*ZP.271.1-1.2020*

 **JADŁOSPIS załącznik nr 5**

**dla dzieci w żłobku „Brzozowy gaik” w Brzoziu oraz Filii w Jajkowie**

**Opracowano zgodnie z wymaganiami dla danej grupy wiekowej wynikającymi z aktualnych norm żywienia populacji polskiej, opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia im. Prof. Dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia****(data)** | **ŚNIADANIE** **(składniki, gramatura, objętość)** | **Wartość odżywcza, alergeny** |  **II ŚNIADANIE** **składniki, gramatura, objętość**  | **Wartość odżywcza, alergeny** | **OBIAD****(składniki, gramatura , objętość**  | **Wartość odżywcza, alergeny** | **PODWIECZOREK****( składniki, gramatura/objętość)** | **Wartość odżywcza, alergeny** |
| **PONIEDZIAŁEK** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **WTOREK** |   |  |  |  |  |  |  |  |
| **ŚRODA** | : |  |  |  |  |  |   |  |
| **CZWARTEK** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PIĄTEK** | , |  |  |  |  |  |  |  |

**Codziennie dzieci otrzymują:**

 -kompot owocowy (mieszanka świeżych lub mrożonych owoców) *Porcja 150 ml*
- herbata ziołowa/owocowa bez cukru/woda -bez limitu

**Alergie pokarmowe u dzieci**

Najczęstszą  przyczyną alergii pokarmowej u małych dzieci są białka mleka krowiego. Uczulenie może powodować każdy pokarm zawierający białko.

Wszystko zależy od indywidualnej wrażliwości organizmu dziecka. Najczęściej uczulające produkty to: mleko krowie, jaja kurze (zwłaszcza białko), gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz), ryby i skorupiaki, owoce cytrusowe, orzechy ziemne i inne orzechy, migdały, sezam.

…………………………………………………………. ………………………………………………………………………………

Podpis dietetyka podpis Wykonawcy