LUNCH-RAPPORTEN

2026

Svenskarnas lunchvanor på jobbet



Convini



Innehåll

5 Plånbok, hälsa och tid styr lunchvalet

6 Matlådan behåller sin plats på lunchtronen

7 Allt fler lägger mer än hundralappen på lunchen

8 Utelunchen är inte för alla

9 Husmanskost i topp när svenskarna väljer lunch

10 Fyra av tio har svårt att släppa jobbet på lunchen

11 Hybridarbete i all ära men de flesta jobbar på plats

12 Så skiljer sig lunchvanorna på jobbet och hemma

13 Kollegorna lockar oss till arbetsplatsen

14 Lunchrummet är en naturlig mötesplats

15 Lunchen gör oss gladare, skarpare och mer effektiva

16 Allt fler skippar lunchen minst en gång i veckan

17 1 av 5 lunchar mindre än 30 min

18 På lunchen vill vi både umgås och koppla av

19 Gör lunchen till en styrka för arbetsplatsen



Undersökningen genomfördes av SIFO på uppdrag av Convini under september 2026. Totalt deltog 2 057 arbetande personer i åldrarna 18–65 år från hela Sverige. Resultaten ger en aktuell bild av svenskarnas lunchvanor och lunchpausens roll under arbetsdagen.

Välkommen till Lunchrapporten!

Äntligen är årets Lunchrapport här! För tredje året i rad har vi på Convini undersökt svenskarnas lunchvanor på jobbet.

Varje dag möter vi människor med olika arbetstider, behov och förutsättningar. Vissa har gott om tid att luncha med kollegorna, medan andra behöver få i sig något snabbt mellan möten och arbetsuppgifter. Och en del skippar lunchen helt och hållet, ofta på grund av stress.

En sak är säker – vi behöver alla fylla på med ny energi under arbetsdagen. Därför tycker vi att det är extra spännande att följa hur våra lunchvanor utvecklas över tid. Vad styr svenskarnas val av lunchmat? Hur lång lunchpaus tar vi, hur påverkas våra vanor av stress och hur mycket betalar vi för lunchen?

I ett arbetsliv där flexibilitet och arbetsplatsens roll ständigt diskuteras har vi i år också valt att bredda perspektivet. Vi har tittat närmare på lunchens sociala betydelse, hur ekonomin påverkar våra val och vad som händer med våra lunchvanor när vi jobbar på distans.

Med Lunchrapporten vill vi bjuda på nya insikter och inspirera fler att upptäcka värdet av en riktigt bra lunchpaus. För lunchen handlar om så mycket mer än att bara bli mätt. Den ger oss möjlighet att ladda om, umgås med kollegorna och hämta ny energi. En viktig pusselbit i en arbetsdag där människor mår bra och kan prestera sitt bästa.

Trevlig läsning!



Charlotte Nilsson, CMO Convini

Highlights


4 av 10
har svårt att koppla bort jobbet under lunchen


57 %
arbetar alltid på sin fysiska arbetsplats


76%
upplever att lunchpausen bidrar till gemenskapen på arbetsplatsen


Prisvärdhet, hälsa och tid
styr lunchvalet

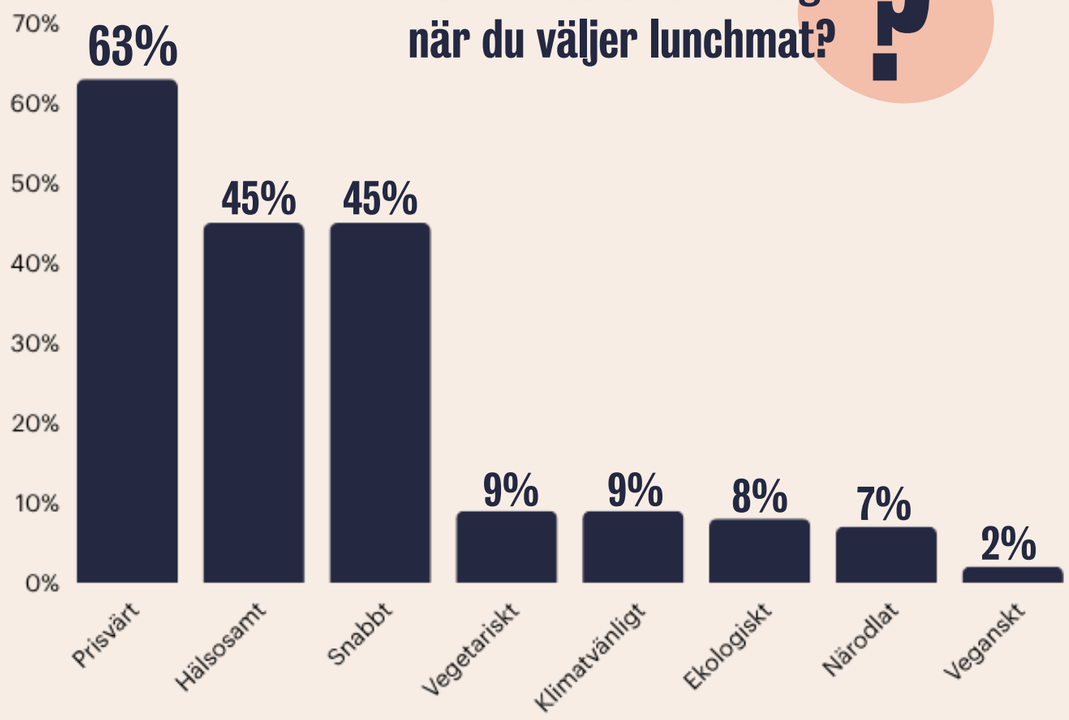

27%
hoppar över lunchen minst en gång i veckan

Plånbok, hälsa och tid styr lunchvalet

52 %
av 50–65-åringarna anger hälsosamt som viktigt.

67 %
av 18–34-åringarna anger prisvärdhet som viktigt.

Vilka faktorer är viktiga när du väljer lunchmat?





Vad som hamnar på lunchtallriken handlar om mer än vad vi är sugna på. När svenskarna väljer lunch under arbetsdagen är prisvärdhet viktigt för två av tre, därefter väger hälsa och snabbhet tyngst.

Vad vi prioriterar skiljer sig mellan generationerna. Bland de yngre väger pris och snabbhet särskilt tungt, medan äldre i högre grad lyfter hälsa. Behoven ser olika ut, men önskan om en prisvärd lunch förenar oss.

Resultaten speglar en vardag där mycket ska gå ihop. Lunchen ska vara snäll mot plånboken, bra för kroppen och enkel att få tag på. Och mitt bland alla praktiska överväganden påminner många om en annan självklarhet – det ska smaka gott också!

Matlådan behåller sin plats på lunchtronen

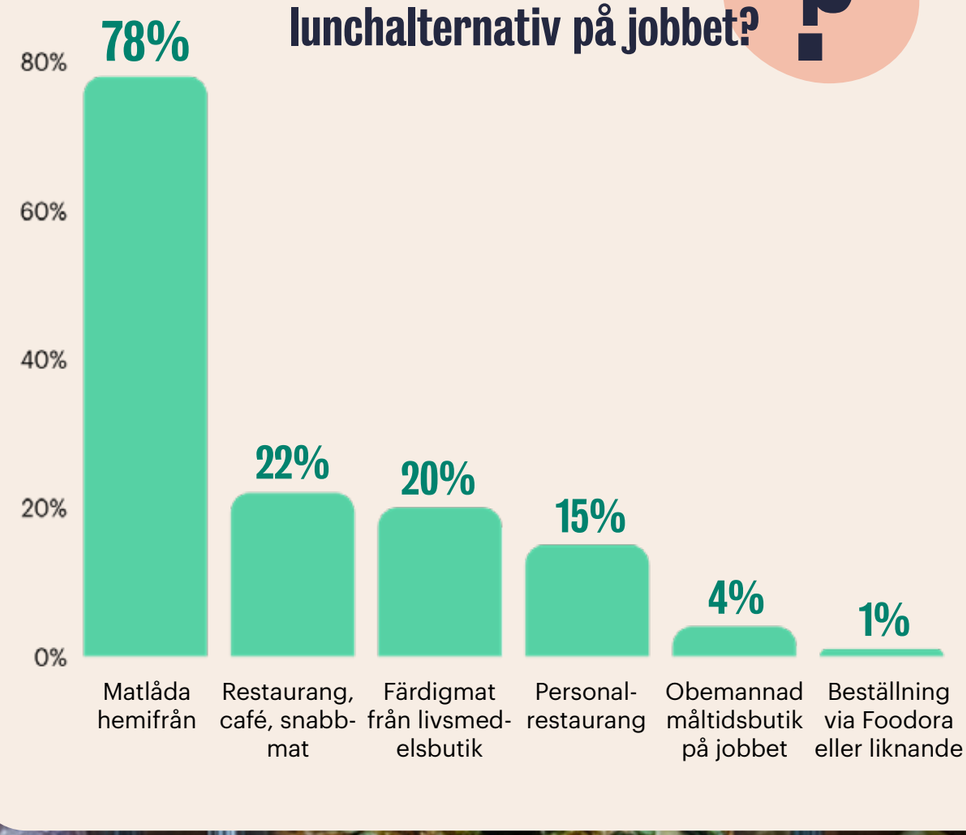
Matlådan fortsätter att dominera den svenska jobblunchen. Nästan åtta av tio (78 %) tar med sig mat hemifrån under en vanlig arbetsvecka. Vanan är särskilt utbredd bland yngre, där 83 % av 18–34-åringarna tar med matlåda, jämfört med 74 % bland 50–65-åringarna. En annan skillnad är att kvinnor tar med matlåda i högre utsträckning än män, 82 respektive 77 %.

Fördelar med matlådan är att ta vara på middagsrester. Det är enkelt att planera både innehåll och kostnad och ha lunchen redo när det är dags för paus.

Matlådan har också fått nytt liv i sociala medier. Meal prep och veckoplanering har blivit populära inslag i flödet, där allt från storkok till kreativa lunchlådor inspirerar till mer planerade lunchvanor.

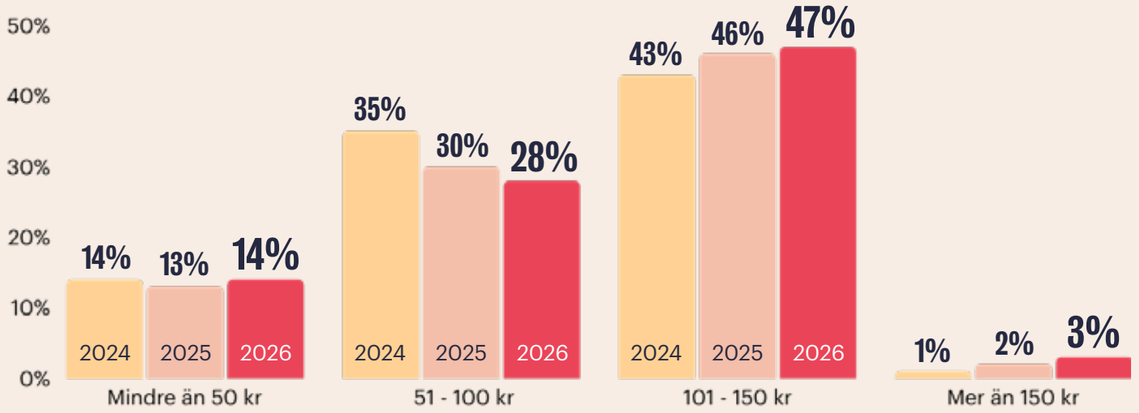
Restaurangbesök och färdigmat från butik är andra vanliga alternativ. Stockholm har en tydligare utelunchkultur än övriga landet, där 34 % av stockholmarna anger restauranglunch som ett vanligt alternativ (rikssnitt 22 %).

Vilka är dina vanligaste lunchalternativ på jobbet?





Hur mycket betalar du i genomsnitt för din lunch?



Allt fler lägger mer än hundralappen på lunchen

Hundralappen räcker inte lika långt när svenskarna köper lunch. I årets Lunchrapport uppger varannan respondent att de vanligtvis spenderar mer än 100 kronor på en köpt lunch, jämfört med 44% när undersökningen genomfördes första gången 2024.

Förändringen har skett gradvis och utvecklingen är tydlig. Den vanligaste lunchkostnaden ligger nu mellan 101 och 150 kronor och andelen som spenderar mellan 51 och 100 kronor har minskat. Att betala ett tresiffrigt belopp för lunchen har blivit vanligare. Andelen som betalar mer än 150 kronor för lunchen är i genomsnitt 3% i riket men i Stockholm är det vanligare, 7%. Hundralappen framstår inte längre som en naturlig gräns.

Utvecklingen kan sägas gå i linje med SCBs statistik över restaurangpriserna*, som har fortsatt att stiga i relativt jämn takt de senaste åren.

*SCB, Sveriges ekonomi, september 2026.

Utelunchen är inte för alla

Att äta tillsammans med kollegorna är för många en uppskattad del av arbetsdagen. Men när lunchen innebär ett restaurangbesök kan priset bli ett hinder.

Nästan var tredje svensk (32%) uppger att de ibland avstår från att följa med kollegorna ut på lunch eftersom det blir för dyrt. Andelen är ännu större, 43% bland personer som tjänar mindre än 24 999 kronor i månaden. Kvinnor gör det också något oftare än män, 35 jämfört med 29%. På så vis kan kostnaden för uteluncher påverka den sociala delen av lunchpausen.

Drygt var tredje svensk (35%) upplever att tillgång till prisvärda lunchalternativ på arbetsplatsen gör det lättare att äta tillsammans.

32%

avstår ibland från att äta ute med kollegorna eftersom det blir för dyrt.

35%

upplever att prisvärda lunchalternativ på arbetsplatsen gör det lättare att äta tillsammans.



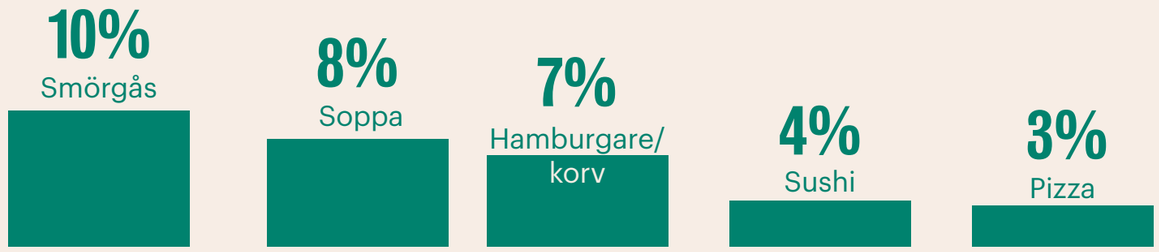


Husmanskost i topp när svenskarna väljer lunch

Nya mattrender i all ära, men när svenskarna väljer jobblunch är det de klassiska favoriterna som gäller. Nästan två av tre uppger att husmanskost är något de oftast äter på jobbet. Även om synen på vad som räknas som husmanskost kan variera, är det tydligt att de välbekanta vardagsrätterna har en självklar plats på lunchmenyn.

Att vi gärna återvänder till våra favoriter märks i dagens matkultur. Från traditionell husmanskost till moderna tolkningar av gamla recept; mat som känns bekant fortsätter att locka, även när den serveras i ny tappning.

Efter husmanskosten är pasta och sallad de vanligaste lunchvalen. Men här finns också skillnader. Pasta är mer populärt bland yngre, medan kvinnor betydligt oftare än män anger sallad som ett vanligt lunchval.



Fyra av tio har svårt att släppa jobbet på lunchen

Mejl, chattar och notiser gör att jobbet aldrig är längre bort än ett knapptryck. Det skapar flexibilitet i arbetsvardagen, men kan också göra det svårt att koppla bort, även under lunchen. Fyra av tio uppger att de sällan kan släppa jobbet helt eller att de behöver fortsätta arbeta under lunchpausen. Bara 7% upplever att de alltid kan koppla bort arbetet.

Det handlar inte bara om att svara på mejl eller ta ett samtal. I undersökningen framkommer att hög arbetsbelastning, tankar på allt som behöver göras och förväntningar på att ständigt vara tillgänglig också kan följa med till lunchbordet. Även när datorn är stängd kan jobbet fortsätta snurra i huvudet.

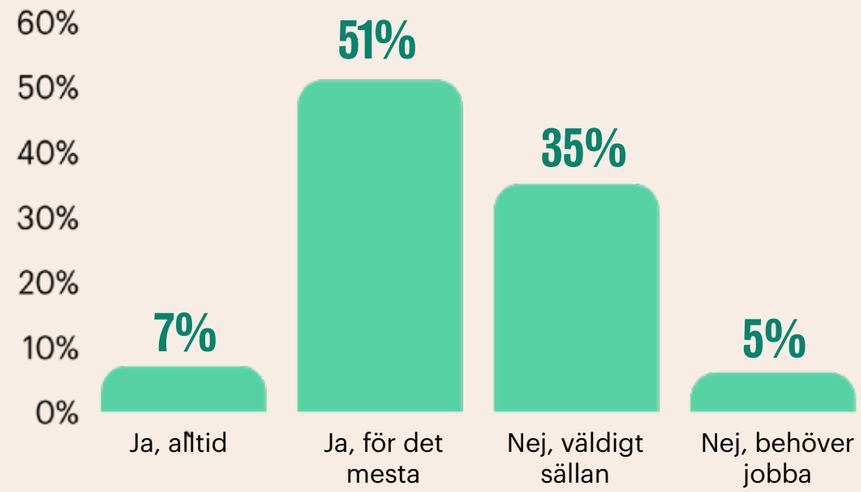
Svårigheten att lämna jobbet mentalt under lunchpausen är särskilt framträdande bland kvinnor och personer mitt i arbetslivet.



Fler kvinnor än män har svårt att koppla bort jobbet (rikssnitt 40%)

♀ **45 %** ♂ **36 %**

Kan du koppla bort jobbet helt under din lunchpaus?



Hybridarbete i all ära men de flesta jobbar på plats

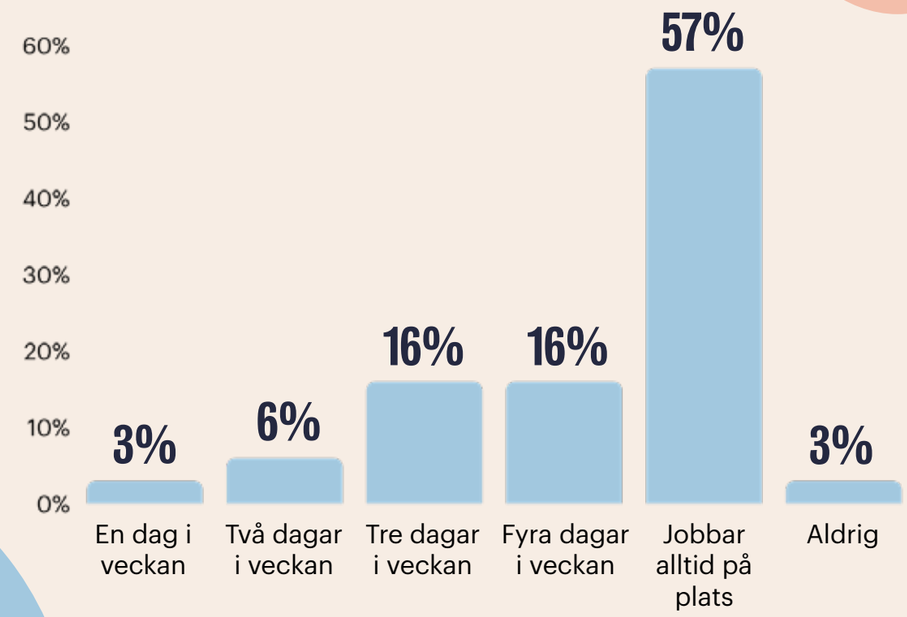
Trots att hybridarbete har blivit en naturlig del av arbetslivet tillbringar många svenskar fortfarande större delen av arbetsveckan på den fysiska arbetsplatsen.

I årets Lunchrapport uppger nästan sex av tio (57%) att de alltid arbetar på plats, och den stora majoriteten - närmare nio av tio - är på jobbet minst tre dagar under en vanlig arbetsvecka.

Det finns regionala skillnader. Andelen som alltid arbetar på plats är lägre i Stockholm (42%) än i övriga landet (64%). Hybridarbete är med andra ord vanligare i storstäder jämfört med övriga landet och minst vanligt i övre Norrland (27%).

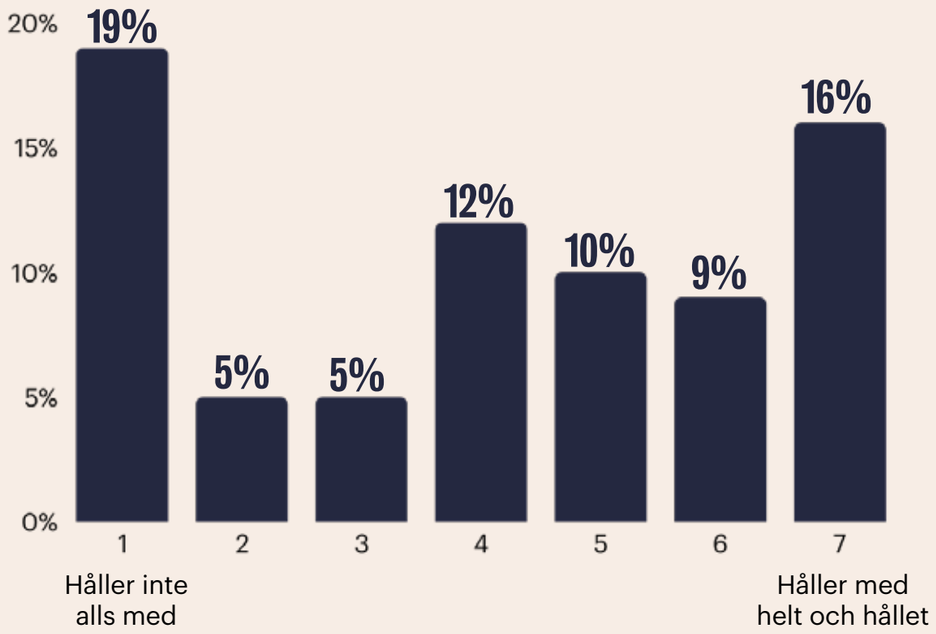


Hur många dagar under en vanlig vecka jobbar du på arbetsplatsen?

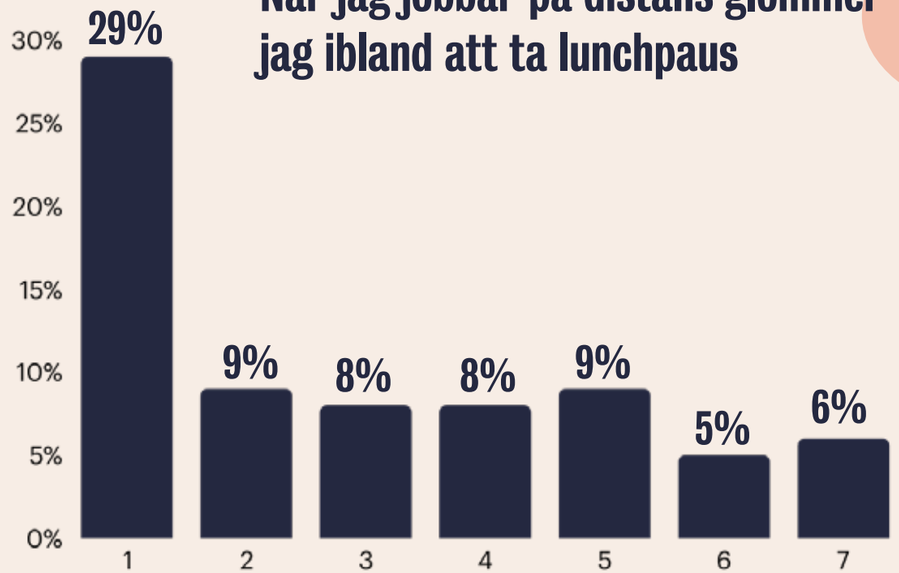


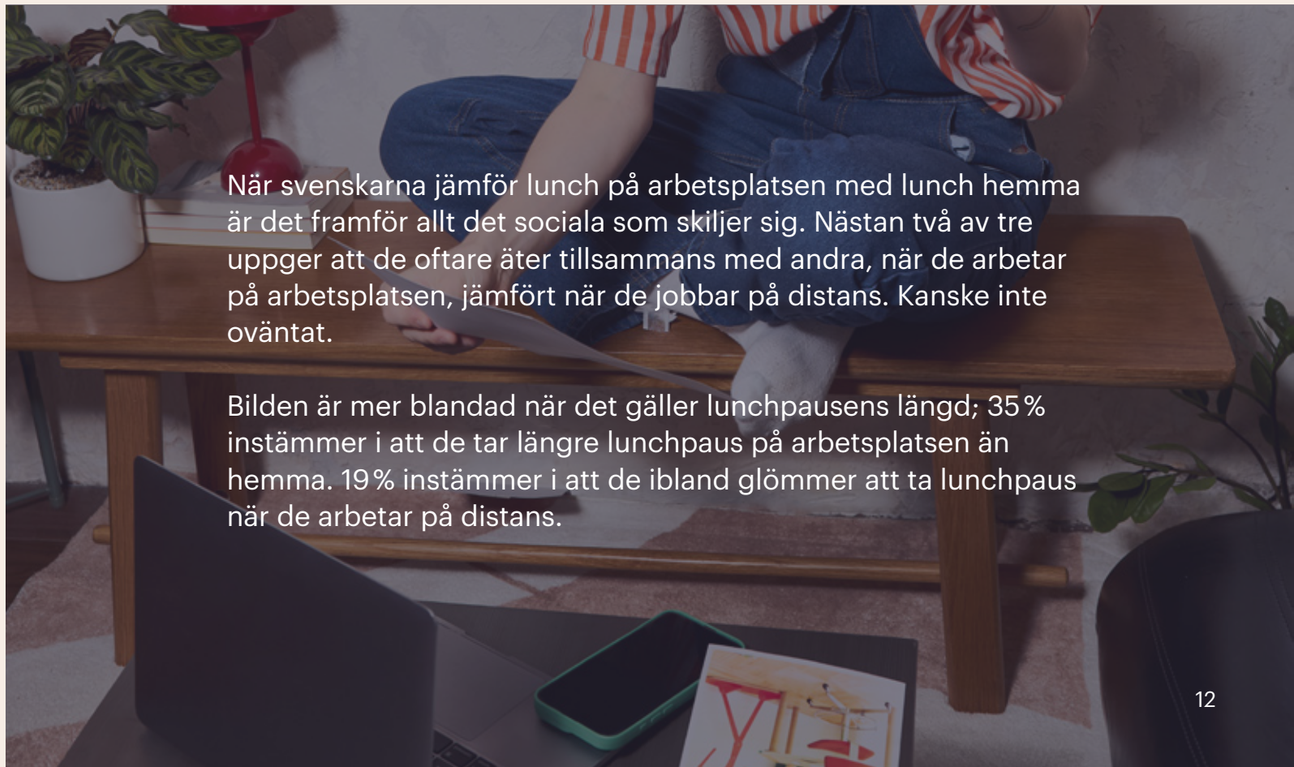
Så skiljer sig lunchvanorna på jobbet och hemma

Jag tar längre lunchpaus när jag är på jobbet jämfört med när jag jobbar hemifrån



När jag jobbar på distans glömmer jag ibland att ta lunchpaus





När svenskarna jämför lunch på arbetsplatsen med lunch hemma är det framför allt det sociala som skiljer sig. Nästan två av tre uppger att de oftare äter tillsammans med andra, när de arbetar på arbetsplatsen, jämfört när de jobbar på distans. Kanske inte oväntat.

Bilden är mer blandad när det gäller lunchpausens längd; 35 % instämmer i att de tar längre lunchpaus på arbetsplatsen än hemma. 19 % instämmer i att de ibland glömmer att ta lunchpaus när de arbetar på distans.



Kollegorna lockar oss till arbetsplatsen

Vad uppskattar vi mest med att arbeta på plats – om vi har den möjligheten – jämfört med att jobba på distans? Undersökningen ger ett tydligt svar; det är framför allt kollegorna som gör skillnad.

Sex av tio lyfter det sociala umgänget som en av de största fördelarna med att arbeta på plats. Drygt hälften uppskattar bättre möjlighet att samarbeta och lösa problem tillsammans.

Andra fördelar med arbetsplatsen är mer rörelse under dagen och mer kreativa möten. Ungefär var tionde anser att de tar en tydligare lunchpaus när de befinner sig på arbetsplatsen, jämfört med hemma.

Vilka är fördelarna med att jobba på din arbetsplats jämfört med att jobba hemifrån?

60%
Mer socialt umgänge

51%
Underlättar samarbete och problemlösning

25%
Mer rörelse under arbetsdagen

17%
Bättre och mer kreativa möten

11% Tydligare lunchpaus

10% Tillgång till kaffe, fika och mellanmål

Lunchrummet är en naturlig mötesplats

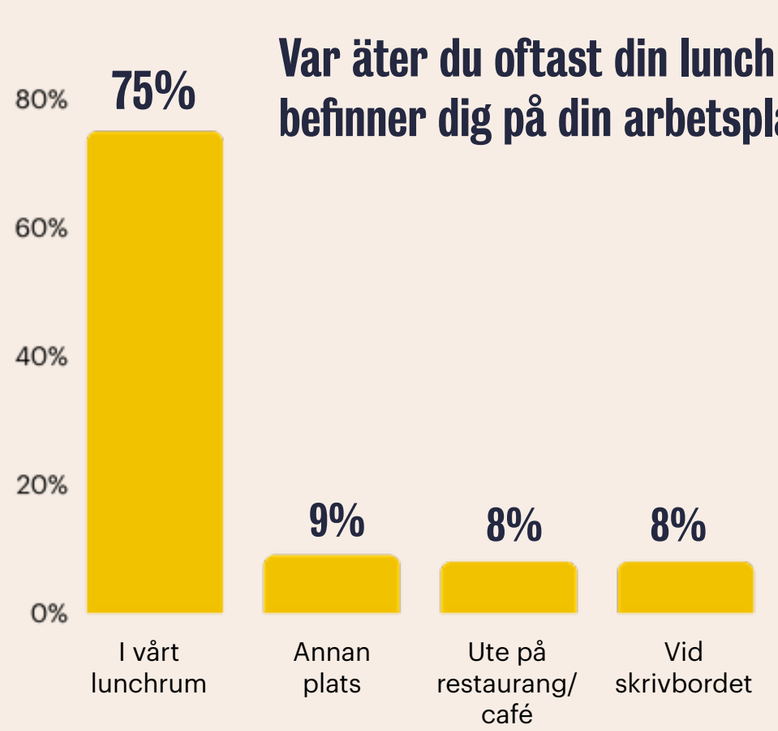
Tre av fyra svenskar äter oftast i lunchrummet på arbetsplatsen. Det gör lunchrummet till den självklara samlingsplatsen under arbetsdagen. Betydligt färre äter vid skrivbordet, på restaurang eller café.

Men lunchrummet är så mycket mer än bara en plats att äta på. Här möts kollegor från olika delar av verksamheten, spontana samtal uppstår och nya relationer kan växa fram. Samtidigt finns utrymme för den som hellre vill njuta av en stunds egentid och avkoppling.

Oavsett om lunchen kommer hemifrån eller köps på plats är lunchrummet en viktig del av många människors arbetsdag. Därför spelar miljön en viktig roll. Gott om sittplatser, en trivsam atmosfär och möjlighet att enkelt ordna sin lunch kan göra stor skillnad.

Ett riktigt bra lunchrum handlar inte bara om det praktiska, utan också om att skapa plats för gemenskap och återhämtning.







Så här tycker svenskarna att en lunchpaus påverkar dem på jobbet

Lunchen gör oss gladare, skarpare och mer effektiva

Lunchpausen fyller på med betydligt mer än mat. Tre av fyra svenskar upplever att den stärker gemenskapen på jobbet, och mer än 70 % förknippar den med bättre prestation, ökad mental skärpa och en gladare arbetsdag.

Många upplever också att lunchen ger ny energi inför eftermiddagen och hjälper till att minska stressen.



Ökar den mentala skärpan



Bra för gemenskapen på jobbet



Ger mer energi på eftermiddagen



Bidrar till mindre stress



Gör arbetsdagen gladare



Bidrar till bättre prestation

Allt fler skippar lunchen minst en gång i veckan

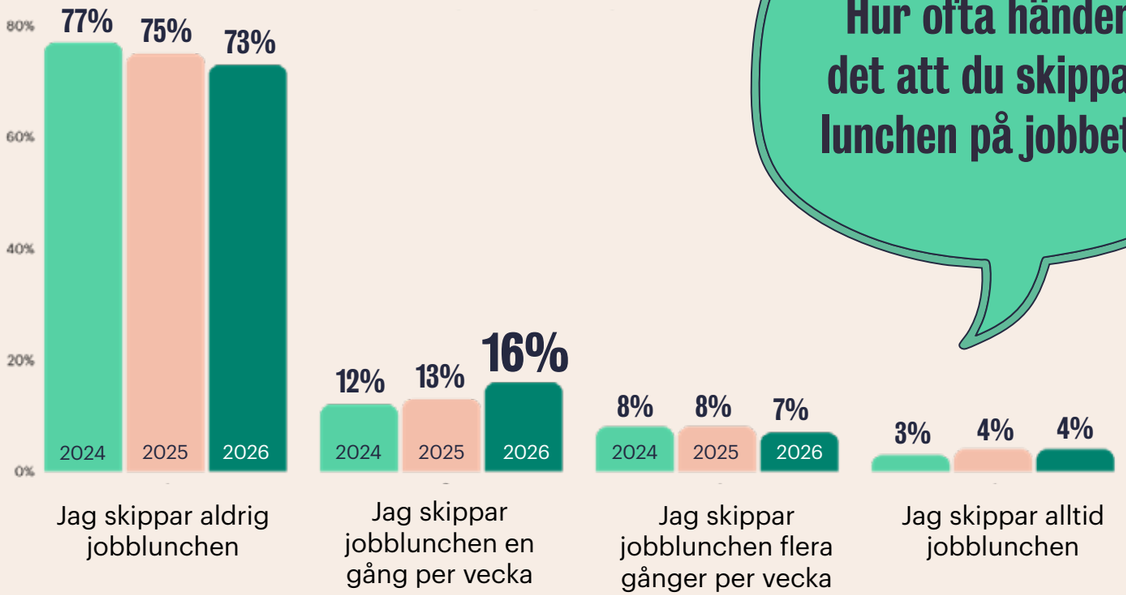
Varför blir lunchen inte av?



50 %
av kvinnorna anger stress
(jfr 39 % av männen)

30 %
av 18–34-åringarna arbetar in tid för att sluta tidigare
(jfr 15 % av 50–65-åringarna)

Hur ofta händer det att du skippar lunchen på jobbet?



Mer än var fjärde svensk hoppar över jobblunchen minst en gång under en vanlig arbetsvecka. Andelen har ökat något för varje år, från 23 % 2024 till 27 % i år.

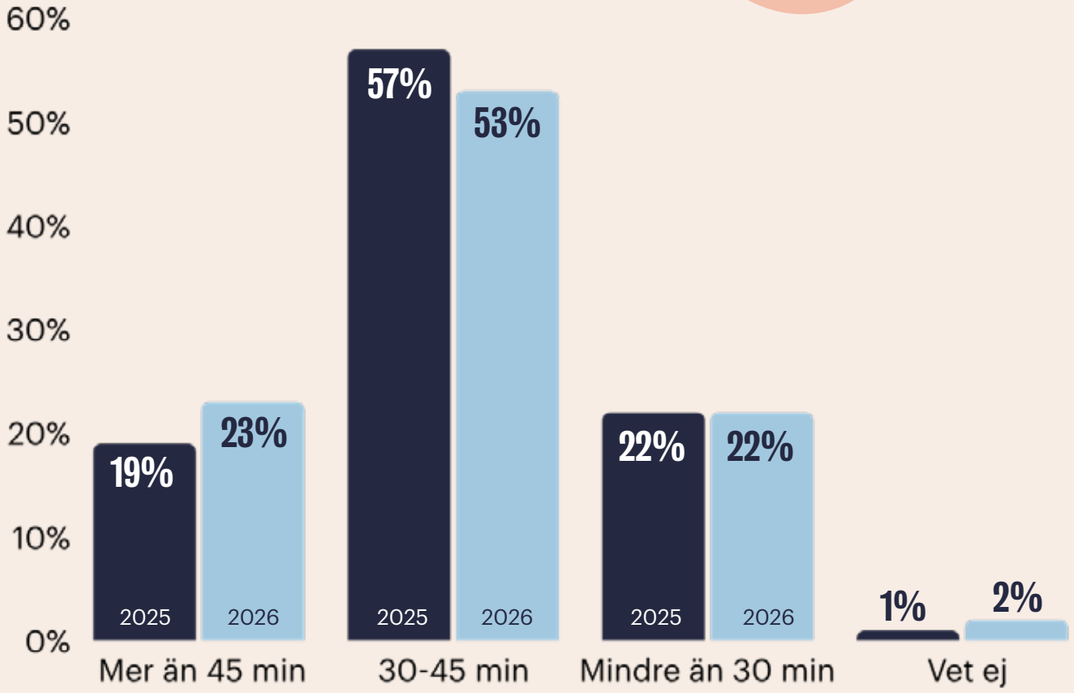
Orsakerna känns igen. Stress och tidsbrist toppar listan, men lunchen får även stå tillbaka för möten eller för att arbetsdagen ska kunna avslutas tidigare.

Kvinnor anger oftare stress och tidsbrist som skäl, jämfört med män. Det är vanligare bland de yngre att hoppa över lunchen för att kunna sluta tidigare.

Resultaten väcker frågan om hur vi värderar pauser i arbetslivet. Trots att många förknippar lunchen med återhämtning, ny energi och bättre fokus är den fortfarande något som får ge vika för andra prioriteringar.

1 av 5 lunchar mindre än 30 min

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





En hel timmes lunch är ingen självklarhet på svenska arbetsplatser. För drygt hälften varar lunchpausen vanligtvis mellan 30 och 45 minuter. Mer än 1 av 5 tar mindre än en halvtimme. Ungefär 23 % uppger att de vanligtvis har mer än 45 minuter på sig och denna andel har ökat något från förra året.

Bilden känns igen från tidigare års Lunchrapporter, även om årets resultat visar en liten förskjutning mot längre pauser. För de flesta är lunchen fortfarande en relativt kort stund mitt i arbetsdagen – en stund som ska räcka till både mat och en välbehövlig paus från jobbet.

På lunchen vill vi både umgås och koppla av

På 30–45 minuter ska mycket hinnas med, utöver att äta. Allra vanligast är att ta tid för det sociala umgänget; 58% uppger att de brukar tillbringa en del av lunchpausen tillsammans med kollegorna. Andra viktiga delar är att vila, ta en promenad, göra ärenden eller dra sig undan för lite egentid.

Resultaten visar att det lunchpausen fyller många funktioner. Med begränsad tid blir det värdefullt att var och en ges möjlighet att använda pausen på det sätt som passar de egna behoven bäst.

Vad brukar du göra under lunch-pausen, förutom att äta?

58% Umgås med kollegor

28% Vila, koppla av

26% Egentid

25% Promenad

17% Göra ärenden

9% Jobbsamtal eller snabba möten

8% Träna

Gör lunchen till en styrka för arbetsplatsen

Efter tre år med Lunchrapporten är vi ännu mer övertygade: jobblunchen handlar om så mycket mer än att äta. Den bidrar till gemenskap, återhämtning och ny energi under arbetsdagen.

Samtidigt visar årets resultat att det fortfarande finns utmaningar som gör att många inte tar vara på lunchpausen fullt ut.

Här har arbetsgivare en viktig möjlighet att göra skillnad, genom att skapa bra förutsättningar. När lunchen får en naturlig plats i arbetsdagen, lunchrummet blir en trivsam mötesplats och det finns goda, prisvärda alternativ nära till hands – då blir det eklare för fler att få ut det bästa av sin lunchpaus.

För oss på Convini är det precis det en bra jobblunch handlar om. Vi vill göra arbetsdagen lite enklare, godare och mer energifylld. Och skapa möjligheter för människor att må bra och prestera bättre på jobbet.

Nu lyfter vi jobblunchen, tillsammans!



Charlotte Nilsson, CMO Convini

Tre tips för en starkare arbetsplats

1 Skapa en god lunchkultur
Värna om en kultur där det är naturligt att ta paus, utan krav på ständig tillgänglighet. Föregå med gott exempel genom att själv prioritera lunchstunden och låta samtalen handla om annat än jobb.

2 Gör lunchrummet trivsamt
Satsa på en inbjudande och funktionell miljö som ger utrymme för både gemenskap och en stunds lugn och ro. Tänk på allt från bekväma sittplatser och behaglig belysning till praktiska lösningar.

3 Gör det enkelt att äta gott och prisvärt
Se till att det finns varierade, lättillgängliga och prisvärda lunchalternativ på arbetsplatsen, som passar olika behov och plånböcker.







Vill du veta mer om Lunchrapporten eller om Convini?

Välkommen att höra av dig!

PRAT
Rafaela Hall, presskontakt
rafaela.hall@prat.se

Convini
Charlotte Nilsson, CMO
charlotte.nilsson@convini.se

Convini