

**eWIC** کارڈ کے ذریعے شاپنگ کرنا بہت ہی آسان اور آرم دہ ہے



6103 0123 4567 8910

### آپ پھل اور سبزیوں کے فائدے کیسے استعمال کرسکتے ہیں

**WIC** خاندان کی فہرست میں سب سے زیادہ پھل اور سبزیوں پر ڈالر ظاہر ہونگے

اگر آپ پھل اور سبزی خرید کے اخراجات سے زیادہ ڈالر کی رقم سے زیادہ ہوگی تو آپ دوسرے طریقہ سے بھی پیسے ادا کر سکتے ہیں

اپنے پھلوں اور سبزیوں کی قیمت اگر ڈالر کی زیادہ سے زیادہ قدر سے کم ہوگی تو آپ کا بیلنس اپنا ایواک کارڈ پر رہے گا آپ کے ماہانہ فائدہ اٹھانے کے لئے اپنے اسٹور کی رسید کو ہر ماہانہ تاریخ ختم ہونے سے پہلے ضرور چیک کریں۔

### کسمن مصنوعات

**شیرخوار بچوں کا فارمولا - لوہے کے ساتھ**

یہ ڈبلیو آئی سی کے خاندان کی فائدہ مند فہرست سے ہر قسم کی اشیا دیکھ اور خریدیے ہیں

اناج (خشک) - 8اونس باکس بیچ نٹ جاول ، دلیا ، ملٹی ڈیل روٹی اصول:اس میں پھل ، جیس ، فارمولا یا ڈی ایچ اے شامل کر دیا گیا **بچے کے کھانے - پھل اور سبزیوں** صرف 4 اونس جار

بیچ نٹ۔ کلاسیکی اسٹیج 2 اسکواش سیب چیناکھا@کیلے مہوڈھی گا جر میٹھی مٹر سبزی پھلیاں مینڈا آلر ناشپاتی آم آڑو

اصول: کھانے یا کھانے کے مجموعے کے ساتھ مرکب اناج ، ڈیسرٹ ( مثال کے طور پر گوشت اور سبزی ، جاول ، پاستا ، دہی یا ٹوٹلس) اصول:ڈی ایچ اے یا آرا نے کہا کہ ، حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے یہ اشیا گوشت لائیہ ، نامیاتی،چینی،نشاستے ، نمک کے لئے مفید ہیں

### بچے کے کھانے – گوشت

صرف 2.5 اونس جار بیچ نٹ۔ کلاسیکی اسٹیج گوشت اور چکن شوربے بہت ہی مفید ہوتے ہیں

### پھل اور سبزیوں

تازہ پھل اور سبزیوں

- کسی بھی قسم
- ٹکڑا ، پیچ یا پونڈ کی طرف سے فروخت کیا جا سکتا
- پورے یا کٹ
- حاصل ترکاریں مرکب ، حاصل سبزیوں
- اصول: ترکاریں بار ، پارٹی ٹریے ، پھل ٹوکری ، خشک پھل ، پھل نمکین ، پھل رولپ ، جڑی بوٹیوں ، مصالحے ، زیتون سے اشیا
- **جماہوایہل**
- کسی بھی برانڈ / قسم اور سائز
- کسی بھی سادہ پھل ، سادہ پھل کا آمیزہ



جمی ہوئی سبزیوں

- کوئی برانڈ / قسم اور سائز
- کسی بھی سادہ سبزی ، سادہ سبزی مرکب
- اصول: شامل چینی ، مٹھاس ، چربی یا تیل شامل
- اصول: فرانسیسی فرانز ، بیٹس ، ہبورے فرائی آلو یا برسائزکے آلو
- اصول: چٹنی ، پاستا یا جاول کے ساتھ پیک کیا نہیں ہونا چاہیے

ڈبے میں بند پھل

- کسی بھی برانڈ اور سائز
- پانی یا جوس میں پیک کیا جا سکتا ہے

اصول: مٹھاس شامل کرنا ، شکر ، شربت

چربی شامل کرنا ، تیل

اکریئیری سرک، پانی فلنگس، پھل سلاڈ، پھل رول اپ ، نمکین پھل

### ٹماٹر کی چٹنی

- سادہ ٹماٹر کی چٹنی سادہ / سینٹیٹی چٹنی

اصول: مٹھاس شامل کرنا ، شکر ، شربت

اصول: چربی شامل کرنا ، تیل

### ڈبے کی سبزیوں

- کسی بھی برانڈ اور سائز

- سوڈیم میں باقاعدہ یا کم ہو سکتی

اصول: مٹھاس شامل کرنا ، شکر ، شربت

اصول: چربی شامل کرنا ، تیل



### جوس

**Stop & Shop** سفید انگور ، جامنی انگور ، چکوٹرا جوس / یکجا ،

اناناس ، تمام 100٪ جوس کے مرکب

**Tipton Grove** اپیل ، سفید انگور ، جامنی انگور -

**Valu Time** سفید انگور ، جامنی انگور

**White House** اپیل۔

**White Rose** اپیل ، سفید انگور ، چکوٹراجوس / جامنی انگور -

### سبزیوں کے جوس

**64 اونس پلاسٹک کنٹینرز**

V8 لو سوڈیم سبزیوں کے جوس

پرائس چوپر لو سوڈیم سبزیوں کے جوس

کیمیل لو سوڈیم ٹماٹر کا جوس

### منجمد جوس

**64 یا 128 اونس** کے 100٪ اورنج جوس

### جوس

### منجمد

**Apple-** 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

**Grape-** Best Yet, Great Value, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Seneca, ShopRite, Stop & Shop, Welch’s Grapefruit- Anybrand Orange- Anybrand

Orange Juice with Calcium (for women only) Juice Mixtures - all flavors Dole 100% Juice, Great Value, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Welch’s 100% (yellow cap) Pineapple- Dole, Langers, Old Orchard, Market Pantry

### غیر منجمد

تمام اقسام - Welch’s-



### جوس

**بوٹل جوس**

100٪ پھلوں کے جوس صرف 64 اونس کے پلاسٹک کی بوتلوں میں

### قومی برانڈز

**Juicy Juice** -: سفید انگور ، جامنی انگور ، تمام 100٪ جوس کے مرکب

**Old Orchard Juice** اپیل ، سفید انگور ، جامنی انگور ،

تمام 100٪ جوس کے مرکب، اناناس



**Mott’s-Apple**

تمام اقسام- Welch’s

انناس- Langers

انناس- Libby’s-

### سٹور برانڈز

**Best Yet** سفید انگور، جامنی انگور، چکوٹراجوس/ یکجا، اناناس

**Big Y** اپیل، سفید انگور، جامنی انگور، 100٪ تمام جوس ایک ساتھ جوس مرکب

**Food Club** سفید انگور، چکوٹرا جوس/ یکجا، اناناس جامنی انگور -

**Great Value** اپیل، سفید انگور، چکوٹرا جوس/ جامنی انگور -

تمام 100٪ جوس کے مرکب

**Harvest Classic** سیب-

**HY-TOP** سفید انگور، چکوٹراجوس / جامنی انگور

**IGA** اپیل، سفید انگور، چکوٹرا جوس / یکجا جامنی انگور؛

جوس مکسجر- انگور، پھل، بیڑی، چیری

**Krasdale** سفید انگور، جامنی انگور -

**Market Pantry** سفید انگور، جامنی انگور، تمام 100٪ جوس کے مرکب -

**Parade** اپیل، سفید انگور، جامنی انگور

**Price Chopper** اپیل چکوٹرا جوس/ یکجا، اناناس، وانٹ انگور ،

جامنی انگور، تمام 100٪ جوس کے مرکب

**Sav-a-Lot/Ruby Kist** اپیل اناناس-

**Shop Rite** اپیل، سفید انگور، چکوٹرا جوس / جامنی انگور

**Shurfine** اپیل ، سفید انگور ، چکوٹرا جوس / جامنی انگور -

### انڈے

بڑے سفید یا براؤن 1 درجن یا کارٹن

نہ کوئی نامیاتی انڈے



### ٹوفو

سادہ ، 14-16 اونس پیکیج

**نموسیا** : کیوب کی ، سپر فرم ، فرم ، واپس موضوع پر فرم ،

واپس موضوع پر ریشمی ، ریشمی ، نرم

انیمویا : فرم ، اضافی فرم

فطرت، قدرت کا وعدہ : فرم ، اضافی فرم

### دہی

1حصہ یا 32 اونس کنٹینر میں سادہ

اور وینیل فیلیور یہ ان لوگوں کے لیے ہیں جو زیادہ چربی کے ملک ہیں

سارا دودھ دہی (بچوں کے لئے 1-2 سال کی عمر میں)

نہ یونانی دہی

نہ نامیاتی دہی

نہ آرٹیفیشل مٹھاس



### دودھ

**WIC** خاندان نے ہر سائز اور ہر قسم کے دودھ کی فہرست

خریدار کے لیے جاری کی ہے:

فلڈڈ دودھ ، 1٪ چھوٹی چربی اور ، 2٪ کم چربی بیسے ، چربی، دودھ

اس میں نہ ہی خام دودھ اور مکین شامل ہیں

### سویا دودھ

64 اونس / نصف گیلن ، فریج

8th ہر براعظم حقیقی

سویا اصل غیر ڈیری بیوریجز (شیلف مستحکم) 32 اونس

**اضافی دودھ اختیارات دستیاب ہے:**

تبخیر شدہ دودھ: 12 اونس : موتاے سے پاک اور ہوموجیناس وٹامن ڈی اس میں شامل ہیں

نان فیٹ خشک دودھ ، 9 او زیڈ باکس

لیکٹوج مفت دودھ /لیکٹوج کم ، 64 اونس / نصف گیلن کاغذ : سکم ، 1٪ ، پوری

یو ایچ ای (شیلف مستحکم ) دودھ: 1٪ ، 2٪

### بکری کا دودھ

مینیرگ ( ڈبے ، پیکٹ ، فلڈڈ لٹرز)



### پنیر

ایک پیکیج صرف ، 16 اونس / 1 پونڈ ( 8 اونس صرف اس وقت جب مخصوص حصہ پر نشان ہو )

کوئی برانڈ : امریکی ، کولبی ، کپندر ، موٹیری جیک ، موتزاریلا ، میونسٹر

موتی مفت موتزاریلا ، 16 اونس / 1 پونڈ ، کیلابرو ، پولی او



**آپ ایواک کارڈ اور تازہ ترین رسید کے ساتھ اپنے باقی فائدہ کو آخری دن تک استعمال کرسکتے ہیں**

**اجتباب**

پنیر کھانے ، انفردادی ، سلائسین لپیٹ یا سٹرنگ پنیر، ڈیلی درآمد ، مکین پنیر یا پنیر ، پنیر کی مصنوعات یا اسپریڈر نامیاتی پنیر

JANUARY 2016

# CONNECTICUT

## فوڈ گائیڈ سے منظور شدہ



NUTRITION IS JUST the BEGINNING.

### مکھن

16 سے 18 اونس جار  
بے ذائقہ کریم اور چینی کی  
اور نہ عضوی اور نامیاتی



### خشک پھلیاں ، مٹر اور دال

کسی بھی قسم کے 1 پونڈ بیگ

### ٹپے میں بند پھلیاں

15-16 اونس کے حصے

سادہ یا سبزی

نہ شکر ، چربی ، تیل ، سبزیوں ، پھل یا گوشت اور نہ پکی ہونی پھلیاں شامل کرو

### حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لئے

### ٹپے میں بند مچھلی

پانی یا تیل میں پیک  
سائس اور اس کے مختلف ذائقہ شامل کرو

### ٹونا مچھلی

5 حصہ اونس

### سافمن

6-15 اونس حصہ

### سارڈینا

3.75 اونس



ماؤں کا دودھ بچوں کے ماحول کو خوشگوار بناتا ہے  
ماؤں کے دودھ کو ذخیرہ کیا ہے تا کہ ضائع ہونے  
سے محفوظ کیا جاسکے

### چپاتی روٹی

1 پونڈ (1B) یا 16 اونس بیگ  
نرم مکئی کی روٹی یا گندم کی روٹی  
قومی برانڈز



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

### سٹور برانڈز

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

### بھورے چاول

1 پونڈ (1B) یا 14-16 اونس بیگ/ٹپہ



### قومی برانڈز

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

### سٹور برانڈز

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

### سوفیصد مکمل گندم پاستا

16 اونس پیکیج  
بریلا (تمام اقسام)  
جی ای اے ریسا (تمام اقسام) (تمام اقسام)  
سوفیصد شاپ رابٹ پوری گندم پاستا (تمام اقسام)  
شیرفان (تمام اقسام)



### اناج اختیارات

### سوفیصد گندم کی ٹیل روٹی / اناج کی ٹیل روٹی



1 پونڈ (1B) یا 16 اونس روٹی

### قومی برانڈز

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

### سٹور برانڈز

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 WholeWheat

WIC کی خریداری سے کچھ وجوہات پر انکار کر سکتے ہیں  
یہاں رواں ماہ کے لیے کوئی فائدہ دستیاب نہیں ہیں۔  
اگر آپ اپنا پن کو تین دفعہ غلط درج کرے گئے تو آپ کے پن کو بند کیا جاسکتا ہے  
آپ کی منتخب کردہ خوراک کی اشیا و منظور نہیں ہو سکتا ۔

### سٹور برانڈز

**Best Yet** - چوکر فلیکس ، کارن فلیکس ، ہستا چاول ،  
( دھندلا ، بغیر ٹینڈا ) کے بیٹ گندم  
،پاگل کڑھای کی ، جی حکمت ، شہد جی اور فلیکس ،  
تو اسٹینڈ جنی ( سادہ ) ، سے بیٹ گندم

**Big-Y** - چوکر فلیکس ، کارن فلیکس ، ہستا مکئی چوکوں ، کے شیرڈ  
گندم ( دھندلا ، تو اسٹینڈ جنی ( سادہ )

**Clear Value** شیرڈ گندم ( دھندلا ) ، ہستا چاول

**Food club** - چوکر فلیکس ، کارن فلیکس ، کے شیرڈ گندم دھندلا ) ، تو اسٹینڈ جنی ( سادہ )

**EssentialChoice** - چوکر فلیکس

**Great-Value** کارن فلیکس ، ہستا چاول

**Hy-Top** چوکر فلیکس ، کارن فلیکس ، ( دھندلا ، بغیر ٹینڈا ) کے شیرڈ گندم ، شہد  
جی فلیکس ، تو اسٹینڈ جنی ( سادہ ) ، ملٹی دانوں فلیکس

**IGA** چوکر فلیکس ، کارن فلیکس ، اسکوائر بسکٹ (مکئی ، ہستا رائس) ، کے شیرڈ  
سانز گندم ( دھندلا ، بغیر ٹینڈا ) شہد جی اور فلیکس ، تو اسٹینڈ جنی ( سادہ )

**Kiggins** چوکر فلیکس ، کارن فلیکس ، ( دھندلا ، بغیر ٹینڈا ) کے شیرڈ گندم ، جی  
سے رولن

**Krasdale** کارن فلیکس ، تو اسٹینڈ جنی ( سادہ )

**Market Pantry** شیرڈ گندم ( دھندلا ) ، شہد اور جی مکسر ، تو اسٹینڈ جنی  
( سادہ )

**Parade** - چوکر فلیکس ، کارن فلیکس ، کے شیرڈ گندم ( دھندلا ) ، تو اسٹینڈ جنی  
( سادہ )

**Price Chopper** ہانی فائبر چوکر فلیکس ، کارن فلیکس ، ہستا شہد جی اور  
فلیکس ، جی چوکوں ، تو اسٹینڈ کے کارن کرکرا ، ( دھندلا ، بغیر ٹینڈا ) کے شیرڈ گندم ،  
پاگل نگت کی ، تو اسٹینڈ جنی ( سادہ )

**PriceRight** - کارن چوکوں ، تو اسٹینڈ جی، کاٹو سانز دھندلا کے شیرڈ گندم 18 اونس۔  
چوکر شیرڈ۔ 14 اونس

**ShopRight** - شہد ، ( دھندلا ، بغیر ٹینڈا ) کے شیرڈ گندم کے ساتھ کی چوکر  
فلیکس ، ہستا چاول، کارن فلیکس ، ہستا مکئی چوکوں ، شہد جی کلسٹرز ، جی اور  
مزید ، قدرتی گندم اور جو ، تو اسٹینڈ جنی ( سادہ )

**StopandShop** - چوکر فلیکس ، ہستا چاول ، کارن فلیکس ، کارن چوکوں ، شہد  
کرنجن ' جی ، جی چوکوں ، جی کی اور او کی ، کے شیرڈ گندم ( دھندلا )

**Shurfine** - کارن فلیکس ، کارن چوکوں ، جی اور مزید ، گندم چوکر ، تو اسٹینڈ  
جنی( سادہ )

**Value Time** ، روٹی مفت کارن فلیکس ، ( دھندلا ، بغیر ٹینڈا ) کے شیرڈ گندم ، تو اسٹینڈ جنی ( سادہ )

**White Rose** کارن فلیکس ، تو اسٹینڈ جنی ( سادہ )

### اناج

14 اونس ٹپے یا بڑے ۔ کوئی ایک سرونگ پیکٹ

### قومی برانڈز

General Mills چیریوز (سادہ ، کثیر اناج) کیسیک اناج

تمام چوکر مکمل گندم فلیکس

**Kellogg's** کارن فلیکس شیرڈ کے گندم( دھندلا ،  
بغیر ٹینڈا ) اسپنل کے (اصل)

Post چوکر فلیکس

انگور گری دار میوے ، انگور  
نٹ فلیکس

Quaker اوتس بران

MOM Brands اوتس لاف

Sunbelt Bakery کریمی رائس

فاروسٹیٹ مینی سپورن  
بہی اور اوت بلنڈر

سادہ چاہ  
کم چربی چاہ

### گرم اناج

شہوت انگیز غلا کوئی ایک حاضر سروس پیکجوں  
امریکہ چوائس حقیقی گرم، گندم ۔

سب سے بہتر اس کے باوجود گندم کریم

\* چاول کی کریم

گندم کی کریم (1 منٹ ، 2 ½ منٹ ، 10 منٹ)

اناج کی کریم

فارینا ملز اصل فارینا ماٹس

مالٹ ا و میل اصل گرم گندم اناج

میو ورمونٹ سٹال میپل اوتس کہانہ

قیمت چا پڑ تیر کریم فارینا

رائٹس کریم گندم

گلو ٹن سے پاک اناج\*



Ewic کی خریداری کے لئے تجاویز  
انٹیگی کے کسی بھی دوسرے فارم سے ہلے اپنے کارڈ کو داخل کریے  
آپ کے عین مطابق پھل اور سبزی توازن جانتے ہیں  
یہ صرف منظور شدہ کھانے کی اشیا کی اجازت دیتا ہے