

DECLARAȚIA NUTRIȚIONALĂ

Ordinul ANPC 201/2022, apărut recent în Monitorul oficial nr. 926, stabilește "modalitățile de informare a consumatorilor cu privire la informațiile privind produsele finite/măncărurile preparate și/ sau oferite spre comercializare consumatorului pentru consumul pe loc sau la domiciliu de către unitățile de restaurație colectivă".

Regulamentul (UE) nr. 1169/2011 arată că valoarea energetică și conținutul de nutrienți trebuie să fie exprimate pe etichetă ca „valori medii”, adică valori care reprezintă cel mai bine cantitatea de nutrienți conținută de un anumit produs alimentar și iau în considerare variații naturale și sezoniere ale produselor alimentare, obiceiului de consum și alți factori care ar putea determina variația valorii efective. Valorile declarate sunt valori medii care se bazează, după caz, pe următorii factori:

- analiza produsului alimentar efectuată de producător;
- un calcul efectuat pe baza valorilor medii cunoscute sau reale ale ingredientelor utilizate;
- un calcul efectuat pe baza unor date general stabilite și acceptate.

Valoarea energetică și conținutul de nutrienți se calculează având la baza următorii factori de conversie:

- glucide (cu excepția polioliilor) 17 kJ/g – 4 kcal/g
- polioli 10 kJ/g – 2,4 kcal/g
- proteine 17 kJ/g – 4 kcal/g
- grăsimi 37 kJ/g – 9 kcal/g
- salatrium 25 kJ/g – 6 kcal/g
- alcool etilic (etanol) 29 kJ/g – 7 kcal/g
- acizi organici 13 kJ/g – 3 kcal/g
- fibre 8 kJ/g – 2 kcal/g
- eritritol 0 kJ/g – 0 kcal/g

Validarea valorii energetice și a conținutului de nutrienți se face având în vedere următoarele limite de toleranță, inclusiv incertitudinea de măsurare, pentru produsele fabricate sunt următoarele :

Nutrient	Limitele de toleranță pentru produsele fabricate (inclusiv incertitudinea de măsurare)	
Glucide, Zaharuri, Proteine, Fibre	<10 g la 100 g:	±2 g
	10-40 g la 100 g:	±20 %
	>40 g la 100 g:	±8 g
Grăsimi	<10 g la 100 g:	±1,5 g
	10-40 g la 100 g:	±20 %
	>40 g la 100 g:	±8 g
Acizi grași saturați, Acizi grași mononesaturați, Acizi grași polinesaturați	<4 g la 100 g:	±0,8 g
	≥4 g la 100 g:	±20 %
Sodiu	<0,5 g la 100 g:	±0,15 g
	≥0,5 g la 100 g:	±20 %
Sare	<1,25 g la 100 g:	±0,375 g
	≥1,25 g la 100 g:	±20 %

Exemplu :

Ciorba de pui cu taitei – o porție produs finit 350g/70 g

Lista ingredientelor : Pui grill (produs decongelat)36%, Ceapa, Morcov, Pastarnac, Ardei kapia rosu, Taitei (faina alba de grau, oua) 2%, Ulei de floarea soarelui, Patrunjel ,Marar, Zeama de lamaie, Sare, Piper negru

Ingrediente	Reteta (kg)	Valori materii prime							Declaratie Nutritionala									
		Valori medii pe 100 grame materie prima							Valori medii pe 100 grame produs finit									
		Grasimi (Lipide) g/100 g	Din care acizi grași saturați g/100 g	Glucide (carbohidrati) g/100 g	Din care zaharuri g/100 g	Fibre g/100 g	Proteine g/100 g	Sare g/100 g	Valoare energetica a kJ/100g	Valoare energetica kcal/100g	Grasimi g/100 g	Din care acizi grași saturați g/100 g	Glucide g/100g	Din care zaharuri g/100 g	Fibre g/100g	Proteine g/100g	Sare g/100g	
Apa	2.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Pui grill	1.600	7.40	2.10	0.20	0.20	0.00	20.90	0.15	240.95	57.52	2.82	0.80	0.08	0.08	0.00	7.96	0.06	
Ceapa	0.150	0.30	0.00	9.90	8.00	1.90	1.60	0.00	7.92	1.88	0.01	0.00	0.35	0.29	0.07	0.06	0.00	
Morcov	0.150	0.40	0.00	9.00	6.30	2.70	0.80	0.16	7.25	1.72	0.01	0.00	0.32	0.23	0.10	0.03	0.01	
Pastarnac	0.150	0.20	0.00	7.30	4.70	2.60	1.80	0.01	6.53	1.55	0.01	0.00	0.26	0.17	0.09	0.06	0.00	
Ardei kapia rosu	0.100	0.30	0.00	4.70	2.90	1.80	0.90	0.00	2.87	0.68	0.01	0.00	0.11	0.07	0.04	0.02	0.00	
Taitei	0.080	6.31	1.42	28.21	2.20	0.00	12.10	0.66	17.50	4.15	0.12	0.03	0.54	0.04	0.00	0.23	0.01	
Ulei de floarea soarelui	0.060	100.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52.86	12.86	1.43	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Patrunjel	0.050	1.20	0.00	7.80	3.70	4.10	3.70	0.16	3.25	0.77	0.01	0.00	0.09	0.04	0.05	0.04	0.00	
Marar	0.050	1.20	0.00	7.80	3.70	4.10	3.70	0.16	3.25	0.77	0.01	0.00	0.09	0.04	0.05	0.04	0.00	
Zeama de lamaie	0.010	1.10	0.00	5.50	4.30	1.20	0.50	0.01	0.36	0.09	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	
Sare	0.004	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	
Piper negru	0.001	3.27	0.00	64.81	0.64	0.00	0.95	1.10	0.29	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Total ingrediente	4.405								343.04	82.07	4.44	0.98	1.88	0.96	0.40	8.45	0.17	
Coef. Pierdere, %	4.654																	
Cantitate produs finit	4.200																	

Declaratie nutritionala	Valori medii pe 100 grame produs finit	Valori pentru o porție	*CR%	*CR%-Consumul de referinta al unui adult obisnuit (8400kJ/2000kcal)
Valoare energetica kJ/100g	343.04	1440.76		
Valoare energetica kcal/100g	82.07	344.68	17.23%	2000
Grasimi g/100 g	4.44	18.64	26.63%	70
Din care acizi grași saturați g/100 g	0.98	4.13	20.67%	20
Glucide g/100g	1.88	7.88	3.03%	260
Din care zaharuri g/100 g	0.96	4.05	4.50%	90
Fibre g/100g	0.40	1.68		
Proteine g/100g	8.45	35.50	71.01%	50
Sare g/100g	0.17	0.73	12.20%	6