

Palauttavan lounaan muistilista.

Näiden ohjeiden avulla mahdollistat lounasruokailun, joka edistää terveyttä ja jaksamista työpäivän aikana.

Terveellinen lounas kuuluu kaikille.

Tarjota lounasetu työntekijöillesi.

THL on julkaissut työaikaiset ravitsemussuositukset helmikuussa 2026. Suosituksissa korostuu säännöllinen ja täysipainoinen lounas, joka tukee vireyttä ja palauttaa kesken työpäivän. Työnantajana sinulla on tärkeä rooli arjen ruokailun mahdollistajana.

1. Näin varmista toimivat rakenteet ja teet lounastauosta mahdollisen.

- ☐ Jokainen (myös sinä) varaa kalenteristaan aikaa lounastauolle.
- ☐ Lounastauko on loukkaamaton, eikä sen päälle varata mitään muuta.
- ☐ Esihenkilöt näyttävät mallia lounas- ja muiden taukojen pitämisessä.

Miksi tämä on tärkeää?

Säännöllinen ateriarhythmi tukee jaksamista ja vähentää napostelua.

2. Tarjota lounasetu ja tee sen käytöstä helppoa.

- ☐ Tarjota lounasetu kaikille työntekijöille.
- ☐ Kerro työntekijöille, missä lounasetua voi käyttää.
- ☐ Muistuta, että lounasetua voi käyttää myös silloin, kun ei ehdi ravintolaan.

Miksi lounasetu kannattaa lisätä Epassiin?

Epassi on markkinoiden ainoa ratkaisu, jossa yksi maksutapa kattaa kaikki maksut.

3. Hyödynnä lähialueen ravintolat.

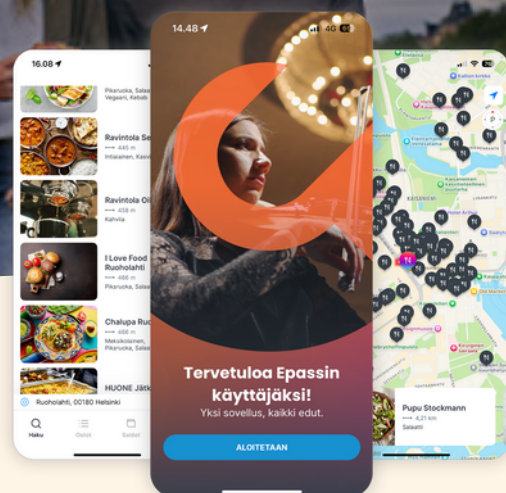
- ☐ Kartoita, missä työntekijäsi mieluiten syövät.
- ☐ Neuvottele sopimushintainen lounas työntekijöidesi suosikkiravintoloihin.
- ☐ Näin luot kulttuuria, joka kannustaa pitämään taukoja työpäivän aikana.

Sopimislounaat löytyvät Epassin sovelluksesta helposti.

Käyttäjä löytää **Sopimus**-tägillä varustetut lounaspaikat Epassi-sovelluksen etusivulta.

Lounasetua osaa jokainen käyttää.

Ravitseva ja tasapainoinen, oikea ruoka auttaa jaksamaan kiireisessä arjessa. Nosta lounastaukosi seuraavalle tasolle näiden vinkkien avulla.



Terveellinen lounas kuuluu kaikille.

Lounasetu sinua varten.

Pidempi tauko kesken työpäivän ja ravitseva ruoka eivät ole yllisyyttä vaan perusasioita, jotka mahdollistavat sen, että jaksat työssäsi ja työn ulkopuolella myös tulevaisuudessa. Täysipainoinen lounas tankkaa energiavarastot ja ehkäisee iltapäivän nuutuneisuutta. Lounasetu tekee syömisestä helppoa, valitsitpa sitten ravintolan tai omat eväät.

1. Käytä lounasetusi ravintolassa.

- ☐ Maksa lounaasi helposti Epassin sovelluksella ja näytä kuitti kassalla.
- ☐ Valitse itsellesi mieleinen vaihtoehto lähialueen ravintoloista. Löydät niitä täältä.
- ☐ Muista, että lounastauko on omaa aikaasi ja osa palautumista työpäivän aikana.

Vinkki: Sopimushintaiset lounaspaikat tunnistat **Sopimus**-tägistä.

2. Käytä lounasetua ruokakaupassa.

- ☐ Maksa lounasedulla ruoka-annos, joka ei vaadi lämmittämistä tai valmistamista.
- ☐ Kokoa mieleinen ateria esim. salaattibaarista tai tuoretiskiltä.
- ☐ Myös kaupassa valmistetut tuotteet, kuten täytetyt patongit käyvät.

Täysipainoinen lounas sisältää ravinteikasta ruokaa sopivassa suhteessa.

Hyvä lounas ei ole pelkkä välipala, vaan kokonainen ateria, joka pitää sinut vireessä.

3. Pidä tauko, sinä ansaitset sen.

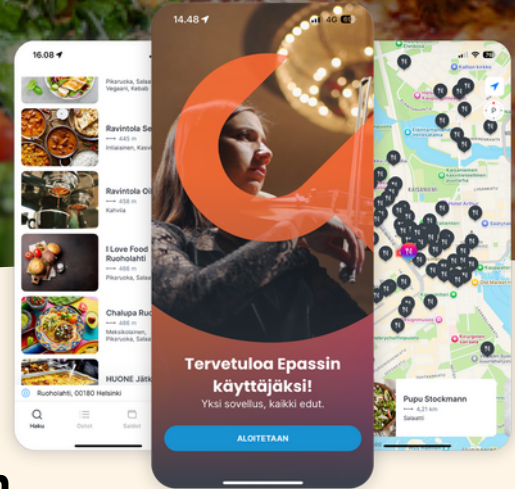
- ☐ Kukaan ei voi toimia täydellä teholla koko päivää joka ikinen päivä.
- ☐ Parhaimmillaan lounashetki ravitsee kehoa ja on mukava sosiaalinen tapahtuma.
- ☐ Poistuminen työpisteeltä auttaa ottamaan etäisyyttä puurtamiseen ja avaa silmiäsi.

Käytä lounasetua rauhallisin mielin.

Sen tarkoitus on tukea sinun jaksamistasi työpäivän aikana – yksi lounas kerrallaan.

Näin löydät sopimuslounaat.

Sopimuslounasta tarjoavat paikat löydät ja tunnistat helposti Epassissa Sopimus-tägillä. Näillä ohjeilla löydät sopimuspaikat helposti.



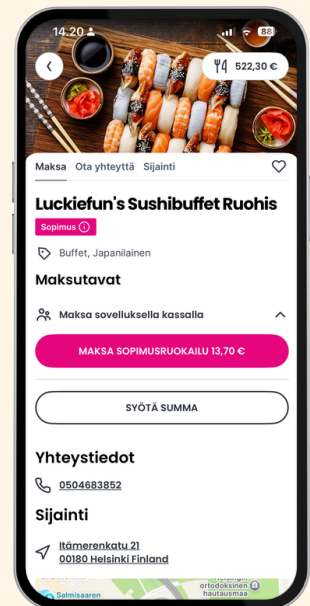
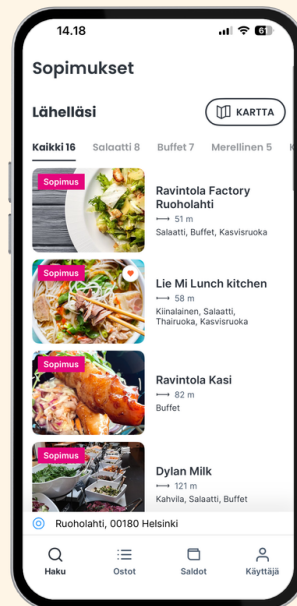
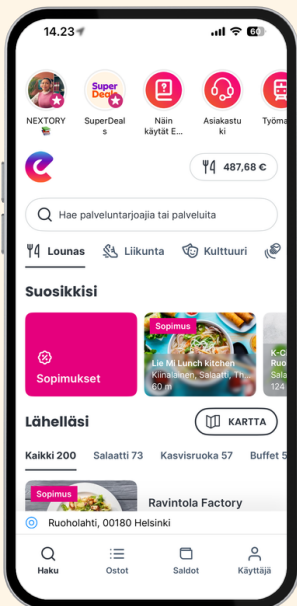
Etsi sopimuslounaan tarjoava ravintola näin.

1. Avaa Epassi-sovellus.

Näet heti etusivulla pinkin suorakulmion, jossa lukee **Sopimukset**.

2. Selaa sopimusravintoloita sijainnin ja lounastyypin mukaan.

Voit tarkastella sopimusravintoloita joko lista- tai karttanäkymässä. Näet lähelläsi olevat paikat, mutta jos työnantajallasi on toimipisteitä useammassa kaupungissa, näet myös kauempana sinusta olevien toimistojen lähellä olevat sopimuspaikat.



3. Maksa sopimusruokailu.

Maksa sopimusruokailu joko pikanäppäimellä tai syöttämällä haluamasi summa Epassiin käsin.

4. Nauti!



Haluan lounasedun. Mitä seuraavaksi?

Lounasedulla tuet työntekijöitäs arjen kuluissa. Näin tarjoat lounasedun työntekijöillesi Epassissa.

Lounasetu on kustannustehokas tapa palkita.

Lounasedun kustannukset jakautuvat työnantajan ja työntekijän välillä niin, että sinun osuutesi on 25 % ja työntekijäsi osuus on 75 %. Voit tarjota lounasedun luontoisetuna palkan päälle tai palkasta perittävänä lounasvähennyksenä. Voit itse päättää lounasedun arvon, kunhan se on väliltä 8,80–14,00 €. Suosittelemme tarjoamaan lounasedun täysimääräisenä, jolloin se on työntekijälle arvokkain.

Vie hyvät lounaskäytännöt osaksi työpaikkasi arkea.

Joskus hyvätkin ideat hautautuvat kiireiden alle ja unohtuvat, jos toimintasuunnitelma ei ole selkeä. Jotta sinulla olisi tosiasialliset mahdollisuudet parantaa lounaskulttuuria työpaikallasi, ota tämä aikajana haltuun. Palauttava lounastauko on vain yksi ateria ihmiselle, mutta valtava mahdollisuus organisaatiolle, joka haluaa parantaa työnantajabrändiään ja pitää huolta työntekijöiden jaksamisesta myös ensi vuonna.

Seuraavaksi:

- Tutustu Epassin lounasetuun.
- Tilaa yrityksellesi Epassin lounasetu.

Kun lounasetu on tilattu:

1. Sovi lounastauon pelisäännöt työpaikallasi.
2. Tiedota uusista käytänteistä.

[**Lue lisää lounasedusta**](#)

Ensi viikolla:

1. Kartoita lähialueen lounaspaikat.
2. Neuvottele sopimuslounas 1–3 lähiravintolaan.

Seuraava kvartaali:

1. Seuraa lounaan käyttöastetta.
2. Kysy työntekijöiltä, mitä he toivovat lounastauolta.

Tutustu Epassin palveluihin.

Autamme työnantajia tarjoamaan arjessa toimivia työsuhte-etuja helposti ja ilman piilokuluja. Epassilla tuet työntekijöidesi jaksamista työpäivän aikana ja töiden jälkeen – ja teet hyvinvoinnista osan yrityksesi kulttuuria.