

Vše, co jste chtěli vědět o tabulce výživových údajů, ale báli se zeptat

*Tento materiál je informativního charakteru a přináší **základní** shrnutí informací o používání ustanovení týkající se uvádění tabulky výživových údajů podle nařízení (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům (dále jen „nařízení (EU) č. 1169/2011“). Tento dokument nemá žádný formální právní status a v případě sporu spočívá odpovědnost za výklad práva na soudu. Příklady tabulek zde uvedených jsou pouze ilustrativního charakteru.*

Povinnost uvádět tabulku výživových údajů u balených potravin zavedlo nařízení (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům a to s účinností od 13. 12. 2016. Uvedení tabulky výživových údajů je povinné, pokud nejsou o této povinnosti některé potraviny osvobozeny, viz níže.

Informace o způsobu uvádění tabulky výživových údajů (např. o způsobu zaokrouhlování údajů v tabulce, odchylkách apod.) a další užitečné informace o označování balených potravin naleznete v [Příručce pro provozovatele potravinářských podniků k označování potravin podle předpisů EU](#) na portálu eAgri.cz.

Pravidla pro uvádění výživových údajů dle nařízení (EU) č. 1169/2011 se nevztahuje na tyto potraviny, pro které platí vlastní pravidla pro výživové označování

- doplňky stravy
- přírodní minerální vody
- potraviny určené pro zvláštní výživu, kromě případů, kdy neexistují žádná zvláštní pravidla týkající se aspektů výživového označování,

Osvobozeny od povinnosti označování výživových údajů jsou

1. Nebalené potraviny včetně pokrmů
2. Nezpracované produkty obsahující jedinou složku nebo skupinu složek
3. Produkty zpracované pouze zráním, které obsahují jedinou složku nebo skupinu složek
4. Vody určené k lidské spotřebě včetně vod, do kterých nebyly přidány jiné složky než oxid uhličitý nebo aroma
5. Byliny, koření nebo jejich směsi
6. Sůl a náhražky soli
7. Stolní sladidla
8. Výrobky, na něž se vztahuje směrnice Evropského parlamentu a Rady 1999/4/ES ze dne 22. února 1999 o kávových a cikorkových extraktech, celá nebo mletá kávová zrna a celá nebo mletá kávová zrna bez kofeinu
9. Bylinné a ovocné čaje, čaj, čaj bez kofeinu, instantní nebo rozpustný čaj nebo čajový extrakt, instantní nebo rozpustný čaj nebo čajový extrakt bez kofeinu, které neobsahují jiné přidané složky než aroma, která nemění výživovou hodnotu čaje
10. Kvasné octy a náhražky octa, včetně octů, jejichž jedinými přidanými složkami jsou aroma
11. Aroma
12. Potravinářské přídatné látky

13. Pomocné látky
14. Potravinářské enzymy
15. Želatina
16. Želírující složky
17. Kvasnice (droždí)
18. Žvýkačky
19. Potraviny v obalech nebo nádobách, jejichž největší plocha je menší než 25 cm²
20. Potraviny, včetně řemeslně vyrobených potravin, dodávané výrobcem v malých množstvích přímo konečnému spotřebiteli nebo do místních maloobchodů přímo zásobujících konečného spotřebitele. *

*Podmínky pro osvobození potravin za podmínek tohoto ustanovení je zpracována v § 6 odst. 4 zákona č. 110/1997 Sb. o potravinách a tabákových výrobcích, ve znění pozdějších předpisů.

„(4) Za malé množství potravin, které je osvobozené od požadavku na povinné deklarování výživových údajů na základě přílohy V bodu 19 nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011, se považuje množství potravin, které je výrobcem dodávané přímo konečnému spotřebiteli nebo do místního maloobchodu, kterým se rozumí potravinářský podnik nebo hospodářství provozující maloobchod přímo zásobující konečného spotřebitele na území České republiky, a bylo vyrobeno výrobcem, který v posledním uzavřeném účetním období předcházejícím okamžiku, kdy byla potravina vyrobena

a) zaměstnával maximálně průměrný přepočtený počet 10 zaměstnanců, jejichž pracovní pozice uvedená v pracovní smlouvě přímo souvisí s výrobou potravin, nebo

b) dosáhl maximálního ročního obrátu 20 000 000 Kč.“

Jak lze určit obsah živin v potravině pro uvedení v tabulce výživové hodnoty?

Hodnoty uvedené v tabulce mají být průměrné hodnoty vycházející z výsledků:

- analýzy dané potravin,
 - výpočtu s použitím známých nebo skutečných průměrných hodnot použitých složek, nebo
 - výpočtu s použitím obecně zjištěných a přijímaných údajů.

Návod pro výpočet výživových údajů naleznete v **Návodu pro výpočet výživové hodnoty potravin**. Pro výpočet můžete použít data např. z <https://www.nutridatabase.cz/>.

Co je potřeba **povinně** uvést a jak se tyto údaje uvádějí?

Povinně se uvádějí níže uvedené údaje a to v následujícím stanoveném pořadí:

Povinné	
Výživové údaje na 100 g	
energetická hodnota	x kJ / x kcal
tuky	x g
z toho nasycené mastné kyseliny	x g
sacharidy	x g
z toho cukry	x g
bílkoviny	x g
sůl	x g

Údaje se vyjadřují na 100 g nebo na 100 ml. Měrné jednotky, které se použijí pro vyjádření výživového údaje, ustanovuje příloha XV nařízení (EU) č. 1169/2011. Nejčastěji se jedná o g, ml či mg.

Název živiny a/nebo energetické hodnoty se musí uvést slovním nebo číselným vyjádřením. Piktogramy a symboly lze použít jen jako doplněk.

Na výživové údaje se vztahují pravidla týkající se velikosti písma a tyto údaje musí být vytištěny písmem, jehož střední výška, jak je definovaná v Příloze IV nařízení (EU) č. 1169/2011, činí min. 1,2 mm. V případě obalů nebo nádob, jejichž největší plocha je menší než 80 cm², činí výška střední písmene nejméně 0,9 mm.

Je-li dostatek místa, musí se výživové údaje uvádět formou tabulky s přiřazenými hodnotami. Není-li dostatek místa, mohou se údaje uvést v řadě za sebou ve stanoveném pořadí. O tom, zda se použije tabulka či vyjádření v řadě za sebou, **rozhoduje primárně velikost obalu, nikoliv velikost etikety.** Nedostatek místa nelze odůvodnit množstvím dobrovolných údajů nebo marketingových prvků.

Jsou-li energetická hodnota nebo obsah živin ve výrobku zanedbatelné, lze informace o nich nahradit prohlášením například „Obsahuje zanedbatelné množství ...“ umístěným v těsné blízkosti výživových údajů. **Při určování zanedbatelného množství mohou pomoci pokyny týkající se přípustných odchylek, které naleznete např. v [Příručce pro provozovatele potravinářských podniků k označování potravin podle předpisů EU na portálu eAgri.cz](#)**

Výživové údaje musí být uvedeny pro potraviny ve stavu, v němž je prodávána, je-li to však vhodné, mohou se tyto informace týkat potraviny připravené ke spotřebě, pokud jsou připojeny podrobné pokyny pro přípravu ke spotřebě. Je proto možné uvést pouze výživové údaje pro potraviny „připravené“ ke spotřebě, jako jsou např. polévky v prášku.

Je možné tabulku dobrovolně rozšířit, a jaké další údaje možné v tabulce uvést?

Ano. Tabulku je **možné (dobrovolně)** rozšířit o jeden nebo více údajů. Přidány mohou být ale pouze ty údaje, které jsou stanoveny uzavřeným výčtem uvedeným v nařízení (EU) č. 1169/2011. Opět je nutné dodržet ustanovené pořadí.

Př. Možnosti dobrovolného rozšíření výživových údajů tabulce výživových údajů

energetická hodnota	x kJ /x kcal	
tuky	x g	Povinné
z toho	x g	
- nasycené mastné kyseliny	x g	
- mononenasyčené mastné kyseliny	x g	Dobrovolné
- polynenasycené mastné kyseliny	x g	
sacharidy	x g	
z toho	x g	Povinné
- cukry	x g	
- polyalkoholy	x g	Dobrovolné
- škroby	x g	
vláknina	x g	
bílkoviny	x g	Povinné
sůl	x g	
vitaminy a minerální látky	jednotky uvedené v části A bodě I přílohy XIII nařízení (EU) č. 1169/2011	Dobrovolné

Jak dobrovolně uvést minerální látky a vitamíny?

Na etiketě mohou být uvedeny vitamíny a minerální látky ze seznamu v následující tabulce, které jsou přítomné ve významných množstvích. Významné množství se vypočítává takto:

- 15 % referenční výživové hodnoty uvedené v následující tabulce na 100 g nebo na 100 ml v případě produktů jiných než jsou nápoje
- 7,5 % referenční výživové hodnoty uvedené v následující tabulce na 100 ml v případě nápojů
- 15 % referenční výživové hodnoty uvedené v následující tabulce v případě, že balení obsahuje jen jednu porci

Vitamíny a minerální látky se uvádějí pomocí jednotek stanovených v následující tabulce a zároveň jako procentuální podíl referenčních výživových hodnot stanovených v téže tabulce na 100 g nebo na 100 ml. Při dobrovolném uvedení vitamínů v tabulce výživových údajů povinné uvést jejich referenční hodnotu příjmu.

Tyto informace navíc mohou být uvedeny v přepočtu na porci / jednotku spotřeby. Referenční hodnoty příjmu jsou upraveny přílohou XIII nařízením (EU) č. 1169/2011.

Vitaminy a minerální látky, které mohou být uváděny, a jejich referenční výživové hodnoty

Vitamin A (µg)	800	Chlor (mg)	800
Vitamin D (µg)	5	Vápník (mg)	800
Vitamin E (mg)	12	Fosfor (mg)	700
Vitamin K (µg)	75	Hořčík (mg)	375
Vitamin C (mg)	80	Železo (mg)	14

Thiamin (mg)	1,1	Zinek (mg)	10
Riboflavin (mg)	1,4	Měď (mg)	1
Niacin (mg)	16	Mangan (mg)	2
Vitamin B6 (mg)	1,4	Fluor (mg)	3,5
Kyselina listová (µg)	200	Selen (µg)	55
Vitamin B12 (µg)	2,5	Chrom (µg)	40
Biotin (µg)	50	Molybden (µg)	50
Kyselina pantothenová (mg)	6	Jód (µg)	150
Draslík (mg)	2 000		

Uvedení referenční hodnoty příjmu u jiných živin či u vyjádření energetické hodnoty není povinné. Pokud se tedy uvede referenční hodnota příjmu u jiných živin, než jsou vitamíny a minerály, nebo u energetické hodnoty, musí být tato informace doprovázena větou: „Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2000 kcal)“.

Referenční hodnoty příjmu pro energetickou hodnotu a vybrané živiny jiné než vitamíny a minerální látky (u dospělých osob)

Energetická hodnota nebo název živiny	Referenční hodnota příjmu
Energetická hodnota	8 400 kJ / 2 000 kcal
Tuky celkem	70 g
Nasycené mastné kyseliny	20 g
Sacharidy	260 g
Cukry	90 g
Bílkoviny	50 g
Sůl	6 g

Př. Dobrovolné uvedení množství vitamínů (uvedení referenčních hodnot příjmu u vitamínů je povinné) v tabulce výživových údajů a referenčních hodnot příjmu u výživových údajů (uvedení referenčních hodnot u jiných živin než vitamínů je dobrovolné). Hodnoty vyznačené modře jsou pouze ilustrativní.

Výživové údaje na 100 g		Referenční hodnota příjmu na 100g
energetická hodnota	x kJ / x kcal	x %
tuky	14 g	20 %
z toho nasycené mastné kyseliny	x g	x %
sacharidy	x g	x %
z toho cukry	x g	x %
bílkoviny	x g	x %
sůl	x g	x %
vitamin B6	0,6 mg	43 %
železo	4,2 mg	30 %

Dobrovolné + věta „Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ / 2000 kcal)“

Povinné

Je možné dobrovolné opakování výživových údajů v hlavním zorném poli?

Ano. Dobrovolné opakování výživových údajů je možné a to právě jen v hlavním zorném poli (např. na přední straně balení) a musí obsahovat buď jen

- a) **informaci o energetické hodnotě**
- nebo
- b) **informaci o energetické hodnotě a obsahu tuků, nasycených mastných kyselin, cukrů a soli.**

Uvádění dalších výživových údajů v hlavním zorném poli není přípustné. Tyto informace mohou být uvedeny jen v povinných výživových údajích tj. v tabulce výživových hodnot tam, kde je umístěna (pro povinnou tabulku výživových hodnot není stanovenou její přesné umístění na obalu). I zde platí povinná velikost písma. Pro opakování je přípustný i jiný formát než tabulka.

Příklady variant dobrovolného opakování výživových údajů
podle nařízení (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. Hodnoty vyznačené modře jsou pouze ilustrativní.

Opakované (dobrovolné)

Ve 100 g výrobku	
energetická hodnota	x kJ / x kcal

Výživové údaje na 100 g výrobku	
energetická hodnota	x kJ / x kcal
tuky	14 g
z toho nasycené mastné kyseliny	x g
cukry	x g
sůl	x g

Ve 100 g výrobku	
energetická hodnota	referenční hodnota příjmu na 100 g
x kJ / x kcal	x %

Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2000 kcal).

Povinné

Výživové údaje na 100 g	
energetická hodnota	x kJ / x kcal
tuky	14 g
z toho nasycené mastné kyseliny	x g
sacharidy	x g
z toho cukry	x g
bílkoviny	x g
sůl	x g

Výživové údaje na 100 g		referenční hodnota příjmu na 100g
energetická hodnota	x kJ / x kcal	x %
tuky	14 g	20 %
z toho nasycené mastné kyseliny	x g	x %
cukry	x g	x %
sůl	x g	x %

Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2000 kcal).

Jak dobrovolně vyjádřit výživové údaje na porci?

Uvedení výživových údajů a/nebo energetické hodnoty **je možné** vyjádřit na jednu porci nebo jednotku spotřeby. Jedná se o dobrovolný údaj, tj. údaj navíc, který doprovází hlavní tabulku. Při použití tohoto vyjádření je nutné, **aby na etiketě byla vyznačena velikost porce nebo jednotky spotřeby a uveden počet porcí nebo jednotek obsažených v balení. Velikost porce nebo jednotky spotřeby, kterou stanovuje sám výrobce, se uvádí v těsné blízkosti výživových údajů.**

Př. Dobrovolné uvedení výživových údajů na jednu porci v tabulce výživových údajů. **Hodnoty vyznačené modře jsou pouze ilustrativní.**

Povinné		Dobrovolné
Výživové údaje na 100 g		na porci porce = 50 g 2 porce v balení
energetická hodnota	x kJ / x kcal	x kJ / x kcal
tuky	14 g	7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	x g	x g
sacharidy	x g	x g
z toho cukry	x g	x g
bílkoviny	x g	x g
sůl	x g	x g

Nařízení (EU) č. 1169/2011 umožňuje také využít vyjádření kombinace s výše uvedenými referenčními hodnotami nebo využití při opakování.

Př. Dobrovolné uvedení kombinace referenčního hodnoty příjmu na 100 g a na jednu porci v tabulce výživových údajů. **Hodnoty vyznačené modře jsou pouze ilustrativní.**

Povinné		referenční hodnota příjmu na 100g	Dobrovolné
Výživové údaje na 100 g			na porci porce = 50 g 2 porce v balení
energetická hodnota	x kJ / x kcal		x kJ / x kcal
tuky	14 g	Dobrovolné	7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	x g		x g
sacharidy	x g		x g
z toho cukry	x g		x g
bílkoviny	x g		x g
sůl	x g		x g
vitamin B6	0,6 mg		43 % Povinné*
železo	4,2 mg	30 %	2,1 mg

Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2000 kcal).

***Při vyjádření minerálních látek na porci je nutné respektovat nutnost vyjádřit referenční hodnotu příjmu vitaminů a minerálů na 100 g/ml (viz výše).**

Příklady variant dobrovolného opakování výživových údajů na porci, s doplněním referenční hodnoty příjmu na 100 g a na porci a referenční hodnoty příjmu pouze na porci podle nařízení (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. **Hodnoty vyznačené modře jsou pouze ilustrativní.**

Povinné

Výživové údaje na 100 g výrobku	
energetická hodnota	x kJ / x kcal
tuky celkem	14 g
z toho nasycené mastné kyseliny	x g
sacharidy	x g
z toho cukry	x g
bílkoviny	x g
sůl	x g

Opakované (dobrovolné)

100 g výrobku		Referenční hodnota příjmu na 100 g	Referenční hodnota příjmu na porci, porce = 50 g 2 porce v balení
energetická hodnota	x kJ / x kcal	x %	x %
tuky	14 g	20 %	10 %
z toho nasycené mastné kyseliny	x g	x %	x %
cukry	x g	x %	x %
sůl	x g	x %	x %

Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2000 kcal).

Opakované (dobrovolné)

100 g výrobku		Referenční hodnota příjmu na porci, porce = 50 g 2 porce v balení
energetická hodnota	x kJ / 468 kcal	x %
tuky	14 g	20 %
z toho nasycené mastné kyseliny	x g	x %
cukry	x g	x %
sůl	x g	x %

Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2000 kcal).

Opakované (dobrovolné)

Výživové údaje na 100 g výrobku	
energetická hodnota	x kJ / x kcal
výživové údaje na jednu porci, porce = 50 g, 2 porce v balení	
energetická hodnota	x kJ / x kcal
tuky	7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	x g
cukry	x g
sůl	x g