

Rychlá svačina, spousta energie: Kaufland přináší inspiraci do školy, práce i na výlety

13.8.2026 - | Kaufland

Zazvoní budík a začíná ranní závod s časem. Děti si chystají aktovky do školy a sportovní tašky na kroužky, dospělí zase nechtějí zmeškat ranní pracovní poradu. Ať už vás den zavede kamkoliv, jedno je jisté - dříve nebo později přijde čas na svačinu.

Správně zvolená svačina umí víc než jen zahnat hlad. Dodá energii během náročného pracovního záprahu, zpříjemní školní přestávku, přijde vhod na výletě i po cvičení a zachrání chvíle, kdy na dlouhé vaření nezbyvá čas. Kaufland proto přináší tipy na širokou škálu produktů, se kterými vykouzíte chutné a pestré občerstvení během několika minut.

Mléčné potěšení, které nezklame

Svačinky s mléčným nebo tvarohovým základem představují osvědčenou klasiku. Výborně chutnají a spolehlivě zasytí díky vysokému obsahu bílkovin. Některé navíc patří mezi stálice, které si získávají oblibu už po generace. Praktické kapsičky **K-Jarmark Termix** (kakaový či vanilkový s přírodním extraktem) ocení rodiče neposedných dětí jako alternativu ke klasickým jogurtům. Obsahují více než 50 % tvarohu a děti je navíc zvládnou sníst úplně samy. Běžná cena: 16,90 Kč

Pro dospělé, kteří potřebují rychlé osvěžení cestou na ranní schůzku nebo doplnit bílkoviny po cvičení, je skvělou volbou **K-Jarmark Kefírové mléko**, které spojuje šťavnatou jahodovou nebo meruňkovou chuť s benefity mléčných výrobků. **K-Jarmark Bifi jogurtový nápoj** s broskvovou, borůvkovou nebo višňovou příchutí zase díky obsahu bifidokultur přirozeně podpoří správné trávení. Běžná cena: 15,90 Kč (kefírové mléko) a 17,90 Kč (jogurtový nápoj)

Sladká tečka plná bílkovin

Když odpoledne přijde chuť na něco sladkého, nemusíte hned slevovat ze svého zdravého životního stylu. **K-Classic Tvarohové tyčinky** s příchutí kokos, vanilka nebo čokoláda spojují krémovou tvarohovou náplň s poctivou hořkou čokoládou, a kromě skvělé chuti dodají tělu také potřebný vápník a bílkoviny. Běžná cena: 11,90 Kč

Pokud za sebou máte náročný trénink nebo celodenní výšlap na hory, zaslouženou odměnou bude **K-Classic Milch Snack** - nadýchaný mléčný řez s jemným piškotem a kapkou medu, případně jeho čokoládová varianta s krémovou náplní, která doplní vyčerpané zásoby energie. Běžná cena: 7,90 K

Záchrana do kapsy

Jsou rána, která se počítají na minuty. Pro tyto případy se vyplatí mít ve spíži stálou zásobu svačinek, které si i děti zvládnou sbalit samy. **Müsli tyčinky K-Classic** nabízejí pestrou paletu svěžích ovocných příchutí, varianty v jogurtové polevě nebo výživnou ořechovou verzi. Díky vysokému obsahu vlákniny podporují správné zažívání, udržují pocit sytosti a vejdou se do každé kapsy. Běžná cena: 5,90 Kč

Pro ty, kteří dávají přednost čisté chuti bez kompromisů, jsou tu křupavé **K-Bio tyčinky** (arašídová, ořechová či sezamová). Díky vysokému obsahu ořechů či semínek nabízejí přirozenou porci

kvalitních tuků a vlákniny. Představují tak ideální drobnou svačinku během pracovního dne. Běžná cena: 42,90 Kč, 3 ks v balení

Na své si přijdou i ti nejmenší objevitelé v kočárku – lehoučké **K-Bio Kukuřičné tyčinky** nebo **K-Bio Dětské sušenky** s banánovou či jablečnou příchutí se snadno drží v malých ručičkách a jsou tak ideálním společníkem na procházku i dětské hřiště. Běžná cena: 22,90 Kč (kukuřičné tyčinky) a 39,90 Kč (dětské sušenky)

Čistá energie z přírody

Když na túře dochází síly nebo vás v kanceláři honí mlsná, je nejlepším řešením sáhnout po sušeném ovoci, které přirozeně nahradí klasické cukrovinky. Měkké **K-Classic Sušené datle** představují přírodní zdroj vlákniny bez přidaného cukru – fungují jako rychlá „energie do kapsy“, ale skvěle se hodí i do domácího müsli či na pečení. Běžná cena: 39,90 Kč

Jako přirozený zdroj vlákniny stojí za pozornost také šťavnaté **K-Classic Sušené meruňky** bez pecek, které si vás získají svou plnou chutí. Oceníte je nejen na zobání do auta nebo na výlety, ale i jako zdravé dosazení ranního jogurtu či ovesné kaše. Běžná cena: 69,90 Kč

Rychlý start do nového dne

Výživná snídaně je základem úspěšného dne. Když není času nazbyt, sáhněte po **K-Classic Ovesné kaši**, kterou připravíte během chvilky. Stačí obsah sáčku zalít horkou vodou a teplá snídaně je na stole. Na výběr jsou ovocné příchutě, čokoládová varianta i verze Natur, kterou si můžete doplnit čerstvým nebo sušeným ovocem či ořechy podle vlastní chuti. Běžná cena: 9,90 Kč

Pitný režim plný vitamínů

Žádná svačina však není kompletní bez doplnění pitného režimu. Dostatečná hydratace je totiž klíčem ke správnému fungování těla. V prodejnách Kaufland najdete širokou nabídku osvěžujících nápojů pro každou příležitost. Pro rodinné oslavy, víkendové pobyty i na chatu je **K-Jarmark Jablečný mošt** jako stvořený. K dispozici je ve výhodném 5l balení s praktickým kohoutkem a vyniká plnou chutí českých jablek. Běžná cena: 149,90 Kč

Pokud si chcete dopřát pořádnou dávku vitamínů a minerálů bez přidaného cukru, sáhněte po **K-Bio zeleninových šťávách 0,5 l** (červená řepa, mrkev, zelná šťáva), které zaručí zdravé osvěžení kdykoliv během dne. A až se dny ochladí a vy vyrazíte na procházku podzimní přírodou, připravte si do termosky horký **K-Classic ovocný čaj**, který vám bude nejen chutnat, ale také vás příjemně zahřeje. Běžná cena: 29,90 Kč (zeleninové šťávy i ovocný čaj)

Na cestu do školy, do práce i za víkendovými dobrodružstvími nabízí Kaufland široký výběr produktů pro chutné a pestré občerstvení během celého roku. Více informací najdete na www.prodejny.kaufland.cz.

<https://spolecnost.kaufland.cz/pro-novinare/newsroom/2026/srpen/rychla-svacina-spousta-energie-kaufland-prinasi-inspiraci-do-skoly-prace-i-na-vylety>