

# Obiad 14.06.2024r.

Dieta podstawowa



Dieta łatwostrawna



# Śniadanie 14.06.2024r.

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



# Obiad 13.06.2024r

Dieta podstawowa



Dieta łatwostrawna



## Światowy Dzień Krwiodawcy

🔴 ŚWIATOWY DZIEŃ KRWIODAWCY 🔴 ustanowiony został w 2004 roku przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) Data 14 czerwca upamiętnia urodziny Karła Landsteinerja, laureata Nagrody Nobla za odkrycie systemu grup krwi. Jego odkrycie zrewolucjonizowało medycynę i uratowało niezliczone życia.

Dzisiejszy dzień to dobry moment, aby uświadomić, że okres wakacyjny jest trudnym czasem dla tzw.

„publicznej służby krwi”. Na stronie <http://krew.info/zapasy/> można śledzić, jakie na dany dzień i daną godzinę były stany magazynowe poszczególnych grup krwi w poszczególnych centrach krwiodawstwa 🇵🇱 Baza aktualizowana jest raz dziennie. Pod linkiem <https://krwiodawcy.org/gdzie-mozna-oddac-krew> znajdują się aktualne miejsca, gdzie można oddać krew.



Oddając krew, ratujesz życie drugiego człowieka. To prosty, ale niezwykle ważny gest. Każda kropla ma znaczenie. Dołącz do grona Krwiodawców już dziś. Twoja krew pomaga pacjentom po wypadkach, w trakcie zabiegów chirurgicznych, czy w walce z chorobami. Nie czekaj, działaj!!!

---

## Śniadanie 13.06.2024r.

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

