

د WIC د خوراکي توکو بدیلونه، اسانه کړل شوي

تاسو کولای شئ د WIC ځینې خواږه له داسې نورو انتخابونو سره تبادله کړئ چې ښایي ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره غوره وي. د نورو معلوماتو لپاره د WIC سره اړیکه ونیسئ.

شیدې

شیدې تبادله کړئ:



1 کوارټ شیدې



1 ټب مستې
(32 اونس)



1 کوارټ شیدې



1 د توفو بسته
(1 پونډ)



3 کوارټه شیدې



1 پونډ
(یا 16 اونس) پنیر

جوس

جوس تبادله کړئ:



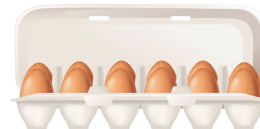
64 اونس جوس



د 3\$ ارزښت لرونکې
میوې او سبزیجات

هګۍ

هګۍ تبادله کړئ:



1 درجن هګۍ



یا



یا



وچه لویا، دال،
یا نخود
(1 پونډ یا
16 اونس)

4 د لویا قوطې
(هر یو 15-16
اونس)

1 د ممپلیو
د کوچو جار
(16-18
اونس)

