MÅLTIDSFÖRMÅN (KOSTFÖRMÅN)

Faktablad för arbetsgivare och anställda

När arbetsgivaren betalar en måltid som en anställd äter uppkommer normalt en skattepliktig och avgiftspliktig kostförmån. Det gäller även om måltiden betalas av någon annan, om förmånen har sin grund i anställningen. Förmånen värderas normalt enligt schablon och inte efter arbetsgivarens faktiska kostnad.

1. Schablonvärden för 2026

Typ av kostförmån	Förmånsvärde	Kommentar
Fri frukost	**62 kr**	Per dag
Fri lunch eller middag	**124 kr**	Per måltid
Helt fri kost	**310 kr**	Minst tre måltider per dag

Schablonbeloppen ändras normalt varje år. Beloppen ska därför kontrolleras inför varje nytt inkomstår.

2. När uppkommer måltidsförmån?

- Förmånen uppkommer när den anställda faktiskt äter en måltid som arbetsgivaren har bekostat.
- Reglerna gäller oavsett om måltiden äts på arbetsplatsen, under tjänsteresa, vid kurs eller vid konferens.
- Det räcker inte att måltiden har erbjudits. Om den anställda inte har ätit måltiden ska någon kostförmån normalt inte tas upp, men det måste kunna visas vid behov.
- Frukost, lunch, middag, buffé och supé kan vara måltider. Smårätter och styckesaker bedöms i stället normalt till marknadsvärdet.

3. När är måltiden skattefri?

Vanliga skattefria situationer	Viktiga villkor och gränsdragningar
• Hotellfrukost som obligatoriskt ingår i priset för övernattning vid tjänsteresa • Kost på allmänna transportmedel som obligatoriskt ingår i biljettpriset • Pedagogisk lunch och liknande när måltiden är en nödvändig del av arbetet • Intern eller extern representation som uppfyller reglerna • Enklare personalvårdsförfriskningar, till exempel kaffe, frukt eller kaffe med bulle	• En vanlig arbetslunch eller ett löpande veckomöte är normalt inte intern representation • En intern sammankomst ska vara tillfällig och kortvarig. Regelbundna möten varje eller varannan vecka omfattas normalt inte • Intern kurs, konferens eller liknande får normalt pågå högst en vecka för att fri kost ska vara skattefri • Syfte, innehåll, deltagare och vilket sammanhang sammankomsten hållits i ska dokumenteras

4. Den anställdas betalning och subventionerad kost

Om den anställda betalar för måltiden med beskattade pengar, exempelvis direkt eller genom nettolöneavdrag, minskar det skattepliktiga förmånsvärdet med det betalda beloppet. Ett bruttolöneavdrag räknas däremot inte som betalning för måltiden och minskar därför inte förmånsvärdet.

Exempel: subventionerad lunch 2026	Belopp	Beräkning
Schablonvärde lunch	**124 kr**	
Den anställda betalar	**60 kr**	
Skattepliktig kostförmån	**64 kr**	**124 - 60**

Moms vid betalning eller löneavdrag: Att den anställdas betalning minskar kostförmånsvärdet innebär inte automatiskt att momsfrågan är löst. Om betalningen sker genom exempelvis nettolöneavdrag kan arbetsgivaren även behöva bedöma om utgående moms ska redovisas. Förmånsbeskattning och moms är två separata bedömningar.

5. Särskilt om tjänsteresa, konferens och distansarbete

- Fri måltid under tjänsteresa är normalt skattepliktig kostförmån, samtidigt som skattefritt traktamente kan behöva minskas. Det är två separata bedömningar.
- Reglerna om kostförmån gäller även under tjänsteresa utomlands. Kostförmånen värderas enligt samma svenska schablonbelopp som i Sverige. Måltidens pris i det aktuella landet och landets normalbelopp påverkar alltså inte kostförmånsvärdet. Däremot beräknas en eventuell minskning av det skattefria traktamentet enligt reglerna för utrikes tjänsteresa.

- Fri kost vid en konferens är inte automatiskt skattefri. Skattefrihet förutsätter att sammankomsten uppfyller reglerna för intern representation och inte bara är ett vanligt arbetsmöte.
- När distansarbetande personal samlas i en anvisad lokal och måltiden ingår i ett möte som är intern representation kan måltiden vara skattefri. Mat som arbetsgivaren skickar hem till den anställda är däremot normalt skattepliktig.

6. Redovisning och arbetsgivarens ansvar

- ✓ Det skattepliktiga värdet ska ingå i underlaget för både skatteavdrag och arbetsgivaravgifter.
- ✓ Förmånen redovisas i individuppgiften i arbetsgivardeklarationen, ruta 012 Övriga skattepliktiga förmåner.
- ✓ Om Skatteverket har beslutat om justerat förmånsvärde ska ruta 048 Förmån har justerats markeras.
- ✓ Underlaget bör visa datum, typ av måltid, antal måltider, eventuell egen betalning och varför måltiden bedömts som skattepliktig eller skattefri.

7. Justering av förmånsvärdet

Vid synnerliga skäl kan arbetsgivaren ansöka hos Skatteverket om att schablonvärdet ska justeras, exempelvis när måltiden avsevärt avviker från en normal lunch. Det krävs ett beslut från Skatteverket. Att den anställda avstår från vissa tillbehör räcker normalt inte.

8. Vanliga fallgropar

- Att behandla alla måltider under konferens eller kurs som skattefria utan att kontrollera om sammankomsten verkligen är intern representation.
- Att glömma kostförmån när en fri måltid ges under tjänsteresa.
- Att blanda ihop kostförmån med minskning av traktamente.
- Att minska förmånsvärdet för ett bruttolöneavdrag. Endast faktisk betalning med beskattade pengar minskar värdet.
- Att använda måltidens faktiska pris i stället för schablonvärdet när det är en normal frukost, lunch eller middag.
- Att sakna dokumentation om syfte och deltagare vid intern representation.

Praktisk kontrollpunkt: fråga alltid vem som betalade måltiden, om den anställda faktiskt åt den, vilket sammanhang måltiden ingick i och om den anställda betalade något med beskattade pengar.

Källor och kontroll

Faktabladet är sammanställt utifrån inkomstskattelagens regler, Skatteverkets information till arbetsgivare och anställda samt Skatteverkets rättsliga vägledning om kostförmån. Innehållet har därutöver jämförts med offentligt branschmaterial från Srf konsulterna, Björn Lundén och FAR. Regler och belopp är kontrollerade i november 2026. Faktabladet är inte granskat eller godkänt av organisationerna. Särskilda situationer kan kräva en separat bedömning.