



ÅNGLAMARK
EKOLOGISKA
HAVREGRYN
ODLADE PÅ SVENSKA ÅKRAR

VETE
MJÖ

GIFEL
KANEL
KANEL
KANEL
KANEL

NATUREN ÄR GOD.
Bregott
Normalsaltat
Smör, rapsolja & en nypa salt.



Med Svenska Lingon
Rik på fullkorn & fiber
Utän konserveringsmedel
Lingon Grova

Röhrelement
ORIGINAL

Kavi



Wasa
SINCE 1919
CHIA & HAVSSALT
DIN STUND
MÅLLA
TILL JÄRNI
Svödel
HVVSSALT

PRO:s prisundersökning 2025

Innehåll

Lidl och Willys billigast.....	3
Priskrig inför PRO:s prisundersökning 2025.....	3
PRO:s prisundersökning skapar prisedvetenhet.....	3
PRO har undersökt matpriserna i över 30 år.....	3
Om PRO:s prisundersökning 2025.....	5
Antal undersökta butiker per distrikt – topp fem.....	5
Butiksurvalet.....	6
Fördelning av besökta butiker per butikskedja.....	6
Så går prisundersökningen till.....	7
Handlarens kontroll och underskrift gör undersökningen bättre.....	7
Resultat från prisundersökningen.....	8
Billigaste och dyraste priserna.....	8
De tre billigaste butikskedjorna i undersökningen.....	8
PRO:s matkasse 2025.....	9
Geografiska skillnader.....	11
Pensionärsvänlig butik.....	12
Tydliga och läsbara skyltar var viktigast.....	13
Plus i kanten.....	13

Lidl och Willys billigast

PRO:s prisundersökning 2025 visade att intresset för matpriser är stort bland PRO:s medlemmar. Det stora engagemanget hos våra prisundersökare gjorde att vi i år undersökte fler butiker än tidigare år. I årets PRO-kasse ingick färre fasta varumärken och fler valbara, där butikens billigaste valdes. Det har bland annat lett till att fler av butikskedjornas egna märken är med i undersökningen, att fler av de mindre butikerna finns med i slutresultatet samt att fler Lidl-butiker fått besök i år.

Resultatet från årets undersökning visar att Lidl var den billigaste butikskedjan bland de mindre butikerna och Willys bland de större. Vi ser att matprisnivåerna varierar i olika delar av landet och i genomsnitt var det billigast att handla mat i Kronoberg och dyrast i Stockholms län. City Gross utmärkte sig genom att ha högst andel berömvärda butiker i undersökningen om pensionärsvänlig butik.

Priskrig inför PRO:s prisundersökning 2025

Inför årets prisundersökning startade ett priskrig hos ett antal av de större butikerna. Priser på varor från 2024 års undersökning sänktes kraftigt inför de veckor som undersökningen antogs genomföras, vilket medförde att många butiker följde deras exempel. Endast ett fåtal av årets varor berördes dock av detta. Årets resultat har ändå påverkats av priskriget och butiker som i hög grad visat prisvariationer har tagits bort från resultatet. Även prisuppgifter som har påverkats av priskriget har rensats bort.

PRO:s prisundersökning skapar prismedvetenhet

Resultatet från prisundersökningen ger en möjlighet att jämföra priset mellan butiker i hela landet eller i den egna kommunen. Även genomsnittspriser för respektive vara presenteras. På så sätt kan konsumenter själva jämföra om den egna butiken är dyrare eller billigare än andra butiker. Dessutom kan man jämföra prisnivåer geografiskt i Sverige. PRO:s prisundersökning skapar med andra ord en prismedvetenhet hos svenska folket.

PRO har undersökt matpriserna i över 30 år

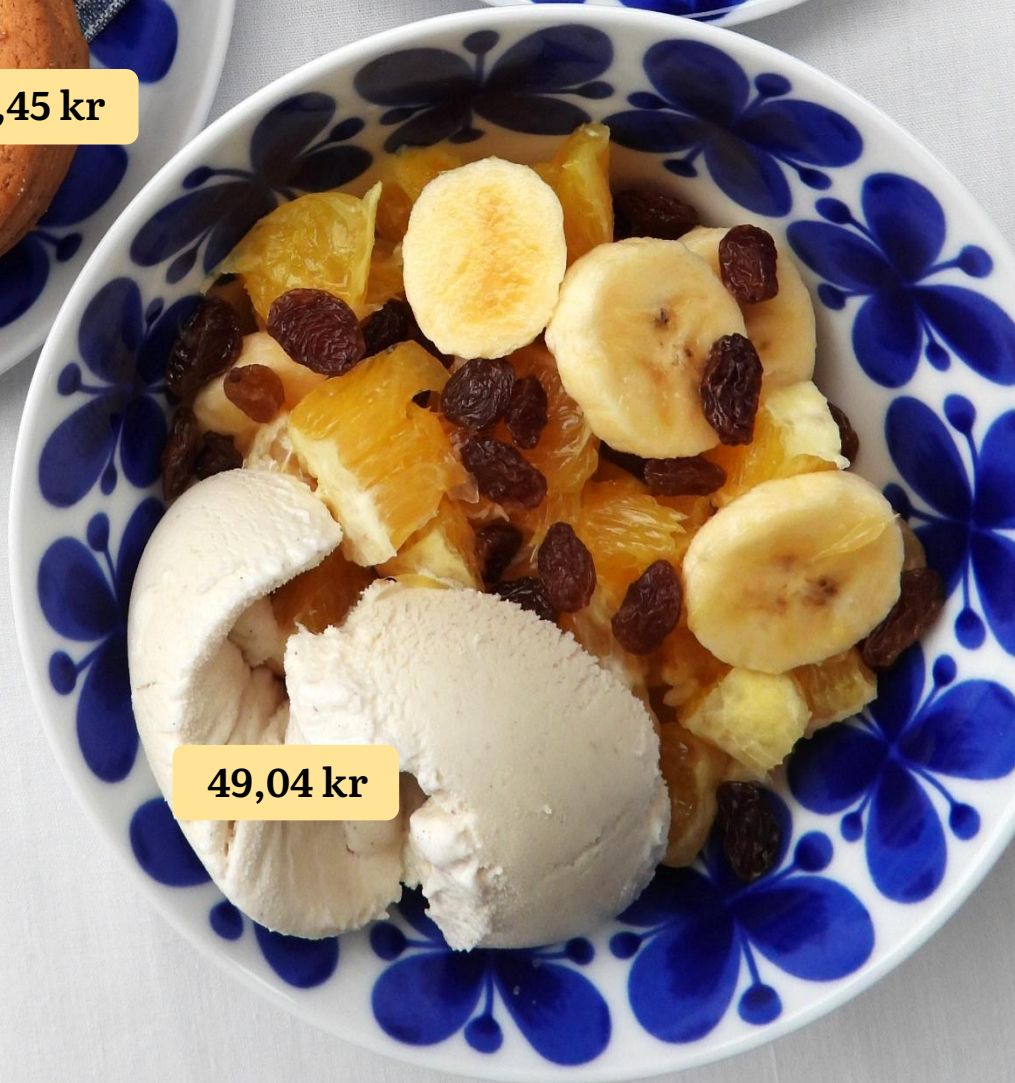
PRO:s prisundersökning är Sveriges största prisjämförelse som genomförs av konsumenter och i hela landet. Den första undersökningen gjordes 1991. Under flera år hade då pris- och löneökningarna varit höga. För att kontrollera att matpriserna hölls nere inledde PRO, LO och Livsmedelsarbetareförbundet ett projekt med stöd av Konsumentverket. Idag är undersökningens syfte, förutom att pressa priserna, även att skapa en prismedvetenhet och att utse Sveriges mest pensionärsvänliga butiker.



13,45 kr



78,82 kr



49,04 kr

Om PRO:s prisundersökning 2025

PRO:s prisundersökning genomfördes **3 november 2025** och ger en bild av prisnivån på PRO:s matkasse i hela landet. Totalt besöktes **742** butiker varav **673** butiker med fullständiga uppgifter redovisas i sammanställningen. Varor som saknas i en butik ersätts med varans genomsnittspris för att butikens pris på hela PRO-kassen ska kunna redovisas.

69 butiker har i år tagits bort från butiksredovisningen då dessa butiker antingen saknar ordinarie prisuppgifter för fler än åtta varor eller i alltför hög grad påverkats av det priskrig som föregick årets prisundersökning. Butiker med en stor andel manipulerade eller tillrättalagda prisuppgifter är borttagna. Undersökningens genomsnittspriser ska spegla normala priser och det är endast ordinarie priser som ingår i undersökningen.

Resultatet är uppdelat i mindre eller mellanstora butiker (små) och större varuhus eller stormarknader (stora). Resultatet från undersökningen baseras på **517** små och **156** stora butiker i hela landet. Andelen stora butiker har minskat i år på grund av priskriget. **22** av **26** PRO-distrikt deltog i årets undersökning. Blekinge, Gotland, Gävleborg och Värmland deltog inte alls medan två distrikt, Ångermanland och Östergötland, hade för få butiker för att kunna redovisa ett rättvist resultat. I Stockholms län undersökte man flest butiker före Skåne och Uppsala län.

Antal undersökta butiker per distrikt – topp fem

■ Stockholms län	128
■ Skåne	106
■ Uppsala län	54
■ Södermanland	44
■ Kalmar län	40

742

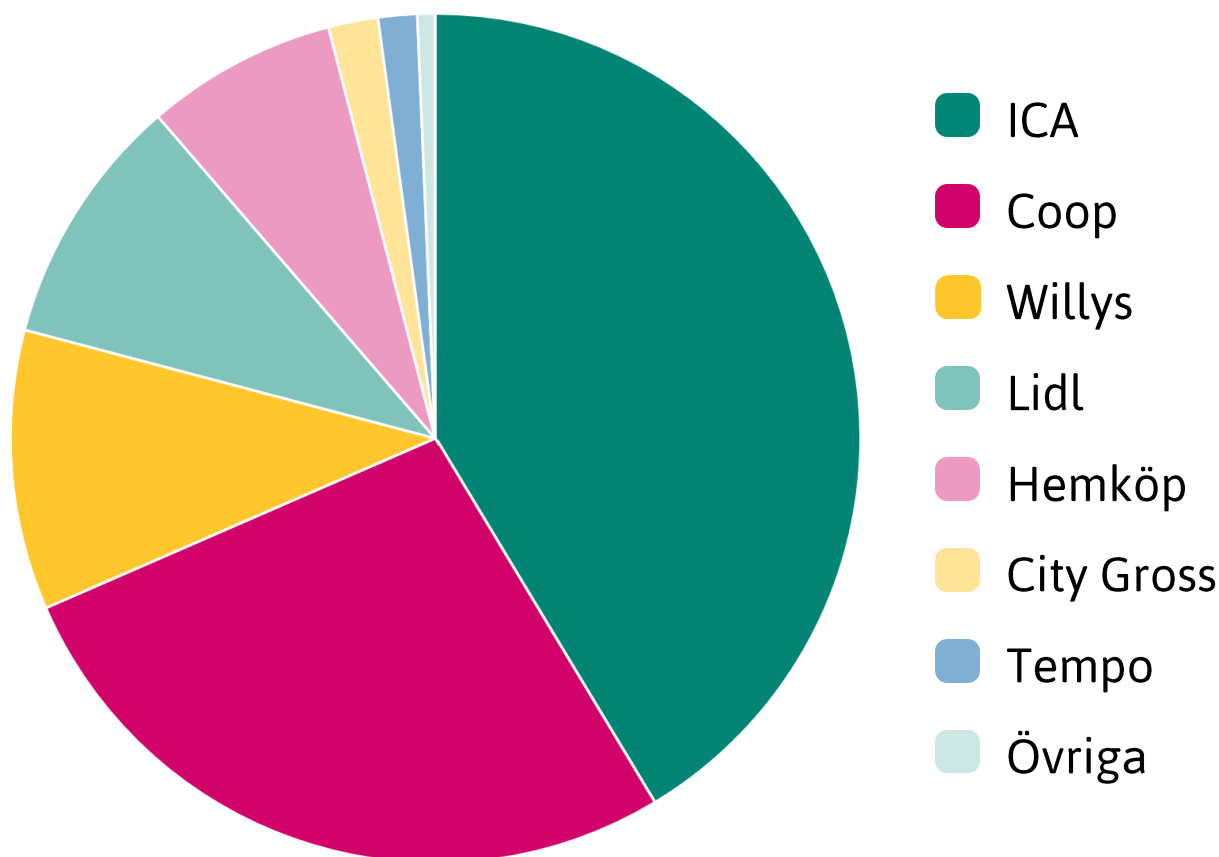
butiker i hela
Sverige!

Butiksurvalet

PRO-distrikten bestämmer tillsammans med prisundersökarna själva vilka butiker som ska besökas. Som vanligt undersöks flest butiker från Ica (307) och Coop (201) men även många Willys (79), inklusive Willys Hemma, samt Hemköp (54). Detta motsvarar i stort de verkliga marknadsandelarna bland butikskedjorna i Sverige. I 2025 år prisundersökning undersöktes dessutom många Lidl-butiker (71). Sammanlagt undersöktes en tredjedel av landets alla Lidl-butiker i år, då det vid undersökningens genomförande fanns 210 butiker i Sverige.

Hos övriga butikskedjor har vi undersökt ungefär lika många som tidigare år. Det gäller City Gross (14) och Tempo (11) samt några övriga (5) som inte tillhör någon av kedjorna.

Fördelning av besökta butiker per butikskedja



Så går prisundersökningen till

PRO:s prisundersökning är den enda som genomförs av konsumenter och i hela landet. Undersökningen genomförs ideellt av PRO:s prisundersökare och alla medlemmar är välkomna att vara med. Uppdraget är att under en dag per år gå till en eller flera butiker och anteckna priser på matvarorna i PRO:s matkasse. Innehållet i kassen varierar från år till år. I årets undersökning är en stor del av tidigare års varor utbytta. Det ingår färre fasta varumärken och fler valbara, där prisundersökaren väljer butikens billigaste variant. Det medför att fler produkter från butikskedjornas eget sortiment ingår i årets PRO-kasse.

Handlarens kontroll och underskrift gör undersökningen bättre

Efter genomförd prisundersökning ber PRO:arna om en underskrift från handlaren, eller annan ansvarig, där de intygar att det är de rätta prisuppgifterna som har samlats in. Att handlaren går igenom priserna och skriver under blir en kvalitetsstämpel. I **57 procent** av butikerna har handlaren skrivit under undersökningsprotokollet.



Resultat från prisundersökningen

Genomsnittspriset för PRO:s matkasse med 40 olika varor var **1 182,77 kr** baserat på alla varors genomsnittspris. Genomsnittspriset på kassen i de stora butikerna var **1 106,58 kr** och i de små **1 205,19 kr**. Mellanskillnaden på genomsnittspriset i de stora respektive små butikerna var **98,61 kr** vilket motsvarar **9 procent**.

Billigaste och dyraste priserna

Den billigaste matkassen i undersökningen kostade **1 037,74 kr** och den dyraste **1 358,60 kr**. Skillnaden mellan den dyraste och den billigaste butiken, oavsett storlek, var **320,86 kr**. Matkassen från den dyraste butiken kostar **31 procent** mer än den från den billigaste.

Lidl hade det lägsta genomsnittspriset bland de mindre butikerna, med en kostnad på **1 082,20 kr** för PRO:s matkasse. Bland de större butikerna var Willys billigast med **1 087,71 kr**, tätt följt av Maxi ICA Stormarknad på **1 089,78 kr**.

De tre billigaste butikskedjorna i undersökningen



PRO:s matkasse 2025

Genomsnittspriserna per vara i PRO:s prisundersökning baseras på 673 besökta butikens priser för respektive vara. I beräkningen av butikernas pris på PRO:s matkasse används snittpriset för de varor som saknas i butiken.

Vara	Snittpris
Lingongrova/Lingonbröd, 500 g	24,87 kr
Din stund, knäckebröd, 260 g	31,29 kr
Ballerina original, Göteborgs kex, 205 g	23,27 kr
Gifflar kanel, Pågen, 300 g	28,02 kr
Bryggkaffe mellanrost, Gevalia, 450 g	78,82 kr
Svart te Yellow label, te-påsar, 25-pack	20,27 kr
Senap original, Slotts, tub, 220 g	17,89 kr
Bostongurka original, gurkmix, Felix, 375 g	33,98 kr
Äkta Majonnäs eller Lättmajonnäs, tub, Kavli, 275 g	21,24 kr
Havredryck iKaffe, Barista edition, Oatly , 1 liter	20,78 kr
Bregott, smör & raps, normalsaltat, 500 g	61,14 kr
Fruktdryck blåbär, original, Proviva. 1 liter	36,50 kr
Kaviar original, Kalles, 190 g	28,65 kr
Ansjovis original, Grebbestads, Abba, 125 g	35,76 kr
Gammaldags gräddglass, Äkta vanilj, Triumfglass, 1,75	49,04 kr
Chips original, Pringles, röd burk, 165 g	37,85 kr
Bananer, EKO, kilopris	26,09 kr
Apelsiner, Klass 1, påse 1 kg eller lösvikt, kilopris	24,57 kr
Gul lök, klass 1, svensk, påse 1 kg eller lösvikt, kilopris	12,17 kr
Digestive, Kex, 400 g	13,45 kr
Havregryn, EKO, 750 g	20,90 kr
Vetemjöl, 2 kg	18,78 kr
Strösocker, 1 kg	22,32 kr
Russin, 250 g	27,18 kr
Lasagneplattor, 500 g	22,21 kr
Kanel, malen, glasburk, 40-42 g	24,39 kr
Nötfärs, förpackad, svensk, 500 g	75,11 kr
Falukorv, ring, 800 g	38,07 kr
Köttbullar, färska, svenska, 350 g	30,31 kr
Leverpastej, bredbar, svensk, 200 g	13,85 kr
Potatisgratäng, 800 g	27,89 kr
Svenska ägg, frigående, 6-pack	20,96 kr
Prästost, mellanlagrad och skivad, 150 g	33,66 kr
Smör- & rapsolja flytande, 5 dl/500 ml	28,08 kr

Mellanmjölk, färsk, svensk, 1 liter	15,92 kr
Mellanfil, naturell, svensk, 1 liter	16,33 kr
Cottage cheese, naturell, 500 g	33,63 kr
Apelsinjuice med fruktkött från koncentrat, 1 liter	33,68 kr
Risgrynsgröt, korv/rullpack, 500 g	15,83 kr
Turkisk yoghurt, 1000 g	38,06 kr
	1 182,77 kr

Jämför!

Är varorna dyrare
eller billigare i
din butik?

17,89 kr

27,89 kr

38,07 kr

Geografiska skillnader

Prisskillnaden mellan det billigaste och det dyraste distriktet i butiksundersökningen är **55,53 kr**. I Kronoberg är det billigast och matkassen kostar där i snitt **1 152,44 kr** medan du betalar **1 207,97 kr** i snitt i Stockholms län, som är dyrast i årets undersökning. Skillnaden är cirka **5 procent** vilket visar ungefär samma prisskillnad som i förra årets undersökning.

Blekinge, Gotland, Gävleborg och Värmland deltog inte i årets undersökning. Ångermanland och Östergötland undersökte för få butiker för att redovisa. Tabellen visar distriktens medelpris på PRO-kassen i alla övriga undersökta distrikt.

Distrikt	Antal butiker	Medelpris
Kronoberg	20	1 152,44 kr
Skaraborg	25	1 152,58 kr
Skåne	95	1 152,95 kr
Halland	22	1 155,29 kr
Örebro län	27	1 161,51 kr
Göteborg	19	1 171,64 kr
Västmanland	12	1 172,34 kr
Jönköpings län	26	1 173,13 kr
Södra Älvsborg	20	1 173,44 kr
Södermanland	42	1 182,02 kr
Dalarna	31	1 182,23 kr
Medelpad	20	1 191,42 kr
Västerbotten	21	1 193,47 kr
Uppsala län	53	1 193,95 kr
Norrbottn	22	1 195,37 kr
Kalmar län	38	1 197,16 kr
Norra Älvsborg	18	1 203,40 kr
Jämtlands län	30	1 205,32 kr
Bohuslän	21	1 207,63 kr
Stockholms län	121	1 207,97 kr

Jämför!

Vad kostar
maten i din del
av landet?

**Kronoberg:
1 152 kr**

Pensionärsvänlig butik

PRO undersöker även vilken service som erbjuds pensionärer och andra. Vi vill visa uppskattning till de handlare som ser, och anstränger sig för, dem med extra behov. Därför utser vi pensionärsvänliga butiker.

I samband med prisundersökningen har PRO, i många år, ställt frågor om hur pensionärsvänliga de undersökta butikerna är. Vi ser inga större skillnader i andelen som svarat ja på frågorna jämfört med tidigare år. Vi ser dock en liten minskning av andelen butiker som erbjuder sittplats innanför kassorna, toalett i anslutning till butiken samt pensionärsrabatt. Minskningen beror troligen på att fler Lidl-butiker, som ofta saknar dessa tre saker, undersöktes i år.

56 %

...av butikerna har en sittplats innanför kassorna.

58 %

...av butikerna har kundtoalett i anslutning till butiken.



100 %

...av butikerna tar emot kontanter hela öppettiden.

95 %

...av butikerna ger möjlighet till kontantuttag i butiken.



99 %

...av butikerna erbjuder billigare pris på varor med kort datum.

56 %

...av butikerna har pensionärsrabatt någon dag eller tid varje vecka.

Tydliga och läsbara skyltar var viktigast

I årets undersökning ställde prisundersökarna några nya frågor utifrån en enkätundersökning till PRO:s medlemmar som genomfördes inför undersökningen. Resultatet från enkäten visade att tydliga och läsbara skyltar med pris och jämförpris i hela butiken var den allra viktigaste parametern för PRO:s medlemmar för att en butik ska anses pensionärsvänlig. I årets prisundersökning uppfyllde 98 procent av butikerna detta enligt handlare och prisundersökare.

Förutom kriterierna i undersökningen om pensionärsvänlig butik visade enkäten också att medlemmarna anser att det är viktigt att butikerna har ett brett utbud av basvaror till ett lågt pris (97 procent) och bra medlemspriser (88 procent). Dessutom visade undersökningens möjlighet att skicka in frisvar tydliga uppmaningar till butikerna. Här följer medlemmarna sammanfattade önskemål och krav:

- **Slopa mängdrabatter!** Många pensionärer kan inte nyttja erbjudande som "köp 3 för 2".
- **Lägre ordinarie priser istället för kampanjer** – hellre generellt låga priser.
- **Små förpackningar till rimligt pris** – anpassat för mindre och ensamhushåll.

De delvis nya frågeställningarna, och att priset inte längre räknas in, medför att fler butiker än tidigare klassas som pensionärsvänliga. Av de 742 butiker som besöktes i årets prisundersökning var sammanlagt **160** butiker pensionärsvänliga enligt de uppsatta kriterierna. Det betyder att cirka **22 procent** av butikerna klarar våra krav för pensionärsvänlig butik.

Det distrikt som hade högst andel pensionärvänliga butiker var **Göteborg** med **48 procent** av de undersökta butikerna följt av Norrbotten med 32 procent och Uppsala län med 30 procent. Den butikskedja med högst andel pensionärsvänliga butiker var **City Gross** med hela **79 procent** följt av ICA med 43 procent.

Plus i kanten +

De butiker som klassas som pensionärsvänliga butiker får ett plus i kanten i redovisningen av undersökningen. Vilket syns i respektive distriktslista med butiker på pro.se.

Jämför!

Hur pensionärs-
vänlig är din
butik?

PRO

© Januari 2026, Pensionärernas Riksorganisation
Text & Foto: PRO
www.pro.se