



Hushållskostnader 2026

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

	0 år	1–3 år	4–6 år	7–10 år	11–14 år	15–17 år	18–24 år	25–50 år	51–70 år	71+ år
 all mat lagas hemma ¹	1 030	1 100	1 710	2 130	2 650	3 050	2 840	2 730	2 490	2 450
 all mat lagas hemma utom lunch vardagar ²	710	830	1 330	1 650	2 060	2 370	2 200	2 120	1 940	1 900

¹ Alla måltider lagas hemma, baserat på Konsumentverkets matsedel för fyra veckor. Matsedeln består av frukost, lunch, middag och två mellanmål.

² 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	18–24 år	25–50 år	51–70 år	71+ år
 kläder och skor	1 070	1 050	1 160	1 130	1 000	950	870	820	790	720
 fritid och lek	120	240	420	450	410	520	630	600	590	560
 mobiltelefon ³				80	80	130	130	130	110	110
 personlig hygien ⁴	510	660	170	180	350	560	570	590	580	550
 barn- och ungdomsförsäkring	230	230	230	230	230	230				
 övrig barnutrustning	990	550	20	20						
summa kostnader	2 920	2 730	2 000	2 090	2 070	2 390	2 200	2 140	2 070	1 940

³ Gäller för barn från 8 år.

⁴ För 18-19 åringar ska kostnaden minskas med 35 kr/månad på grund av fri tandvård. För personer över 65 år ska kostnaden minskas med 25 kr/mån på grund av högre bidragsnivå.

Hushållets gemensamma kostnader per månad

	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers	5 pers	6 pers	7 pers
 förbrukningsvaror	200	300	460	560	690	790	890
 hemutrustning	920	1 030	1 310	1 560	1 790	1 950	2 060
 internet- och mobilabonnemang ⁵	1 000	1 230	1 460	1 690	1 920	2 150	2 380
 övriga medietjänster	640	690	720	720	720	720	840
 hushållsel	400	530	700	870	1 010	1 150	1 280
 vatten och avlopp	220	440	650	880	1 080	1 310	1 530
 hemförsäkring	150	170	200	250	300	340	350
summa kostnader	3 530	4 390	5 500	6 530	7 510	8 410	9 330

⁵ Internet- och mobilabonnemang innehåller familjebonnemang för mobiltelefon. För hushåll som har barn under 8 år minskas kostnaden för dessa med 229 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 Rapport 2025:5 Beskrivning av Konsumentverkets beräknade hushållskostnader](#)