Health Labs Care

10 pomysłów na lunchbox do pracy i szkoły





Spis treści

Wstęp 3

Zaplanuj to sobie! 4

10 pomysłów na lunchbox do pracy i szkoły 7

- Sałatki 7
- Domowa zupa instant 9
- Granola/musli 10
- Wytrawne muffinki 12
- Roślinna pasta ze świeżymi warzywami 14
- Świeże owoce z masłem orzechowym 15
- Tarta na słono 16
- Placki z owocami 16
- Smoothie i koktajle 18
- Bakalie, bakaliowe batoniki, kule mocy 19

Lunchbox pełen smaku 20





Wstęp

Po wakacyjnym rozprężeniu przychodzi czas na reorganizację codzienności. Powrót do rutyny niejednokrotnie jest wyzwaniem, gdy na nowo musimy ogarnąć rzeczywistość i dopasować się do napiętego harmonogramu. Nieocenioną pomocą będą proste pomysły na lunchbox do pracy i szkoły, które usprawnią poranną krzątaninę.

Zaplanuj to sobie!

Jak przygotować drugie śniadanie na szybko?
Grunt to dobra organizacja!

- **Lunch do pracy warto zaplanować wcześniej.** Możesz zrobić sobie listę dań na cały tydzień, dzięki czemu sprawniej zrobisz zakupy, a później łatwiej przygotujesz posiłki.
- Zaopatrz się w wygodne i szczelne pojemniki przeznaczone do kontaktu z żywnością. Mogą być plastikowe (bez szkodliwego dla zdrowia Bisfenolu A, tzw. BPA), szklane lub metalowe. W tych ostatnich nie należy przechowywać kwaśnych potraw, ponieważ mogą wchodzić w reakcję z tworzywem.





- Dobrym rozwiązaniem będą specjalne **lunchboxy z przegródkami**. Dzięki temu spakujesz kilka różnych produktów do jednego pudełka.
- Jeśli lubisz ciepłe dania, a nie masz możliwości podgrzania posiłku w miejscu pracy, możesz zainwestować w **termos na jedzenie** przypominający turystyczną menażkę.
- **Butelka termiczna** jest przydatna, jeśli chcesz mieć pod ręką ulubiony ciepły napar czy schłodzoną wodę z owocami.
- **Gotuj sezonowo!** Dlaczego? Po pierwsze sezonowe składniki mają dużo więcej wartości odżywczych. Po drugie z reguły są tańsze. Po trzecie mają głęboki, pełny smak.



Pozwól sobie pomóc

Pamiętaj, że nie zawsze musisz wszystko przygotowywać sama. Możesz skorzystać z gotowych rozwiązań. To żadna ujma, tylko pomysłowe wykorzystanie dostępnych możliwości.

Najważniejsze, aby znaleźć produkty z dobrym składem. **Wyrób w sobie nawyk czytania etykiet.** Kolorowe hasła na opakowaniu niejednokrotnie mają na celu odwrócenie uwagi od niepotrzebnych składników. Granola bez cukru? Ale w składzie może mieć inne słodziki. Źródło witamin? Być może są ich tam śladowe ilości. Naturalna pasta kanapkowa? Często jest niepotrzebnie dosładzana. Zdrowy jogurt do picia? Wybierz taki, który składa się tylko z jogurtu i owoców.





10 pomysłów na lunchbox do pracy i szkoły

Co spakować na drugie śniadanie? Podsuwamy Ci kilka propozycji na szybkie i zdrowe posiłki do pracy i szkoły.

① Sałatka

Sałatka to dobry pomysł na 1 z 5 zalecanych porcji warzyw i owoców w ciągu dnia. Warto po nią sięgnąć!

Pomysły na sałatki:



roszponka, melon, szynka parmeńska, grzanki z żytniego chleba, prażone nerkowce, oliwa z oliwek, ulubione zioła



szpinak, pieczona dynia, ser kozi, kasza bulgur, sos musztardowo-miodowy, prażone pestki dyni



ryż, tuńczyk z puszki, seler naciowy, czarna soczewica, zielone oliwki, sos jogurtowy, prażone orzechy włoskie, natka pietruszki



pomidory, małe kulki mozzarelli, brzoskwinia lub nektarynka, bazylia, prażone pestki słonecznika, oliwa, sól, pieprz, skórka otarta z cytryny



szpinak, niepalona kasza gryczana, feta, suszone pomidory, czarne oliwki, prażone orzechy włoskie, oliwa, sok z cytryny



rukola, pieczony łosoś, awokado, mango, prażone orzechy laskowe, siekana kolendra, oliwa z oliwek, sok z limonki, kumin, sól



② Domowa zupa instant

Aromatyczna zupa, którą szybko przygotujesz w zakładowej kuchni? Żaden problem!

Do szklanego pojemnika z pokrywką wrzuć ulubione składniki. W porze posiłku wystarczy zalać mieszankę gorącą wodą i pozostawić na chwilę, by wszystko zmiękło i nabrało smaku.

Szybka zupa:



Makaron ryżowy, świeży lub mrożony zielony groszek, kilka pokrojonych grzybów shitake lub pieczarek, odrobina posiekanej kapusty, tartej marchwi i pokrojone tofu.
Dodaj trochę egzotycznych przypraw, np. imbir, sos sojowy, pasta miso czy ostra papryka gochujang.



Kuskus, młody bób, gotowany indyk, posiekana cebula, papryka i suszone pomidory pokrojone w kostkę. Dopraw według upodobań, np. dodaj suszony czosnek, tymianek, bazylię, sól, oliwę, natkę pietruszki, liść laurowy.

③ Granola/musli

Granola i musli to mieszanki zbóż, orzechów, nasion i suszonych owoców. Granola jest pieczona z dodatkiem słodkiego syropu, np. miodu lub syropu klonowego. Natomiast musli nie wymaga pieczenia i nie zawiera dodatku słodzika.

Musli i granola są propozycją na szybkie drugie śniadanie. Wystarczy wymieszać je z jogurtem, mlekiem lub napojem roślinnym i posiłek gotowy.

Sprawdź nasze przepisy:

Domowe musli

Wymieszaj ulubione płatki zbożowe (żytnie, orkiszowe, jęczmienne, owsiane, jaglane), pestki słonecznika, siemię lniane, suszone jabłka i morwę, siekane daktyle i orzechy laskowe. Proporcje dowolne — przygotuj musli tak, jak lubisz.

Domowa granola

- 500 g płatków owsianych
- 250 g migdałów
- 150 g pestek dyni
- 100 g rodzynek
- 250 ml syropu z agawy/klonowego lub miodu

Wymieszaj płatki, migdały, pestki i wybrany słodzik (opcjonalnie). Wyłóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nastawionego na 180°C. Piecz 10 min. Po tym czasie przemieszaj granolę i piecz kolejne 10 min. Następnie dorzuć rodzynki, wymieszaj i dopiekaj jeszcze 5 min. Pozostaw do ostudzenia i zapakuj do słoika.





④ Wytrawne muffinki

Wytrawne babeczki to wspaniała **alternatywa dla tradycyjnych kanapek**. Ich główną zaletą jest atrakcyjna forma i to, że nie rozmiękają wraz z biegiem czasu. Dlatego bez względu na to, o której godzinie zrobisz sobie przerwę na małe co nieco, będą apetycznie wyglądać i świetnie smakować.

Przepis na wytrawne muffinki:

- 250 g mąki pszennej lub orkiszowej
- 1 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szkl. mleka, napoju roślinnego lub bulionu warzywnego
- 1 jajko „zerówka”
- 1 łyżka oliwy
- sól i pieprz do smaku
- garść czarnych oliwek,



- → 3 suszone pomidory w oliwie
- → 60 g sera feta

Mąkę i proszek do pieczenia przesiej do miski. W kubku dokładnie wymieszaj składniki płynne. Dodaj je wraz z przyprawami do miski z mąką. Dorzuć pokrojone oliwki i pomidory oraz pokruszoną fetę i dokładnie wymieszaj.

Masę przełóż do foremek na babeczki wyłożonych papilotkami do ¾ wysokości. Piecz 20-30 min w 180°C.



Inne dodatki do wytrawnych muffinek:

- pomidorki koktajlowe, mozzarella, liście bazylii
- kabanosy, ser żółty, papryka
- różyczki brokuła, kukurydza, fioletowa cebula
- ser z niebieską pleśnią, gruszka, orzechy włoskie

⑤ Roślinna pasta ze świeżymi warzywami

Chciałabyś wziąć roślinne i **zdrowe drugie śniadanie do pracy**? Wypróbuj warzywną pastę. Może to być hummus, pasta z bobu z miętą, baba ghanoush, czyli pasta z pieczonego bakłażana, „twarożek" z nerkowców czy guacamole. Do tego spakuj pokrojone w słupki marchewki, ogórki, seler naciowy i paprykę.

Domowy hummus:



- puszka ciecierzycy
- 50 g tahini (pasty sezamowej)
- 2-3 ząbki czosnku
- zimna woda, sok z cytryny, sól
- kumin, oliwa, natka pietruszki

Ciecierzycę odsącz. Płynu nie wylewaj!
To cenna aquafaba, którą wykorzystamy w przepisie na gryczane placki.

Wymieszaj ciecierzycę z tahini, posiekanym czosnkiem, odrobiną zimnej wody. Zmiksuj na gładką masę. Dopraw do smaku sokiem z cytryny i solą. Gdy pasta jest zbyt gęsta, dodaj jeszcze trochę wody.

Ułóż hummus warstwowo w słoiku: hummus po łyżeczce oliwy, kuminu i natki pietruszki. I tak do wykorzystania wszystkich składników.

Aquafaba

to woda z puszki ciecierzycy. Można ją ubijać i robić z niej wegańskie bezy. Świetnie sprawdza się również we wszelkiego rodzaju roślinnych plackach i naleśnikach. Świetnie się mrozi, więc warto ją zachować i wykorzystać w kolejnych przepisach.

⑥ Świeże owoce z masłem orzechowym

Alternatywą dla warzywnych past z pokrojonymi w słupki warzywami są sezonowe owoce z masłem orzechowym. Wybierz swoje ulubione — z fistaszków, migdałów, nerkowców czy pistacji.

Najlepiej wybierać kremy składające się w 100% z orzechów. Jeśli masz robot kuchenny o dużej mocy, możesz przygotować takie smarowidło w domu — wtedy będziesz miała pewność, że wiesz, co jesz.

⑦ Tarta na słono

Pełnowartościowym posiłkiem w ciągu dnia może być wytrawna tarta, którą przygotujesz z rozmaitymi dodatkami. Upiecz ją dzień wcześniej i pokrój dopiero po ostudzeniu — wtedy nie będzie się łamać i kruszyć.

Nałożenie na tartę — pomysły:

- ser kozi, burak, orzechy włoskie
- dynia piżmowa, karmelizowana cebula, feta
- zielony groszek, marchewka, natka pietruszki
- brokuł, kalafior, fioletowa cebula
- kurki, szalotka, tymianek
- pomidory, mozzarella, czarne oliwki, bazylia

⑧ Placki z owocami

Amerykańskie pancakes z syropem klonowym lub polskie placki z jabłkami — cokolwiek wybierzesz, będzie to **dobra opcja na drugie śniadanie do pracy**. Do masy na placki warto dorzucić łyżkę masła orzechowego lub siemienia lnianego, by podnieść wartość odżywczą posiłku.

Gryczane placki z owocami:



- ½ szkl. białej kaszy gryczanej
- 2 szkl. wody
- 1 dojrzały banan
- ½ szklanki aquafaby (została Ci po przygotowaniu domowego hummusu)
- garść borówek lub jagód (mogą być mrożone)
- po ½ łyżki siemienia lnianego i mielonych orzechów
- 1 łyżka oliwy

Kaszę zalej 2 szklankami wody i odstaw na noc do lodówki. Rano przecedź ją na sitku, opłucz świeżą wodą i przełóż do wysokiego naczynia. Dodaj aquafabę, pokrojonego w kawałki banana, siemię, orzechy oraz oliwę.

Zblenduj wszystko na gładką masę. Dorzuć owoce jagodowe i wymieszaj. Smaż niewielkie placuszki na suchej patelni.

⑨ Smoothie i koktajle

Jeśli lubisz posiłki w formie napoju, warto przygotować sobie rano owocowe smoothie, które możesz wzbogacić dodatkiem płatków zbożowych lub masła orzechowego.

Koktajl owocowo-warzywny:



- 2 pomarańcze
- 1 dojrzałe awokado
- ½ soczystego jabłka
- garść szpinaku
- 1 łyżka ulubionego masła orzechowego
- 1 łyżka oleju lnianego

Wyciśnij sok z pomarańczy, dodaj pokrojone awokado i jabłko, posiekany szpinak, masło orzechowe i olej. Zmiksuj wszystkie składniki i przelej do butelki lub słoika i weź ze sobą na drogę.

Bakalie, bakaliowe batoniki, kule mocy

Gdy masz ochotę na coś słodkiego, warto sięgnąć po zdrowszą wersję słodkości. Spakuj do pracy pudełko z ulubionymi orzechami i suszonymi owocami, przygotuj bakaliowe batoniki lub kule mocy. Wszystkie te przysmaki **zaspokoją Twoją ochotę na słodycze, a jednocześnie dodadzą Ci energii w ciągu dnia**.

Kule mocy:



- 1 szkl. suszonych daktyli
- 1 szkl. mieszanki ulubionych orzechów
- ½ szkl. mieszanki pestek
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 3 łyżki kakao

Daktyle zalej gorącą wodą i pozostaw na ok. 30 min., aby zmiękły. W międzyczasie zmiel orzechy, pestki i siemię na pył, używając blendera z ostrzem w kształcie litery S. Rób to stopniowo i pulsacyjnie, aby nie powstało masło.

Zmiksuj odsączone daktyle na gładką masę, wymieszaj ze zmielonymi nasionami i orzechami oraz kakao.

Formuj z masy kulki wielkości orzecha włoskiego.

Jeśli masz ochotę, obtocz je w kakao, wiórkach kokosowych, sezamie lub liofilizowanych, zmielonych malinach. Przechowuj w lodówce.

PS Wodę po daktylach możesz dodać do placuszków gryczanych.

Lunchbox pełen smaku

Szybkie poranki wymuszają dobrą organizację. A dobrze zaopatrzona śniadaniówka wymaga sporo chęci. Ponadto powinna zawierać zbilansowane posiłki, różnorodne składniki i bogactwo warzyw. Jednak przede wszystkim **drugie śniadanie do szkoły i pracy powinno być smaczne**. Wtedy na pewno zostanie zjedzone do ostatniego okruszka.

„10 pomysłów na lunchbox do pracy i szkoły”

Warszawa 2026

Dowiedz się więcej:

www.healthlabs.care



Health Labs Care S.A.
ul. Klimczaka 1, Segment E, 02–797 Warszawa
kontakt@healthlabs.care; +48 799 353 888