TYDZIEŃ I (10.11.2025-16.11.2025)

NORMALNA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Z .M. 300ml.	makaron na mleku	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	płatki owsiane górskie	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
Pieczywo	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 2 kromka	Chleb pszenny(70g) 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	Twarożek z rzodkiewką i koperkiem (100g)	Pasta szczypiorkowa (50g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g)2 plastry	Szynka drobiowa(60g) 3 plastry	Ser biały(50g)
	Szynka babuni(40g) 2 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Szynka sopocka(40g) 2 plastry	Hummus(40g)	Pasta pieczarkowa (50g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
Warzywa	Rzepa(50g)	Pomidor(50g)	Ogórek(100g)	Kalarepa(50g)	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Rzepa(50g)
	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
	Ogórek(50g)	Papryka czerwona(50g)	Rukola (10g)	Pomidor(50g)	Rukola(10g)	Papryka czerwona(50g)	Ogórek zielony(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 I (10.11.2025-16.11.2025)

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Barszcz ukraiński	Jarzynowa	Jesienna z dynią	Ogórkowa	Krupnik	Kalafiorowa	Rosół z makaronem jasnym
Mięso	Frykadelki w sosie koperkowym(100g)	Kotlet z piersi kurczaka(100g)	Kotlet mielony(100g)	Gulasz wieprzowy(100g)	Kotlet rybny(100g) Ziemniaki z koperkiem(200g)	Kotlet mielony(100g)	Kotlet schabowy(100g)
Dodatki	Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna(150g)	Kapusta kiszona(100g)	Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	Mizeria(100g)	Surówka z białej kapusty(100g)	Surówka z kapusty pekińskiej(100g)	Surówka z marchewki i jabłka(100g)	Jarzynka po grecku(100g)	Surówka z kapusty czerwonej(100g)	Marchewka tarta z jabłkiem(150g)
	Jarzynka na ciepło(100g)	Buraczki na ciepło(100g)	Marchew gotowana z masłem(100g)	Buraczki na ciepło(100g)		Warzywa gotowane(100g)	Brokuł 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)
	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 I (10.11.2025-16.11.2025)

NORMALNA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczywo	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	Ser żółty(60g) 3 plastry	Pasztet(40g) 2 plastry	Ser biały(100g)	Szynka miodowa(40g) 2 plastry	Mozzarella(60g) 3 plastry	Ser biały(90g)	Hummus(50g)
	Hummus(40g)	Ser homo(50g)	Dżem(45g)	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Twaróg(50g) Miód(25g)	Pasztet(60g) 2 plastry	Żywiecka(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
	Pomidor(50g)	Kalarepa(50g)	Pomidor(50g)	Rukola(50g)	Pomidor(50g)	Ogórek(50g)	Rzepa(50g)
	Jabłko 1 sztuka	Ogórek(50g)	Jabłko 1 sztuka	Papryka(50g)		Jabłko 1 sztuka	Pomidor(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

LEKKOSTRAWNA

ŚNIADANIE

TYDZIEŃ I (10.11.2025-16.11.2025)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300ml	makaron na mleku	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	płatki owsiane górskie	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
Pieczywo	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	Twarożek z koperkiem (100g)	Pasta koperkowa (50g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g)2 plastry	Szynka drobiowa(60g) 3 plastry	Ser biały(50g)
	Szynka babuni(40g) 2 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Szynka sopocka(40g) 2 plastry	Hummus(40g)	Pasta koperkowa(50g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry (50g)	Pomidor bez skórki(100g)	Sałata(1g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skórki(50g)	Jabłko 1 sztuka
	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)		Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
Słodkie	Bułka mleczna(40g)	Chrupki kukurydziane(20g)		Wafle ryżowe(10g)			Kisiel owocowy(150g)
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

LEKKOSTRAWNA

OBIAD

TYDZIEŃ I (10.11.2025-16.11.2025)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Barszcz czerwony	Jarzynowa	Jesienna z dynią	Koperkowa	Krupnik	Jarzynowa zabielana	Rosół z makronem jasnym
Mięso	Frykadelki w sosie koperkowym(100g)	Kurczak gotowany w sosie koperkowym(100g)	Pulpet w sosie pieczeniowym(200g)	Gulasz wieprzowy(100g)	Pulpet rybny w sosie serowo-śmietanowym(100g)	Pulpety w sosie koperkowym(200g)	Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym(100g)
Dodatki	Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(200g)	Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	Jarzynka na ciepło(100g)	Buraczki na ciepło(100g)	Marchewka gotowana z masłem(100g)	Buraczki na ciepło(100g)	Jarzynka po grecku(100g)	Warzywa gotowane(100g)	Marchewka gotowana(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

LEKKOSTRAWNA

KOLACJA

TYDZIEŃ I (10.11.2025-16.11.2025)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczywo	Chleb pszenny(105g) 3 kromki	Chleb pszenny(105g) 3 kromki	Chleb pszenny(105g) 3 kromki	Chleb pszenny(105g) 3 kromki	Chleb pszenny(105g) 3 kromki	Chleb pszenny(105g) 3 kromki	Chleb pszenny(105g) 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	Ser żółty(60g) 3 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Ser biały(100g)	Szynka miodowa(40g) 2 plastry	Mozzarella(60g) 3 plastry	Ser twarogowy koperkowy(90g)	Hummus(50g)
	Hummus(40g)	Ser homo(50g)	Dżem(45g)	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Twaróg(50g) Miód(25g)	Szynka babuni(40g) 2 plastry	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
	Pomidor bez skóry(100g) Jabłko 1 sztuka	Chrupki kukurydziane(30g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)	Chrupki kukurydziane(20g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)
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

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela

TYDZIEŃ I (10.11.2025-16.11.2025)

Pieczywo	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 2 kromka	Chleb razowy(70g) 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	Twarożek z rzodkiewką i koperkiem (60g)	Pasta szczypiorkowa (50g)	Jajko gotowane(100g) 1 sztuka	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g)2 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Ser biały(50g)
	Szynka babuni(40g) 2 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Szynka sopocka(40g) 2 plastry	Hummus(40g)	Pasta pieczarkowa (50g)	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Szynka wieprzowa(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Rzepa(50g)	Ogórek zielony(50g)	Ogórek zielony(50g)	Kalarepa(50g)	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Rzepa(50g)
	Ogórek zielony(50g)	Papryka czerwona(50g)	Rukola(10g)	Pomidor(50g)	Rukola(10g)	Papryka czerwona(50g)	Ogórek zielony(50g)
	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
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

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

CUKRZYCA

OBIAD

TYDZIEŃ I (10.11.2025-16.11.2025)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Barszcz ukraiński	Jarzynowa	Jesienna z dynią	Ogórkowa	Krupnik	Kalafiorowa	Rosół z makaronem razowym
Mięso	Frykadelki w sosie koperkowym(100g)	Kotlet z piersi kurczaka(100g)	Pulpet w sosie pieczeniowym(200g)	Gulasz wieprzowy(100g)	Pulpet rybny w sosie serowo-śmietanowym rybny(100g)	Pulpety w sosie koperkowym(200g)	Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym(100g)
Dodatki	Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(200g))	Kasza jęczmienna(100g)	Ziemniaki z koperkiem(100g)
Warzywa	Mizeria(100g)	Surówka z białej kapusty(100g)	Surówka z kapusty pekińskiej(100g)	Surówka z marchewki i jabłka(100g)	Kapusta kiszona(100g)	Surówka z kapusty czerwonej(100g)	Marchewka tarta z jabłkiem(150g)
	Jarzynka na ciepło(100g)	Brokuł(100g)	Fasolka szparagowa z masłem(100g)	Kalafior(100g)	Jarzynka po grecku(100g)	Warzywa gotowane(100g)	Brokuł(100g)
Napój	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta (200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mieta(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

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

CUKRZYCA

KOLACJA

TYDZIEŃ I (10.11.2025-16.11.2025)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczywo	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 2 kromki	Chleb razowy(70g) 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	Ser żółty(40g) 2 plastry	Pasztet(40g) 2 plastry	Ser biały(100g)	Szynka miodowa(40g) 2 plastry	Mozzarella(40g) 2 plastry	Ser biały(40g)	Hummus(50g)
	Hummus(40g)	Ser homo(50g)	Pasztet(30g) 1 plaster	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Twaróg(50g)	Pasztet(30g) 1 plaster	Żywiecka(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
	Pomidor(50g)	Kalarepa(50g)	Pomidor(50g)	Rukola(50g)	Pomidor(50g)	Kalarepa(50g)	Pomidor(50g)
	Jabłko 1 sztuka	Ogórek(50g)	Jabłko 1 sztuka	Papryka(50g)		Jabłko 1 sztuka	Rzepa(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

CUKRZYCA

KOLACJA NOC

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczywo	Chleb żytni razowy(35g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(35g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(35g)1 kromka	Chleb żytni razowy(35g)1 kromka	Chleb żytni razowy(35g)1 kromka	Chleb żytni razowy(35g)1 kromka	Chleb żytni razowy(35g)1 kromka
Nabiał	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)
Dodatki	Żywiecka(20g)	Szynka drobiowa(15g)	Krakowska(15g)	Żywiecka(20g)	Szynka drobiowa(15g)	Szynka drobiowa(15g)	Krakowska(20g)
Warzywa/Owoce	Marchewka(50g)	Marchewka(50g)	Rzepa(50g)	Marchewka(50g)	Marchewka(50g)	Kalarepa(50g)	Marchewka(50g)
	Wafle ryżowe 3 sztuki	Jabłko 1 sztuka	Chrupki kukurydziane(30g)	Wafle ryżowe 3 sztuki	Wafle kukurydziane(30g)	Jabłko 1 sztuka	Chrupki kukurydziane(30g)
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