



# MÄRK VÄL

*En vägledning i allt märka bröd  
och bakverk*

SVERIGES BAGARE & KONDITORER

1 kg

**Utgiven av:** Sveriges bagare & konditorer AB **Produktion:** Kärnhuset **Omslag:** Bengt O. Pettersson/Choice Stockholm  
**Foto:** Axel Engelberth **Tryck och bokbinderi:** Åtta45 **Papper:** Algrodesign 270 g, Profigloss 150 g **Upplaga:** 2000 ex

© Juni 2014 Sveriges bagare & konditorer AB. Alla rättigheter förbehållna. [www.bageri.se](http://www.bageri.se)

MÄRK VÄL







# FÖRORD

Med EU:s nya regler för att märka livsmedel skärps kraven på bagerierna och konditorierna. Samtidigt innebär de en stor förenkling eftersom de bagerier och konditorier som säljer sina bakverk direkt till konsument inte behöver märka sina förpackningar.

Denna uppdaterade version av Märk väl guidar dig genom lagtexterna, som vi har försökt att beskriva så lättbegripligt som möjligt. Här finns även tips och råd, både för leveransbagerier och för bagerier och konditorier som säljer över disk. Om du även säljer varma maträtter hittar du den information du behöver i restaurangbranschens riktlinjer.

En programvara som ytterligare förenklar ditt arbete är PCS Flavour, där du som är med i Sveriges bagare & konditorer har stor rabatt.

Merparten av reglerna börjar gälla redan 13 december 2014, trots att de svenska tolkningarna blev klara så sent som i november 2014. För att du ska få hjälp att följa de nya reglerna redan nu lägger vi ut denna pdf på [bageri.se](http://bageri.se). Så fort Livsmedelsverket godkänt texten som nationell branschriktlinje trycker vi en bok som vi skickar ut till alla som är med i Sveriges bagare & konditorer. Vi räknar med att det blir under våren 2015.

Vi hoppas att du får god hjälp av vår märkningsvägledning.

**Martin Lundell**  
**VD Sveriges bagare & konditorer AB**

**Stefan Fritzdorf**  
**Ordf. Sveriges bagare & konditorer**  
**VD Vivels**

---

**HELA  
LAGSTIFTNINGEN**  
och mer information hittar du på Livsmedelsverkets hemsida under rubriken lagstiftning. Märkningsreglerna finns i EU-förordning 1169/2011. [slv.se](http://slv.se)

---

**DENNA HANDBOK**  
finns även som pdf-dokument på Sveriges bagare & konditorers hemsida. [bageri.se](http://bageri.se)

---

**EN UTFÖRLIGARE  
HANDBOK** om alla typer av livsmedel finns på Livsmedelsföretagens hemsida. [livsmedelsforetagen.se](http://livsmedelsforetagen.se)





# INNEHÅLL

## INTRODUKTION

Märkningsarbetet i Dahls bageri	10
Märkningsarbetet i Peters konditori	12
Allmänna regler om märkning	14

## SJU MÅSTEN NÄR DU MÄRKER BRÖD OCH BAKVERK

Översiktsbild	18
1. Produktens beteckning	20
2. Ingrediensförteckning och mängddeklaration	22
3. Märkning av allergener	30
4. Nettokvantitet	38
5. Bäst före-dag och förvaring	40
6. Företagsnamn och kontaktuppgifter	44
7. Näringsdeklaration	46
Undantag och extra krav	52

## ICKE FÄRDIGFÖRPACKAT OCH VAROR SOM SÄLJS DIREKT

Krav på att kunna informera	58
-----------------------------	----

## FRIVILLIG MÄRKNING

Närings- och hälsopåståenden	62
Nyckelhålet	63
Ursprungsmärkning	64
Ekologisk märkning	65

## VANLIGA FEL OCH GODA EXEMPEL

Tio vanliga märkningsfel	68
Tre goda märkningsexempel	70

# INTRODUKTION



Märkningsarbetet i Dahls bageri .....	10
Märkningsarbetet i Peters konditori .....	12
Allmänna regler om märkning .....	14



Med EU:s nya informationsförordning som börjar gälla i december 2014 ändras flera av märkningsreglerna. Denna uppdaterade version av Märk väl har kommit till för att hjälpa bagerier och konditorier att märka enligt aktuell lagstiftning.

De nya märkningsreglerna ställer ännu högre krav på noggrannheten i bagerierna. Men mycket handlar om sunt förnuft och bra rutiner. Läger man lite extra kraft på märkningsarbetet kan man dessutom få nöjdare kunder på köpet. Det tror ägarna av Dahls bageri i Göteborg och Peters Konditori i Falkenberg som du också får träffa i boken.

# MÄRKNINGS- ARBETET I DAHLS BAGERI

När Christian Jörgensen och medarbetarna på Dahls bageri fick höra att märkningsreglerna skulle skärpas bestämde de sig snabbt. De skulle se fördelar med kraven och satsa på att bli bäst på märkning. En av innesäljarna kommer nu att få tid frigjord för att bli bageriets specialist. Det handlar inte bara om att bli duktig på reglerna utan också om att vara lyhörd mot konsumenterna, menar man på Dahls.

**- DET HJÄLPER INTE** att sitta och vara missnöjd. Ska du driva ett bageri i dag måste du ha koll på märkningen. Det är på samma sätt som med städningen. Den kan vara jobbig men den måste göras och därför har vi en anställd som städar. Vi kan inte bara ducka för det som tar emot, säger Christian.

Dahls har kommit upp i en sådan storlek att det finns utrymme för specialiserade medarbetare. Att märkning blir ett område känns logiskt, förklarar han.

- Lagarna har ju kommit till för att konsumenterna är intresserade och vill veta mer om vad de äter. Vi ser de tuffare reglerna som en möjlighet att utveckla vårt kunderbjudande. En tydlig märkning ger våra produkter ett mervärde.

**REDAN I RECEPTEN** börjar märkningsarbetet. Genom att baka med förstklassiga råvaror

## DAHLS BAGERI

startades 1935 av Folke Dahl och ägs i dag i tredje generation av Christian Jörgensen som också är vd för bolaget. Dahls bageri är främst ett leveransbageri men har även en "baklucka" intill bageriet och två andra butiker.

### Omsättning:

125 miljoner 2013.

### Medarbetare:

85 anställda.

### Favoritprodukt:

Grand Levain, ett storsäljande, stenugnsbakat surdegsbröd.

blir det enklare och roligare att berätta om innehållet, säger Christian.

- Ta vår storsäljare Grand Levain, ett stenugnsbakat surdegsbröd som vi bakar på vatten, mjöl och havssalt. En sådan produkt är ju inte särskilt krånglig att deklarerera och det uppskattar kunderna. Vi brukar säga att tid är den bästa ingrediensen, inte tillsatser.

Givetvis kan inte alla produkter ha så korta ingrediensförteckningar och det finns tillsatser som behövs, påpekar Christian. Men många gånger kan man få ner antalet ingredienser genom att göra kvalitativa val, val som lönar sig i långa loppet i varumärkesbyggandet.

**DAHLS JOBBAR OCKSÅ** medvetet med sin allergenmärkning, inte bara på förpackningarna. För kaffebrödsprodukterna som ofta innehåller flera allergener görs pedagogiska listor där produkternas namn följs av en uppräknings





av de allergener som ingår, tillsammans med små illustrationer.

– Kombinationen av text och bild gör att alla snabbt kan få en överblick över allergent innehåll. Det är en trygghet för oss, butikspersonalen och konsumenterna. Allergenbladen är mycket uppskattade ute i butikerna, säger Clas Baad, markandschef på Dahls.

Tydlig märkning är också en fördel vid försäljning över disk, eller vid självplock som Dahls har i sin baklucka, säger Clas.

– Om skyltarna visar vad produkterna innehåller underlättar det för alla. Annars blir det lätt utdragna pekövningar och många frågor vid varje köp. Det skapar köer och mindre försäljning. En bra märkning gynnar både kunderna och affären.

#### **Christians tips för märkningsarbetet:**

"Let the trend be your friend". Dra nytta av konsumenternas intresse och bli ännu bättre på att berätta om dina produkter. Avsätt tid eller köp in kompetens och gör märkningen rätt och riktigt bra.

– **En tydlig märkning ger mervärde.**



# MÄRKNINGS- ARBETET I **PETERS** **KONDITORI**

Mycket har hänt med märkningsreglerna sedan Peter Halldén började i branschen, inte minst med hans egen attityd. Från att ha sett oförpackat som enda vägen har han nu blivit en ivrig anhängare av sin etikettprinter. Men några fler serier på 2 000 etiketter blir det inte på Peters konditori...

**– I BÖRJAN NÄR** vi just hade skaffat vår etikettprinter var man lite ivrig. Då tryckte jag glatt ett par tusen etiketter till en marmelad, men ganska snart ville jag ändra lite i receptet. Jag fick slänga en rejäl bunt. Nu går jag inte ut fullt lika hårt, säger Peter med ett litet leende.

Han kan skratta åt sitt misstag men själva etiketten tar han på största allvar. Byts den minsta lilla del i receptet måste märkningen hänga med. På konditoriet är man noga med att alltid ha uppdaterad information om produkterna och butikspersonalen har tydliga förteckningar över hela sortimentet.

– Frågar någon om innehållet får man inte chansa. Det mesta vi bakar innehåller allergener och vissa kan innebära stora faror för överkänsliga. Det kan aldrig vara värt att riskera ett liv för att sälja en bulle för 12 kronor, säger Peter.

## **PETERS KONDITORI**

är ett familjeföretag som startades av Peter och Christina Halldén 1996. Det ligger i Skrea utanför Falkenberg och merparten av all försäljning sker från den egna butiken.

**Omsättning:**  
7,5 miljoner 2013.

**Medarbetare:**  
Ett 10-tal.

**Favoritprodukt:**  
Pralinen Kanel/calvados som utsågs till årets chokladpralin 2003.

**Bästa tips för märkningsarbetet:** Se till att medarbetarna är pålästa och kunniga.

**MEDARBETARE MED KOLL** är en av konditoriets stora styrkor och lika viktiga som bagarna och konditorerna är butikspersonalen, företagets ansikte utåt. Peter tror mycket på utbildningar och det kan exempelvis handla om en kvällskurs om mjöl eller någon annan viktig råvara.

– Det kvittar om vi gör fantastiska produkter om personalen bakom disk inte vet vad de talar om. I dag är konsumenterna kunniga och de som handlar här vill ha en merupplevelse. Hos oss ska de kunna få svar på allt ifrån minsta beståndsdel i kakan till vilket bröd som passar bäst till fisksoppa, säger han.

**ATT TA HJÄLP** av andra är ofta en bra lösning om man driver ett mindre konditori, menar Peter. Själv köper han in egenkontrollen från ett företag.





– Det är inte alltid det lättaste att läsa lagstiftning på Livsmedelsverkets hemsida. Men man kan ju heller inte strunta i de regler som finns. Då kan det vara bra att ta in en specialist. Viss rådgivning kan man ju även få hos branschorganisationen.

I dag har Peters produkter inte näringsdeklaration. Få av hans kunder frågar om näringsvärden och eftersom han är ett litet lokalt konditori lär han bli undantagen från det kravet. EU:s lagtext säger att näringsdeklaration inte behövs för "livsmedel som tillverkare av små mängder varor levererar direkt till slutkonsumenter eller till lokala detaljhandelsföretag som levererar direkt till slutkonsumenter."

– Jag har ingen storskalig produktion och det som inte säljs från min butik går till ett par hotell och en mataffär här i kommunen. Detta undantag beskriver precis min verksamhet, säger Peter.

– Vi riskerar  
inte ett liv för  
en bulle.

# ALLMÄNNANA REGLER OM MÄRKNING

Att dina produkter märks på rätt sätt är en trygghet både för konsumenterna och för dig som producent. Vissa uppgifter är obligatoriska att ange medan andra är frivilliga, men för all märkning finns det några grundläggande krav.

## Nya regler inom EU

De flesta kraven för hur livsmedel ska märkas bestäms nu i EU-förordningen 1169/2011. Med den ändras flera av de tidigare märkningsreglerna. Några av de större förändringarna är:

- Allergena ingredienser måste framhåvas.
- Det blir obligatoriskt med näringsdeklaration.
- Märkningen måste skrivas med en viss textstorlek.
- Vegetabiliska oljor ska anges med sitt växtursprung, exempelvis rapsolja.

Merparten av de nya reglerna börjar gälla **13 december 2014**. För förpackade produkter som inte har en näringsdeklaration i dag blir det kravet obligatoriskt först **13 december 2016**. Livsmedel som märkts innan de nya reglerna börjat gälla får säljas slut med märkning enligt de gamla reglerna.

## Ansvaret är ditt

Du som företagare är ansvarig för att alla produkter du bakar och förpackar är rätt märkta. Säljer du importerade varor från länder utanför EU är det också ditt ansvar att de har korrekt märkning.

## DAHLS BAGERI

"Att berätta om produkterna på ett trovärdigt sätt är grundläggande i varumärkesbygget. Då får du nöjdare kunder med förtroende för dig." Christian Jörgensen

## PETERS KONDITORI

"På ett litet och lokalt konditori bygger hela verksamheten på goda relationer med kunderna. Då kan man inte hålla på att vilseleda eller lura någon med märkningen. Mycket av de grundläggande reglerna handlar om att använda sunt förnuft." Peter Halldén

Med märkning menas texter, bilder och övrig dekor på ett emballage. Märkningsreglerna gäller även reklam och information på hemsidor.

## Varor som ska märkas

Bestämmelserna gäller färdigförpackade livsmedel som är ämnade för konsumenterna. Det kan till exempel vara bröd som säljs till en närliggande butik eller färdigförpackat bröd som säljs över disk.

För produkter som säljs oförpackade eller till storhushåll, se sidan 58.

## Vilseled inte

Märkningen får inte ge ett felaktigt intryck. Det ska inte gå att missförstå uppgifterna om livsmedlets karaktär, sammansättning, datum, tillverkningsmetod eller ursprung. Använd inga förkortningar som kan feltolkas. Det är heller inte tillåtet med uttryck eller symboler som antyder att ett vanligt livsmedel är avsett för särskilda näringsändamål, till exempel anpassat för människor som behöver speciell kost. För märkningar som glutenfritt finns det strikta krav. Läs mer på sidan 35.





Du får heller inte antyda att ett vanligt livsmedel har speciella egenskaper som alla liknade produkter har. Det är också viktigt att inte påstå att livsmedel förebygger, behandlar eller botar sjukdom. Läs mer om närings- och hälsopåståenden på sidan 62.

### Märk synligt

Märkningen ska vara väl synlig och lätt att förstå. Texten får inte döljas av prislappen och frivilliga uppgifter får inte skrivas så att de obligatoriska blir svåra att läsa. Välj ett lättläst typsnitt och ha en bra kontrast mellan text och bakgrund. Det finns också krav på hur stor texten ska vara. Obligatoriska uppgifter ska märkas på förpackningen med en teckenstorlek där den så kallade x-höjden är minst 1,2 millimeter. Se skissen nedan.

På små förpackningar där den största ytan är mindre än 80 cm<sup>2</sup> ska texten vara minst 0,9 millimeter. Vid märkning av nettokvantitet finns ytterligare krav på siffrornas storlek, se sidan 39.

### Definition av teckenstorlek och x-höjd

Apelsinkex  
x-höjd  
teckenstorlek

### Skriv på svenska

Märkningen ska vara på svenska. I undantagsfall kan du skriva på andra språk om stavningen endast obetydligt skiljer sig från den svenska. Vill du kan du välja att märka dina varor på flera språk, bara en svensk version finns med.

### Om du vill veta mer

På Livsmedelsverkets hemsida [www.slv.se](http://www.slv.se) under rubriken Lagstiftning finns de relevanta EU-förordningarna och Livsmedelsverkets föreskrifter i sin helhet. På grund av de nya EU-reglerna ska Livsmedelsverket komma med en ny föreskrift om märkning under hösten 2014.

EG-förordningar gäller ordagrant i alla medlemsländer medan EG-direktiven får en svensk tolkning.

Både förordningar och direktiv publiceras i EU-tidningen som du hittar på <http://eur-lex.europa.eu>. Där finns också ett sökbart register över EG-förordningar och direktiv.

En mer omfattande märkningshandbok finns på Livsmedelsföretagens hemsida under rubriken dokument: [www.livsmedelsforetagen.se](http://www.livsmedelsforetagen.se)



# SJU MÅSTEN NÄR DU MÄRKER BRÖD OCH BAKVERK



Översiktsbild	18
1. Produktens beteckning	20
2. Ingrediensförteckning och mängddeklaration	22
3. Märkning av allergener	30
4. Nettokvantitet	38
5. Bäst före-dag och förvaring	40
6. Företagsnamn och kontaktuppgifter	44
7. Näringsdeklaration	46
Undantag och extra krav	52

För de flesta bröd och bageriprodukter krävs det sju märkningsuppgifter. Men det finns även undantag där färre uppgifter behövs och det finns produkter som kräver extra märkning. Detta kapitel tar upp de obligatoriska uppgifterna, hur de ska märkas samt olika specialfall.

1. Produktens beteckning (namn)
2. Ingrediensförteckning, oftast med mängddeklaration
3. Allergener
4. Nettokvantitet
5. Bäst före-dag
6. Företagsnamn och kontaktuppgifter
7. Näringsdeklaration

---

**FLER UPPGIFTER KAN BEHÖVAS**

Förvaringsanvisning krävs exempelvis för kylvaror, se sidan 42.

Identifikationsmärkning av livsmedelspartiet behövs om bäst före-märkningen inte innehåller en specifik dag, se sidan 54.

Vissa ingredienser som sötningsmedel och lakrits kräver tilläggsmärkning, se sidan 53.

---

**FLER UPPGIFTER KAN GES FRIVILLIGT**

Du kan även välja att märka dina produkter med till exempel bakdag, näringspåstående eller ursprung. Läs mer om frivilliga uppgifter på sidan 60.

---

**UNDANTAG**

På små förpackningar måste inte alla märkningsuppgifter anges. Det finns även undantag där näringsdeklaration inte behövs, se sidan 52.

# ÖVERSIKTSBILD



Beteckning och nettokvantitet ska stå i samma synfält.

# 1. PRODUKTENS BETECKNING

Beteckningen, produktens namn, ska tala om vad det är för slags livsmedel. För konsumenten ska det vara tydligt om det är frallor, mandelskorpor eller fullkornslimpa som säljs. Beteckningen ska kort beskriva innehållet utan att lova för mycket.

## I samma synfält som vikten

Produktens beteckning och nettovikt ska kunna ses i samma synfält (läsas ur en och samma synvinkel).

## Ange utmärkande egenskaper

Av beteckningen bör det framgå om produkten har någon specifik smak, konsistens eller annan särpräglad egenskap. Ange om den är till exempel syrlig, grovmald eller innehåller vitlök.

Om det behövs för att konsumenterna inte ska bli vilseledda, ska man lägga till om produkten har behandlats på något speciellt sätt. Det gäller till exempel om den är fryst, omfryst, rökt eller gjord av koncentrat. Detta tillägg ska stå i beteckningen eller tillsammans med beteckningen.

Om ett livsmedel har varit nedfrost före försäljning men säljs upptinat ska man skriva ut ordet upptinat vid beteckningen. Men om man inte riskerar att vilseleda konsumenterna behöver man inte skriva ut detta för:

- Ingredienser i produkten.
- Livsmedel som man av tekniska skäl måste frysa i produktionsprocessen.
- Livsmedel vars säkerhet eller kvalitet inte påverkas negativt av upptining.

## Mer än ett varumärke

Ett fantasinamn eller ett varumärke kan inte ersätta beteckningen. Däremot kan du kombinera och exempelvis skriva: Igelkotten – fralla med frön eller Rosas rullar – kanelbullar med äpple.

## Om viktiga ingredienser byts

Om du byter ut en ingrediens som förväntas ingå i ett livsmedel (för att den finns där naturligt eller brukar användas) ska du ange det. Skriv intill beteckningen vilken ingrediens du helt eller delvis har använt som ersättning. Uppgiften ska stå med en teckenstorlek där x-höjden är minst 75 procent av beteckningens teckenstorlek. Se sidan 15 för information om teckenstorlek. Som vanligt ska den nya ingrediensen även finnas med i ingrediensförteckningen.

## Skyddade beteckningar

Vissa varubeteckningar är skyddade. Du får inte ge din vara en sådan beteckning om den inte uppfyller de krav som satts upp. Det kan till exempel handla om halten av kakao som krävs för att något ska få kallas choklad. Läs mer om chokladvaror på sidan 28. Du bör även ha en hög halt av fullkorn i ett fullkornsbröd, se nästa sida.

### DAHLS BAGERI

"Bakar jag ett valnötsbröd kallar jag det inte för Kurt. På namnet ska ju kunden kunna förstå vad det är för produkt och många gånger vilken huvudingrediens vi använt." Clas Baad

### PETERS KONDITORI

"Vi ger gärna produkterna namn med lokal koppling eftersom det mesta vi gör är närproducerat. Namnet ska sälja men det får inte vara otydligt, Skreaknäcke är ett exempel på ett namn som fungerar bra här." Peter Halldén



# TRE FRÅGOR OM FULLKORN

## VAD ÄR FULLKORNSMJÖL?

Ett fullkornsmjöl ska bestå av 100 procent fullkorn och begreppet får användas om sädesslagen: vete, spelt, råg, havre, korn, majs, ris, hirs och durra och andra sorghumarter.

## VAD FÅR MÄRKAS MED FULLKORN?

Ett fullkornsbröd eller en produkt som märks med *rik på fullkorn* bör innehålla minst 50 procent fullkornsingredienser på torrvikten. Produkten bör också uppfylla kraven på nyckelhålmärkning. Mer om Nyckelhålmärkning hittar du på sidan 63. Märkningen *innehåller fullkorn* kan användas i mindre framträdande text om torrvikten består av minst 25 procent fullkornsingredienser.

Om man anger att ett livsmedel innehåller fullkorn ska man också ange hur mycket i ingrediensförteckningen.

## HUR SKA FULLKORN MÄRKAS?

Rekommendationen är att i ingrediensförteckningen ange andelen fullkornsmjöl som en procentsats både av det ätbara brödet och av den totala torrvikten. Skriv t ex: Fullkornsmjöl av vete och råg (19 procent motsvarande 30 procent av torrvikten). Se märknings-exemplet på sidan 70 för uträkning av fullkorn i torrvt.



# 2. INGREDIENS- FÖRTECKNING OCH MÄNGDDEKLARATION

Konsumenten ska enkelt kunna se vad ett livsmedel innehåller. Därför är en tydlig och lättbegriplig ingrediensförteckning ett måste. Med ingrediens menas varje råvara och tillsats som använts vid tillverkningen av en produkt och som i någon form finns kvar i produkten. Är en ingrediens tongivande ska den mängddeklarerats.

## **Rätt namn**

Alla ingredienser ska anges. De ska skrivas med sin riktiga beteckning som är lätt för konsumenten att förstå, inte med exempelvis ett varumärke. Ingrediensförteckningen ska ha en rubrik som innehåller ordet *ingredienser*.

## **Störst först**

Ingredienserna ska räknas upp i fallande storleksordning efter den vikt de hade vid tillverkningsstillfället. Ingredienser som utgör mindre än två procent av den färdiga varan får anges i en annan ordningsföljd efter de övriga ingredienserna.

Om en ingrediens som utgör mindre än två procent av den färdiga varan byts ut mot en liknande ingrediens utan att detta påverkar produktens sammansättning, natur eller uppfattade värde, får dessa två ingredienser märkas som *innehåller ... och/eller ...*

Men detta gäller inte allergena ingredienser, se sidan 30, och inte heller tillsatser eller enzymer.

## **Torkade ingredienser och vatten**

Vatten som har tillsatts behöver bara anges om mängden är mer än fem procent av den färdiga produkten. För att beräkna hur mycket vatten som tillförts som ingrediens ska man minska en produkts nettovikt med den totala vikten av övriga ingredienser.

Koncentrerade eller torkade ingredienser som rekonstitueras under framställningen, får anges i storleksordning efter den vikt de hade innan de koncentrerades eller torkades. Sådana ingredienser får anges under sin ursprungliga beteckning. Men för juicer gäller särskilda regler. Är de från koncentrat ska det anges i ingrediensförteckningen.

Vattnet som används för att rekonstituera produkten behöver inte anges.

## **Ingredienser som får grupperas**

Vissa ingredienser får grupperas i ingrediensförteckningen och ibland kan de anges med en kategoribeteckning istället för med sitt namn.

## **PETERS KONDITORI**

"Lite förenklat kan man ju säga att ju kortare ingrediensförteckning vi har desto bättre råvaror har vi använt. Vi jobbar för att få ner textmängden på etiketterna och det gillar även kunderna." Peter Halldén



Nedan ser du se hur detta kan förenkla din märkning.

**OBSERVERA** att det finns särskilda regler för allergena ingredienser! Läs mer om dem på sidan 30.

### Oljor och fetter

Enligt de nya märkningsreglerna ska det vegetabiliska ursprunget alltid anges.

**Raffinerade oljor av vegetabiliskt ursprung** får grupperas tillsammans i ingrediensförteckningen som *vegetabiliska oljor*. Direkt efter ska man räkna upp vilka växter de har tillverkats av och man får även skriva *i varierande proportion*. Om vegetabiliska oljor grupperas tillsammans ska de anges i ingrediensförteckningen utifrån sin samlade vikt. Har oljan härdats måste man lägga till uppgiften *fullhärdad* eller *delvis härdad*, beroende på vad som passar in på produkten.

**Blandningar av fullhärdad olja/fett och annat fett** ska inte deklarerar som delvis härdad olja/fett. Vegetabilisk olja/fett och härdad vegetabilisk olja/fett bör deklarerar var för sig på respektive plats i ingrediensförteckningen.

**Raffinerade oljor av animaliskt ursprung** får anges med kategoribeteckningen *olja* tillsammans med antingen ordet *animalisk* eller en uppgift om vad det är för specifikt animaliskt ursprung. Om oljan har härdats ska uttrycket *fullhärdad* eller *delvis härdad*, beroende på härdningsgrad, stå vid ordet *olja*.

**Raffinerade fetter av animaliskt ursprung** får anges med kategoribeteckningen *fett* tillsammans med antingen ordet *animaliskt* eller en uppgift om vad det är för specifikt animaliskt ursprung. Är det härdat fett ska uttrycket *fullhärdat* eller *delvis härdat*, beroende på härdningsgrad, stå vid ordet *fett*.

### Frukt, grönsaker och svamp

Blandningar med frukt, grönsaker eller svamp, där ingen dominerar viktligt och proportionerna kan variera, får grupperas tillsammans. Skriv *frukt*, *grönsaker* eller *svamp* och sedan *i varierande proportion* och efter det räknar du upp vilka frukter, grönsaker eller svampar som ingår. De ska placeras i ingrediensförteckningen utifrån sin samlade vikt.

## TIPS OM OLJOR

Om man använder olika oljor i produktionen, beroende på hur tillgången ser ut på marknaden, kan det underlätta märkningen att ha en blandning av oljor, där alltid samma oljor ingår men proportionerna kan variera. Här är några exempel på hur det kan se ut i ingrediensförteckningen.

#### DEKLARATION AV ENBART OLJA:

..., vegetabiliska oljor (*raps, solros, i varierande proportion*), ...

#### DEKLARATION AV OLJA OCH FETT:

..., vegetabiliska oljor (*raps, solros, i varierande proportion*), vegetabiliskt fett (*kokos*), ...

#### DEKLARATION MED HÄRDAD OLJA:

..., vegetabiliska oljor (*raps, fullhärdad solros i varierande proportion*),...

I de fall då man inte behöver ha flexibilitet i mängden av de olika oljorna och fetterna som ingår, kan man ta bort uttrycket *i varierande proportion* och deklarerar dem var för sig i fallande storleksordning:

..., *rapsolja*, ..., *palmolja*, ..., *delvis härdad solrosolja*, ...

## Mjöl och spannmålsprodukter

RÅVAROR/INGREDIENSER	FÅR ANGES SOM
<b>Blandningar av mjöl från två eller flera sädeslag</b>	Mjöl, följt av en uppräkningslista av de sädeslag det består av i fallande storleksordning efter vikt
<b>Stärkelse och stärkelse som modifierats genom fysikaliska processer eller med hjälp av enzymer</b>	Stärkelse
<b>Alla slag av bakade, finfördelade och torkade spannmålsprodukter</b>	Ströbröd eller skorpsmular <b>OBS!</b> Även allergenmärkning, se nedan
<b>Potatisstärkelse</b>	Potatismjöl, (potatis)stärkelse
<b>Mältat korn alternativt mältat vete</b>	Malt av korn alternativt vete, eller kornmalt alternativt vetemalt
<b>Rågskållning</b>	Skållat rågmjöl
<b>Fullkornsmjöl av vete</b>	Grahamsmjöl (av vete), fullkornsvetemjöl, fullkornsmjöl av vete
<b>Siktat mjöl av vete</b>	Vetemjöl
<b>Gryn av vetekornets inre kärna</b>	Mannagryn (av vete)
<b>Fullkornsmjöl av råg</b>	Rågmjöl, fullkornsrågmjöl, fullkornsmjöl av råg
<b>Siktat mjöl av råg</b>	Siktat rågmjöl
<b>Bitar av vetekorn, rågkorn, korngryn alternativt havrekärnor som pressats så att smältbarheten ökat eller koktiden förkortats. För havrekärnor gäller även att fettförstörande enzymer inaktiverats.</b>	Veteflingor, rågflingor, kornflingor, havregryn eller havreflingor
<b>Partiellt nedbruten stärkelse</b>	Maltodextrin

**OBSERVERA** att allergena ingredienser alltid måste anges, se sidan 30. För ströbröd skriv exempelvis *ströbröd (med vetemjöl och ägg)*. Kemiskt modifierade stärkelser som har E-nummer ingår inte i kategorin stärkelse.

## Mjöl, mjölkprodukter och ägg

RÅVAROR/INGREDIENSER	FÅR ANGES SOM
<b>Alla ostsorter som är ingredienser i ett annat livsmedel där beteckningen eller märkningen inte hänvisar till en bestämd ostsort</b>	Ost
<b>Alla slag av mjölkproteiner (kasein, kaseinater och vassleproteiner) och blandningar av dessa</b>	Mjölkproteiner
<b>Mjölks och mjölkprodukter</b>	Mjölks, beteckningen får användas oberoende av fetthalt om inte fetthalten överstiger den naturliga. Kommer mjölken från annat djur än ko ska du ange vilket.
<b>Grädde (lägst 10 % fett)</b>	Grädde
<b>Vassle</b>	Vassle (från mjölk). Annat ursprung än ko ska anges
<b>Vasslepulver</b>	Vasslepulver (från mjölk). Annat ursprung än ko ska anges
<b>Smältost</b>	Sammansatt ingrediens, se sidan 27
<b>Heläggs massa</b>	Ägg, annat ursprung än hönsfåglar ska anges

Mjölkspulver kan deklarerats som mjölk när det används i sammansatta produkter som man tillför vatten.

**OBSERVERA** att allergena ingredienser alltid måste anges, se sidan 30.

## socker och sockerprodukter

RÅVAROR/INGREDIENSER	FÅR ANGES SOM
Alla slag av sackaros	socker
Vattenfri glukos eller glukosmonohydrat	Druvsocker
Glukossirap och vattenfri glukossirap	Glukossirap
Dextros, glukos	Druvsocker
Farinsocker	Farinsocker
Fruktos	Fruktsocker
Glykos glukossirap (mer än 20 dextrosekvivalenter)	Glukossirap
Invertsockerlösning	Invertsocker
Invertsockersirap	Invertsocker
Laktos	Laktos (från mjölk) eller mjölksocker
Maltos	Maltsocker
Sirap, mörk eller ljus	Sirap
sockerlösning	socker, vatten. Sockerart ska anges om annat än sackaros
Olika former av socker extraherade ur frukt	Sockerarter från... (fruktnamnet/namnen)

**OBSERVERA** att allergena ingredienser alltid måste anges, se sidan 30.  
Sötningemedel kräver särskild märkning, se sidan 53.

## Övriga vegetabilieprodukter

RÅVAROR/INGREDIENSER	FÅR ANGES SOM
Pressat, expellerpressat eller raffinerat kakaosmör	Kakaosmör
Alla slag av viner som definieras i förordningen (EG) nr 1234/2007	Vin
Grönsaker, rotfrukter, frukt, bär, svamp	Enligt gängse handelsbeteckning
Juice av frukt eller bär	Juice. Frukt- eller bärnamn anges
Koncentrerad juice	... juicekoncentrat eller koncentrat av ... Frukt- eller bärnamn anges
Rekonstituerad juice	Juice från koncentrat. Frukt- eller bärnamn anges
Torkad potatis, potatisflingor, potatispulver	Potatispulver eller mosad, torkad potatis eller potatisflingor
Mald sojaböna, avfettat sojamjöl	Sojamjöl
Sojaproteinkoncentrat, sojaproteinisolat	Sojaprotein
Fiberprodukter	Fiber av sockerbeta, potatisfiber, vetekli etc.

**OBSERVERA** att allergena ingredienser alltid måste anges, se sidan 30.



## Kryddor och aromer

**Kryddor och örtekryddor** är av ätliga delar av växter som i torkad form och i små mängder tillsätts mat på grund av sin naturliga smak, lukt och utseende. Om en grönsak torkas och sedan används i små mängder kan den anses som krydda, exempelvis paprika/chili, ingefära, lök och vitlök. Kryddor i salt- eller vinägerlag som grönpeppar, chili och kapris, definieras vanligen inte som kryddor, utan som en sammansatt ingrediens.

**Aromer** används för att ge eller förändra livsmedlens smak och lukt. Hit räknas även extrakt av kryddor och örtekryddor som används för att ge smak och lukt och de regleras i aromlagstiftningen. Det gäller även kryddor och örter som innehåller vissa "icke önskvärda ämnen", exempelvis kumarin, som finns i kanel, och som är mängdbegränsad i olika livsmedel.

TYP AV PRODUKT	MAXHALT KUMARIN
<b>Traditionella/säsongsbetonade bakverk där kanel anges i märkningen</b>	50 mg/kg
<b>Andra typer av konditorivaror där kanel inte anges i märkningen</b>	15 mg/kg
<b>Frukostflingor och müsli</b>	20 mg/kg
<b>Desserter</b>	5 mg/kg

De kryddor och aromer som bara får användas i en begränsad mängd finns i aromförordningen (EG) nr 1334/2008, i bilaga III B.

I ingrediensförteckningen kan aromer alltid anges som *arom*, men även med en mer beskrivande benämning, till exempel *jordgubbsarom*, *aromämnen*, *vanillin*. För beteckningen *naturlig arom* finns särskilda regler och överhuvud-

taget finns det många bestämmelser kring aromer och hur de får deklarerars. Ta gärna hjälp av din leverantör om du är osäker. Nedan är huvuddragen för hur kryddor och aromer ska anges.

### Teckenförklaring:

- > större än
- < mindre än
- ≥ större än eller lika med
- ≤ mindre än eller lika med

RÅVAROR/INGREDIENSER	DEKLARERAS SOM
<b>Krydda ≤ 2 % av livsmedlets vikt</b>	<i>Krydda/kryddor/kryddblandning</i> eller namn på kryddan, t ex <i>svartpeppar</i>
<b>Krydda &gt; 2 % av livsmedlets vikt</b>	Namnet på kryddan anges, t ex <i>svartpeppar</i>
<b>Örtekrydda ≤ 2 % av livsmedlets vikt</b>	<i>Örtekrydda/örtekryddor/blandning av örtekryddor</i> eller namn på kryddan t ex <i>basilika</i>
<b>Örtekrydda &gt; 2 % av livsmedlets vikt</b>	Namnet på örtekryddan anges, t ex <i>basilika</i>
<b>Smaksättningspreparat (kryddor/ örtekryddor och andra ingredienser)</b>	Sammansatt ingrediens där de ingående ingredienserna anges var för sig
<b>Kryddextrakt (som inte berövats sina smagivande beståndsdelar)</b>	<i>Kryddextrakt</i> , eller mer specifikt, t ex <i>svartpeppar-extrakt</i> , eller <i>arom</i>
<b>Arom</b>	<i>Arom/aromer</i> eller mer specifikt, t ex <i>jordgubbsarom</i>
<b>Kinin som används som arom</b>	<i>Arom (kinin)</i>
<b>Koffein som används som arom</b>	<i>Arom (koffein)</i>
<b>Ammoniumklorid</b>	<i>Arom (ammoniumklorid)</i> , <i>aromämne (ammoniumklorid)</i> , <i>ammoniumklorid</i>
<b>Rökarom (om den ger slutprodukten arom av rök)</b>	<i>Rökarom/rökaromer</i> eller mer specifikt, t ex <i>rökarom framställd av bok</i>
<b>Rökarom (om den inte ger slutprodukten arom av rök)</b>	<i>Arom</i> eller t ex <i>kaffe arom</i>

**OBSERVERA** att allergena ingredienser alltid måste anges, se sidan 30.

## Tillsatser

Tillsatser räknas också som ingredienser. För att märkningen ska bli så begriplig som möjligt ska det framgå vad de har för funktion i livsmedlet. Funktionsnamnet ska följas av E-nummer och/eller namn. Skriv till exempel *konserveringsmedel E211* eller *konserveringsmedel natriumbensoat*.

Om en tillsats har flera funktioner ska man välja det funktionsnamn som bäst beskriver funktionen i den aktuella produkten.

Funktionsnamnen för tillsatser och enzymer är numera de samma. Här är listan över de du ska använda i märkningen:

FUNKTIONSNAMN FÖR TILLSATSER OCH ENZYMER	
Antioxidationsmedel	Konsistensmedel
Bakpulver	Modifierad stärkelse <sup>1</sup>
Drivgas	Mjölbehandlingsmedel
Emulgeringsmedel	Skumbildande medel
Fuktighetsbevarande medel	Skumdämpningsmedel
Fyllnadsmedel	Smakförstärkare
Färgämne	Smältsalter <sup>2</sup>
Förtjockningsmedel	Stabiliseringsmedel
Geleringsmedel	Surhetsreglerande medel
Klumpförebyggande medel	Syra
Komplexbildare (nytt funktionsnamn)	Sötningsmedel
Konserveringsmedel	Ytbehandlingsmedel (glasering)

<sup>1</sup>) Om en modifierad stärkelse framställts från en råvara som kan innehålla gluten ska även växtarten anges. För modifierad stärkelse krävs inte uppgift om tillsatsens namn eller E-nummer.

<sup>2</sup>) Endast för smältost och smältostprodukter.

## Sammansatta ingredienser

Ingredienser som i sin tur består av andra ingredienser kallas sammansatta ingredienser. Det kan till exempel vara margarin i ett bröd eller majonnäs i en räksallad. När du märker en vara ska alla ingredienser deklarerars och du kan göra på två sätt om en sammansatt ingrediens ingår.

**1.** Totalmängden av varje ingrediens räknas samman och ingredienserna deklarerars sedan i fallande skala.

**2.** Den sammansatta ingrediensen skrivs på sin plats i ingrediensförteckningen, följt av en parentes där alla dess komponenter räknas upp.

### Gränsfall vid två procent

För råvaror i sammansatta ingredienser som hör till kakao och chokladvaror, sylt, gelé, marmelad, juice och nektar finns det ett särskilt undantag. De behöver inte räknas upp om den sammansatta ingrediensen utgör mindre än två procent av den färdiga produkten och inte innehåller några allergener. Detta undantag gäller inte tillsatser som har en funktion i den färdiga produkten. En uppräknings av råvarorna behövs inte heller för blandningar av örtekryddor som utgör mindre än två procent av den färdiga produkten. Detta undantag gäller inte tillsatser som har en funktion i den färdiga produkten.

### Andra undantag

I följande fall behöver du inte deklarerera delingredienser eller tillsatta ämnen:

- **Tillsatser och enzymer** som förekommer enligt den så kallade carry over-principen, men inte har en funktion i den färdiga produkten. Det gäller till exempel små mängder citronsyra som har tillsatts en kryddblandning för att den inte ska oxidera. Citronsyran har ingen funktion i den färdiga produkten som kryddblandningen används i. Däremot ska tillsatser som har en funktion i den färdiga produkten alltid anges.
- **Delingredienser** för ost, smör, fermenterad mjölk och fermenterad grädde som inte tillförts någon annan ingrediens än mjölkprodukter, livsmedelsenzymer och kulturer av mikroorganismer som är nödvändiga för framställningen. Se även tabellen med kategoribeteckningar på sidan 24.
- **Vatten** som används för att rekonstituera produkter, läs mer på sidan 22.
- **Ämnen som inte är tillsatser** men som används på samma sätt som processhjälpmedel och finns kvar i den färdiga varan, även i förändrad form. Det kan till exempel vara ett majsmjöl som används som gjutpulver.
- **Bärare och ämnen** som inte är livsmedelstillsatser men som används på samma sätt som bärare och endast i absolut nödvändiga mängder.

**OBSERVERA** att allergener alltid ska anges, se sidan 30.

### Halvfabrikat

Blandningar av råvaror och tillsatser i så kallade halvfabrikat räknas inte som sammansatta ingredienser. Exempelvis en bagerimix som innehåller mjöl från flera olika sädeslag, någon typ av emulgeringsmedel och malt av något sädeslag, kan inte deklarerar som en sammansatt ingrediens. Alltså ska alla ingredienser i en produkt med bagerimix anges på sin plats i den fallande skalan.

### Berikade ingredienser

Om du använder berikade ingredienser, exempelvis berikat vetemjöl eller berikat margarin, i en sammansatt produkt ska du deklarerar det i ingrediensförteckningen. Ange vitaminerna eller mineralerna i parentes där du räknar upp delingredienserna:

..., margarin (solrosolja, rapsolja, animaliskt fett, vatten, skummjolk, salt, sojalecitin, A- och D-vitamin), ...

Men i näringsdeklarationen ska du bara ange vitaminer och mineraler som kommer upp i en betydande mängd. Läs mer om de gränsvärdena på sidan 47 i kapitlet om näringsdeklaration.

### Kakao- och chokladvaror

Kakaopulver eller kakao görs av rensade, skalade och rostade kakaoböner som omvandlas till pulver. Det måste innehålla minst 20 procent kakaosmör beräknat på torrsubstansens vikt och högst 9 procent vatten. Olika kakao-produkter har olika krav på innehåll. Mörk choklad ska till exempel innehålla minst 35 procent kakaotorrsubstans, med minst 18 procent kakaosmör och minst 14 procent fettfri kakaotorrsubstans.

Tillverkar du egen choklad och vill veta mer om krav för olika beteckningar, finns det en broschyr om chokladvaror på Livsmedelsverkets hemsida.

### Märkningsregler för choklad

Använder du choklad i dina produkter ska den deklarerar på samma sätt som övriga ingredienser. Chokladens delingredienser måste alltså finnas med i märkningen. Säljer du förpackad choklad ska även den märkas.

- För fylld choklad ska fyllningen anges. Fylld choklad och chokladpraliner ska till minst 25 procent bestå av mörk choklad, mjölkchoklad, ljus mjölkchoklad, vit choklad eller en blandning av dessa.
- Mängden kakaotorrsubstans ska anges på de flesta chokladprodukter med undantag för fylld choklad och chokladpraliner. Använd uttrycket *minst ... procent kakao*.
- Definierade fetter får ersätta upp till fem procent av kakaosmöret. Ingår sådant vegetabiliskt fett ska detta skrivas i fet stil på förpackningen med formuleringen *Innehåller också andra vegetabiliska fetter än kakaosmör*. Undantaget är sammansatta produkter som bakverk, som traditionellt haft ordet choklad som en del i sin beteckning, t ex chokladkex. På dem behövs inte märkningen om andra vegetabiliska fetter än kakaosmör.

### Godkända och icke godkända chokladbeteckningar

Beteckningar med ordet choklad får i vissa fall användas för produkter som inte innehåller rätt mängd kakao enligt definitionerna. Det gäller i fall där konsumenten förstår att det inte handlar om rena chokladprodukter, som chokladkexet i exemplet ovan. Begreppet med chokladsmak är också godkänt.

Produkter, som kan förväxlas med de definierade kakao- och chokladprodukterna, men som inte uppfyller kraven, får inte säljas under beteckningen kakao, choklad eller mjölkchoklad. Det som tidigare kallades blockchoklad som innehåller mer än fem procent annat vegetabiliskt fett än kakaosmör, kan i stället kallas doppmassa med tillägget mörk eller ljus och kompletteras med de ingredienser som ingår.

### Sylt, gelé och marmelad

För produkter som har beteckningen sylt, gelé eller marmelad finns det särskilda regler. De måste exempelvis innehålla en viss mängd frukt eller bär. De får inte innehålla aromer, med några få undantag bland annat för vaniljarom. Det finns också regler för hur frukterna och bären ska anges. Säljer du egen sylt, gelé eller marmelad, se Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2003:17 (H 159). Reglerna gäller däremot inte produkter som används för att göra konditorivaror, kakor eller kex.

### Mängddeklaration av ingredienser

I tre huvudsakliga fall ska du ange mängden av en ingrediens eller kategori av en ingrediens:

- Om den ingår i livsmedlets beteckning eller om konsumenterna vanligtvis förknippar den med beteckningen.
- Om den framhävs i märkningen genom ord, bild eller grafik.
- Om den är nödvändig för att karakterisera livsmedlet och särskilja det från varor som det annars skulle kunna förväxlas med, på grund av sitt utseende eller sin beteckning.

I de flesta fall ska du bara ange mängden av den viktigaste ingrediensen. Det blir tydligare för konsumenten än om många ingrediensmängder skrivs ut. Endast i produkter där flera ingredienser är viktiga ska du deklarerar flera ingrediensmängder. Det som gör en ingrediens viktig kan vara priset, näringsinnehållet, smaken eller andra egenskaper som styr konsumentens val. Nedan ser du några exempel:

PRODUKT	MÄNGDDEKLARERA
Fullkornsbröd	Fullkornsmjöl
Marsipan och mandelmassa	Mandel
Kaka med fruktfyllning	Fruktfyllning



## Så anges ingrediensmängd

Uppgiften om mängd ska stå i eller precis intill beteckningen, eller i ingrediensförteckningen intill den ingrediens som mängden gäller.

Mängden ska anges i procent och motsvara mängden du använder vid tillverkningstillfället delat med mängden färdig vara.

Blir den totala ingrediensmängden eller mängden av en enskild ingrediens över 100 procent ska du istället märka med hur många gram du använt för att göra 100 gram färdig produkt.

Ingredienser som i sin helhet är flyktiga, till exempel vatten och etanol, ska anges efter vikten i den färdiga produkten. Andra ingredienser, såsom konjak, kan delvis dunsta men eftersom smakämnen i konjaken inte dunstar ska du ange den mängd konjak som använts.

Mängden av ingredienser som används i koncentrerad eller torkad form och som helt har rekonstrueras under framställningen, får anges i storleksordning efter den vikt som ingredienserna hade innan de koncentrerades eller torkades.

### Ange genomsnittlig mängd

Det är den genomsnittliga mängden av en ingrediens eller en ingredienskategori som ska anges i märkningen. Med genomsnittsmängden menas den mängd man får om man följer receptet, med hänsyn till de variationer som kan före-

komma inom ramen för god tillverkningssed. Ingredienser som varierar i mängd på grund av storleken, till exempel hela nötter, får anges utifrån ett årligt genomsnitt.

### Avrundning

De mängder som anges bör vara avrundade värden, enligt följande:

**Värden över 10 %** – anges i hela procent.

**Värden från 3–10 %** – avrundas till närmaste halva procent.

**Värden under 3 %** – bedöms från fall till fall.

### Undantag

Vissa ingredienser behöver inte mängddeklaras även om de finns med i en varas beteckning eller är avbildade på förpackningen. Det gäller bland annat:

- Ingredienser som används i små mängder för att ge arom. Exempelvis behöver kaneln i kanelbullar inte mängddeklaras. Däremot finns det begränsningar för hur mycket kumarin (som finns i kanel) som man får använda, se sidan 26.
- Ingredienser som inte styr konsumentens val. Även om vetebröd och sockerkaka har orden vete och socker i sina beteckningar, anses inte mängden av de ingredienserna påverka någons köpbeslut.
- Är ingrediensen en kryddblandning eller en blandning av frukt där ingen sort dominerar, räcker det att skriva *i varierande proportion*.

### DAHLS BAGERI

"Slår jag på trumman för en råvara i ett produktnamn är det ju självklart att kunden vill veta hur mycket som faktiskt ingår. Reglerna för mängd-deklaration hjälper oss att få bättre produkter."

Christian Jörgensen



# 3. MÄRKNING AV ALLERGENER

För människor som lider av allergier eller överkänslighet är det viktigt – ibland livsviktigt – att veta vad det man äter innehåller. Numera finns särskilda regler om att framhäva de så kallade allergenerna i märkningen. Det gäller också att ha bra rutiner i produktionen så att märkningen alltid stämmer med verkligheten så att man inte får problem med spår av allergener.

## **Överkänslighet, allergi och födoämnesintolerans**

En del människor utvecklar överkänslighet mot mat som de flesta andra tål. Det kan bero på allergi och då är immunförsvaret inblandat. Det kan också vara en reaktion som inte är allergisk och då inte har med immunförsvaret att göra.

Vid födoämnesintolerans har kroppen svårt att bryta ner vissa ämnen i maten, till exempel laktos (mjölksocker) vid laktosintolerans.

## **Allergier vanligast hos barn – intolerans vanligast hos vuxna**

Allergier mot mat är vanligast hos barn och vissa typer, exempelvis allergi mot mjölkprotein, växer oftast bort med åren. Andra allergier, exempelvis mot nötter, kan även uppkomma senare i livet. Hos vuxna är födoämnesintolerans vanligare än allergier.

## **Glutenintolerans**

Gluten är ett protein som finns i vete, råg, korn och havre. Vid glutenintolerans skadas tarmslemhinnan av mycket små mängder gluten och därför måste all mat som innehåller gluten undvikas. Numera kan vuxna glutenintoleranta äta produkter med garanterat ren havre (utan inblandning av de andra spannmålsslagen). Tillverkning av glutenfria

bröd måste ske helt separerat från den ordinarie bageriverksamheten eftersom små mängder gluten kan göra stor skada för den som är glutenintolerant. Det finns strikta regler för vad som får märkas med *fri från*. Läs mer om det på sidan 35.

## **Veteallergi**

Man kan också vara allergisk mot vete, råg, korn eller havre. Allergi mot vete är vanligast och uppträder ofta i kombination med allergier mot mjölk eller ägg. Ofta förekommer alla fyra sädeslagen i ett bageri. Eftersom mycket små mängder kan utlösa en allergisk reaktion så är det bara specialtillverkat bröd som kan rekommenderas till den som är allergisk mot ett enskilt spannmål.

## **Äggallergi**

Äggallergi är vanligast hos små barn och brukar växa bort med åren. För den som är allergisk kan det räcka med mycket små mängder äggproteiner för att utlösa en allergisk reaktion. De allergiframkallande ämnena finns framför allt i äggvitan. Tänk på att vissa bröd kan vara penslade med ägg och att en del ströbröd kan innehålla ägg. Även mycket små mängder äggprotein kan göra stor skada. Därför ska du aldrig garantera att brödet är fritt från äggproteiner.







## Mjölkkallergi

Mjölkkallergi innebär att mjölkproteiner ger en allergisk reaktion. Mjölkkallergi är vanligast hos de minsta barnen medan äldre barn och vuxna oftast reagerar mot laktos (mjölksocker). Allergi mot mjölkprotein innebär att mjölk och mjölkprodukter måste undvikas helt. Även mycket små mängder mjölkprotein kan utlösa en allergisk reaktion. Därför ska du aldrig garantera att brödet är fritt från mjölkproteiner.

## Laktosintolerans

Vid laktosintolerans saknas/eller finns det otillräckligt av det enzym som bryter ner laktos (mjölksocker) i tunntarmen. Laktos finns i alla mjölkprodukter, men i olika mängder. Laktosintoleranta tål ofta en mindre mängd laktos, som ungefär motsvarar innehållet i 1–2 dl mjölk om mängden fördelade på flera tillfällen under dagen. Bröd som innehåller mjölk/yoghurt/fil bidrar med så små mängder laktos att det vanligtvis inte utgör några problem för den som är laktosintolerant.

## Margarin innehåller laktos och mjölkprotein

I margarin ingår vanligtvis mjölkpulver, som innehåller både mjölkproteiner och mjölksocker. Vid laktosintolerans är margarinets bidrag av mjölksocker försumbart. Däremot kan innehållet av mjölkprotein i margarin räcka för att orsaka reaktion hos den som är mjölkproteinallergiker.

## Nötter och fröer

De allra flesta nötallergiker reagerar mot alla typer av nötter, men det finns de som bara är allergiska mot någon enstaka sort. Allvarliga allergiska reaktioner mot mandel är inte lika vanliga som mot nötter, men de förekommer. Även små mängder kan orsaka en allergisk reaktion. Därför ska du aldrig garantera att brödet är fritt från nötter eller mandel.

## EU:s allergenlista

Med allergener menas i denna handbok allergener och andra ämnen som kan framkalla överkänslighet eller intolerans och som finns med på EU:s så kallade allergenlista. De måste alltid anges i märkningen enligt särskilda krav. Här ser du vilka ämnen det gäller och vad de kan ingå i.

ALLERGENER PÅ EU:S LISTA Gäller även produkter som görs av dessa	EXEMPEL PÅ PRODUKTER	EXEMPEL PÅ LIVSMEDEL OCH INGREDIENSER DÄR DE KAN INGÅ
<b>Spannmål som innehåller gluten</b> Vete (t ex spelt och khorasanvete), råg, korn, havre eller hybridiserade sorter av dessa <b>Undantag:</b> Vetebaserad glukossirap, inklusive glukos, vetebaserade maltodextriner, kornbaserad glukossirap Gäller även produkter av dessa om bearbetningen inte ökar allergeniciteten	Fiber, kli, groddar, gluten, mannagryn, malt, HVP (hydrolyserat vegetabiliskt protein), vetesirap, stärkelse/modifierad stärkelse, maltextrakt (malt sirap), maltodextrin.	Surdeg, ströbröd, vört, kryddblandningar, pasta, cous-cous, buljongpulver, sojasås.
<b>Fisk, kräftdjur och blötdjur</b>	Fiskar, räkor, krabbor, hummer, kräftor, snäckor, musslor, bläckfiskar.	Gelatin av fisk, fiskmjöl, fiskprotein, gravad, rökt, inlagd, konserverad fisk, fiskrom, fiskbuljong, kaviar, oliver med ansjovisfyllning, marinader, leverpastej, crabsticks, baguettefyllningar, skaldjursröror, fisk-och skaldjurssåser.
<b>Ägg</b>	Helägg, äggula, äggvita, äggalbumin, konserveringsmedlet lysozym (E1105), emulgeringsmedlet lecitin (E322). Tillverkning av lecitin sker huvudsakligen från sojaböner, inte ägg.	Maräng, aioli, majonnäs, ströbröd, panering, potatisflingor (behandlade med äggvita), köttbullar, ost (med lysozym), crabsticks, pasta, leverpastej.
<b>Jordnötter</b>	Jordnötsolja, jordnötsmjöl.	Fyllningar i bakverk, jordnötsspån som mandelersättning på kaffebröd, strössel på glass, konfektyr, choklad, marinader, jordnötssmör, buljonger, såser.



<b>ALLERGENER PÅ EU:S LISTA</b> Gäller även produkter som görs av dessa	<b>EXEMPEL PÅ PRODUKTER</b>	<b>EXEMPEL PÅ LIVSMEDEL OCH INGREDIENSER DÄR DE KAN INGÅ</b>
<b>Nötter</b> Mandel ( <i>Amygdalus communis</i> L.), hasselnöt ( <i>Corylus avellana</i> ), valnöt ( <i>Juglans regia</i> ), cashewnöt ( <i>Anacardium occidentale</i> ), pekannöt ( <i>Carya illinoensis</i> [Wangenh.] K. Koch), paranöt ( <i>Bertholletia excelsa</i> ), pistaschmandel ( <i>Pistacia vera</i> ), makadamianöt och Queenslandsnöt ( <i>Macadamia ternifolia</i> )	Nötmassa, nougat, marsipan, mandelmassa, bakmassa, choklad.	Konfektyr, kex, bakverk, bröd, ströbröd.
<b>Sojaböner</b> <b>Undantag:</b> Fullständigt raffinerad sojaolja och fullständigt raffinerat sojafett. Gäller även produkter av dessa om bearbetningen inte ökar allergeniciteten.	Sojaböner, groddar, sojamjöl, soja-protein, sojakoncentrat, sojaisolat, sojatexturat, lecitin (E322), HVP (hydrolyserat vegetabiliskt protein), sojabönshemicellulosa (E426).	Ströbröd, margarin, kryddblandningar, choklad, tofu, sojasås, crabsticks, buljonger, rostad lök, korv, marinader, aromer.
<b>Mjök</b> (inklusive laktos)	Gräddde, smör, kärnmjök, skum-mjök, kulturmjök, syrade (fer-menterade) mjökprodukter t ex filmjök, gräddfil, kefir, yoghurt, creme fraiche, mesost och messmör. Smörolja, vassle, vasslepulver, mjökprotein, kasein, kaseinat, laktoglobulin, laktalbumin. Mjök-socker är detsamma som laktos.	All slags ost såsom hårdost, dessert-ost, smältost, färskost, cottage cheese, kvarg, enzymmodifierad ost (så kallad ostarom), margarinost, margarin, vit-lökspulver, choklad, maräng, nougat, ströbröd, kokosmjök.
<b>Selleri</b>	Rotselleri, bladselleri.	Kryddblandningar
<b>Senap</b>	Senapsfrön (gula, svarta och orientaliska).	Senap, majonnäs, gravlaxsås, dressingar, kryddblandningar, griljerad skinka, sill-inläggningar, inlagd gurka.
<b>Sesamfrön</b>		Kryddblandningar, panering, bröd, kex, riskakor, dressingar, ströbröd.
<b>Svaveldioxid och sulfid</b> Om koncentrationen totalt överstiger 10 mg/kg eller 10 mg/liter uttryckt som SO <sub>2</sub> . Beräkningen gäller produkter som säljs konsumtionsfärdiga eller som rekonstituerats enligt tillverkarens anvisningar.		Vin, vinäger, ättiksinläggningar, potatisprodukter, torkad frukt, konserverad krabba.
<b>Lupin</b>	Lupinmjök	Bröd, brödmixer, mjuka kakor, bakverk.

## DET MÅSTE BLI RÄTT!

Produkter som är felmärkta kan innebära livsfara. I Sverige dog en pojke för några år sedan efter att ha ätit en mandelkrans där mandelflarnen bytts mot jordnötsflarn.

Det kan också bli rättsliga följder. En konditoriägare dömdes till böter efter att ha sålt en felmärkt wienerkrans som gjorde en flicka med jordnötsallergi allvarligt sjuk.

Bröd och konditorivaror står för en fjärdedel av fallen där någon drabbas av en allvarlig allergisk reaktion. Rätt märkning är en trygghetsfråga för både kund och företagare.



## Fler känsliga ämnen

Det finns fler ämnen som kan orsaka allergi och intolerans än de på EU:s lista. Det är bra att alltid ange dessa ämnen i ingrediensförteckningen, även om de ibland kan tillhöra undantagen som inte måste deklarerars. Men det är bara allergenerna på EU:s lista som ska framhåvas enligt särskilda krav.

### Lista på ämnen som kan vara allergena

**RÖD** – allvarlig konsekvens

**GUL** – medium konsekvens

**GRÖN** – liten konsekvens

**ANANAS**

**ANIS**

**ANNATTOEXTRAKT**

**(E160B)**

**ANTIOXIDATIONSMEDEL**

**BHA E320**

**ANTIOXIDATIONSMEDEL**

**BHT E321**

**APRIKOS**

**APRIKOSKÄRNA**

**AZOFÄRGER (E102, E110,**

**E122-124, E129, E151,**

**E154**

**E155, E180)**

**BANAN**

**BENSOESYRA (E210-215,**

**E218-219)**

**BOCKHORNSKLÖVER**

**BÖNOR**

**CAYENNEPEPPAR**

**CHILIPEPPAR**

**DILL**

**FÄNKÅL**

**KANEL**

**KARMIN/KARMINSYRA**

**(E120)**

**KIKÄRTA**

**KIWI**

**KORIANDE**

**KUMMIN**

**KÖRSBÄR**

**LAKTOS/MJÖLKSOCKER**

**LIBBSTICKA**

**LINSER**

**MAJS**

**MANGO**

**MELON**

**MUSKOTNÖT/**

**MUSKOTBLOMMA**

**NEKTARIN**

**PAPAYA**

**PAPRIKA**

**PEPPARROT**

**PERSIKA**

**PERSILJA**

**PIRI PIRI**

**PLOMMON**

**PÄRON**

**PUMPA**

**ROSÉPEPPAR**

**SOLROS**

**SPANSK KÖRVEL**

**SPISKUMMIN**

**VALLMO**

**VANILJ/VANILLIN**

**VITLÖK**

**ÄPPLE**

**ÄRTA**

## Så anges allergener

Om ett livsmedel innehåller en ingrediens eller ett ämne på EU:s allergenlista måste det alltid framgå av märkningen. En sådan ingrediens ska listas i ingrediensförteckningen på sin plats i den fallande storleksordningen, med en tydlig hänvisning till allergenets beteckning. Texten ska tydligt framhåva denna beteckning och skilja den från resten av ingrediensförteckningen, exempelvis genom typsnitt, stil eller bakgrundsfärg.

**Exempel:** En variant är att skriva allergenet i fet stil:

**vetemjöl.** Du kan också framhåva hela ordet: **vetemjöl.**

Av tekniska skäl kan det vara svårt att fetmarkera i märkningen. Ett alternativ är då att skriva med stora bokstäver: **VETEMJÖL** eller **VETEMJÖL**. Vid distansförsäljning när märkningen skickas digitalt kan det uppstå problem med fetmarkering eftersom alla mottagare inte kan läsa sådan text. Då är det bättre att använda stora bokstäver eller framhåva texten på annat sätt.

Om allergenet inte ingår i ingrediensens beteckning ska du hänvisa till allergenet och framhåva det, skriv till exempel: vassle (från **mjölk**).

Om det inte finns någon ingrediensförteckning ska livsmedlet märkas med *innehåller* och beteckningen på allergenet.

Om flera ingredienser eller processhjälpmiddel kommer från samma allergen, ska allergenet anges tydligt på alla ställen där det förekommer.

**OBSERVERA:** att allergena ingredienser alltid ska anges, även i de fall då en ingrediens får deklarerars med sin kategoribeteckning. Ämnen som inte räknas som ingredienser, till exempel carry over-tillsatser utan funktion i den färdiga varan, måste också alltid anges om de är allergena.

Om allergenet är en tillsats utan teknisk funktion i den färdiga produkten bör du bara ange namnet, inte lägga till en funktionsbeteckning.

**Exempel:** Ett margarin som innehåller emulgeringsmedel sojalecitin används för att baka bullar. I ingrediensförteckningen skriver du bara **sojalecitin**, eftersom den tillsatsen inte har någon emulgerande funktion i bullarna.

## Allergena produktnamn

Om livsmedlets beteckning redan innehåller en tydlig hänvisning till det allergen som ingår, behöver man inte framhåva allergenet i ingrediensförteckningen. Heter produkten exempelvis *rågbröd* måste inte råg markeras extra tydligt. Men det kan ändå vara lämpligt att göra det. Ett liknande exempel är *vetebullar*.

Vissa mjölkprodukter har inte ordet *mjölk* i sin beteckning, men det är ändå klart för konsumenterna att de kommer från mjölk. Då behöver du inte särskilt ange (från **mjölk**). Det gäller ost, smör, grädde, yoghurt och crème fraîche.

## Märkningen *fri från*

För att man ska få märka ett livsmedel med påståendet *fri från* om ett ämne som kan orsaka allergi eller intolerans, måste kraven i reglerna om livsmedel för särskilda näringsändamål vara uppfyllda. Detta gäller även produkter där halten av gluten eller laktos har minskats för personer som inte tål gluten eller laktos.



#### DAHLS BAGERI

"Vi är ett av Sveriges mest allergenstinna bagerier och det ställer höga krav på hygien, rutiner och märkning. Eftersom vi inte har valt bort allergenerna måste vi vara extra noga med informationen i alla led." Clas Baad

#### PETERS KONDITORI

"Vi bakar nästan allt med allergener i bageriet och därför skulle vi aldrig märka produkter med *fri från*. Däremot tror jag på att köpa in allergenfria produkter från specialbagerier och ha som service till våra kunder." Peter Halldén

Det är också viktigt att påståendet är relevant. Till exempel får margarin inte ha glutenfri märkning eftersom det normalt gäller alla margariner. Allergenet får inte förekomma i sådan mängd att produkten skulle kunna medföra en risk för den som är allergisk eller överkänslig. För gluten finns det lagstadgade gränsvärden, för laktos har vi gränsvärden som tillämpas i Sverige.

Om märkningen innehåller uttryck, symboler eller liknande som antyder att livsmedlet är avsett för särskilda näringsändamål, till exempel uttryck som *fritt från mjölk* eller *utan soja*, innebär det som regel att man måste göra en anmälan till Livsmedelsverket. Läs mer på [www.slv.se](http://www.slv.se).

**OBSERVERA** att uttrycket *naturligt fritt från gluten* inte längre är en tillåten märkning.

#### Undvik kan innehålla spår av

En märkning som pekar på risken att oönskade ingredienser kan finnas i en produkt får aldrig användas som en ursäkt för dåliga kontrollrutiner eller bristande hygien. Om märkning med *kan innehålla spår av* används felaktigt och ofta, så kan det leda till att konsumenten antingen chansar och testar en produkt ändå, eller tvingas avstå från något som smakar gott, som kanske inte skulle orsaka problem. Uttrycket kan ställa till det även för tillverkaren eftersom det kan uppfattas som om produkten är fri från alla andra allergener.

Märkningen *kan innehålla spår av* får bara användas som den absolut sista möjligheten när det inte går att utesluta att en allergen kan ha blandats in i en produkt. Det gäller till exempel system som inte kan rengöras med vatten. I princip får inga bagerier använda märkningen. För att en produkt ska få märkas med *kan innehålla spår av* krävs att det görs i samförstånd med tillsynsmyndigheten.

Har en produkt godkänts för märkningen är det viktigt att lista varje specifik allergen och inte använda gruppnamn. Skriv till exempel inte *kan innehålla spår av nötter*, utan ange varje specifik nötsort.

Mer information hittar du i dokumentet *Hjälp i ditt arbete med allergener*. Det finns på Livsmedelsföretagens hemsida och är en uppföljning av branschriktlinjerna *Allergi och annan överkänslighet – Hantering och märkning av livsmedel*, som Livsmedelsföretagen och Svensk Dagligvaruhandel tagit fram. EU-kommissionen ska framöver ta fram gemensamma EU-riktlinjer för *kan innehålla spår av*.









# 4. NETTO- KVANTITET

När du förpackar livsmedel måste du alltid ange vad den färdiga varan väger. För bröd och konditorivaror ska nettokvantiteten anges i kilo eller gram.

## I samma synfält som beteckningen

Produktens nettokvantitet och beteckning ska kunna ses i samma synfält (läsas ur en och samma synvinkel).

## Tillåtna avvikelser

För partier av färdigförpackade varor tillåts små avvikelser i vikt och volym. Det finns tre grundregler:

**1.** Det faktiska innehållet får i genomsnitt inte vara mindre än den mängd som anges på förpackningen.

**Exempel:** På förpackningen står det att varans vikt är 1 kg. Då ska genomsnittet av vikten för alla förpackningar i ett parti ligga på lägst 1 kg.

**2.** Tabellen här under visar hur mycket mindre en vara får väga än vad som anges på förpackningen. För ett parti gäller att inte mer än 2,5 procent av förpackningarna väger mindre än vad som tillåts i tabellen.

VIKT PÅ FÖR- PACKNINGEN	TILLÅTEN NEGATIV AVVIKELSE
<b>5–50 g</b>	9 % av deklarerad vikt
<b>50–100 g</b>	4,5 g
<b>100–200 g</b>	4,5 % av deklarerad vikt
<b>200–300 g</b>	9 g
<b>300–500 g</b>	3 % av deklarerad vikt
<b>500–1 000 g</b>	15 g
<b>1 000–10 000 g</b>	1,5 % av deklarerad vikt

**Exempel:** På förpackningen står det att varans vikt är 1 kg. Då får högst 2,5 procent av förpackningarna i partiet innehålla mindre än 985 g. Hur många förpackningar som helst får innehålla mer än 1 kg.

**3.** Ingen förpackning får väga så lite att avvikelsen är mer än dubbelt så stor som den som tillåts i tabellen här ovan.

**Exempel:** På förpackningen står det att varans vikt är 1 kg. Då får ingen sådan förpackning väga mindre än 970 g.

## DAHLS BAGERI

Kunden har rätt att veta hur mycket av en vara som egentligen finns i förpackningen. Vi låter också så mycket som möjligt av produkten synas genom påsarna. Vi är stolta över våra produkter och visar gärna upp det vi ska sälja." Christian Jörgensen

## PETERS KONDITORI

"Vi väger allt som vi förpackar. Ofta vet vi ju ganska exakt om vi till exempel förpackar ett visst antal småkakor, men innan vi märker kontrollväger vi alltid så att det blir helt rätt." Peter Halldén



### Skriv tillräckligt stort

Det finns särskilda krav på hur stora siffrorna ska vara som anger kvantitet. Minimihöjden på siffrorna beror på antalet gram.

MÄNGD I GRAM	MINSTA SIFFERHÖJD
<b>50 g eller mindre</b>	2 mm
<b>50–200 g</b>	3 mm
<b>200–1 000 g</b>	4 mm
<b>Över 1 000 g</b>	6 mm

### Undantag

Produkter som väger mindre än 5 gram måste inte märkas med nettokvantitet.

Det gäller även livsmedel som normalt säljs styckevis, där man genom förpackningen lätt kan se hur många artiklar som ingår, eller där antalet artiklar framgår av märkningen.



# 5. BÄST FÖRE-DAG OCH FÖRVARING

De flesta livsmedel, däribland bageriprodukter, måste märkas med bäst före-datum. Märkningen visar hur länge en vara säkert smakar bra och har kvar de egenskaper som förknippas med den. Krävs särskild förvaring ska detta också anges.

## Så märker du datum

Datumet ska alltid anges i ordningsföljden dag, månad och år, utan några interna koder. Hur noggrant du måste ange tiden i din bäst före-märkning beror på hur länge dina produkter håller sig. Här ser du tidsramarna och vilka uttryck du ska använda:

HÅLLBARHET	DET RÄCKER ATT ANGE
<b>Högst 3 månader</b>	<i>Bäst före</i> följt av dag och månad
<b>3–18 månader</b>	<i>Bäst före utgången av</i> följt av månad och år
<b>Minst 18 månader</b>	<i>Bäst före utgången av</i> följt av år

Månaden kan anges med siffror, med hela namnet utskrivet i bokstäver eller med de tre första bokstäverna. Årtalet kan anges med två eller fyra siffror, men skriv gärna med fyra om det är praktiskt möjligt eftersom det blir tydligast.

### DAHLS BAGERI

"Eftersom vi säljer färskvaror har vi valt att skriva bakdagen med bokstäver istället för siffror. Ofta har kunderna bättre koll på vilken veckodag det är än dagens datum." Christian Jörgensen

### PETERS KONDITORI

"Produkterna ska ju smaka så färskt som möjligt så vi har ganska korta bäst före-datum på bakverken. På exempelvis chokladen och müsli är det längre tider. Man får prova sig fram så att allt är gott under den tid man sätter ut." Peter Halldén

Om dina produkter har en datummärkning som innehåller en specifik dag (inte bara månad och år) gäller den märkningen även som identifieringsmärkning av livsmedelspartiet.

### Exempel på bäst före-märkning

Bäst före 10 08 2014

Bäst före 10 aug

Bäst före 10 augusti

Bäst före 10 08 14

Bäst före utgången av aug 14

Bäst före utgången av 2014

Vill du skriva själva datumet på en annan plats på förpackningen kan du vid uttrycket *bäst före* skriva en hänvisning till var datumet står.

### Bröd som äts inom ett dygn

Du behöver inte datummärka förpackningar med bagerivaror som normalt äts inom 24 timmar efter tillverkningen. Det gäller till exempel baguetter. Däremot räknas inte produkter som wienerbröd och mjukt tunnbröd hit utan de kräver datummärkning.









### **Sista förbrukningsdag**

Livsmedel som är mikrobiologiskt känsliga ska märkas med *sista förbrukningsdag* istället för *bäst före*. I den nya lagtexten står det att det gäller om de "efter en kort period kan antas utgöra en omedelbar fara för människors hälsa". Utifrån den formuleringen håller Livsmedelsverket på att se över vilka produkter detta ska gälla, bland annat handlar det om rå tonfisk och andra färska fiskvaror. Det innebär att exempelvis en sushiwrap ska märkas med sista förbrukningsdag.

Det är däremot inte troligt att denna märkning ska finnas på de vanligaste bageriprodukterna, eftersom bröd, kakor, gräddbakelser, färdigbredda smörgåsar och liknande som tillreds och förvaras på ett korrekt sätt inte riskerar att utgöra någon omedelbar hälsofara. Livsmedelsverkets vägledning kommer under senhösten 2014.

### **Bakdag**

En frivillig datummärkning som många konsumenter efterfrågar och som därför är bra att ha med är bakdag. Frivillig datummärkning bör ha samma ordningsföljd som den obligatoriska. Skriv exempelvis: *Bakat den 11 okt 2014* eller *Bakdag 11 10 2014*. Märker du med flera datummärkningar bör du samla dem på ett ställe på förpackningen. På så vis ser konsumenterna lätt vilka datum som står för vad.

### **Förvaringsanvisningar**

Behöver dina produkter förvaras på ett visst sätt för att hålla sig till utsatt datum ska du ange det på förpackningen. Förvaringsanvisningar är till exempel obligatoriska för kylvaror och för produkter som är mikrobiologiskt känsliga och märks med sista förbrukningsdag.

### **Bruten förpackning**

Du ska också ange om produkten behöver förvaras på något särskilt sätt efter att förpackningen har öppnats. Förändras datummärkningen om förpackningen bryts ska du även ange det.

### **Så anges temperatur**

Om förvaringsanvisningen säger att temperaturen ska vara lägre än rumstemperatur bör du ange denna uppgift i grader. Skriv till exempel: *Förvaras vid högst +8 °C*. Är produkten djupfrysad ska du ange att varan ska förvaras vid en temperatur på -18 °C eller lägre.

### **Ytteremballage**

Du bör märka lådor, brödbackar, containrar och liknande som du använder vid transport med en uppgift om att de innehåller livsmedel. Oftast behövs ett separat dokument med märkningsuppgifter, eftersom slutkunden alltid ska kunna få rätt information om varorna. För mer information om olika





typer av ytterförpackningar, se Livsmedelsföretagens stora märkningshandbok.

### **Frysta förpackningar till grossist**

Frysta förpackningar som ligger inuti en tillsluten ytterförpackning behöver inte alltid vara märkta med förvaringsanvisning och bäst före-dag om de ska säljas i tinat skick till konsument. Dessa uppgifter kan i stället finnas på ytterförpackningen, eller i vissa fall i ett handelsdokument.

**Exempel:** Bröd säljs i djupfrost skick i grossistledet men i tinat skick till konsumenterna. Ytterförpackningen som innehåller de frysta produkterna ska märkas med bland annat bäst före-dag för livsmedlen i djupfrost skick. Dessutom bör även förvaringsanvisning anges på ytteremballaget.

Färdigförpackningarna som ligger inuti ytterförpackningen kan då vara omärkta vad gäller förvaringsanvisning och bäst före-dag. När sedan livsmedlen ska säljas tinade kan butiken eller distributören bryta ytterförpackningen och märka färdigförpackningen med förvaringsanvisning och bäst före-dag anpassade till livsmedlen i tinat skick.

Det ska också stå *upptinad* på färdigförpackningen så att det framgår att livsmedlet har varit fryst.

### **Att avgöra hållbarhet**

Hur hållbar en vara är beror på flera faktorer, till exempel konserveringsmedel, lagringstemperatur och typ av förpackning. Varje tillverkare måste anpassa bäst före-märkningen efter sin produkt och den ska bygga på praktiska lagringsprov. Därför är det svårt att ge generella riktlinjer, men tabellen nedan ger en fingervisning om några cirkatider som i varje fall inte ska överskridas under normala omständigheter.

PRODUKT	FÖRVARING	BÄST FÖRE-TID
<b>Bär, frukter och deras juicer</b>	Djupfrost	24 månader
<b>Deg</b>	Djupfrost	18 månader
<b>Torr jäst</b>	Torrt och ej över rumstemperatur	6 månader
<b>Mandelmassa</b>	Torrt och ej över rumstemperatur	6 månader
<b>Ofylld mörk choklad</b>	Torrt och ej över rumstemperatur	18 månader
<b>Övriga chokladprodukter</b>	Torrt och ej över rumstemperatur	9–12 månader



# 6. FÖRETAGSNAMN OCH KONTAKT- UPPGIFTER

Alla färdigförpackade livsmedel måste vara märkta med namn och adress för det företag i vars namn produkterna säljs. Inom Sverige är det även godkänt att ange ett telefonnummer istället för adress, men får det plats är det bra att skriva båda uppgifterna. Komplettera gärna med e-post och webbadress.

## **DAHLS BAGERI**

"Vi ser det som ett försäljningsargument att tydligt visa att det är Dahls som har bakat produkten. Eftersom vi har valt att främst hålla oss här i Göteborgsområdet är vi ett lokalt alternativ och det uppskattar kunderna." Clas Baad

## **PETERS KONDITORI**

"Vi märker våra förpackningar med både adress och telefon. Vi fick plats med bägge och då såg vi det som en bra service till kunderna. Alla förpackningar har dessutom vår logga." Peter Halldén





VALNÖTSBRÅD

BERGIS

NY SJÖNE  
SMÅ RULLAR

SMÅ RULLAR

SMÅ RULLAR



# 7. NÄRINGS- DEKLARATION

Enligt de nya märkningsreglerna ska i princip alla färdigförpackade livsmedel märkas med näringsdeklaration. Det finns också krav på hur den ska skrivas och vilka näringsämnen som ska ingå. Men det finns några undantag bland annat för små förpackningar och små producenter.

## Näringsvärden som ska märkas

Följande uppgifter är obligatoriska och ska finnas med i näringsdeklarationen:

- Energivärde
- Mängden av fett, mättat fett, kolhydrat, sockerarter, protein och salt (skrivet i denna ordning, se även tabellen nedan).

## Näringsvärden som får märkas

Följande uppgifter är frivilliga, ett eller flera av ämnena får deklarerars:

- Enkelomättat fett
- Fleromättat fett
- Polyoler
- Stärkelse
- Fiber
- Vitaminer eller mineralämnen som finns med i tabellen på sidan 48 och som förekommer i betydande mängd.

## Rätt ordning och måttenheter

Energivärdet och mängden näringsämnen ska anges per 100 gram eller per 100 milliliter. Energi ska anges både som kilojoule (kJ) och kilokalorier (kcal), i den ordningen. Mängd ska anges i gram (g), milligram (mg) eller mikrogram (µg). Näringsämnena som anges ska stå i en särskild ordningsföljd och anges med bestämda måttenheter, se tabellen:

ENERGI	KJ/KCAL
<b>Fett</b>	<b>g</b>
varav:	
<b>mättat fett</b>	<b>g</b>
<b>enkelomättat fett*</b>	<b>g</b>
<b>fleromättat fett*</b>	<b>g</b>
<b>Kolhydrat</b>	<b>g</b>
varav:	
<b>sockerarter</b>	
<b>polyoler*</b>	
<b>stärkelse*</b>	
<b>Fiber*</b>	<b>g</b>
<b>Protein</b>	<b>g</b>
<b>Salt</b>	<b>g</b>
<b>Vitaminer och mineralämnen*</b>	<b>µg eller mg, se tabellen på sidan 48.</b>

\* Frivilliga uppgifter, ett eller flera av ämnena får deklarerars.

**Om saltinnehållet bara** beror på naturligt förekommande natrium får man ange det i nära anslutning till näringsdeklarationen.



## ÖVERGÅNGSREGLER

Märker du redan i dag dina produkter med en näringsdeklaration ska den utformas enligt de nya reglerna senast 13 december 2014. Men du får sälja slut på de varor du märkt med den gamla näringsdeklarationen före detta datum.

Produkter som i dag inte har någon näringsdeklaration ska märkas med en sådan senast 13 december 2016. Även i det här fallet får du sälja slut på produkter som märkts tidigare.

Det finns även några undantag från reglerna om näringsdeklaration. Läs om dem på sidan 58.

### **Påståenden ger fler krav**

Gör du ett närings- eller hälsopåstående om en produkt måste du deklarerat näringsvärdet för det ämne som påståendet gäller, även om det i vanliga fall inte är en obligatorisk uppgift. De ämnen som finns med på listan över näringsämnen som frivilligt får deklarerat ska stå i näringsdeklarationen. Övriga ämnen ska stå intill den, exempelvis omega 3-fett eller laktos.

**OBSERVERA** att det även finns regler för vilka närings- och hälsopåståenden du får göra, läs mer på sidan 62.

### **Vitaminer och mineralämnen**

Betydande mängd innebär att produkten innehåller så pass mycket vitaminer eller mineralämnen att den kommer upp i en viss procent av den mängd man bör få i sig, det så kallade referensvärdet. (Det begreppet har ersatt den tidigare märkningen *rekommenderat dagligt intag, RDI*.) För bagerivaror bör man i regel komma upp i 15 procent av referensvärdet per 100 gram för att de ska innehålla en betydande mängd vitaminer eller mineraler.





<b>VITAMINER OCH MINERALÄMNINGEN SOM FÅR DEKLARERAS</b>	<b>DAGLIGT REFERENS- INTAG</b>	<b>15 % AV DAGLIGT REFERENS- INTAG</b>
<b>Vitamin A</b>	800 µg	120 µg
<b>Vitamin D</b>	5 µg	0,75 µg
<b>Vitamin E</b>	12 mg	1,8 mg
<b>Vitamin K</b>	75 µg	11,25 µg
<b>Vitamin C</b>	80 mg	12 mg
<b>Tiamin</b>	1,1 mg	0,165 mg
<b>Riboflavin</b>	1,4 mg	0,21 mg
<b>Niacin</b>	16 mg	2,4 mg
<b>Vitamin B<sub>6</sub></b>	1,4 mg	0,21 mg
<b>Folsyra</b>	200 µg	30 µg
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b>	2,5 µg	0,375 µg
<b>Biotin</b>	50 µg	7,5 µg
<b>Pantotensyra</b>	6 mg	0,9 mg
<b>Kalium</b>	2000 mg	300 mg
<b>Klorid</b>	800 mg	120 mg
<b>Kalcium</b>	800 mg	120 mg
<b>Fosfor</b>	700 mg	105 mg
<b>Magnesium</b>	375 mg	56,25 mg
<b>Järn</b>	14 mg	2,1 mg
<b>Zink</b>	10 mg	1,5 mg
<b>Koppar</b>	1 mg	0,15 mg
<b>Mangan</b>	2 mg	0,3 mg
<b>Fluorid</b>	3,5 mg	0,525 mg
<b>Selen</b>	55 µg	8,25 µg
<b>Krom</b>	40 µg	6 µg
<b>Molybden</b>	50 µg	7,5 µg
<b>Jod</b>	150 µg	22,5 µg

**OBSERVERA** att begreppet *dagligt referensintag* är till för märkningsändamål, det är ingen näringsrekommendation.

### Berikade produkter

Om en produkt berikats (tillsatts vitaminer eller mineralämnen) ska man i den obligatoriska näringsdeklarationen ange den totala mängden av dessa vitaminer och mineralämnen, alltså inklusive den mängd som eventuellt finns naturligt i produkten.

### Procent av referensintaget

Deklarerar du vitaminer och mineralämnen ska du ange både innehåll per 100 gram och procent av referensintaget per 100 gram, se tabellen ovan. I näringsdeklarationen kan man använda förkortningen *RI* för *referensintag* (eller *DRI*, *dagligt referensintag*). Men då ska du även skriva ut vad förkortningen står för någonstans i näringsdeklarationen.

Som en frivillig uppgift får du även ange procent av referensintag per 100 gram för de näringsämnen som är obligatoriska att deklarerar (energivärde, mängden av fett, mättat fett, kolhydrat, sockerarter, protein och salt). Deras referensintag finns i tabellen nedan.

Märker du procent av referensintag för dessa ämnen ska du lägga till följande förtydligande mening alldeles intill: *Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2 000 kcal)*.

### Referensintag för vuxna personer

ENERGI ELLER NÄRINGSÄMNE	REFERENSINTAG
<b>Energi</b>	8 400 kJ/2 000 kcal
<b>Totalt fett</b>	70 g
<b>Mättat fett</b>	20 g
<b>Kolhydrat</b>	260 g
<b>Sockerarter</b>	90 g
<b>Protein</b>	50 g
<b>Salt</b>	6 g

### Upprepade uppgifter

Om du märkt en produkt med obligatorisk näringsdeklaration får du även upprepa vissa näringsuppgifter på förpackningens framsida. Du får även lägga till näringsvärden per portion. Men för båda dessa märkningar finns det speciella regler. Läs mer i Livsmedelsföretagens märkningshandbok. Den finns på [www.livsmedelsforetagen.se](http://www.livsmedelsforetagen.se)

### Så skrivs näringsdeklarationen

Näringsdeklarationen ska vara tydlig och sammanhållen. Både obligatoriska och frivilliga uppgifter ska stå i samma synfält och de som deklarerar ska ha ordningen enligt tabellen på sidan 46. Näringsdeklarationen kräver ingen särskild rubrik.

Näringsvärdena ska anges i tabellform med siffrorna under varandra om utrymmet räcker till. Gör det inte det får deklarationen skrivas som löpande text.

Gör du en frivillig märkning av näringsvärden där inte alla uppgifter är obligatoriska (se undantagen på sidan 52), måste värdena inte stå i tabellform.

Är energivärdet eller mängden näringsämnen obetydlig får man skriva det istället för att sätta ut ett värde. Texten ska stå i nära anslutning till näringsdeklarationen. Se tabellen på sidan 51 för värden som kan avrundas ner till noll.

### Så beräknas näringsvärden

Energivärdet ska beräknas med följande omräkningsfaktorer:

<b>Kolhydrat</b> (utom polyoler)	17 kJ/g	4 kcal/g
<b>Polyoler</b>	10 kJ/g	2,4 kcal/g
<b>Protein</b>	17 kJ/g	4 kcal/g
<b>Fett</b>	37 kJ/g	9 kcal/g
<b>Salatrim</b>	25 kJ/g	6 kcal/g
<b>Alkohol (etanol)</b>	29 kJ/g	7 kcal/g
<b>Organiska syror</b>	13 kJ/g	3 kcal/g
<b>Fiber</b>	8 kJ/g	2 kcal/g
<b>Erytritol</b>	0 kJ/g	0 kcal/g

Energivärdet och mängden näringsämnen som märks ska vara de som finns i livsmedlet vid försäljningen.

**Mängden kolhydrat** får beräknas som den rest som återstår, då mängderna av protein, fett, aska, vatten och i förekommande fall fiber, alkohol och organiska syror dras ifrån totalmängden.



## DEFINITIONER AV NÄRINGSÄMNINGEN

**FETT:** sammanlagda mängden lipider, även fosfolipider.

**MÄTTAT FETT:** fettsyror utan dubbelbindning.

**TRANSFETT:** fettsyror med minst en icke-konjugerad (d.v.s. åtskild av minst en metylengrupp) kol-koldubbelbindning i transställning.

**ENKELOMÄTTAT FETT:** fettsyror med en cis-dubbelbindning.

**FLEROMÄTTAT FETT:** fettsyror med två eller flera metylen-åtskilda cis-cis-dubbelbindningar.

**KOLHYDRAT:** varje kolhydrat som kan omvandlas i människokroppen, även polyoler.

**SOCKERARTER:** alla monosackarider och disackarider som förekommer i livsmedel, dock inte polyoler.

**POLYOLER:** alkoholer som innehåller mer än två hydroxigrupper.

**PROTEIN:** den proteinhalt som beräknas med följande formel: protein = sammanlagda kvävemängden enligt Kjeldahl  $\times 6,25$ .

**SALT:** det saltekvivalenta innehåll som beräknas med följande formel: salt = natrium  $\times 2,5$ .

**FIBER:** kolhydratpolymerer med minst tre monomerenheter som varken spjälkas eller upptas i människans tunntarm och som hör till någon av följande kategorier:

- Ätliga kolhydratpolymerer som naturligt förekommer i konsumtionsfärdiga livsmedel.
- Ätliga kolhydratpolymerer som erhållits ur livsmedelsråvaror genom fysikaliska, enzymatiska eller kemiska metoder och som har en gynnsam fysiologisk effekt som påvisats genom allmänt vedertagen vetenskaplig dokumentation.
- Ätliga syntetiska kolhydratpolymerer som har en gynnsam fysiologisk effekt som påvisats genom allmänt vedertagen vetenskaplig dokumentation.

**GENOMSNITTSVÄRDE:** det värde som bäst representerar den mängd näringsämne som ett visst livsmedel innehåller och som avspeglar årstidsbetingade variationer, konsumtionsmönster och andra faktorer som kan göra att det faktiska värdet varierar.



**Värdena som deklarerar ska vara genomsnittsvärden.** Beroende på vilket livsmedel det handlar om och vad som är lämpligast ska man utgå från något av dessa tre alternativ:

- Tillverkarens analys av livsmedlet.
- En beräkning baserad på de kända eller faktiska genomsnittsvärdena för de använda ingredienserna.
- En beräkning baserad på allmänt fastställda och godtagna uppgifter.

**TIPS!** Livsmedelsverket har en näringsdatabas som kan användas som underlag vid beräkning: [www7.slv.se/Naringssok/?epslanguage=sv](http://www7.slv.se/Naringssok/?epslanguage=sv)

## Avrundning och tolerans i näringsdeklarationen

I nuläget finns ingen vägledning från Livsmedelsverket om avrundning och tolerans i näringsdeklarationen. Med tolerans menas hur mycket de faktiska värdena får avvika från de angivna. Däremot finns det en vägledning från EU-kommissionen som är under utvärdering och som Livsmedelsverket har hänvisat till. Enligt den ska vissa anges med högre noggrannhet än vad som varit brukligt i Sverige.

### EU:s vägledning

Teckenförklaring:

- > större än    ≥ större än eller lika med  
 < mindre än    ≤ mindre än eller lika med

### Avrundningstabell

NÄRINGS-ÄMNE	MÄNGD PER 100 G/ML	AVRUNDNING
<b>Energi</b>		alltid till närmaste heltal
<b>Fett</b>	≥ 10	närmaste 1 g
	< 10 – > 0,5	närmaste 0,1 g
	≤ 0,5	0 eller < 0,5 g
<b>Fett:</b> mättat, omättat m.m.	≥ 10	närmaste 1 g
	0,5 – < 10	närmaste 0,1 g
	0,5 – > 0,1	närmaste 0,1 g
	≤ 0,1 – 0	0 g eller < 0,1 g
<b>Kolhydrater</b>	> 40	närmaste 1 g
<b>Sockerararter</b>	10 – 40	närmaste 1 g
<b>Protein</b>	< 10 – > 0,5	närmaste 0,1 g
	≤ 0,5	0 g eller mindre än 0,5 g
<b>Salt</b>	≥ 1	närmaste 0,1 g
	< 1 – > 0,0125	närmaste 0,01 g
	≤ 0,0125 – 0	0 g eller < 0,01 g

### Avrundning för vitaminer och mineraler

Vitamin A, folsyra, klorid, kalcium, fosfor, magnesium, jod och kalium ska anges med tre siffrors noggrannhet (tre signifikanta siffror). Alla andra vitaminer och mineralämnen anges med två siffrors noggrannhet

### Exempel på två siffrors noggrannhet

120, 12, 1,2, 0,12, 0,012

### Toleranstabell

NÄRINGS-ÄMNE	MÄNGD PER 100G/ML	TOLERANS
<b>Fett</b>	> 40	±8 g
	10 – 40	±20 %
	< 0,5 – 10	±1,5 g
<b>Fett:</b> mättat, omättat m.m.	≥ 4	±20 %
	< 4	±0,8 g
<b>Kolhydrater</b>	> 40	±8 g
<b>Sockerararter</b>	10 – 40	±20 %
<b>Protein</b>	< 10	±2 g
<b>Salt</b>	≥ 1,25	±20 %
	< 1,25	±0,375 g
<b>Vitaminer</b>		+50 % -35 %
<b>Mineralämnen</b>		+45 % -35 %

### DAHLS BAGERI

"Vi vet att våra kunder är intresserade av en näringsdeklaration och vi vet att vi måste ha den märkningen i december 2016. Då finns det ingen anledning att gå och dra på det utan det är bättre att ligga i framkant och börja titta på detta redan nu." Christian Jörgensen

# UNDANTAG OCH EXTRA KRAV

Det finns förpackningar och särskilda livsmedel som inte måste märkas med alla uppgifter som normalt är obligatoriska. Det finns även bagerivaror som kräver extra märkningsuppgifter.

## Undantag för små förpackningar

Förpackningar vars största yta är mindre än 10 cm<sup>2</sup> behöver bara märkas med beteckning, allergener, nettokvantitet och, om det krävs, bäst före-datum eller sista förbrukningsdag. Men uppgifterna i ingrediensförteckningen ska följa med produkten på andra sätt så att konsumenterna alltid kan få svar på frågor om innehållet. För så små förpackningar gäller inte heller regeln om samma synfält.

## Undantag från reglerna om näringsdeklaration

För bageri- och konditorivaror finns det några undantag där näringsdeklarationen får innehålla färre uppgifter eller inte behövs alls.

### Näringsdeklaration krävs inte för:

Förpackningar vars största yta är mindre än 25 cm<sup>2</sup>.

### PETERS KONDITORI

"Eftersom vårt konditori är en liten producent som bara säljer varorna lokalt i kommunen måste vi inte märka med näringsdeklaration. Det är också ytterst sällan som våra kunder frågar efter näringsvärden, så vi planerar inte att börja med den märkningen." Peter Halldén

Småskalig produktion som säljs lokalt. Lagtexten säger: *"Livsmedel, även hantverksmässigt framställda, som tillverkare av små mängder varor levererar direkt till slutkonsumenter eller till lokala detaljhandelsföretag som levererar direkt till slutkonsumenter"*.

### En kortare näringsdeklaration får göras för:

Livsmedel som inte är färdigförpackade och säljs till konsument eller storhushåll.  
Livsmedel som förpackas på begäran på försäljningsstället, eller som är färdigförpackade för direktförsäljning.

För dessa livsmedel räcker det att ange:

- Energivärdet, eller
- energivärdet tillsammans med mängden av fett, mättat fett, sockerarter och salt.

**Väljer man att frivilligt** märka uppgifter som normalt är obligatoriska, ska märkningen göras på samma sätt som när den är obligatorisk.



## Ingredienser som kräver extra märkning

Om en produkt innehåller sötningsmedel eller en viss halt av lakrits behövs en särskild märkning. Det finns även regler för var märkningen ska stå.

SÖTNINGSMEDEL	MÄRKNING
<b>Livsmedel som innehåller ett eller flera sötningsmedel.</b>	Uppgiften <i>innehåller sötningsmedel</i> ska stå tillsammans med livsmedlets beteckning.
<b>Livsmedel som innehåller en eller flera tillsatta sockerarter* och även ett eller flera sötningsmedel.</b>	Uppgiften <i>innehåller socker och sötningsmedel</i> ska stå tillsammans med livsmedlets beteckning.
<b>Livsmedel som innehåller aspartam/ salt av aspartam och acesulfam.</b>	Uppgiften <i>innehåller aspartam (en källa till fenylalanin)</i> ska finnas på etiketten i de fall då aspartam/salt av aspartam och acesulfam endast anges genom hänvisning till E-numret i ingrediensförteckningen.  Uppgiften <i>innehåller en källa till fenylalanin</i> ska finnas på etiketten i de fall då aspartam/salt av aspartam och acesulfam anges med sin specifika beteckning i ingrediensförteckningen.
<b>Livsmedel som innehåller mer än 10 % tillsatta polyoler.</b>	<i>Överdriven konsumtion kan ha laxerande effekt.</i>

LAKRITS	MÄRKNING
<b>Konfektyrer eller drycker som innehåller glycyrrhizinsyra eller ammoniumsalt av glycyrrhizinsyra till följd av tillsats av själva ämnet (ämnena) eller av lakritsrot (Glycyrrhiza glabra) i en koncentration av 100 mg/kg eller 10 mg/l eller högre.</b>	<i>Innehåller lakrits</i> ska läggas till omedelbart efter ingrediensförteckningen, om inte ordet <i>lakrits</i> redan finns i ingrediensförteckningen eller i produktens beteckning. Om det inte finns en ingrediensförteckning ska denna uppgift stå tillsammans med produktens beteckning.
<b>Konfektyrer som innehåller glycyrrhizinsyra eller ammoniumsalt av glycyrrhizinsyra till följd av tillsats av själva ämnet (ämnena) eller av lakritsrot (Glycyrrhiza glabra) i en koncentration av 4 g/kg eller högre.</b>	<i>Innehåller lakrits – personer som lider av högt blodtryck bör undvika överdriven konsumtion</i> ska läggas till omedelbart efter ingrediensförteckningen. Om det inte finns en ingrediensförteckning ska denna uppgift stå tillsammans med livsmedlets beteckning.





### **Nano och genmodifierat**

Ingredienser i form av konstruerat nanomaterial måste tydligt anges i ingrediensförteckningen. Då ska ordet *nano* stå inom parentes efter beteckningen. Det finns även särskilda regler för genmodifierade ingredienser. Ta gärna hjälp av din leverantör om du ska deklarerat den här typen av ingredienser.

### **ID-märkning**

Om en produkts bäst före-märkning inte innehåller en specifik dag utan bara år och månad, krävs en identifikationsmärkning av livsmedelspartiet. Med ett parti menas ett antal enheter av ett livsmedel, som har producerats, tillverkats eller förpackats under likvärdiga förhållanden. Normalt är gränsen för hur lång tid det tar att tillverka eller förpacka ett parti högst 24 timmar. ID-märkningen kallas ofta lot-kod eller batch-kod. Den ska bestå av en kod och är koden svår att särskilja från övrig märkning på förpackningen ska du skriva bokstaven L före ID-koden.

ID-märkningen ska vara lätt att se, klart läsbar och beständig. Den ska stå på själva förpackningen eller på en etikett på förpackningen. Saknas förpackning ska ID-märkningen finnas med i en särskild handling. ID-märkningen bör även finnas med på ytterförpackningar som omsluter flera enheter med färdigförpackade livsmedel.

### **Undantag där ID-märkning inte behövs**

- Produkter som säljs till enskilda konsumenter och som inte är färdigförpackade, eller förpackas på köparens begäran, eller färdigförpackas för omedelbar försäljning.
- Förpackningar vars största yta är mindre än 10 cm<sup>2</sup>. Men dessa förpackningars ytterförpackning ska förses med identifikationsmärkning.

### **Krav för andra livsmedel**

Enligt EU:s nya regler finns det krav på att märka livsmedel med fler uppgifter, men de berör inte de vanliga bageri- och konditorivarorna. Säljer du även andra livsmedel ska du ange:

- Alkoholhalt för drycker med mer än 1,2 volymprocent alkohol.
- Ursprung för honung, frukt, grönsaker, ägg, fisk och kött. Kravet gäller också livsmedel som utan ursprungsmärkning riskerar att vilseleda konsumenterna.
- Bruksanvisning om den behövs för att man ska kunna använda livsmedlet på rätt sätt.









**ICKE**  
**FÄRDIGFÖRPACKAT**  
OCH VAROR SOM  
SÄLJS DIREKT





Livsmedelsverket har sett över reglerna för direktförsäljning och andra varor som inte är färdigförpackade. Bland annat ska fler uppgifter nu kunna ges till kunden på begäran.

# KRAV PÅ ATT KUNNA INFORMERA

Den information som kunderna ska kunna få om produkter som inte är färdigförpackade kan du ge skriftligt eller muntligt. Du ska vara tydlig med att kunderna kan få information, exempelvis genom att sätta upp en skylt i butiken med texten *Fråga gärna om allergener* eller liknande.

## Oförpackade produkter

För bageri- och konditoriprodukter som säljs helt oförpackade ska du på kundens begäran kunna informera om:

- Produktens beteckning
- Innehåll av allergener

Se sidan 32 för EU:s allergenlista.

## Direktförsäljning

För bageri- och konditoriprodukter som packas på begäran eller säljs direkt ska du på kundens begäran kunna informera om:

- Produktens beteckning
- Ingrediensförteckning (ingredienserna behöver inte nämnas i fallande skala)
- Innehåll av allergener
- Nettokvantitet
- Bäst före-dag
- Särskilda villkor för förvaring
- Företagsnamn och kontaktuppgifter

**TIPS:** Dessa uppgifter finns redan i bagerierna eller är lätta att ta fram. En bra idé är att samla information om de olika produkternas ingredienser, allergener etc. i en pärm som personalen lätt har tillgång till. Med en våg i lokalen kan man enkelt väga produkten om någon kund undrar om nettokvantiteten. Din erfarenhet som bagare hjälper dig att avgöra hållbarhetstid och om det behövs särskild förvaring.

**OBSERVERA:** Enligt de nya reglerna finns det även krav på att kunna informera om fler uppgifter, men de berör inte de vanliga bageri- och konditorivarorna. Säljer du även andra typer av produkter kan du behöva informera om faktisk alkoholhalt, ursprung och bruksanvisning.



## VAD RÄKNAS SOM ICKE FÄRDIGFÖRPACKAT?

**Livsmedel som inte är färdigförpackade** och säljs till slutkonsumenter och storhushåll, t ex måltider på serveringar.

**Livsmedel som förpackas på försäljningsstället** på konsumentens begäran, t ex kakor eller bröd som plockas ihop i en påse.

**Färdigförpackade varor för direkt försäljning.** Det gäller t ex varor som förpackats på försäljningsstället och ställts i ordning i förväg för att underlätta expedieringen. Personalen finns till hands vid själva försäljningen/leveransen och kan ge information.



# FRIVILLIG MÄRKNING



Närings- och hälsopåståenden	62
Nyckelhålet	63
Ursprungsmärkning	64
Ekologisk märkning	65



Som service till dina kunder kan du märka dina förpackningar med fler uppgifter än de obligatoriska. Även uppgifter som ges frivilligt måste följa grundläggande krav för märkning. De får exempelvis inte vara vilseledande eller skrivas så att den obligatoriska märkningen blir mer svårläst. Det finns även specifika regler för olika frivilliga märkningar. Här är några exempel.

# NÄRINGS- OCH HÄLSOPÅSTÅENDEN

Ett näringspåstående är ett uttryck som berättar att livsmedlet innehåller nyttiga eller nödvändiga ämnen. Det kan också framhålla att ett livsmedel inte innehåller, eller bara innehåller lite av, ämnen vi generellt bör äta mindre av. Typiska näringspåståenden är: *rik på c-vitamin, fiberrik, lättsockrad, sockerfri, utan tillsatt socker, ökat innehåll av och minskat innehåll av.*

**ETT HÄLSOPÅSTÅENDE ÄR** ett uttryck som säger att det finns ett samband mellan hälsa och ett livsmedel eller dess beståndsdelar.

## **Bara godkända påståenden är tillåtna**

EU-kommissionen har tagit fram listor på de närings- och hälsopåståenden som är godkända inom EU, så kallade positivlistor. Det är bara dessa påståenden som får användas i märkning och i livsmedelsreklam. Det finns också ett register på EU-kommissionens hemsida med icke-godkända hälsopåståenden.

För varje godkänt påstående finns särskilda villkor som ett livsmedel måste uppfylla för att få märkas med påståendet. Det finns också allmänna och särskilda principer och villkor som reglerar användningen av påståendena. Exempelvis får de inte vilseleda. Reglerna som styr hur närings- och hälsopåståenden får användas är alltså omfattande och ska man göra en sådan märkning bör man läsa på ordentligt. På hemsidan [www.halsopastanden.se](http://www.halsopastanden.se) finns utförlig information och en särskild handbok om närings- och hälsopåståenden.

## **Uppgifter i gränslandet**

Uppgifter som rör näringsämnen och som regleras i annan lagstiftning än den om näringspåståenden, räknas inte som näringspåståenden. Det gäller exempelvis vid berikning och vissa uppgifter som beskriver ingrediensers egenskaper. Uttrycket *osötat* räknas till exempel inte som näringspåstående, medan *sockerfri* och *utan tillsatt socker* är näringspåståenden. Handboken om närings- och hälsopåståenden är som sagt en god hjälp för att förstå reglerna.

## **Uttrycket osötat**

Uttrycket *osötat* finns inte med i EU-förordningens bilaga och är inte ett näringspåstående. Men du får ändå inte använda uttrycket på ett sätt som kan vilseleda konsumenterna. En produkt med märkningen *osötat* bör därför inte ha tillsatts sötningsmedel eller innehålla ingredienser som används för att ge livsmedlet söt smak.



# NYCKELHÅLET

Nyckelhålet är Livsmedelsverkets symbol som är tänkt att hjälpa konsumenterna att välja hälsosammare alternativ.

**MÄRKNING MED NYCKELHÅLET** står för:

- Mindre och/eller nyttigare fett
- Mindre socker
- Mindre salt
- Mer fiber och fullkorn

Nyckelhålmärkta livsmedel ska uppfylla ett eller flera av ovanstående villkor i jämförelse med andra livsmedel av samma typ. Symbolen får även användas vid försäljning av oförpackade livsmedel och på menyer, om man kan visa att näringsinnehållet stämmer med nyckelhålets kriterier.

Kraven för att få märka med nyckelhålet kommer att skärpas, bland annat för fullkornsinnehåll. De nya reglerna väntas under hösten 2014.

Se Livsmedelsverkets hemsida för aktuell information. [www.slv.se/sv/grupp1/mat-och-naring/nyckelhalet/](http://www.slv.se/sv/grupp1/mat-och-naring/nyckelhalet/)



# URSPRUNGS- MÄRKNING

Vill du berätta för dina kunder var en vara är framställd kan du välja att ursprungsmärka förpackningen.

**DET FINNS OCKSÅ** några fall där ursprungsmärkningen är nödvändig. Framför allt gäller det förpackningar som annars riskerar att vilseleda konsumenterna. Det kan handla om flaggor, symboler eller färgsättning som signalerar att produkten är från ett annat land än där den är producerad. Då måste förpackningen innehålla en kompletterande uppgift som berättar om varans egentliga ursprung, till exempel: *Bakat av Bengtssons bageri i Bengtsfors*.

Tänk på att ursprungsmärkning inte bara gäller länder utan även regioner eller platser i Sverige. Var alltså tydlig och skriv till exempel *enligt skånskt recept* eller *bakat med gotländskt mjöl* om det är det du menar.

## **Skyddat ursprung**

Inom EU finns även olika typer av skyddade beteckningar som bara får användas på livsmedel som uppfyller vissa krav. Beteckningarna är skyddade även för ingredienser som används i en sammansatt produkt.

**Skyddad ursprungsbeteckning (SUB)** är för livsmedel som är helt beroende av den region där de framställs i fråga om råvaror och tillverkning. Den enda svenska bagerivara som hittills har klassats som SUB är Upplandskubb.

**Skyddad geografisk beteckning (SGB)** är för livsmedel som till viss del beror av den region där de tillverkas. Hit hör till exempel skånsk spettekaka.

## **Garanterad traditionell specialitet (GTS)**

innebär att en produkt, oavsett ursprung, har tillverkats på ett traditionellt sätt. Det skyddet har till exempel falukorv och hushållsost.

Man kan ansöka om att få ett livsmedel skyddat och nya produkter godkänns kontinuerligt. På Livsmedelsverkets hemsida finns en hänvisning till EG-kommissionens förteckning. I januari 2016 blir det obligatoriskt att använda EU:s gemensamma symboler på förpackningar med denna typ av produkter.

Om du ursprungsmärker dina produkter ska textstorleken följa kraven för obligatorisk märkning, se sidan 15.





# EKOLOGISK MÄRKNING

För att en produkt ska få märkas som ekologisk måste den vara certifierad (kontrollerad) enligt EU:s regler för ekologisk produktion. Certifieringen ska skötas av ett godkänt kontrollorgan.

**DET ÄR BLAND ANNAT** obligatoriskt att märka ekologiska produkter med EU:s logotyp för ekologisk produktion (det så kallade EU-lövet), kodnumret till kontrollorganet som kontrollerade det sista steget i produktionen, och ursprunget på de ekologiska ingredienserna. Läs mer om märkning av ekologiska produkter i reglerna och på livsmedelsverkets hemsida: [www.slv.se/sv/grupp1/Markning-av-mat/Ekologisk-mat/ Markning-av-ekologisk-mat/](http://www.slv.se/sv/grupp1/Markning-av-mat/Ekologisk-mat/Markning-av-ekologisk-mat/)



Vill du sälja dina produkter som ekologiska ska du alltså följa EU-förordningarna. Du kan dessutom välja att uppfylla ett annat privat regelverk, exempelvis KRAV:s regler. Observera att du då måste vara certifierad (kontrollerad) även mot det privata regelverket. Produkterna märks då både med EU-lövet och KRAV-märket.

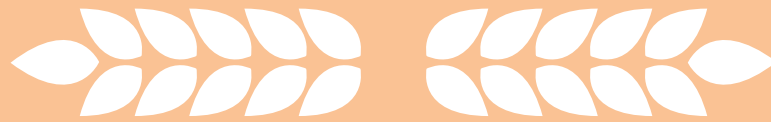
**Tänk på att** hela produkten måste vara certifierad som ekologisk. Det räcker alltså inte att till exempel baka ett bröd med ekologiskt mjöl och sedan märka det som ekologiskt.

---

**För den frivilliga märkningen  
bakdag, se sidan 42 i kapitlet om  
datummärkning.**

---

# VANLIGA FEL OCH GODA **EXEMPEL**



Tio vanliga märkningsfel	68
Fullkornsbröd	70
Kanelbullar	72
Budapestbakelse	74



I detta kapitel har vi listat några av de vanligaste märkningsfelen, så att du ska slippa göra dem. Här kan du också se hur tre olika typer av produkter ska märkas – fullkornsbröd, kanelbullar och Budapest-bakelser.

# TIO VANLIGA MÄRKNINGSFEL

## **SAMMANSATTA INGREDIENSER DEKLARERAS INTE**

Det räcker inte att skriva *semmelfyllning*, *vaniljkräm* eller *choklad*. Varje ingrediens måste finnas med. Ofta kan delingredienserna dessutom vara allergena som till exempel mjölk eller nötter. Se sidan 27.

## **MÄRKNINGEN FÖLJER INTE DEN FALLANDE SKALAN**

Står inte huvudingredienserna först är det svårt för konsumenterna att se vad ett livsmedel främst består av. Se sidan 22.

## **MÄRKNINGEN ÄR FÖR SVÅRLÄST**

Mörk text på mörk botten och små etiketter som är fullproppade med text är typiska fel som försvårar för konsumenterna. Tänk på att följa kraven för minsta textstorlek och märka tydligt och lättläst. Se sidan 14.

## **MÄRKNINGEN KAN INNEHÅLLA SPÅR AV ANVÄNDS GODTYCKLIGT**

För att få märka med *kan innehålla spår* av krävs att tillverkningen inte går att kontrollera när det gäller spår av vissa ämnen. Det finns strikta regler för vilka fall det gäller. Se sidan 36.

## **MÄRKNINGEN HÄNGER INTE MED NÄR RECEPTET ÄNDRAS**

Även små förändringar i bakningen måste finnas med i märkningen. Byt helst förpackningsdesign om allergena ingredienser läggs till eller tas bort. Konsumenterna tittar mer på förpackning än etikett om de brukar köpa en vara. Se sidan 20.

## **LUDDIGA ORD GÖR MÄRKNINGEN SVÅR ATT FÖRSTÅ**

Står det *bak hjälpmedel* i ingrediensförteckningen säger det ingenting. Det kan till exempel handla om ägg- eller sojabaserade produkter som är farliga för vissa konsument. Skriv ut exakta ingredienser. Se sidan 22.

## **MÄRKNINGEN INNEHÅLLER OTILLÅTNA NÄRINGS- ELLER HÄLSOPÅSTÅENDEN**

Det finns särskilda listor med påståenden som är tillåtna och endast dessa får användas i märkningen. Ta hjälp av branschstödet på [www.hälsopåståenden.se](http://www.hälsopåståenden.se). Se även sidan 62.

## **ALLERGENER I YTTERST SMÅ MÄNGDER DEKLARERAS INTE**

Ingredienser som är allergena måste alltid anges, oavsett hur lite som används. Texten ska också framhävas i märkningen. Var specifik; gäller det till exempel nötter så skriv ut vilken sort det gäller eftersom olika personer har problem med olika nötter. Se sidan 30.

## **TILLSATSER MED E-NUMMER DEKLARERAS OFULLSTÄNDIGT**

Det räcker inte att bara skriva E-nummer eller namnet på tillsatsen, själva funktionsnamnet ska också finnas med. Skriv till exempel *konserveringsmedel E211* eller *konserveringsmedel natriumbensoat*. Se sidan 27.

## **BRÖDET KALLAS EKOLOGISKT BARA FÖR ATT MJÖLET ÄR DET**

De ekologiska märkningar som finns i Sverige kräver att hela tillverkningskedjan för ett bröd kontrolleras. Det räcker alltså inte att baka med ekologiska ingredienser. Märks ett bröd med en ekologisk symbol krävs också en kod som visar vilket kontrollorgan som kontrollerat sista steget i tillverkningen. Läs mer på sidan 64.





# ETT GOTT EXEMPEL: FULLKORNSBRÖD

## Förutsättningar

På förpackningen görs följande frivilliga påståenden: **fiberrik, fullkorn av vete och råg, linfrö.**

**Uttrycket fiberrik** är näringspåstående och får användas endast om halten fiber är minst 6 g/100 g produkt alternativt 3 g per 100 kcal.

**Brödet innehåller allergener** som särskilt ska framhåvas i ingrediensförteckningen. Här görs det genom att allergenerna fetmarkeras.

**Ascorbinsyran** är en carry over-tillsats utan funktion i det färdiga brödet och behöver inte anges som ingrediens. Här görs det ändå frivilligt.

**Bäst före-datumet** innehåller en specifik dag och gäller därför även som identifikationsmärkning.

**För att räkna ut torrsubstans, ts,** och andelen fullkorn i ts behöver du veta hur mycket vatten som finns i ingredienserna. Be om specifikation från dina leverantörer eller läs i Livsmedelsverkets databas där många råvaror finns: [www7.slv.se/Naringssok/](http://www7.slv.se/Naringssok/)

Räkna först ut hur många kilo i ts som alla råvaror tillsammans består av genom att dra bort vattenhalten från samtliga råvaror. Ingår t ex ett grovt rågmjöl som består av 15 procent vatten är ts för mjölet 85 procent. Multiplicera mjölets kilon med 0,85 så får du fram antal kilo i ts. Sedan räknar du ut alla fullkornsingrediensers vikt i ts och ser hur stor andel de utgör. Därefter dividerar du mängden fullkorn i ts med totala mängden i ts och multiplicerar med 100. Då får du mängden fullkorn i procent av ts.

## Recept

INGREDIENS	ANTAL KG	PROCENT AV TOTALA VIKTEN	TORR-SUBSTANS (TS)	ANTAL KG I TS
Vatten	85	35,97	0 %	0
Kvalitetsvetemjöl (vetemjöl, askorbinsyra och maltmjöl)	32,3	13,67	85 %	27,45
Grovt rågmjöl*	30	12,69	85 %	25,5
Fint rågmjöl*	4,3	1,82	85 %	3,65
Grahamsmjöl, grovt*	30	12,69	85 %	25,5
Klippta rågflingor*	23,4	9,9	85 %	19,89
Linfrö	5,4	2,28	94,7 %	5,11
Bagerisirap	13	5,5	80 %	10,4
Rapsolja	3	1,27	100 %	3
Torrjäst	2,7	1,14	95 %	2,56
Vetegluten	5	2,11	85 %	4,25
Salt	2,2	0,93	100 %	2,2
<b>Total degvikt</b>	<b>236,30</b>	<b>100</b>		<b>129,51</b>
<b>Utbyte efter bakförlust (10 %)</b>	<b>212,67</b>			

\*) Fullkorn

MÄNGD-DEKLARATION AV	PROCENT I FÄRDIGT BRÖD	PROCENT TS
Linfrö	$5,4 / 212,67 = 0,0254 = 2,5 \%$	
Fullkorn:		
Grovt rågmjöl:	$30 / 212,67 = 0,141 = 14,1 \%$	$30 \times 0,85 / 129,51 = 0,197 = 19,7 \%$
Fint rågmjöl:	$4,3 / 212,67 = 0,020 = 2,0 \%$	$4,3 \times 0,85 / 129,51 = 0,028 = 2,8 \%$
Grahamsmjöl:	$30 / 212,67 = 0,141 = 14,1 \%$	$30 \times 0,85 / 129,51 = 0,197 = 19,7 \%$
Klippta rågflingor:	$23,4 / 212,67 = 0,110 = 11,0 \%$	$23,4 \times 0,85 / 129,51 = 0,153 = 15,3 \%$
<b>Totalt fullkorn</b>	<b>41,2 %</b>	<b>57,5 %</b>

Tidigare regler för vad som får kallas fullkorn har ersatts med det allmänna kravet på mängddeklaration av ingredienser. Läs mer på sidorna 22 och 28.



## Förpackningen märks med följande uppgifter

### FULLKORNSBRÖD (BETECKNINGEN)

Fiberrikt matbröd med linfrö. Bakat med fullkorn av vete och råg.

**INGREDIENSER:** Vatten, **vetemjöl**, fullkornsmjöl av **vete\***, fullkornsmjöl av **råg\***, klippta **rågkärnor\***, sirap, linfrö (2,5 %), **vetegluten**, siktat **rågmjöl**, jäst, rapsolja, salt, mjölbehandlingsmedel (askorbinsyra).

*\*Andelen fullkorn är 41 % vilket motsvarar 58 % av torrvikten.*

**700 G** (nettovikt)

**BÄST FÖRE:** 21.06.2014

**TILLVERKARE:** Bästa Bageriet AB.  
Tel 031-12 34 56

### NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

<b>ENERGI</b>	950 KJ/220 KCAL
<b>Fett</b>	3,0 g
varav mättat fett	0,3 g
<b>Kolhydrat</b>	37 g
varav sockerarter	4,5 g
<b>Fiber</b>	6,8 g
<b>Protein</b>	8,2 g
<b>Salt</b>	0,9 g

### FÖRPACKNINGEN FÅR ÄVEN FRIVILLIGT MÄRKAS MED:

- Bakdag
- Sorteringsanvisning: Förpackningen sorteras som plastförpackning.





# ETT GOTT EXEMPEL: KANELBULLAR

## Förutsättningar

**Bullarna är smaksatta** med kanel. Kanel används i små mängder i aromgivande syfte och trots att det ingår i namnet behöver det inte mängddeklarerars.

**Produkten ska även** säljas i Norge.

**Margarin är en** sammansatt ingrediens där samtliga ingående komponenter deklarerars. Carry over-tillsatserna citronsyra, E471 och E475, som ingår i margarinet deklarerars inte då de inte har någon funktion i slutprodukten och inte är allergena.

Margarinet är berikat med vitamin A och D och det ska framgå i ingrediensförteckningen. Men vitaminerna ska inte anges i näringsdeklarationen eftersom de bara bidrar med försumbara halter.

**De allergena ingredienserna** ska särskilt framhävas. Här görs det genom att allergenen fetmarkeras.

**Identifikationsmärknings** är bäst före-datum.

## Förpackningen märks med följande uppgifter

### KANELBULLAR/KANELBOLLER

12 st Färdiggräddade/ferdigstekte

**INGREDIENSER:** Vetemjöl/**hvetemel**, socker/sukker, margarin (vegetabilisk olja (palm, raps och kokos), vatten/vann, salt, fullhärdad/herdet rapsolja, arom, A- och D-vitamin), vatten/vann, jäst/gjær, skållat **havremjöl**/mel, aprikoskärnor/kerner, mjukt/myke **mandelskal**/skjell, **vetestärkelse**/stivelse, kanel, äppeljuicekoncentrat och salt.

**VIKT/VEKT:** 420 G

**BÄST FÖRE/BEST FØR:** se sidan (06.01.2014)

### TILLVERKAT AV/ET PRODUKT FRA:

AB Bagarna, Bullgränd 5,  
123 45 Bagarmossen, Sverige  
Tel +46 (0)27 5987255

### NÄRINGSVÄRDE/NÆRINGSINNHold

	PER 100 G	PER STYCK (35 G)
<b>Energi, kJ</b>	1500	550
<b>Energi, kcal</b>	360	130
<b>Fett, g</b>	12	4,5
varav mättat fett/herav mettede fettsyrer, g	3,7	1,3
<b>Kolhydrat/karbohydrat, g</b>	56	20
varav/herav sockerarter, g	20	7
<b>Protein, g</b>	6,5	2,5
<b>Salt, g</b>	0,5	0,17

### FÖRPACKNINGEN FÅR ÄVEN FRIVILLIGT MÄRKAS MED:

- Bakdag
- Sorteringsanvisning: Förpackningen sorteras som plastförpackning.







# ETT GOTT EXEMPEL: BUDAPEST- BAKELSE

## Förutsättningar

**Marängbotten görs till 30 plåtar**, fyllningen är sedan beräknad till en plåt som ger 11 bakelser.

**Bakelserna förpackas två och två.**

**Flera av ingredienserna** finns med på allergenlistan, till exempel nötter. Den specifika nötsorten anges.

**Eftersom produkten är** en gräddbakelse kompletteras bäst före-datumet med en förvaringsanvisning. (Se sidan 42 för mer information om *bäst före* istället för *sista förbrukningsdag*)

## Recept

RÅVARA	VIKT (G)
Catervita	10 000
Strösocker	12 000
Hasselnötter, rost 2–4 mm	4 000
Hasselnötskärnor rivna	1 000
Potatismjöl	2 500
<b>Total vikt</b>	<b>29 500</b>

FYLLNING	VIKT (G)
Vispgrädde 40 %	420
Mandarinklyftor	100
Florsocker	1
Belcolade Mörk	11
Marängbotten	970
<b>Total vikt</b>	<b>1 502</b>

## Förpackningen märks med följande uppgifter

### BUDAPESTBAKELSE 2-PACK (BETECKNINGEN)

**INGREDIENSER:** Marängbotten (socker, äggvita, hasselnötter, potatisstärkelse), vispgrädde, mandarin, vatten, socker, kakaomassa, florsocker, kakaosmör, emulgeringsmedel (E 322).

**VIKT:** 273 G

**BÄST FÖRE:** 30.09.2014

**KYLVARA:** Förvaras vid högst +8°C

**TILLVERKARE:** Vivels, telefon 08-564 606 92

### NÄRINGSVÄRDE PER 100 G

<b>ENERGI</b>	1 750 KJ/220 KCAL
<b>Fett</b>	26 g
varav mättat	8,5 g
varav enkelomättat	4,5 g (anges frivilligt)
varav fleromättat	0,4 g (anges frivilligt)
<b>Kolhydrat</b>	42 g
varav sockerarter	33 g
<b>Fiber</b>	2 g (anges frivilligt)
<b>Protein</b>	4,5 g
<b>Salt</b>	0 g

### FÖRPACKNINGEN FÅR ÄVEN FRIVILLIGT MÄRKAS MED:

- Bakdag: 28.09.2014
- Sorteringsanvisning: Förpackningen sorteras som plastförpackning.



















# Märk väl!

Att dina produkter är märkta på rätt sätt är en trygghet för både dig som producent och för dina konsumenter. Därför har Sveriges bagare & konditorer tagit fram denna handbok. Här beskrivs de lagar och regler som gäller på ett lättillgängligt sätt. Boken innehåller även tips som kan hjälpa dig i ditt märkningsarbete.

Märk väl är en godkänd branschriktlinje.

Branschriktlinjer för Sveriges bagare & konditorer AB  
Webb: [www.bageri.se](http://www.bageri.se) E-post: [kansli@bageri.se](mailto:kansli@bageri.se)

