



## 6. ŻYWIENIE: artykuły spożywcze, przygotowanie potraw, posiłki, lokale gastronomiczne, diety\*



A

6a.mp3 długość nagrania: 07:25

### *Artykuły spożywcze*

becon	bacon
bułka	roll, bun
chleb / bochenek / kromka chleba	bread / a loaf of bread / a slice of bread
cukier / słodki	sugar / sweet
cukierki, słodycze	sweets, sweet things
czekolada / czekoladki	chocolate / chocolates
czekolada mleczna/biała	milk/white chocolate
drób	poultry
dżem / słoik dżemu	jam / a jar of jam
galaretka / (meduza)	jelly / (jellyfish)
herbata	tea
szklanka herbaty / filiżanka herbaty	a glass of tea / a cup of tea
herbatniki / wafelki	biscuits, <i>USA</i> : cookies / wafers
jajka	eggs

[www.maturazangielskiego.net](http://www.maturazangielskiego.net)

jogurt	yoghurt, <i>USA</i> : yogurt
kanapka	sandwich
karp	carp
kiełbasa / kiełbaski	sausage / sausages
kluska	noodle
krab	crab
kura / kurczak	hen / chicken
lizaki	lollipops
lody	ice-cream
majonez / keczup / musztarda	mayonnaise / ketchup / mustard
łagodna/ostra musztarda	mild/strong mustard
mąka	flour
makaron	pasta
marmolada	jam, marmalade
masło / smarować masłem	butter / to butter
miód / (miesiąc miodowy)	honey / (honeymoon)
mleko	milk
płatki kukurydziane/zbożowe / muesli	cornflakes/cereal / muesli
przyprawy / zioła	spices / herbs
mocno przyprawiony, ostry	spicy
rak / (nowotwór)	crayfish / (cancer)
ryby / ość / filety z ryby	fish / fishbone / fish fillets
paluszki rybne	fish fingers
ryż	rice
salami	salami
ser / (uśmiech!)	cheese / (cheese!)
ślimak	snail
śmietana / bita śmietana	cream / whipped cream
sól / słony	salt / salty
spaghetti	spaghetti
stek	steak
surowe/tłuste/chude mięso	raw/fatty/lean meat
szynka	ham
węgorz	eel
wołowina / cielęcina / wieprzowina	beef / veal / pork
zupa grzybowa	mushroom soup

lista zakupów

shopping list

*materiały pochodzą z książki Tematyczny słownik polsko-angielski, www.enet.pl*

składniki

↓ 05:00

cebula  
czosnek / ząbek czosnku  
dynia  
fasola  
kapusta  
kukurydza / słodka kukurydza  
marchew  
ogórek / korniszon  
papryka  
pomidor  
por  
rzodkiewka  
sałata / sałatka, surówka  
seler  
ziemniak

↓ 06:07

arbuz  
brzoskwinia  
cytryna  
czereśnia, wiśnia  
grejpfrut  
gruszka / grusza  
jabłko / jabłoń  
malina  
morela  
oliwka  
pomarańcza  
porzeczka  
czerwona/czarna porzeczka  
śliwka / (wymarzona praca)  
truskawka  
winogrono / kiść winogron

ingredients

**Warzywa**

onion  
garlic / a clove of garlic  
pumpkin  
beans  
cabbage  
corn / sweetcorn  
carrot  
cucumber / gherkin  
pepper  
tomato  
leek  
radish  
lettuce / salad  
celery  
potato

**Owoce**

watermelon  
peach  
lemon  
cherry  
grapefruit  
pear / a pear tree  
apple / an apple tree  
raspberry  
apricot  
olive  
orange  
currant  
redcurrant / blackcurrant  
plum / (a plum job)  
strawberry  
grape / a bunch of grapes



6b.mp3 długość nagrania: 05:10

### ***Przygotowanie potraw***

#### **Kuchnia (kitchen)**

czajnik	kettle
dzbanek	jug
filizanka / filiżanka kawy	cup / a cup of coffee
koszyk	basket
kuchenka mikrofalowa	microwave (oven)
kuchenka	cooker, <i>USA</i> : stove
lodówka	fridge, <i>USA</i> : również - icebox
łyżka	spoon
mikser	mixer, blender
minutnik	timer
miska	bowl
nóż	knife
piekacz	toaster
patelnia	frying pan, <i>USA</i> : skillet
piecyk kuchenny	oven
pojemnik	container
pokrywka	lid
rondel	saucepan
słoik	pot, jar
spodek	saucer
szklanka, kieliszek	glass
talerz	plate
widelec	fork
zlew	sink
zmywarka do naczyń	dishwasher

↓ 01:54

#### **Przygotowanie potraw (preparing food/food preparation)**

gotować / gotować w wodzie	to cook / to boil
mieszać	to stir, to mix
obierać (owoc)	to peel (a fruit)

materiały pochodzą z książki *Tematyczny słownik polsko-angielski*, [www.enet.pl](http://www.enet.pl)

obracać	to turn over
odgrzać	to warm up, to reheat
ostudzić	to cool (down)
piec (ciasto)	to bake
pokroić	to cut, to slice
posiekać	to chop
posłodzić / posolić	to sweeten / to salt
posmarować masłem	to butter
przyprawić	to spice
rozprowadzić, posmarować	to spread
smażyć / gotować się na wolnym ogniu	to fry / to simmer
upiec / pieczeń wołowa	to roast / roast beef
upiec coś na grillu / z grilla	to grill / grilled
wlać	to pour
włożyć coś do	to put <i>sth</i> into
wrzucić coś do czegoś	to throw <i>sth</i> into <i>sth</i>
zbierać grzyby	to pick mushrooms
zemleć	to grind
zetrzeć	to grate

### **Przykładowy przepis**

#### ***Cheese tart***

⏬ 03:50

To make a cheese tart, you need 2 packs of cheese slices, frozen French pastry, 250 grammes of boiled broccoli, 250 grammes of peeled cherry tomatoes, a small, lightly fried onion and 100 grammes' worth of cooked chicken breast. Eight of the cheese slices will be used whole: break the others into pieces. The broccoli, onion and chicken should be cut up into small bits.

First off, put the eight whole cheese slices between two layers of French pastry. Then put all this into a tart baking tin that has been greased with butter and bake it till it goes a golden colour. To make the topping, mix the broccoli, the bits of cheese, the onion, the chicken and the tomatoes and add seasoning. Then spread it on top of the partly-baked pastry. Bake the tart until the cheese has melted.



6c.mp3 długość nagrania: 07:21

**Posilki (meals)**

apetyt	appetite
ciasto	cake, pie, pastry
danie	course
danie główne	main course
danie wegetariańskie	vegetarian dish
deser	dessert, <i>potocznie</i> : afters
frytki	chips, <i>USA</i> : (French) fries
jajecznica	scrambled eggs
kawa / herbata	coffee / tea
kolacja / jeść kolację	supper, <i>również</i> : dinner / to have supper/dinner
kotlet	chop
lunch	lunch
obiad	lunch, dinner
piwo	beer
przekąska	snack
przepis	recipe
rosół	broth
sernik	cheesecake
śniadanie / jeść śniadanie	breakfast / to have breakfast
sos	sauce
surówka, sałatka	salad
surowy	raw
szampan	champagne
whisky	whisky
wino	wine
woda (mineralna)	(mineral) water
woda niegazowana/gazowana	still water/sparkling water
wódka	vodka
zupa	soup

---

*a bar of* chocolate (tabliczka czekolady)

*a bottle of* lemonade/juice (butelka lemoniady/soku)

*a bunch of* bananas (kiść bananów)

materiały pochodzą z książki *Tematyczny słownik polsko-angielski*, [www.enet.pl](http://www.enet.pl)

*a can of Coke* (puszka coca coli)  
*a carton of yoghurt/juice* (opakowanie/kartonik jogurtu/soku)  
*a glass of milk/water* (szklanka mleka/wody)  
*a loaf of bread* (bochenek chleba)  
*a packet of biscuits/risps/nuts* (paczka ciasteczek/chipsów/orzeszków)  
*a tin of tuna/beans* (tuńczyk/fasolka w puszcze; Amerykanie używają *can* zamiast *tin*)

⬇ 03:36

być głodnym/spragnionym	to be (to feel) hungry / to be (to feel) thirsty
jeść śniadanie/obiad/kolację	to have breakfast/dinner/supper
zjeść za dużo	to overeat, to eat too much
najeść się	to be full up
Najadłem się.	I'm full up.
lubić słodkie rzeczy	to have a sweet tooth
nakryć do stołu	to set (to lay) the table
sprzątać ze stołu	to clear the table
to jest jadalne/niejadalne	it's eatable(edible)/inedible
pić dużo	to drink a lot
upić się	to get drunk
On jest pijany.	He's drunk.
mieć kaca	to have a hangover
wznieść toast	to propose a toast
Chciałbym wznieść toast.	I'd like to propose a toast.
zamówić danie	to order a meal
zaprosić kogoś na obiad	to invite <i>sb</i> to dinner (for dinner)
zarezerwować stół	to book a table
podawać dania	to serve dishes, to serve food
Mogę prosić o rachunek?	Could I have the bill, please? Can I have...? May I have...?
zdrowa żywność	healthy food
niezdrowe jedzenie	junk food
restauracja <i>fast food</i>	fast food restaurant
na zdrowie!	Cheers!
smacznego!	Bon appétit! Enjoy your meal!

### Smak (taste)

05:53

kwaśny	sour
pikantny	spicy
słodki	sweet
słony	salty
smaczny / wyśmienity	tasty / delicious
dobry / niedobry	good / bad
świeży	fresh
spleśniały	mouldy, USA: moldy
jest zepsute / zepsuło się	it's off / it's gone off
okropny, straszny / bez smaku	awful, terrible / tasteless, bland
obrzydliwy, wstrętny	disgusting
Jak to smakuje?	What does it taste like?
Jest dobre/niedobre.	It tastes good/bad.
Wygląda ładnie/nieładnie.	It looks good/bad.
Ładnie pachnie. / Śmierdzi.	It smells good. / It smells bad.



D

6d.mp3 długość nagrania: 01:27

### Lokale gastronomiczne

➔ **Patrz również:** dialog – zamawianie posiłku (6F, str. 67).

restauracja <i>fast food</i>	fast food restaurant
bar	bar
kawiarnia	café, coffee house, coffee shop
knajpa, speluna	joint
pizzeria	pizzeria
pub	pub, alehouse
restauracja	restaurant
stołówka	canteen, cafeteria
zajazd	inn
cena	price
jadłospis, menu	menu

materiały pochodzą z książki *Tematyczny słownik polsko-angielski*, [www.enet.pl](http://www.enet.pl)



kelner / kelnerka	waiter / waitress
kucharz	cook
napiwek	tip
dać komuś napiwek	to give <i>someone</i> a tip, to tip <i>someone</i>
rachunek	bill, <i>USA</i> : check



6e.mp3    długość nagrania: 01:17

### **Diety - poziom rozszerzony**

być na diecie	to be on a diet
prowadzić zdrowy styl życia	to have a healthy lifestyle
regularnie ćwiczyć	to take regular exercise
kuchnia (narodowa)	cuisine
środki konserwujące	additives and preservatives
tracić na wadze	to lose weight
przybierać na wadze	to put on weight, to gain weight
wegetarianin / danie wegetariańskie	vegetarian / vegetarian dish
mieć dużo/moło tłuszczu/białka	to be high/low in fat/protein
zawierający dużo/moło kalorii	high/low in calories
	to have a high/low calorie content
być na diecie niskokalorycznej	to be on a low-calorie diet



6f.mp3    długość nagrania: 00:55

### **Dialog: zamawianie posiłku (Ordering a Meal)**

Waiter: Hi!  
 Rebecca: Hello, can I have a menu, please?  
 Waiter: Sure. Here you go!  
 Rebecca: Oh, thanks!  
 (...)  
 Waiter: Excuse me, are you ready to order?  
 Rebecca: Yeah, I'll have a chicken salad, please.  
 Waiter: Anything to drink with that?  
 Rebecca: Erm, I think I'll have a glass of mineral water.

Waiter: Sparkling or still?  
Rebecca: Oh, sparkling, please.  
Waiter: Okay, that's a chicken salad and a sparkling mineral water.  
(...)  
Waiter: Everything okay?  
Rebecca: Yeah, the salad's lovely, thanks!  
(...)  
Rebecca: Oh, excuse me! I'm ready to pay.  
Waiter: I'll just get your bill ready. How are you paying?  
Rebecca: In cash, please.  
Waiter: Here you go.  
Rebecca: Thanks! The food was great! Thanks a lot!  
Waiter: Great! Hope to see you again soon, then! Bye!  
Rebecca: Bye!

### ***Tłumaczenie***

Kelner: Witam!  
Rebecca: Witam, czy mogę prosić o menu?  
Kelner: Oczywiście. Proszę bardzo!  
Rebecca: Och, dziękuję!  
(...)  
Kelner: Przepraszam, czy można przyjąć zamówienie?  
Rebecca: Tak, wezmę sałatkę z kawałkami kurczaka.  
Kelner: Czy coś do picia?  
Rebecca: Myślę, że wezmę szklanek wody mineralnej.  
Kelner: Gazowaną czy niegazowaną?  
Rebecca: Gazowaną, proszę.  
Kelner: Dobrze, więc sałatka z kawałkami kurczaka i woda mineralna gazowana.  
(...)  
Kelner: Wszystko w porządku?  
Rebecca: Tak, sałatka jest wysmienita, dziękuję!  
(...)  
Rebecca: Przepraszam! Chciałabym zapłacić.  
Kelner: Zaraz przygotuję rachunek. W jaki sposób pani zapłaci?  
Rebecca: Gotówką.  
Kelner: Proszę bardzo.  
Rebecca: Dziękuję! Jedzenie było świetne! Bardzo dziękuję!  
Kelner: Wspaniale! Mam nadzieję, że odwiedzi nas pani ponownie! Do widzenia!  
Rebecca: Do widzenia!

*materiały pochodzą z książki Tematyczny słownik polsko-angielski, www.enset.pl*