



Leiðbeiningar

# Merking á magni innihaldsefna matvæla

Apríl 2015



## Efnisyfirlit

1.	Magnmerkingar (e. QUID þ.e. quantitative ingredient declaration) .....	2
2.	Hvenær þarf að magnmerkja innihaldsefni ? .....	2
2.1.	Innihaldsefni er í vöruheiti eða neytendur tengja innihaldsefni við það heiti .....	3
2.2.	Áhersla er á ákveðin innihaldsefni með orðum eða myndum .....	4
2.3.	Innihaldsefni eru nauðsynleg til að einkenna vöruna eða greina hana frá öðrum .	4
3.	Hvenær þarf ekki að magnmerkja innihaldsefni ? .....	5
3.1.	Matvara er á föstu formi í legi og þyngd síaðrar vöru kemur fram á umbúðum .....	5
3.2.	Krafa er gerð um magnmerkingu innihaldsefna í öðrum reglugerðum .....	5
3.3.	Innihaldsefni í litlu magni til að gefa bragð .....	6
3.4.	Magn innihaldsefnis í heiti, en ekki afgerandi þáttur við val .....	6
3.5.	Ákvæði í reglugerðum sem segja nákvæmlega til um magn innihaldsefnis .....	7
3.6.	Ávaxta- og grænmetisblöndur, krydd- og kryddjurtablöndur .....	7
3.7.	Þegar sætuefni eru notuð .....	7
3.8.	Þegar varan er vítamín- eða steinefnabætt .....	7
4.	Hvernig á að merkja ? .....	8
4.1.	Matvæli sem rýrna við framleiðslu vegna vökvataps (bakstur, þurrkun ofl) .....	8
4.2.	Magn rokgjarnra efna .....	8
4.3.	Magn þurrkaðra eða þykktra innihaldsefna .....	8
4.4.	Magn innihaldsefna í þurrkuðum eða þykktum matvælum .....	8
5.	Dæmi um hvenær þarf að tilgreina magn innihaldsefna .....	9

## 1. Magnmerkingar (e. QUID þ.e. quantitative ingredient declaration)

Samkvæmt 9. grein reglugerðar ESB nr. 1169/2011 (sem innleidd er með reglugerð nr. 1294/2014) er skylt að merkja magn ákveðinna innihaldsefna eða flokka innihaldsefna. Nánari ákvæði um magnmerkingar er síðan að finna í 22. grein og VIII. viðauka reglugerðarinnar.

- Magnmerkingar eiga við matvæli sem innhalda meira en eitt hráefni. Ákveðnar undantekningar gilda þó
- Magnmerkingar eiga einnig við matvæli sem eru undanþegin kröfu um innihaldslýsingu. Í þeim tilvikum þarf magnmerkingin að koma fram í eða við heiti vöru, nema innihaldslýsing sé gefin upp valfrjálst, þá getur magnmerkingin komið þar
- Krafa um magnmerkingar gildir fyrir forpökkuð matvæli
- Seljanda er skylt að geta veitt neytendum samskonar magnupplýsingar um matvæli sem ekki eru forpökkuð
- Magnmerkingar eiga ekki við um náttúrulegt innihald efna í matvælum, sem ekki hefur verið bætt í s.s. magn koffíns í kaffi eða vítamína og steinefna í ávaxtasafa

## 2. Hvenær þarf að magnmerkja innihaldsefni ?

Gefa þarf upp magn innihaldsefnis eða flokks innihaldsefna sem notað er við framleiðslu eða tilreiðslu matvæla þegar

- 2.1. innihaldsefnin koma fyrir í heiti matvöru eða neytendur tengja innihaldsefnin yfirleitt við það heiti
- 2.2. áhersla er á innihaldsefni í orðum, myndum eða grafískri framsetningu
- 2.3. innihaldsefni eru nauðsynleg til að einkenna matvælin og greina þau frá öðrum matvörum

Undantekningar eru frá reglunni um magnmerkingu. Hér verða tekin nokkur dæmi um hvenær á að merkja magn innihaldsefna og hvenær slík merking er óþörf.

## 2.1. Innihaldsefni er í vöruheiti eða neytendur tengja innihaldsefni við það heiti

22. grein

1. Gera skal kröfu um tilgreiningu á magni innihaldsefnis eða flokks innihaldsefna sem notuð eru við framleiðslu eða tilreiðslu matvæla

þegar viðkomandi innihaldsefni eða flokkur innihaldsefna:

a) kemur fyrir í heiti matvællanna

eða neytendur tengja hann yfirleitt við það heiti,

*Tilgreina magn innihaldsefnis þegar viðkomandi innihaldsefni kemur fyrir í heiti matvöru. Dæmi:*

- Þegar innihaldsefni kemur fram í heiti matvöru:  
Skinku og sveppa pizza, pizza með nautahakki, jarðarberjajógúrt, laxafrauð, kindabjúgu.  
Hér þarf að tilgreina magn þess innihaldsefnis sem er undirstrikað.
- Þegar flokkur innihaldsefna kemur fram í heiti matvöru: Grænmetisbaka, fiskbollur, ávaxtakaka, kjötfars. Hér nægir að tilgreina heildarmagn af grænmeti í bökunni, fiski í fiskibollunum, ávöxtum í ávaxtakökunni og kjöti í kjötfarsi. Ekki þarf að tilgreina magn af hverri tegund grænmetis, fisks o.s.frv.

Með flokksheiti er átt við flokksheiti sem leyfilegt er að nota sem heiti fyrir innihaldsefni samkvæmt B-hluta VII. viðauka. Einnig er hér átt við almenn heiti sem gjarnan eru notuð í heiti vöru, þó þau séu ekki leyfð sem heiti innihaldsefnis í viðauka VII, s.s. salat, krem eða fylling.

Til eru vöruheiti sem vísa til hráefna sem alls ekki eru í vörunni og hafa aldrei verið. Þá þarf ekki að taka sérstaklega fram að varan innihaldi ekki hráefnið. Dæmi um þetta er tekex, sem inniheldur ekkert te.

Þegar samsett innihaldsefni koma fram í heiti vöru, (t.d. samloka með salati) er það % samsetta innihaldsefnisins sem skal mængreina. Ef heiti innihaldsefnis í samsetta innihaldsefninu er nefnt (t.d. samloka með rækjusalati) verður einnig að gefa upp % þess. Í svona tilfelli er hægt að gefa % rækjur af heildarþyngd eða af fyllingunni, en það verður að koma skýrt fram hvor viðmiðunin er notuð.

Innihald: Brauð (**hveiti**, vatn, repjuolía, salt, ger), rækjusalat (**rækjur** (28% af salati), **egg**, sýrður **rjómi**, dill).

Innihald: Brauð (**hveiti**, vatn, repjuolía, salt, ger), rækjusalat (**rækjur** (60 % af samloku), **egg**, sýrður **rjómi**, dill).

*Tilgreina magn innihaldsefnis sem er venjulega tengt heiti vöru*

Seinni hluti a liðar krefst magnmerkingar þegar neytendur tengja venjulega ákveðið innihaldsefni eða flokk innihaldsefna við heiti vöru (þó svo að heiti innihaldsefna komi ekki fram í heiti vöru).

Þetta á helst við þegar notuð eru venjubundin heiti á vöru, en frekari lýsing á vörunni ekki gefin. Til þess að átta sig á hvaða hráefni er líklegt að neytendur tengi við vöruna, getur verið gott að íhuga hvaða lýsing ætti að bæta við venjubundna heiti vörunnar. Magnmerkingin getur þá átt við megininnihaldsefni eða dýr hráefni eða hráefni sem er mikilvæg næringarfræðilega.

Ekki ber að skilja þessa grein sem svo að öll heiti matvæla kalli á að mængreiningu innihaldsefnis. Til dæmis er ekki nauðsynlegt að merkja magn epla sem þarf til framleiðslu á sider.

Þegar vöruheiti er tengt notkun ákveðins hráefnis, þarf að gefa upp magn þess hráefnis. Dæmi:

- „Chili con carne“ og „Lasagne“ þar sem tilgreina þarf magn nautahakks
- „Gúlassúpa“ þar sem tilgreina þarf magn af kjöti

## 2.2. Áhersla er á ákveðin innihaldsefni með orðum eða myndum

22. grein

1. Gera skal kröfu um tilgreiningu á magni innihaldsefnis eða flokks innihaldsefna sem notuð eru við framleiðslu eða tilreiðslu matvæla þegar viðkomandi innihaldsefni eða flokkur innihaldsefna:

...

b) er dreginn fram í merkingunni með orðum, myndum eða myndrænni útfærslu

Þetta á sérstaklega við

- þegar lögð er áhersla á sérstakt innihaldsefni í merkingum annarsstaðar en í vöruheiti s.s. „með kjúklingum“ þá þarf að tilgreina magn af kjúklingi í bókunni „úr smjöri“ tilgreina þarf magn af smjöri „með rjóma“ tilgreina þarf magn af rjóma
- þegar áhersla er á ákveðin innihaldsefni með breyttu lettri, stærð, lit eða gerð annarsstaðar en í vöruheiti.
- þegar myndefni er notað til að leggja sérstaka áherslu á eitt eða fleiri innihaldsefni t.d. fiskpottréttur með myndskreytingu þar sem aðeins er lögð áhersla á sumar fisktegundir sem notaðar eru
- þar sem lögð er áhersla á innihaldsefni með mynd sem höfðar til uppruna þess t.d. mynd af kú til að leggja áherslu á að varan innihaldi rjóma eða smjör

Þetta ákvæði á ekki við t.d.

- ef greinilega er um að ræða tillögu að framreiðslu, sem er sett fram myndrænt á umbúðum og ekki er lögð áhersla á ákveðin innihaldsefni umfram önnur
- þar sem mynd sýnir öll innihaldsefni vöru án þess að leggja áherslu sérstök innihaldsefni (t.d. mynd sem sýnir allt grænmeti sem er í súpu). Í slíku tilfelli þarf að tiltaka magn grænmetis
- ef um er að ræða myndrænar leiðbeiningar um hvernig eigi að matreiða vöru, þetta á t.d. við um búðingsduft, kökumix eða pakkasúpu

## 2.3. Innihaldsefni eru nauðsynleg til að einkenna vöruna eða greina hana frá öðrum

22. grein

1. Gera skal kröfu um tilgreiningu á magni innihaldsefnis eða flokks innihaldsefna sem notuð eru við framleiðslu eða tilreiðslu matvæla þegar viðkomandi innihaldsefni eða flokkur innihaldsefna:

...

c) er nauðsynlegur til að einkenna tiltekin matvæli eða<sup>1</sup> greina þau frá vörum sem þau kunna að vera tekin í misgripum fyrir vegna nafngiftar þeirra eða útlits.

Þessu ákvæði er ætlað að koma til móts við þarfir neytenda þar sem samsetning ákveðinna matvæla er fastsett í reglum og/eða þar sem neytendur tengja ákveðin heiti við vissa samsetningu.

Ekki er líklegt að þetta eigi við margar matvörur, þar sem ákvæðinu er einkum ætlað að ná yfir vörur sem geta haft mismunandi samsetningu eftir Evrópulöndum, en með sama heiti.

<sup>1</sup> Í ESB reglugerð nr. 1169/2011 stendur „(c) is essential to characterise a food **and** to distinguish it from products with which it might be confused because of its name or appearance.“

### 3. Hvenær þarf ekki að magnmerkja innihaldsefni ?

#### 3.1. Matvara er á föstu formi í legi og þyngd síaðrar vöru kemur fram á umbúðum

VIII. viðauki

1. Ekki skal krefjast magnmerkingar:

a) að því er varðar innihaldsefni eða flokk innihaldsefna:

i. ef nettóþyngd án lagar er tilgreind í samræmi við 5. lið IX. viðauka,

Í 5. tl. IX. viðauka kemur fram að þegar föst matvæli eru seld í legi skal auk nettóþyngdar vörunnar tilgreina nettóþyngd föstu vörunnar án lagar. Þar kemur einnig fram að lögur eigi við eftirfarandi að því gefnu að lögurinn sé einungis viðbót við mikilvægasta hluta vörunnar og er ekki afgerandi þáttur í kaupunum

- vatn, saltlögur, edik
- ávaxta- eða grænmetissafar, þegar um ávexti eða grænmeti er að ræða
- vatnslausnir salts, sýru, sykurs eða annarra sætugefandi efna

Vara sem ber nettóþyngd auk nettóþyngdar síaðrar (fastrar) vöru í samræmi við 5. tl. í IX. viðauka er undanþegin kröfunni um magnmerkingu. Dæmi:

- Niðursoðnir ávextir. Gefa upp skal heildarnettóþyngd, þar af ávextir
- Túnfiskur í saltlegi. Gefa skal gefa upp heildarnettóþyngd, þar af túnfiskur

Athugið að ef samsett vara er í legi s.s. fiskbollur í vatnslegi þarf að merkja magn af fiski í bollunum.

Ef nettóþyngd síaðrar vöru er gefin upp valfrjálst á vöru í legi sem ekki fellur undir 5. tl. þá er ekki nauðsynlegt að magnmerkja. Dæmi: Sardínur í tómatsósu.

#### 3.2. Krafa er gerð um magnmerkingu innihaldsefna í öðrum reglugerðum

VIII. viðauki

1. Ekki skal krefjast magnmerkingar:

a) að því er varðar innihaldsefni eða flokk innihaldsefna:

ii. ef magnið verður þegar að koma fyrir á merkingunni samkvæmt ákvæðum Sambandsins (hér: Evrópska efnahagssvæðisins)

Þegar krafa er gerð um magnmerkingar samkvæmt öðrum reglum þarf ekki að endurtaka það. Samkvæmt reglugerð nr. 542/2000 um *kaffi, kaffikjarna og kaffibæti* þarf að gefa upp lágmarksinnihald kaffipurrefnis fyrir vissar kaffikjarna- og kaffibætisvörur. Samkvæmt reglugerð nr. 798/2002 um *kakó- og súkkulaðivörur* þarf að gefa upp magn af kakópurrefnum í ákveðnum kakó- og súkkulaðivörum. Í reglugerð nr. 656/2003 um *aldinsultur og sambærilegar vörur* er gerð krafa um að gefa upp magn aldina og sykurs í 100 g af vöru. Þessar upplýsingar þarf því ekki að endurtaka í prósentum. Samkvæmt reglugerð nr. 975/2013 um *manneldiskröfur varðandi aldinsafa og sambærilegar vörur* skal, þegar um nektarsafa er að ræða, tilgreina lágmarksmagn aldinsafa, aldinmagns eða blöndu þeirra, sbr. „aldinmagn: minnst: .... %“. Upplýsingarnar skulu vera í sama sjónsviði og vöruheitið. Dæmi:

- Bláberjasulta. Í bláberjasultu þarf að gefa upp magn af berjum. Einnig magn af sykri í 100 g af vöru ef næringargildismerkning er ekki til staðar
- Bláberja-rifsberjasulta. Auk þess að gefa upp magn af sykri og berjum í 100 g af sultu, þarf að gefa upp magn af bláberjum annars vegar og rifsberjum hins vegar

- Appelsínu-papaya nektar. Magn af appelsínu- og papayasafa þarf að koma fram á nektar drykknum

Athugið að á nektar og sultur, sem eru úr 2 eða fleiri aldintegundum, sem lögð er áhersla á með orðum eða myndum eða koma fram í heiti vöru, þarf að merkja magn eða % þessara innihaldsefna.

### 3.3. Innihaldsefni í litlu magni til að gefa bragð

VIII. viðauki

1. Ekki skal krefjast magnmerkingar:

a) að því er varðar innihaldsefni eða flokk innihaldsefna:

iii. sem er notað(ur) í litlu magni til að gefa bragð

Þetta á við hvort sem myndrænt efni er í merkingum eða ekki. Merkingar verða að sjálfsgöðu að vera í samræmi við reglur um notkun hugtaksins bragðefni (ESB reglugerð nr. 1334/2008). Undantekningin á ekki bara við bragðefni sem eru skilgreind í reglugerðinni. Hún á við hvaða innihaldsefni sem er sem notað er í litlu magni til að gefa matvælum bragð (s.s. hvítlauk, kryddjurtir, krydd). Ekki er til skilgreining á litlu magni, en miða má við 2% af heildarþyngd vörunnar. Dæmi:

- Jógúrt með jarðarberjabragði
- Hvítlauksbrauð
- Kartöfluflogur með beikonbragði

### 3.4. Magn innihaldsefnis í heiti, en ekki afgerandi þáttur við val

VIII. viðauki

1. Ekki skal krefjast magnmerkingar:

a) að því er varðar innihaldsefni eða flokk innihaldsefna:

iv. sem, þrátt fyrir að koma fram í heiti matvælnanna,

hefur ekki afgerandi áhrif á val neytenda í landinu, þar sem markaðssetning fer fram, af því að mismunandi magn er ekki einkenni matvælnanna eða greinir þau frá svipuðum matvælum,

Þessi undantekning frá magnmerkingu á aðeins við í tilvikum þar sem heiti innihaldsefnisins kemur fyrir í heiti matvöru. Hún á líka við ef endurtekning á orðum vöruheitis kemur fram annarsstaðar á pakkningu.

En undantekningin á ekki við ef lögð er áhersla á innihaldsefnið og sérstaklega ef heiti þess kemur fram utan vöruheitisins og í upplýsingum sem draga athygli neytandans að tilvist innihaldsefnisins.

Dæmi um vörur sem geta fallið undir undantekninguna:

- malt viskí
- líkjörar og áfengi að grunni til úr ávöxtum
- rúgbrauð (þar sem rúgur er eina korntegundin)
- sojasósa
- saltstangir
- stangir með valmúufræjum eða sesamfræjum
- hunangsbjór

### 3.5. Ákvæði í reglugerðum sem segja nákvæmlega til um magn innihaldsefnis

Engin slík ákvæði eru til og þetta ákvæði því óvirkt.

### 3.6. Ávaxta- og grænmetisblöndur, krydd- og kryddjurtablöndur

VIII. viðauki

1. Ekki skal krefjast magnmerklingar:

c) í þeim tilvikum sem um getur í 4. og 5. lið A-hluta VII. viðauka.

Ekki þarf að magnmerkja innihald í eftirfarandi matvörum þegar ekki er umtalsvert meira af einni tegund en annarri miðað við þyngd.

- Ávaxta- og grænmetisblöndur. T.d. Grænmetisblanda með gulrótum, baunum, sellerí og pastinak“ þar sem engin þessara tegunda er aðalhráefni
- Krydd- eða kryddjurtablöndur. T.d. Pizzakrydd með timian og oreganó þar sem hvorugt kryddið er aðalhráefni

### 3.7. Þegar sætuefni eru notuð

VIII. viðauki

2. Ákvæði a- og b-liðar 1. mgr. 22. gr. gilda ekki þegar um er að ræða:

a) innihaldsefni eða flokk innihaldsefna sem heyra undir tilgreininguna „með sætuefni/sætuefnum— eða „með sykri og sætuefni/sætuefnum— ef sú tilgreining fylgir heiti matvælanna, skv. III. viðauka

-----

Ákvæði a- og b-liðar 1. mgr. 22. gr. eru þannig:

1. Gera skal kröfu um tilgreiningu á magni innihaldsefnis eða flokks innihaldsefna sem notuð eru við framleiðslu eða tilreiðslu matvæla þegar viðkomandi innihaldsefni eða flokkur innihaldsefna:

a) kemur fyrir í heiti matvælanna eða neytendur tengja hann yfirleitt við það heiti,

b) er dreginn fram í merkingunni með orðum, myndum eða myndrænni útfærslu eða

Í III. viðauka kemur fram að textinn “Með sætuefni/sætuefnum” eða „Með sykri og sætuefni/sætuefnum“ skal fylgja heiti matvæla þegar sætuefni eru notuð í matvæli. Ekki þarf að magnmerkja þau.

### 3.8. Þegar varan er vítamín- eða steinefnabætt

VIII. viðauki

2. Ákvæði a- og b-liðar 1. mgr. 22. gr. gilda ekki þegar um er að ræða:

b) viðbætt vítamín og steinefni ef það efni fellur undir næringaryfirlýsingu.

Þegar vara er íblönduð vítamínum eða steinefnum og gefið er upp í næringargildismerkingu magn þeirra í 100 g af vöru og % af næringarviðmiðunargildi þarf ekki að magnmerkja þau. Það gildir þó svo að vítamínin og steinefnin komi fram í heiti vöru eða lögð sé áhersla á þau í máli eða myndum í merkingum.

Ekki er heldur krafist magnmerklinga fyrir vítamín eða steinefni og önnur efni með næringar- eða lífeðlisfræðileg áhrif, sem eru innihaldsefni í fæðubótarefnum, þar sem næringarupplýsingar koma fram í samræmi við 6. grein í reglugerð 624/2004 um fæðubótarefni.



## 4. Hvernig á að merkja ?

Merking á magni innihaldsefna skal koma fram

- í tengslum við vöruheiti eða
- í tengslum við viðkomandi innihaldsefni í innihaldslýsingu

Aðalreglan er sú að merkja á magn innihaldsefna í prósentum. Miða skal við það magn sem notað er við framleiðslu vörunnar, eins og gert er þegar innihaldslýsing er sett á vörur. Næringargildismerking kemur ekki í staðinn fyrir merkingu á magni innihaldsefna.

### 4.1. Matvæli sem rýrna við framleiðslu vegna vökvataps (bakstur, þurrkun ofl)

Þegar um er að ræða vörur sem rýrna við framleiðslu, t.d. við þurrkun eða bakstur, er gefið upp magn hráefnis sem notað er, sem hlutfall (%) af lokaafurð. Dæmi um þetta eru bakaðar kökur (t.d. bláberjakaka) og þurrkaðar kjötafurðir.

- Ef magn af ákveðnu hráefni sem notað er í framleiðslu er innan við 100% af tilbúinni vöru, skal gefa magnið upp sem % af lokaafurð.  
Dæmi: Til að framleiða 100 kg af kjötpylsum voru notuð 60 kg af svínakjöti og 40 kg af öðrum hráefnum. Eftir þurrkun vega pylsurnar 80 kg. Magnið af svínakjöti er  $60 \text{ kg} / 80 \text{ kg} \times 100\% = 75\%$ . Magnmerkingin er því: Svínakjöt 75%
- Ef magn af ákveðnu hráefni sem notað er í framleiðslu er meira en 100% af þyngd tilbúinnar vöru skal gefa upp magn sem notað er til að framleiða 100 g af vöru.  
Dæmi: Við framleiðslu á salami var notað 41 kg svínakjöt, 41 kg nautakjöt og 18 kg af öðrum innihaldsefnum, alls 100 kg. Eftir þurrkun vegur salami 76 kg.  
Kjötið sem á að magnmerkja er  $82 \text{ kg} / 76 \text{ kg} \times 100\% = 108\%$ . Magnmerkingin gæti hljóðað þannig:  
„Í 100 g af vöru var notað 108 g kjöt (50% svínakjöt og 50% nautakjöt)“

### 4.2. Magn rokgjarnra efna

Magn af vatni og rokgjörnum innihaldsefnum skal gefið upp eins og það er í lokaafurð, sbr. 1. tl. í A-hluta í VII. viðauka. Magn vatns eða rokgjarns innihaldsefnis er = Heildarþyngd vöru – þyngd annarra innihaldsefna. Dæmi um rokgjarnt innihaldsefni er alkóhól t.d. viskú í marmelaði eða sósu.

### 4.3. Magn þurrkaðra eða þyktra innihaldsefna

Ef notuð eru þurrkuð eða þykkt (konsentruð) innihaldsefni sem fá sína upprunalegu mynd við framleiðsluna, má gefa upp magn innihaldsefna eins og það var fyrir þykkingu eða þurrkun. Dæmi: Þegar notuð eru frostþurrkuð hráefni í tilbúna rétti (réttirnir seldir tilbúnir).

### 4.4. Magn innihaldsefna í þurrkuðum eða þykktum matvælum

Fyrir þurrkuð matvæli sem nauðsynlegt er að bæta í vatni fyrir neyslu, má gefa upp magn innihaldsefna miðað við tilbúna vöru ef það kemur skýrt fram. Dæmi: Í innihaldslýsingu sveppasúpu sem seld er á þurrkuðu formi: „Sveppir 15%, samsvara 50g í tilbúinni súpu.“

## 5. Dæmi um hvenær þarf að tilgreina magn innihaldsefna

Mjólkurvörur	Magnmerking	Athugasemdir
Jarðarberjajógúrt	% jarðarber	Ath að gefa magn hreinna ávaxta.
Jógúrt m. blönduðum ávöxtum	% blandaðir ávextir	Ath að gefa magn hreinna ávaxta.
Brún sósa, hamborgarasósa, kokteilsósa, rifjasósa, sinnep, , súrsæt sósa, taco sósa,	Ekki	
Hvítlaukssósa	Ekki	Hvítlaukur notað sem krydd
Rauðvínssósa	Ekki	Rauðvínið notað sem krydd
Sojasósa	Ekki	Kryddsósa
Jarðarberjasósa	% jarðarber	
Pastasósa með sveppum, sveppasósa	% sveppir	
Plómusósa	Plómur	Í 100 g plómusósu voru notuð X g af plómum
Súkkulaðisósa	% súkkulaði	
Tómatpúrra	Tómatar	Í 100 g tómatpúrru var notað X g af tómötum.
Tómatsósa	Tómatar eða tómatþykkni	100 g tómatsósu úr X g tómötum, eða úr tómatþykkni 10-12 Brix
Fiskborgarar, fiskbollur, plökkfiskur	% fiskur	
Ýsugratín, ýsubollur	% ýsa	
Kjötbollur, kjötbúðingur	% kjöt	
Pylsur	% kjöt	Ef ákv. kjöttegund er venjulega tengd heiti þarf að magnmerkja tegund.
Chili con carne	% nautgripahakk	Hakkað nautgripakjöt með nýrnabaunum, tómötum, papriku, lauk og chili
Kjötbollur í káli	% kjöt	Kjötbollur sem pakkað er í hvítkál

<b>Gúlassúpa</b>	% nautgripakjöt	Súpa með nautgripakjöti, lauk og papriku
<b>Stroganoff</b>	% nautgripakjöt	Nautgripakjöt í sósu
<b>Salami og aðrar kjötpylsur</b>	kjöt	Í sumum tilfellum tegund kjöts.
<b>Kjötvara, með salt, krydd og aukefni auk kjöts</b>	Ekki	Neytandinn sér í innihaldslýsingu að litlu er bætt við kjötið
<b>Kjötvara með viðbættu vatni</b>	% kjöt	
<b>Gordon blue</b>	% kjöt og ostur	
<b>Lasagne</b>	% nautgripakjöt, pasta, sósa	
<b>Grænmetislasagna</b>	% grænmeti	
<b>Skinka, brauðskinka,</b>	% svínakjöt	
<b>Sushi</b>	% lax	Þegar lax er innihaldsefni
<b>Skinku pizza</b>	% skinka	Hvers konar skinka, s.s. lúxusskinka, brauðskinka eða % kjöt í skinkunni
<b>Gratín með beikon og lauk</b>	% beikon, % laukur	
<b>Brokkoli gratín</b>	% brokkoli	
<b>Pasta með grænmeti og osti</b>	% grænmeti, % ostur	
<b>Pasta Bolognese</b>	% kjöt	
<b>Kjúklingapottréttur</b>	% kjúklingur	
<b>Mexíkóbökur með nautahakki og tómötum</b>	% nautahakk % tómatar	
<b>Svínakjöt m. ostafyllingu</b>	% svínakjöt % ostafylling	
<b>Gulrætur og grænar baunir</b>	% gulrætur, % grænar baunir	Sjá þó lið 3.6.
<b>Lifrarkæfa</b>	% lifur	
<b>Rjómalifrarkæfa</b>	% rjómi, % lifur	
<b>Malakoff</b>	% kjöt	

<b>Rækjuostur</b>	% rækjur	
<b>Paprikuostur</b>	% paprika	Ef aðeins er notað paprikukrydd í ostinn, ætti hann að heita ostur með paprikubragði
<b>Fjögra korna brauð</b>	% gróft korn	
<b>Rúgbrauð</b>	Ekki	Ef rúgur er eina korntegundin
<b>Súkkulaðikaka, súkkulaðihúðað kex, súkkulaðiískex</b>	% súkkulaði	
<b>Kaka með ávaxtafyllingu</b>	% ávaxtafylling	
<b>Kaka með ávaxtafyllingu og jarðarberjum</b>	% ávaxtafylling og % jarðarber	
<b>Jarðarberjaostakaka</b>	% jarðarber, %ostur	
<b>Butter Crisps</b>	% smjör	
<b>Kremkex</b>	% krem	
<b>Ís með súkkulaðisósu</b>	% súkkulaðisósa og % súkkulaðis í sósu	
<b>Súkkulaðiís</b>	% súkkulaði	
<b>Jarðarberjaís, jarðarberjabúðingur</b>	% jarðarber	
<b>Fyllt súkkulaði</b>	% fylling	
<b>Rjómakaramellur</b>	% rjómi	
<b>Kartöflusalat</b>	% kartöflur	
<b>Hrásalat</b>	% grænmeti	
<b>Ítalskt salat</b>	% grænmeti	
<b>Marsipan, persipan</b>	% möndlur og/eða % aprikósukjarnar	
<b>Múslí með jarðarberjum</b>	% jarðarber	
<b>Samloka með salati</b>	% salat	
<b>Samloka með rækjusalati</b>	% salat og % rækjur	Rækjur % af salati eða % af vöru. Koma þarf skýrt fram við hvort er miðað.