7 ŻYWIENIE

S7 SŁOWNICZEK

ŻYWNOŚĆ I NAPOJE

WARZYWA

beans /biːnz/ fasola
cabbage /ˈkæbɪdʒ/ kapusta
carrot /ˈkærət/ marchewka
chives /tʃaɪvz/ szczypiorek
cucumber /ˈkjuːkʌmbə/ ogórek
garlic /ˈɡɑːlɪk/ czosnek
(green) peas /(ˌɡriːn) ˈpiːz/ (zielony) groszek
(green/red) pepper /(ˌɡriːn/ˌred) ˈpepə/ (zielona/czerwona) papryka
lettuce /ˈletəs/ sałata
mushrooms /ˈmʌʃrʊmz/ grzyby
onion /ˈʌnjən/ cebula
potato /pəˈteɪtəʊ/ ziemniak
sweetcorn /ˈswiːtkɔːn/ kukurydza
tomato /təˈmɑːtəʊ/ pomidor

MIĘSO

beef /biːf/ wołowina
chicken /ˈtʃɪkən/ kurczak
cold meats /ˌkəʊld ˈmiːts/ wędliny
ham /hæm/ szynka
lamb /læm/ jagnięcina
pork /pɔːk/ wieprzowina
sausage /ˈsɒsɪdʒ/ kiełbasa
(rare/medium/well-done) steak /reə/ˈmiːdiəm/wel-dʌn/ stek (krwisty/średnio wysmażony/dobrze wysmażony)
turkey /ˈtɜːki/ indyk

RYBY

herring /ˈherɪŋ/ śledź
salmon /ˈsæmən/ łosoś
seafood /ˈsiːfuːd/ owoce morza
tuna /ˈtjuːnə/ tuńczyk

PRODUKTY ZBOŻOWE

(brown/wholemeal) bread /(braʊn/ˈhəʊlmiːl) bred/ chleb (razowy/pełnoziarnisty)
breakfast cereal /ˈbrekfəst ˌsɪəriəl/ płatki śniadaniowe
bun /bʌn/ słodka bułka
flour /flaʊə/ mąka
noodles /ˈnuːdəlz/ kluski, makaron
pasta /ˈpæstə/ makaron
rice /raɪs/ ryż
roll /rəʊl/ bułka
toast bread /təʊst bred/ pieczywo tostowe

SKŁADNIKI ODŻYWCZE

(complex) carbohydrates /(ˈkɒmpleks) ˌkɑːbəʊˈhaɪdreɪts/ węglowodany (złożone)
fats /fæts/ tłuszcze
proteins /ˈprəʊtiːns/ białka

NAPOJE

fizzy/soft drink /ˌfɪzi/ˌsɒft ˈdrɪŋk/ napój gazowany/bezalkoholowy
juice /dʒuːs/ sok
(sparkling/still) mineral water /(ˌspɑːklɪŋ/ˌstɪl) ˈmɪnərəl ˌwɔːtə/ (gazowana/niegazowana) woda mineralna

OWOCE

avocado /ˌævəˈkɑːdəʊ/ awokado
cherry /ˈtʃeri/ wiśnia
grapes /ɡreɪps/ winogrona
lemon /ˈlemən/ cytryna
peach /piːtʃ/ brzoskwinia
pear /peə/ gruszka
pineapple /ˈpaɪnæpəl/ ananas
plum /plʌm/ śliwka
strawberry /ˈstrɔːbəri/ truskawka
watermelon /ˈwɔːtəˌmelən/ arbuz

PRODUKTY MLECZNE

butter /ˈbʌtə/ masło
cheese /tʃiːz/ ser
cottage cheese /ˈkɒtɪdʒ tʃiːz/ twarożek
cream /kriːm/ śmietana
yoghurt /ˈjɒɡət/ jogurt

SŁODYCZE

apple pie /ˌæpəl ˈpaɪ/ szarlotka
biscuit (BrE)/cookie (AmE) /ˈbɪskət/ ˈkʊki/ herbatnik, ciasteczko
cheesecake /ˈtʃiːzkeɪk/ sernik
(chocolate) cake /(ˈtʃɒklət) keɪk/ ciasto (czekoladowe)
doughnut /ˈdəʊnʌt/ pączek
ice cream /ˈaɪs kriːm/ lody
pudding /ˈpʊdɪŋ/ budyń
sugary things /ˈʃʊɡəri θɪŋz/ jedzenie zawierające dużo cukru

INNE PRODUKTY

crisps /krɪsps/ czipsy, chrupki
egg /eɡ/ jajko
honey /ˈhʌni/ miód
jam /dʒæm/ dżem
nut /nʌt/ orzech
olive oil /ˈɒlɪv ɔɪl/ oliwa z oliwek
peanuts /ˈpiːnʌts/ orzeszki ziemne
pepper /ˈpepə/ pieprz
snacks /snæks/ przekąski
spice /spaɪs/ przyprawa
tomato sauce /təˈmɑːtəʊ sɔːs/ przecier pomidorowy
(vegetable) oil /(ˈvedʒtəbəl) ɔɪl/ olej (roślinny)
vinegar /ˈvɪnɪɡə/ ocet

POTRAWY

beetroot soup /ˈbiːtruːt suːp/ barszcz czerwony
(hard-/soft-)boiled egg /(ˌhɑːd-/ sɒft-) ˈbɔɪld eɡ/ jajko na twardo/miękko
chicken soup /ˈtʃɪkən suːp/ rosół
chicken wings /ˈtʃɪkən wɪŋz/ skrzydełka z kurczaka
chips (BrE)/French fries (AmE) /tʃɪps/ˌfrentʃ ˈfraɪz/ frytki
dressing /ˈdresɪŋ/ sos do sałatki
dumplings /ˈdʌmplɪŋz/ pierogi
filling /ˈfɪlɪŋ/ nadzienie
fish fingers /ˈfɪʃ ˌfɪŋɡəz/ paluszki rybne
fried egg /ˌfraɪd ˈeɡ/ jajko sadzone
(ham) omelette /(ˈhæm) ˌɒmlət/ omlet (z szynką)
hunter's stew /ˌhʌntəz ˈstjuː/ bigos
mushroom soup /ˈmʌʃruːm suːp/ zupa grzybowa
pancake /ˈpænkeɪk/ naleśnik
pasta /ˈpæstə/ makaron
pie /paɪ/ zapiekanka
poppyseed cake /ˈpɒpisiːd keɪk/ makowiec
salad /ˈsæləd/ sałatka
sandwich /ˈsænwɪdʒ/ kanapka
schnitzel /ˈʃnɪtsəl/ kotlet schabowy
scrambled egg /ˌskræmbəld ˈeɡ/ jajecznica
tomato soup /təˌmɑːtəʊ ˈsuːp/ zupa pomidorowa

ILOŚĆ I OPAKOWANIA

a bag of (flour) /ə ˌbæɡ əv (ˈflaʊə)/ torebka (mąki)
a bar of (milk chocolate) /ə ˌbɑːr əv (ˌmɪlk ˈtʃɒklət)/ tabliczka (czekolady mlecznej)
a bottle of (mineral water) /ə ˌbɒtl əv (ˈmɪnərəl ˌwɔːtə)/ butelka (wody mineralnej)
a box of (chocolates) /ə ˌbɒks əv (ˈtʃɒkləts)/ pudełko (czekoladek)
a can of (lemonade) /ə ˌkæn əv (ˌlemaˈneɪd)/ puszka (lemoniady)
a carton of (orange juice) /ə ˌkɑːtn əv (ˈɒrəndʒ dʒuːs)/ karton (soku pomarańczowego)
a clove of garlic /ə ˌkləʊv əv ˈɡɑːlɪk/ ząbek czosnku
a cup of (tea) /ə ˌkʌp əv (ˈtiː)/ filiżanka (herbaty)
a glass of (water) /ə ˌɡlɑːs əv (ˈwɔːtə)/ szklanka (wody)
a jar of (jam) /ə ˌdʒɑːr əv (ˈdʒæm)/ słoik (dżemu)
a loaf of bread /ə ˌləʊf əv ˈbred/ bochenek chleba
a packet of (breakfast cereals) /ə ˌpækət əv (ˈbrekfəst ˌsɪəriəlz)/ paczka (płatków śniadaniowych)
a pinch of (salt) /ə ˌpɪntʃ əv (ˈsɔːlt)/ szczypta (soli)
a tin of (green peas) /ə ˌtɪn əv (ˌɡriːn ˈpiːz)/ puszka (zielonego groszku)

PRZY STOLE

bowl /bəʊl/ miska
cup /kʌp/ filiżanka
cutlery /ˈkʌtləri/ sztućce
fork /fɔːk/ widelec
glass /ɡlɑːs/ szklanka
knife /naɪf/ nóż
mug /mʌɡ/ kubek
napkin /ˈnæpkən/ serwetka
plate /pleɪt/ talerz
spoon /spuːn/ łyżka
tablecloth /ˈteɪbəlklɒθ/ obrus

PRZYMIOTNIKI OPISUJĄCE ŻYWNOŚĆ

bitter /ˈbɪtə/ gorzki
(un)healthy /(ʌn)ˈhelθi/ (nie)zdrowy
bland /blænd/ mdły
delicious /dɪˈlɪʃəs/ wyśmienity, przepyszny
disgusting /dɪsˈɡʌstɪŋ/ obrzydliwy
fattening /ˈfætnɪŋ/ tuczący
fresh /freʃ/ świeży
greasy /ˈɡriːsi/ tłusty, zatłuszczony
home-made /ˌhəʊmˈmeɪd/ domowy
mild /maɪld/ łagodny
nutritious /njuːˈtrɪʃəs/ odżywczy
salty /ˈsɔːlti/ słony
sour /saʊə/ kwaśny
spicy/hot /ˈspaɪsi/hɒt/ ostry, pikantny
stale /steɪl/ czerstwy (o pieczywie)
sweet /swiːt/ słodki
tasty /ˈteɪsti/ smaczny
vegetarian /ˌvedʒəˈteəriən/ wegetariański
yummy /ˈjʌmi/ pyszny

POSIŁKI

barbecue /ˈbɑːbɪkjuː/ grill; przyjęcie z jedzeniem pieczonym na grillu
breakfast /ˈbrekfəst/ śniadanie
brunch /brʌntʃ/ późne śniadanie
dinner /ˈdɪnə/ późny obiad
lunch /lʌntʃ/ lunch, wczesny obiad
meal /miːl/ posiłek
packed lunch /ˌpækt ˈlʌntʃ/ drugie śniadanie do szkoły lub pracy
snack /snæk/ przekąska
supper /ˈsʌpə/ kolacja
tea /ˈtiː/ podwieczorek

PRZYGOTOWYWANIE POTRAW

add /æd/ dodać
bake /beɪk/ piec (ciasto lub chleb)
barbecue /ˈbɑːbɪkjuː/ grillować, piec na grillu
beat /biːt/ ubić
boil /bɔɪl/ zagotować
chop /tʃɒp/ siekać
cuisine /kwɪˈziːn/ kuchnia (sposób gotowania)
cut /kʌt/ kroić
dough /dəʊ/ ciasto (np. na pierogi)
fry /fraɪ/ smażyć
frying pan /ˈfraɪɪŋ pæn/ patelnia
heat /hiːt/ podgrzać
ingredient /ɪnˈɡriːdiənt/ składnik
kettle /ˈketəl/ czajnik
mash /mæʃ/ utłuc (ziemniaki)
melt /melt/ topić, rozpuszczać
mix /mɪks/ mieszać (kilka składników)
mixture /ˈmɪkstʃə/ masa, mieszanina
oven /ˈʌvən/ piekarnik
peel /piːl/ obierać
portion /ˈpɔːʃən/ porcja
pot /pɒt/ garnek
pour /pɔː/ nalewać
recipe /ˈresəpi/ przepis
roast /rəʊst/ piec (mięso lub warzywa)
roll /rəʊl/ rozwałkować
serve /sɜːv/ podawać
slice /slaɪs/ ciąć na plasterki; plasterek, kromka
stir /stɜː/ mieszać (jedną substancję)
tablespoon of sth /ˈteɪbəlspuːn əv ˌsʌmθɪŋ/ łyżka czegoś

W RESTAURACJI

bill /bɪl/ rachunek
book a table /ˌbʊk ə ˈteɪbəl/ zarezerwować stolik
café/coffee shop /ˈkæfeɪ/ˈkɒfi ʃɒp/ kawiarnia
dessert /dɪˈzɜːt/ deser
fast food restaurant/bar /ˌfɑːst ˌfuːd ˈrestərɒnt/ˈbɑː/ bar szybkiej obsługi
main course /ˌmeɪn ˈkɔːs/ danie główne
on the menu /ˌɒn ðə ˈmenjuː/ w karcie dań
order /ˈɔːdə/ zamówić, zamówienie
self-service restaurant /ˌself ˈsɜːvɪs ˈrestərɒnt/ bar samoobsługowy
starter /ˈstɑːtə/ przystawka
takeaway /ˈteɪkəweɪ/ jedzenie na wynos

INNE

burn off (calories) /bɜːn ɒf (ˈkæləris)/ spalać (kalorie)
burst of energy /bɜːst əv ˈenədʒi/ przypływ energii
Can I have...? /kən aɪ həv/ Czy mogę dostać...?
decompose /ˌdiːkəmˈpəʊz/ rozkładać się, gnić
eat in /iːt ɪn/ jeść w domu
eat out /iːt aʊt/ jeść na mieście
edible /ˈedəbəl/ jadalny
fancy /ˈfænsi/ wyszukany
Enjoy your meal. /ɪnˈdʒɔɪ jə miːl/ Smacznego.
feel like /fiːl laɪk/ mieć ochotę
fussy eater /ˈfʌsi ˈiːtə/ niejadek
go for /ɡəʊ fə/ wybierać
go on a diet /ɡəʊ ɒn ə ˈdaɪət/ przejść na dietę
grab something to eat /ɡræb ˈsʌmθɪŋ tə iːt/ zjeść coś na szybko
have a meal /həv ə miːl/ jeść posiłek
Help yourself. /help jɔːˈself/ Częstuj się / Proszę się częstować.
hit-or-miss /hɪt-ə-mɪs/ przypadkowy
lay the table /leɪ ðəˈteɪbəl/ nakryć do stołu
I hardly eat... /aɪ ˈhɑːdli iːt/ Prawie nie jem...
junk food /dʒʌŋk fuːd/ niezdrowe jedzenie
lose/put on weight /luːz/pʊt ɒn weɪt/ stracić/przybrać na wadze
nutrition expert /njuːˈtrɪʃən ˈekspɜːt/ specjalista żywieniowy
pass /pɑːs/ podać
take sugar in your tea /teɪk ˈʃʊɡə ɪn jə tiː/ słodzić herbatę