

PAUZA DE PRÂNZ

Pauza de Prânz în 2026 | Un proiect Edenred România | www.pranzulanului.ro



Edenred

PAUZA DE PRÂNZ, TOT MAI SCURTĂ

ÎN 2026, PAUZA DE PRÂNZ A ROMÂNILOR CONTINUĂ SĂ SE SCURTEZE:

78% termină masa în cel mult 30 de minute, față de **70%** în 2025, iar doar **9%** mai depășesc 45 de minute. Presiunea muncii rămâne principalul motiv: **7 din 10** angajați sar ocazional peste prânz, iar doar **31%** nu renunță niciodată la această masă. Raportul Edenred 2026, realizat în urma unui sondaj în rândul a aproape 3000 de persoane angajate, arată că românii sunt prinși între nevoia de a respecta pauza optimă de prânz și ritmul accelerat al zilei de lucru.



PAUZA DE PRÂNZ SE COMPRIMĂ

2025



aproximativ 70% petreceau sub 30 de minute la prânz alocu peste 45 de minute.

TOT MAI PUȚINI ANGAJAȚI AJUNG LA O PAUZĂ LUNGĂ, ÎN TIMP CE INTERVALUL DE 21-30 DE MINUTE DEVINE NORMA.

2026



termină în maximum 30 de minute
își acordă peste 45 de minute.

BENCHMARK EUROPEAN

PRÂNZUL, O PROVOCARE GLOBALĂ

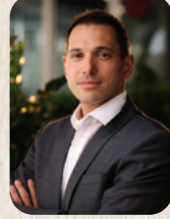
România se aliniază tendinței internaționale: potrivit Global Eating at Work Survey 2023, realizat de Compass Group pe 35.000 de angajați din 26 de țări, pauza medie de prânz este de 35 de minute, iar angajații full time omit în medie o pauză de prânz pe săptămână.

Surse: Pauza de Prânz în 2025 - un raport Edenred; Pauza de Prânz în 2026; Compass Group, Global Eating at Work Survey 2023; Edenred FOOD Barometer 2019.



CITAT Gorkem Oran, CEO Edenred România

PRÂNZUL, UN INDICATOR AL SCHIMBĂRILOR DIN LUMEA MUNCII



Rezultatele Pauza de Prânz în 2026 arată că pauza de prânz rămâne un reper important al zilei de lucru, chiar dacă este tot mai scurtă și adesea influențată de ritmul alert al activității. În același timp, datele confirmă că un prânz de calitate este asociat cu mai multă energie, o stare mai bună și relații mai puternice între colegi. Sunt concluzii care ne arată că valoarea acestui moment depășește cu mult ceea ce se află în farfurie. Într-un context economic în continuă schimbare, accesul la un prânz de calitate devine o componentă importantă a experienței angajaților.

EFECTELE BENEFICE ALE PAUZEI DE PRÂNZ

Pe lângă avantajele mesei de prânz pentru un stil de viață sănătos, respectarea pauzei de prânz vine la pachet cu energie, conectare, detașare și grijă pentru sine.

Aproape două treimi dintre angajați resimt efecte pozitive după prânz: **39%** spun că au mai multă energie și bucurie, iar **26%** se simt mai concentrați. Beneficiile sunt și sociale: **44%** consideră discuțiile cu colegii cea mai plăcută parte a pauzei, înaintea plimbării, rețelelor sociale sau conținutului video. Tot **44%** iau prânzul de obicei cu colegii, în timp ce **37%** mănâncă singuri.



2025

8 din 10 angajați asociau pauza de prânz cu concentrare, energie și fericire, iar **6 din 10** luau prânzul cu colegii des sau zilnic.

2026

65% aleg explicit unul dintre cele două efecte pozitive măsurate, iar **44%** spun că iau cel mai des masa cu colegii.

2025
VS
2026

65%

simt un efect pozitiv după pauza de prânz

37%

mănâncă de obicei singuri

44%

găsesc cea mai multă bucurie în conversațiile cu colegii

44%

iau prânzul de obicei cu colegii

BENCHMARK GLOBAL

CONECTAREA SOCIALĂ DIN TIMPUL MESEI SE REFLECTĂ DIRECT ÎN DINAMICA ECHIPELOR

Un studiu Compass Group din 2024 arată că **94%** dintre angajații care socializează față în față la prânz sau în pauze, de câteva ori pe săptămână, își percep echipa ca fiind productivă. Cercetarea nu atribuie prânzului un efect direct asupra productivității, însă evidențiază o asociere puternică între interacțiunea socială și modul în care angajații își evaluează echipa.

Sursă: Compass Group, The Power of Socialisation Survey 2024



CÂND BUGETUL DEFINEȘTE PAUZA DE PRÂNZ

În 2026, românii sunt atenți la costul prânzului, dar mai ales la ce opțiuni pot obține în același buget. **65%** dintre angajați cheltuiesc peste **30%** din venitul lunar pe alimentație, iar scumpirile din ultimul an au transformat prânzul într-un exercițiu de echilibru între cost, calitate și timp. Datele arată că un buget mai mare ar schimba semnificativ alegerile: **85%** ar mânca mai bine, **57%** și-ar acoperi prânzul în fiecare zi lucrătoare, iar **92%** ar cumpăra mai multe alimente pentru mesele gătite acasă.

85%

cred că un buget mai mare pe cardul de masă ar îmbunătăți calitatea meselor

57%

și-ar putea acoperi prânzul în fiecare zi lucrătoare

83%

spun că pierderea tichetelor de masă ar însemna o scădere serioasă a puterii de cumpărare.

Când bugetul crește, angajații nu urmăresc să cheltuiască mai mult, ci să își îmbunătățească alegerile alimentare: un prânz mai bun, mai constant și o flexibilitate mai mare în modul în care își organizează pauza de masă.

BENCHMARK EUROPEAN

CARDUL DE MASĂ PROTEJEAZĂ PUTEREA DE CUMPĂRARE

Pentru **83%** dintre angajați, pierderea tichetelor de masă ar însemna o diminuare semnificativă a puterii de cumpărare. Tendința este confirmată și în Franța: în 2024, **89%** dintre angajații intervievați de Edenred considerau că fără o soluție precum tichetul de masă puterea lor de cumpărare ar scădea, iar **70%** ar merge mai rar la restaurant.

Surse: Pauza de Prânz în 2025 - un raport Edenred ; FOOD Barometer România 2026; Edenred France 2024 și 2025; FOOD Barometer 2025

