

## → Kleine Übersetzungshilfe ...

### Haltbarkeit / Lagerung

Najlepiej spożyć przed (końcem) ...	Am Besten zu verbrauchen bis (Ende) ...
Należy spożyć do ...	Muss verbraucht werden bis zum ...
Przechowywać w temperaturze 2-6°C.	Bei 2 bis 6 °C aufbewahren.
Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.	Kühl und trocken lagern.

### Zusatzstoffe

(meist über die in Deutschland identischen E-Nummern erkennbar)

bez	ohne
• konserwantów	Konservierungsstoffe
• barwników	Farbstoffe
• przeciwutleniaczy	Antioxidationsmittel
• wzmacniaczy smaku	Geschmacksverstärker
zawiera siarczyny	enthält schwefelhaltige Substanzen
nanoskowany	gewachst
z środkami słodzącymi	mit Süßungsmittel/n

### Nährwertangaben

• Wartość energia	Brennwert
• Białko	Eiweiß
• Węglowodany	Kohlenhydrate
• Tłuszcz	Fett

### weitere Angaben

Spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający.	Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.
Nadaje się dla diabetyków.	Für Diabetiker geeignet.
Nie poleca się niemowlętom ze skłonnością do alergii.	Für Babys mit Neigung zur Allergie nicht geeignet.
bez techniki genetycznej	ohne Gentechnik

## Wir beraten – kompetent und unabhängig



Deutsch - polnisches  
Verbraucher Informations Zentrum

verbraucherzentrale

Brandenburg

Karl-Marx-Straße 7  
15230 Frankfurt (Oder)

Wir beraten Sie:

Dienstag und Donnerstag  
jeweils 10–13 und 14–18 Uhr

Landesweites Servicetelefon:  
01805 / 00 40 49

Mo–Fr 9–16 Uhr  
(14 Ct/min aus d. Festnetz d. Dt. Telekom,  
Mobilfunkpreise abweichend)

E-Mail: viz@vzb.de

Weitere Informationen im Internet  
→ [www.vzb.de](http://www.vzb.de)



Deutsch - polnisches  
Verbraucher Informations Zentrum

verbraucherzentrale

Brandenburg



## Der Lebensmittel- einkauf in Polen

### Die kleinen Unterschiede

## Überblick beim Einkaufen

Viele Verbraucher vor allem aus der Grenzregion nutzen die Möglichkeit, in Polen Lebensmittel zu kaufen - erst recht, seit Polen zur Europäischen Union gehört.

Vieles ist ähnlich wie in Deutschland, doch gibt es einige Unterschiede.

Hier erfahren Sie im Überblick, was man wissen sollte, um den polnischen Markt bedarfsgerecht für sich zu nutzen...



Mit Unterstützung der  
Euroregion PRO EUROPA VIADRINA



Kofinanziert von der  
EU-Gemeinschaftsinitiative  
INTERREG III A





Kennzeichnung

Polnische Produkte des täglichen Bedarfs sind ähnlich gekennzeichnet wie die deutschen. Auch in Polen finden Sie folgende Hinweise auf Lebensmittelverpackungen:

- 1 Verkehrsbezeichnung,
- 2 Zutatenliste,
- 3 Herstellerangabe,
- 4 Mengenangabe,
- 5 Mindesthaltbarkeitsdatum sowie
- 6 gegebenenfalls Zubereitungsempfehlungen.



In vielen Fällen werden auch die Nährwerte 7 mit Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen angegeben. Sofern auf der Verpackung auf die Anreicherung mit Vitaminen oder Mineralstoffen hingewiesen wird, ist auch in Polen eine Kennzeichnung der enthaltenen Mengen obligatorisch.

Bezahlung

In der Regel wird in polnischer Währung bezahlt. In den Grenzregionen können Sie sich vorher erkundigen, ob die Rechnung in Euro beglichen werden kann - Wechselgeld bekommt man dann in polnischer Währung ausgezahlt.

Preise vergleichen Sie am besten über die Grundpreisangabe auf dem Preisschild. Wer mit dem deutschen Angebot vergleichen möchte, muss derzeit etwa durch Vier teilen.

Öffnungszeiten

Viele Läden insbesondere in den größeren Städten öffnen bis 21 Uhr oder länger, einige davon sogar 24 Stunden täglich und sogar sonntags. Die Feiertage weichen von denen in Deutschland ab.

Nationale Besonderheiten

Zwar ist die Lebensmittelkennzeichnung in der Europäischen Union weitgehend harmonisiert. Auf einige nationale Besonderheiten wollen wir Sie jedoch ausdrücklich hinweisen:

Fleisch

Besonders bei Fleisch sollten Sie Hinweise zur Haltbarkeit und zu Lagerbedingungen genau beachten! Oft soll es bei -1 bis +4 Grad Celsius gelagert werden, eine Temperatur, die in haushaltsüblichen Kühlschränken selten erreicht wird. Bei Schweinefleisch wird in Polen erfreulicherweise auch die Herkunft gekennzeichnet (Geburt / Mast / Schlachtung).

Milch

Fettgehaltstufen zum Beispiel bei Milch weichen von den deutschen ab. Sie erhalten sie beispielsweise mit einem Fettgehalt von 0,0 oder 3,2 Prozent.

Eier

Die Haltungsform bei Eiern (Freiland, Käfig) ist nicht durchgängig gekennzeichnet. Daher achten Sie am besten auf den Stempel auf dem Ei selbst (0=Ökohaltung, 1=Freiland, 2=Bodenhaltung/Stall, 3=Käfig).

Bio-Produkte

In Polen werden wenige „Bio“-Lebensmittel angeboten, so gut wie keine unter den Frischeprodukten wie Obst und Gemüse. Bei Importen erfolgt die Bio-Kennzeichnung mit dem jeweiligen Heimatland-Label.

Pfand

Es gibt wenige Glasflaschen. PET-Flaschen sind nicht mit Pfand belegt.

Verpackung

Auch die Packungsgrößen von Lebensmitteln unterscheiden sich häufig von den am deutschen Markt üblichen. So gibt es 80-Gramm-Tafeln Schokolade, die bei uns in 100-Gramm-Packungen angeboten werden. Getränke finden Sie in 0,3- oder 0,32-Liter-Flaschen, während in Deutschland 0,33 Liter vorgeschrieben sind. Daher können Sie die Preise meist am besten über die Grundpreisangabe am Regal vergleichen.

Übersetzungshilfe „Allergene“ ...

Folgende 14 Hauptallergene müssen auch in Polen als Zutaten auf der Verpackung gekennzeichnet werden:

Glutenhaltiges Getreide	gluten zboże
Weizen	pszenica
Roggen	żyto
Gerste	jęczmień
Hafer	owies
Dinkel	orkisz
Kamut	kamut
Krebstiere	skorupiaki
Eier	jajka
Fisch	ryba
Erdnüsse	orzechy ziemne
Soja	soja
Milch	mleko
Schalenfrüchte wie	
Mandel	migdał
Haselnuss	orzech laskowy
Walnuss	orzech włoski
Cashewnuss	orzech nanerczowy
Paranuss	orzech brazylijski
Pistazie	orzech pistacjowy
Macadamianuss	orzech makadamia
Sellerie	seler
Senf	musztarda
Sesamsamen	nasiona sezamu
Schwefeldioxid	dwutlenek siarki
Sulfit	siarczyn
Weichtiere	mięczaki

