

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELI „KALORYCZNOŚĆ DIETY”

Rodzaj posiłku	% dobowego zapotrzebowania energetycznego		
	Przy 3 posiłkach dziennie	Przy 4 posiłkach dziennie	Przy 5 posiłkach dziennie
Śniadanie	30-35%	25-30%	25-30%
II Śniadanie		5-10%	5-10%
Obiad	35-40%	35-40%	30-35%
Podwieczorek			5-10%
Kolacja	25-30%	25-30%	15-20%

Średnia Ilość kalorii przypadająca na poszczególne posiłki dla młodzieży w wieku 9 - 12 lat

Rodzaj posiłku	% dobowego zapotrzebowania energetycznego		
	Przy 3 posiłkach dziennie	Przy 4 posiłkach dziennie	Przy 5 posiłkach dziennie
Śniadanie	675,0 – 787,5	562,5 – 675,0	562,5 – 675,0
II Śniadanie	-	112,5 – 225,0	112,5 – 225,0
Obiad	787,5 – 900,0	787,5 – 900,0	675,0 – 787,5
Podwieczorek			112,5 – 225,0
Kolacja	562,5 – 675,0	562,5 – 675,0	337,5 – 450,0

Proponowane normy na energię dla młodzieży 9 -12 lat

Grupa wiek (lata)	kcal/doba		
	aktywność fizyczna		
	Mała	Umiarkowana	Duża
Chłopcy 9 -12	2050	2400	2750
Dziewczęta 9 -12	1800	2100	2400

Kaloryczność wybranych produktów i potraw:



ok. 451kcal w 100g



ok. 550kcal w 100g



ok. 634kcal w 100g



ok. 536kcal w 100g



ok. 252kcal w 100g



ok. 225kcal w 100g



ok. 316kcal w 100g



ok. 560kcal w 100g



ok. 280kcal w 100g



ok. 340kcal w 100g



ok. 204kcal w 100g



ok. 154kcal w 100g



ok. 42kcal w 100ml



ok. 46kcal w 100ml



ok. 43kcal w 100ml



0 kcal w 100ml

Wartość kaloryczna (kcal) dotyczy 100 g (100 ml) produktu - 1 kcal = 4,19 kJ

Produkty	Kcal
A	
agrest	61
ajerkoniak (40 ml)	128
ananas	32
ananas z puszki, 1 plaster	38
anchois filet, 1 szt	15
antrykot wołowy	159
anyżówka grecka Ouzo, 1 kieliszek (2 cl)	68
arak 38%, 1 kieliszek (2 cl)	45
arbuz	12
awokado	118
awokado, 1 średnie (270 g)	320
B	
babeczka śmietankowa, 1 sztuka (40 g)	135
babka piaskowa	432
babka polska	368
bagietka francuska	214
bajaderka, 1 sztuka (80 g)	317
bakłażan	24
bakłażan smażony na oleju	300
bambus konserwowy	39
banan, 1 sztuka (200 g)	136
baranina bez kości, średnio	234
baranina, łopatka	241
baranina, udziec	195
barszcz czerwony zabielany, 1 talerz (250 ml)	87
barszcz z uszkami	350
baton Bounty, 1 szt	145
baton Duplo, 1 szt	100
baton Kitekat, 1 szt	85
baton Mars, 1 szt	275
baton Milky Way, 1 szt	135
baton Snickers, 1 szt	310
beza, 1 szt	110
białko z 1 jaja	18
bigos domowy	93
bigos popularny	139
bitki wieprzowe	197
bitki wołowe	104
bliny ziemniaczane	253
boczek faszerowany	502
boczek wędzony, solony	477
boczek wieprzowy	517
boćwina	28
boeuf Strogonow	222
borówki	61
bób	36

brokuły	27
brukselka	44
brukselka z wody z bułką tartą i masłem	129
bryndza, ser owczy	250
brzoskwinia	53
brzoskwinie suszone	295
bułka grahamka, 1 szt (50 g)	106
bułka kajzerka, 1 szt (50 g)	120
bułka maślana, 1 szt (50 g)	124
bułka pszenna, 1 szt (50 g)	125
bułka tarta	363
buraki	46
buraki ćwikłowe	49
buraki zasmażane	90

C

cappuccino z mlekiem, 1 filiżanka	60
cebula	28
chałka	274
chałwa	531
cheesburger, frytki, szarlotka, duża cola, 1 zestaw	1200
cheesburger, 1 porcja	308
chipsy ziemniaczane	552
chleb graham, 1 kromka (50 g)	96
chleb lecytynowy, 1 kromka (50 g)	120
chleb pita	333
chleb pszenny, 1 kromka (50 g)	108
chleb pumpernikiel, 1 kromka (40 g)	96
chleb razowy na miodzie, 1 kromka (50 g)	95
chleb razowy, 1 kromka (50 g)	98
chleb sitkowy, 1 kromka (50 g)	98
chleb słodowy, 1 kromka (50 g)	102
chleb z otrębami, 1 kromka (50 g)	103
chleb zwykły, 1 kromka (50 g)	102
chleb żytni, 1 kromka (50 g)	110
chrzan	68
ciastka delicje szampańskie	400
ciastka markizy	358
ciastko karpátka	442
ciastka tortowe z galaretką	311
ciasto drożdżowe ze śliwkami	178
ciasto kokosowe	406
ciasto kruche ze śliwkami	218
cielęca pieczeń duszona	240
cielęcina w potrawce	112
cielęcy kotlet panierowany	426
Coca Cola light, 1 puszka (200 ml)	1
Coca Cola, 1 puszka (200 ml)	82
croissant, 1 sztuka (60 g)	282
crunchips	51
cukier biały	400

cukier biały, 1 łyżeczka (10 g)	40
cukier waniliowy, 1 paczka	32
cukierki M&M's	490
cukierki	390
cukinia	16
cynamon	104
cytryna, 1 średnia (150 g)	36
czarne jagody	61
czekolada, 1 kostka	22
czekolada gorzka, 1 tabliczka	520
czekolada kremowa, 1 tabliczka	560
czekolada Milka mleczna, 1 tabliczka	539
czekolada Milka z jogurtem, 1 tabliczka	585
czekolada Milka z truskawkami, 1 tabliczka	578
czekolada Milka ze wiśniami, 1 tabliczka	577
czekolada mleczna, 1 tabliczka	560
czekoladka Ferrero Rocher, 1 szt	75
czekoladka Mon Cheri, 1 szt	50
czekoladowa posypka do deserów	421
czekoladowy mus	219
czereśnie	48
czosnek, 1 ząbek (15 g)	3
ćwikła	49

D

daktyle suszone	272
dorsz po grecku, 1 porcja	230
dorsz w sosie pomidorowym, konserwa	102
dorsz wędzony	52
dorsz, filety smażone, panierowane	278
dorsz, kotlet mielony	260
draże arachidowe Wedel	547
drobiowa wątróbka	134
drobiowe serca	119
drops owocowy, 1 szt	18
drożdże prasowane	130
drożdże suszone, 1 paczka	26
drożdżówka z makiem	345
drożdżówka z marmoladą	323
dynia	23
dżem śliwkowy, niskosłodzony, 1 łyżka (20 g)	31
dżem truskawkowy, wysokosłodzony, 1 łyżka (20 g)	50
dżem z czarnej porzeczki, niskosłodzony, 1 łyżka (20 g)	32
dżemy niskosłodzone, 1 łyżka (20 g)	33
dżemy wysokosłodzone, 1 łyżka (20 g)	50

E

eklerka z kremem (40 g)	120
endywia (sałata)	17

F

Fanta (200 ml)	82
fasola biała, sucha	346

fasola kolorowa, sucha	343
fasolka cięta w zalewie, konserwa	20
fasolka po bretońsku	154
fasolka szparagowa	36
fasolka szparagowa z bułką tartą	115
faworki	476
feta ser grecki	250
figi suszone	300
figi świeże (65 g)	47
fish and chips (ryba i frytki), 1 porcja	651
flaki	320
flądra wędzona	53
frytki ziemniaczane podsmażane mrożone	226

G

galaretką owocową w proszku	316
galaretką z nóżek wieprzowych	206
gin, (20 cl)	60
gołąbki w sosie pomidorowym	117
granat (275 g)	104
grejpfrut (250 g)	70
groch, suchy	354
groszek w zalewie, konserwa	79
groszek z marchewką	73
groszek zielony (strąki)	43
groszek zielony z masłem	99
gruszka (120 g)	56
gruszki suszone	328
gruszki w syropie w puszcze	50
grzyby suszone	350
gulasz sojowy z jarzynami	75
gulasz wieprzowo-wołowy	197
gulasz wołowy	149
guma do żucia, 1 listek	7

H

hamburger Bic Mac	510
hamburger Royal	527
hamburger rybny	423
hamburger z serem	308
hamburger	255
herbata mrożona Lipton Ice Tea	33
herbatnik, 1 szt	45
herbatniki w czekoladzie	462

I

indyk, białe mięso ze skórą	159
indyk, filet	109
indyk, tuszka	56
irysy	420

J

jabłecznik (40 g)	110
jabłka suszone	341

jabłko świeże	36
jaja przepiórcze	149
jaja sadzone	180
jajecznica na słoninie	130
jajo, 1 szt	ok.80
jajo, żółtko	64
jarmuż	49
jarzynowa zupa	33
jarzynowa zupa zabieleniana	48
jeżyny	63
jogurt 2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	155
jogurt 2,5% tłuszczu , 1 szklanka (250 ml)	175
jogurt Danone 0% tłuszczu z owocami, 1 szklanka (250 ml)	48
jogurt naturalny 2,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	150
jogurt owocowy 1,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	235
jogurt z kawałkami owoców Danone	103

K

kabaczek	20
kaczka, mięso z piersi	294
kaczka, mięso z udka	331
kaczka, tuszka	198
kakao na mleku (250 ml)	179
kakao, 1 łyżeczka	21
kalafior	16
kalafior z wody z bułką tartą	70
kalafior (500 g)	80
kalarepa	24
kapary, łyżka stołowa	3
kapusta biała	28
kapusta biała zasmażana	77
kapusta biała surówka	76
kapusta czerwona	36
kapusta czerwona sałatka	99
kapusta kiszona	16
kapusta kwaszona surówka	77
kapusta włoska	32
kapuśniak z kapusty kwaszonej	50
kapuśniak ze słodkiej kapusty	68
karmelki light	185
karmelki tradycyjne	392
karp w galarecie	127
karp z wody	100
kasza gryczana na sypko	141
kasza gryczana sucha	359
kasza jęczmienna perłowa sucha	367
kasza jęczmienna pęczak sucha	346
kaszanka	250
kefir 1,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	112
kefir 2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	115
keks owocowy	378

ketchup pomidorowy Heinz	101
ketchup pomidorowy, 1 łyżka	20
kiełbasa kabanos	319
kiełbasa krakowska	145
kiełbasa krakowska parzona	143
kiełbasa metka	347
kiełbasa parówkowa	310
kiełbasa pasztetowa	348
kiełbasa salami	420
kiełbasa szynkowa	154
kiełbasa zwyczajna	210
kiełki lucerny	30
kiełki sojowe	29
kiełki sojowe z puszki	35
kiwi (80 g)	40
klopsiki cielęce mielone	250
kluski kładzione	168
kluski lane	96
knedle ze śliwkami	170
kompot jabłkowy, 1 szklanka (250 ml)	200
kompot truskawkowy, 1 szklanka (250 ml)	200
koncentrat barszczu czerwonego, 1 łyżka	15
koncentrat pomidorowy 30%	110
konserwa turystyczna	217
koperek (35 g)	18
kopytka z masłem	152
kotlet z drobiu panierowany	380
kotlet schabowy	237
kotlety mielone, wieprzowo-wołowe	287
krakers, 1 szt	10
krewetki	106
krówki, cukierki	419
krupnik z kaszy jęczmiennej	44
kukurydza w puszcze	23
kukurydza, 1 kolba (150 g)	220
kukurydza, nasiona świeże	86
kukurydziane chrupki	348
kura w galarecie	194
kura, tuszka	142
kurczak gotowany w jarzynach	108
kurczak pieczony	182
kurczak, białe mięso bez skóry	114
kutia	700

L

leszcz, części jadalne	102
likier curacao (2 cl)	80
lin części jadalne	74
lody bakaliowe	216
lody Bounty, 1 szt	173
lody kakaowe	166

lody Magnum białe, 1 szt	290
lody Magnum w czekoladzie, 1 szt	304
lody Mars, 1 szt	172
lody Milky Way, 1 szt	151
lody mleczne	110
lody mleczne, 1 kulka	28
lody mleczno-owocowe, 1 kulka	29
lody Snickers, 1 szt	215
lody śmietankowe, 1 kulka	39
lukier ciemny	613
lukier jasny	628

Ł

łosoś części jadalne	202
łosoś wędzony	180

M

majonez, 1 czubata łyżka	155
mak	545
makaron gotowany (dwujajeczny)	105
makowiec	348
makreła w sosie własnym	167
makreła wędzona	155
makreła części jadalne	180
maliny	65
małże	88
mandarynki w syropie	52
mandarynki we własnym soku	32
mandarynki (45 g)	13
mango w syropie	77
mango (300 g)	132
marchew	24
margaryna Palma	720
margaryna Rama	630
margaryna Zwykła	720
marmolada, 1 łyżka	23
masło Finea Mix	720
masło Masmix	540
maślanka 1,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	70
mąka pszenna krupczatka	345
melon	16
migdały słodkie	332
miód pszczele, 1 łyżeczka	48
miód sztuczny	320
miśki żelatynowe	390
mizeria ze śmietaną	35
mleko 0,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	88
mleko 2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	115
mleko 3,2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	145
mleko kozie, 1 szklanka (250 ml)	180
mleko zagęszczone niesłodzone, 1 łyżka	34
mleko zagęszczone słodzone, 1 łyżka	81

morele świeże (40 g)	19
morele w syropie w puszcze	34
morszczuk części jadalne	70
mortadela	187
musli z owocami suszonymi Dr. Oetker z mlekiem (60 ml)	175
musli z owocami tropikalnymi Nestle Pacific	370
musztarda, 1 łyżka	15

N

naleśniki z kapustą	156
naleśniki z serem	240
napoleonki (60 g)	194
nektarynka (150 g)	67
Nutella	580

O

ogórek	8
ogórek kiszony	12
ogórek konserwowy	16
okoń, części jadalne	83
oleje roślinne	900
oliwa z oliwek	900
oliwki czarne, marynowane	350
oliwki zielone, marynowane	140
omlet bez dodatków, 1 szt	380
orzechy nerkowce, obrane	560
orzechy laskowe, obrane	634
orzechy pecan, obrane	687
orzechy pistacjowe, obrane	577
orzechy w czekoladzie Wedel	584
orzechy włoskie, obrane	650
orzechy ziemne, obrane	582
ostrygi	69
otręby pszenne	189

P

paluszki słone	385
papaja (200 g)	80
papryka konserwowa	35
papryka nadziewana mięsem i ryżem	172
papryka (80 g)	19
parówki, 1 szt	132
pączek, 1 szt	200
pestki dyni	553
pestki słonecznika	560
pieczarki	28
pieczywo chrupkie z sezamem 1 kromka	50
pieczywo chrupkie 1 kromka	37
pierniki	366
pierniki w czekoladzie	410
pierogi leniwe	217
pierogi leniwe mrożone	162
pierogi mięsne mrożone	268

pierogi ruskie	167
pierogi ruskie mrożone	218
pierogi z kapustą mrożone	210
pierogi z kapustą i grzybami	250
pierogi z mięsem gotowane ze skwarkami i cebulą	207
pierogi z serem	238
pierogi z truskawkami	247
pietruszka korzeń	52
pietruszka, natka (35 g)	21
piwo słodowe (0,33 l)	152
placek drożdżowy z kruszonką	425
płatki kukurydziane, 1 łyżka	12
płatki owsiane, 1 łyżka	23
polędwica wędzona, 1 plasterk (20 g)	28
pomarańcza (150 g)	54
pomidor (80 g)	19
pomidory w puszcze	16
popcorn	150
pory	24
porzeczki białe	56
porzeczki czarne	81
porzeczki czerwone	56
powidła śliwkowe, 1 łyżeczka	22
poziomki	36
przepiórka, mięso bez kości	193
pstrąg części jadalne	96
ptasie mleczko	473
ptysie ze śmietaną, 1 szt	100
pyzy z mięsem mrożone	200
pyzy ziemniaczane mrożone	141

R

rabarbar	14
renklody (50 g)	34
risotto z mięsem i jarzynami	190
rodzynki	298
rogal croissant, 1 szt	282
ryż biały	353
ryż błyskawiczny (płatki)	361
ryż ciemny	359
ryż gotowany na sypko	137
ryż preparowany	377
rzepa	24
rzodkiewka (15 g)	1

S

salami	420
salami niemieckie	335
salceson brunszwicki	442
salceson czarny	305
salceson ozorkowy	389
sałata endywia	17

sałata głowiasta	12
sałata lodowa	15
sałata z tuńczykiem	272
sałata zielona z olejem słonecznikowym	118
sałata zielona ze śmietaną	45
sałatka śledziowa	205
sałatka jarzynowa	204
sałatka z białej kapusty	186
sałatka z czerwonej kapusty	99
sałatka z krabami	276
sałatka ziemniaczana	218
schab pieczony	243
schab wędzony	98
seler	36
ser biały chudy	100
ser biały tłusty	165
ser brie pełnotłusty	264
ser bryndza	285
ser camembert	264
ser cheddar pełnotłusty	385
ser edamski pełnotłusty	328
ser edamski tłusty	288
ser ementaler pełnotłusty	376
ser ementaler tłusty	310
ser gorgonzola pleśniowy	376
ser gouda pełnotłusty	324
ser gouda tłusty	284
ser grecki feta	250
ser mascarpone	480
ser mozzarella pełnotłusty	286
ser mozzarella tłusty	257
ser myśliwski pełnotłusty	294
ser parmezan	396
ser rokpol pleśniowy	353
ser roquefort pleśniowy	376
ser salami tłusty	300
ser sojowy tofu	72
ser topiony, 1 rożek	65
ser tostowy w plasterkach	340
ser tylżycki pełnotłusty	320
ser tylżycki tłusty	301
serdelki drobiowe	227
sernik	273
serek homogenizowany	110
serek brzoskwiniowy Danone	148
sernik wiedeński	480
serwatka, 1 szklanka (250 ml)	60
sezam	582
skórka pomarańczowa, cytrynowa	79
ślonina świeża	764

smalec	900
soczewica gotowana	106
soczewica sucha	354
soja gotowana	130
soja sucha	442
sok pomidorowy (250 ml)	63
soki owocowe nisko i średniosłodzone (250 ml)	340
sos sojowy, 1 łyżka	10
sos tatarski, 1 łyżka	33
sos winegret, 1 łyżka	2
sól kuchenna	0
strudel jabłkowy (200 g)	320
surówka z cykorii i jabłek z olejem	168
surówka z pomidorów	26
surówka z porów i jabłek z olejem	156
surówka z rzodkiewki ze śmietaną	94
surówka z selera	80
szczaw	33
szczypiorek (30 g)	12
szparagi	12
szpinak świeży	16
szpinak zasmażany	94
szprot wędzony	143
szprot, części jadalne	156
szynka drobiowa	120
szynka mielona, konserwowa	143
szynkowa kielbasa	154

Ś

śledź marynowany	124
śledź w oleju, konserwa	341
śledź w śmietanie	200
śledź solony	124
śliwki suszone	265
śliwki świeże (160 g)	102
śmietana 9% tłuszczu	109
śmietana 12% tłuszczu	136
śmietana 18% tłuszczu	186
śmietana 30% tłuszczu	290

T

tatar	128
tofu	72
tonik Schweppes (250 ml)	68
torcik czekoladowy	401
torcik wafłowy	580
tort orzechowo-śmietankowy	475
truskawki	35
truskawki z bitą śmietaną	132
tuńczyk w oleju, konserwa	213
tuńczyk w sosie własnym, konserwa	131

W

wafle	457
warzywa suszone	321
wieprzowina, schab	119
wieprzowina, szynka chuda	177
winogrona	68
wiórki kokosowe	346
wiśnie w czekoladzie	446
wiśnie (85 g)	44
włoszczyzna	38
woda mineralna	0
woda sodowa	0
wołowina gotowana	200
wołowy gulasz	149
wołowy mózg	121

Z

ziemniaki	60
zupa szpinakowa z ziemniakami	42
zupa cebulowa	46
zupa fasolowa	72
zupa grochowa	75
zupa grzybowa zabelana	30
zupa jarzynowa	33
zupa jarzynowa zabelana	48
zupa kalafiorowa	30
zupa krupnik	81
zupa ogórkowa zabelana	43
zupa pomidorowa z ryżem	38
zupa pomidorowa z makaronem	36
zupa szczawiowa	41
zupa-krem z zielonego groszku	64

Ż

żeberka wieprzowe duszone z cebulą	213
żeberka z rusztu po amerykańsku	260
želki miśki, cukierki	390
żółtko z 1 jajka	70
zurek, 1 talerz (250 ml)	200