



KATALÓG PRODUKTOV



2

Pekáreň ONDO so sídlom v Strážskom bola založená Ing. Jánom Ondom v r. 1992 ako rodinná firma, kde hlavnou prioritou mala byť výroba chleba a pečiva tradičným a pre zdravie prospešným spôsobom - bez pridávania konzervantov a umelých náhrad. V súčasnosti naša pekáreň poskytuje každodenne zákazníkom tie najlepšie produkty poctivej ručnej výroby.

Modernizácia

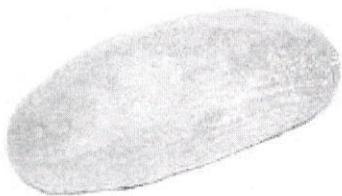
V rámci expanzie a zaistenia konkurencieschopnosti bola firma kompletne vybavená modernou nemeckou a talianskou technológiou, ktorá splňa všetky normy EÚ. Došlo k prestavbe a rozšíreniu komplexu výrobných a prevádzkových priestorov. Boli postavené nové skladovacie a expedičné priestory. Týmto krokom došlo k výraznému posilneniu potenciálu skladovania zásob a logistiky. Vďaka zavedeniu nových informačných systémov došlo k reorganizácii firemných štruktúr na všetkých úrovniach.

Produkcia a Distribúcia

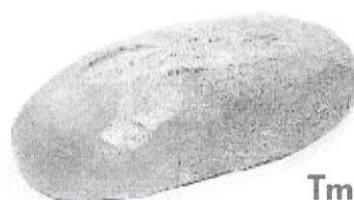
V súčasnosti dosahuje naša ponuka viac ako 100 druhov rôznych produktov sladkého a slaného pečiva, vrátane bohatého sortimentu v sekcii zdravej výživy. S narastajúcim dopytom po našich výrobkoch sa naša distribučná sieť neustále rozširuje. Okrem našich vlastných predajní zásobujeme odberateľov v okresoch: Humenné, Michalovce, Strážske, Vranov nad Topľou, Trebišov, Snina a Medzilaborce.

Ing. Ján Ondo

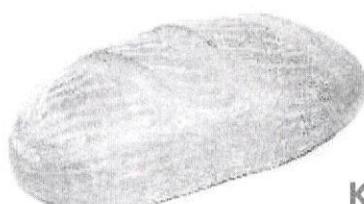




Biely chlieb
450g, 500g, 700g, 900g
balený, krájaný
900g nebalený



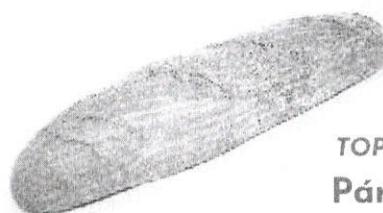
Tmavý chlieb
450g, 500g, 700g, 900g
balený, krájaný
900g nebalený



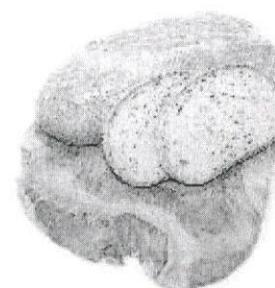
Konzumný chlieb
450g, 900g
balený, krájaný



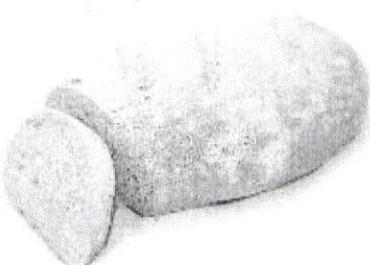
Kváskový chlieb
500g
balený, krájaný



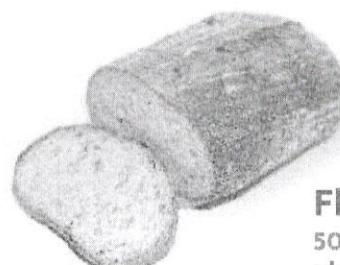
TOP PRODUKT ★
Párty chlieb
600g, balený
krájaný / nekrájaný,
obsahuje ražnú
a jačmennú múku



TOP PRODUKT ★
Drevorubačský chlieb
250g, 500g, balený, krájaný,
obsahuje ražnú a jačmennú
múku, zmes bohatú na ľan,
slnečnicu a sézam



Gazdovský chlieb
450g, 900g balený, krájaný
900g nebalený



Florian chlieb
500g, balený, krájaný,
obsahuje rôznú múku, ražný
kvás, ovsené otruby,
slnečnicové semienka, ľan



**Farmársko-ražný
chlieb**
450g, balený, krájaný
vysoký podiel ražnej múky.
Obsahuje proso, ľan
a slnečnicové semienka



Chlieb DOBRÁK
500g, obsahuje celozrnný
ražný kvás, ľan a slnečnicové
semienka



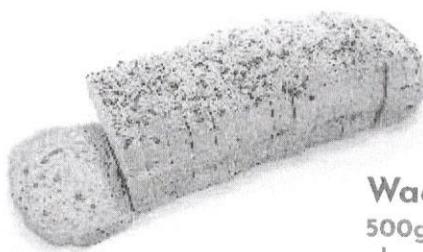
Toskánsky chlieb

250g, balený, krájaný,
obsahuje pufovanú špaldu,
lán, slnečnicové semienka,
sézam



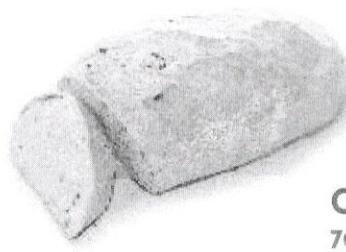
Chorvátsky chlebík

130g
nebalený



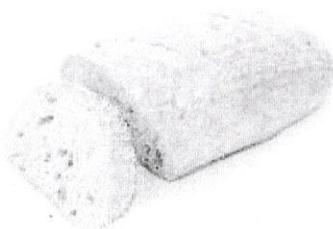
Wachauer chlieb

500g, balený, krájaný,
obsahuje zmes špaldovej,
ražnej múky a zmes bohatú
na semienka lana a slnečnice



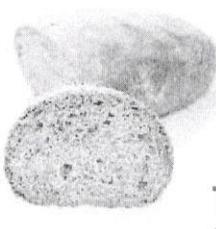
Chlieb cibuľový

700g
balený, krájaný



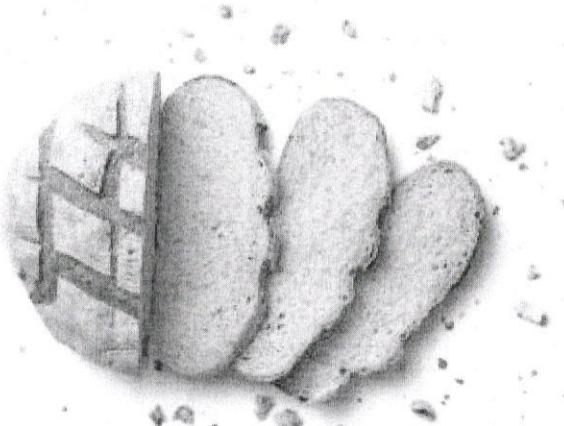
Klíčkový chlieb

500g, balený, krájaný,
obsahuje zmes klíčkov
a sézamu



Tekvicový chlieb

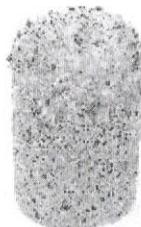
200g, balený, krájaný,
obsahuje tekvicové
semienka

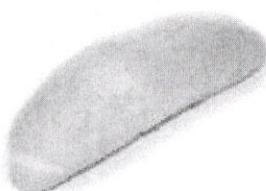


Bielkovinový chlieb

250g, večerný, balený,
obsahuje zmes rôznych
semienok bohatých na bielkoviny.

**PEČIVO NEDOPEKÁME
Z POLOTOVAROV**





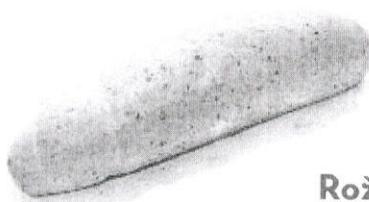
Rožok obyčajný
45g / 70g



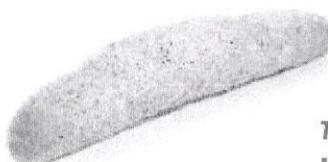
Bageta obyčajná
110g / 120g / 150g



Bageta kvásková
200g



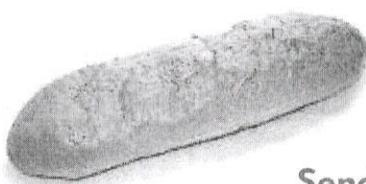
Rožok grahamový
45g, bez laktózy, nízky obsah tuku a cukru



TOP PRODUKT ★

Lanový rožok

70g, obsahuje zmes ľanových semienok, ovsených vločiek, pšeničných kličkov a sézamu



Sendvič

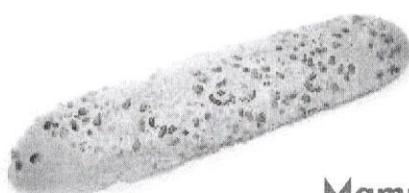
400g
krájaný / nekrájaný balený



TOP PRODUKT ★

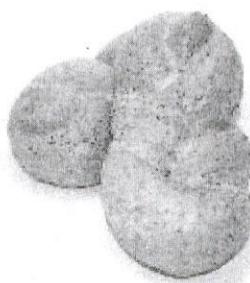
Mamma mia rožok

65g, obsahuje zmes slnečnicových a ľanových semienok. Vysoký obsah vlákniny, vitamínu D, vápnika, železa, kyseliny listovej



Mamma mia bageta

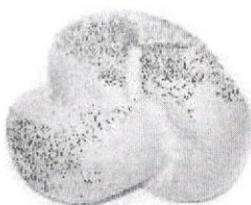
160g, obsahuje zmes slnečnicových a ľanových semienok. Vysoký obsah vlákniny, vitamínu D, vápnika, železa, kyseliny listovej



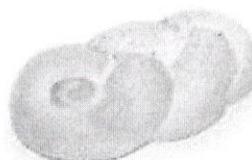
Grahamová pletenka
50g



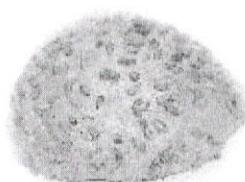
Hamburgerová žemľa
100g, balená 4ks, nebalená posyp: sézam



Pletenka veľká
100g



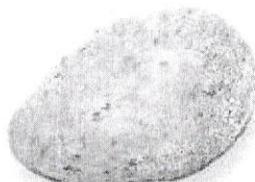
Pletenka malá
50g



Slniečnicová kocka
70g, posyp: slnečnicové semienka



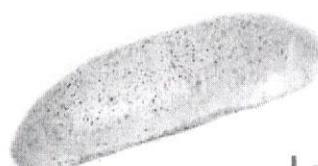
Toskánske pečivo
50g, obsahuje pufovanú
špaldu, sézam, ľan,
slnečnicové semienka



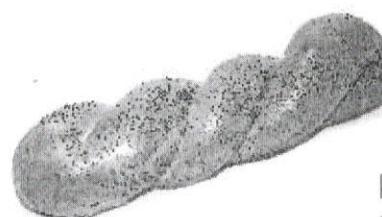
Viaczrnná dalamanka
90g, obsahuje zmes zaparených
zŕn. Vysoký obsah vlákniny,
bez laktózy



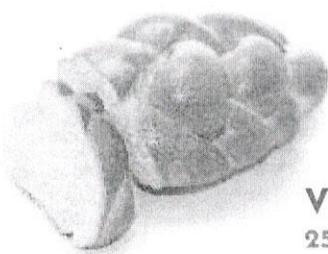
Žemľa malá / veľká
50g / 100g / 150g

Jemné pečivo

Lupačka malá
50g, posyp: mak



Lupačka veľká
80g, posyp: mak



Vianočka
250g, 350g
balená / nebalená
krájaná / nekrájaná



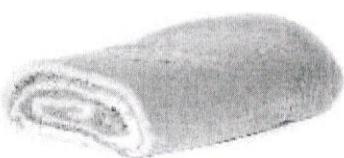
Dukátové buchty
300g



Štrúdl'a jablková
90g, nebalená
plnka: jablko-orechová,



Štrúdl'a maková
90g, nebalená
plnka: makovo-višňová



Závin orech
250g, balený
plnka: orechová



Závin kakao
250g, balený
plnka: kakaová



Závin jablko
250g, balený
plnka: jablková+javor. sirup



Závin mak
250g, balený
plnka: maková



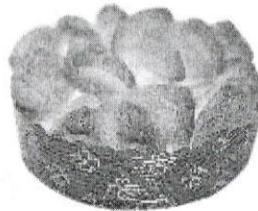
Závin mini kakao
120g, balený / nebalený
plnka: kakaová



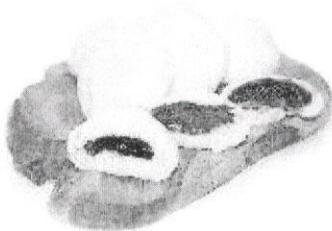
Závin mini mak
120g, balený / nebalený
plnka: maková



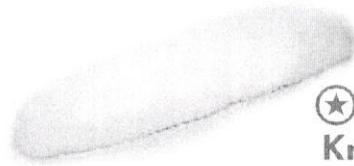
Závin mini orech
120g, balený / nebalený
plnka: orechová



Trhanec škoricový
80g
balený / nebalený



Buchty parené
400g, balené po 6ks
plnky: džemová / lekvárová
/ čoko-oriešková



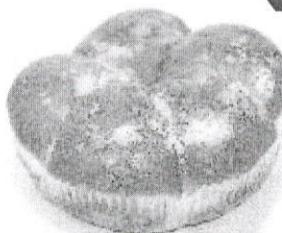
★ **TOP PRODUKT**
Knedla parená
350g, 700g



Strúhanka
400g
balená



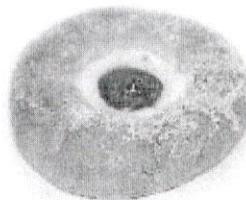
Babičkine buchty
50g / 1kus, nebalené
plnka: slivkový lekvár



Buchty s javor. sirupom
300g, balené
plnka: jablko-javor. sirup



Kvet plnený
50g, nebalený
plnka: tvaroh,
cukrový posyp



Vanilková ruža
70g, nebalená
plnka tvaroh, višňa
cukrový posyp



Francúzsky krémeš
100g, nebalený
plnka: vanilková
listkové cesto



Eclair caramel
45g, nebalený
plnka: karamel,
čokoládovo-cukrová poleva



TOP PRODUKT (★)

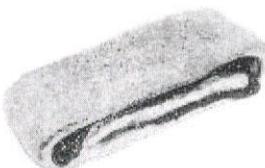
Venček

40g, nebalený
plnka: vanilková
odpaľované cesto



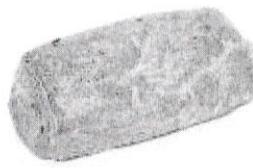
**Francúzske
sladké pečivo**

80g, nebalené
plnka: tvaroh+višňa



Gapelský koláč

70g, balený / nebalený
plnka: slivkový lekvár,
škoricový posyp



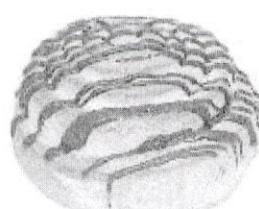
Cereálna rolka

70g, balená / nebalená
plinky: orechová / lekvárová
cereálne cesto



Vanilkový slimák

80g, balený / nebalený
plnka: vanilkový puding,
čokoládová poleva



Vanilkový slimák

80g, balený / nebalený
letná verzia
plnka: vanilkový puding,
frkané čokoládou



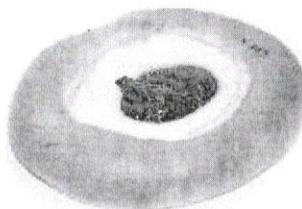
Osie hniezdo

80g, balené / nebalené
plnka: škoricová



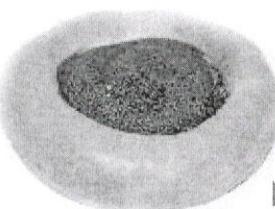
Moravský koláč jablko

80g, balený / nebalený
plnka: jablková s javor. sirupom



Moravský koláč tvaroh

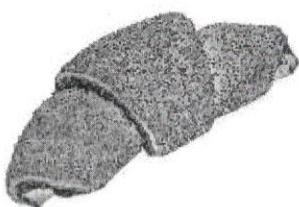
80g, plnka: balený / nebalený
tvarohová+višňa



Moravský koláč mak

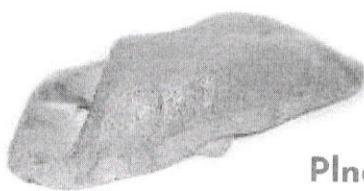
80g, balený / nebalený
plnka: maková





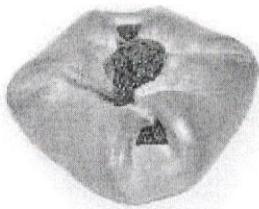
Kakaový rožok

70g, nebalený
plnka: kakao,
makový posyp



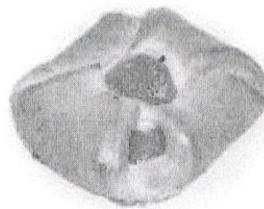
Plnený rožok

80g, balený / nebalený
plnka: tvaroh



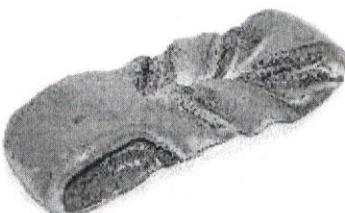
Taštička mak

80g, balená / nebalená
plnka: maková+višňa



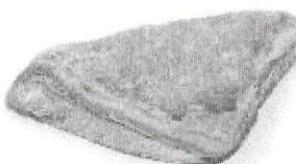
Taštička marhuľa

80g, balená / nebalená
plnka: marhuľová



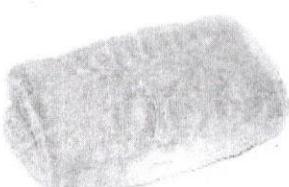
Plnený vrkoč

80g, plnka: tvaroh, mak



Plündra jablko

80g, balená / nebalená
plnka: jablková s javor. sirupom



Plündra džem

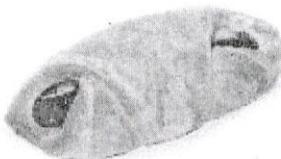
80g, balená / nebalená
plnka: ovocná zmes



TOP PRODUKT ★

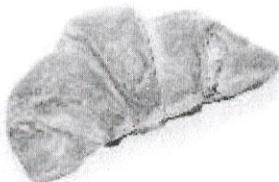
Plündra čoko-oriešok

80g, balená / nebalená
plnka: čokoládovo-oriešková



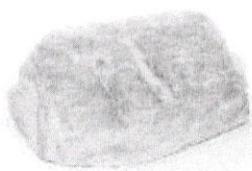
Plündra mak

80g, balená / nebalená
plnka: maková



Plündra tvaroh

80g, balená / nebalená
plnka: tvarohová



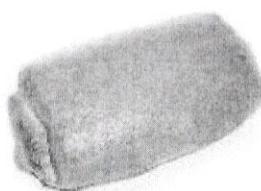
Pľundra vanilka+čučor.

80g, balená / nebalená
plnka: čučoriedková
+vanilkový krém



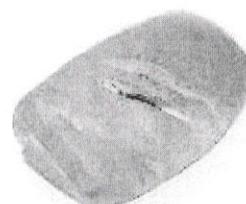
Šatôčka džemová

70g, balená / nebalená
plnka: ovocná zmes



Šatôčka marhuľa

70g, balená / nebalená
plnka: marhuľová



Šatôčka kakao

70g, balená / nebalená
plnka: kakaová



Šatôčka jablko

70g, balená / nebalená
plnka: jablková+javor. sirup



Šatôčka vanilka

70g, balená / nebalená
plnka: vanilkový krém



PEČIVO
ČERSTVÉ POCTIVÉ
S LÁSKOU CHRUMKAVÉ VOŇAVÉ
BEZ DOPEKANIA MRAZENIA
CHÉMIE KONZERVANTOV



Šiška marhuľa

60g nebalené
120g balené 2ks
plnka: marhuľa



Vanilkové pokušenie

100g, balené / nebalené
plnka: vanilkový puding,
čučoriedka



Zemiaková šiška

čoko-oriešok

60g nebalené
120g balené 2ks
plnka: čoko-oriešková
jemné zemiakové šiškové cesto



Zemiaková šiška mak

60g nebalené
120g balené 2ks
plnka: mak
jemné zemiakové šiškové cesto



Zemiaková šiška tvaroh

60g nebalené
120g balené 2ks
plnka: tvaroh
jemné zemiakové šiškové cesto



Zemiaková šiška slivka

60g nebalené
120g balené 2ks
plnka: slivkový lekvár
jemné zemiakové šiškové cesto



Donut čokoláda

60g, balený
poleva: čokoláda,
posyp: sprinkle



Donut

60g, balený / nebalený
fríkaný čokoládou
letná verzia



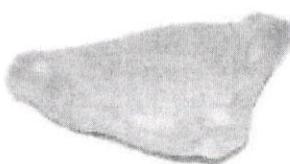
Pirôžok

60g, balený / nebalený
fríkaný čokoládou
letná verzia



Pirôžok

60g, balený / nebalený
poleva: čokoláda
posyp: sprinkle



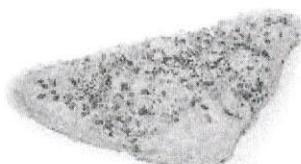
Pirôžok kapustový

110g, nebalený
plnka: kyslá kapusta,
restovaná cibuľka
šíškové cesto



Šatôčka kapustová

80g, balená / nebalená
plnka: kyslá kapusta
cesto obsahuje: sézam, ľan,
ovsené vločky, proso,
slnečnicové semienka



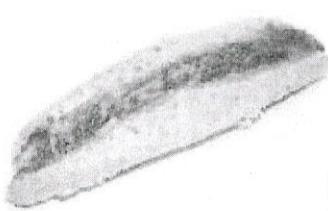
Plúnder slaný

65g, balený/nebalený
posyp: pšeničné klíčky,
sézam, proso, slnečnicové
a ľanové semienka



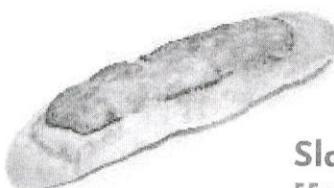
Cesnakový slimák

100g, plnka: cesnaková



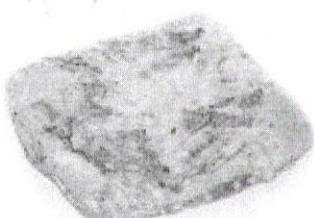
Pizza rožok

55g, balený / nebalený
pizza plnka, syr



Slaninový rožok

55g, balený / nebalený
anglická slanina, syr



Zemiaková kocka

80g, balená / nebalená
posyp: šunka, syr
Cesto: zemiakové
so zmesou korenia



Pizza snack

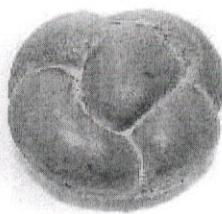
70g, balený
plnka: saláma, šampiňóny,
kukurica, hrášok
Cesto: pizza zmes, paprika,
paradajky, cibuľa,
zmes byliniek



Pizza polotovar

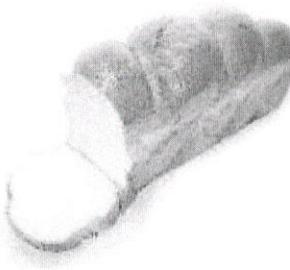
180g, balený
predpečené pizzové cesto





Velkonočná paska

150g, 250g
balená



TOP PRODUKT ★

Zemplínsky koláč

500g, balený / nebalený
krájaný / nekrájaný
domáca receptúra



TOP PRODUKT ★

Zemplínsky koláč

800g, balený, nekrájaný
domáca receptúra



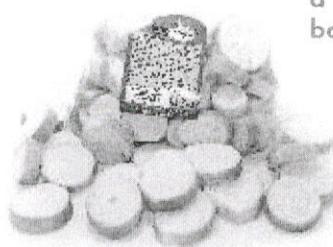
Vianočný chlebík

250g, obsahuje čokoládové
lupienky, drvené orechy
a hrozienka,
balený



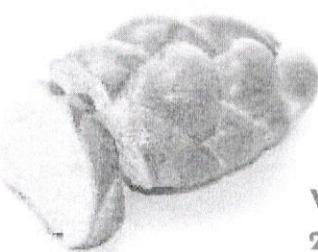
Opekanice

280g, balené
vodové suché
350g, balené
tukové



Silvestrovské rožky

230g
balené, krájané



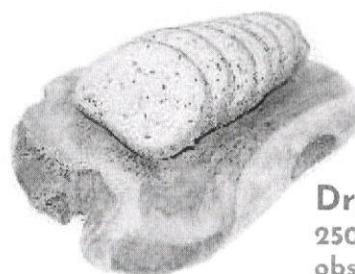
Vianočka

250g, 350g
balená / nebalená
krájaná / nekrájaná

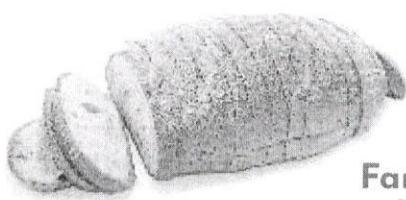


**Bielkovinový chlieb**

250g, večerný, balený,
obsahuje zmes rôznych
semienok bohatých na bielkoviny.

**Drevorubačský chlieb**

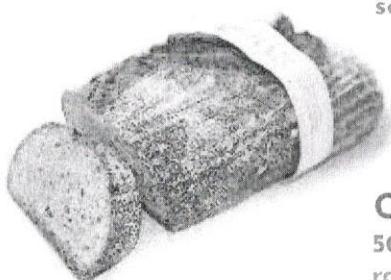
250g, 500g, balený, krájaný,
obsahuje ražnú a jačmennú
múku, zmes bohatú na ľan,
slnečnicu a sézam

**Farmársko
ražný chlieb**

450g, balený, krájaný,
obsahuje vysoký podiel ražnej
múky, proso, ľan a slnečnicové
semienka.

**Florian chlieb**

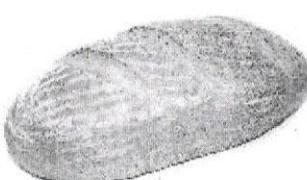
500g, balený, krájaný,
obsahuje ražnú múku, ražný
kvas, ovsené otruby,
slnečnicové semienka, ľan

**Chlieb DOBRÁK**

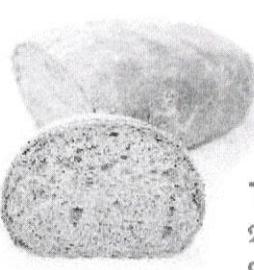
500g, obsahuje celozrnný
ražný kvas, ľan a slnečnicové
semienka.

**Klíčkový chlieb**

500g, balený, krájaný,
obsahuje zmes klíčkov
a sézamu.

**Kváskový chlieb**

500g
balený, krájaný

**Tekvicový chlieb**

200g, balený, krájaný,
obsahuje tekvicové semienka

**Toskánsky chlieb**

250g, balený, krájaný,
obsahuje pufovanú špaldu,
ľan, slnečnicové semienka,
sézam

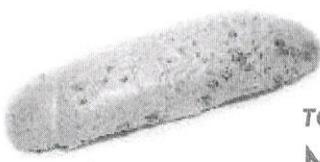
**Wachauer chlieb**

500g, balený, krájaný,
obsahuje zmes špaldovej,
ražnej múky a zmes bohatú
na semienka ľanu a slnečnice

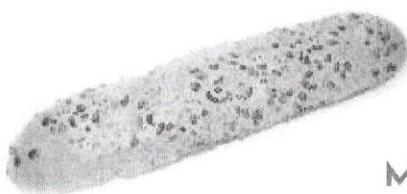


**TOP PRODUKT ★****Lanový rožok**

70g, obsahuje zmes ľanových semienok, ovsených vločiek, pšeničných kličkov a sézamu

**TOP PRODUKT ★****Mamma mia rožok**

65g, obsahuje zmes slnečnicových a ľanových semienok. Vysoký obsah vlákniny, vitamínu D, vápnika, železa, kyseliny listovej

**Mamma mia bageta**

160g, obsahuje zmes slnečnicových a ľanových semienok. Vysoký obsah vlákniny, vitamínu D, vápnika, železa, kyseliny listovej

**Toskánske pečivo**

50g, obsahuje pufovanú špaldu, sézam, ľan, slnečnicové semienka

**Slnečnicová kocka**

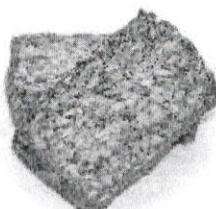
70g, posyp: slnečnicové semienka

**Viaczrnná dalamanka**

90g, obsahuje zmes zaparených zŕn. Vysoký obsah vlákniny, bez laktózy

**Vegipan tyčinky**

55g, bez droždia, laktózy, vegan, celozrnné, neobsahujú múku. Zložený zo zmesi: hrozienok, semienok ľanu, slnečnice, tekvice, kličkov, ovsených a špaldových vločiek. Obsahuje skorocel indický- psyllium

**Vegipan chlieb**

230g, celozrnný, vegan, neobsahuje múku. Zložený zo zmesi: semienok ľanu, sézamu, slnečnice, tekvice, kličkov, ovsených a špaldových vločiek. Obsahuje skorocel indický- psyllium

**Raňajkové krekry**

150g, obsahujú kličky, ľan, slnečnicové semienka, sézam

**Bielkovinové krekry**

70g, obsahujú zmes bohatú na bielkoviny, plnú rôznych semienok

Zdravá výživa predstavuje zdravý životný štýl. Spôsob života a stravovania rozhoduje o našom zdraví či chorobe. Zdravé stravovanie ovplyvňuje náš pohybový aparát, trávenie, zdravie nášho srdcovo-cievneho systému, nervového systému, jeho funkčnosť a pri nesprávnom stravovaní aj jeho degeneráciu či ochorenia. V neposlednom rade sa odzrkadľuje na stave našej pokožky, vlasov a nechtor. Zdravý životný štýl je základ.

Pozitívne účinky surovín na ľudský organizmus, ktoré sú obsiahnuté v našich výrobkoch zaradených do sekcie zdravej výživy.

Slniečnicové semienka

Znižujú krvný tlak a cholesterol, priaźnivo pôsobia na vlasov a nechty, sú prospiešné pri kožných problémoch, zlepšujú činnosť štítnnej žľazy. Pomáhajú budovať a regenerovať svaly.

Ľanové semienka

Z pohľadu výživovej hodnoty sú ľanové semienka tzv. Superpotraviny. Vyznačujú sa vysokým obsahom vitamínov B1, B2, B3, B5, B6, vitamínu E. Ďalej obsahom vápnika, železa, mangánu, horčíka, fosforu, draslíka, selénu a zinku. Ľanové semienka obsahujú cca 30% tukov, konkrétnie omega 3 mastné kyseliny, ktoré sa vyskytujú hlavne v rybom tuku, majú priaźnivý vplyv na metabolizmus tukov (znižujú LDL cholesterol).

Ľanové semienka sú vyhľadávaným zdrojom vlákniny a najmä proteínov, pomáhajú pri tráviacich problémoch, zápche, udržujú probiotickú kultúru, znižujú hladinu zlého cholesterolu v krvi, pomáhajú pri prevencii a liečbe rakoviny, zvýšeného krvného tlaku, autoimuntných ochorení, podporujú imunitu. Pomáhajú pri chudnutí, lebo vás skvelo zasýtia a znížia chut do jedla. Účinkujú pri prevencii a liečbe cukrovky druhého typu.

Tekvicové semienka

Tekvicové semienko je výborná potravina s radom cenných látok, ktorá pomôže zabrániť mnohým zdravotným ťažkostiam. Obsahujú veľmi hodnotné tuky, esenciálne mastné kyseliny skupiny Omega 3 a Omega 6, aminokyseliny a proteíny. Majú veľa zinku, horčíka, vitamínov skupiny B, E, železa a mangánu. Zároveň zlepšujú stav vlasov a kvalitu nechtor. Odporučajú sa pri problémoch so zväčšenou prostatou, pri žalúdočných problémoch, ochoreniach močových ciest, reume, zvýšenom cholesterolu, pri srdcovo-cievnych ochoreniach, málokrvnosti. Majú antioxidačné, protizápalové a protiparazitické vlastnosti.

Sézamové semienka

Znižujú hladinu zlého cholesterolu v krvi, sú prevenciou vysokého krvného tlaku a osteoporózy, zmierňujú úzkosť a neurózu, pôsobia antioxidačne, ochraňujú pečeň pred poškodením.

Klíčky

Klíčky ako také obsahujú vysoké množstvo vitamínov, minerálov či bielkovín, no najmä enzýmov, ktoré sú nevyhnutné pre správnu funkciu **trávenia**. Zároveň vďaka vysokému obsahu vlákniny klíčky napomáhajú **redukciu hmotnosti**. Vitamín A obsiahnutý v klíčkoch **zlepšuje zrak a štruktúru pleti**. Vysoký podiel železa obsiahnutý v klíčkoch slúži ako **prevencia vzniku anémie**.

Ovsené otruby

Ovsené otruby patria medzi potraviny s najvyšším obsahom rozpustnej vlákniny a sú osvedčeným pomocníkom pri **redukčných diétach**. Zároveň výrazne **zlepšujú trávenie**.

Pufovaná špalda

Špalda pôsobí proti nedostatočnému **prekrveniu**, na **nervovú výmenu látok**, na **dodanie sily svalom, väzivám a pletivám**. Je psychofarmatikum prvého stupňa, no bez škodlivých účinkov - **upokojuje a posilňuje psychiku**. O špalde sa hovorí, že je to "**predĺžené materské mlieko**" - je optimálna pre výživu mladých i starších, zdravých i chorých. Je bohatá na vitamíny skupiny B, vitamíny A a E a tiež minerálne látky (fosfor, draslík, horčík, vápnik, zinok). Vysoký obsah lepku v špalde jej dáva vynikajúce pekárenské vlastnosti a pečivo zostáva dlhšie čerstvé a šťavnaté. Špalda **stimuluje imunitný systém** a obsahom beta-karoténu pôsobí **regeneračne na telové bunky a chráni telo pred infekciami**.

Ovsené vločky

Obsahujú vysoký podiel vlákniny ktorá napomáha tráveniu a redukcii **hmotnosti**. Majú pozitívny vplyv na **znižovanie zlého cholesterolu, upravujú krvný tlak**.

Špaldové vločky

Sú bohatým zdrojom komplexných sacharidov, ale aj vlákniny, ktorá prispieva k **správnemu tráveniu** a pomáha **regulovať hladinu cukru v krvi**. Obsahujú cenné vitamíny predovšetkým skupiny B a E a minerálne látky ako je horčík, draslík, železo a fosfor. Konzumácia špaldových vločiek má vplyv na **správne fungovanie nervovej sústavy, obehového systému** a ovplyvňuje tiež **zdravie kostí a zubov**.

Ovsená múka

Celozrnná ovšená múka sa vyrába mletím celozrnných ovsených vločiek, ktoré neboli zbavené vonkajších obalových vrstiev obilky - otrúb. Práve ony sú totiž plné dôležitých živín a cenných látok. Celozrnné ovsené vločky sú všeobecne považované za jednu z najzdravších obilnín. Mimo vitamíny a minerálne látky, totiž obsahujú veľmi vysoké množstvo rozpustnej aj nerozpustnej vlákniny, ktorá je dôležitá pre zdravie črev

Špaldová múka

Špaldová múka sa vyrába zo pšenice špaldy, ktorá neprešla šľachtením, tak ako iné obilniny, a preto si neustále zachováva svoj vysoký obsah vitamínov, minerálov, vlákniny, ktoré majú rad pozitívnych účinkov na nás organizmus a zároveň obsahuje nižší obsah lepku, než bežná pšeničná múka.

Skorocel indický-Psyllium

Psyllium prispieva k zmierneniu príznakov spojených s ochorením gastrointestinálneho traktu, ako je **chronická kolitída, hemoroidy a zápcha**. Zároveň znižuje riziko vzniku **karcinómu hrubého čreva a konečníka, cukrovky a kardiovaskulárnych ochorení**. Je vynikajúcim pomocníkom pri **redukčných diétach** a je zdrojom vysokého obsahu prírodnnej rozpustnej vlákniny

Vitamín D

Vitamín D prispieva k správnemu fungovaniu kostí a tiež chráni imunitný systém.

Ražný kvas

Ražný kvas znižuje glykemický index pekárenského výrobku a zároveň zvyšuje dostupnosť aminokyselín a proteínov aj celého radu biologicky aktívnych látok, napr. polyfenolov, ktoré majú antioxidačné účinky. Je rovnako ako každý produkt mliečneho kvasenia **upravuje činnosť žalúdka a črevného traktu**, bráni rozmnožovaniu škodlivých mikroorganizmov, zvyšuje tonus organizmu, povzbudzuje látkovú výmenu a priaživo pôsobí na obehový systém.

Proso

Proso patrí medzi najstaršie obilniny sveta. Tradičné recepty z prosa, ktoré pretrvali až do dnes, ukazujú, že pšeno má pozitívne účinky na **krásu vlasov, nechtov a pleti**. Dnes vieme, že za to môžeme vďačiť kremíku v ňom obsiahnutom. Okrem toho **proso zahrieva, omladzuje, posilňuje nervy, pomáha odvodňovaniu a má protizápalové účinky**. Už v minulosti nazývali proso „**radostnou obilninou**“, lebo jeho konzumácia zmierňuje depresívne nálady, **vzpružuje organizmus a odháňa únavu**. Pšeno sa vždy odporúčalo aj ako potravina pri **rekonvalescencii z ťažkých chorôb**.



www.ondo.sk

Mierova 700

07222 Strážske

Slovensko

Tel.: 0917 924 020

E-mail: pekarenondofa@gmail.com

ondo@post.sk



Humenné Košice Medzilaborce Michalovce Snina Strážske Trebišov Vranov nad Topľou