

## STOWNICZEK

## ŻYWNOSĆ I NAPOJE

## WARZYWA

beans /bi:nz/ fasola  
cabbage /'kæbidʒ/ kapusta  
carrot /'kærət/ marchewka  
chives /'tʃaivz/ szczypiorek  
cucumber /'kju:kəmbə/ ogórek  
garlic /'gɑ:lik/ czosnek  
(green) peas /('gri:n) 'pi:z/ (zielony) groszek  
(green/red) pepper /('gri:n/ red) 'pepə/ (zielona/czerwona) papryka  
lettuce /'letəs/ sałata  
mushrooms /'mʌʃrʊmz/ grzyby  
onion /'ɒnjən/ cebula  
potato /'pə'teɪtəʊ/ ziemniak  
sweetcorn /'swi:t'kɔ:n/ kukurydza  
tomato /tə'mə:təʊ/ pomidor

## MIESO

beef /bi:f/ wołowina  
chicken /'tʃikən/ kurczak  
cold meats /'kəʊld 'mi:t/ wędliny  
ham /hæm/ szynka  
lamb /læm/ jagnięcina  
pork /pɔ:k/ wieprzowina  
sausage /'sɔ:sɪdʒ/ kiełbasa  
(rare/medium/well-done) steak /'reə/ 'mi:diəm/ 'wel-dən/ 'steik (krwisty/średnio wysmażony/dobrze wysmażony)  
turkey /'tʃi:ki/ indyk

## RYBY

herring /'herɪŋ/ śledź  
salmon /'sælmən/ łosoś  
seafood /'si:fu:d/ owoce morza  
tuna /'tju:nə/ tuńczyk

## PRODUKTY ZBOŻOWE

(brown/wholemeal) bread /('braʊn/ 'həʊlmi:l) bred/ chleb (razowy/pelnoziarnisty)  
breakfast cereal /'brekfəst 'stiəriəl/ płatki śniadaniowe  
bun /bʌn/ słodka bułka  
flour /flaʊə/ mąka  
noodles /'nu:dlz/ kluski, makaron  
pasta /'pæstə/ makaron  
rice /raɪs/ ryż  
roll /rəʊl/ bułka  
toast bread /təʊst bred/ pieczywo tostowe

## SKŁADNIKI ODŻYWCZE

(complex) carbohydrates /('kɒmpleks) 'kɑ:bəʊ haɪdreɪts/ węglowodany (złożone)  
fats /fæts/ tłuszcze  
proteins /'prəʊtɪnz/ białka

## NAPOJE

fizzy/soft drink /'fizi/ 'sɒft 'drɪŋk/ napój gazowany/bezalkoholowy  
juice /dʒu:s/ sok  
(sparkling/still) mineral water /('spɑ:kliŋ/ 'sti:l) 'mɪnərəl 'wɔ:tə/ (gazowana/niegazowana) woda mineralna

## OWOCE

avocado /'ævə'kɑ:dəʊ/ awokado  
cherry /'tʃeri/ wiśnia  
grapes /greɪps/ winogrona  
lemon /'lemən/ cytryna  
peach /pi:tʃ/ brzoskwinia  
pear /peə/ gruszka  
pineapple /'paɪnæpəl/ ananas  
plum /plʌm/ śliwka

strawberry /'strɔ:bəri/ truskawka  
watermelon /'wɔ:tə'melən/ arbuz

## PRODUKTY MLECZNE

butter /'bʌtə/ masło  
cheese /tʃi:z/ ser  
cottage cheese /'kɒtɪdʒ 'tʃi:z/ twaróg  
cream /kri:m/ śmietana  
yoghurt /'jɒgət/ jogurt

## SŁODYCZE

apple pie /'æpəl 'paɪ/ szarlotka  
biscuit (BrE)/cookie (AmE) /'bɪskət/ 'kuki/ herbatnik, ciasteczko  
cheesecake /'tʃi:zkeɪk/ sernik  
(chocolate) cake /('tʃɒklət) keɪk/ ciasto (czekoladowe)  
doughnut /'daʊnʌt/ pączek  
ice cream /'aɪs kri:m/ lody  
pudding /'pu:dɪŋ/ budyn  
sugary things /'ʃʊgəri θɪŋz/ jedzenie zawierające dużo cukru

## INNE PRODUKTY

crisps /krisps/ chipsy, chrupki  
egg /eg/ jajko  
honey /'hʌni/ miód  
jam /dʒæm/ dżem  
nut /nʌt/ orzech  
olive oil /'ɒlɪv oɪl/ oliwa z oliwek  
peanuts /'pi:nʌts/ orzeszki ziemne  
pepper /'pepə/ pieprz  
snacks /'snæks/ przekąski  
spice /speɪs/ przyprawa  
tomato sauce /tə'mə:təʊ 'sɔ:s/ przecier pomidorowy  
(vegetable) oil /('vedʒtəbəl) oɪl/ olej (roślinny)  
vinegar /'vɪnɪgə/ ocet

## POTRAWY

beetroot soup /'bi:tru:t su:p/ barszcz czerwony  
(hard-/soft-)boiled egg /('hɑ:d-/ 'sɒft-) 'bɔɪld eg/ jajko na twardo/miękko  
chicken soup /'tʃɪkən su:p/ rosół  
chicken wings /'tʃɪkən wɪŋz/ skrzydła z kurczaka  
chips (BrE)/French fries (AmE) /'tʃɪps/ 'frentʃ 'fraɪz/ frytki  
dressing /'dresɪŋ/ sos do sałatek  
dumplings /'dʌmplɪŋz/ pierogi  
filling /'fɪlɪŋ/ nadzienie  
fish fingers /'fɪʃ 'fɪŋgəz/ paluszki rybne  
fried egg /'fraɪd 'eg/ jajko sadzone  
(ham) omelette /('hæm) 'ɒmlət/ omlet (z szynką)  
hunter's stew /'hʌntəz 'stju:/ bigos  
mushroom soup /'mʌʃrʊm su:p/ zupa grzybowa  
pancake /'pæneɪk/ naleśnik  
pasta /'pæstə/ makaron  
pie /paɪ/ zapiekanka  
poppyseed cake /'pɒpi:si:d keɪk/ makowiec  
salad /'sæləd/ sałatka  
sandwich /'sænwɪdʒ/ kanapka  
schnitzel /'ʃnɪtsəl/ kotlet schabowy  
scrambled egg /'skræmbəld 'eg/ jajecznica  
tomato soup /tə'mə:təʊ 'su:p/ zupa pomidorowa

## ILOŚĆ I OPAKOWANIA

a bag of (flour) /ə 'bæg əv ('flaʊə)/ torebka (mąki)  
a bar of (milk chocolate) /ə 'bɑ: əv ('mɪlk 'tʃɒklət)/ tabliczka (czekolady mlecznej)  
a bottle of (mineral water) /ə 'bɒtl əv ('mɪnərəl 'wɔ:tə)/ butelka (wody mineralnej)  
a box of (chocolates) /ə 'bɒks əv ('tʃɒkləts)/ pudełko (czekoladek)  
a can of (lemonade) /ə 'kæn əv ('lemə'neɪd)/ puszcza (lemoniady)

a carton of (orange juice) /ə 'kɑ:tɪn əv ('brændʒ dʒu:s)/ karton (soku pomarańczowego)  
a clove of garlic /ə 'kləʊv əv 'gɑ:lik/ ząbek czosnku  
a cup of (tea) /ə 'kʌp əv ('ti:/ filiżanka (herbaty)  
a glass of (water) /ə 'glɑ:s əv ('wɔ:tə)/ szklanka (wody)  
a jar of (jam) /ə 'dʒɑ: əv ('dʒæm)/ słoik (dżemu)  
a loaf of bread /ə 'ləʊf əv 'bred/ bochenek chleba  
a packet of (breakfast cereals) /ə 'pækət əv ('brekfəst 'stiəriəlz)/ paczka (płatków śniadaniowych)  
a pinch of (salt) /ə 'pɪntʃ əv ('sɔ:lt)/ szczypta (soli)  
a tin of (green peas) /ə 'tɪn əv ('grɪn 'pi:z)/ puszka (zielonego groszku)

## PRZY STOLE

bowl /bəʊl/ miska  
cup /kʌp/ filiżanka  
cutlery /'kʌtləri/ sztućce  
fork /fɔ:k/ widelec  
glass /glɑ:s/ szklanka  
knife /naɪf/ nóż  
mug /mʌg/ kubek  
napkin /'næpkɪn/ serwetka  
plate /pleɪt/ talerz  
spoon /spu:n/ łyżka  
tablecloth /'teɪbəlklɒθ/ obrus

## PRZYMIOTNIKI OPISUJĄCE ŻYWNOSĆ

bitter /'bɪtə/ gorzki  
(un)healthy /(ʌn) 'helθi/ (nie)zdrowy  
bland /blænd/ mdły  
delicious /dɪ'liʃəs/ wyśmienity, przepyszny  
disgusting /dɪs'gastɪŋ/ obrzydliwy  
fattening /'fætɪŋ/ tuczący  
fresh /fref/ świeży  
greasy /'greɪsi/ tłusty, zatłuszczony  
home-made /'həʊm meɪd/ domowy  
mild /maɪld/ łagodny  
nutritious /nju: 'trɪʃəs/ odżywczy  
salty /'sɔ:lti/ słony  
sour /saʊə/ kwaśny  
spicy/hot /'speɪsi/ 'hɒt/ ostry, pikantny  
stale /steɪl/ czerstwy (o pieczywie)  
sweet /swi:t/ słodki  
tasty /'teɪsti/ smaczny  
vegetarian /vedʒə'teəriən/ wegetariański  
yummy /'jʌmi/ pyszny

## POSIŁKI

barbecue /'bɑ:bɪkju:/ grill; przyjęcie z jedzeniem pieczonym na grillu  
breakfast /'brekfəst/ śniadanie  
brunch /brʌntʃ/ późne śniadanie  
dinner /'dɪnə/ późny obiad  
lunch /lʌntʃ/ lunch, wczesny obiad  
meal /mi:l/ posiłek  
packed lunch /'pækt 'lʌntʃ/ drugie śniadanie do szkoły lub pracy  
snack /snæk/ przekąska  
supper /'sʌpə/ kolacja  
tea /ti:/ podwieczorek

## PRZYGOTOWYWANIE POTRAW

add /æd/ dodać  
bake /beɪk/ piec (ciasto lub chleb)  
barbecue /'bɑ:bɪkju:/ grillować, piec na grillu  
beat /bi:t/ ubić  
boil /bɔɪl/ zagotować  
chop /tʃɒp/ siekać  
cuisine /kwi:'zi:n/ kuchnia (sposób gotowania)  
cut /kʌt/ kroić

dough /daʊ/ ciasto (np. na pierogi)  
fry /fraɪ/ smażyć  
frying pan /'fraɪŋ pæn/ patelnia  
heat /hi:t/ podgrzać  
ingredient /'mɪ'grɪ:diənt/ składnik  
kettle /'ketəl/ czajnik  
mash /mæʃ/ utłuc (ziemniaki)  
melt /melt/ topić, rozpuszczać  
mix /mɪks/ mieszać (kilka składników)  
mixture /'mɪkstʃə/ masa, mieszanina  
oven /'ʌvən/ piekarnik  
peel /pi:l/ obierać  
portion /'pɔ:ʃən/ porcja  
pot /pɒt/ garnek  
pour /pɔ:/ nalewać  
recipe /'resəpi/ przepis  
roast /rəʊst/ piec (mięso lub warzywa)  
roll /rəʊl/ rozwałkować  
serve /sɜ:v/ podawać  
slice /sleɪs/ ciąć na plasterki; plasterek, kromka  
stir /stɜ:/ mieszać (jedną substancję)  
tablespoon of sth /'teɪbəlspu:n əv 'sʌmθɪŋ/ łyżka czegoś

## W RESTAURACJI

bill /bɪl/ rachunek  
book a table /'bʊk ə 'teɪbəl/ zarezerwować stół  
café/coffee shop /'kæfeɪ/'kɒfi ʃɒp/ kawiarnia  
dessert /dɪ'zɜ:t/ deser  
fast food restaurant/bar /'fɑ:st fu:d 'restərɒnt/ 'bɑ:/ bar szybkiej obsługi  
main course /meɪn 'kɔ:s/ danie główne  
on the menu /ɒn ðə 'menju:/ w karcie dań  
order /'ɔ:də/ zamówić, zamówienie  
self-service restaurant /self 'sɜ:vɪs 'restərɒnt/ bar samoobsługowy  
starter /'stɑ:tə/ przystawka  
takeaway /'teɪkəweɪ/ jedzenie na wynos

## INNE

burn off (calories) /bɜ:n ɒf ('kælərɪs)/ spalać (kalorie)  
burst of energy /bɜ:st əv 'enədʒi/ przypływ energii  
Can I have...? /kæn aɪ hæv/ Czy mogę dostać...?  
decompose /dɪ'kɒmpos/ rozkładać się, gnć  
eat in /i:t ɪn/ jeść w domu  
eat out /i:t aʊt/ jeść na mieście  
edible /'edəbəl/ jadalny  
fancy /'fænsi/ wyszukany  
Enjoy your meal. /ɪn 'dʒɔɪ jə mi:l/ Smacznego.  
feel like /fi:l laɪk/ mieć ochotę  
fussy eater /'fʌsi 'i:tə/ niejadek  
go for /gəʊ fə/ wybierać  
go on a diet /gəʊ ɒn ə 'daɪət/ przejść na dietę  
grab something to eat /græb 'sʌmθɪŋ tə i:t/ zjeść coś na szybko  
have a meal /hæv ə mi:l/ jeść posiłek  
Help yourself. /help jɔ:'self/ Częstuj się / Proszę się częstować.  
hit-or-miss /'hɪt-ə-mɪs/ przypadkowy  
lay the table /leɪ ðə 'teɪbəl/ nakryć do stołu  
I hardly eat... /aɪ 'hɑ:ldli i:t/ Prawie nie jem...  
junk food /dʒʌŋk fu:d/ niezdrowe jedzenie  
lose/put on weight /lu:z/put ɒn weɪt/ stracić/przybrać na wadze  
nutrition expert /nju: 'trɪʃən 'ekspɜ:t/ specjalista żywieniowy  
pass /pɑ:s/ podać  
take sugar in your tea /teɪk 'ʃʊgə ɪn jə ti:/ słodzić herbatę