Convini

Lunchrapporten 2025

Svenskarnas lunchvanor på jobbet

Convini

Innehåll

- Ät lunch för att må bra! 4
- Lunchen ska vara prisvärd, hälsosam och snabb 5
- Hälften betalar mer än 100-lappen för sin lunch 7
- Matlådan leder men i ökad konkurrens 8
- Pasta till lunch är svenskarnas favorit 9
- Lunchtimmen ovanlig på jobbet 2025 10
- Var fjärde skippar lunchen, ofta på grund av stress 11
- Lunchpausen är viktig för gemenskapen 12

- 7 av 10 är stillasittande på jobbet 13
- 6 av 10 tar inte aktiva rörelsepauser under arbetsdagen 14
- Små rörelser gör stor skillnad 15
- Träna tillsammans och sätt gemensamma mål 16
- Lunchrummet – hjärtat på arbetsplatsen 17
- Lunchpausen stärker både gemenskap och produktivitet 18
- Take a break! 19

Convini

Välkommen till Lunchrapporten 2025!

I år är inget vanligt år – vi fyller 30! Ända sedan 1995 har Convini varit arbetsplatsens bästa vän när det gäller mat, kaffe och pauser på jobbet. Inte minst gäller det lunchpausen. Bara under det senaste året har vi serverat över 5 miljoner Convinilluncher runtom i Sverige.

Mycket har hänt sedan starten. Från de allra första mat på jobbet-butikerna med ett begränsat urval rätter, till dagens smarta Convinibutiker med ett brett sortiment av fräscha sallader, matiga wraps, vegetariska bowls, snacks, smoothies – you name it! Och dessutom serverar vi kaffe i baristaklass.

Så vad passar bättre än att fira 30 år med en ny upplaga av Lunchrapporten? För andra året i rad har vi tagit pulsen på svenskarnas lunchvanor på jobbet. Vad väljer vi att äta och varför? Hur lång är egentligen vår lunchpaus? Hur påverkar stress våra matvanor? Och – nytt för i år – hur mycket rör vi på oss under arbetsdagen?

Lunchrapporten 2025 bjuder inte bara på insikter, utan också på en tydlig signal: lunchen är mer än bara mat. Den är en paus, en energiboost och en viktig del av välmåendet på jobbet.

Häng med oss när vi utforskar svenskarnas jobblunch – och firar tre decennier av matglädje på jobbet.

Niclas Dorfh, Commercial Director

Undersökningen genomfördes av Kantar Sifo på uppdrag av Convini under juni 2025. Totalt deltog 1132 arbetande personer i åldrarna 18-65 år från hela landet. Som komplement till undersökningen har vi intervjuat experter, som var och en har intressanta vinklar på lunchätandet.

Ät lunch för att må bra!

Jag minns hur det var under mina första år i restaurangköket. Lunchen blev ofta något man åt stående vid spisen mellan två rätter på väg ut. Ironiskt nog, vi som lagade mat åt andra hann sällan njuta av vår egen. Det fick mig att inse hur viktig den där stunden faktiskt är. En riktig lunchpaus handlar inte bara om att stilla hungern, den handlar om att leva lite mitt i vardagen.

För mig har lunchen alltid varit mer än en paus. Det är en stund för återhämtning, men också för gemenskap. Det händer något när kollegor samlas runt samma bord. Samtalen blir lättare, skratten kommer oftare och idéer föds som kanske aldrig hade dykt upp vid skrivbordet. Just där, över maten, blir arbetsdagen mänsklig igen.

Jag möter ofta människor som säger att de inte hinner äta ordentligt på jobbet. Kanske blir det en bar, en kaffe, något snabbt på stående fot eller i värsta fall, ingenting alls. Men kroppen fungerar inte så. Vi behöver riktig mat för att må bra, tänka klart och orka hela dagen. Det handlar inte bara om energi, det handlar om balans, fokus och välmående.

Smaken och hantverket är för mig nyckeln till allt. När maten är lagad från grunden, med lokala råvaror som får tala för sig själva, då händer något. Vi känner igen doften, smaken, omtanken bakom varje tugga. Det är mat som bjuder in oss att stanna upp, att dela stunden och låta kroppen hämta andan.

Jag blir därför glad när jag ser hur utvecklingen går mot mer vällagad och tillgänglig mat även i arbetslivet. Initiativ som Maten é klar hos Convini visar att det går att förena riktig mat, hållbarhet och enkelhet utan att tumma på kvalitén. För mig symboliserar det något viktigt, att mat lagad från grunden med lokala råvaror ska vara tillgänglig för alla även under en hektisk arbetsdag.

Om vi kan börja se lunchen som mer än bara ett avbrott, som en stund av njutning, gemenskap och återhämtning, då tror jag också att vi blir bättre på att ta hand om oss själva och varandra.

– Tareq Taylor

Tareq Taylor, kock, krögare & TV-profil

> Mat handlar för mig om omtanke. När vi äter något som smakar gott, lagat med bra råvaror, så händer något - vi stannar upp, andas och låter kroppen hämta ny energi. Det är därför jobblunchen är så viktig. Den ger oss inte bara näring utan också en stund av glädje och gemenskap.

Convini

Lunchen ska vara prisvärd, hälsosam och snabb

Klockan närmar sig tolv och magen börjar kurra. I kalendern väntar kanske ett möte direkt efter lunch, kollegorna slänger fram olika förslag och samtidigt snurrar frågan: vad vill jag äta idag?

För många blir det en balansgång. Plånboken ska räcka hela månaden, kroppen behöver energi och ibland finns det knappt tid att hämta maten innan nästa arbetsuppgift kallar. I den här vardagskänslan formas våra lunchval – och årets siffror visar tydligt vilka faktorer som väger tyngst.

Tre faktorer sticker ut

- Prisvärt (58 %) – viktigt för flest.
- Hälsosamt (44 %) – att maten ger energi och känns bra för kroppen.
- Snabbt (41 %) – enkelheten att få tag på lunchen utan att det stjäl tid.

När svenskarna väljer lunch på jobbet hamnar faktorer som närodlat, ekologiskt, klimatvänligt och vegetariskt eller veganskt längst ner på listan – precis som i förra årets Lunchrapport. Det tyder på att hållbarhetsaspekter fortsatt spelar en mindre roll i vardagens lunchval.

Convini

Bakom snittet finns några skillnader mellan grupper

- 62 % av unga vuxna (18–34 år) anser att priset är viktigt vid val av lunch.
- 48 % av äldre yrkesverksamma (50–65 år) prioriterar att lunchen är hälsosam.
- 75 % som arbetar inom handel och kundservice väljer utifrån pris, medan
- 58 % inom ekonomi, marknad och fastigheter lyfter fram hälsan.

Jobblunchen må kännas som en liten detalj i arbetsdagen – men den avslöjar mycket om hur vi värderar ekonomi, välmående och tid i vardagen.

62%

av 18-34 åringar anger prisvärt som en viktig faktor vid valet av lunchmat (jfr 58% rikssnitt)

48%

av 50-65 åringar anger hälsosamt som en viktig faktor vid valet av lunchmat (jfr 44% rikssnitt)

Hälften betalar mer än 100-lappen för sin lunch

En snabb sallad på hörnet, dagens rätt på kvarterskrogen eller en lunch från den smarta butiken på jobbet? Oavsett val är jobblunchen inte bara ett av dagens avbrott, utan också en återkommande kostnad som märks i plånboken. Hur mycket är vi beredda att betala för att stilla hungern mitt på dagen?

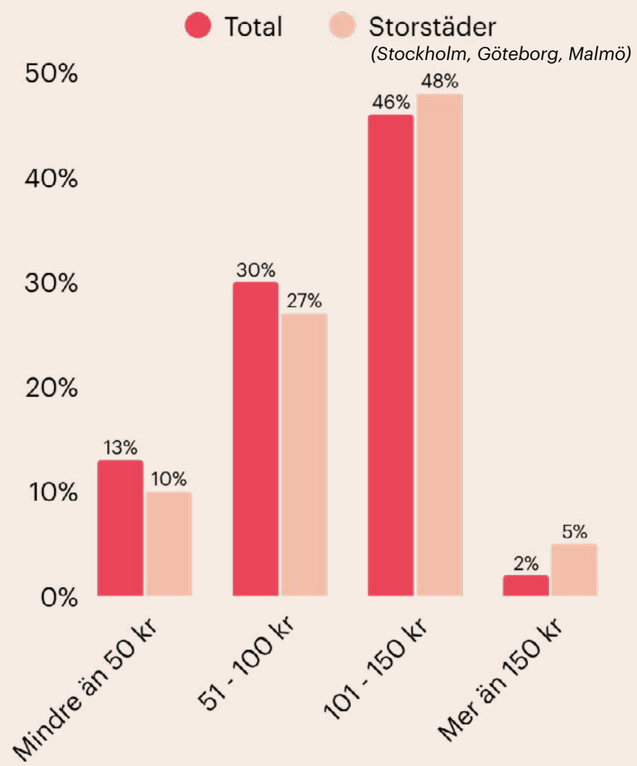
Årets siffror visar att den största gruppen svenskar spenderar 101–150 kronor på lunch (46 %). Samtidigt håller sig 30 % mellan 51–100 kronor, medan bara 13 % lyckas äta för under 50 kronor. En liten andel, 2 %, betalar mer än 150 kronor för sin jobblunch.

Skillnaderna blir tydliga när vi tittar geografiskt. I storstäderna är kostnadsnivån generellt högre, och i Stockholm uppger hela 59 % att de betalar minst 101 kronor för en lunch – jämfört med rikssnittet på 48 %.

Visste du att..

..en favoriträtt bland Convini-kunder är Thai Cube Panang Curry. Över 156 000 st säljs per år, pris ca 45 kr.

I de fall du betalar för din lunch, hur mycket spenderar du, på ett ungefär?



Matlådan leder men i ökad konkurrens

Många väljer matlåda

Matlådan är fortsatt det vanligaste lunchalternativet på svenska arbetsplatser. Hela 79 % tar med sig mat hemifrån under en genomsnittlig arbetsvecka, med något högre andel bland kvinnor (81 %) än män (77 %). Trenden är särskilt stark i norra Sverige – i Mellersta Norrland och Övre Norrland tar över 85 % med sig matlåda – medan Stockholm sticker ut med lägre nivå (67 %), vilket antyder en mer utåtriktad lunchkultur i storstäderna.

Restaurangbesök speglar en urban livsstil

En fjärdedel (25 %) äter ute på restaurang, café eller snabbmatsrestaurang under arbetsveckan. Vanan är tydligt mer utbredd bland män (31 %) och bland personer i åldersgruppen 35–49 år (27 %). Skillnaderna mellan regioner är också påtagliga: i Stockholm äter 35 % ute, vilket är nästan dubbelt så många som i norra Sverige. Här framträder en tydlig storstads- kontra landsbygdsdynamik i lunchvanorna.

Nya alternativ växer fram

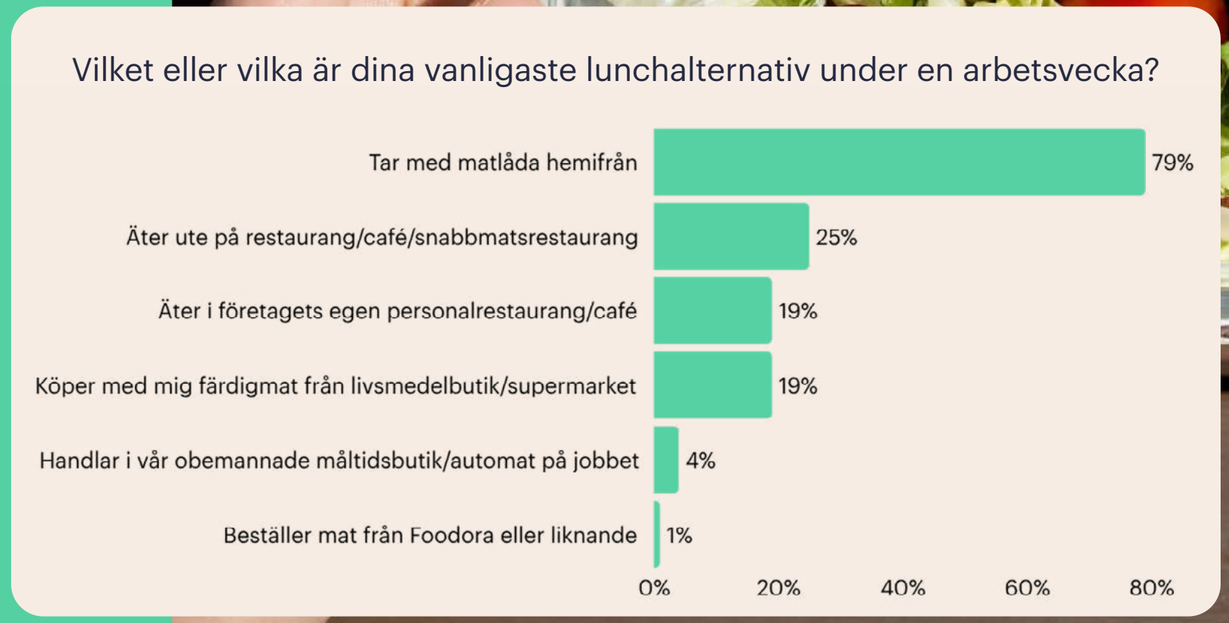
Även om matlådan dominerar ser vi en växande mångfald av lunchlösningar. Nästan var femte (19 %) köper färdigmat i livsmedelsbutik, särskilt vanligt bland 35–49-åringar (22 %). Obemannade måltidsbutiker och automater på arbetsplatser används av 4 %, men siffran stiger till 11 % i Göteborg – en indikation på att nya smarta lunchlösningar är på frammarsch i storstäder. Levererad lunch via Foodora eller liknande tjänster är minst vanligt (1 %) under en arbetsvecka.

80%

av de mellan 18-34 år tar med matlåda till jobbet

74%

av de mellan 50-65 år tar med matlåda till jobbet



Convini

Pasta till lunch är svenskarnas favorit

LUNCHTOPPEN!

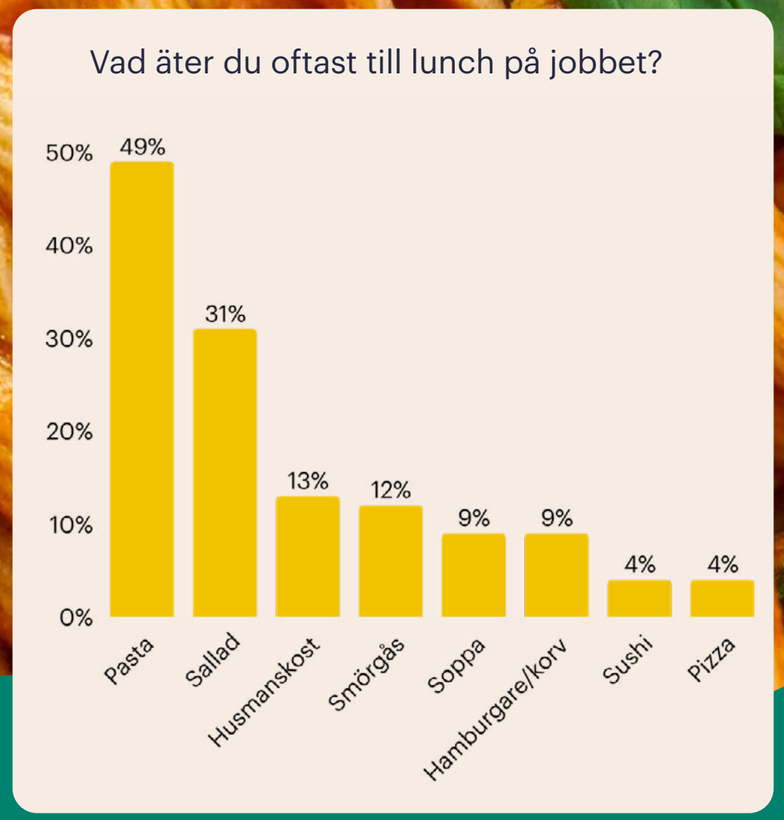
1. Pasta
2. Sallad
3. Husmanskost

Att välja lunch på jobbet är ofta en blandning av vana och bekvämlighet – vi sträcker oss gärna efter det som känns tryggt, enkelt och mättande. Men lunchen speglar också våra olika preferenser: vissa vill ha något snabbt och fräscht, andra något rejält och fylligt. Årets resultat visar tydligt att två rätter sticker ut som våra riktiga lunchfavoriter.

Våra två storfavoriter

Pasta och sallad står i en egen klass – tillsammans dominerar de svenskarnas lunchvanor på jobbet. Kanske för att de båda balanserar det vi ofta söker mitt på dagen: pastan ger en trygg mättnadskänsla och energi för eftermiddagen, medan salladen erbjuder något lättare och fräschare som funkar oavsett säsong. Både sallad och pasta går dessutom att variera i all oändlighet oavsett om man föredrar kött, vego, billigt eller något lyxigare.

Pasta är särskilt populärt bland yngre, sex av tio (62 %) i åldern 18–34 år väljer det alternativet. Kvinnor sticker ut genom att i mycket högre grad än män föredra sallad (40 % jämfört med 22 %) och även oftare välja soppa. Hamburgare och korv är nästan tre gånger så vanliga bland män.



Convini

Lunchtimmen ovanlig på jobbet 2025

Den klassiska lunchtimmen blir allt mer sällsynt i det svenska arbetslivet. Lunchrapporten 2025 visar att bara 2 av 10 lunchar i mer än 45 minuter. För de flesta – ca 6 av 10 – klaras lunchen av på 30 till 45 minuter. Ungefär 2 av 10 tar en ännu kortare paus på under en halvtimme.

6 av 10 tar 30-45 minuters lunch

2 av 10 tar mer än 45 minuter

2 av 10 tar mindre än 30 minuter

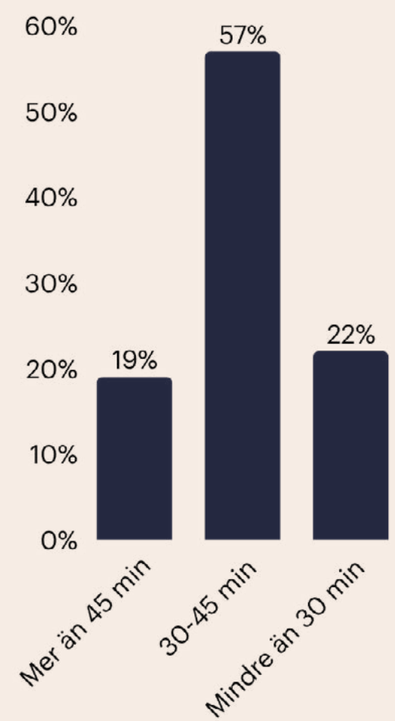
Äldre arbetstagare (50-65 år) har oftare kortare lunchpauser än yngre (18-34 år), 24 % bland äldre jämfört med 20 % bland yngre. Även mellan städerna syns tydliga skillnader: stockholmarna tar längst lunch, där 31 % äter i mer än 45 minuter, medan Malmöborna äter snabbast – endast 13 % tar sig tid för en längre lunch.

Resultaten tyder på att den traditionella ”lunchtimmen” har blivit mer sällsynt i ett arbetsliv där tid, tempo och kultur formar våra matvanor.

Visste du att..

..över 235 000 luncher säljs nattetid i våra Convinibutiker varje år!

Om du tar lunchpaus, ungefär hur lång är den vanligtvis en arbetsdag?



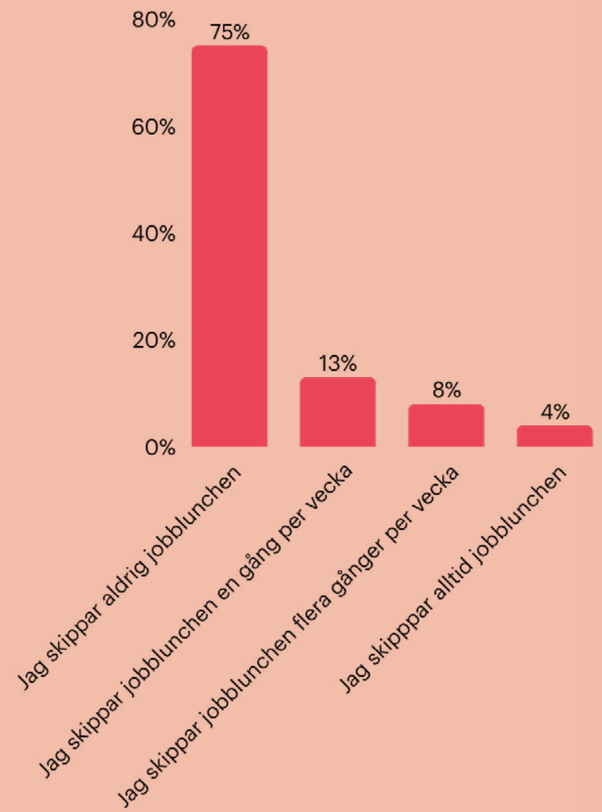
Var fjärde skippar lunchen, ofta på grund av stress

En balanserad lunch fyller inte bara på energinivåerna utan bidrar också till bättre koncentration, jämnare humör och högre produktivitet under eftermiddagen. Pausen i sig har dessutom fler positiva effekter – att resa sig från skrivbordet, byta miljö och ta en kort rörelsepaus bidrar till återhämtning, hållbar livsstil och balans på jobbet.

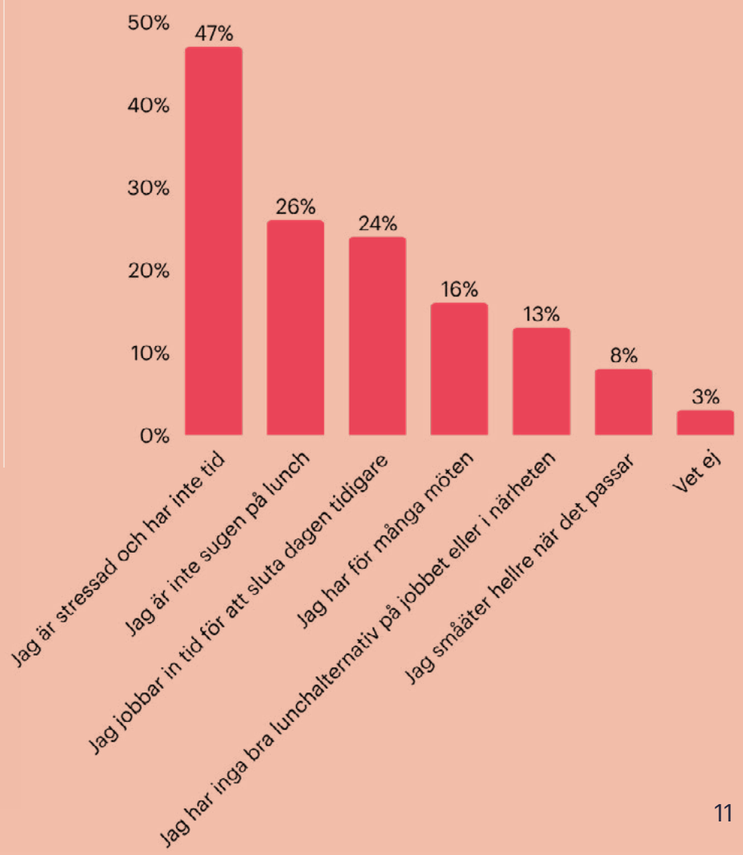
Trots detta uppger en fjärdedel (25%) av respondenterna att de skippar minst en jobblunch i veckan. Den främsta anledningen är stress och tidsbrist – många beskriver att de fastnar i möten, vill hinna klart arbetsuppgifter eller helt enkelt prioriterar bort lunchen för att spara tid.

Andra faktorer som också nämns är brist på bra alternativ i närheten eller att man inte känner hunger förrän senare på dagen. De flesta som hoppar över lunchen på grund av stress och tidsbrist tillhör den yngre gruppen (18–34 år) där hela 58 % anger det som skäl. Yngre uppger också oftare än äldre att de inte är sugna eller hellre småäter, medan äldre i högre grad anger brist på bra lunchalternativ.

Hur ofta händer det att du skippar lunchen på jobbet?



Om du skippar lunchen, vad är orsaken?



Lunchpausen är viktig för gemenskapen

Den sociala kraften i jobblunchen

Jobblunchen fortsätter att vara en stark social funktion på svenska arbetsplatser. 61 % uppger att de umgås med kollegor, vilket gör lunchpausen till en viktig stund för relationer och samarbete. Extra tydligt blir detta bland yngre medarbetare (66 %) och i Göteborg (72 %).

Balansen mellan socialt liv och egentid

Samtidigt ser vi att många har behov av återhämtning och egentid. En fjärdedel (25 %) väljer att dra sig undan för egentid, särskilt i Malmö (33 %) och bland 35–49-åringar (27 %). Detta speglar en modern arbetsvardag där både gemenskap och individuell återhämtning är viktigt.

Lunchpausen som hälsoinvestering

Lunchen har också blivit en chans till rörelse och vila. 28 % tar en promenad och 6 % tränar, medan nästan en tredjedel (29 %) gillar att vila. Stockholmare är mest träningsbenägna (10 %), medan fler respondenter i andra regioner ser promenader och vila som en naturlig del av pausen.

Vad brukar du göra under lunchpausen, förutom att äta?

Umgås med mina kollegor – social aspekt **61%**

Vila, koppla av 29%

Ta en promenad 28%

Dra mig undan för egentid 25%

Göra ärenden 18%

Träna 6%

Convini

7 av 10 är stillasittande på jobbet

För många innebär jobbet timmar framför datorn, möten i rad och korta raster som inte alltid används till att röra på sig. Det är en vardag som kan kännas effektiv i stunden, men som i längden riskerar att påverka både kroppen och energinivåerna negativt.

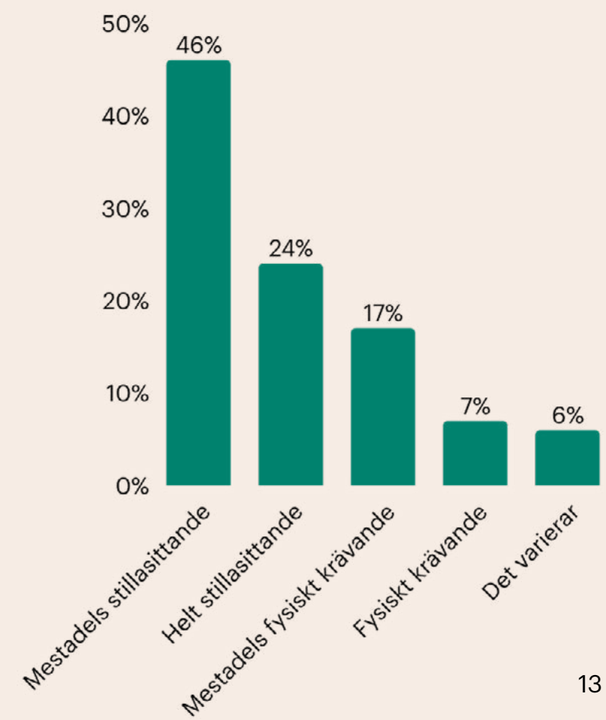
När vi frågar svenskarna själva framträder en tydlig bild: stillasittandet dominerar och hela 70 % av de tillfrågade uppger att deras arbete är helt eller mestadels stillasittande.

Enligt Folkhälsomyndigheten[1] är långvarigt stillasittande kopplat till ökad risk för typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och flera cancerformer. Hjärt-Lungfonden[2] konstaterar dessutom att vi i genomsnitt sitter still 9–10 timmar per dag – vilket motsvarar ungefär 70 % av våra vakna timmar.

70%

uppger att deras arbete är helt eller mestadels stillasittande.

Hur skulle du beskriva ditt arbete gällande fysisk aktivitet?

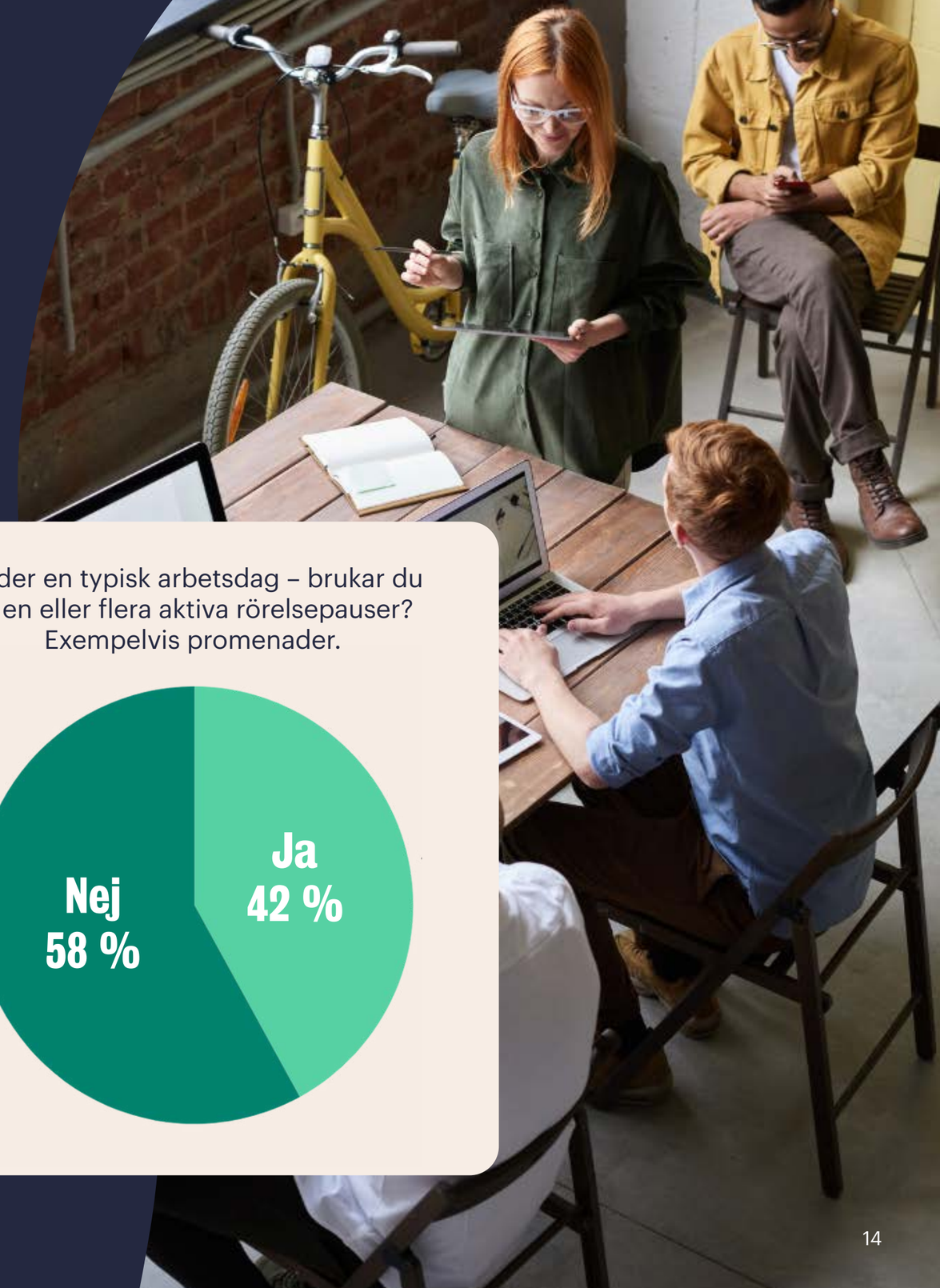


1 Folkhälsomyndigheten om ökad risk för flera sjukdomar vid stillasittande
2 Hjärt- Lungfonden om att vi sitter stilla 9-10 timmar per dag

6 av 10 tar inte aktiva rörelsepauser under arbetsdagen

De små pauserna som skulle kunna göra skillnad uteblir för många. 58 % (ca 6 av 10) av svenskarna tar inte aktiva rörelsepauser under en typisk arbetsdag.

Mönstret är tydligt: rörelsepauser är inte en naturlig del av arbetsdagen för majoriteten av svenskar. Här finns en stor förbättringspotential – att uppmuntra till korta, aktiva pauser skulle sannolikt gynna både hälsa, välmående och produktivitet på arbetsplatsen.



Under en typisk arbetsdag – brukar du ta en eller flera aktiva rörelsepauser? Exempelvis promenader.

Små rörelser gör stor skillnad!

Vi fick en pratstund med Brian van den Brink, Chef för träningsutveckling och utbud på Friskis & Svettis, för att diskutera undersökningsresultaten kring stillasittande och för att få hans tips för mer rörelse på jobbet.

Varför är det bra att röra på sig under arbetsdagen?

– Långa stunder av stillasittande är inte bra för någon. Genom att lägga in korta rörelsepauser får du inte bara ett mentalt break. Du blir också blir piggare, får lättare att fokusera och kan minska stelhet i kroppen.

Hur gör jag för att få till fler rörelsepauser?

– Gör det enkelt, en kort stund räcker. Rulla axlarna, böj och sträck ryggen och få till några knäböj för att få upp pulsen.
Om du har några minuter extra, gå ut en sväng och få dagsljus. Eller ta hjälp, till exempel har vi på Friskis massor av träning för arbetsplatsen.

Hur får jag med mig hela arbetsplatsen?

– Jag tror på att skapa en kultur där rörelse uppmuntras och ingen behöver skämmas för att släppa jobbet en stund. Kanske tycker några kollegor att det är extra kul och viktigt, och då kan de bli ambassadörer som peppar eller leder rörelsepauser.

Till höger bjuder vi på några enkla rörelser som alla hinner med. Lycka till!

Brian van den Brink, Friskis & Svettis

1. Armcirkel

Crawla med armarna bakåt. Börja med en liten rörelse som du låter växa. Låt överkroppen följa med i rörelsen.
Ungefär 10 crawl-tag brukar kännas skönt.

2. Bakåtböjning

Sätt händerna i ländryggen. Böj dig bakåt och titta upp mot taket. Skjut höften framåt, med lätt böjning i knäna. Håll några sek, kom tillbaka till upprätt.
Upprepa 3-5 gånger.

3. Knäböj med rundad rygg

Sätt dig ner som på en stol, med fötterna höftbrett isär. Fläta ihop fingrarna och tryck armarna framåt samtidigt som du krummar ryggen. Res dig upp och skaka loss lite.
Upprepa 3-5 gånger.

Träna tillsammans och sätt gemensamma mål

Att få in rörelse i sin vardag, oavsett om det är promenader, löpning, lagidrott eller yoga är väldigt viktigt. I synnerhet för de som har stillasittande arbeten.

Den bästa rörelsen är den som trots allt blir av, till exempel en lunchpromenad med kollegorna, en ensam löptur eller annan fysisk aktivitet under pausen du har. Ett sätt att göra det ännu roligare är att sätta upp gemensamma aktivitetsmål tillsammans med dina kollegor och träna tillsammans under arbetsåret!

Så här säger Mats Hedenström, Verksamhetschef på Marathongruppen:

– Att som företag vara mån om sin personal och se till att alla får bästa tänkbara förutsättningar för att kunna utföra sitt arbete borde ligga i allas intresse. Varför inte samla dina medarbetare eller kollegor kring en gemensam aktivitet, exempelvis Convinistafetten eller annat motionslopp? Det kommer stärka gemenskapen på arbetsplatsen, motivationen till rörelse generellt och i längden generera piggare, gladare och förhoppnings bättre presterande människor på arbetsplatsen.

Mats Hedenström, Marathongruppen

Om Marathongruppen

Marathongruppen har sedan 1979 arbetat för att inspirera, motivera och få fler människor i rörelse. Med motionslopp från 2,5 kilometer upp till maraton deltar omkring 175,000 i något av alla evenemang som organisationen erbjuder. Ett av dessa är den årligen återkommande Convinistafetten, tillsammans med andra evenemang såsom Vårruset, adidas Stockholm Marathon och Tjejmilen.

Lunchrummet – hjärtat på arbetsplatsen

Hela 71 % av svenskarna äter oftast sin lunch i arbetsplatsens lunchrum. Detta faktum ökar vikten av hur miljön utformas, att lunchrummet känns trivsamt och att det finns utrymme för att både äta, umgås och koppla av.

Samtidigt visar resultaten att 8 %, dvs nästan var tionde svensk, oftast äter sin lunch vid skrivbordet.

Varför miljön gör skillnad

Forskning och arbetsmiljörapporter[1] visar att en trevlig och välplanerad lunchmiljö bidrar till bättre återhämtning, minskad stress och stärkt gemenskap på arbetsplatsen. En bra pausmiljö kan också förebygga ohälsa och skapa förutsättningar för att vi verkligen kopplar bort arbetet under lunchstunden.

1 Arbetsmiljöverket om vikten av en bra pausmiljö för återhämtning

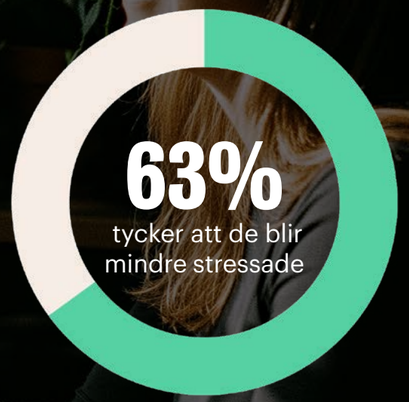
Lunchpausen stärker både gemenskap och produktivitet

Lunchen är inte bara ett tillfälle för att äta och att ladda batterierna. Majoriteten av arbetstagare i Sverige håller med om att en lunchpaus gör dem gladare, mindre stressade och att lunchen är bra för gemenskapen på arbetsplatsen. Utöver detta anser de allra flesta att en lunchpaus leder till bättre prestation och ökar deras mentala skärpa på jobbet.

Visste du att..

..fler än 350 000 kunder handlar i Convinibutikerna varje år

Så här tycker arbetstagarna att en lunchpaus påverkar dem på jobbet:



Convini

Take a break!

När vi summerar Lunchrapporten 2025 står en sak klar: jobblunchen är så mycket mer än ett mål mat. Den är dagens kanske viktigaste paus. Ett tillfälle att koppla av, skifta fokus och skratta tillsammans med kollegor. Det är här arbetsglädjen, kreativiteten och teamkänslan boostas.

Resultaten pekar också på något större. I ett arbetsliv där tempot ökar och gränserna mellan jobb och fritid blir alltmer flytande, är lunchpausen en viktig motvikt. En chans att stanna upp och hämta kraft. En lunchpaus kan vara lång eller kort. Det viktigaste är att den blir av!

På Convini har vi följt svenskarnas lunchvanor i över 30 år. Vår mission är densamma idag som när vi började: att hjälpa människor i arbete att må bra och prestera bättre, genom smarta lösningar för mat och kaffe på jobbet. Vi vill också peppa fler svenskar till rörelse och mindre stillasittande. Det gör vi genom initiativ och tävlingar som Convinistafetten och Let's Go. Kombinationen bra mat, paus och rörelse – det mår Sverige bra av!

Vi tror på kraften i jobblunchen. Därför fortsätter vi att vässa vårt erbjudande, så att fler får möjlighet att ta en bra paus mitt i arbetsdagen – oavsett var eller hur man jobbar.

Vi ses på lunchen!

Niclas Dorfh, Commercial Director

Niclas Dorfh, Commercial Director

Vill du veta mer om
Lunchrapporten
eller om Convini?

Välkommen att höra av dig!

Convini

PRAT PR
Presskontakt, Petra Whitehead
petra.whitehead@prat.se

Convini
Niclas Dorfh, Commercial Director
niclas.dorfh@convini.se