

MINI-PORADNIK PDF

Seria „Zrozumiem Talerz Zdrowie!”

Lunchbox do pracy: 10 schematów

10 gotowych pomysłów na zdrowy posiłek do pracy – od 5-minutowych po niedzielny meal prep. Bez nudnych kanapek.

DietetykGorzów.pl

Platforma edukacji dietetycznej

Opracowanie: Roland Piątkowski · Uniwersytet VIZJA

Kierunek: Dietetyka · Semestr VI · 2025/2026

Schemat dobrego lunchboxa

Każdy lunchbox składa się z 3 elementów – tak jak Talerz Zdrowego Żywienia NIZP-PZH. Nie musisz liczyć kalorii – wystarczy, że w pojemniku znajdują się wszystkie trzy:

 $\frac{1}{2}$

Warzywa

surówka, sałatka, warzywa pieczone, zupa

 $\frac{1}{4}$

Białko

kurczak, jajko, twaróg,
hummus, ryba

 $\frac{1}{4}$

Węglowodany

kasza, ryż, makaron, pieczywo,
ziemniak

⚠ Bezpieczeństwo żywności

Gotowy lunchbox przechowuj w lodówce (do 4°C). Jeśli nie masz lodówki w pracy – użyj torby termicznej z wkładem chłodzącym. Ryż i makaron ugotowane dzień wcześniej powinny być szybko schłodzone i przechowane w lodówce – nie zostawiaj ich na blacie na noc (ryzyko namnożenia *Bacillus cereus*, EFSA 2016).

10 schematów

Każdy schemat to gotowy pomysł. Oznaczenia: **5 min** = bez gotowania, **meal prep** = przygotuj w niedzielę, **na zimno** = nie wymaga podgrzewania.

1

Klasyczna sałatka z kurczakiem **meal prep**

Mix sałat + grillowany kurczak (z niedzieli) + pomidor + ogórek + oliwa z czosnkiem. Kasza gryczana w osobnym przegródce.

2

Wrapy z hummusem **5 min** **na zimno**

Tortilla pełnoziarnista + hummus + sałata + papryka + marchewka starta. Zawijasz, kroisz na pół, gotowe.

3

Makaron z warzywami **meal prep**

Makaron pełnoziarnisty + cukinia + papryka + pomidory suszone + oliwa + ser feta (opcjonalnie). Gotuj 15 min, schłódź, zapakuj.

4 Jajka na twardo + kanapka 5 min na zimno

2 jajka gotowane (ugotuj wieczorem, obierz rano) + chleb żytni z masłem + pomidor + ogórek. Proste i syczące.

5 Bowl ryżowy z tofu meal prep

Ryż brązowy + tofu marynowane (sos sojowy + imbir) smażone na patelni + edamame + marchewka julienne + sezam. Azjatycki, sycący.

6 Zupa krem w termosie meal prep

Zupa krem z marchewki / dyni / brokułów – gotuj w niedzielę 1 garnek, rozlej na 3 dni. W termos obiadowy + kromka chleba osobno. Idealna jesienią i zimą.

7 Twarożek z warzywami 5 min na zimno

Twaróg + rzodkiewka + szczypiorek + ogórek + pieprz. Chleb żytni osobno. Klasyka polska, gotowa w 5 minut.

8 Sałatka z soczewicą meal prep na zimno

Soczewica zielona (gotowana wcześniej) + pomidor + cebula czerwona + pietruszka + sok z cytryny + oliwa. Białko roślinne bez mięsa. Dobra na zimno.

9 Owsianka „overnight” 5 min na zimno

Płatki owsiane + jogurt naturalny + mleko + banan + masło orzechowe. Zalej wieczorem, rano weź stoik do pracy. Gotowe bez gotowania.

10 Resztki z wczorajszego obiadu 5 min

Najzdrowszy i najtańszy lunchbox. Gotuj wieczorem podwójną porcję – połowę na kolację, połowę do pojemnika na jutro. Zero dodatkowej pracy, zero marnowania.

💡 Złota zasada lunchboxa

Najlepszy lunchbox to ten, który faktycznie zabierzesz do pracy. Nie szukaj perfekcji – szukaj powtarzalności. Jeśli schemat #7 (twarożek + chleb) powtórzysz 3× w tygodniu, to i tak lepsza wersja niż baton z automatu.

Organizacja – co kupić raz

Nie potrzebujesz specjalnego sprzętu. Wystarczy minimum, które kupujesz raz i używasz latami:

NIEZBĘDNE

- 2–3 pojemniki szklane z pokrywką (0,7 L)
- 1 torba termiczna (ok. 25–40 zł)
- 1 wkład chłodzący (mrożony)

OPCJONALNE

- Termos obiadowy 0,5 L (do zup)
- Słoik 0,4 L (do overnight oats)
- Pojemnik z przegródkami (sałatki)

Tygodniowy plan lunchboxów

Przykładowy tydzień z użyciem 5 różnych schematów – poniedziałek to meal prep z niedzieli, piątek to resztki:

PON

#1 Sałatka z kurczakiem

WT

#7 Twarożek + chleb

ŚR

#3 Makaron z warzywami

CZW

#4 Jajka + kanapka

PT

#10 Resztki z czwartku

⚠ Ważne

Podane schematy to propozycje edukacyjne. Jeśli masz alergię, nietolerancje pokarmowe lub choroby przewlekłe wymagające specjalnej diety – skonsultuj swoje lunchboxy z dietetykiem klinicznym.

Źródła naukowe

- NIZP-PZH – Normy żywienia dla populacji Polski 2024 (pzh.gov.pl/normy-zywienia-2024)
- NCEŻ – Planowanie posiłków: jak zacząć (ncez.pzh.gov.pl)
- WHO – Five Keys to Safer Food (who.int)
- EFSA (2016) – Risks for public health related to Bacillus cereus in food
- Ducrot P. i wsp. (2017) – Int J Behav Nutr Phys Act, 14:11

Dziękujemy za pobranie!

dietetykgorzow.pl

Ten poradnik powstał w ramach projektu społecznego „Edukacja Dietetyczna Online dla Mieszkańców Gorzowa Wielkopolskiego” realizowanego na Uniwersytecie VIZJA (kierunek Dietetyka, semestr VI, rok akademicki 2025/2026).
Wszystkie treści mają charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny – nie stanowią indywidualnej porady dietetycznej ani lekarskiej.

Seria „Zrozumiem Talerz Zdrowie!” · Autor: Roland Piątkowski · Nr albumu: 46653
Materiał bezpłatny · Kwiecień 2026 · Evidence-Based Nutrition