250g (9)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka 100g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6) (10)
- Dżem truskawkowy 25g
- Pomarańcze 100g

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g

• Obiad

- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Risotto z łopatką wieprzową i warzywami 250g (9)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka 100g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6) (10)
- Dżem truskawkowy 25g
- Pomarańcze 100g

Jadłospis na niedziela 2024-11-10

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Chleb pszenno-żytni 65g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Jogurt naturalny 150g (7)• Herbata z cukrem 200g• Szynka szkolna wieprzowa 40g (1) (6) (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 20g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (1) (7)• Klops wieprzowy gotowany 90g (1) (3)• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g• Sos pietruszkowy 100g (1) (7)• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem 100g• Kompot owocowy z cukrem 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Chleb pszenno-żytni 65g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 200g• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (6)• Marmolada wieloowocowa 25g• Jabłka 100g
---	---	--

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Bułka wrocławska 100g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Jogurt naturalny 150g (7)• Herbata z cukrem 200g• Szynka szkolna wieprzowa 40g (1) (6) (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 20g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ryżowa bez glutenu i bez mleka 300g (9)• Klops wieprzowy gotowany 90g (1) (3)• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g• Sos pietruszkowy 100g (1) (7)• Buraczki duszone 100g (1)• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem 100g• Kompot owocowy z cukrem 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 100g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata z cukrem 200g• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (6)• Marmolada wieloowocowa 25g• Jabłka 100g
--	---	---

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 (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza 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 SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne