



ستاسو نوي WIC خواړه!

د پیل کېدو نېټه 2025 جون

کوچني ماشومان (له 6 څخه تر 11 میاشتو پورې)

سور = د زاړه خواړو کڅوړې څخه بدلون

جزیات
✓ د کوچني ماشومانو لږ حبوبات
✓ نور \$\$ د میوو، سبزیجاتو او بوټو لپاره د ماشوم د خورو د مرتباتونو پر ځای په 6 میاشتو کې پیل کېږي

که چیرې ستاسو ماشوم ځینې یا یوازې فورمولا کاروي...		
خواره	زاړه	نوی
د کوچني ماشومانو حبوبات	24 oz	8 oz
د کوچني ماشوم F/V	128 oz یا 64 oz + \$4	128 oz یا 64 oz + \$11 22\$

جزیات
✓ د کوچني ماشومانو لږ حبوبات
✓ نور \$\$ د میوو، سبزیجاتو او بوټو لپاره د ماشوم د خورو د مرتباتونو پر ځای په 6 میاشتو کې پیل کېږي
✓ د کوچني ماشومانو لپاره لږ غوښه

که چیرې ستاسو ماشوم په پوره توګه د مور شیدې خوري...		
خواره	زاړه	نوی
د کوچني ماشومانو حبوبات	24 oz	16 oz
د کوچني ماشوم F/V	256 oz یا 128 oz + \$8	128 oz یا 64 oz + \$11 22\$
د کوچنيو ماشومانو لپاره غوښه	77.5 oz	40 oz



ستاسو نوي WIC خواړه!

د پیل کېدو نېټه 2025 جون

ماشومان (له 1 څخه تر 4 کلونو پورې)

سور = د زاره خواړو کڅوړې څخه بدلون

جزيات
✓ د میوو، سبزیجاتو او بوټو لپاره \$3 د جوس پر ځای غوره کړئ
✓ نور مستي اضافه کړئ
✓ نور اندازې او ډولونه
✓ پنیر اضافه کړئ
✓ بدیل:
○ لوبیا
○ د پلټو کوچ
○ توفو
✓ تازه بوټي
✓ د مېلمستیا پتنوسونه (له ډېس یا چکنی/سپاس پرته)
✓ نور انتخابونه او اندازې
✓ قطي/کین شوي کبان واخلئ
✓ د پلټو کوچ لپاره د اندازې نور اختیارونه

خواړه	زاره	نوی
جوس	د 64 oz دوه بوتلونه	د 64 oz یو بوتل
شیدې	1-4 کاله: 13 کوارټر (څلورمه برخه)	د 12-23 میاشتو عمر لرونکي: 12 کوارټر (څلورمه برخه) 2-4 کلونو عمر لرونکي: 14 کوارټر (څلورمه برخه)
حبوبات	36 oz	36 oz
پنېر	1 lb	یو هم نه
هګی	1 درزن	1 درزن
مېوې او سبزی	\$26	\$26
بشپړې غلې دانې	32 oz	24 oz
کبان (قطي/کین شوي)		6 oz
حبوبات	1 غوره کړئ: لوبیا (وچ یا قطي/کین شوي) یا د پلټو کوچ	1 غوره کړئ: لوبیا (وچ یا قطي/کین شوي) یا د پلټو کوچ



ستاسو نوي WIC خواړه!

د پیل کېدو نېټه 2025 جون

امیندواره یا زیاتره د شیدو ورکونکي

سور = د زاړه خواړو کڅوړې څخه بدلون

جزیات
✓ د میوو، سبزیجاتو او بوټو لپاره \$3 د جوس پر ځای غوره کړئ
✓ نور مستې اضافه کړئ
✓ نور اندازې او ډولونه
✓ پنیر اضافه کړئ
✓ بدیل:
○ لوبیا
○ د پلټو کوچ
○ ټوفو
✓ تازه بوټي
✓ د مېلمستیا پټنوسونه (له ډېس یا چکنی/ساس پرته)
✓ نور بشپړې غلي دانې + انتخابونه
✓ قطي/کین شوي کبان واخلئ
✓ د پلټو کوچ لپاره د اندازې نور اختیارونه

خواړه	زاړه	نوی
جوس	د 46oz درې بوتلونه	د 64 oz یو بوتل
شیدې	19 کوارتر (څلورمه برخه)	16 کوارتر (څلورمه برخه)
حبوبات	36 oz	36 oz
پنېر	1 lb	یو هم نه
هګی	1 درزن	1 درزن
مېوې او سبزی	امېندواره: \$47 زیاتره د شیدو ورکونکي: \$52	امېندواره: \$47 زیاتره د شیدو ورکونکي: \$52
بشپړې غلي دانې	16 oz	48 oz
کبان (قطي/کین شوي)		امېندواره: 10 oz زیاتره د شیدو ورکونکي: 15 oz
حبوبات	2 غوره کړئ: لوبیا (وچ یا قطي/کین شوي) یا د پلټو کوچ	2 غوره کړئ: لوبیا (وچ یا قطي/کین شوي) یا د پلټو کوچ



ستاسو نوي WIC خواړه!

د پیل کېدو نېټه 2025 جون

د زیږون وروسته (لږ یا هیڅ شیدو نه ورکول)

سور = د زاړه خواړو کڅوړې څخه بدلون

جزیات
✓ د میوو، سبزیجاتو او بوټو لپاره \$3 د جوس پر ځای غوره کړئ
✓ نور مستې اضافه کړئ
✓ نور اندازې او ډولونه
✓ پنیر اضافه کړئ
✓ بدیل: ○ لوبیا ○ د پلویو کوچ ○ توفو
✓ تازه بوټي
✓ د مېلمستیا پتنوسونه (له ډیس یا چکنی/سپاس پرته)
✓ نور بشپړې غلې دانې + انتخابونه
✓ قطي/کین شوي کبان واخلئ
✓ د پلویو کوچ لپاره د اندازې نور اختیارونه

خواړه	زاړه	نوی
جوس	د 46 oz دوه بوتلونه	د 64 oz یو بوتل
شیدې	13 کوارټر (څلورمه برخه)	16 کوارټر (څلورمه برخه)
حبوبات	36 oz	36 oz
پنېر	1 lb	یو هم نه
هګی	1 درزن	1 درزن
مېوې او سبزی	47\$	47\$
بشپړې غلې دانې		48 oz
کبان (قطي/کین شوي)		10 oz
حبوبات	1 غوره کړئ: لوبیا (وچ یا قطي/کین شوي) یا د پلویو کوچ	1 غوره کړئ: لوبیا (وچ یا قطي/کین شوي) یا د پلویو کوچ



ستاسو نوي WIC خواړه!

د پیل کېدو نېټه 2025 جون

په پوره توګه د شیدو ورکول

سور = د زاړه خواړو کڅوړې څخه بدلون

جزيات
✓ د میوو، سبزیجاتو او بوټو لپاره \$3
د جوس پر ځای غوره کړئ
✓ نور مستي اضافه کړئ
✓ نور اندازې او ډولونه
✓ پنیر اضافه کړئ
✓ بدیل:
○ لوبیا
○ د پلیمو کوچ
○ ټوفو
✓ تازه بوټي
✓ د مېلمستیا پتنوسونه (له ډیس یا چکنی/ساس پرته)
✓ نور بشپړې غلې دانې + انتخابونه
✓ قطي/کین شوي کبان واخلئ
✓ د پلیمو کوچ لپاره د اندازې نور اختیارونه

خواړه	زاړه	نوی
جوس	د 46 oz درې بوتلونه	د 64 oz یو بوتل
شیدې	24 کوارټر (څلورمه برخه)	16 کوارټر (څلورمه برخه)
حبوبات	36 oz	36 oz
پنېر	1 lb	یو هم نه
هګی	2 درزن	2 درزن
مېوې او سبزی	52\$	52\$
بشپړې غلې دانې	16 oz	48 oz
کبان (قطي/کین شوي)	30 oz	20 oz
حبوبات	2 غوره کړئ: لوبیا (وچ یا قطي/کین شوي) یا د پلیمو کوچ	2 غوره کړئ: لوبیا (وچ یا قطي/کین شوي) یا د پلیمو کوچ