

L16: Nutrition/Żywność

B1-basic (podstawowe słownictwo)	
Food/Jedzenie	
<p>Meat and fish/Mięso i ryby</p> <ul style="list-style-type: none">• beef — wołowina• pork — wieprzowina• chicken — kurczak• turkey — indyk• ham — szynka• sausage — kiełbasa• salmon / tuna — łosoś / tuńczyk• seafood — owoce morza• fish — ryba	<p>Dairy/Nabiał</p> <ul style="list-style-type: none">• dairy products — nabiał• milk — mleko• yoghurt — jogurt• cheese — ser• butter — masło• cream — śmietana• egg — jajko <p>Bread and grains/Pieczyno i zboża</p> <ul style="list-style-type: none">• bread / roll — chleb / bułka• bun — bułeczka słodka• pasta — makaron• rice — ryż• cereal — płatki zbożowe
<p>Vegetables and fruit/Warzywa i owoce</p> <ul style="list-style-type: none">• vegetables / fruit — warzywa / owoce• cabbage / lettuce — kapusta / sałata• cucumber / tomato / onion — ogórek / pomidor / cebula• broccoli / mushrooms / spinach — brokuły / grzyby / szpinak• green / red pepper — zielona / czerwona papryka• potato — ziemniak• strawberry / grapes — truskawka / winogrona <p>Snacks and sweets/Przekąski i słodocze</p> <ul style="list-style-type: none">• crisps (AmE: chips) — chipsy• biscuits (AmE: cookies) — herbatniki, ciastka• cakes / sweets — ciasta / słodocze• chocolate bar — batonik czekoladowy• snack (between meals) — przekąska (między posiłkami) <p>Drinks</p> <ul style="list-style-type: none">• water — woda• juice — sok• tea / coffee — herbata / kawa• cola / soft drink — napój gazowany	<p>Packagings and quantity/Opakowania i ilość</p> <ul style="list-style-type: none">• a loaf of bread — bochenek chleba• a slice of cheese / cake — plaster sera / kawałek ciasta• a bar of chocolate — tabliczka/batonik czekolady• a packet of crisps — paczka chipsów• a jar of jam — słoik dżemu• a can of cola — puszka coli• a bottle of water — butelka wody• a carton of milk / juice — karton mleka / soku• a tub of yoghurt — kubek jogurtu• a glass / cup / mug — szklanka / filiżanka / kubek• a spoonful / teaspoon / tablespoon — łyżeczka / łyżka (ilość) <p>Kitchen equipment/Sprzęty kuchenne</p> <ul style="list-style-type: none">• chopping board — deska do krojenia• bowl — miska• pan / pot — patelnia / garnek• frying pan — patelnia• plate — talerz• knife / fork / spoon — nóż / widelec / łyżka• cup — filiżanka• tin opener — otwieracz do konserw• cooker / oven / microwave — kuchenka / piekarnik / mikrofalówka• dishwasher — zmywarka

L16: Nutrition/Żywnienie

B1-basic (podstawowe słownictwo)	
Preparing food/Przygotowanie jedzenie	
<ul style="list-style-type: none"> • add salt / sugar — dodać soli / cukru • cut / chop up vegetables — kroić / siekać warzywa • peel / slice a cucumber — obrać / pokroić w plastry ogórka • boil potatoes — gotować ziemniaki • fry / grill chicken — smażyć / grillować kurczaka • bake a cake — upiec ciasto • roast meat — piec mięso (w piekarniku) • steam vegetables — gotować na parze warzywa • heat up soup — podgrzać zupę • mix / stir — mieszać / zamieszać • season with spices — doprawić przyprawami • pour into a bowl — wlać do miski • spread butter on bread — posmarować chleb masłem • serve a dish — podać danie • boil over — wykipieć • chop up — posiekać • warm up — podgrzać • eat up — zjeść do końca • cut down on sugar / snacks — ograniczyć cukier / przekąski 	<p>Smak/Taste</p> <ul style="list-style-type: none"> • bitter / sour — gorzki / kwaśny • salty / sweet — słony / słodki • savoury — słony/wytrawny • spicy — pikantny • bland — bez smaku • fresh / ripe — świeży / dojrzały • raw / undercooked — surowy / niedogotowany • overcooked / burnt — rozgotowany / przypalony • crunchy / crispy — chrupiący • creamy / soft — kremowy / miękki • stale — czerstwy • greasy / oily — tłusty <p>Nawyki żywieniowe/Eating habits</p> <ul style="list-style-type: none"> • a balanced diet — zbilansowana dieta • be on a (strict) diet — być na (ściślej) diecie • low-fat / low-carb diet — dieta niskotłuszczowa / niskowęglowodanowa • carbohydrates / protein — węglowodany / białko • be allergic to nuts — mieć alergię na orzechy • rich in vitamins / protein — bogaty w witaminy / białko • high in sugar / calories — o wysokiej zawartości cukru / kalorii
<p>In a restaurant/W restauracji</p> <ul style="list-style-type: none"> • (school) canteen — stołówka (szkolna) • restaurant / café — restauracja / kawiarnia • sandwich bar / bakery — bar kanapkowy / piekarnia • waiter / waitress — kelner / kelnerka • chef — szef kuchni • customer — klient • owner / manager — właściciel / menedżer <p>Menu i zamawianie</p> <ul style="list-style-type: none"> • menu / specials — karta / dania dnia • starter / main course / dessert — przystawka / danie główne / deser • That's all, thank you. — To wszystko, dziękuję. • Could we have the bill, please? — Czy możemy prosić rachunek? 	<ul style="list-style-type: none"> • book a table — zarezerwować stolik • table for two — stolik dla dwóch • order a meal / order dessert — zamówić danie / deser • look at the menu — przeglądać menu • bill (AmE: check) — rachunek • pay the bill — zapłacić rachunek • leave a tip — zostawić napiwek • sit outside — usiąść na zewnątrz • takeaway (AmE: takeout) — jedzenie na wynos <p>Użyteczne zwroty</p> <ul style="list-style-type: none"> • Are you ready to order? — Czy są Państwo gotowi złożyć zamówienie? • I'd like... / Could I have...? — Poproszę... / Czy mogę prosić...? • Anything to drink? — Coś do picia?