

Pauza de prânz în 2025

Între rutină, gust și tendințe

Un Raport **Edenred**

Parte din campania

Prânzul Anului

-2025-

în România



CĂUTĂM CEL MAI BUN PRÂNZ DIN ROMÂNIA!

Votează-ți restaurantul preferat
și poți câștiga **500 €!**



VOTEAZĂ ACUM



Ce înseamnă pauza de prânz pentru români? Cum arată prânzul ideal? Cât de mult contează gustul, prețul, ingredientele sau timpul alocat mesei? Edenred România a realizat un sondaj național pentru a descoperi cum se raportează românii la pauza de prânz și cum poate aceasta fi transformată într-o experiență mai bună.

Rezultatele sondajului oferă o privire clară asupra stilului de viață actual și a valorilor asociate mesei de prânz.

Pauza de prânz, între rutină, gust și tendințe

STATISTICĂ

Timp:

- **7 din 10 angajați petrec la prânz sub 30 de minute**
- Doar **12%** alocă peste 45 min

Unde:

- **72%** în fața calculatorului sau acasă
- **43%** merg rar la cantină/restaurant
- **19%** de 1-2 ori/săptămână la cantină/restaurant
- **6%** comandă online

Cu cine:

- **6 din 10 angajați iau prânzul cu colegii des sau zilnic**

CHELTUIELI & DORINȚE

Buget:

- **2 din 3** angajați cheltuie 30–40 lei
- **50%** ar alege zilnic restaurante mai bune dacă tichetul ar fi mai mare

Priorități:

- **Gustul mâncării și prețul** = cele mai importante
- Opțiuni sănătoase: porții echilibrate, fără prăjeli

PREFERINȚE CULINARE

Ce aleg:

- **68%** – Meniul zilei, salate sau grătar
- **13%** – mâncare prăjită sau doar desert

Ingrediente:

- **6 din 10 angajați preferă restaurante cu ingrediente locale**

8 din 10 angajați spun că **pauza de prânz** le aduce:

CONCENTRARE

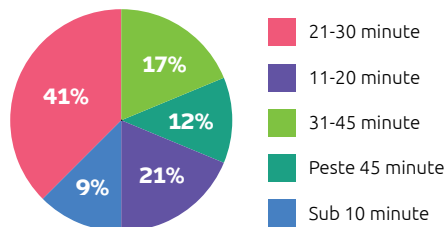
ENERGIE

FERICIRE

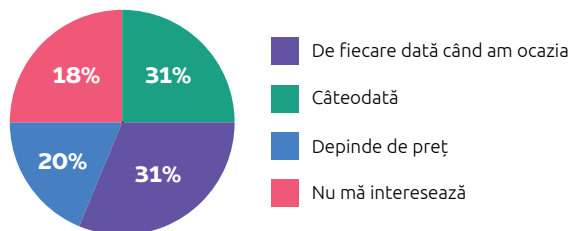
Obiceiuri de prânz ale românilor

Cum, unde și cât mănâncă angajații din România?

Cât timp petrec românii în pauza de prânz



Cât de des iau angajații români prânzul la restaurant



Tendință:

Majoritatea respondenților iau pauza de prânz în mai puțin de 30 de minute și preferă să mănânce la birou sau acasă. Aleg opțiuni sănătoase, dar rapid disponibile. Gustul și prospețimea, precum și sprijinirea producătorilor locali sunt considerate avantaje majore.

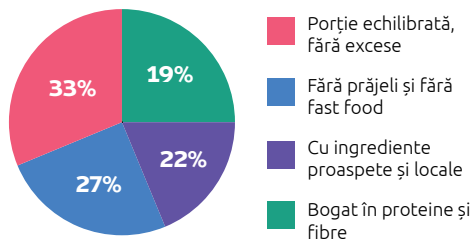


Obiceiuri de prânz ale românilor

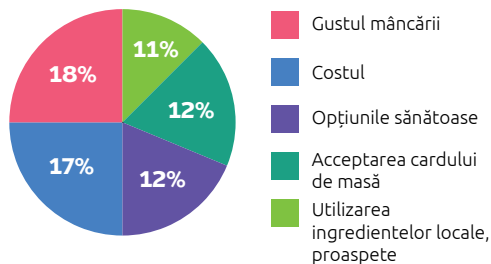
Cum, unde și cât mănâncă angajații din România?



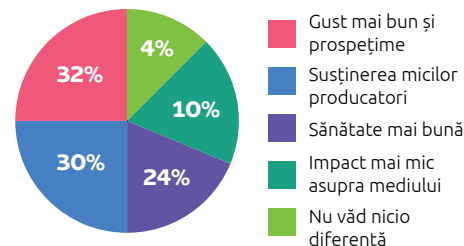
Ce înseamnă un prânz sănătos



Criterii pentru alegerea restaurantului



Avantajele unui prânz preparat din ingrediente locale



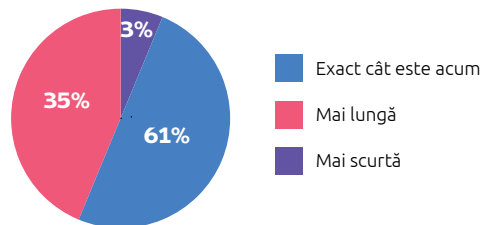
Concluzie:

O pauză de prânz scurtă, dar de calitate, este esențială pentru bunăstarea angajaților. Sunt deschiși către opțiuni sănătoase și locale, dar confortul și timpul joacă un rol crucial în decizii.

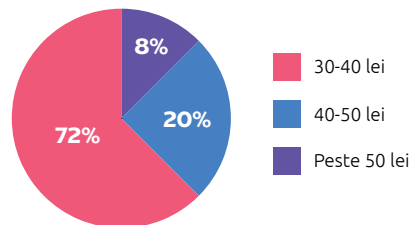
Pauza de prânz ideală

Așa cum o văd angajații români.

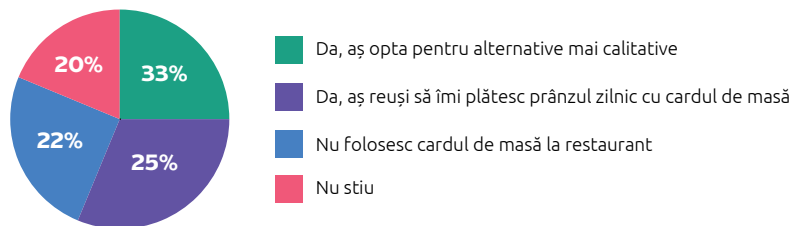
Cât timp ar vrea angajații români să dureze pauza de prânz



Cât cheltuie angajații români, în medie, pe prânz



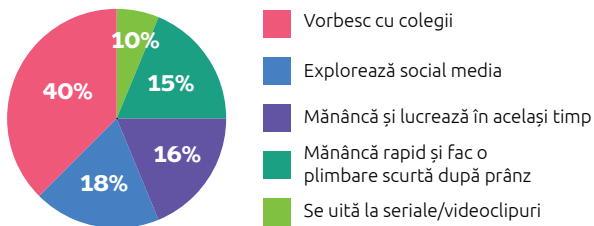
Dacă valoarea tichetului de masă ar crește, angajații români ar plăti mai mult pe masa de prânz?



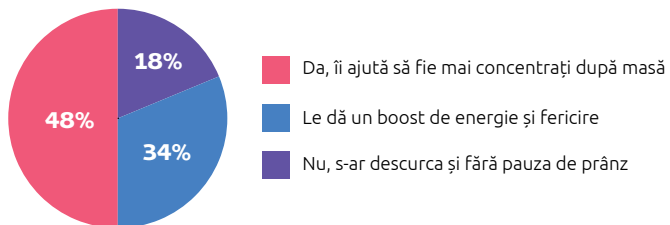
Pauza de prânz ideală

Așa cum o văd angajații români.

Ce fac angajații în timpul prânzului?



Pauza de prânz le influențează productivitatea?



Concluzie:

Există o dorință clară pentru un prânz sănătos și eficient, care să combine timpul scurt cu calitatea mesei.

Tendință:

Respondenții își doresc o pauză care să îi ajute să se deconecteze și să se încarce de energie. Prânzul ideal este despre echilibru: hrană bună și o pauză reală, alături de colegi.



Fii și tu locuitor în



Vegangelist sau Friptonaut?

Angajații români aleg local, trăiesc responsabil
și fac lumea mai bună cu fiecare prânz.



PASTAFARIAN



LOCUIITOR
ÎN ȚARA LUI
MAI BINE



DEJUNOZAUR



PRĂJITOLOG



Scanează QR Code-ul alăturat sau accesează direct: <https://pranzulanului.ro>
și află și tu ce personalitate are prânzul tău



DESERTOZAUR



FRIPTONAUT



și alte
personalități...

CĂUTĂM CEL MAI BUN PRÂNZ DIN ROMÂNIA!

