

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

NORMALNA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Z .M. 300ml.	płatki owsiane górskie	kasza kukurydziana	płatki błyskawiczne	makaron na mleku	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
Pieczywo	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(90g) 3 kromki
Bułka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Mozzarella(40g) 2 plastry	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką(60g)	Połudwica drobiowa(40g) 2 plastry	Pasta mięsno-jajeczna(80g)	Ser biały(100g)	Szynka wędzona(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry
	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Krakowska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Dżem(50g)	Serek koperkowy(60g)	Połudwica drobiowa(40g) 2 plastry
Warzywa	Rukola(10g)	Jabłko 1 sztuka	Rzodkiewka 2sztuki	Ogórek zielony(50g)	Roszponka(10g)	Ogórek zielony(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Papryka(50g)		Rukola(10g)	Pomidor(50g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor(50g)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

NORMALNA

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Gulaszowa	Z botwinką	Kalafiorowa	Pieczarkowa	Zacierkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Ogórkowa
Mięso	Kotlet schabowy(100g)	Sos bolognese(100g)	Odwrócony gołąbek w sosie pomidorowym(100g)	Gulasz wieprzowy(100g)	Naleśniki z serem z jabłkiem prażonym w sosie truskawkowym(2szt.)	Klops w sosie pomidorowym(100g)	Schabowy(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Makaron jasny(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Kasza jęczmienna(200g)		Kasza gryczana(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)
Warzywa	Mizeria(100g)	Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej(100g)	Salata masłowa z jogurtem(100g)	Brokuł(100g)		Salata lodowa z dodatkami(rzodkiewka, ogórek, papryka)+vinegrette(100g)	Marchewka tarta z jabłkiem(100g)
	Jarzynka gotowana(100g)	Fasola szparagowa z masłem(100g)	Marchew gotowana(100g)	Buraczki zimne(100g)	Jarzynka na ciepło(100g)	Kalafior(100g)	
Napój	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

NORMALNA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Szynka z indyka(60g) 3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Serek kanapkowy(100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Ser biały wiejski(60g)	Hummus(50g)
	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Hummus(40g)	Szynka z kotła(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Pasta pieczarkowa(50g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Żywiecka(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Papryka czerwona(50g)	Salata lodowa w sosie vinegrett	Pomidor(50g)	Roszponka(10g)
	Jabłko 1 sztuka	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(50g)	Rukola(10g)	Jabłko 1 sztuka
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

LEKKOSTRAWNA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300ml	płatki owsiane górskie	kasza kukurydziana	płatki błyskawiczne	makaron na mleku	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
Pieczyno	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki
Bułka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Mozzarella(40g) 2 plastry	Twaróg z koperkiem(60g)	Polędwica drobiowa(40g) 2 plastry	Lekka pasta mięsno-jajeczna(80g)	Ser biały(100g)	Szynka wędzona(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry
	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Dżem(45g)	Serek koperkowy(60g)	Polędwica drobiowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skórki (50g)	Pomidor bez skórki(100g)	Sałata(1g)	Pomidor bez skórki(50g)	Pomidor bez skórki(50g)	Jabłko 1 sztuka
	Salata(1g)	Salata(1g)			Jabłko 1 sztuka		
					Salata(1g)		
Słodkie	Bułka mleczna(40g)	Chrupki kukurydziane(30g)		Bułka maślana(55g)			
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

LEKKOSTRAWNA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Krupnik	Z botwinką	Wiosenna	Koperkowa	Zacierkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Jarzynowa
Mięso	Schab duszony w sosie własnym(100g)	Sos bolognese(100g)	Odwrócony gołąbek w sosie koperkowym(100g)	Gulasz wieprzowy łatwostrawny(200g)	Naleśniki z serem z jabłkiem prażonym w sosie truskawkowym(2szt.)	Klops w sosie pietruszkowym(100g)	Schab duszony w sosie własnym(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Makaron jasny(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Kasza jęczmienna(200g)		Kasza jęczmienna(200g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)
Warzywa	Jarzynka gotowana(100g)	Buraczki duszone(100g)	Marchew gotowana(100g)	Buraczki duszone(100g)		Jarzynka na ciepło(100g)	Marchewka gotowana z masłem(100g)
Napój	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml	Mięta 200ml	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml	Mięta 200ml	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

LEKKOSTRAWNA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Szynka z indyka(60g)3 plastry	Szynka parzona(40g) 2	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Serek kanapkowy(100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Ser biały wiejski(60g)	Hummus(50g)
	Lekka pasta mięsno-jajeczna (50g)	Hummus(40g)	Szynka z kotła(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Pasta pietruszkowa(50g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry Wafle ryżowe 3 sztuki	Szynka dębowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor bez skóry(100g)	Chrupki kukurydziane(30g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)	Chrupki kukurydziane(30g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)
	Jabłko 1 sztuka	1/2 banana(40g)			Pomidor bez skórki(50g)		
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

CUKRZYCA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka
Nabiał	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	Mozzarella(20g) 1 plaster	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką(40g)	Poładwica drobiowa(40g) 2 plastry	Pasta mięsno-jajeczna(60g)	Twaróg z ziołami(100g)	Szynka wędzona(20g) 1 plaster	Ser żółty(20g) 1 plaster
	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Krakowska(40g) 2 plastry	Ser żółty(20g) 1 plaster	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Szynka miodowa(20g) 1 plaster	Serek koperkowy(60g)	Poładwica drobiowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Rukola(10g)	Jabłko 1 sztuka	Rzodkiewka 2sztuki	Ogórek zielony(50g)	Roszponka(10g)	Ogórek zielony(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki
	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Papryka(50g)	Salata lodowa(10g)	Rukola(10g)	Pomidor(50g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor(50g)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

CUKRZYCA

II ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Nabiał/ Owoc/ Dodatek	Jogurt naturalny- Skyr(150g)	Jabłko grubo tarte(20g)	Kefir z otrębami(100g)	Jogurt naturalny- Skyr(150g)	Jabłko grubo tarte(20g)	Kefir z otrębami(100g)	Jogurt naturalny- Skyr(150g)
		Masło orzechowe(20g)	Jabłko(1szt.)	Jabłko(1 szt.)	Masło orzechowe(20g)	Jabłko(1szt.)	Jabłko(1 szt.)
		Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki			Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki		
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

CUKRZYCA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Gulaszowa	Z botwinką	Kalafiorowa	Pieczarkowa	Zacierkowa	Zielona jarzynowa z kaszą	Ogórkowa
Mięso	Schab duszony w sosie własnym(100g)	Sos bolognese(100g)	Odwrócony gołąbek w sosie pomidorowym(100g)	Gulasz wieprzowy(100g)	Pierogi razowe z kaszą(5szt.)	Klops w sosie pomidorowym(100g)	Schab duszony w sosie własnym(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Makaron razowy(200g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza gryczana(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	Mizeria(100g)	Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej(100g)	Salata masłowa z jogurtem(150g)	Buraczki zimne(100g)	Surówka z czerwonej kapusty(150g)	Salata lodowa z dodatkami(150g)	Marchewka tarta z jabłkiem(150g)
	Jarzynka gotowana(100g)	Fasolka gotowana(100g)	Brokuł(100g)	Brokuł gotowany(100g)		Jarzynka na ciepło(100g)	Kalafior gotowany(100g)
Napój	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta (200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta (200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

CUKRZYCA

PODWIECZOREK

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Przekąska/ Pieczywo/ Nabiał	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)
	Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka
	Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)
Alergeny	MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

CUKRZYCA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki
Nabiał	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	Szynka z indyka(40g) 2 plastry	Szynka parzona(20g) 1 plaster	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Serek kanapkowy(40g)	Mozzarella(40g) 2 plastry	Ser biały wiejski(60g)	Hummus(50g)
	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Hummus(40g)	Szynka z kotła(20g) 1 plaster	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Pasta pieczarkowa (50g)	Szynka drobiowa(20g) 1 plaster	Żywiecka(20g) 1 plaster
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Papryka czerwona(50g)	Salata lodowa w sosie vinegrett	Pomidor(50g)	Roszonka(10g)
	Jabłko 1 sztuka	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(50g)	Rukola(10g)	Jabłko 1 sztuka
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

CUKRZYCA

KOLACJA NOC

TYDZIEŃ III(08.07.2024-16.07.2024)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka
Nabiał	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	Żywiecka(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(30g) 2 plastry	Krakowska(30g) 2 plastry	Żywiecka(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(30g) 2 plastry	Szynka drobiowa(20g) 2 plaster	Krakowska(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzodkiewka 2 sztuki	Ogórek(50g)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR