

Oferta ważna od dnia: 2018-03-15

CENY KANAPEK: ciabatta biała, chleb razowy **5,00zł**,
paluch zwykły, paluch z ziarnem, ciabatta ciemna **6,00zł**

KANAPKI MIĘSNE:

- ser, szynka, majonez - szynka, ser żółty, majonez, jajko, pomidor
- szynka i ser śródziemnomorski - szynka, ser śródziemnomorski, pomidor, majonez
- szynka - szynka, warzywa sezonowe, sos
- szynka z colesławem - szynka, colesław
- hawaii - szynka konserwowa, ser żółty, ananas, majonez
- polędwica - polędwica, pomidor, ogórek
- schab domowy - schab pieczony, chrzan, sałata, ogórek kiszony
- jajko na bekonie – jajko smażone, boczek grillowany, cebula, sałata
- indyk - indyk, pomidor, ogórek, szczypiorek
- pasztet domowy - pasztet, ogórek kiszony, musztarda
- krakowska - kielbasa krakowska, ogórek, pomidor
- wędlina z rukolą – wędlina, rukola, ogórek zielony
- salami - salami, pomidor, ogórek zielony
- stripsy – pierś z kurczaka w płatkach kukurydzianych, pomidor, ogórek, sos sambaole (ostry)
- chrupiący kurczak - pierś z kurczaka w panierce, pomidor, ogórek, sos tysiąca wysp
- siekane – kotlet z piersi kurczaka z cebulą i jajkiem, ogórek kiszony, sos
- kurczak teriyaki – pierś z kurczaka, warzywa, sezam, sos teriyaki
- kurczak z sosem tzatziki - pierś z kurczaka grillowana, ogórek zielony, sos tzatziki
- kurczak po tatarsku - pierś z kurczaka, jajko, cebula, ogórek, sos
- kurczak po włosku - pierś z kurczaka grillowana, suszone pomidory, sałata, mozzarella, bazylija, sos pesto
- kurczak z sosem BBQ - pierś z kurczaka grillowana, ogórek, sos
- kurczak na ostro - pierś z kurczaka smażona, ogórek zielony, ostry sos sambaole z dodatkiem majonezu
- kurczak grillowany - grillowana pierś z kurczaka, ogórek zielony, sos tysiąca wysp
- kurczak grillowany z warzywami grillowanymi - grillowana pierś z kurczaka, grillowane warzywa sezonowe, sos
- kurczak Italiano - grillowana pierś z kurczaka, suszone pomidory, warzywa sezonowe, sos balsamico
- kurczak miodowy – grillowany kurczak miodowy, ogórek zielony
- kurczak w ziołach - pieczona pierś z kurczaka w ziołach, sałata lodowa, sos tysiąca wysp
- mix - ser żółty, wędlina, ogórek, pomidor
- hamburger - hamburger drobiowy, sałatka szwedzka, cebulka prażona, sos hamburgerowy, ketchup
- danger dog – parówka grillowana, boczek grillowany, papryczka jalapeno, ogórek kiszony, ostry sos sambaole
- hot-dog - parówki, sałatka szwedzka, cebulka prażona, sos Madziara, ketchup
- cheeseburger - hamburger drobiowy, ser żółty, sałatka szwedzka, cebulka prażona, sos Madziara, ketchup
- farmerska - kurczak grillowany, ser żółty, sałatka - ogórek szwedzki, papryczka jalapeno, majonez
- wieprzowina jalapeno – pieczona wieprzowina, ogórek kiszony, ostry sos z papryczką jalapeno
- drwała – szynka grillowana, camembert, pomidor, ogórek, sos
- wiejska – pierś z kurczaka, jajko, pomidor, rukola, sałata, sos czosnkowo-ziołowy

KANAPKI BEZMIĘSNE:

- camembert - camembert, ogórek zielony, orzeszki ziemne
- camembert z żurawiną – camembert, żurawina, orzeszki ziemne, bazylija
- ucztą serowa - mozzarella, camembert, ser pleśniowy, żurawina, winogrona
- smak Italii - camembert, oliwki, sos pomidorowy, bazylija
- mozzarella - mozzarella, bazylija, suszone pomidory
- mozzarella i pesto – mozzarella, pomidor, bazylija, pesto
- twarożek - ser biały, szczypiorek, śmietana, warzywa sezonowe
- twarożek i suszone pomidory – ser biały, suszone pomidory, cebula dymka, oliwki, śmietana
- super serowa - ser żółty, marchewka, czosnek, majonez, warzywa sezonowe
- ser żółty - ser żółty, ogórek, pomidor
- jajko w plasterkach - jajko, sól, pieprz, szczypiorek*, sos
- jajko i tuńczyk – jajko, tuńczyk, kiszony ogórek, sałata, majonez
- jajko i ser – jajko, ser żółty, pomidor, ogórek, majonez
- jajko i łosoś wędzony – jajko, łosoś wędzony, warzywa sezonowe, majonez
- jajko i łosoś pieczony – jajko, łosoś pieczony, warzywa sezonowe, majonez
- pasta jajeczna - jajko, szczypiorek*, ogórek, sos
- pasta włoska - jajko, pomidory suszone, oliwa z oliwek, majonez
- tuńczyk i ogórek – tuńczyk, ogórek kiszony, sałata, cytryna, sos
- pasta z makreli i soczewicy – makrela wędzona, soczewica, jajko, cebula, szczypiorek*, koperek, majonez
- pasta z makreli i warzyw – makrela wędzona, jajko, ogórek kiszony, cebula, papryka, szczypiorek, koperek
- pasta z makreli pomidorowa – makrela wędzona, jajko, ogórek kiszony, sos pomidorowy
- ryba z chrzanem - smażony filet z ryby w panierce, ogórek kiszony, chrzan
- szpinak i łosoś – szpinak, łosoś wędzony, twarożek, cebula, sałata

TORTILLA 7,00zł (podstawa - placek pszenny)

- falafel
- z pieczarką
- kurczak z fetą
- kurczak z bekonem
- kurczak z sosem tzatziki, z sosem BBQ, na ostro
- kurczak w ziołach
- kurczak miodowy
- kurczak na ostro
- kurczak szpinak
- szpinak
- siekane
- Wrap
- Wieprzowina jalapeno

PANINO 7,00zł

- mozzarella i pomidory - mozzarella, suszone pomidory, bazyliia, oliwa z oliwek
- mozzarella i szynka - szynka, mozzarella, pomidor, rukola, pesto, majonez
- kurczak w ziołach – pieczona pierś z kurczaka, ser żółty, sos
- kurczak i szpinak- kurczak, szpinak, twarożek, ser żółty, ser feta, cebula, czosnek
- farmerska – grillowana pierś z kurczaka, ser żółty, papryczki jalapeno, majonez
- kurczak BBQ ze śliwką

TRÓJKĄT 7,00zł

- jajko i łosoś - jajko, łosoś wędzony, ogórek kiszony, sałata
- pasta z kurczaka z pieczonym burakiem - pieczona pierś z kurczaka, burak pieczony, świeży szpinak, ogórek konserwowy, papryka, rukola, cebula
- pasta z pieczonego łososia i twarogu, rukola, sałata, kiszony ogórek
- pasta curry i purre z zielonego groszku
- kurczak, suszone pomidory i pestki słonecznika, rukola
- azjatycka – schab, pasta, tom yum, liście limonki, papryka, marchew, kolendra
- wołowina po meksykańsku
- Tuńczyk, jajko

HUMMUS 11,00zł

- z warzywami – pomidorowy, z cukinią i papryką
- ze snackami

ZUPY 7,00zł

- barszcz biały chłopski/ barszcz biały z jajkiem
- barszcz czerwony z jajkiem / z uszkami
- barszcz ukraiński
- koperkowa
- ogórkowa
- pomidorowa
- żurek / żurek z białą kielbasą i boczkiem
- gulaszowa
- taco (meksykańska)
- drobiowa 5 smaków

ZUPY 8,00zł

- tajska
- z kurczakiem, mlekiem kokosowym i curry
- traperska (z wołowiną)
- Tom Kha Gai
- orientalna z kurczakiem

KREMY 7,00zł

- marchewkowy/ marchewkowy z: chrzanem/ curry/ mlekiem kokosowym/ imbirem/ dynią/ soczewicą
- pomidorowy/ pomidorowy z: papryką/ bazylią
- z pieczonych buraków
- z zielonego groszku
- z cukinii / z cukinii i szparagów (sezonowo)
- grzybowy, z batatów i marchwi

ZESTAWY SUSHI:

- zestaw mały 17,00
- zestaw średni 22,00
- zestaw duży 26,00

SŁODKIE BUŁECZKI 3,50zł

- wstążka czekoladowa
- ślimak z cynamonem
- puchatek

CIASTO 6,00zł

- sernik z gruszką
- serniko-brownie
- brownie
- marchewkowe
- tarta z owocami
- ciasto kruche z owocami sezonowymi
- chrupiący sernik na zimno
- szarlotka

SALATKI: 6,00zł 180g - 230g

- amerykańska – makaron, pieczona pierś z kurczaka, ser żółty, rodzynki, curry, kukurydza, ananas, papryka, pestki słonecznika, majonez
- chińska – makaron, pieczona pierś z kurczaka pieczona, mieszanka warzyw, sos orientalny
- firmowa – ryż, pieczona pierś z kurczaka, szpinak, kukurydza, groszek, papryka, ser żółty, ogórek kiszony, majonez, czosnek, sól, pieprz
- brokułowa z serem - brokuły, ser żółty, jajko, kukurydza, majonez
- brokułowa z szynką – fasola, jajko, kukurydza, brokuły, szynka, majonez, sól, pieprz
- krabowa – makaron ryżowy, paluszki krabowe, kukurydza, ogórek zielony, majonez, sól, pieprz
- jarzynowa - marchew, jajko, seler, jabłko, ogórek, groszek, por, pietruszka, majonez, sól, pieprz
- warstwowa – jajko, kukurydza, szynka, ananas, seler, majonez
- z kurczakiem i ananasem – ryż, pierś z kurczaka, ananas, kukurydza, papryka, rodzynki, majonez, sól, pieprz
- tajska – makaron, pieczona pierś z kurczaka, sałata lodowa, marchew, orzechy ziemne, cebula, papryka, seler naciowy, sos sojowy, sos orientalny
- meksykańska – ryż, pieczona pierś z kurczaka, kukurydza, papryka, czerwona fasola, groszek, szczypior, sos meksykański
- gyros – pieczona pierś z kurczaka, ogórek kiszony, kukurydza, papryka, sałata lodowa, cebula, czosnek, majonez
- dziobakowa – makaron, szynka, ogórek konserwowy, papryka, ser, sos koperkowy
- pieczarkowa – pieczarki, jajko, groszek, ogórek kiszony, cebula, majonez
- baraniewska – ser żółty, kukurydza, ananas, czosnek, sól, majonez
- z kaszą gryczaną i warzywami – kasza gryczana, papryka, ogórek kiszony, natka pietruszki, pomidory suszone, orzechy włoskie, dressing musztardowy
- z kaszą gryczaną i kurczakiem - kasza gryczana, pieczona pierś z kurczaka, ogórek zielony, papryka, ser, cebula dymka, olej, czosnek, cytryna
- szefa z kaszą gryczaną – kasza gryczana, pomidory suszone, ser feta, natka, cytryna, olej, sól, pieprz
- tabbouleh – kasza bulgur, pomidory, ogórek zielony, natka pietruszki, sok z cytryny, oliwa z oliwek, kmin rzymski, sól, pieprz
- kuskus z warzywami)
- kuskus z tuńczykiem
- zielowy bulgur- kasza bulgur, suszone pomidory, ogórek zielony, papryka, ser feta, czosnek, cebula dymka, natka pietruszki, oliwa z oliwek, cytryna, sól, pieprz
- bulgur z: dynią i mango/ kurczakiem i sosem mango/ pieczonymi burakami i serem feta/ pieczonymi burakami i papryką
- kasza pęczak z: pieczonymi burakami i papryką/ kurczakiem
- kus kus z: tuńczykiem/ warzywami

NALEŚNIKI na słono 10,00zł (3szt)

- ze szpinakiem i serem dor blue

KUBEK OWOCOWY 7,00zł waga około 250 g

ananas, melon, jabłko, winogrono, pomarańcza

NALEŚNIKI na słodko 10,00zł (3szt)

- bananarama
- straciatella
- cytrynowe
- z rodzynką
- z serkiem PRLkiem
- z serkiem i wiórkami kokosowymi
- z serkiem wanilinowym
- z powidłami truskawkowymi, porzeczkowymi, morelowymi, wiśniowymi

DESERY 6,00zł

- bananowy
- panna cotta
- chia z sosem malinowym/ mango-marakuja/ mango/ truskawkowym
- tapioka z sosem z marakui i mango/ truskawkowym/ mango/ malinowym
- truskawkowy z serkiem mascarpone
- kawowo-śmietankowy
- jogurtowy z mango i truskawkami

JOGURTY 7,00zł (waga 340 g)**Z MUSLI I OWOCOWYM WSADEM**

jogurt naturalny, crunchy, mus owocowy:

- morelowy
- porzeczkowy
- brzoskwinowy
- wiśniowy
- truskawkowy

KUBEK 10,00zł

waga około 340 g

- Kurczak curry
- Wieprzowina z trawą cytrynową i chilli
- Kurczak po tajsku
- Moo Phad King
- Kurczak w sosie sojowo-sesamowym
- Chili con carne z batatami
- Pad Thai
- Klopsiki z zielonego groszku po tajsku

KUBEK fit 10,00zł

waga 260 g

- Kurczak z pieczonym burakiem i czarnym ryżem
- Z kurczakiem, winogronem i kaszą kuskus
- Z gruszką i serem śródziemnomorskim
- Z pieczoną dynią i granatem
- Quinoa z granatem, serem i hummusem
- Z pieczonym łososiem, kaszą bulgur i nasionami chia
- Z czerwoną soczewicą

ZESTAWY OBIADOWE 13,00zł (opak. nadają się do mikrofali, odgrzewać w kuchence bez zrywania folii przez około 3min)

- **pieś z kurczaka w sosie :**
grzybowym/ pieczarkowym/ kurkowym/ podgrzybkowym/ borowikowym/ pesto/ z zielonego pieprzu/ bazylikowym/ curry/ musztardowym/ meksykańskim/ z trawy cytrynowej i chilli/ z mango/ brzoskwińowym/ morelowym/ gruszkowo – serowym/ marchewkowo – kokosowym/ pomarańczowo – imbirowym/ maślano-cytrynowym/ z mleka kokosowego/ pomidorowym z mozzarellą/ pomidorowym ze szpinakiem/ z suszonych pomidorów i bazylii/ koperkowym/ cytrynowo-koperkowym/ porowym/ serowym z sera koziego/ szpinakowo-serowym/ salsa/ śliwkowym
- **kurczak fit:**
z puree marchewkowym/ z puree z zielonego groszku/ z burakami/ z burakami i marchewką/ z młodą marchewką/ z nowalijkami/ z warzywami gotowanymi/ z warzywami grillowanymi, puree z batatów
- **grillowana pierś z kurczaka:**
z pomidorami i mozzarellą/ w sosie żurawinowym/ z sosem pesto/ z orzechami z żurawiną/ w sosie truflowym/ z gruszką i serem dor blue
- **pieś z kurczaka w panierce:**
w bułce tartej, w złocistej panierce/ w panierce panko/ w płatkach kukurydzianych
- **pieś z kurczaka w panierce z bułki tartej z :**
ananasem/ żurawiną/ curry z raitą i kolendrą/ szynką i serem/ boczkiem i cebulą/ kurkami i camembertem/ pieczarkami i oliwkami/ mozzarellą i pomidorami/ mozzarellą, pomidorami i pesto/ serem mimolette/ pomidorami i serem kozim/ pomidorami, oliwkami i mimolette/ papryką i serem feta/ papryką i serem kozim
- **kieszonka drobiowa z:**
papryką/ szpinakiem/ szpinakiem i kurkami/ serem feta i szpinakiem/ mozzarellą i suszonymi pomidorami/ szpinakiem i suszonymi pomidorami
- **roladki z kurczaka z :**
żurawiną i orzechami włoskimi/ warzywami/ papryką i szynką/ papryką i serem feta/ serem kozim i żurawiną/ serem Dor Blue i suszonymi pomidorami/ kurkami i camembertem/ szpinakiem i serem/ szpinakiem i gorgonzolą/ szpinakiem i suszonymi pomidorami/ morelami i serem feta/ pieczoną papryką
- **kotlet drobiowy:** de Volaille/ kowala/ kotleciki drobiowe z warzywami/ w sosie curry/ po tajsku
- **kurczak po:** chińsku/ tajsku / prowansalsku
- **kurczak:** faszerowany serem feta i czerwoną cebulą/ Tom Yum/ w maśle orzechowym/ imbirowo – miodowy
- **faszerowana papryka z oliwkami**
- **ryba panierowana w:** bułce tartej
- **ryba pieczona w sosie:** cytrynowym/ Mojito Isleno
- **tortilla z kurczakiem i serem:** gouda/ mimolette
- **chilli con carne**
- **bataty i cukinia w sosie curry**

- **schab w sosie:**
pieczarkowym/ grzybowym/ kurkowym/ własnym/ pieczeniowym/ chrzanowym/ pomidorowym/ pomidorowym z oliwkami/ pomidorowo – paprykowym/ z suszonych pomidorów/ z zielonego pieprzu/ z gorczycy i jarmużu/ imbirowym/ słodko – kwaśnym/ musztardowym/ szpinakowym/ serowym/ z sera gorgonzola/ szpinakowo – serowym/ śliwkowym
- **schabowy / kotlet kowala / schabowy z serem mimolette / schabowy po cygańsku/ schabowy z cebulą i żółtym serem**
- **schab:** faszerowany papryką i serem feta/ zapiekany pod bezemelem
- **schab Z:** pieczarkami i oliwkami/ pieczarkami i papryką/ śliwką w sosie z czerwonego wina
- **roladka schabowa Z:** serem, czosnkiem i natką pietruszki/ ogórkiem i boczkiem
- **gulasz:** wieprzowy/ wołowy/ po węgiersku/ z suszonych pomidorów/ z kaszą
- **pečzotto Z:** kurczakiem i grzybami/ kurczakiem, szpinakiem i serem feta/ ziołowe z kurczakiem bazylikowym
- **kaszotto z kurczakiem i warzywami**
- **placek:** po węgiersku/ z gulaszem/ z gulaszem i suszonymi pomidorami
- **kotlet mielony**
- **gołąbki**
- **bitki wieprzowe**
- **bitki wieprzowe w sosie ogórkowo-koperkowym**
- **kotleciki buraczane, gryczane, z zielonego groszku z sosem**
- **klops/ klops z pieczarkami, klopsiki w sosie curry**
- **wołowina duszona z suszonymi pomidorami**
- **ragout z grzybami**

THAIROLL z kurczakiem 10,00zł**THAIROLL z łososiem 11,00zł**

- **thairol z łososiem pieczonym** – papier ryżowy, łosoś pieczony, marchew, ogórek zielony, sałata, sos sweet chili, imbir
- **thairol z łososiem wędzonym** – papier ryżowy, łosoś wędzony, marchew, ogórek zielony, sałata, sos sweet chili, imbir
- **thairol z kurczakiem** - papier ryżowy, pieczona pierś z kurczaka, marchew, ogórek zielony, sałata, sos sweet chili, imbir
- **thairol z kurczakiem i fetą** – papier ryżowy, pieczona pierś z kurczaka, papryka, kolendra, rukola, ser feta, marchew, sałata, sos sweet chili, imbir

ZESTAWY OBIADOWE 10,00zł (ok 350g, z dodatkiem skrobiowym i surówką, opak. nadają się do mikrofal, włożyć do kuchenki bez zrywania folii na około 2 – 3min)

- bitki wieprzowe
- chilli con carne - wieprzowina, kukurydza, fasola czerwona, sos pomidorowy, sos samba ala ole, ryż,
- gołąbki tradycyjne, gołąbki podlaskie
- gulasz drobiowy, gulasz z szynki
- klops w sosie grzybowym, pomidorowym
- kotlet pożarski, mielony, schabowy
- kurczak grillowany, panierowany, po francusku
- kurczak w sosie grzybowym, serowo- tymiankowym, sosie szpinakowym
- polędwiczki drobiowe, wieprzowe z sosom
- kopytka z sosem grzybowym, pieczarkowym, szpinakowym, z gulaszem
- krokiety z kapustą, z mięsem, z pieczarką, ze szpinakiem
- placki ziemniaczane z gulaszem, z sosem kurkowym *, z sosem pieczarkowym, z sosem szpinakowym
- placek po zbójnicku, po litewsku, po węgiersku
- krokiety z pieczarkami, ze szpinakiem
- leniwe z masłem i bułką tartą na słodko
- cukinia / papryka faszerowana mięsem *
- buritto - placek pszenny, mięso mielone wieprzowe, fasola,, kukurydza, pomidory, ser, sos
- Quesadilla meksykańska, ze szpinakiem
- kotlety z marchwi i batatów, z kaszy jaglanej, gryczane z serem kozim i papryką, z soczewicy i szpinakiem
- bakłażan faszerowany (kuskus, orzechy)
- zestaw z faszerowanym bakłażanem(pomidory, szpinak)
- kurczak z podgrzybkami
- burger wołowo-wieprzowy z grilla
- borgacz wołowy
- wegański falafel z warzywami
- risotto z grzybami i dynią

ZESTAWY WARZYWNE 10,00zł (300g)

- tuńczyk / łosoś ze świeżymi warzywami
- ser śródziemnomorski ze świeżymi warzywami
- ser śródziemnomorski i kurczak grillowany ze świeżymi warzywami
- mix sałat z camembertem
- kurczak z warzywami i sosem teriyaki
- kurczak z brzoskwinia pestkami dyni, kukurydzą z sosem musztardowo - miodowym
- Cezar - sałata lodowa, pierś z kurczaka, ogórek, pomidor, grzanki, ser
- mozzarella – mix sałat, mozzarella, pomidor, oliwki, bazylija, pesto
- falafel z warzywami – mix sałat, falafel, pomidor, ogórek, papryka,
- italiano – mix sałat, pierś z kurczaka, suszone pomidory
- mexicana – mix sałat, kurczak grillowany, pomidor, ogórek zielony, fasola, kukurydza
- wiejska z kurczakiem - mix sałat, grillowana pierś z kurczaka, pomidor, jajko, rukola
- kurczak BBQ - mix sałat, smażona pierś z kurczaka, sos BBQ

MAKARONY 10,00zł (ok 350g, opak. nadają się do mikrofal, włożyć do kuchenki bez zrywania folii na około 2 – 3min)

- arabiata - oliwki, ser feta, cebula, czosnek, bazylija, pomidory
- capricosa – szynka, pieczarki, sos pomidorowy
- broccolini - z brokułami i szynką
- cztery sery z brokułami
- po bułgarsku - podsmażana szynka, pietruszka, orzechy
- pollo piselli - z kurczakiem i groszkiem
- salmone capperi - z łososiem pieczonym i kaparami
- salmone spinacci - z łososiem pieczonym i szpinakiem
- siciliano - z boczkiem i sosem pomidorowym
- spaghetti Bolognese - z mięsem wieprzowym lub wołowym
- spaghetti carbonara - z boczkiem i parmezanem
- spaghetti prosciutto - z szynką i sosem śmietanowym
- spinacci - ze szpinakiem i sosem śmietanowym
- fresco crespolino - ze świeżym szpinakiem i salami
- chiński z kurczakiem, z sosem słodko-kwaśnym i imbirem, z kurczakiem samba ole
- z kurczakiem i suszonymi pomidorami
- z kurczakiem i szpinakiem
- z kurczakiem curry - pierś z kurczaka, brokuły, śmietana, ser, curry
- z kurczakiem i kurkami *
- z kurczakiem i groszkiem - pierś z kurczaka, groszek, pieczarki, śmietana
- z łososiem i kaparami
- z rokpołem i oliwkami
- siciliano vega – z bakłażanem pieczonym
- Tom Yum – pierś z kurczaka, pasta Tom Yum
- indyjski – pierś z kurczaka, pomidory pelati, curry, mleko ko kokosowe
- z kurczakiem i sosem grzybowym – pierś z kurczaka, sos grzybowy
- z kurczakiem i sosem serowym – pierś z kurczaka, sos serowy
- z rokpołem i szpinakiem – ser rokpol, szpinak pieczonym
- panna de funghi – szynka, pieczarki, ser śródziemnomorski
- z kurczakiem mango curry – pierś z kurczaka, sos mango-curry

* dania sezonowe

Proponowane dania są na zimno do ewentualnego odgrzania we własnym zakresie.

Nie wszystkie smaki kanapek występują w każdym pieczywie.

Nie wszystkie produkty przygotowujemy codziennie, część np. ryba jest tylko w piątki itp.

Zastrzegamy możliwość wprowadzania zmian