



تصویب شو د خورو لیست

په اکتوبر 2022 کی اغیزمن



مخکي له دي چي تاسو لار شئ په دي پوه شئ

پوه شئ چي تاسو په خپل کارت کي کومي گټي لري. تاسو کولي شئ خپلي گټي په لاندي لارو کي وگورئ:

- د پيرو د لیست ستاسو د WIC محلي ادارې لخوا چمتو شوی.
- د پلورنځي څخه د خپلي گټي بیلانس د چاپ لپاره وغواړئ.
- د WICShopper اپلیکیشن استعمال کړئ ترڅو په خپل کارت کي گټي وگورئ.
- د خپل وروستي WIC پيرو د څخه د پای بیلانس رسید بیاکنته وکړئ.



Authorized Retailer

800-835-5465

This institution is an equal opportunity provider.



Missouri Department of Health and Senior Services

- یوازې په مجاز WIC پرچون پلورونکو کي پيرو وکړئ چي د ډیکل سره پیژندل شوي.
- موجود خواره به د پرچون پلورونکي له مخي توپیر ولري.
- د پيرو دلو وروسته خپل رسیدونه وساتئ.
- WIC خواره او فورمول نشي بیرته راوړل کیدی یا د نغدو پیسو، کریډیت یا نورو توکو لپاره تبادله شي.
- هیڅکله د WIC خواره مه پلورئ، تجارت مه کوئ یا چا له مه ورکوئ. دا درغلی گنل کیږي.



شیدی

- هر نمونه براند (د پلورنځي براندونه وړاندیز شوي)
- څلورمه برخه، نیم گیلن، گیلن
- بی غورو (سکیم)، کم غور (1/2٪، 1٪)
- کم شوی غور (2٪)، تول



بی غورو وچی شیدی

- د پلورنځي نښه
- 1 lb 9.6 اونس یا 25.6 اونس پیکج (8 کوآتره جوړوي)
- د 9.6 اونس پیکج (3 کوآتره جوړوي)

روزلي شوي شومبلي

- هر یو براند
- څلورمه برخه یا نیم گیلن



د لیکتوز څخه پاکي شیدی

- هر یو براند
- نیم گیلن
- بی غورو (سکیم)، کم غور (1/2٪، 1٪)
- کم شوی غور (2٪)، تول
- ساده یا بی له خونده



بخار شوي شیدی

- د پلورنځي نښه
- 12 اونس کین
- بی غورو (سکیم)، تول

د وزې شیدی

- د مینبرگ براند
- تول بخار شوی (12 اونس کین)
- غیر غور پودر (12 اونس کڅوره)

اجازه نشته:

- اضافي سکیم
- ډکي شوي شیدی
- خوندور
- آرگانیک
- خام یا ناپاستور شوی
- خوري پنډي شوي

8 اونس = 1 پیاله
 16 اونس = 1 پوند
 32 مایع اونس = 1 کوآتر
 (څلورمه برخه)
 64 مایع اونس = 1/2 کیلن
 128 مایع اونس = 1 کیلن

- د شیشي بوتلونه
- له شیدو څخه جوړ شوي
- مشروبات مغز، کوپره، وریجی،
- اوږه او نور غلي دانې
- د شیدو بدیلونه

د سویا شیدی، پنیر، توفو

د سویا شیدی

اجازه ورکړل شوی:

- نیم کیلن

**8th
CONTINENT
SOYMILK**

اصلي، وینيلا



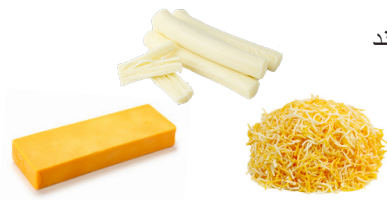
اصلي

Silk

اصلي

اجازه نشته:

- مصنوعي خواړه
- د وینيلا پرته بل خوند
- رنا
- ارگانیک



کورني پنیر

اجازه ورکړل شوی:

- د پلورنځي نښه
- بند، ټوټه شوی، پری شوی، تار/لبنتي یا سیخونه
- 8، 16، او 32 اونس کڅوړي
- معمولي، له غوړو پاک، یا کم غوړ
- تکرری شوی یا د تایید شوي پنیر ډولونو
- یوازي کورني پنیر:

- امریکایي
- خښته
- انگلندی پنیر-ټول ډولونه
- پروولون
- سویس
- موزاریلا (یوه برخه یا ټوله)
- مونستر
- کولبي پنیر، کولبي
- جیک، مونټیري جیک

اجازه نشته:

- اضافه شوي خوندونه (مرچ، شراب، د سگرت خوند، او نور)
- د پنیر اضافه کول
- د پنیر خواړو محصولات خپریږي
- ټوټه شوی، کیوب شوی، یا گرد شوی
- کم مقدار کولیسټرول
- د ډیلي پنیر یا ډیلي ټوټي
- ارگانیک
- Queso Blanco
- Queso fresco
- وارد شو

توفو

اجازه ورکړل شوی:



- د ورپښمو توفو
- ارگانیک (16 اونس)



- اضافي فرم، منځنی
- او نرم توفو (16 اونس)
- توفو کمپنی
- (16 اونس)

اجازه ورکړل شوي:

- یوازې غوړ ډول واخلئ چې په گټې یې مشخص شوي ده
- بي غوړو، کم غوړ، بشپړ غوړ
- 32 اونس کانټینرونه (څلورمه برخه)
- ډیری کڅوړې (ټوټل 16 یا 32 اونس)
- یوازې منظور شوي خوندونه

* یوناني ستایل په غوره براندونو کې تصویب شوی



*



*



*



*



*



*



*



*



اجازه نشته:

- اضافه شوي مخلوط شوي اجزا
- د څښلو وړ
- ارگانیک

هګی



اجازه ورکړل شوي:

- هر براند
- سپين يا نسواري
- 1 درجن کارتن
- لوی يا مينځنی ، A يا AA درجه

اجازه نشته:

- بي پنجرې يا آزاد
- هګی سره د بډايه کچې
- د اوميگا 3 شحمي غوړو سره
- ويټامينونه او منرالونه
- زرخيز
- ټيټ کوليسترول
- ارگانیک
- نور ځانګړتيا

مونګ پلو کوچ



اجازه ورکړل شوي:

- هر يو براند
- 16-18 اونس کانتينر
- معمولی يا کم شوي غوړ
- د پيروې يا غټ
- مالګين يا بي مالګي

اجازه نشته:

- د چاکليټ، شات، مربع، جیلی سره مخلوط،
- مارشميلو يا ورته اجزا
- ارگانیک

کين شوي لوبيا

اجازه ورکړل شوي:

- د ساده لوبيا هر ډول براند
- د غوړ څخه پاک د ريفرايد لوبيا هر ډول براند
- 15-16 اونس کولی شي
- معمولی يا ټيټ سوډيم

اجازه نشته:

- پخ شوي
- سوپ يا مخلوط
- ارگانیک
- مصالحي دار



وچ لوبيا، چنه، دال

اجازه ورکړل شوي:

- د پلورنځي نښه
- د 16 او 32 اونس کڅوړه
- هر ډول ساده
- ارگانیک
- مصالحي او خونډونه

اجازه نشته:

سرہ حبوبات

سرہ حبوبات اجازہ دہ:
لہ 12 خُخہ تر 36 اونس بکسونہ یا کٹوری

Best Choice

**Always
Save**

- Bran Flakes*
- Corn Crisp
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crispy Hexagons
- Frosted Shredded Wheat*
- Frosted Shredded Wheat
Maple & Brown Sugar*
- Frosted Shredded Wheat
Strawberry Cream*
- Happy O's*
- Rice Crisps
- Wheat Crisps*
- Wheat Flakes*

- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*



- Frosted Shredded Wheat
with Strawberry Cream*
- Honey and Oat Clusters
- Multigrain Toasted Oats*
- Nutty Nuggets*
- Oat Bundles*
- Rice Squares
- Toasted Oats*

- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Hexagons
- Crisp Rice
- Crunchy Oat Cereal*
- Crunchy Wheat Squares*
- Frosted Shredded Wheat*

تولہ غلی*



- Cheerios Multigrain*
- Cheerios Original*
- Corn Chex
- Kix Berry Berry*
- Kix Honey*
- Kix Original*
- Rice Chex
- Total Whole Grain Flakes*
- Wheaties*
- Wheat Chex*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat*
- Honey and Oats with Honey and Oat Clusters
- Oatmeal Squares*
- Rice Squares
- Toasted Oats*
- Twin Grain Crisp
- Wheat Squares*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Toasted Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crunchy Nuggets*
- Crunchy Oat Squares*
- Frosted Shredded Wheat*
- Multi-Grain O's*
- O's Oats*
- Rice Squares
- Wheat Squares*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat*
- Nutty Nuggets*
- Rice Squares
- Tosteos*



- Balanced Living*
- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Fiber Nuts*
- Frosted Shredded Wheat*
- Multigrain Tosteos*
- Tosteos*
- Toasted Corn
- Toasted Rice
- Toasted Wheat*

تولہ غلی*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Rollin Oats*



- Corn Bitz
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Nutty Nuggets*
- Oat Squares*
- Rice Bitz
- Toasted Oats*



- All-Bran Complete Wheat Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Flakes Cinnamon
- Crispix
- Frosted Mini-Wheats Blueberry*
- Frosted Mini-Wheats Cinnamon Roll*
- Frosted Mini-Wheats Pumpkin Spice*
- Frosted Mini-Wheats Strawberry*
- Frosted Mini-Wheats Little Bites*
- Frosted Mini Wheats Original*
- Rice Krispies
- Special K Original



- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*
- Wheat Bran Flakes*



- Crispy Rice
- Frosted Mini Spooners*
- Strawberry Cream Mini Spooners*

توله غلی*



- Life Multigrain – Original*
- Life Multigrain – Vanilla*
- Oatmeal Squares – Brown Sugar*
- Oatmeal Squares – Cinnamon*
- Oatmeal Squares – Honey Nut*



- Grape Nuts Flakes*
- Grape Nuts Original*
- Honey Bunches of Oats Honey Roasted*
- Honey Bunches of Oats with Cinnamon Bunches*
- Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Essential Choice Wheat and Crunchy*
- Frosted Shredded Wheat*
- Oat Squares*
- Oat Wise*
- Rice Squares
- Toasted Oats*
- Twin Grain Crisp
- Wheat Squares*



- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Rice Biscuits
- Tasteos*
- Wheat Bran Flakes*



- Corn Flakes



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Toasted Oats*

توله غلی*

گرم حبوبات

گرم حبوبات

اجازه ورکریل شوی:

12 ځخه تر 36 اونس بکسونه یا کڅوړې



- Original Instant Oatmeal*

Best Choice

- Creamy Wheat Enriched Farina
- Original Instant Grits
- Original Instant Oatmeal*



- Cream of Wheat Original 1 Minutes
- Cream of Wheat Original 2 1/2 Minutes
- Cream of Wheat Original Instant
- Whole Grain Cream of Wheat *
- Whole Grain Cream of Wheat Instant*



- Cream of Rice
- Cream of Rice Instant



- Grits Original Flavor
- Regular Instant Oatmeal*



- Original Instant Oatmeal*



- Creamy Wheat Farina
- Original Instant Grits
- Regular Instant Oatmeal*



- Original Instant Oatmeal*



- Creamy Wheat Enriched Farina



- Original Instant Oatmeal*



- Original Hot Wheat Cereal



- Creamy Wheat Enriched Farina
- Original Instant Oatmeal*



- Original Instant Grits
- Original Instant Oatmeal*



- Creamy Wheat Enriched Farina
- Regular Instant Oatmeal*

پوډی

اجازه ورکړل شوي:

- 12، 16، 20 او 24 اونس کڅوړه
- 100% ټول غنم يا ټوله غلی ساده ټوټه شوي پوډی، هامبرگر او د هاب ډاک پوډی



د ټول غنمو ټورټیلا

اجازه ورکړل شوي:

- 16 اونس بسته



جوارو ټورټیلاس

اجازه ورکړل شوي:

- 16 اونس کڅوړه
- سپين يا زير نرم جوارو



پوډی، ټورټیلاس

د غڼمو بشپړ پاستا

اجازه ورکړل شوي:

- 16 اونس بسته
- هر شکل

اجازه نشته:

- شکر، غوړ، غوړې، مالګه اضافه شوي
- ارګانیک



نسواري وړیجی

اجازه ورکړل شوي:

- د پلورنځي براند
- 14 اونس بسته (فوري)
- 16 او 32 اونس کڅوړه (معمولی)
- اوږد، مینځ، لنډ غلی



اجازه نشته:

- ارګانیک

غلاتونه

اجازه ورکړل شوي:

- د پلورنځي براند
- ساده چټک، معمولی او زاړه فیشن
- 18 اونس بسته



اجازه نشته:

- فولادی کټ
- ارګانیک

100% جوس - د بنحو لپاره

اجازه ورکړل شوي:

• 11.5-12 اونس منجمد غلظت

Best Choice.

مڼه، نارنج

**Always
Save**

مڼه، نارنج

**Essential
EVERYDAY.**

مڼه، انگور، نارنج

**BEST
O'YE!**
SINCE 1893

مڼه، انگور، نارنج

TRUSTED
HY-TOP
QUALITY
SMART VALUE

مڼه، انگور، نارنج

**Great
Value**

مڼه، انگور، نارنج

IGA

مڼه، نارنج

HyVee

مڼه، نارنج

Kroger

مڼه، انگور، نارنج، اناناس

**OLD
ORCHARD**

مڼه، مڼه او چيري، مڼه کرينبيري، مڼه کيوي او ځمکنی توت، مڼه او آم، مڼه راسبيري، مڼه سترابيري او کيله، بيري مخلوط، بلوبيري او انار، چيري او انار، ليموی انار، کرينبيري مخلوط، کرينبيري او انار، کرينبيري او راسبيري، انگور، نارنج، اناناس، نارنج او اناناس، اناناس نارنج او کيله، سپين انگور

TIPTON · GROVE
SINCE 1996

مڼه، نارنج

SENECA

مڼه

VALU TIME

نارنج

100% جوس - د بنحو لپاره

100% جوس - د ماشومانو لپاره

اجازه ورکړل شوي:

• 64 oz کانتینر (نیم گیلن)

اجازه نشته:

• ارگانیک

• د جوس کاکتیل یا جوس څښاک



منه، کرینبیری، کرینبیری او منه،
کرینبیری او انگور، کرینبیری او
انار، کرینبیری او راسبیری، پنچ،
سپین انگور



منه، انگور، نارنج

Best Choice

منه، بیری، چیری، انگور، اناناس،
پنچ، تماتر، سبزی، سپین انگور



منه، انگور، نارنج، اناناس، تماتر،
سبزیانی، سپین انگور



منه، نارنج



منه، د منو سیډر، کرینبیری، انگور،
انگورو مخلوط، نارنج، اناناس،
تماتر، سبزی، سپین انگور



منه، کرینبیری او انگور، کرینبیری
او انار، انگور، ام، نارنج، ناشپاته،
اناناس، تماتر، سبزی، سپین انگور،
سپین انگور او شلتالو



منه، انگور، نارنج، اناناس، تماتر،
سبزیانی، سپین انگور



100% جوس - د ماشومانو لپاره

HyVee

منه، کرینبیری او منه، کرینبیری او راسبیری، انګور، د منی جوس، د بیری جوس، انګورو جوس، نارنج، اناناس، تماتر، سبزی، سپین انګور



منه، انګور، نارنج، اناناس، تماتر، سبزیانې، سپین انګور

Juicy Juice

100% Juice

منه، منه او راسبیری، بیری، چیری، کرینبیری او منه، میکس میوی، انګور، کیوی او سترابیری، آم، نارنج، نارنجی ټینګیرین، شلتالو او منه، سترابیری او کیله، سترابری او هندوانه، تودوخه، سپین انګور



منه، انګور، نارنج، اناناس، تماتر، سبزیانې، سپین انګور

Kroger

منه، انګور، نارنجی، اناناس، سبزیانې، سپین انګور، سپین انګور او شلتالو



منه، منه بیری او چیری، منه او کرینبیری، منه او انګور، منه نارنجی او اناناس، منه شلتالو او آم، انګور، نارنجی، سور انګور، اناناس، اناناس او نارنج، تماتر، سبزی، سپین انګور



اناناس

meijer

منه، کرینبیری او انګور، انګور، سبزیانې، سپین انګور



منه، انګور، اناناس، سپین انګور

NORTHLAND

بلوبیری بلیک بیری، کرین بیری، کرین بیری او بلیک بیری، کرینبیری او انګور، کرینبیری او انار، کرینبیری او راسبیری، انار او بلوبیری



منه، منه او چیری، منه او آم، منه او سپین انګور

100% جوس - د ماشومانو لپاره

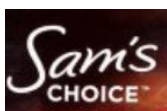
100% جوس - د ماشومانو لپاره



منه، کرینبیری، کرینبیری او بلیک بیری، کرینبیری او چیری، کرینبیری او ایلدربیری، کرینبیری او انگور، کرینبیری او آم، کرینبیری او اناناس، کرینبیری او انار، کرینبیری او راسبیری، کرینبیری او هندوانه، انگور



منه، منه او کرینبیری، بیری مخلوط، بلیک چیری او کرینبیری، بلوبیری او انار، چیری، چیری او انار، لیمو مخلوط، کرینبیری او انار، انگور، کیوی او سترابیری، نارنج، نارنجی تنگیرین، شلتالو او آم، استرابیری او هندوانه، سوپر فروټ انگور، سپین انگور



منه



منه، انگور، نارنج، سبزیانی، سپین انگور



منه



منه، انگور، نارنج، اناناس، ټماټر، سبزیانی، سپین انگور



انگور



نارنج



منه، انگور، نارنج، سبزیانی



انگور، نارنجی اناناس او منه، سور انگور، سپین انگور، سپین انگور او چیری، سپین انگور او شلتالو

100% جوس - د ماشومانو لپاره

میوه

اجازه ورکړل شوي:

- هر ډول براند او ټول يا کټ ، تازه يا منجمد میوه
- مخلوط میوه
- میوه په جوس کې بسته شوي يا د میوو جوس اضافه شوي
- متمرکز، مصنوعي خواړه، يا اوبه
- ارگانیک

اجازه نشته:

- د سلاډ بار يا ډيلي خدمتونه
 - وچه يا کين شوي میوه يا د میوو رول اپ
 - اضافه چيني*، مالګه، کارمل، چاکلیټ، يا ماسته
 - د میوو ټوکرۍ يا د ګوند ټری
 - اسکوربیک اسید اضافه شوی (د ذائق حل سربیره)
 - په یخچال کې پلورل کيږي
 - د مغز او میوو مخلوط
 - زینتي او آرائشي میوه
 - منجمد سوی مخلوط
- * اضافه شوي بوره کې د جوار شربت ، ډیکټروز، د لوړ فروټوز جوار شربت، شات، مالتوز، میپل شربت او سوکروز شامل دي.

لارښوونه: تازه میوي او سبزيانې راجستر ته واستوي ترڅو وګوري چې ایا دا د WIC لخوا تصویب شوي دي یا نه. د WICShopper ایپ ټول منظور شوي تولیدات نه نیسي.



سبزیانی

اجازه ورکړل شوي:

- هر ډول براند او ټول يا کټ ، تازه يا منجمد سبزیانی
- بسته شوي کاهو، سر کاهو، او شنه سلاد
- تازه ووره او تازه ادرك
- منجمد لوبيا او نخود
- ساده يا د بخار وړ سبزیانی او مخلوط سبزیانی
- معمولي يا کم سوډيم لرونکي منجمدي سبزیانی
- ارگانیک

اجازه نشته:

- وچ شوي يا کين شوي
- د سلاد بار يا ډيلي خدمتونه
- تازه هوره او د تازه هوري نه علاوه نور بوتې يا مصالحې ادرك
- د سبزیانو ټوکړی يا د ملمستيا مجمه ورزیاته شوی چيني يا بوره *
- د سلادو سس، پنیر يا اضافه شوي کروتون
- ډوډی، پیروی، مریناډز، يا اضافه سس
- اضافه شوي مصالحې، غوړ او واژگه
- مکروني، وریجې، کب، غوښه يا چرگان اضافه شوي
- آرائشي يا د بنکلا سبزیانی (مرچکی مرچ يا په تار، کدوانو، هندي جوارو باندې هوره يا په غټ کدو نقاشی)
- کټ شوي الوگان، فرانسوي سره شوي، د هاش براون پیټیز، گول الوگان، ټوټه شوي هاش براون يا رنده شوی
- اضافي غوړو سره، تیلو، مصالحو يا شکر سره ټوستونه *
- * اضافه شوي بوره کي د جوار شربت ، ډیکټروز، د لور فروتوز جوار شربت، شات، مالتوز، میپل شربت او سوکروز شامل دي.



د ماشوم خواړه

د ماشومانو حبوبات

اجازه ورکړل شوي:

- 8 يا 16 اونس کانتینر، وچ، ساده
- ارگانیک



Gerber

وربشي، ملتي گرین، ټکول شوی وربشي، د کینوا وربشي، وربشي، ټول غنم



ملتي گرین، ټکولی شوی وربشي، وربجي



طلايي جوار، ملتي گرین، ټکولی شوی وربشي،

اجازه نشته:

- DHA/ARA اضافه شوی
- دارچيني، وچه میوه، مغز لرونکي، اضافه شوي ماستي

د ماشوم میوه او سبزیانی

اجازه ورکړل شوي:

- هر ډول اندازه په شمول د مختلفو کڅوړو
- هره میوه یا مخلوطه میوه
- هر ډول مخلوط میوه او سبزیانی
- هر ډول سبزي یا مخلوطي سبزي
- ارگانیک



اجازه نشته:

- اضافي حبوبات، دارچینی، DHA او/یا پروبیوتیک، اوره، حبوبات، مکرونی، وربجي، مالګه، مصالحي او بوره
- ډوډی یا اضافه غوښه
- کڅوړي



تازه میوي او سبزیانی

- تازه میوي او سبزیانی د ماشومانو لپاره اجازه لري که چیرې صادر شوی یی.

د ماشوم فارمول

- مقدار، بریند، ډول او اندازه لکه څنګه چې خپره شوي.

په بشپړه ډول د مور شیدو څښونکیو ماشومانو لپاره

Beech-Nut®



Gerber

tippy toes
by TopCare™

د ماشومانو غوښی

اجازه ورکړل شوی:

- 2.5 اونس کانتینر
- ډولونه او څو کڅوړې (2.5 اونس)
- ارگانیک

اجازه نشته:

- DHA/ARA اضافه شوی
- ماسپینینی ږوږی
- د میوو او غوښې ترکیب
- د غوښې او سبزیانو ترکیب

د ماشوم غوښه د مور په شیدو تغذیه شوي ماشومانو لپاره اضافي کټه وړه ده.

په بشپړه ډول د شیدو ورکونکیو میندو لپاره

سپکه ټونا

اجازه ورکړل شوی:

- 5 اونس کولی شي په واحد یا له یو زیاتي کڅوړې
- هر یو براند
- پیک شوی اوبه
- معمولی یا کم سوډیم

اجازه نشته:

- اضافه شوی ذایقي، چټني، سوس
- سلوری کڅوړې
- د خدمت بیل لوخي
- سپینه یا الباکور ټونا

سالمن کب

اجازه ورکړل شوی:

- په یو کې 5 یا 6 اونس
- کیدلی شي یا څو کڅوړې
- 14.75 یا 15 اونس
- کیدلی شي
- هر یو براند
- پیک شوی اوبه

اجازه نشته:

- اضافه شوی ذایقي، چټني، سوس
- سلوری کڅوړې
- د خدمت بیل لوخي
- څښلی شوی سیگرېت

سارډینز

اجازه ورکړل شوی:

- په یو یا څو کڅوړو کې
- 3.75 اونس کیدلی شي
- هر یو براند
- د ټماټرو یا شرشمو چټنی
- پیک شوی اوبه

اجازه نشته:

- د شرشمو چټنی یا د ټماټر پرته نور اضافه شوي
- خوندونه یا مصالحي
- د کبانو سټیکس
- سلوری کڅوړې
- د خدمت بیل لوخي
- څښلی شوی سیگرېت

همدا نن د WICShopper اپلیکیشن ډاونلوډ کړئ!



تاسو به وکولی شئ:

- ستاسو په eWIC کارت کې بار شوي گټې
- د چیک آؤټ کولو وړاندی د یوی توکي
- UPC (بارکوډ) سکین کړئ
- چې د WIC لخوا تصویب شوي خوراكي توکي وپېژنئ.
- د خپلو حبوباتو گټي محاسبه کړئ ترڅو وگورئ د حبوباتو کوم ترکیب تاسو اخیستلی شئ.
- Missouri WIC دولتي ادارې ته یو پیغام واستوئ که تاسو نشئ کولی د WIC لخوا تصویب شوی توکي واخلي.
- Missouri WIC تازه خبرتیاوې ترلاسه کړئ.
- خپل د WIC پیروډونې تعقیب کړئ.

دا هغومره اسانه ده لکه...

1. د گوگل پلی یا ایپل پلورنځي څخه وړیا WICShopper ایپ نصب کړئ.
2. د خپل WIC چمتو کونکي لپاره Missouri غوره کړئ.
3. د خپل کارت په مخ کې د 16 عددي شمیرې په کارولو سره خپل کارت ثبت کړئ.

پوښتنې؟ د نورو جزیاتو لپاره د خپل WIC محلي ادارې کارمندانو سره خبرې وکړئ.



MISSOURI DEPARTMENT OF
**HEALTH &
SENIOR SERVICES**



د Missouri د روغتیا او لوړ پورو خدماتو څانگه
WIC او تغذیه خدمتونه

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

800-TEL-LINK

wic.mo.gov

مونږ په فیسبوک کې تعقیب کړئ: MissouriWIC@

یو مساوي فرصت/مثبت عمل کار گمارونکی

خدمتونه په غیر تبعیض اساس چمتو شوي. تاسو کولی شئ د معذرو کسانو لپاره د دې خپروني بدیل فارمونه د Missouri د روغتیا او لوړ پورو خدماتو څانگې سره په 573-751-6204 اړیکه کې ترلاسه شئ.

کانه، د اورېدلو مشکل لرونکي، یا چاراکان کولی شي 711 یا 800-735-2966 ډایل کړي.

دا اداره د مساوي فرصت برابرېونکي ده.