

KUANZIA TAREHE 1 OKTOBA, 2023
HADI TAREHE 30 SEPTEMBER, 2024

PENNSYLVANIA WIC
**ORODHA YA
CHAKULA**

& MWONGOZO WA
MANUNUZI





Fahirisi

Maziwa	2
Yogu	3-4
Bidhaa za Jibini/Soya	5-6
Juisi ya Watoto na Wanawake	7-8
Nafaka	9-10
Matunda/Mboga	11
Kunde (Maharagwe)/Samaki wa Makopo	12
Mayai/Siagi ya Karanga	13
Nafaka Nzima.....	14-16
Vyakula vya Watoto wachanga.....	17-18

Vidokezo vya Ununuzi ukitumia Kadi Yako ya eWIC

- Manufaa yako yataanza kupatikana mwanzoni mwa mwezi saa 12:01 asubuhi na kuisha saa 11:59 jioni mwishoni mwa mwezi.
- Sio lazima ununuzie vyakula vyako vyote kwa wakati mmoja. Nunua unachohitaji unapohitaji.
- Manufaa ambayo hayajatumika HAYAFIKISHI hadi kipindi kijacho cha manufaa.
- Jua salio lako la manufaa. Hifadhi risiti yako ya mwisho au uangalie "Manufaa Yangu" kwenye programu ya WICShopper.
- Kuponi na ofa za duka ("nunua moja, pata moja bila malipo") zinaweza kutumika pamoja na kadi yako ya eWIC.

Unapolipa:

- 1 Vyakula vinavyonunuliwa kwa kadi yako ya eWIC lazima vijumuishwe kwenye salio lako la manufaa la WIC
- 2 Kabla ya vyakula vyovyote kuchanganuliwa, mwambie keshia kuwa unatumia kadi ya eWIC.
- 3 Ingiza kadi yako kwenye kisoma kadi na ufuatae maelekezo. Mfumo utakuuliza uweke PIN yako.
- 4 Keshia huchanganua bidhaa ili kudhibitisha kuwa zimeidhinishwa na WIC na zimejumuishwa ndani ya manufaa ya familia yako.
- 5 Ni lazima ukague na uidhinisha unachotaka kununua kabla ya mauzo kukamilika. **Keshia anapaswa kukuomba ukague risiti ya ufidio kabla ya kuidhinisha ununuzi.**
- 6 **USIVUTE kadi yako hadi mfumo utakapokuambia!**
- 7 Vyakula unavyonunua vitaondolewa kwenye kadi yako ya eWIC na utapata risiti ya mwisho ya salio la WIC inayoonyesha kilichosalia.
- 8 Hifadhi risiti zako za WIC kila wakati ikiwa una matatizo yoyote dukani AU ikiwa huna programu ya WICShopper app iliyopakuliwa. Risiti ya mwisho ya salio inaonyesha vyakula vinavyopatikana vya familia yako. Programu ya WICShopper inachukua masaa 48 kusasisha.
- 9 Hakikisha kuwa umehifadhi risiti zako zote ikiwa una matatizo yoyote dukani. Kliniki ya WIC itahitaji kuziona!





Usalama wa Kadi ya eWIC

- Linda kadi yako. Iweke salama!
- Kariri PIN yako.
- USIMPE mtu yeyote PIN yako isipokuwa Wakala wako wa WIC aliyezoezwa.
- USITUPE kadi yako ya eWIC wakati umetumia manufaa yako yote.
- Ikiwa kadi yako itapotea au kuibiwa au haifanyi kazi dukani, wasiliana na kliniki ya WIC iliyo karibu nawe.

Maziwa

GALONI AU NUSU GALONI

CHAPA YOYOTE

- Mafuta kidogo (1% au 1/2%) au Maziwa Yaliyoenguliwa, isipokuwa Maziwa yenye mtindi au Mafuta Yaliyopunguzwa (2%) iko kwenye salio lako la manufaa la WIC. Maziwa ya acidophilus yanaruhusiwa. Maziwa ya Kefir na UHT yanaruhusiwa tu ikiwa una lita moja iliyoorodheshwa kwenye salio lako la manufaa la WIC.
- Maziwa yasiyo na laktosi, kosha, maziwa yaliyotolewa maji kidogo au maziwa ya unga yanaweza kununuliwa ikiwa yamo kwenye salio lako la manufaa la WIC.

HAIWEZI KUNUNUA:

- Maziwa yenye ladha
 - Maziwa ya siagi
 - Maziwa ya Mbuzi
 - Maziwa ya Kikaboni
 - Maziwa ya Kikaboni
 - Maziwa yaliyochujwa sana
 - Maziwa yaliyoongezwa:
 - Kalsiamu
 - Protini
 - Sterols za mimea
 - Vitamini C
 - Mafuta mengi ya Omega-3



ISIPOKUWA: Unaweza kununua lita moja ya maziwa **pekee** ikiwa imeorodheshwa kwenye salio lako la manufaa la WIC.

UKWELI WA LISHE

Pakua maziwa yaliyoenguliwa (skim) au yenye mafuta kidogo (1%), jibini au yogu wakati wa milo na vitafunio. Zimejaa vitamini, madini na protini kwa mifupa yenye nguvu, meno na misuli.

Yogu

VYOMBO VYA OUNSI 32 TU

AINA IMETAJWA KWENYE SALIO LA MANUFAA LA WIC -
MAFUTA KAMILI, MAFUTA KIDOGO AU ISIYOKUWA NA

MAFUTA KAMILI

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.

Kawaida



Yote ya Asili na
Kawaida, Stroberi,
Vanila



Kawaida,
Greek ya
Kawaida



Greek Vanila,
Greek ya
Kawaida



Greek ya
Kawaida



Greek ya
Kawaida



Kawaida,
Vanila



Kawaida, Vanila,
Stroberi



Kawaida



Kawaida



Greek Vanila,
Greek ya Kawaida



Kawaida



Probiotiki ya
Kawaida, Greek
ya Kawaida

MAFUTA KIDOGO



Vanila



Kawaida,
Vanila

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.

Kawaida



Kawaida,
Vanila



Kawaida,
Stroberi, Vanila,
Buluuberi



Stroberi



Kawaida



Pichi, Stroberi,
Stroberi na Ndizi,
Vanila



Kawaida



Kawaida,
Stroberi,
Vanila



Kawaida,
Vanila



Greek ya
Kawaida



Buluuberi
Iliyochanganywa,
Kawaida, Stroberi,
Vanila



Kawaida, Pichi,
Stroberi, Buluuberi,
Greek ya Kawaida,
Greek Vanila



Harvest Peach, Stroberi, Stroberi na
Ndizi, Vanila, Buluuberi, GoGurt (mirija
ya ounsi 1*16- 2 AU mirija ya ounsi
2*8-2) Ladha zote





ISİYOKUWA NA MAFUTA



Kawaida,
Vanila



Kawaida, Greek ya
Kawaida, Greek
Vanila, Greek
Stroberi



Kawaida,
Vanila, Greek
Stroberi, Greek
Vanila, Greek ya
Kawaida



Kawaida, Light & Fit
Greek ya Kawaida



Kawaida



Kawaida



Kawaida,
Haragwe
la Vanila,
Iliyotiwa Asali
ili iwe tamu,
Iliyotiwa
Mwaramoni



Kawaida, Greek ya
Kawaida, Greek Vanila



Kawaida, Greek
Vanila, Greek ya
Kawaida



Greek ya
Kawaida, Greek
Stroberi, Greek
Vanila



Kawaida, Vanila,
Greek Vanila,
Greek ya Kawaida



Greek ya
Kawaida, Greek
Vanila



Kawaida



Kawaida,
Vanila



Greek ya Kawaida,
Greek Vanila

YOGU YA KOSHA ISİYOKUWA NA MAFUTA

Lazima iorodheshwe kwenye Salio la Manufaa la WIC



Greek ya
Kawaida, Kosha
Greek Vanila ya
Kawaida



Kawaida



Kawaida

HAIWEZI KUNUNUA:

- Yogu zilizo na viungo vya mchanganyiko kama vile:
 - Granola
 - Vipande vya pipi
 - Asali
 - Njugu
- Kikaboni
- Yogu za kukunywa zilizo na
- Vitia utamu visivyo na virutubishi bora



Jibini

VIFURUSHI VYA OUNSI 8 AU 16 TU

CHAPA YOYOTE

- Jibini ya Marekani (Mchakato wa Kufishwa Vijidudu)
- Cheddar
- Cheddarella
- Colby (Longhorn)
- Cojack
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss

FOMU ZINAZORUHUSIWA:

- Kipande
- Iliyokatwa
- Imekatwa vipande vipande
- Kijiti
- Uzi



Hizi zinaweza kuwa za kawaida, zilizopunguzwa mafuta, zilizo na mafuta kidogo au

Isiyo na mafuta, lehemu ya chini, isiyo na laktosi, sodiamu ya chini, au kalsiamu iliyoimarishwa.

Jibini lazima itiwae alama ya uzito, aina na gharama. Jibini ya kosha lazima iwe kwenye salio lako la manufaa la WIC.

HAIWEZI KUNUNUA

- Mchemraba
- Vipande vilivyofungwa moja kwa moja
- Zilizoagizwa
- Huduma ya maduka ya chakula
- Vyakula vya jibini
- Jibini ya kuiga
- jibini iliyohifadhiwa kwa kutumia Moshi
- Bidhaa za jibini au za kupaka jibini ya
- Jibini Kikaboni
- Jibini iliyo na viungo vilivyoongezwa
- Jibini iliyowekwa ndani ya maji

**PAUNI MOJA
YA JIBINI
(ounsi 16)**



**$\frac{1}{2}$
PAUNI
(ounsi 8)**

**$\frac{1}{2}$
PAUNI
(ounsi 8)**

UKWELI WA LISHE

Kalsiamu na vitamini D hufanya kazi pamoja kulinda mifupa yako. Kalsiamu husaidia kujenga na kudumisha mifupa, wakati vitamini D husaidia mwili wako kunyonya kalsiamu kwa ufanisi.

Bidhaa za Soya

LAZIMA IORODHESHWE KWENYE SALIO LA MANUFAA LA WIC

VINYWAJI VYA SOYA

VYOMBO VYA OUNSI 32 AU 64



Pacific - Ultra Soy
Halisi Inayoweza
Kuhifadhiwa
kwenye Rafu



Sehemu ya 8th
Continent *Asili au
Vanila* Iliyoweza
Kwenye Jokofu



Silk *Asili* Sehemu
ya Jokofu au
Kuhifadhiwa
Kwenye Rafu



Thamani Kubwa
Asili Sehemu ya
Jokofu

HAIWEZI KUNUNUA: Chapa nyingine yoyote au ladha ya kinywaji cha soya

TOFU

VYOMBO VYA OUNSI 8 au 16 TU



Azumaya Extra
Firm, Firm,
Silken



House Foods
Premium
Medium Firm, Firm, Organic Super Firm
Extra Firm



Nasoya
Organic Silken,
Organic Super Firm



Soy Bpy
Firm



O Organics
Cubed (ounsi 8),
Super Firm



Franklin Farms
Extra Firm, Firm,
Medium Firm, Soft



Nature's Soy
Firm, Soft

HAIWEZI KUNUNUA: Chapa nyingine yoyote au au aina ya tofu

UKWELI WA LISHE

Soya ni chakula chenye virutubishi ambacho kina protini kamili, wanga, nyuzinyuzi, mafuta yenye afya, vitamini na madini muhimu kwa afya njema. Ukichagua bidhaa za soya, huenda ukahitaji vyanzo vingine vya kalsiamu na vitamini D katika mlo wako.



Juisi YA WATOTO

CHUPA AU KATONI ZA OUNSI 64 TU

JUISI ILIYOFISHWA VIDUDU 100%



Nyanya, Nyanya ya Sodiama ya Chini, V8 yenye Sodiama ya Chini, V8, V8 Yenye Viungo Vingvi



Juisi 100% , Ladha za Sesame Street. **HAIRUHUSIWI:** Bidhaa za "Juisi ya Kranberi na Zaidi" na "Zenye Matunda"



Ladha zote, isipokuwa Tundalazabibu la Ruby Red



Juisi 100% inaruhusiwa"; vinywaji vya juisi haviruhusiwi.

Tofaa, Zabibu ya Concord, Kranberi Forsadi; Kranberi Cheri, Kranberi Zabibu ya Concord, Kranberi Embe, Kranberi Nanasi, Kranberi Komamanga, Kranberi Rasiberi, Kranberi, Kranberi Tikiti, Kranberi Msambuku



Ladha Zote



Tofaa, Tofaa Cheri, Tofaa Embe, Tofaa Nyeupe yenye Zabibu, Tofaa ya Sensibles



Kranberi, Kranberi Zabibu, Kranberi Rasiberi, Kranberi Forsadi, Kranberi Komamanga, Kranberi Embe, Komamanga Bluuberi, Bluuberi Forsadi Akai, Kranberi Cheri, Rasiberi Bluuberi



Zabibu, Juisi ya Zabibu Nyekundu au Nyeupe, White Grape Peach, Zabibu Cheri Nyeupe, Chungwa Nanasi Tofaa



Nanasi



Ladha zote isipokuwa ladha za hali ya juu



Tofaa, Zabibu, Zabibu Nyeupe, Chungwa, Juisi ya Mboga



Tofaa

	TOFAA	ZABIBU	ZABIBU NYEUPU	KRANBERI	NANASI	MBOGA	NYANYA	PARACHICHI	TUNDALAZABIBU
CHAPA ZA DUKA									
Best Yet	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Bowl & Basket	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Essential Everyday	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Food Club	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Food Lion	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Freedom's Choice	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Giant	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Giant Eagle	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Great Value	●	●	●	●	●	●	●	●	●
IGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Parade	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pics by Price Chopper	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Signature Select	●	●	●	●	●	●	●	●	●
That's Smart	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tops	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Weis	●	●	●	●	●	●	●	●	●

JUISI YA CHAPA YOYOTE YA CHUNGWA
Vitamini D & Kalsiamu ni sawa.

HAIWEZI KUNUNUA: INAHUSU JUISI ZOTE

- Sida
- Mchanganyiko wa Vinywaji
- Vitia utamu vya juisi vya kikaboni
- Juisi zilizo na:
 - Visivyo na virutubishi
 - Beta-karotini
 - Rangi za chakula
 - Sukari zilizoongezwa

Juisi YA WANAWAKE

OUNSI 11.5-12 ZA PLAZIMA ILIYOGANDISHWA
100% JUISI ILIYOFISHWA VIDUDU



Ladha zote



Mchanganyiko wa Majira ya Baridi, Mchanganyiko wa Majira ya Masika, Mchanganyiko wa Majira ya Joto, Mchanganyiko wa Majira ya Vuli, Nanasi, Zabibu, Tofaa, Chungwa



Tofaa



Ladha zote

**CHAPA YOYOTE
YA JUISI YA
CHUNGWA**

Vitami D & Kalsiamu ni sawa.

**CHAPA
ZA DUKA**

Always Save
Best Choice

Best Yet

Essential Everyday
Food Club

Freedoms Choice
Giant

Giant Eagle

Great Value

Pics by Price Chopper

Red & White

Signature Select

Tipton Grove

Tops

Weis



CHUPA ZA OUNSI 48

JUISI ILIYOFISHWA VIDUDU 100%



Tofaa, Kranberi Tofaa, Mchanganyiko wa Kranberi, au Kranberi Rasiberi



Tofaa



Tofaa



Ladha zote



Chungwa



Kranberi Asili



Tofaa, Chungwa, Nanasi, Zabibu, Zabibu Nyeupe



Tofaa

KALSIAMU NA VITAMINI C NA D NI SAWA.

Hakuna vitamini au madini mengine yaliyoongezwa yanaruhusiwa.

- Uongezaji wa Kaboni dioksidi
- Mafuta mengi ya Omega-3
- Vitamini A

- Vitamini E
- Pombe
- Nyuzi

- DHA
- ARA

Nafaka

Vifurushi vya nafaka baridi ounsi 12-36 |
Vifurushi vya nafaka moto ounsi 9.8 - 36 oz

Chaguo zisizo na gluteni zinapatikana angalia alama ya GF kwenye
kisanduku au zungumza na mtaalamu wa lishe wa WIC.

HAIWEZI KUNUNUA: Chapa nyingine yoyote, aina, saizi ya
nafaka au nafaka za kikaboni.



Ngano Moto



Asili, Siagi



Papo Hapo,
Asili



Papo Hapo-Asili,
1 au 2.5, Nafaka Nzima



Nafaka
Nzima



Asili au or
Magamba Mepesi



Nafaka Moto ya
Ngano, Coco Wheats



Ya Kawaida au
yenye Nafaka
Nyingi



Mahindi, Mchele,
Ngano, Mdalasini,
Bluuberi



Makundi ya
Asali



Makapi ya Ngano yenye
Magamba Mepesi



Mdalasini, Sukari ya
Kahawia, Asali na
Karanga, Mwaramoni
wa Dhahabu



Asili, Protini
Kidogo ya
Mdalasini



Saizi ya Asili ya Kuuma
na Kuuma Kidogo
Ladha zote



Asili, Vanila



Ya
kawaida

NJIA ZA KUNUNUA NAFAKA

Unaweza kununua mseto wowote wa
nafaka za moto au baridi zilizo idhinishwa
WIC ambazo zinaongeza hadi idadi yako
ya ounsi kwenye Salio la Manufaa la WIC.

9

Ounsi
15

+

Ounsi
21

au

Ounsi
18

+



Ya kawaida, Asali, Beri Beri



Banana Nut Crunch, Crunchy Pecan



Kitumbua chenye Lozi, Vanila, Asali Iliyochomwa, Mashada ya Asali yenye Shayiri na Mwaramoni & Pekani, Mashada ya Asali yenye Shayiri Mdalasini



Ya Kawaida na Tiki



Shayiri ya papo hapo

NAFAKA NZIMA
TENGENEZA NUSU YA NAFKA ZAKO ZIWE NZIMA!



NAFAKA

CHAPA ZA DUKA	SHAYIRI ZILIZOCHOMWA	MAGAMBA MPEPI YA MAHINDI	MICHELE UJOKAUKA	BISKUTI ZA MAHINDI	BISKUTI ZA MICHELE
Essential Everyday	●	●	●	●	●
Food Club	●	●	●	●	●
Giant	●	●	●	●	●
Giant Eagle	●	●	●	●	●
Great Value	●	●	●	●	●
IGA	●	●	●	●	●
Krasdale	●	●	●	●	●
Pics	●	●	●	●	●
Signature Select	●	●	●	●	●
That's Smart	●	●	●	●	●
Tops	●	●	●	●	●
Weis	●	●	●	●	●

Ounsi 18

au

Ounsi 12

+

Ounsi 12

+

Ounsi 12

au

Ounsi 12

+

Ounsi 24

10

Matunda & Mboga

- ✓ Kikaboni ni SAWA
- ✓ Chapa Yoyote

MBICHI

NUNUA:

- ✓ Imefunguliwa au imefungwa mapema
- ✓ Nzima au iliyokatwa



USINUNUE:

- * Vipengee vya mikuo ya saladi, sahani za karamu au vikapu vya matunda
- * Mimea, karanga
- * Seti ya saladi na karanga, mikate iliyokaangwa au mchuzi
- * Matunda au mboga zilizo na majosho
- * Matunda yaliyokaushwa, ngozi ya matunda au vitafunio vya matunda

ILIOGANDISHWA

NUNUA:

- ✓ Kawaida
- ✓ Mfuko au kisanduku
- ✓ Sodiamu ya chini SAWA



USINUNUE:

- * Iliyo na sukari, mkate, asali, siagi, mchuzi, jibini, mafuta
- * Iliyo na nyama, mchele au tamba
- * Viazi vilivyokaangwa
- * Supu

ILIYOWEKWA KWENYE MAKOPO

NUNUA:

- ✓ Pakiti ya maji au juisi tu
- ✓ Chuma, kioo au chombo cha plastiki
- ✓ Sodiamu ya chini SAWA



USINUNUE:

- * Iliyoongezwa nyama, mafuta, mchele au tamba
- * Iliyoongezwa sukari au katika asali
- * Iliyotiwa kitia utamu kisicho na virubutishi
- * Mboga zilizohifadhiwa katika siki na chumvi, au zeituni6
- * Mchuzi wa Kranberi au pai
- * Supu
- * Mchuzi wa tamba
- * Vyakula vya watoto wachanga au mifuko inayoweza kufinya
- * Chochote kilicho na cheri za maraschino
- * R Vikolezo

Matunda na mboga za kikaboni zinaweza kununuliwa lakini huwa ni ghali sana. Utapata chakula zaidi na vitu visivyo vya kikaboni.

Kunde (Maharagwe)

Aina za Maharagwe za Kununua::

- Makopo ya ounsi 15 hadi 16
- Pauni 1 ya maharagwe yaliyokaushwa
- Kikaboni inaruhusiwa

Sukari katika mfiwi ya makopo inaruhusiwa.

Utaruhusiwa kununua maharagwe yaliyokaushwa au ya makopo kulingana na kile kilicho kwenye salio lako la manufaa ya WIC.

Mifano, lakini sio tu ifuatayo:

- Maharagwe Meusi
- Njegere Nyeusi
- Maharagwe ya Siagi
- Maharagwe ya Garbanzo
- Maharagwe Makubwa ya Kaskazini
- Mfiwi
- Dengu
- Maharagwe ya Lima
- Maharagwe ya Navy
- Maharagwe ya Waridi
- Maharagwe ya Pinto
- Njegere Zilizogawanyika

HAIWEZI KUNUNUA: Maharagwe ya kijani kibichi au manjano ya makopo, maharagwe ya lima ya kijani, maharagwe ya nta, viungo, sukari, mafuta, michuzi au nyama

UKWELI WA LISHE

MATUNDA & MBOGA, KUNDE & SAMAKI WA MAKOPO.

Samaki wa makopo

MAKOPO YA OUNSI 3.75, 5, AU 6 TU

Chapa yoyote Chunk Light Tuna, Pink Salmon or Sardines (pamoja na sadini zenye ladha, kama vile haradali, mchuzi wa nyanya au limau). Inaweza kupakiwa katika maji au mafuta.

HAIWEZI KUNUNUA:

- Tuna za Albacore
- Sadini za Brisling
- Samoni Nyekundu
- Samaki wa Kikaboni





Mayai ya Kuku KATONI ZA DAZENI MOJA

Mayai ya kuku ya kahawia au nyeupe ya gredi ya A au AA yanaruhusiwa.

Saizi zinazoruhusiwa: x-kubwa, kubwa, wastani au ndogo

Mayai ya kuku zisizofungiwa yanaruhusiwa.

HAIWEZI KUNUNUA:

- Mayai maalum kama vile:
 - Mayai maalum kama vile
 - Kikaboni
 - Lehemu ya chini
 - Mafuta yaliyopunguzwa
 - Yenye mafuta mengi ya omega-3
- Mayai ya kuku zilizo huru
- Yai Mbadala



Siagi ya Njugu VYOMBO VYA OUNSI 16 HADI 18

Chapa yoyote iliyoandikwa "Siagi ya Njugu" tu

HAIWEZI KUNUNUA: Siagi ya njugu iliypunguzwa mafuta, siagi ya karanga, zile zilizochanganywa na jeli, mashimelo, chokoleti au asali, siagi ya njugu ya kikaboni, mafuta mengi ya omega-3 yaliyoongezwa, DHA, ARA au vitia utamu visivyo na virubutushi

Nafaka Nzima

VIFURUSHI VYA OUNSI 16 TU

NGANO NZIMA AU MKATE MZIMA WA NAFKA & MIKATE MIDOGO



Mikate Midogo ya Sandwichi ya Ngano Nzima 100%, Mikate Midogo ya Hambaga ya Ngano Nzima 100%



Mkate wa Ngano Nzima 100%



Mkate wa Ngano Nzima 100%, Mkate wa Ngano Nzima wenye Maisha yenye Afya 100%

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket™

Mkate wa Ngano Nzima 100%



Mkate wa Ngano Nzima Uliosagwa kwenye jiwe 100%, Mkate wa Ngano Nzima Mwembamba Sana 100% au Mkate wa Nafaka Nzima wa Kiyahudi wa Ngano Nyekundu yenye Mbegu

HAUSWALD'S

Mkate wa Ngano Nzima 100%



Ngano Nzima yenye Asali 100%



Mkate Maarufu wa Ngano Nzima 100%



Mkate wa Ngano Nzima 100%



Mkate wa Ngano Nzima 100%



Mkate wa Ngano Nzima 100%



Mkate wa Hamotzie wa Ngano Nzima Uliosagwa kwenye jiwe 100%, Mkate wa Mezonot wa Ngano Nzima Uliosagwa kwenye jiwe 100% au pakiti 6 za Mikate Midogo ya Ngano Nzima

Nickles
BAKERY

Mkate wa Ngano Nzima wa Mtindo wa Nchi 100%

CHAPA ZA DUKA

Mkate wa Ngano Nzima 100%

- Best Yet
- Giant
- Weis
- Krasdale
- Giant Eagle
- IGA
- Tops
- Signature Select
- Pics by Price Shopper

HAIWEZI KUNUNUA:

- Saizi nyingine yoyote ya kifurushi, chapa au aina ya bidhaa za nafaka nzima
- Nafaka nzima za kikaboni
- Nafaka nzima na:

- Mafuta mengi yaliyoongezwa ya omega-3
- Matunda yaliyokaushwa
- Mbegu
- Karanga
- Kalsiamu ya ziada
- Vitamini D

Nafaka Nzima

VIFURUSHI VYA OUNSI 16

CHAPATI

MAHINDI LAINI AU NGANO NZIMA



Fajita ya Ngano Nzima, Mkate wa Mahindi



Chapati za Ngano Nzima



Ngano Nzima, Mtindo wa Fajita Nyeupe ya Mahindi, Mtindo wa Mkate Mweupe wa Mahindi



Mahindi Meupe au Ngano Nzima



Mahindi Meupe Laini, Unga wa Ngano Nzima 100%



Mkate Laini wa Ngano Nzima



Mahindi Meupe



Ngano Nzima



Mahindi Meupe, Mahindi ya Manjano, Ngano Nzima 100%, Fajita ya Ngano Nzima



Mkate Laini wa Ngano Nzima, Mahindi ya Manjano Nyembamba zaidi, Ngano Nzima Mtindo wa Hoteli



Ngano Nzima



Ngano Nzima



Ngano Nzima



SHAYIRI



Shayiri Asili na za Haraka na Shayiri za Kale za Haraka



Shayiri na Makapi ya Quaker

TAMBI ZA NGANO NZIMA



Spaghetti ya Ngano Nzima, Spaghetti Nyembamba ya Ngano Nzima, Macaroni ya Ngano Nzima, Penne ya Ngano Nzima, au Rotini ya Ngano Nzima



Elbows ya Ngano Nzima, Linguine ya Ngano Nzima, Penne ya Ngano Nzima, Rotini ya Ngano Nzima, Spaghetti ya Ngano Nzima au Spaghetti Nyembamba ya Ngano Nzima

A SHOPRITE® BRAND

bowl & basket™

Spaghetti, Penne Rigate



Spaghetti Nyembamba, Linguine, Spaghetti, Elbows, Rotini, Penne



Spaghetti ya Ngano Nzima, Elbow Macaroni ya Ngano Nzima, Penne Rigate ya Ngano Nzima au Rotini ya Ngano Nzima



Penne Rigate ya Nafaka Nzima, Spaghetti ya Nafaka Nzima, Spaghetti Nyembamba ya Nafaka Nzima, Rotini ya Nafaka Nzima au Linguine ya Nafaka Nzima



Spaghetti ya Ngano Nzima, Penne Rigate ya Ngano Nzima, Rotini ya Ngano Nzima, Elbow Macaroni ya Ngano Nzima, Linguine, Spaghetti Nyembamba



Penne Rigate ya Ngano Nzima, Spaghetti ya Ngano Nzima, Angel Hair ya Ngano Nzima au Rotini ya Ngano Nzima

HAIWEZI KUNUNUA: Tambi za kikaboni au tambi zilizoongezwa sukari, mafuta au chumvi.

MCHELE WA KAHAWIA WA NAFAKA NZIMA



CHAPA ZA DUKA

- Best Yet
- Bowl & Basket
- Food Club
- Giant
- Great Value
- IGA
- Signature Select
- Wegman's
- Weis



Vyakula vya Watoto

MAZIWA YA UNGA

CHAPA, AINA NA SAIZI ILIYOANDIKWA KWENYE SALIO LA MANUFAA

NAFAKA YA

VYOMBO VYA OUNSI 8 AU 16

Shayiri, mchele, ngano nzima, au nafaka nyingi za Kikaboni zinaruhusiwa.

Chapa: Beech Nut, Earth's Best Organic, Gerber, Happy Baby or Parent's Choice

HAIWEZI KUNUNUA:

- Nafaka zilizoongezwa: DHA, ARA, Tunda, Maziwa ya Unga, au Yogu

NYAMA ZA

VYOMBO VYA OUNSI 2.5 Watoto wanaonyonyeshwa maziwa ya mama pekee

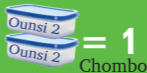
- Nyama yoyote katika mchuzi
- Pakiti za aina mbalimbali zinaruhusiwa
- Kikaboni zinaruhusiwa

Chapa: Beech Nut, Earth's Best Organic, Gerber

HAIWEZI KUNUNUA:

- DHA, ARA, chumvi au sukari iliyoongezwa
- Iliyochanganywa na:
 - nafaka
 - mchele
 - tamba
 - mboga
 - tunda
 - viungo vingine vyovyote
- Vijiti vya nyama

KIDOKEZO CHA PAKITI NYINGI:



Vyakula vya Watoto

MATUNDA NA MBOGA ZA WATOTO

VYOMBO VYA OUNSI 2 au 4

Tunda au mboga yoyote, mchanganyiko wowote wa matunda na mboga tofauti. Pakiti nyingi, visanduku tofauti na kikaboni zinaruhusiwa.

Chapa:

- Beech Nut
- Earth's Best Organic
- Gerber
- Happy Baby
- Nature's Promise
- Parent's Choice
- Tippy Toes

HAIWEZI KUNUNUA::

- DHA, ARA, chumvi au sukari iliyoongezwa
- Vitindamlo
- Mifuko inayoweza kufinywa
- Imechanganywa na nafaka, tambu, mchele, nyama, yogu, unga, wanga, au viungo vingine.

JINSI YA KUNUNUA VYOMBO VYA OUNSI 32-4 VYA MATUNDA/MBOGA

1
Kisanduku
cha
ounsi 128

10
Vijisanduku
ya ounsi 12 oz
boxes
+
4
Vyombo vya
ounsi 2
AU
2

Pakiti mbili za
ounsi 2
AU
1

Pakiti mbili za
ounsi 4



10
Vijisanduku
vya ounsi 12
+
2
Vyombo vya
ounsi 4
AU
2

Pakiti mbili za
ounsi 2



32
Vyombo vya
ounsi 4
AU
32
Pakiti mbili za
ounsi 2

64
Vyombo vya
ounsi 2



UKWELI WA LISHE

Kunyonyesha ni kipaumbele cha Mpango wa WIC. Inatoa faida nyingi za kiafya, lishe, kiuchumi na kihisia kwa mama na mtoto.

WICShopper

Rahisisha Ununuzi Wako wa WIC

- 1 Ingiza "WICShopper" kutoka kwenye duka lako la programu.
- 2 Chagua Pennsylvania kama Wakala wako wa WIC.
- 3 Chagua lugha yako chini ya Mipangilio. Baadhi ya lugha ni: Kiingereza, Kihispania, Kiarabu, Kinepali, Kiburma, Kisomali, Kifaransa, Kireno, or Kilingala.
- 4 Sajili kadi yako ya eWIC ili kuona salio lako linalopatikana.
- 5 Changanua bidhaa, ISIPOKUWA matunda na mboga, kwa kutumia programu kuthibitisha bidhaa zilizoidhinishwa na WIC unaponunua. Matunda na mboga zote zinaruhusiwa lakini hazitachanganuliwa kwenye programu.
- 6 Tazama orodha yako ya vyakula, mapishi na zaidi moja kwa moja kutoka kwa programu!

Pata Maelezo
Zaidi



@WICEBTShopper



Facebook.com/WICEBTShopper

www.EBTShopper.com



Copyright © 2012-2018 jpm, inc

Kanuni za Msingi

Mistari ya Kujihudumia hairuhusiwi.

Manufaa yako ya WIC yatapatikana saa 12:01 asubuhi katika siku ya kwanza ya mwezi na itaisha saa 11:59 jioni siku ya mwisho ya mwezi.

Aina na wingi wa vyakula unavyoweza kununua kwa kila mwezi vimeorodheshwa kwenye Salio la Manufaa la WIC.

Ikiwa jumla ya ununuzi wako wa matunda na mboga ni zaidi ya kiasi chako cha manufaa, unaweza kulipa tofauti hiyo kwa njia nyingine ya malipo (SNAP, Pesa Taslimu, Kadi ya mkopo/Kadi ya kutoa pesa).

Urejeshaji, utumiaji wa kuponi kununua bidhaa baadaye au ubadilishanaji haziruhusiwi. Kubadilishana sawa kwa bidhaa iliyoharibiwa ya duka inaruhusiwa.

Kuponi, nunua upate moja bila malipo, ounsi za ziada za bure na kadi za punguzo/klabu zinaruhusiwa.

Usiuze au kubadilishana kadi za eWIC, chakula au maziwa ya unga kwa pesa taslimu au mkopo. Hii ni pamoja na kuuza bidhaa za WIC mtandaoni.

Tafuta kibandiko kifuatacho kwenye maduka ya mboga ili kujua mahali unapoweza kutumia kadi yako ya eWIC.

Nutrition Program-Programu ya Lische ya Wanawake na Watoto ya Pennsylvania (WIC)



Tunakubali eWIC!

Hili ni duka lililoidhinishwa na WIC.

1-800-WIC-WINS



PA WIC inafadhiliwa na USDA. Taasisi ni mtaji huduma sawa.

WAKALA WAKO WA WIC

Kwa mujibu wa sheria ya Shirikisho la haki za kiraia na kanuni na sera za haki za kiraia za Idara ya Kilimo ya Marekani (USDA), the USDA, Mashirika yake, ofisi na wafanyakazi wake, na taasisi zinazoshiriki au kusimamia programu za USDA haziruhusiwi kubagua kulingana na rangi, asili ya kitaifa, jinsia, ulemavu, umri, au kulipiza kisasi kwa shughuli za awali za haki za kiraia katika mpango au shughuli yoyote inayoendeshwa au kufadhiliwa na USDA.

Watu wenye ulemavu wanaohitaji njia mbadala za mawasiliano kwa maelezo ya programu (k.m. Braille, maandishi makubwa, kanda ya saut, Lugha ya Ishara ya Marekani, n.k.), wanapaswa kuwasiliana na Wakala (Jimbo au eneo la karibu) ambako walituma maombi ya manufaa. Watu ambao ni viziwi, wasiosikia vizuri au wenye ulemavu wa kuzungumza wanaweza kuwasiliana na USDA kupitia Huduma ya Usambazaji wa Shirikisho kwa (800) 877-8339. Zaidi ya hayo, maelezo ya programu yanaweza kupatikana katika lugha nyingine isipokuwa Kiingereza.

Ili kuwasilisha lalamiko la programu ya ubaguzi, [jaza Programu ya USDA Fomu la Lalamiko ya Ubaguzi](#), (AD-3027) inayopatikana mtandaoni kwa: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, na katika ofisi yoyote ya USDA, au andika barua iliyotumwa kwa USDA na kutoa katika barua taarifa zote zilizoombwa katika fomu. Ili Kuomba nakala ya fomu ya lalamiko, piga simu(866) 632-9992. Peana fomu au barua yako iliyojazwa kwa USDA kupitia:

- (1) barua: Idara ya Kilimo ya Marekani
Ofisi ya Katibu Msaidizi wa Haki za
Kiraia 1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
- (2) faksi: (202) 690-7442; au
- (3) barua pepe: program.intake@usda.gov

Shirika hili linatoa fursa sawa.

WWW.PAWIC.COM
WWW.HEALTH.PA.GOV
1-800-WIC-WINS | 1-800-942-9467

PA WIC inafadhiliwa na USDA.