



WICShopper ni programu ya simu inayokuwezesha kuchanganua bidhaa ili kuthibitisha kuwa zimeidhinishwa na WIC, kutazama Orodha ya Vyakula Iliyoidhinishwa, kupata mawazo ya mapishi, kukokotoa mazao, na zaidi!



Ipakue leo!

- Daima angalia uchapishaji wako wa "Manufaa ya Kadi ya EBT" na/au risiti ili kuthibitisha bidhaa mahususi ulizo nazo kwenye Kadi yako ya Lishe ya WIC.
- Ikiwa unakumbana na matatizo ya kununua bidhaa kwa kutumia Kadi yako ya Lishe ya WIC au kuchanganua bidhaa, tafadhali tembelea "Sikuweza kununua hii!" katika Programu ya WICShopper ili kuwasilisha suala hilo.



I couldn't buy this!



Department of Health

Mpango wa Wanawake, Watoto Wachanga na Watoto Wadogo (Women, Infants, and Children (WIC))

Taasisi hii ni mtoa fursa sawa.



Orodha ya Chakula Iliyoidhinishwa

Chapa isiyogharimu sana inapendekezwa



Department of Health

Mpango wa Wanawake, Watoto Wachanga na Watoto Wadogo (Women, Infants, and Children Program (WIC))

Maziwa

Jibini

- Mafuta ya kawaida au ya chini, saizi ya wakia 16 tu.
- Vitalu vya ndani au vipande vilivyopakikiwa tayari vya aina zifuatazo tu: Ya Amerika; cheddar; Colby; Colby Jack; Monterey Jack; mozzarella; Muenster; provolone; au Uswizi.



HAIRUHUSIWI: kikaboni; iliyosagwa; kukatwa kwa cracker; cubed; deli; kubomoka; sodiamu ya chini; kuenea kwa jibini; jibini la krimu; jibini la kamba; jibini la mkulima; siagi; vyakula vya jibini au bidhaa kama Velveeta; vipande vilivyofungwa kibinafsi; mbuzi; kondoo au jibini la mtindi.



Maziwa ya ng'ombe

- Nyeupe, chokoleti, pasteurized, maziwa yaliyoimarishwa ya vitamini D tu.
- Vyombo vya galoni pekee (isipokuwa nusu galoni zimebainishwa).
- Mafuta ya chini (1% au ½%) au yaliyokamuliwa isipokuwa maziwa halisi au mafuta yaliyopunguzwa (2%) kama ilivyoainishwa.
- * Galoni = wakia 128, Nusu Galoni = wakia 64.

HAIRUHUSIWI: Iliyotiwa ladha, kikaboni, isiyo na mafuta kabisa, maziwa yasiyo na mafuta pamoja.



Maziwa kavu yasiyo ya mafuta

- Wakati imebainishwa tu.
- Ukubwa wa wakia 25.6 pekee.



Laktosi ya chini au maziwa yasiyo na laktosi

- Wakati imebainishwa tu.
- Galoni na vyombo vya galoni nusu.



Maziwa ya Soy

- Wakati imebainishwa tu.
- Ladha ya asili na vanilla tu.
- Ladha ya asili na ladha ya chokoleti.



Mtindi



Mtindi

- Mafuta kidogo au yasiyo na mafuta isipokuwa mafutayatakua yamebainishwa.
- Vyombo vya wakia 32 tu.



Kigiriki usio na mafuta



Maziwa halisi ya Kigiriki, maziwa halisi ya Kigiriki, stroberi & maziwa malai halisi ya Kigiriki, keki ya nanasi iliyopinduliwa maziwa halisi Kigiriki, vanilla ya asali.



Maziwa halisi, vanilla ya maziwa halisi, maple ya maziwa halisi.



Tindi ya kigiriki isiyo na mafuta, tindii ya kigiriki isiyo na mafuta, stroberi ya kigiriki isiyo na mafuta, vanilla ya Kigiriki isiyo na mafuta, vanilla ya asali ya Kigiriki yenye mafuta kidogo, uwanda wa Kigiriki wenye mafuta kidogo. Maziwa halisi, isiyo na mafuta, stroberi, isiyo na mafuta, sukari, vanilla isiyo na mafuta, sukari chache, mafuta ya chini ya Kigiriki, vanilla ya madagaska, na mdalasini.

Maelezo



NAFAKA HALISI



Pasta ya ngano halisi

	Tambi ya ngano halisi, tambi nyembamba ya ngano, ngano halisi penne rigate, rotini ya ngano.
	Capellini ya ngano halisi, viwiko vya ngano, farfall ya ngano, linguine ya ngano, ngano nzima penne rigate, rigatoni ya ngano, rotini ya ngano, tambi ya ngano.
	100% ya penne ya nafaka halisi, 100% ya tambi ya nafaka halisi, tambi nyembamba ya nafaka 100%, rotini ya nafaka nzima 100%, linguine ya nafaka halisi 100%.
	Ngano halisi ya penne rigate, Rotini ya ngano halisi, tambi ya ngano, tambi nyembamba ya ngano halisi.
	Capellini ya ngano halisi, Tambi ya ngano halisi.

MTINDI

	Mtindi usio na mafuta kidogo, vanilla isiyo na mafuta kidogo.
	Mtindi isiyo na mafuta, stroberi ya mafuta ya chini, vanilla maziwa halisi, vanillaya maziwa halisi.
	Stroberi isiyo na mafuta, vanilla isiyo na mafuta.
	Vanila isiyo na mafuta, isiyo na mafuta.
	Vanila ya mafuta ya chini, mafuta kidogo, pichi ya mafuta madogo, rasberi yenye mafuta madogo, stroberi yenye mafuta madogo, bluberi yenye mafuta madogo.
	Stroberi yenye mafuta ya chini, vanilla isiyo na mafuta, isiyo na mafuta, vanilla yenye mafuta madogo.
	Maziwa yote ya Kigiriki, uigiriki usio na mafuta, vanilla isiyo na mafuta ya Kigiriki, stroberi ya kijani iliyochanganywa isiyo na mafuta, vanilla isiyo na mafuta, mtindi usio na mafuta.
	Kavu isiyo na mafuta, Vanilla isiyo na mafuta, stroberi yenye mafuta kidogo, vanilla yenye mafuta kidogo, pichi yenye mafuta kidogo, ndizi ya stroberi yenye mafuta kidogo.
	Isiyo na mafuta, stroberi isiyo na mafuta, vanilla isiyo na mafuta
	Maziwa ya kigiriki halisi, Maziwa ya kigiriki yenye vanilla, Kigiriki tambarare isiyo na mafuta, vanilla ya Kigiriki isiyo na mafuta, vanilla ya maziwa halisi, maziwa halisi, uwanda usio na mafuta mengi, vanilla ya mafuta kidogo, carbmaster vanilla yenye mafuta ya chini, carbmaster pichi ya mafuta kidogo, carbmaster stroberi iliyo na mafuta kidogo, isiyo na mafuta.
	Stroberi yenye mafuta kidogo, wazi ya chini ya mafuta, embe yenye mafuta madogo, vanilla yenye mafuta kidogo.
	Stroberi isiyo na mafuta, wazi isiyo na mafuta, ya kigiriki isiyo na mafuta ya vanilla, Kigiriki isiyo na mafuta, vanilla ya mafuta madogo.
	Stroberi yenye mafuta kidogo, ndizi ya stroberi yenye mafuta kidogo, bluberi isiyo na mafuta kidogo, uwazi wa mafuta kidogo, vanilla nyepesi, vanilla yenye mafuta kidogo, maziwa yote, stroberi ya kigiriki isiyo na mafuta, ya kigiriki isiyo na mafuta, vanilla ya Kigiriki isiyo na mafuta.
	Maziwa halisi, vanilla ya maziwa halisi, stroberi ya maziwa halisi, vanilla yenye mafuta kidogo, uwanda usio na mafuta kidogo.
	Vanilla isiyo na mafuta, wazi isiyo na mafuta, maziwa halisi, ya kigiriki isiyo na mafuta, maharagwe ya vanilla yasiyo na mafuta.
	Isiyo na mafuta, stroberi isiyo na mafuta, vanilla isiyo na mafuta.
	Bluberi yenye mafuta kidogo, pichi yenye mafuta kidogo, vanilla isiyo na mafuta kidogo, ya kigiriki isiyo na mafuta, vanilla isiyo na mafuta, stroberi isiyo na mafuta, vanilla isiyo na mafuta, wazi isiyo na mafuta.

MTINDI

	Asili isiyo na mafuta ya kikaboni, vanilla ya kikaboni isiyo na mafuta, isiyo na mafuta ya kikaboni, vanilla hai ya chini, tambarare ya kikaboni. <i>Maziwa halisi</i> probiotiki, vanilla ya kikaboni <i>maziwa halisi</i> probiotiki, stroberi ya kikaboni ya <i>maziwa halisi</i> ya probiotiki, stroberi ya kikaboni ya <i>maziwa halisi</i> ya probiotiki, <i>maziwa halisi</i> ya kikaboni ya vanilla ya probiotiki.
	Mtindi usio na mafuta kidogo, vanilla isiyo na mafuta kidogo.
	Pichi ya mavuno yenye mafuta kidogo, stroberi yenye mafuta kidogo, ndizi ya stroberi yenye mafuta kidogo, vanilla yenye mafuta kidogo, bluberi isiyo na mafuta, isiyo na mafuta.

MAYAI



- Kubwa, daraja A au AA,
- Mayai meupe ya kuku, wasiofungwa kwenye vizimba.
- Ukubwa wa kтони dazeni.

HAIRUHUSIWI: kikaboni; yaliyopasteurishwa; kung'olewa; yaliyochemshwa zaidi; kolestro ya chini; kuimarishwa au kuimarishwa na Omega 3; na vitamini au madini yaliyoongezwa; anuwai ya bure; vibadala vya yai.

TOFU



Ukubwa wa kifurushi cha wakia 16 tu, inaweza kuunganishwa hadi jumla ya idadi ya wakia zilizotolewa.

SIAGI YA KARANGA



- Wakia 16 hadi vyombo 18 tu.
- Kawaida au asili; laini; yenye krimu; inayong'ata au yenye mabonge; iliyopunguzwa mafuta; sodiamu ya chini; sukari ya chini.

HAIRUHUSIWI: kuenea; kuchapwa; jeli iliyoongezwa; marshmallow; asali au vyakula vingine; aina zilizoimarishwa au zilizoimarishwa; mafuta ya mawese.

NAFAKA HALISI



Pasta ya ngano halisi
wakia 16.



	Spageti za ngano halisi.
	rotini ya nafaka halisi, ganda la kati la nafaka halisi, penne ya nafaka halisi, viwiko vya nafaka halisi, tambi nyembamba ya nafaka halisi, linguine ya nafaka halisi, nywele za malaika wa nafaka halisi, tambi ya nafaka halisi.
	Rotini ya ngano halisi, tambi ya ngano halisi.
	Tambi ya ngano nzima, macaroni ya ngano, macaroni ya kiwiko cha ngano nzima, rotini ya ngano halisi, ngano penne rigate, tambi nyembamba ya ngano halisi, vermicelli ya ngano halisi.
	100% ya ngano halisi penne rigate, 100% rotini ya ngano, 100% ya tambi ya ngano.
	100% tambi ya ngano, 100% macaroni ya kiwiko cha ngano, 100% ya ngano nzima penne rigate, 100% ya ngano nzima.
	Viwiko vya ngano halisi, linguine ya ngano halisi, penne ya ngano halisi, Rotini ya ngano nzima, tambi ya ngano nzima, tambi nyembamba za ngano nzima.
	Penne ya ngano nzima, ngano nzima ya ngano, tambi nyembamba ya ngano, tambi ya ngano.
	Tambi za ngano kamili, capellini ya ngano nzima, ngano nzima ya penne rigate, Rotini ya ngano nzima.
	100% penne ya ngano nzima, 100% rotini ya ngano nzima, 100% ya tambi ya ngano nzima.

NAFAKA HALISI



Tortillas



Ngano halisi.



Unga wa ngano taco laini,
mahindi ya njano,
mahindi meupe.



Nafaka
unga wa ngano laini wa ukubwa wa taco.



Mahindi ya mtindo wa fajita ya ngano yaliyotengenezwa kwa mikono.



Ngano halisi mtindo halisi wa fajita.



Mahindi ya manjano.

Vibanzi



Mikate ya sandwichi.



Vibanzi vya hot dog.

HAIRUHUSIWI: Vitu vilivyoongezwa matunda, karanga, viungo, au barafu.



- 100% mikate ya ngano halisi.
- 100% ya ngano halisi ya hot dog.



- 100% ya ngano halisi ya hoagie.
- 100% ya ngano halisi ya hot dog.



- 100% vibanzi vya ngano ya aushi 16.

SAMAKI



Tuna ya makopo
Kipande cha mwanga kilichowekwa ndani ya maji tu;
Kopo za wakia 5 au wakia 6 tu.



Salmoni ya kopo
Salmoni ya waridi tu;
Kopo za wakia 14.75 tu.

HAIRUHUSIWI: salmoni nyekundu; tuna katika mifuko.

MAHARAGE



Maharage yaliyokaushwa au Mbaazi
vifurushi vya wakia 16 tu.

Maharage ya makopo

Maharagwe ya makopo yanaweza kuunganishwa hadi idadi ya wakia zilizotolewa.

HAIRUHUSIWI: maharagwe ya kuoka; maharagwe yaliyongezwa viungo, michuzi, mafuta au nyama.

MATUNDA NA MBOGA

Washiriki wanaweza kuchagua kutoka kwa mchanganyiko wowote wa matunda na mboga mboga safi, zilizogandishwa au za kopo hadi kiwango cha juu cha dola kilichoidhinishwa. Washiriki hawawezi kupokea pesa taslimu au marejesho ya mkopo kwa kiasi chochote ambacho hakijatumiwa.

Programu ya WIC Shopper haiwezi kuchanganua matunda na mboga, tafadhali angalia Pata Msaada! sehemu iliyoko katika Programu ya WIC Shopper kwa habari zaidi.



Safi

Aina yoyote ya matunda au mboga safi.
Halisi, iliyokatwa, imefungwa, au imefungwa.

HAIRUHUSIWI: Trei za karamu ya matunda na mboga mboga au saizi za huduma za kibinafsi na michuzi au majosho; vikapu vya matunda; matunda au mboga za mapambo au mapambo; vitunguu kwenye kamba; vitu vya baa ya saladi; matunda na karanga zilizooongezwa; bidhaa za kuoka na matunda yaliyoongezwa; matunda yaliyokaushwa; maua ya chakula au maua, mimea au viungo.



MATUNDA NA MBOGA

Iliyogandishwa

Aina yoyote ya matunda au mboga.

HAIRUHUSIWI: Matunda: na maji matamu, sukari iliyoongezwa, baa za matunda, bidhaa za kuoka na matunda (kwa mfano, pai).

Mboga: sukari iliyoongezwa, siagi, mafuta, michuzi au glaze; na pasta, tambi, karanga, mchele, jibini, au nyama; viazi vitamu vilivyokaangwa, chipsi za Kifaransa, au viazi vyenye umbo.



Makopo, mitungi, vyombo

vya plastiki Matunda katika juisi;

Mkazo wa juisi au nekta;

Matunda ndani ya maji yenye utamu bandia;

HAIRUHUSIWI: Matunda: katika gelatin, sorbets, krisp za matunda, parfaits za matunda, matunda na sukari iliyoongezwa au karanga, matunda iliyo na maji matamu, nyepesi au nyepesi ya ziada, kujaza pai.

Mboga: na mafuta yoyote au brine, siki, kachumbari na mboga za kung'olewa, mboga zilizochanganywa na krimu, maharagwe, mbaazi, dengi, maharagwe ya kuoka, nyama ya nguruwe na maharagwe, maharagwe ya kukaanga, ketchup, relishes, mizeituni; pizza, lasagna, mchuzi wa tambi, au salsa.

JUISI

Juisi ambayo ina uwezo wa kukaa kwa muda mrefu

- Juisi zote zilizoorodheshwa lazima zikidhi vigezo vifuatavyo: juisi 100% isiyo na sukari; Chupa za plastiki za wakia 64 pekee; Juisi ya machungwa inaweza kuwa chapa yoyote.

HAIRUHUSIWI: vinywaji vya matunda; juisi zilizotiwa tamu; visa au poda.

	Always Save Tufaha, zabibu, machungwa.
	Apple and Eve Tufaha, zabibu za kranberi, embe, pichi, kranberi, komamanga, rasberi ya kranberi, kranberi, beri ya mwitu ya kranberi, kranberi ya asili.
	Best Choice Tufaha, mchanganyiko wa beri, mchanganyiko wa cheri, zabibu, mchanganyiko wa zabibu, mananasi, machungwa, mchanganyiko wa panchi, zabibu nyeupe, nyanya, mboga.
	Best Yet Tufaha, kranberi, zabibu za kranberi, zabibu, matunda ya zabibu, zabibu nyeupe.

NAFAKA HALISI



Tortilla :



	Nafaka 100% ngano halisi.
	Mahindi meupe, mahindi ya njano, unga wa ngano halisi.
	mtindo wa taco laini za mahindi meupe, Mtindo wa fajita ya ngano nzima.
	Mahindi meupe, ngano halisi.
	Mahindi meupe laini, ngano nzima.
	Ngano halisi.
	Ngano nzima, 100% ngano nzima.
	Ngano halisi.
	Mahindi meupe ya inchi 6, ngano nzima.
	Ngano nzima, mahindi ya manjano yasiyo na gluteni.
	Mahindi ya manjano ya inchi 6.
	Mahindi, ngano nzima ya fajita, mahindi ya njano, unga wa ngano halisi.
	Mahindi.
	Mahindi mahindi meupe, ngano halisi.
	Ngano halisi.
	Mahindi meupe, ngano halisi, mahindi ya njano nyembamba zaidi.
	Ngano halisi.

NAFAKA HALISI

Mkate

	100% ngano halisi.
	100% ngano halisi, 100% ya nafaka halisi bila sukari, 100% ya mkate wa ngano halisi na asali.
	100% ngano halisi.
	100% ngano halisi.
	100% ya mkate wa ngano halisi wa kupikiwa nyumbani, mkate wa mtindo mwepesi na laini wa ngano, uliokatwa vipande vyembamba sana wa 100% ngano halisi, nafaka halisi 100% mkate wa ngano, nafaka halisi 15 mkate wa nafaka, asali ya nafaka halisi mkate wa ngano halisi, mkate wa shayiri wa nafaka halisi, ngano kamili ya rai iliyotiwa mbegu, 100% ya mkate wa mdalasini wa ngano halisi na zabibu zilizochanganywa.
	Mlo wa Kirumi sungrain 100% ngano halisi, 100% ngano halisi, 100% mkate wa ngano wa Mtaa.
	100% ngano halisi.
	100% ngano halisi.
	100% ya vibani vya ngano halisi, 100% mkate wa ngano halisi.
	100% ngano halisi.
	100% ngano halisi.
	100% ngano halisi.



JUISI

	<u>Campbell's</u> Nyanya ya kawaida, nyanya yenye kiwango cha chini cha sodiamu, V-8 ya kawaida, V-8 yenye viungo kali, V-8 yenye kiwango cha chini cha sodiamu.
	<u>Diane's Garden</u> Mboga.
	<u>Essential Everyday</u> Sharubati ya tufaha, mchanganyiko wa beri, mchanganyiko wa cheri, mchanganyiko wa kranberi, mchanganyiko wa zabibu, mchanganyiko wa panchi, zabibu nyeupe, mananasi, matunda ya zabibu nyeupe.
	<u>Everfresh</u> Tufaha.
	<u>Food Club</u> Tufaha, mananasi, kranberi, zabibu za kranberi, rasberi ya kranberi, zabibu, mboga, zabibu nyeupe, matunda ya zabibu nyeupe.
	<u>Giant Eagle</u> Tufaha, kranberi, tufaha la mtindo wa gala, tufaha la granny smith, zabibu, zabibu nyeupe, matunda ya zabibu nyeupe.
	<u>Great Value</u> Tufaha, zabibu, zabibu nyeupe, pichi nyeupe ya zabibu, kranberi, mchanganyiko wa kranberi, mananasi, mboga.
	<u>Harvest Classic</u> mananasi ya machungwa, zabibu za konkodi kranberi, kranberi ya tufaha, mananasi.
	<u>HyTop</u> Tufaha, zabibu nyeusi za cheri konkodi, zabibu, mananasi, nyanya, mboga, zabibu nyeupe, cheri nyeupe ya zabibu.
	<u>IGA</u> Tufaha, tufaha safi, zabibu, zabibu, mananasi, zabibu nyeupe.

JUI SI

	Juicy Juice Tufaha, rasberi ya tufaha, beri, cheri, zabibu, stroberi ya kiwi, embe, chenza ya machungwa, tufaha ya pichi, panchi, ndizi ya stroberi, tikiti maji ya stroberi, kitropiki, zabibu nyeupe.
	Kroger Tufaha, beri, kranberi, zabibu, zabibu, mananasi, mboga, mboga ya chini ya sodiamu, zabibu nyekundu ya rubi, mboga ya viungo, zabibu, zabibu nyeupe, pichi nyeupe ya zabibu.
	Langers Tufaha, kranberi tufaha, zabibu tufaha, tufaha machungwa, zabibu, machungwa, mananasi, zabibu nyekundu, zabibu nyekundu ya rubi, nyanya, mboga, mboga zenye sodiamu chache, zabibu nyeupe.
	Mananasi ya Libby
	Meijer Tufaha, kranberi, beri halisi, cheri halisi, panchi halisi ya matunda, zabibu halisi, zabibu, zabibu nyekundu ya rubi, mananasi, plum kavu, kranberi ya rasberi, mboga zenye viungo, nyanya, mchanganyiko wa kitropiki mananasi, mboga, mboga zenye sodiamu chache, zabibu nyeupe, pichi nyeupe za zabibu.
	Mott's Apple.
	Musselman's Apple.
	Nature's Nectar Tufaha, zabibu, zabibu nyeupe.
	Northland kranberi za rasberi, kranberi, kranberi za beri nyeusi, kranberi za cheri, kranberi za zabibu, kranberi za komamanga, kranberi za bluberi.
	Ocean Spray Tufaha, zabibu za concord, rasberi ya kranberi, kranberi za beri nyeusi, kranberi za cheri, kranberi za beri nyeusi, kranberi za cheri, kranberi za concord, embe ya kranberi, kranberi ya mananasi, komamanga ya kranberi, tikiti maji ya kranberi, kranberi ya elderberry.

NAFAKA HALISI

 Wakia 32		Mchele wa kahawia wa nafaka halisi Blue Ribbon.
		Mchele wa kahawia wa nafaka ndefu wa Kroger.
		Mchele wa kahawia wa Mahatma. Mchele wa kahawia wa Mahatma jasmine.
		Mchele wa Kahawia wa Asili wa Mkate Mrefu wa Meijer.
		Mchele wa kahawia wa Our family.
		Mchele wa kahawia wa Shurfine.
		Mchele wa kahawia wa nafaka ndefu wa Spartan
		Mchele wa kahawia wa nafaka halisi wa success. Mchele wa kahawia chemsha kwenye mfuko.



Mkate

Chaguzi hapa chini ni saizi za kifurushi cha wakia 16 isipokuwa ikiwa zimebainishwa, zinaweza kuunganishwa hadi idadi ya wakia zilizotolewa.

	100% mkate wa ngano halisi, mkate wa nyuzi mbili.
	100% ngano halisi.
	100% ngano halisi.
	100% ngano halisi.
	100% ngano halisi.
	Sukari isiyo na sukari 100% ngano ya nafaka halisi, 100% ya ngano halisi yenye nafaka.
	100% ngano halisi.
	Homestyle 100% ngano halisi.
	100% ngano halisi.
	100% ngano halisi.
	100% ngano nzima, nafaka halisi nyeupe.

NAFAKA HALISI

Wakia 16 inapopatikana. Inaweza kuunganishwa hadi idadi ya wakia zilizotolewa; chapa ya gharama nafuu zaidi inapendekezwa.



Uji

Chapa yoyote, saizi hutofautiana, inaweza kujumuisha shayiri iliyovingirishwa, ya haraka, au ya kizamani.

HAIRUHUSIWI: Vitu vilivyooongezwa matunda yaliyoongezwa, karanga, viungo.

Mchele wa kahawia wa nafaka halisi

Chapa yoyote, ukubwa hutofautiana

HAIRUHUSIWI: Mchele mweupe.

 Wakia 16		Mchele wa kahawia wa nafaka halisi wa Healthy goodness. 100% ya ngano halisi ya Healthy goodness.
		100% ngano halisi.
		100% ngano halisi.
		100% ngano halisi.
 Wakia 18		100% ya nafaka halisi ya Quaker Oats.
 Wakia 20		100% mkate wa ngano halisi ya Bimbo.
		100% ngano halisi ya Nature's Own.
		100% ngano halisi.
		100% mkate wa ngano wa Sara Lee.
 Wakia 24		100% mkate wa ngano wa Brownberry. Mkate wa nyuzi mbili wa Brownberry.
		100% ya mkate wa ngano asali wa Kroger.
		100% mkate wa ngano wenye mviringo juu wa Kroger .
		100% mkate wa ngano halisi wa Our Family country style .
		100% mkate wa sufuria ya ngano nzima wa Private Selection. 100% mkate wa ngano wa Private Selection.

JUISI



Old Orchard

Tufaha, zabibu, mananasi, zabibu nyeupe, kranberi ya tufaha, mchanganyiko wa beri, kranberi nyeusi ya cheri, komamanga ya bluberi, komamanga ya cheri, komamanga ya kranberi, zabibu, stroberi ya kiwi, tikiti maji ya stroberi, tanjirini ya machungwa, embe la pichi, mananasi, raberi nyekundu, zabibu nyeupe, cheri za mwitu, machungwa yenye kinga ya afya, matunda makubwa ya afya ya kinga, afya ya kinga matunda ya kitropiki.



Our Family

Tufaha, Juisi ya tofaa iliyobofiwa mpya, zabibu, zabibu, zabibu nyekundu, zabibu nyeupe, mchanganyiko wa juisi 100%, mboga.



Seneca

Tufaha.



Shurfine

Tufaha, zabibu, mananasi, zabibu nyeupe.



Tipton Grove

Tufaha, kranberi, zabibu, zabibu nyeupe.



Tree Top

Tufaha, zabibu za tufaha.



V-8

Juisi ya Mboga ya asili ya 100%.
Juisi ya Mboga 100% yenye sodia kidogo.
Juisi ya Mboga 100% Yenye Viungo Kali.



Valuetime

Zabibu.



Welch's

Zabibu ya Concord yenye kalsiamu, zabibu, zabibu nyeupe, pichi ya zabibu nyeupe, zabibu nyekundu, beri kubwa, trio ya kitropiki.

JUISI-ILYOGANDISHWA

Juisi zote zilizoordheshwa hapa chini lazima zikidhi vigezo vifuatavyo: juisi 100% isiyo na sukari; wakia 11.5 au wakia 12 tu; lazima iunde upya hadi wakia 48; Juisi ya machungwa inaweza kuwa chapa yoyote.

	<u>Always Save</u> Chungwa.
	<u>Best Choice</u> Tufaha, machungwa.
	<u>Best Yet</u> Tufaha, zabibu, machungwa, tunda la zabibu.
	<u>Dole</u> Mananasi, machungwa ya mananasi.
	<u>Essential Everyday</u> Tufaha, machungwa.
	<u>Food Club</u> Tufaha, tunda la zabibu, machungwa.
	<u>Tai Mkubwa</u> wa Chungwa.
	<u>Giant Eagle</u> Tufaha, zabibu, machungwa.
	<u>HyTop</u> Tufaha, machungwa.
	<u>IGA</u> Tufaha, machungwa.
	<u>Kroger</u> Tufaha, zabibu, tunda la zabibu, mananasi, machungwa ya mananasi.
	<u>Langers</u> Tufaha, kranberi ya tufaha, mananasi ya machungwa, zabibu, machungwa, mananasi, zabibu nyeupe.
	<u>Meijer</u> Tufaha, machungwa.
	<u>Old Orchard</u> Tufaha, tufaha ya cheri, tufaha ya kranberi, tufaha ya kiwi stroberi, tufaha pasini maembe, tufaha rasberi, tufaha stroberi ndizi, mchanganyiko wa beri, kranberi nyeusi ya cheri, komamanga ya bluberi, komamanga ya kranberi, rasberi ya kranberi, zabibu, mananasi, machungwa mananasi, ndizi machungwa mananasi, rubabu ya stroberi, zabibu nyeupe.

NAFAKA HALISI

Ufunguo hapa chini unatoa mifano ya jinsi ya kukomboa wakia zako 32 kamili za nafaka nzima.

Ufunguo wa nafaka nzima

 Wakia 8	 Wakia 12	 +  Wakia 32
 Wakia 14	 Wakia 16	 +  Wakia 32
 Wakia 18	 Wakia 20	 +  Wakia 32
 Wakia 24	 Wakia 32	 +  Wakia 32

 Wakia 8		Tortilla nyeupe ya mahindi.
 Wakia 12		Shayiri ya papo hapo pakiti 12 za kawaida ya IGA.
		100% mkate wa ngano nusu mkate ya Lewis Bake Shop.
		Mchele wa kahawia wa papo hapo wa Food Club.
		Mchele wa kahawia wa papo hapo wa Freedom's Choice.
 Wakia 14		Kroger chemsha kwenye mfuko mchele wa kahawia unaoweza kuwekwa kwenye mikrowevu. Mchele wa kahawia wa Kroger unaweza kuwekwa kwenye mikrowevu.
		Mchele wa kahawia wa Minute.
		Mchele wa kahawia wa papo hapo wa Our Family.
		Nafaka nzima nyembamba iliyokatwa mkate wa nafaka 15 Mkate wa ngano nyembamba uliokatwa
		Mchele wa kahawia wa nafaka halisi wa success.
		Mchele wa kahawia wa nafaka halisi Blue Ribbon.
		100% mkate wa ngano wa Kroger.
 Wakia 16		Mchele wa kahawia wa Mahatma
		Tortilla ya ngano mtindo wa fajita za Our Family. Tortilla za mahindi ya manjano za Our Family. Tortilla nyeupe za mahindi za Our Family.
		Shayiri za dakika 3 za Quaker.

NAFAKA MOTO ZA KIAMSHA KINYWA

	<u>Cream of Wheat</u> -Cream of Wheat (dakika 1) (wakia 28). -Cream of Wheat (dakika 10) (wakia 28).
	<u>Quaker</u> -Nafaka Moto za Oat Bran (wakia 16). -Instant Grits Original (wakia 18). -Instant Grits Original 12 (pakiti za aushi 1). -Instant Grits Original (pakiti za wakia 9.8). -Instant Grits Super Family Original (pakiti 24). -Pakiti za Instant Oatmeal (wakia 9.8).
	<u>Farina</u> -Cream of Wheat (wakia 18/28).
	<u>Malt-o-Meal</u> -Cream of Wheat Original (wakia 18/28/36).
	Oats-instant oatmeal original, wakia 11.8 (Pakiti binafsi); oats-instant oatmeal original, wakia 23.7 (Pakiti binafsi); grits-original instant wakia 10, wakia 12, wakia 36.
	Oats-Quick wakia 18; Oats-Instant Oatmeal Original, wakia 11.8. (pakiti binafsi).



JUISI — ILIYOGANDISHWA

	<u>Our Family</u> Tufaha, machungwa.
	<u>Seneca</u> Tufaha, machungwa.
	<u>Shurfine</u> Tufaha, machungwa.
	<u>Tipton Grove</u> Tufaha, machungwa .
	<u>Welch's</u> zabibu, zabibu nyeupe, kranberi nyeupe ya zabibu, pichi nyeupe ya zabibu, rasberi nyeupe ya zabibu.

JUISI — ILIYOKAZWA

Inadumu kwa muda mrefu; Juisi isiyo na sukari 100%; wakia 11.5 au wakia 12 tu; lazima iunde upya hadi wakia 48.

	<u>Welch's</u> matunda ya ajabu, zabibu, pasini ya kitropiki.
	<u>Giant Eagle</u> Mananasi, tufaha, zabibu.

NAFAKA

Chapa ya bei nafuu inayopendekezwa; inaweza kuunganishwa hadi idadi ya wakia zilizotolewa.

Best Choice®



NAFAKA



NAFAKA



Vipande Vidogo
vya Mchele wa
kukaanga



Hakuna michoro ya mfuko wa
ubongo wa zabibu

NAFAKA

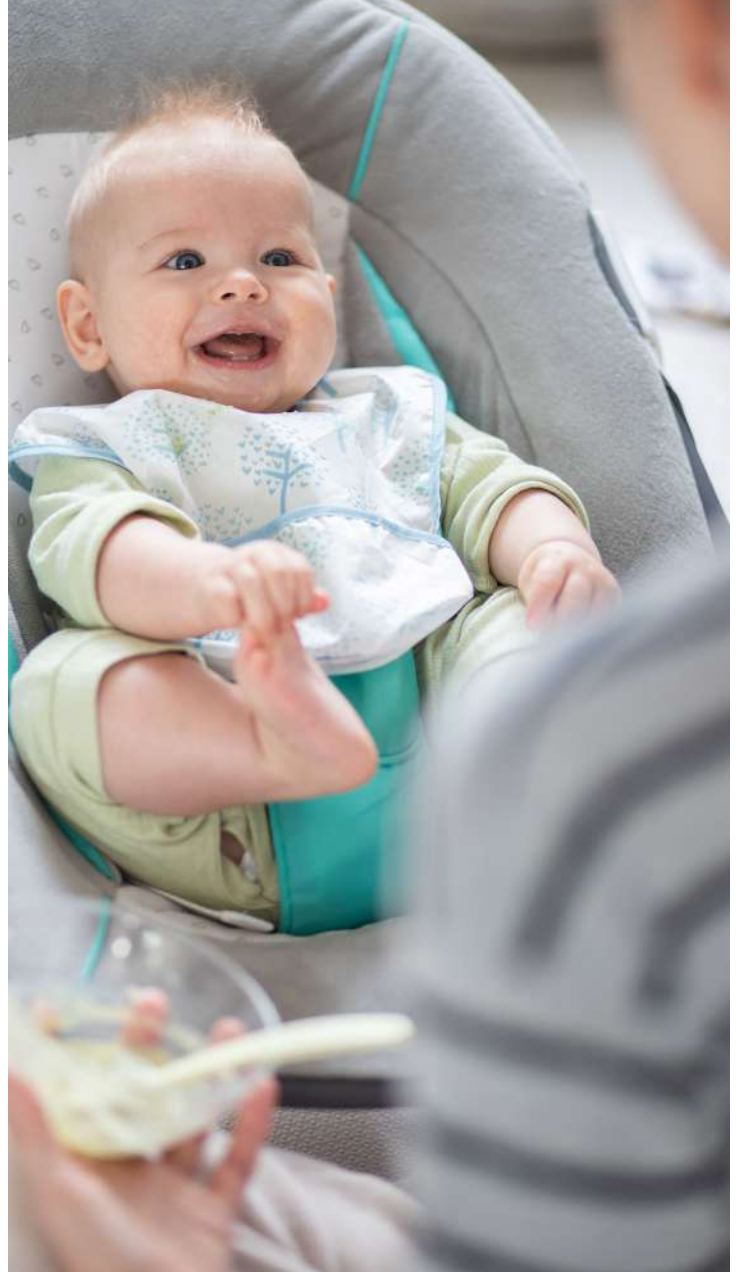


NAFAKA



NAFAKA





**Department of
Health**

Mpango wa Wanawake,
Watoto Wachanga na
Watoto Wadogo (WIC)

Taasisi hii ni mtoa fursa sawa.

Orodha ya Chakula cha Watoto Wachanga Iliyoidhinishwa



**Department of
Health**

Mpango wa Wanawake,
Watoto Wachanga na
Watoto Wadogo (WIC)

MATUNDA YA WATOTO WACHANGA



Vyakula vya pili vya chapa ya Gerber pekee;
Vyombo vya plastiki vya auni 4 tu.
Aina maalum tu kama ilivyoorodheshwa
hapa chini:



Tofaa



Tofaa na Parachichi



Tofaa Bluberi



Tofaa Cheri



Tofaa Pichi Boga



Tofaa Stroberi
Ndizi



Aprikoti
Mchanganyiko
wa Matunda



Ndizi



Ndizi Tofaa Pera



Ndizi Blakberi
Bluberi



Ndizi Karoti Embe



Mchanganyiko wa
ndizi Machungwa



Ndizi Plamu
Zabibu



Embe



Pichi



Pera



Pera Nanasi



Pera Zuchini
Mahindi



Plamu kavu Tofaa



WICShopper ni programu ya simu
inayokuwezesha kuchanganua bidhaa
ili kuthibitisha kuwa zimeidhinishwa
na WIC, kuangalia Orodha ya Vyakula
Iliyoidhinishwa, kupata mawazo ya
mapishi, kukokotoa mazao, na zaidi!

Pakua leo!

- Daima angalia chapisho lako la
"Manufaa ya Kadi ya EBT" na/au risiti
ili kuthibitisha bidhaa mahususi ulizo
nazo kwenye Kadi yako ya Lishe ya WIC.
- Ikiwa unakumbana na matatizo ya kununua bidhaa kwa
kutumia Kadi yako ya Lishe ya WIC au kuchanganua bidhaa,
tafadhali tembelea sehemu ya "Sikuweza kununua hii!"
katika Programu ya WICShopper ili kuwasilisha tatizo hilo.



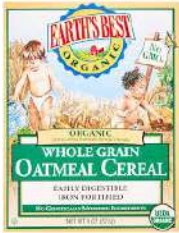
I couldn't buy
this!

NAFAKA ZA WATOTO WACHANGA



Chapa ya Earth's Best Organic pekee; Vyombo vya auni 8 tu; ladha zote za nafaka zilizoimarishwa na madini ya chuma.

HAIRUHUSIWI: Zenye matunda yaliyoongezwa, zenye DHA/ARA iliyoongezwa; nafaka zilizomo kwenye mitungi; au vifurushi vya mchanganyiko wa aina mbalimbali.



Unga wa shayiri



Mchele



Nafaka mchanganyiko



Chapa ya Gerber pekee; Vyombo vya auni 8 pekee.

HAIRUHUSIWI: Zenye matunda yaliyoongezwa; zenye DHA/ARA iliyoongezwa; nafaka zilizomo kwenye mitungi; vifurushi vya mchanganyiko wa aina mbalimbali.



Nafaka ya Shayiri isiyo na Gluteni



Nafaka ya Shayiri



Nafaka Mchanganyiko



Nafaka ya mchele

Nafaka Ogani ya Gerber®



Unga wa shayiri

MBOGA ZA WATOTO WACHANGA



Vyakula vya pili vya chapa ya Gerber pekee; Vyombo vya plastiki vya auni 4 tu. Aina maalum tu kama ilivyoorodheshwa hapa chini:



Boga Kokwa



Karoti



Karoti Embe Nanasi



Karoti Viazi Vitamu Njegere



Maharagwe Mabichi



Njegere



Njegere Karoti Mchicha



Pera Zuchini Mahindi



Malenge



Kiazi Kitamu



Kiazi Kitamu Tofaa Malenge



Kiazi Kitamu Mahindi



Kiazi Kitamu Embe Sukuma Wiki

MATUNDA YA WATOTO WACHANGA



Vyakula vya pili vya chapa ya Earth's Best Organic pekee; Vyombo vya glasi vya auni 4 pekee. Aina maalum tu kama ilivyoorodheshwa hapa chini:



Tofaa Aprikoti



Tofaa Bluberi



Tofaa



Tofaa Plamu



Ndizi Embe



Ndizi



Mapera



Mapera Maembe



Mapera Rasberi



Plamu kavu

MBOGA ZA WATOTO WACHANGA



Vyakula vya pili vya chapa ya Earth's Best Organic pekee; Vyombo vya glasi vya auni 4 pekee. Aina maalum tu kama ilivyoorodheshwa hapa chini:



Karoti



Mahindi Boga Kokwa



Njegere



Viazi vitamu



Boga ya Msimu wa Baridi

NYAMA YA WATOTO WACHANGA



Kwa washiriki tu wanaonyonyesha watoto wao chapa ya Earth's Best Organic; Chupa ya glasi ya auni 2.5 pekee; Aina maalum tu kama ilivyoorodheshwa hapa chini:



Kuku na Mchuzi wa Kuku



Bata Mzinga na Mchuzi wa Bata Mzinga



Inapatikana tu kwa washiriki wanaonyonyesha watoto wao bila lishe nyingine yoyote. Vyakula vya pili vya chapa ya Gerber pekee; Chupa ya glasi ya auni 2.5 pekee; Aina maalum tu kama ilivyoorodheshwa hapa chini:



Nyama ya Ng'ombe na Mchuzi



Kuku na Mchuzi



Nyama ya Nguruwe na Mchuzi



Bata Mzinga na Mchuzi

MATUNDA NA MBOGA ZA WATOTO WACHANGA



Tofaa na Mchicha



Ndizi na Stroberi



Ndizi na Stroberi



Karoti na Njegere



Mapera na Plamu kavu

MATUNDA NA MBOGA ZA WATOTO WACHANGA



Vyakula vya chapa ya Meijer pekee;
Jozi ya vifurushi vya plastiki vya aushi 2-4;
Aina maalum tu kama ilivyoorodheshwa:



Tofaa Ndizi Stroberi



Tofaa Bluberi



Mboga Mchanganyiko



Mahindi
Maharagwe
Mabichi



Kiazi Kitamu
Mahindi



Vyakula vya chapa ya Tippy Toes pekee;
Jozi ya vifurushi vya plastiki vya aushi 2-4;
Aina maalum tu kama ilivyoorodheshwa hapa chini:



Tofaa



Tofaa Ndizi



Tofaa Ndizi Stroberi



Tofaa Beri



Tofaa Karoti
Embe



Tofaa Embe



Tofaa Pera
Ndizi



Tofaa Kiazi
Kitamu



Ndizi



Boga



Boga Tofaa
Pera



Mboga
Mchanganyiko



Karoti

MATUNDA NA MBOGA ZA WATOTO WACHANGA



Vyakula vya 2 vya chapa ya Gerber pekee;
Vyombo vya glasi vya aushi 4 pekee.
Aina maalum tu kama ilivyoorodheshwa hapa chini:



Tofaa Stroberi
Ndizi



Ndizi Bluberi



Pera Karoti
Njegere



Kiazi Kitamu Ndizi
Chungwa



Gerber® 2nd Foods® Organic;
Vyombo vya glasi vya aushi 4 pekee.
Aina maalum tu kama ilivyoorodheshwa hapa chini:



Tofaa Bluberi ya
Porini



Tofaa Stroberi
Kiazi sukari



Tofaa Mchicha
Sukuma Wiki



Embe Tofaa Ndizi



Kiazi Kitamu Tofaa
Karoti Mdalasini

MATUNDA NA MBOGA ZA WATOTO WACHANGA



Beechnut Naturals au Ya ogani; Vyakula vya Hatua ya 2 pekee:



Tofaa Bluberi



Tofaa



Tofaa Embe Kiwi



Ndizi



Ndizi Stroberi



Mboga
Mchanganyiko



Pera



Pera Nanasi



Pera Rasiberi



Kiazi Kitamu



Karoti Tamu



Njegere Tamu

MATUNDA NA MBOGA ZA WATOTO WACHANGA



Beechnut Naturals au Ya ogani; Vyakula vya Hatua ya 2 pekee:



Tofaa Rasberi
Parachichi



Tofaa Pera Kiwi



Ndizi



Embe Karoti



Pera Embe Stroberi



Mchicha
Zuchini Njegere