

ES	PL
el desayuno	śniadanie
la cena	kolacja
incomible	niejadalny
la tortilla de huevos	omlet
el jamón	szynka
el tomate	pomidor
la zanahoria	marchewka
los huevos duros	jajka na twardo
los huevos revueltos	jajecznicza
la pasta de huevo	pasta jajeczna
las salchichas	kielbaski
el pan empapado de huevo batido	chleb obtaczany w jajku
el hojaldre	ciasta francuskiego
el almuerzo, la comida	obiad
la comida	posiłek
la crema de calabaza	krem z dyni
la crema de champiñones	krem z pieczarek
el caldo	rosół
la sopa de pepinillos con arroz,	zupa ogórkowa z ryżem
la crema de coliflor	krem z kalafiora
el salmón	łosoś
los buñuelos de calabaza	placki z dyni
el bacalao	dorsz
la trucha	pstrąg
el pesto de hierbas	pesto ziołowe
la merienda	podwieczorek
los copos de avena	płatki owsiane
la sémola	kasza manna
la fresa	truskawka
la frambuesa	malina
el plátano	banan
la tarta de queso	sernik
el requesón	twaróg
la barrita de cereales	batonik zbożowy
la nevera, el frigorífico	lodówka
el congelador	zamrażarka
sobrevivir	przeżyć
el aceite	olej
el aceite de oliva	oliwa z oliwek
el aceite de linaza	olej lniany
el vinagre	ocet
la miel	miód
el mijo	kasza jaglana
la cebada	kasza jęczmienna
el trigo sarraceno	kasza gryczana
el cuscús	kasza kuskus
la harina de trigo	mąka pszenna
el arroz blanco	ryż biały
las latas con: leche de coco	puszki z mlekiem kokosowym

los frijoles rojos y blancos	fasola czerwona i biała
los guisantes	groszek
el maíz	kukurydza
los garbanzos	cieciorka
los tomates cortados	pomidory pokrojone
el concentrado de tomate	koncentrat pomidorowy
el puré de tomate en un cartón	przecier pomidorowy w kartoniku
el ketchup	ketchup
la mostaza	musztarda
la mayonesa	majonez
los frutos secos	owoce suszone
los pepinillos en vinagre	ogórek konserwowy
los pimientos en vinagre	papryka konserwowa
las aceitunas	oliwki
el café molido	kawa mielona
la manzanilla	rumianek
le menta	mięta
la sal	sól
el azúcar	cukier
el azúcar en polvo	cukier puder
las migas de pan	bułka tarta
la pimienta	pieprz
la leche	mleko
el queso para untar	serek na kanpkę
el tocino	boczek
los huevos	jajka
las salchichas	parówki
el jamón	szynka
el yogurt natural	jogurt naturalny
la salsa de soja	sos sojowy
la pasta de curry	pasta curry
las frutas	owoce
las verduras	warzywa
el pan	chleb
la carne	mięso
el pescado	ryba
las espinacas	szpinak
la calabaza	dynia
desperdiciar	marnować
el almacén	stany magazynowe
el tiempo de preparación	czas przygotowania
el ingrediente principal	główny składnik
la lista de compras	lista zakupów
hornear	piec
poner al horno	piec w piekarniku
la receta	przepis
los ingredientes	składniki
quemado	spalony
el método de preparación	sposób przygotowania