



# Hushållskostnader 2025

Beräkningarna visar hur mycket pengar ett hushåll kan behöva lägga på mat och andra saker. Kostnaderna bygger på uppskattningar för ett hushåll i en lägenhet. Det är inte statistik på hur det faktiskt ser ut.

## Individuella matkostnader per månad







	6–11 mån	1 år	2–5 år	6–9 år	10–13 år	14–17 år	18–30 år	31–60 år	61–74 år <sup>1</sup>
 all mat lagas hemma <sup>2</sup>	1 050	1 210	1 610	2 390	3 000	3 610	3 960	3 730	3 350
 all mat lagas hemma utom lunch vardagar <sup>3</sup>	710	910	1 240	1 830	2 300	2 770	3 040	2 860	2 570

<sup>1</sup> Beräkningarna görs utifrån de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012) och dessa sträcker sig endast upp till 74 år.

<sup>2</sup> Alla måltider lagas hemma, baserat på Konsumentverkets matsedel för fyra veckor. Matsedeln består av frukost, lunch, middag och två mellanmål.

<sup>3</sup> Lunch fem dagar per vecka är borträknad. Barnen äter i skolan. Du får själv lägga till vad dina uteluncher kostar.








## Övriga individuella kostnader per månad

	0 år	1–3 år	4–6 år	7–10 år	11–14 år	15–17 år	18–25 år	26–49 år	50–64 år	65+ år
 kläder och skor	1 050	1 030	1 140	1 110	990	930	850	800	770	700
 fritid och lek	120	240	410	430	400	510	610	590	580	550
 mobiltelefon <sup>4</sup>				70	70	120	120	120	100	100
 personlig hygien <sup>5</sup>	500	650	170	170	350	550	560	580	570	480
 barn- och ungdomsförsäkring	220	220	220	220	220	220				
 övrig barnutrustning	980	530	20	20						
<b>summa kostnader</b>	<b>2 870</b>	<b>2 670</b>	<b>1 960</b>	<b>2 020</b>	<b>2 030</b>	<b>2 330</b>	<b>2 140</b>	<b>2 090</b>	<b>2 020</b>	<b>1 830</b>

<sup>4</sup> Gäller för barn från 8 år.

<sup>5</sup> För 18–23-åringar ska kostnaden minska med 35 kr/månad på grund av fri tandvård.

## Hushållets gemensamma kostnader per månad

	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers	5 pers	6 pers	7 pers
 förbrukningsvaror	150	200	300	360	440	490	550
 hemutrustning	920	1 030	1 310	1 570	1 790	1 960	2 070
 internet- och mobilabonnemang <sup>6</sup>	970	1 190	1 410	1 620	1 840	2 060	2 280
 övriga medietjänster	630	680	710	710	710	710	830
 hushållsel	380	510	670	830	960	1 090	1 220
 vatten och avlopp	200	390	590	790	980	1 180	1 380
 hemförsäkring	150	170	200	250	290	330	340
<b>summa kostnader</b>	<b>3 400</b>	<b>4 170</b>	<b>5 190</b>	<b>6 130</b>	<b>7 010</b>	<b>7 820</b>	<b>8 670</b>

<sup>6</sup> Internet- och mobilabonnemang innehåller familjebonnemang för mobiltelefon. För hushåll som har barn under 8 år minskas kostnaden för dessa med 219 kr per månad.

## Detta innehåller Konsumentverkets kostnadsposter

### All mat lagas hemma

Barn och vuxna äter alla måltider hemma, baserat på Konsumentverkets matsedel. Det är en fyraveckors näringsberikad matsedel som består av frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål. Matsedeln finns på Konsumentverkets webbplats.

### All mat lagas hemma förutom lunch på vardagar

Matkostnad där lunch fem dagar per vecka är borträknad. Du får själv lägga till kostnad för lunch. Barnen äter i skolan.

### Kläder och skor

Ett basbehov av kläder och skor som används till vardags, på fritiden och vid festligare tillfällen. Här ingår även tillbehör som väska, klocka och paraply.

### Fritid och lek

Vanliga fritidsaktiviteter, leksaker, böcker, cykel, föreningsavgift med mera.

### Mobiltelefon

Kostnad för en mobiltelefon.

### Personlig hygien

Gäller sådant som tvål, tandkräm, blöjor, hårklippning med mera samt kostnad för ett årligt tandläkarbesök (undersökning) för vuxna.

### Barn- och ungdomsförsäkring

Kostnad för sjuk- och olycksfallsförsäkring för barn och ungdomar. Försäkringen omfattar även fritiden.

### Övrig barnutrustning

Utrustning så som barnvagn och barnsäng med tillbehör för att bädda, skötbord, bilbarnstol med mera för att sköta barnet.

### Förbrukningsvaror

Dagligvaror som främst används för vård och skötsel av hemmet som tvätt- och rengöringsmedel, toalett- och hushållspapper med mera.

### Hemutrustning

Möbler, husgeråd, tv, dator, surfplatta med mera. Vitvaror som disk- och tvättmaskin ingår inte.

### Internet- och mobilabonnemang

Kostnad för bredband och mobilabonnemang.

### Övriga mediejänster

Kostnad för abonnemang för dagstidning (e-tidning) och dataspel samt streamingtjänster för film, serier och musik.

### Hushållsel

Kostnad för hushållsel i lägenhet till exempel belysning och el till annan elektrisk utrustning.

### Vatten och avlopp

För personlig hygien, wc, matlagning med mera.

### Hemförsäkring

Gäller för lägenhet och innefattar rättsskydd, reseförsäkring, ansvarsförsäkring och allrisk.

[Vill du veta mer om hur beräkningarna görs kan du läsa mer i rapporten Beskrivning av Konsumentverkets beräknade hushållskostnader](#)