

WIC खाद्यान्न साटफेर, सजिलो बनाइएको

तपाईंले केही WIC खाद्यान्नहरूलाई तपाईं र तपाईंको परिवारका लागि अझ राम्रोसँग काम गर्न सक्ने अन्य विकल्पहरूसँग साटफेर गर्न सक्नुहुन्छ । थप जानकारीका लागि WIC लाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

दुध

दुध साट्नुहोस्:



1 क्वार्ट दुध



1 टब दही (32 आउन्स)



1 क्वार्ट दुध



1 टोफु (1 पाउण्ड)



3 क्वार्ट दुध



चिज
1 पाउण्ड
(वा 16 आउन्स)

जुस

जुस साट्नुहोस्:



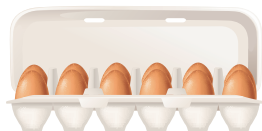
64 आउन्स जुस



\$3 मूल्यका फलफूल
तथा तरकारीहरू

अण्डा

अण्डा
साट्नुहोस्:

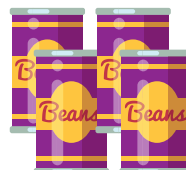


1 दर्जन अण्डा



1 जार पिनट
बटर (16-18
आउन्स)

वा



4 क्यान गेडागुडी
(हरेक 15-16
आउन्स)

वा



सुकाइएको
गेडागुडी,
दाल वा केराउ
(1 पाउण्ड वा
16 आउन्स)



HealthVermont.gov/WICFoodChanges