

MLEKO

Wykaz świadczeń rodzinnych
Mleko płynne: bez tłuszczu, 1%
niskotłuszczowe, 2% o obniżonej zawartości
tłuszczu, Mleko pełnotłuste
NIE ZAWIERA: Maślanek, organicznego,
smakowego lub nieprzetworzonego mleka



MLEKO SOJOWE

64 oz/pół galona, chłodzone
8th Continent Original Silk Original
Pacific Ultra Soy Original Non Dairy Beverage
(o przedłużonej trwałości) 32 oz



Dodatkowo dostępne mleka:

O obniżonej zawartości laktozy/Bez laktozy, 6
galona paper carton: Skim, 1%, Whole
Odparowane mleko, 12 oz puszka: Bez tłuszczu, 2% lub
mleko pełnotłuste
Mleko koszerne: 2%, pełnotłuste,
odtłuszczone
Beztłuszczowe mleko w proszku: 9.6 oz
Mleko UHT (o przedłużonej trwałości) : Bezsmakowe; 1%,
2%, lub pełnotłuszczowe

MLEKO KOZIE

Meyenberg (w puszcze, pudetku, mleko w
kwartach)



SER

Jedno opakowanie, 16 oz/1 lb (lub jak wyszczególnione
na wykazie świadczeń rodzinnych)
Każda marka: Amerykański, Colby, Cheddar,
Monterey Jack, Mozzarella, Muenster
Mozzarella beztłuszczowa, wstępnie zapakowana: Calabro,
Polly-O

NIE ZAWIERA

indywidualnie owinięte plastry, rozdrobnione
lub sznurkowane sery, jedzenie serowe, serowe
produkty lub produkty serowe do smarowania,
takie jak : ser kremowy, twarożek, ser
organiczny lub ser przyprawiony.

JAJA

White or brown Duże, 1 tuzin, karton
Białe lub brązowe



TOFU

Zwykłe, 14-16 oz package
Nasoya: Cubed, Super Firm, Firm, Lite
Firm, Lite Silken, Silken, Soft
Azumaya: Firm, Extra Firm
Nature's Promise: Firm, Extra Firm



JOGURT

1 litr lub 32 uncji pojemnika tylko
Zwykły lub waniliowy smak
beztłuszczowy lub
niskotłuszczowy
Pełnotłuszczowy/z
pełnotłuszczowego mleka
(dla dzieci od 1-2 roku
życia)
NIE ZAWIERA: Greckiego lub
organicznego jogurtu
NIE ZAWIERA: substancji słodzących



SOKI

SOK W BUTELCE-100% soku
plastikowe butelki 64 oz

MARKI OGÓLNOKRAJOWE

Juicy Juice- Jabłko, Białe winogrona, Czerwone
winogrona, wszystkie mieszanki soków 100%
Old Orchard Juice- Jabłko, Białe winogrona, Czerwone
winogrona, wszystkie mieszanki soków 100%, Ananas
Mott's- Jabłko
Welch's- wszystkie
rodzaje
Langers- Ananas
Libby's- Ananas



MARKI WŁASNE

Best Yet- Jabłko, Białe winogrona, Czerwone
winogrona, Grejpfrut /mieszane, Ananas
Big Y- Jabłko, Białe winogrona, Czerwone winogrona,
wszystkie mieszanki soków 100%
Food Club- Jabłko, Białe winogrona,
Grejpfrut /mieszane, Ananas, Czerwone winogrona
Great Value- Jabłko, Białe winogrona,
Grejpfrut /mieszane, Czerwone winogrona, wszystkie
mieszanki soków 100%
Harvest Classic- Jabłko
HY-TOP- Jabłko, Białe winogrona, Grejpfrut /mieszane,
Czerwone winogrona
IGA- Jabłko, Białe winogrona, Grejpfrut /mieszane,
Czerwone winogrona; Mieszane soki -Winogrona, Poncz
owocowy, Jagoda, Wisnia-jabłko, Białe winogrona,
Czerwone winogrona
Market Pantry--Jabłko, Białe winogrona, Czerwone
winogrona, wszystkie mieszanki soków 100%
Parade Jabłko, Białe winogrona, Grejpfrut /mieszane,
Czerwone winogrona
Price Chopper- jabłko, Grejpfrut /mieszane, Ananas,
Białe winogrona, Czerwone winogrona, wszystkie
mieszanki soków 100%
Sav-a-Lot/Ruby Kist- Jabłko, Ananas
Shop Rite- Jabłko, Białe winogrona,
Grejpfrut /mieszane, Czerwone winogrona
Shurfine- Jabłko, Białe/Czerwone winogrona,
Grejpfrut /mieszane

NIE ZAWIERA: Juice cocktail, beverages, drinks or juice
with added sugar or sweeteners.

SOKI

Stop & Shop- Jabłko, Białe winogrona, Czerwone winogrona,
Grejpfrut /mieszane, Ananas, wszystkie mieszanki soków
100%
Tipton Grove- Jabłko, Białe winogrona, Czerwone
winogrona
Valu Time- Białe winogrona, Czerwone winogrona
White House- Jabłko
White Rose- , Białe winogrona, Czerwone winogrona,
Grejpfrut /mieszane

SOKI WARZYWNE

64 oz plastic containers
V8 niskosodowe soki warzywne
Price Chopper Low Sodium Vegetable
Juice Campbell's Low Sodium Tomato
Juice

MROŻONY SOK

100% sok pomarańczowy- 64 or 128 oz

KONCENTRATY 11.5-12 oz

MROŻONE

Jabłko- Best Yet, Clear Value, Food Club, Great Value, HY-TOP,
IGA, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Parade, Price
Chopper, Seneca, ShopRite, Shurfine, Stop & Shop, Tipton
Grove, Tree Top, Valu Time
Winogrona- Best Yet, Great Value, Langers, Market Pantry,
Old Orchard, Seneca, ShopRite, Stop & Shop, Welch's
Grejpfrut- każda marka
Pomarańcza- każda marka
Sok pomarańczowy z wapniem (tylko dla kobiet)
Mieszanki soków- all flavors Dole 100% Juice, Great Value,
Langers, Market Pantry, Old Orchard, Welch's 100% (yellow cap)
Ananas- Dole, Langers, Old Orchard, Market Pantry

NIE MROŻONE

Welch's- wszystkie rodzaje



OWOCE I WARZYWA

ŚWIEŻE OWOCE & WARZYWA

- każdy rodzaj
- Może być sprzedawane na sztuki, paczki lub funty
- całe lub krojone
- mieszanki sałatkowe, warzywne



NIE ZAWIERA: Produktów z barów sałatkowych, koszy
owocowych, suszonych owoców, owocowych przekąsek,
ziół, przypraw, oliwek

MROŻONE OWOCE

- każda marka/rodzaj i rozmiar
- mieszanki owoców/ jeden rodzaj



MROŻONE WARZYWA

- każda marka/rodzaj i rozmiar
- mieszanki warzyw/ jeden rodzaj



NIE ZAWIERA: słodzików, cukru, syropów, tłuszczów,
olejów, frytek, placków ziemniaczanych lub innych
ziemniaków.

Nie może być pakowane z sosem, ryżem, makaronem.

OWOCE PUSZKOWANE

- każda marka/rodzaj
- może być pakowane w wodzie lub soku

NIE ZAWIERA: słodzików, cukru, syropów, tłuszczów,
olejów, soli, sosu żurawinowego, wypełnaczy do ciast,
koktajli

PUSZKOWANY SOS POMIDOROWY

- sos pomidorowy w puszcze/sos spaghetti w puszcze

NIE ZAWIERA: słodzików, cukru, syropów, tłuszczów, olejów

WARZYWA PUSZKOWANE

- każdy rodzaj/rozmiar
- może zawierać mniejszą zawartość sodu

NIE ZAWIERA: słodzików, cukru, syropów,
tłuszczów, olejów, nadziewanych warzyw,
pieczonej fasolki, wieprzowiny i fasoli,
zupy, ketchupu, przypraw, oliwek



JAK WYKORZYSTAĆ KORZYŚCI Z WARZYW ORAZ OWOCÓW

- Każdy pojedynczy wydatek na owoce lub warzywa
będzie pokazywał się na Twojej karcie.
- Jeśli kwota wydana za owoce będzie przewyższać
standardy, dana kwota ukaże Ci się w innym miejscu.

Jeśli twoje owoce będą kosztowały mniej niż minimum
również zostanie to ukazane. Proszę za każdym razem
sprawdzać rachunek

INFANT PRODUCKTY

PREPARAT DLA NIEMOWŁĄT - z żelazem

Zakup rozmiar i typ pokazany na liście rodzinnej WIC
INFANT CEREAL (DRY) - 8 oz opakowanie BUK-ORZECH,
ryż, płatki owsiane, wielozłazniste

NIE ZAWIERA:

Dodatkowych owoców,
chrupków, wzoru lub DHA



POKARM DLA NIEMOWŁĄT - OWOCE WARZYWA

4 oz słoik

BEECH-NUT - CLASSICS Stage 2

Jabłko

Chiquita® Banany

gruszki

marchewki

Mango

Brzoskwinie

Squash

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie

Stodkie



NIE: Mieszanki zbożowe, deserów , kolacje lub kombinacji
żywności (na przykład mięsa i warzyw , ryżu, makaronu ,
jogurt lub makaron)
NIE : paluszki mięsne , organiczne, dodany cukier, skrobia ,
sól , DHA i ARA

Dla niektórych kategorii karmienia piersią niemowląt

POSIŁEK MIĘSNY - WEDLINY

2.5 oz słoika

BEECH-NUT - Classic & Stage 1 Rosół

Beef & Beef

Kurczak & Kurczak, bulion, indyk oraz

bulion z indyka



Blerja me kartë eWIC është më e
sigurta, më e lehta dhe mënyra më
e përshtatshme e psonisjes!



WIC Programi Ushqimor
CT Departmenti i Shëndetit Publik
www.ct.gov/dph/wic
1-800-741-2142

është një punësues që
ofron mundësi të barabarta.

JANUARY 2016

PLATKI

14 oz. większych opakowaniach. Żadeń z nich nie jest pojedynczo pakowany

NATIONAL BRANDS

- General Mills** Cheerios (Proste, wielozbożowe)
Chex Cereal (Ryż, zboże) Kix (Oryginalny)Ogółem Total
- Kellogg's** Otręby pszenne płatki kukurydziane Corn Flakes (zwykłe)Shredded Wheat(frosted, unfrosted) Special K (original) Bran Flakes
- Post** Grape Nuts, Grape Nut Flakes
- Quaker** Oat Bran Life

MOM Brands Chrupki ryż
Zamrożone mały płatki miodowe i owsiane lub beztłuszczowa Granola.

gorące zbóż

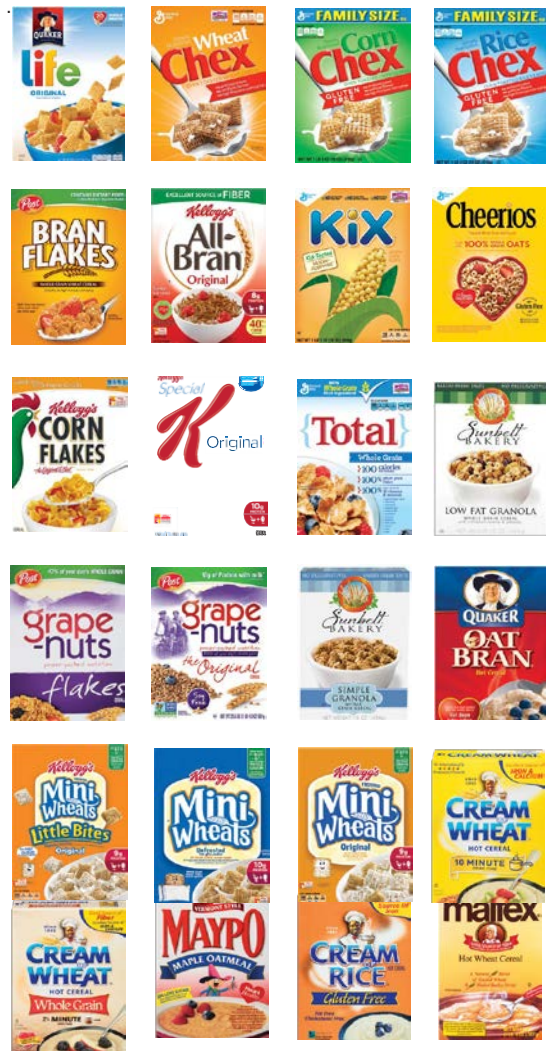
- Best Yet Creamy Wheat
- Cream of Rice*
- Cream of Wheat (1 minute, 2 ½ minute, 10 minute)
- Cream of Wheat Whole Grain
- Farina Mills Original Farina
- Maltex
- MOM Original Hot Wheat Cereal
- Maypo Vermont Style Maple Oatmeal
- Price Chopper Enriched Quick Cream Farina
- Ralston Creamy Wheat

* Bezglutenowa

- Wskazówki dotyczące zakupu eWIC :
- Przesuń kartę eWIC przed wszelkimi innymi formami płatności
- Znać dokładną równowagę owoców i warzyw
- Wszystkie rejestry są zaprogramowany aby tylko WIC zatwierdzone żywności

PLATKI

14 oz. większych opakowaniach. Żadeń z nich nie jest pojedynczo pakowany



MARKI WŁASNE

- Best Yet**- Bran Flakes, Corn Flakes, Crispy Rice, Shredded Wheat (frosted, unfrosted), Nutty Nuggets, Oat Wise, Honey Oats & Flakes, Toasted Oats (plain), Crunchy Wheat
- Big Y**- Bran Flakes, Corn Flakes, Crispy Corn Squares, Shredded Wheat (frosted), Toasted Oats (plain)
- Clear Value**- Shredded Wheat (frosted), Crispy Rice
- Food Club**- Bran Flakes, Corn Flakes, Shredded Wheat (frosted), Toasted Oats (plain)
- Essential Choice**- Bran Flakes
- Great Value**- Corn Flakes, Crispy Rice
- HY-TOP**- Bran Flakes, Corn Flakes, Shredded Wheat (frosted, unfrosted), Honey Oat Flakes, Toasted Oats (plain), Multi Grain Flakes
- IGA**- Bran Flakes, Corn Flakes, Square shaped Biscuits (Corn, Crispy Rice), Shredded Wheat (frosted, unfrosted), Honey Oats & Flakes, Toasted Oats (plain)
- Kiggins**- Bran Flakes, Corn Flakes, Shredded Wheat (frosted, unfrosted), Rollin Oats
- Krasdale**- Corn Flakes, Toasted Oats (plain)
- Market Pantry**- Shredded Wheat (frosted), Honey & Oat Mixers, Toasted Oats (plain)
- Parade**- Bran Flakes, Corn Flakes, Shredded Wheat (frosted), Toasted Oats (plain)
- Price Chopper**- High Fiber Bran Flakes, Corn Flakes, Crispy Honey Oat & Flakes, Good Choice Oat Squares, Toasted Corn Crisps, Shredded Wheat (frosted, unfrosted), Nutty Nuggets, Toasted Oats (plain)
- PriceRite**- Corn Squares, Toasted Oats, Bite Size Frosted Shredded Wheat, Bran Flakes
- ShopRite**- Bran Flakes, Crispy Rice, Corn Flakes, Crispy Corn Squares, Honey Oat Clusters, Oats & More with Honey, Shredded Wheat (frosted), Natural Wheat & Barley Nuggets, Toasted Oats (plain)
- Shurfine**- Corn Flakes, Corn Squares, Oats & More, Wheat Bran, Toasted Oats (plain)
- Stop & Shop**- Bran Flakes, Crispy Rice, Corn Flakes, Corn Squares, Honey Crunchin' Oats, Oat Squares, Oat 's & O's, Shredded Wheat (frosted)
- Valu Time**- Fat Free Corn Flakes, Shredded Wheat (frosted), Toasted Oats (plain)
- White Rose**- Corn Flakes, Toasted Oats (plain)

PIECZYWO/PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE

100 % Razowy chleb / pełnoziarnisty CHLEB *
1 funt (1b) lub 16 uncji bochenek
MARKI OGÓLNOKRAJOWE

- Alvarado Street Bakery
- Arnold Stoneground
- Bimbo
- Country Kitchen
- Country Kitchen Wheat Italian*
- Geissler's Whole Wheat Bread
- Gold Medal Bakery
- Gold Medal Bakery Wheat with Flaxseed
- Holsum
- Krasdale 100% Whole Wheat Bread
- Pas Yisroel
- Penn Street
- Pepperidge Farm Light Style
- Pepperidge Farm Stoneground
- Pepperidge Farm Very Thin Sliced Soft
- Pepperidge Farm Whole Grain Seeded Rye*
- Sara Lee
- Stern's
- Sunbeam
- Weight Watchers
- Weight Watchers Multi-Grain*
- Windmill Farms Stone Ground-Menzanos
- Windmill Farms Stone Ground-Hamotze
- Wonder

MARKI WLASNE

Best Yet, Big Y, Central Market Classics, Great Value, Nature's Harvest, ShopRite Whole Wheat, ShopRite 12 Grain*, Stop & Shop, Stop & Shop Whole Wheat with Flaxseed, Stop & Shop No-Salt Added Whole Wheat

- Powody Twój WIC zakupu można odmówić :
- Brak ts bene fi dostępne w bieżącym miesiącu .
- Kod PIN może być zablokowana. Jeśli podałeś błędny kod PIN trzy razy kod PIN zostanie zablokowany. Zadzwoń pod numer na odwrocie karty eWIC zresetować .
- Element (y) żywność została wybrana nie może zostać zatwierdzona WIC ..



TORTILLE

1 funt (1lb) 16 uncii bochenek
Soft Corn or Whole Wheat Tortillas

MARKI OGÓLNOKRAJOWE

Chi-Chi's, Chi-Chi's White Corn, Don Pancho, Don Pancho White Corn, LaFe, La Banderita, La Banderita Corn, La Poblanita Corn, Mayan Farms, Mission, Mission Yellow Corn, Ortega, Pepito, Pepito Corn Tortilla, Tropical

MARKI WŁASNE

Big Y, Food Club, IGA, Nature's Promise Whole Grain, Nature's Promise Whole Grain Corn, ShopRite, Stop & Shop, Stop & Shop White Corn

BRAZOWY RYŻ

1 funt lub 14-16 oz worek/pojemn

MARKI OGÓLNOKRAJOWE

Best Yet Instant, Best Yet Long Grain, Carolina, Goya, Minute, Mahatma, Success, C & F Boil-in-Bag, C & F Instant, C & F Long/short grain, Riceland Natural, Uncle Ben's Fast & Natural Whole Grain Instant, Uncle Ben's Natural Whole Grain, Uncle Ben's Whole Grain Boil-in-Bag

MARKI WŁASNE

Big Y Instant, Food Club Boil-in-Bag, Food Club Instant, IGA Instant Long Grain, Price Chopper Boil-in-Bag, Price Chopper Instant, Shurfine, Stop & Shop Boil-in-Bag, Stop & Shop Instant, White Rose

100% PEŁNOZIARNISTY/WHOLE GRAIN
MAKARON
16 oz pakiet

Barilla, Gia Russa, Hodgson Mill Whole Wheat Whole Grain, Ronzoni Healthy Harvest, ShopRite 100% Whole Wheat Pasta, Shurfine



MASŁO ORZECHOWE

16 do 18 oz słoik

Nie aromatyzowany, kremowy oraz strasznie naturalny.

NO: Aromatyzowany lub organiczny

Suszzonej fasoli , grochu i soczewicy

1 paczka

Każdy typ

FASOLKA I GROSZEK W PUSZCE

15-16 oz puszka

Prosty lub wegetariański

Nie: Dodany cukier, tłuszcze, oleje, owoce i mięso, fasola

Dla niektórych kategorii kobiet w ciąży i karmiących piersią

RYBA W PUSZCE

Zapakowane w wodzie lub w oleju
Dodano sosy lub fl avorings są akceptowane

Tuńczyk

5 oz can
Chunk Light only

Losos

6-15 oz cans

Sardynki

3.75 oz can



Mleko matki jest przyjazny dla środowiska, mleko z piersi jest pakowane i przechowywane przez matki z małym lub żadnym odpadów

CONNECTICUT WIC IMIRATUAR UDHËZUESI USHQIMOR



NUTRITION IS JUST the BEGINNING