

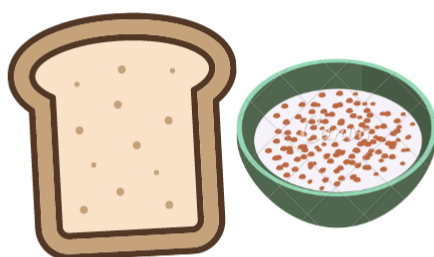
PRODUKTY SPOŻYWCZE POLECANE PRZED ODDANIEM KRWI



DŻEM, MIÓD



RYŻ, MAKARON, KASZA



PIECZYWO, PŁATKI



**DO PICIA WODA, SOKI
OWOCOWE/WARZYWNE**



OWOCE



**CHUDE WĘDLINY, MIĘSO
(WOŁOWINA, DROB -
NAJLEPIEJ GOTOWANE)**

**Oddaj
krew**



**Uratuj
życie**

rckik
LUBLIN