

د WIC بدیلونه (ماشومان او لویان/بالغان)

جوس



د 3\$ نغډو پیسو ارزښت ګټه



64 oz جوس

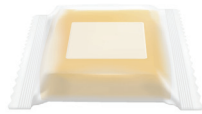
1. ایا تاسو غوره کوئ:

- د جوس یو 64 oz بوتل یا
- د 3\$ نغډو پیسو ارزښت ګټه

شیدي



مستی



پنیر



د سویا شیدي



توفو

2. ایا تاسو غواړئ چې شیدي د (کوم یو غوره/انتخاب کړئ) سره بدل کړئ:

- پنیر (1 lb (پونډ) یا تر 2 lbs (پونډه) پورې که چیرې په پوره توګه د مور شیدي ورکول کيږي)
- 1 lb (پونډ) پنیر = 3 qt (کواریټ) شیدي
- مستي (تر 2 qt (کواریټ) پورې) 1 qt (کواریټ) مستي = 1 qt (کواریټ) شیدي
- توفو (تر اعظمي حد پورې) 1 lb (پونډ) توفو = 1 qt (کواریټ) شیدي
- *د سویا شیدي (تر اعظمي حد پورې) 1 qt (پونډ) سویا شیدي = 1 qt (کواریټ) شیدي

هګی



توفو



د پلپو کوچ



د قوطیو لوبیا



وچ شوی لوبیا

3. ایا تاسو غواړئ چې د یو درزن هګی (1 غوره/انتخاب کړئ) سره بدل کړئ:

- د ممپلیو کوچ (1 کانتینر)
- د قطي لوبیا (څلور 15-16 oz قطي)
- توفو (1 lb)
- وچ شوی لوبیا، نخود، یا دال
- (د کورنۍ لوبیا یوډول دانې) (1 lb)

* د سویا شیدي باید د 12 څخه تر 23 میاشتو پورې د ماشومانو لپاره غوره شي خو د نورو ټولو خوراكي توکو په څېر په اختیار په توګه شامل دي.
** په پوره توګه د مور په شیدو تغذیه کوونکي ګډونوال کولی شي 1 یا 2 درزن هګی، هر یو د لیست شوي انتخابونو څخه یو سره بدلي کړي.

DOH 961-1321 CS June 2025 Pashto

دا اداره د مساوي فرصت چمتو کوونکې ده. د واشنگتن WIC تبعیض چلند نه کوي. په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتنو لپاره 1-800-841-1410 شمېرې ته زنگ ووهئ. کانه یا هغه پیروندونکي چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ (Washington Relay) ته زنگ ووهئ یا wic@doh.wa.gov ته برېښنالیک واستوئ.

