

# MAGYAR ÉLELMISZERKÖNYV

---

## Codex Alimentarius Hungaricus

### 1-1-90/496 számú előírás Az élelmiszerek tápérték jelölése

---

## Nutrition labelling for foodstuffs

**Javítva a 2/2005. (I. 11.) FVM rendeletben meghatározott módosításokkal!**

**Javítva a 19/2007. (III. 29.) FVM rendeletben meghatározott módosításokkal!**

**Javítva a 117/2008. (IX. 5.) FVM rendeletben meghatározott módosításokkal!**

Az előírás az Európai Közösségek Tanácsa 90/496/EGK irányelve alapján készült.  
This Regulation is equivalent in technical content to Council Directive 90/496/EEC.

---

Jóváhagyta a Magyar Élelmiszerkönyv Bizottság, 1995. (Első kiadás)

Jóváhagyta a Magyar Élelmiszerkönyv Bizottság, 2001. (Második, módosított kiadás)

**A Magyar Élelmiszerkönyv előírásainak hatályára vonatkozó rendelkezéseket az élelmiszerekről szóló 1995. évi XC. törvény és a végrehajtására kiadott 1/1996. (I. 9.) FM-NM-IKM rendelet tartalmazza.**

**Ez a 2., módosított kiadás hatályon kívül helyezi az 1995-ben kiadott előírást.**

**A Magyar Élelmiszerkönyv előírásait – az Európai Unió gyakorlatát követve – folyamatosan igazítják a fogyasztói igények változásaihoz, a tudomány és technika újabb eredményeihez. Ezért ezen előírás használata előtt győződjön meg arról, hogy a szöveg időközben nem változott-e.**

**A változásokat a Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Értesítő közli. Az előírásokat az MSZT Szabványbolt (Budapest IX., Üllői út 25., levélcím: Budapest, Pf. 24, 1450) árusítja.**

# MAGYAR ÉLELMISZERKÖNYV

Codex Alimentarius Hungaricus

1-1-90/496 számú előírás  
Az élelmiszerek tápérték jelölése

Nutrition labelling for foodstuffs

## 1.§

1. Ez az előírás a végső fogyasztók számára szánt élelmiszerek tápérték jelölésére vonatkozik.  
Alkalmazni kell az éttermek, kórházak, üzemi étkezdék és más tömeges étkeztetésre szolgáló helyek számára szánt élelmiszerekre is.
2. Ez az előírás nem alkalmazható
  - ivóvizek és ásványvizek,
  - étrend kiegészítők esetében.
3. Ez az előírás nem érinti a Magyar Élelmiszerkönyv 1-1-89/398 számú, a különleges táplálkozási igényeket kielégítő élelmiszerekről szóló előírásában, illetve az annak 4. §-ában említett egyéb előírásokban található jelölésre vonatkozó szabályokat.
4. Ezen előírás szempontjából:
  - a) a „tápérték jelölés” a csomagoláson feltüntetett olyan információkat jelenti, amelyek az alább felsoroltakra vonatkoznak:
    - (i) az energia tartalomra,
    - (ii) a következő tápanyagokra:
      - fehérje,
      - szénhidrát,
      - zsír,
      - élelmi rost,
      - nátrium,
      - a mellékletben felsorolt olyan ásványi anyagok és vitaminok, amelyek a mellékletben meghatározottak értelmében jelentős mennyiségben vannak jelen.
  - b) „tápanyag összetételére vonatkozó állítás” minden olyan felirat, hirdetés vagy megjegyzés, amely azt állítja, sugallja, vagy arra utal, hogy az adott élelmiszer különleges táplálkozási sajátosságokkal rendelkezik
    - annak az energia tartalomnak következtében, amelyet tartalmaz, vagy nem tartalmaz, illetve csökkentett, vagy megemelt mértékben tartalmaz, és/vagy
    - annak következtében, hogy bizonyos tápanyagokat tartalmaz, vagy nem tartalmaz, illetve csökkentett, vagy megnövelt mennyiségben tartalmaz.

A jogszabályok által megkövetelt olyan jelölések, amelyek egyes tápanyagok minőségére vagy mennyiségére vonatkoznak, nem minősülnek tápanyag összetételére vonatkozó állításnak.

- c) a „fehérje” a következő módon számított fehérje-értéket jelenti: fehérje = a Kjeldahl szerint mért nitrogén tömege szorozva 6,25-tel;
- d) a „szénhidrát” az ember anyagcseréjében átalakuló összes szénhidrátot jelenti, beleértve a cukoralkoholokat (poliolokat) is.
- e) a „cukor” az élelmiszerben lévő mono- és diszacharidokat jelenti, a cukoralkoholokat (poliolokat) kivéve;
- f) a „zsír” az összes lipidet jelenti, beleértve a foszfolipideket is;
- g) „telített zsírsavak” azok a zsírsavak, amelyek nem tartalmaznak kettős kötést;
- h) „egyszeresen telítetlen zsírsavak” azok a zsírsavak, amelyek egy *cisz* kettős kötést tartalmaznak;
- i) „többszörösen telítetlen zsírsavak” azok a zsírsavak, amelyek *cisz-cisz* metilén csoporttal elválasztott kettős kötésekkel tartalmaznak;
- j) az „élelmi rost” az előállító által használt módszerrel meghatározott rost érték;
- k) „átlagérték” az az érték, amely a legjobban reprezentálja az adott tápanyag mennyiségét az egyes élelmiszerekben, és figyelembe veszi a szezonális ingadozásokat, a fogyasztói szokásokat, valamint a tápanyag mennyiségének valós, adott időpontbeli, az élelmiszer összetételét befolyásoló egyéb tényezőket is.

## 2. §

Amennyiben az élelmiszer jelölésén, bemutatásában, vagy hirdetésében – kivéve az általános jellegű hirdetéseket – tápanyag összetételére vonatkozó állítás szerepel, a tápérték jelölés kötelező, egyébként tetszőleges.

## 3. §

Tápanyag összetételére vonatkozó állításokat csak az energia tartalommal, az 1.§ 4. a) pontjában felsorolt tápanyagokkal, valamint olyan anyagokkal kapcsolatban lehet közölni, amelyek ezen tápanyagok csoportjába tartoznak, illetve ezek összetevői.

## 4. §

1. Ahol tápérték jelölést alkalmaznak, az információkat a megadott sorrendben, az alábbi minták egyike szerint kell megadni:

*1. minta:*

- a) energia tartalom,
- b) a fehérje, a szénhidrát, és a zsír mennyisége.

*2. minta:*

- a) energia tartalom,
- b) a fehérje, a szénhidrát, a cukrok, a zsír, a telített zsírsavak, az élelmi rost és a nátrium mennyisége.

2. Azokban az esetekben, amikor a tápanyag összetételére vonatkozó állítás cukrokra, telített zsírsavakra, élelmi rostra, vagy nátriumra vonatkozik, az információkat a 2. minta szerint kell feltüntetni.
3. A tápérték jelölésben az alább felsorolt összetevők közül egynek vagy többnek a mennyisége is megadható:
  - keményítő,
  - cukoralkoholok (poliolok),
  - egyszeresen telítetlen zsírsavak,
  - többszörösen telítetlen zsírsavak,
  - koleszterin,
  - bármely ásványi anyag vagy vitamin a mellékletben felsoroltak közül, amennyiben az ott megadottak értelmében jelentős mennyiségben van jelen.
4. Azoknak az 1. és 3. paragrafusban felsorolt tápanyagok csoportjaiba tartozó anyagoknak vagy összetevőiknek a mennyiségét, amelyekkel kapcsolatban tápanyag összetételére vonatkozó állítások vannak az élelmiszeren kötelező feltüntetni.

Amennyiben a tápérték jelölésben szerepel a többszörösen telítetlen zsírsavak és/vagy az egyszeresen telítetlen zsírsavak és/vagy a koleszterin mennyisége, a telített zsírsavak mennyiségének feltüntetése is kötelező. Ebben az esetben ez utóbbi feltüntetése nem jelent a 2. §. szerinti tápanyag összetételére vonatkozó állítást.

### 5. §

A feltüntetendő energia tartalmakat az alábbi faktorokkal kell kiszámítani:

|                                       |     |                  |
|---------------------------------------|-----|------------------|
| – szénhidrát (a poliolok kivételével) | 4   | kcal/g – 17 kJ/g |
| – cukoralkoholok (poliolok)           | 2,4 | kcal/g – 10 kJ/g |
| – fehérje                             | 4   | kcal/g – 17 kJ/g |
| – zsír                                | 9   | kcal/g – 37 kJ/g |
| – alkohol (etilalkohol)               | 7   | kcal/g – 29 kJ/g |
| – szerves savak                       | 3   | kcal/g – 13 kJ/g |
| – szalatrium különböző formái         | 6   | kcal/g – 25kJ/g  |

### 6. §

1. Az energia tartalom, illetve a tápanyagoknak vagy azok összetevőinek mennyiségét számszerűen kell megadni, a következő mértékegységekben:
  - energia: kilojoule (kJ) és kilokalória (kcal)
  - fehérje: gramm (g)
  - szénhidrát: gramm (g)
  - zsír: gramm (g)
  - élelmi rost: gramm (g)
  - nátrium: gramm (g)
  - koleszterin: milligramm (mg)
  - vitaminok és ásványi anyagok: a mellékletben megadottak szerint.
2. A mennyiségeket 100 grammra, vagy 100 milliliterre vonatkoztatva kell megadni. Kiegészítésként az adatok megadhatók a címkén feltüntetett egyszeri fogyasztási mennyiségre vagy adagra is. Az adagra való feltüntetés esetén meg kell adni a csomagolásban lévő adagok számát.
3. Az 1. és 2. bekezdésben megadott információk megadhatók a későbbiekben meghatározandó grafikus formában is.

4. A közölt mennyiségeket az élelmiszer forgalomba hozott formájára kell megadni. Megadhatók az értékek a fogyasztásra elkészített élelmiszerre vonatkoztatva is abban az esetben, ha az elkészítéséhez szükséges információkat egyértelműen közlik.
5. a) A vitaminokkal és ásványi anyagokkal kapcsolatos információkat – a mellékletben megadott – napi ajánlott bevitel (recommended daily allowance – RDA) százalékában is meg kell adni, a 6. § 2. bekezdése szerinti mennyiségekre vonatkoztatva.  
b) A vitaminoknak és ásványi anyagoknak az RDA százalékában megadott mennyiségét grafikus formában is lehet közölni.
6. Cukrok és/vagy cukoralkoholok (poliolok) és/vagy keményítő mennyiségének feltüntetése esetén ezeket az adatokat közvetlenül a szénhidrátok mennyisége után kell a címkén feltüntetni az alábbiak szerint:
- |                             |       |
|-----------------------------|-------|
| – szénhidrát                | gramm |
| ebből:                      |       |
| – cukrok                    | gramm |
| – cukoralkoholok (poliolok) | gramm |
| – keményítő                 | gramm |
7. A különböző típusú zsírsavak és/vagy a koleszterin mennyiségének feltüntetése esetén ezeket az adatokat közvetlenül a zsírtartalomra vonatkozó értékek után kell feltüntetni a következő módon:
- |                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| – zsír                            | gramm      |
| ebből:                            |            |
| – telített zsírsav                | gramm      |
| – egyszer telítetlen zsírsav      | gramm      |
| – többszörösen telítetlen zsírsav | gramm      |
| – koleszterin                     | milligramm |
8. A feltüntetett értékeknek az adott terméktől függően olyan átlagértékeknek kell lenniük, amelyek a következőkön alapszanak:
- a) az előállító analitikai vizsgálatain,  
b) a felhasznált összetevők ismert vagy mért átlagos értékeiből való számításon,  
c) általánosan elfogadott adatokból való számításokon.

## 7. §

1. A jelen előírásban említett adatokat a jelölésen egy helyen, táblázatos formában kell megadni. Amennyiben a rendelkezésre álló hely ezt nem teszi lehetővé, a lineáris elrendezés is megengedhető.  
Mindezeket jól olvashatóan, el nem távolítható módon, megfelelő helyre kell a csomagoláson elhelyezni.
2. Az összes információt a fogyasztók számára közérthetően, magyar nyelven kell megadni, amellet más nyelven is megadható.
3. Az ebben az előírásban meghatározottakon kívül, tápérték jelölésre vonatkozó részletesebb szabályozásra nincs lehetőség.

**8. §**

A fogyasztók és a tömeg étkeztetésre szolgáló helyek részére szánt nem előrecsomagolt élelmiszerek, valamint a fogyasztó kérésére vagy az azonnali eladás céljából helyben csomagolt élelmiszerek esetében a 4. §-ban felsorolt információk feltüntetésének szükséges mértékét és közlésének módját egyéb jogszabályok rendezik.

**9. §**

Ezen előírás 2002. március 1-jén lép hatályba.

**MELLÉKLET**

Az ásványi anyagok és vitaminok felnőttek számára fogyasztásra ajánlott napi mennyisége

|   |      |     |
|---|------|-----|
| A-vitamin (retinol ekvivalensben kifejezve) | 800  | µg  |
| D-vitamin (kolekalciferol)                  | 5    | µg  |
| E-vitamin (tokoferol)                       | 10   | mg  |
| C-vitamin (aszkorbinsav)                    | 60   | mg  |
| B <sub>1</sub> -vitamin (tiamin)            | 1,4  | mg  |
| B <sub>2</sub> -vitamin (riboflavin)        | 1,6  | mg  |
| Niacin                                      | 18   | mg  |
| B <sub>6</sub> -vitamin (piridoxin)         | 2    | mg  |
| Folsav                                      | 200  | µg  |
| B <sub>12</sub> -vitamin                    | 1    | µg  |
| Biotin                                      | 0,15 | mg  |
| Pantoténsav                                 | 6    | mg  |
| Kalcium                                     | 800  | mg  |
| Foszfor                                     | 800  | mg  |
| Vas   | 14   | mg  |
| Magnézium                                   | 300  | mg  |
| Cink  | 15   | mg  |
| Jód   | 150  | µg  |
| Nátrium                                     | 2000 | mg* |
| Klorid                                      | 3000 | mg* |
| Kálium                                      | 3500 | mg* |
| Réz   | 1,4  | mg* |
| Króm  | 0,12 | mg* |
| Mangán                                      | 4,0  | mg* |
| Szelén                                      | 0,08 | mg* |
| Molibdén                                    | 0,25 | mg* |
| Fluor                                       | 1,5  | mg* |

A jelen előírás szempontjából egy vitamin, illetve ásványi anyag mennyisége akkor tekintendő jelentősnek, ha 100 gramm vagy 100 milliliter termékben, illetve – abban az esetben, ha egy csomag egy adagnak felel meg – egy csomagban az adott vitamin/vitaminok, illetve ásványi anyag/anyagok mennyisége meghaladja az alábbi táblázatban feltüntetett mennyiségek 15%-át.

VÉGE

\* Nem szerepel a Tanács 90/496/EEC sz. irányelvében