

VERMONT

WIC USHQIMET

dhe udhëzimet për pazarin

Në fuqi nga Tetor 2025 - Shtator 2027





TABELA E PËRMBAJTJES

**Të ushqehesh mirë me WIC sapo u bë
më e lehtë.**

Lejojeni këtë udhëzues t'ju ndihmojë të blini me
besim - në çdo korridor, çdo vizitë, çdo muaj.

**Përdorni listën tuaj të përfitimeve të
ushqimit familjar dhe këtë udhëzues.**

Kontrolloni listën tuaj të përfitimeve të ushqimit
familjar nga takimi juaj për të parë saktësisht se
çfarë është miratuar për ju. Pastaj përdorni këtë
broshurë ndërsa blini për të ndihmuar në gjetjen
e madhësive dhe llojeve të pakove në listën tuaj.

WIC Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Butter/Jam	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruit & Veggies	64	Ounce
	Infant Meals	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	110	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
5/1/2025 - 4/30/2025	Child's Juice 32 oz	4	Can / Bottle
	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Butter/Jam	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruit & Veggies	64	Ounce
	Infant Meals	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce



**Keni nevojë për më shumë
ndihmë ndërsa po bëni pazar?**



1. Përdorni WICShopper app

2. Pyesni në dyqan tek sporteli i shërbimit
ndaj klientit

3. Telefononi zyrën tuaj WIC nga dyqani

Ushqimet

● Djathë	2
● Vezë	3
● Tofu	4
● Drithëra	6
● Gjalpë kikiriku dhe fasule	11
● Peshk i konservuar	14
● Ushqime për foshnja	15
● Drithërat	20
● Frutat dhe perimet	30
● Kos	32
● Qumësht	34
● Lëng	38

Ndihmë shtesë për blerje

Kontrolli i balancës tuaj	40
Leximi i etiketave të rafteve	42
Gjetja e masave të duhura	43
Kur karta juaj nuk funksionon	44
Aplikacioni WICShopper	45

Djathë

✓ Miratuar nga WIC

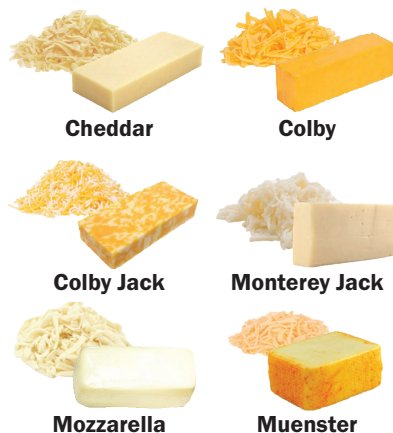
- Pakot 227 gramë dhe 454 gramë
- Në kallëp dhe të grirë
- Feta amerikane
- I zakonshëm
- Me pak yndyrë

✗ Mos blini

- Të importuara ose prodhime gjysmë të gatshme
- Feta të mbështjella individualisht
- Organike
- Me aromë
- Me lidhëse
- Specialitet ose rezervë speciale

Kallëp

**227 gramë
dhe 454 gramë**



Feta

**227 gramë
dhe 454 gramë**



Markat e lejuara



Vezë

✓ Miratuar nga WIC

- Një duzinë e tërë
- Medium, large, extra large, jumbo
- Pa paketim
- Organike
- E ushqyer në mënyrë vegjetariane
- E përmirësuar ose specializuar (Omega-3)

Duzinë, çdo madhësi



Çdo markë

🛒 Këshillë për blerje

Ju mund të ndërroni vezët me gjalpë kikiriku, fasule të konservuara ose fasule të thata.

Flisni me zyrën tuaj lokale të WIC për të bërë ndryshim të paketës ushqimore



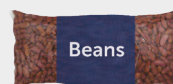
12 vezë



ose



ose



1 kavanoz
gjalpë kikiriku
(454–510
gramë)

4 kanaçe fasule
(425–454 gramë
secila)

Fasule të thata,
thjerrëza, ose bizele
(0.454 kg ose 454
gramë)

Tofu

✓ Miratuar nga WIC

- Pakot 227 gramë, 396 gramë, 454
- Organike e lejuar



Këshillë për blerje

Mund të merrni më shumë tofu në vend të qumështit. Telefononi zyrën tuaj lokale WIC për të mësuar më shumë.

227 gramë, 396 gramë, 454 gramë



Azumaya

- E fortë
- Ekstra e fortë



Franklin Farms Tofu

- E butë
- Mesatarisht e fortë
- E fortë
- Ekstra e fortë



Heiwa Tofu



House Foods

- Mesatarisht e fortë
- E fortë
- Ekstra e fortë
- Kub super i fortë



Nasoya

- E fortë
- Ekstra e fortë
- Super e fortë



O Organics

- E fortë
- Ekstra e fortë
- Kub ekstra i fortë
- E ardhur super e fortë

Tofu

227 gramë, 396 gramë, 454 gramë



Vermont Soy

- E fortë



Nature's Promise

- E fortë
- Ekstra e fortë



Wildwood Organic

- E fortë
- Ekstra e fortë
- Super e fortë



Woodstock Organic

- E fortë



Këshillë për blerje

Kombinoni paketat tofu për të shtuar numrin total të gramëve në listën tuaj të përfitimeve të ushqimit familjar.

Për shembull:

0.45 kg



Një 454 gramë

OSE



Dy 227 gramë

1.81 kg



Katër 454 gramë

OSE



Katër 396 gramë +
Një 227 gramë

Drithëra të nxehta

✓ Miratuar nga WIC

- Madhësi të ndryshme
- Drithëra të plota
- GF Pa gluten

Shihni çdo markë/produkt për madhësitë



Best Yet

- Tërshërë me shije origjinale
- 336 gramë



Cream of Rice

- GF Pa gluten
- 340 gramë
- 396 gramë



Cream of Wheat

- 1 minutë
- 794 gramë
- 2½ Minutë
- 340 gramë
- 794 gramë
- Origjinal i menjëhershëm
- 340 gramë
- Drithëra të plota
- 340 gramë
- 510 gramë



Great Value

- Tërshërë origjinale e menjëhershme
- 336 gramë



Hannaford

- Tërshërë e rregullt e menjëhershme
- 336 gramë



Food Club

- Tërshërë origjinale e menjëhershme
- 336 gramë



IGA

- Tërshërë origjinale e menjëhershme
- 336 gramë

Drithëra të nxehta

Shihni çdo markë/produkt për madhësitë



Mayo

- Tërshërë me Panjë
- 396 gramë
- Tërshërë e stilit të Vermontit
- 540 gramë



Quaker

- Tërshërë origjinale e menjëhershme
- 336 gramë
- 672 gramë



Signature Select

- Tërshërë e menjëhershme
- 336 gramë

🛒 Këshillë për blerje

Kombinoni paketat e drithërave të nxehta ose të ftohta për të shtuar në totalin e gramëve në listën tuaj të përfitimeve të ushqimit familjar. Këtu janë tri mënyra për të blerë deri në 1.02 kg:

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Box} & + & \text{Box} & + & \text{Box} & = & 1.02 \text{ kg} \\
 510 \text{ gramë} & & 255 \text{ gramë} & & 255 \text{ gramë} & &
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Box} & + & \text{Box} & + & \text{Box} & = & 1.02 \text{ kg} \\
 340 \text{ gramë} & & 340 \text{ gramë} & & 340 \text{ gramë} & &
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Box} & + & \text{Box} & = & 1.01 \text{ kg} \\
 680 \text{ gramë} & & 336 \text{ gramë} & &
 \end{array}$$

Drithëra të ftohta

✓ Miratuar nga WIC

- Paketa nga 252 gr deri në 1.02 kg
- 🌾 Drithëra të plota
- GF Pa gluten

Drithëra të Përgjithshme



Bluey



Cheerios

- 🌾 GF Original
- 🌾 GF Shumë drithëra
- 🌾 GF Përzjerje perimesh Mollë
- 🌾 Përzjerje me arra
- 🌾 Përzjerje perimesh Banane Boronicë
- 🌾 Luleshtrydhe



- 🌾 GF Përzjerje perimesh Banane Boronicë
- 🌾 Përzjerje me arra



Chex

- GF Boronicë
- GF Oriz
- GF Kanellë
- GF Gruri
- GF Misër



Fiber One

- 🌾 Copëza mjalti



Kix

- 🌾 I thjeshtë

Grain Berry



Total

- 🌾 Originale



Wheaties

- 🌾 Original
- 🌾 Panjë proteinike me bajame
- 🌾 Pekan proteinik me mjalhtë



Grain Berry

- 🌾 Thekon shumë-krundesh

Kashi



Kashi

- 🌾 Të thekura me mjalhtë
- 🌾 Me boronica
- 🌾 Me kakako



Kellogg's



Complete Bran

- 🌾 Thekon gruri



Corn Flakes

- Original

Kellogg's



Crispix

- Original



Frosted Mini Wheats

- 🌾 Original
- 🌾 Kifile boronicë
- 🌾 Erëza kungulli
- 🌾 Kafshime të vogla
- 🌾 Luleshtrydhe me madhësi kafshate
- 🌾 Kakao



Raisin Bran

- 🌾 Original



Rice Krispies

- Original



Special K

- 🌾 Original
- 🌾 Kanellë dhe Pekan
- 🌾 Prekje proteinike me kanellë



Post



Bran Flakes

- 🌾



Great Grains

- 🌾 Krokante bananeje me arra
- 🌾 Krokante bajamesh me boronicë të kuqe
- 🌾 Pekan krokant
- 🌾 Pekan me hurmë dhe rrush të thatë
- 🌾 Krokante bajamesh me manaferra të kuqe



Grape Nuts

- 🌾 Originale
- 🌾 Thekë



Honey Bunches of Oats

- Me bajame
- Të pjekura me mjalhtë
- Tufa vanilje
- Tufa kanelle



Raisin Bran

- 🌾 Original

Quaker



Life

- 🌾 Original
- 🌾 Mighty- Fruta pylli
- 🌾 Mighty- Shumë vanilje



Oatmeal Squares

- 🌾 Me nuancë sheqeri kaf
- 🌾 Arra me mjalhtë



Drithëra të ftohta

✓ Miratuar nga WIC

- Paketa nga 252 gr deri në 1.02 kg
- Drithëra të plota
- Pa gluten

Çdo madhësi nga 252 gr deri në 1.02 kg

Markat e dyqaneve



Best Yet

- Thekon krundesh
- Grurë i grimcuar i ëmbësuar
- Tërshërë e pjekur



Pils by Price Chopper

- Thekon Krundesh
- Grurë i grimcuar i ëmbësuar
- Tërshërë e pjekur



Food Club

- Thekon Krundesh
- Grurë i grimcuar i ëmbësuar
- Katrorë tërshërë
- Tërshërë e pjekur



Signature Select

- Thekon krundesh
- Grurë i grimcuar i ëmbësuar
- Tërshërë e pjekur



Great Value

- Thekon Krundesh
- Grurë i grimcuar i sheqerosur
- Tërshërë e pjekur



Hannaford

- Thekon Krundesh
- Grurë i grimcuar i sheqerosur në madhësi kafshate
- Grurë i grimcuar me luleshtrydhe në madhësi kafshate
- Grurë i grimcuar i sheqerosur
- Tasteos
- Krunde gruri



Malt O Meal

- Frosted Mini Spooners

Gjalpë kikiriku

✓ Miratuar nga WIC

- kavanoza 456gr deri në 510 gr
- I butë / kremoz
- E trashë / Krokante
- Kavanoza plastikë ose qelqi

✗ Mos blini

- Me yndyrë të reduktuar
- Me pak natrium
- Organike
- Gjalp kikiriku spreads
- Përbërës të aromatizuar ose të përzier

kavanoza nga 454 deri në 510 gramë



Çdo markë dyqani



Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

✗ Mos blini

- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

✗ Do not buy

- Natural Peter Pan
- Reduced Fat Peter Pan

✗ Mos blini

- Skippy Natural
- Reduced Fat Skippy

🛒 Këshillë për blerje

1 Gjalpë kikiriku / Fasule / Bizele në listën tuaj të përfitimeve të ushqimit familjar do të thotë që ju mund të blini:

A



Një kavanoz 454-510 gramë gjalpë kikiriku

— **OSE** —

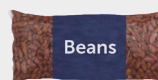
B



Katër kanaçe fasule të konservuara me 425-454 gramë

— **OSE** —

C



Një pako me 454 gramë fasule të thata, thjerrëza, bizele

Fasule të konservuara

✓ Miratuar nga WIC

- Kanaçe 425-454 gramë
- E rregullt
- Me natrium të ulët
- Organike e lejuar

✗ Mos blini

- Sheqerna, yndyrna ose vajra të shtuar
- Perime, fruta ose mish të shtuar
- Shije, bimë ose erëza të shtuara
- Fasule të riskuqura

Kanaçe 425-454 gramë



Çdo markë

- Çdo lloj fasule, thjerrëza ose bizele

Fasule të thata, thjerrëza dhe bizele

✓ Miratuar nga WIC

- Pako 454 gramë
- Organike e lejuar

✗ Mos blini

- Sheqerna, yndyrna ose vajra të shtuar
- Shije, bimë ose erëza të shtuara
- Përzierje supe

Pako 454 gramë



Çdo markë

- Çdo lloj fasule, thjerrëza ose bizele

Gjalpë arrash dhe farash

⚠ KUJDES

Nëse ju ose dikush në familjen tuaj ka një alergji ndaj arrave, bisedoni me zyrën tuaj lokale WIC për të bërë një ndryshim të paketës ushqimore për të lejuar gjalpin e arrave dhe farave.

✓ Miratuar nga WIC

- kavanoza 454-510 gramë
- E butë/kremoze

- E trashë/krokante
- Kavanoza plastikë ose qelqi
- Luledielli/Arra kajsus/ Bajame

✗ Mos blini

- Organike
- Përbërës të aromatizuar ose të përzier

kavanoza nga 454 deri në 510 gramë



Barney Butter



Crazy Richard's



Justin's



Natural MaraNatha



Octonuts



Once Again



Open Nature

✗ Mos blini
Arra kajsus
kremoze



SunButter



Woodstock



Konserva peshku

✓ Miratuar nga WIC

- Madhësitë dhe llojet e treguara
- Paketuar në ujë ose vaj
- Sardet mund të përfshijnë kocka dhe lëkurë
- Kanaçe ose qese

✗ Mos blini

- Ton Albacore
- Ton i bardhë i copëzuar

Madhësitë e kanaçeve nga 71 deri në 567 gramë

Ton i lehtë me copëza



Çdo markë

Sardele



Çdo markë

Salmon



Çdo markë

Frutat dhe perimet për foshnjat

✓ Miratuar nga WIC

- Çdo shumëllojshmëri frutash ose perimesh
- Çdo varietet: fruta të përziera dhe perime të përziera
- Organike e lejuar

✗ Mos blini

- Sheqerna të shtuara, kripë, niseshte ose oriz
- Darka
- Qese
- Ëmbëlsira



🛒 Këshillë për blerje

Opsioni i frutave dhe perimeve:

Familjet me foshnja mbi 6 muaj mund të shkëmbejnë ushqim për fëmijë, fruta dhe perime për 11 dollarë (gjysma) ose 22 dollarë (të gjitha) në fruta dhe perime të freskëta, të ngrira ose të konservuara.



Nëse ky opsion nuk është tashmë në listën tuaj të përfitimeve të ushqimit familjar dhe do ta dëshironit, kontaktoni zyrën tuaj lokale WIC.

Frutat dhe perimet për foshnjat

Kavanozë të vetëm dhe vaska me shumë pako



Beech-Nut

- Vetëm 113 gramë
- Faza 1, Faza 2



Beech-Nut Naturals

- Vetëm 113 gr
- Pako të ndryshme
- Faza 1, Faza 2



Beech-Nut Organic

- Vetëm 113 gramë
- Faza 1, Faza 2



Earth's Best Organic

- Vetëm 113gr
- Vetëm faza 2



Gerber

- 56 gramë 2-pako
- 113 gramë 2-pako
- Vetëm 113 gramë
- Pako të ndryshme
- Faza 1, Faza 2



Gerber Organic

- Vetëm 113 gramë
- Faza 1, Faza 2



Happy Baby

- Vetëm 113 gramë
- Faza 1, Faza 2



O Organics

- Vetëm 113 gramë



Nature's Heart Organic

- Vetëm 113 gramë
- Faza 1
- Faza 2 vetëm fruta



Nature's Promise

- Vetëm 113 gramë
- Faza 2



Parent's Choice

- Vetëm 113 gramë
- 56 gramë 2-pako
- 113 gramë 2-pako
- Faza 1, Faza 2



Tippy Toes

- 113 gramë 2-pako
- Vetëm 113 gramë
- Faza 2

Frutat dhe perimet për foshnjat

Këshillë për blerje

Ekziston një kufi prej 50 artikujsh WIC në një transaksion. Ndani artikujt WIC në transaksione të shumta nëse numri i artikujve është më shumë se 50.

3.6 kg përfitim = 32 kavanoza

Kombinoni kontejnerët për të shtuar numrin e gramëve (gr) në listën tuaj të përfitimeve të ushqimit familjar.

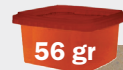
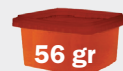
Një kavanoz
113 gramë
= 113 gramë



= 1 kavanoz



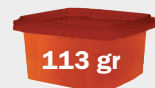
Një 56 gramë,
2-pako
= 113 gramë



= 1 kavanoz



Një 113 gramë,
2 pako
= 227 gramë



= 2 kavanoza



Drithërat e foshnjave

✓ Miratuar nga WIC

- Paketat 227 gramë dhe 454 gramë
- Njëkokërr dhe shumëkokërr
- Organike e lejuar

⊘ Mos blini

- Fruta të shtuara, formulë ose perime



Earth's Best Organic

- Shumëdrithëra të plota
- Tërshërë me drithëra të plota



Gerber

- Shumëdrithëra
- Tërshërë
- Tërshërë organike
- Tërshërë organike Mel Quinoa
- Oriz organik
- Oriz
- Grurë i plotë

Formula e foshnjave

⚠ Zgjidhni atë që miratohet për fëmijën tuaj.

Ju duhet të **blini llojin dhe madhësinë e saktë** të formulës për foshnjat e listuar në listën tuaj të përfitimeve të ushqimit familjar.

Nëse fëmija juaj ka nevojë për një formulë tjetër:



Kontaktoni zyrën tuaj lokale WIC.

Ndërsa fëmija juaj rritet, mund t'ju duhet të blini më shumë formulë.

WIC ofron formulë të mjaftueshme për të përmbushur nevojat e shumicës së foshnjave. Ndërsa fëmija juaj rritet, mund t'ju duhet të blini më shumë formulë.

Për foshnjat që ushqehen plotësisht dhe vetëm me gji



Këshillë për blerje

Ekziston një kufi prej 50 artikujsh WIC në një transaksion. Mbajeni mend këtë kur blini ushqime për foshnjat.

1.13 kg përfitim = 16, kavanoza 71 gr

Mishi për foshnjat

✓ Miratuar nga WIC

- Kavanoza 71 gr
- Faza 1 ose 2
- Çdo varietet

⊘ Mos blini

- Sheqer ose kripë të shtuara
- Darka

Kavanoza 71 gr



Beech-Nut



Earth's Best Organics



Gerber

Pako 850 gramë (12, kavanoza 71 gramë)



Beech-Nut
Paketa e varieteteve



Gerber
Paketa e varieteteve



Këshillë për blerje

Përfitimi i drithërave të plota përfshin zgjedhje në:

Bukë: Gruri i plotë dhe drithëra të plota

Makarona: Gruri i plotë dhe drithëra të plota

Tortillas: Gruri i plotë dhe misër

Opsione të tjera drithërash të disponueshme

Oriz kaf

Oriz i egër

Quinoa

Tërshërë

Miell misri

Bukë

✓ Miratuar nga WIC

- 227 deri në 907 gramë Bukë, Rrotulla, Simite, Pita, Bagels dhe Kifle Angleze
- Gruri i plotë
- Drithëra të plota



Arnold
Grurë i bluar me gurë
454 gramë



Arnold
100% bukë gruri
integral
680 gramë



Arnold
Bukë integrale, fetë
e vogël
510 gramë



Baker's Choice
100% Grurë Integral
454 gramë



The Bread Shed
Gruri i plotë
& liri
454 gramë



Dave's Killer Bread
21 drithëra dhe fara
765 gramë



Dave's Killer Bread
Fara e mirë
765 gramë



Dave's Killer Bread
Bukë e Bardhë E
përgatitur siç duhet
680 gramë

Bukë



Dave's Killer Bread
Powerseed
708 gr



Dave's Killer Bread
100% Grurë Integral
709 gramë



Dave's Killer Bread
Të prera hollë
Powerseed
14 gramë



Dave's Killer Bread
E prerë hollë Farë
e mirë
581 gramë



Dave's Killer Bread
Të prera në feta të
holla 21 drithëra dhe
fara
581 gramë



Dave's Killer Bread
E ardhur Drithëra të
plota
581 gramë



Dave's Killer Bread
Breakfast Bread
Raisin' the Roof
475 gramë



Dave's Killer Bread
Bukë e bardhë
e prerë hollë, E
përgatitur siç duhet
581 gramë



Freihofer's
Bukë Country
Premium 100%
Grurë i Plotë
680 gramë



Great Value
100% Bukë e
rrumbullakët me
grurë të plotë
567 gramë



Hannaford
100% grurë integral
454 gramë



Hannaford
100% Bukë e prerë
në feta me grurë të
plotë
680 gramë



La Panciata
Grur i plotë Mjaltë
& Tërshërë
454 gramë



Nature's Own
100% Grurë i plotë
pa sheqer
454 gramë

Bukë



Nature's Own
100% grurë integral
me mjalhtë
454 gramë



Nature's Own
100% bukë gruri
integral
567 gramë



Open Nature
Bukë me drithëra
dhe fara
680 gramë



Pepperidge Farm
100% grurë integral
shumë i hollë
454 gramë



Pepperidge Farm
Bukë me drithëra Të
prera në feta 100%
gruri integral
396 gramë



Pepperidge Farm
Bukë gruri 100% në
fermë
680 gramë



Pepperidge Farm
Bukë me drithëra
të plota 15 drithëra
680 gramë



Nature's Own
100% bukë me
drithëra të plota
567 gramë



Open Nature
100% bukë gruri
integral
680 gramë



Pepperidge Farm
Gruri i butë i stilit
të lehtë
454 gramë



Pepperidge Farm
100% gruri të
plotë Kanellë me
rrush të thatë
454 gramë



Pepperidge Farm
Bukë me drithëra të
prera në feta të holla
15 drithëra
396 gramë



Pepperidge Farm
Bukë me drithëra të
prera në feta të holla
15 drithëra
624 gramë



Pepperidge Farm
Bukë tërshërë me
drithëra integrale
680 gramë

Bukë



Pepperidge Farm
Bukë me drithëra Të
prera në feta 100%
me grurë integral
624 gramë



Pepperidge Farm
Me drithëra të
plota Me mjalhtë
Bukë gruri e plotë
680 gramë



Signature Select
100% grurë integral
pa kripë
454 gramë



Sara Lee
Classic 100% Gruri i
plotë
454 gramë



Wonder
100% grurë integral
454 gramë



Pepperidge Farm
Bukë me drithëra
të plota 100% gruri
integral
680 gramë



Signature Select
100% grurë integral
454 gramë



Signature Select
100% bukë gruri
integral
680 gramë



Sara Lee
100% grurë integral
567 gramë

Simite



Dave's Killer Bread
Simite të thjeshta të
mrekullueshme
475 gramë



Dave's Killer Bread
Simite Remix me
rrush të thatë me
kanellë
475 gramë



Dave's Killer Bread
Simite Gjithçka
EPIC
475 gramë



Dave's Killer Bread
Simite Boomin'
Berry
475 gramë



Thomas
100% simite me
grurë integral
567 gramë

Pita



Joseph's
Pita gruri integral
312 gramë

Rrotulla, simite dhe bukë të holla



Arnold
100% simite
hamburgeri me bukë
gruri integral
454 gramë



Arnold
100% sanduiç të hollë me
grurë të plotë
340 gramë



Dave's Killer Bread
21 rrotulla sanduiçi
me drithëra të plota
dhe fara
510 gramë



Dave's Killer Bread
Simite hamburgeri
Të bërë siç duhet
500 gramë



Dave's Killer Bread
21 drithëra të plota
dhe simite
hamburgeri me fara
500 gramë



Dave's Killer Bread
Rrotulla sanduiçi të
bëra siç duhet
510 gramë



Nature's Own
100% simite
hamburger
gruri integral
425 gramë



Signature Select
100% sanduiç të
hollë me grurë të
plotë
340 gramë

Kifle angleze



Dave's Killer Bread
Kifle Angleze Rockin'
Grains
374 gramë



Dave's Killer Bread
Kifle klasike
angleze Killer
374 gramë



Signature Select
100% kifle
angleze me
grurë të plotë
340 gramë



Thomas
100% Kifle angleze
me rurë të plotë
340 gramë

✓ Miratuar nga WIC

- Paketa 227 deri në 907 gramë
- Çanta, kuti dhe kavanoza plastikë
- Organike e lejuar
- Çdo markë
- Tërshërë - e menjëhershëm, e shpejtë, e petëzuar, e prerë me çelik, modeli vjetër
- Oriz i egër
- Quinoa – Klasike, Trengjyrëshe
- Miell misri

⊘ Mos blini

- Paketa individuale
- Me shumicë
- Sheqerna, yndyrna, vajra, kripë ose aromatizues të shtuar

Tërshërë

Paketa 227 deri në 907 gramë

🛒 Këshillë për blerje

A është tërshëra drithë apo drithë e plotë? Janë të dyja!

Kur blini me WIC, mos harroni të:

- Përdorni përfitimet e drithërave për të blerë tërshërë të menjëhershme në pako me një porcion
- Përdorni përfitimet Whole Grain për të blerë lloje të tjera tërshëre në kuti, qese ose vasketa



Miell misri, oriz i egër dhe quinoa

Paketa 227 deri në 907 gramë



Oriz kaf

Paketa 227 deri në 907 gramë

Çdo markë

✓ Miratuar nga WIC

- E rregullt
- Gatim i menjëhershëm
- Gatim i shpejtë
- Zierje në qese
- Zgjidhni qese, kuti ose kavanoza plastikë



🛒 Këshillë për blerje

Ju mund të zgjidhni një përzierje buke, makarona, tortilla, orizi, oriz të egër, tërshërë, quinoa dhe miell misri për të shtuar numrin e përgjithshëm të gramëve të drithërave të plota në listën tuaj të përfitimeve ushqimore familjare. Këtu janë dy shembuj:



Një bukë
454 gramë

+



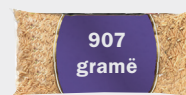
Një pako tortillas
454 gramë

= 907 gramë



Një pako makarona
454 gramë

+



Një pako oriz
907 gramë

= 1362 gramë

Makarona me grurë integral

✓ Miratuar nga WIC

- Pako 454 gramë (0.45 kg)
- 100% grurë i plotë
- Çdo formë
- 100% drithëra të plota

Pako 454 gramë (0.45 kg)



Barilla



DeLallo



Food Club



Luigi Vitelli



O Organics



San Remo



Bella Terra



Field Day



Great Value



Mantova



Racconto



Signature Select



Bionaturae



Full Circle



Hannaford



Nature's Promise



Ronzoni

Tortillat

✓ Miratuar nga WIC

- Pako 227 deri në 680 gramë
- 100% grurë i plotë
- Misër

Pako 227 deri në 680 gramë



Cedars

- Mbështjellëse gruri integral



Chi-Chi's

- Misër i bardhë, stil Taco
- Gruri i plotë, stil Fajita



Food Club

- Misër, stil Taco
- Gruri i plotë, stil Fajita



Hannaford

- Gruri integral
- Misri i bardhë
- Misri i verdhë



Great Value

- Grurë integral



IGA

- Misër i bardhë
- Gruri i plotë, stil Taco



La Banderita

- Misër i bardhë, misri i verdhë
- Gruri i plotë, Fajita
- Gruri integral, taco i butë
- Misri Taco ruge



Mission

- Gruri i plotë, Taco e butë
- Gruri i plotë, Fajita
- Misër i verdhë shumë i hollë
- Tortilla me misër të verdhë dhe tako ruge
- Tortilla me misër të verdhë, super të mëdha
- Tortilla me grurë të plotë me balancim karbohidratesh



Ferma Mayan

- Tortillas gruri integral



Ortega

- Gruri i plotë



Pic's Brand

- Misër, stil taco
- Grurë i plotë, stil taco



Signature Select

- Grurë i plotë
- Misër i bardhë, stil ruge

Frutat dhe perimet

Shumat e përfitimeve:

Kontrolloni listën tuaj të përfitimeve ushqimore familjare ose balancën WIC për shumat e përfitimeve të frutave dhe perimeve

Të freskëta

✓ Miratuar nga WIC

- Çdo madhësi
- Të plota, të prera, me qese ose të paketuara
- Organike e lejuar
- Lejohen barishte të freskëta të prera

✗ Mos blini

- Sheqerna, yndyra ose vajra të shtuar
- Fruta ose perime të thata
- Lule të ngrënshme
- Shporta frutash
- Artikuj për sallata
- Komplete sallatash ose tabaka festash me artikuj ushqimorë të shtuar (salcë, arra, etj.)

Çdo madhësi



Çdo markë

- Çdo frut apo perime

🛒 Këshillë për blerje

Nëse një artikull i freskët nuk skanohet siç duhet në arkë, njoftoni dyqanin në mënyrë që të shtohet në bazën e të dhënave të tyre.

Të ngrirë

✓ Miratuar nga WIC

- Çdo madhësi
- Çdo lloj paketimi (çantë, kuti, etj.)
- Organike e lejuar

✗ Mos blini

- Yndyrna ose vajra të shtuar
- Sheqerna të shtuar, dekstrozë ose ëmbëlsues artificial
- Përbërës jo frutash ose jo perimesh (makarona, oriz, djathë, etj.)
- Perime me salcë

Çdo madhësi



Çdo markë

- Çdo frut ose perime e thjeshtë ose përzierje të thjeshta

Të konservuar

✓ Miratuar nga WIC

- Çdo madhësi
- Çdo enë (kanaçe, filxhan, kavanoz, qese, etj.)
- Organike e lejuar

✗ Mos blini

- Sheqerna, yndyra ose vajra të shtuar
- Perime të kremëzuara
- Koktejele frutash në shurup
- Guacamole
- Perime turshi
- Salsa
- Salcë (pica, spageti ose domate)
- Domate të ziera ose pastë domateje

Çdo madhësi



Çdo markë

- Çdo frut i thjeshtë ose përzierje frutash e pakeluar në ujë ose lëng
- Çdo perim i thjeshtë ose përzierje perimesh

Kos

⚠ Zgjidhni atë që miratohet për ju.

- Qumështi i plotë dhe kos me pak yndyrë për fëmijë 12 deri në 24 muaj
- Kos pa yndyrë dhe me pak yndyrë për gra dhe fëmijë 2 deri në 5 vjeç

✓ Miratuar nga WIC

- Tuba 907 gramë
- 8-pako dhe 16-pako me tuba 56 gramë
- Organike e lejuar
- Ëmbëlsues natyralë me bazë bimore

⊘ Mos blini

- Qese
- Ëmbëlsues artificialë

Tubeta 907 gramë



Best Yet
Çdo shije



Brown Cow
Çdo shije



Butterworks Farm
⊘ **Mos blini**
Vanilje pa yndyrë, panjë e plotë



Cabot
⊘ **Mos blini**
Me pak yndyrë
Kokërr vanilje, krem
i trefishtëi stilit grek
me vanilje



Chobani
⊘ **Mos blini**
Greke me pak
yndyrë Vanilje
me mjalhtë



Dannon
Çdo shije
Oikos Greek
Çdo shije
Greke e Lehtë dhe e
Përshtatshme
Vetëm i thjeshtë



Food Club
⊘ **Mos blini**
Vanilje me pak
yndyrë, pjeshkë me
pak yndyrë, me pak
yndyrë, mjedër
Luleshtrydhe me pak
yndyrë



Full Circle
Grek
Pa yndyrë
- I thjeshtë
- Me vanilje



Great Value
⊘ **Mos blini**
Vanilje e plotë greke,
banane luleshtrydhe me
pak yndyrë, pjeshkë me pak
yndyrë, luleshtrydhe me pak
yndyrë të përzier ose vanilje
me pak yndyrë të përzier

Kos

🛒 Këshillë për blerje

Ju mund të shkëmbeni qumështin me më shumë kos. Telefononi zyrën tuaj lokale WIC për të mësuar më shumë.



Green Mountain Creamery
Çdo shije



Hannaford
Çdo shije



Lucerne
⊘ **Mos blini**
Grek luleshtrydhe
pa yndyrë,
luleshtrydhe me
pak yndyrë, vanilje
me pak yndyrë,
vanilje e plotë



Nature's Promise
⊘ **Mos blini**
Vanilje
organike me
pak yndyrë



Pics by Price Chopper
Çdo shije



Stonyfield Organic
- E butë &
Kreemoze:
Çdo shije
- Greke: 0%
yndyrë



Two Good
Çdo shije



Yoplait Original:
Çdo shije

8 pako dhe 16 pako me tubeta 56 gramë



Stonyfield Organic
Çdo shije



Yoplait
Go-Gurt Tubeta të
thjeshtë kosi



Kos me bazë bimore 680 gr tubi



Silk
Pa produkte qumështi,
e butë dhe kreemoze, e
thjeshtë ose me vanilje
(680 gramë)

Qumështi lope

⚠️ Zgjidhni atë që miratohet për ju.

- Qumësht i plotë për fëmijët 12 deri në 24 muaj
- Me pak yndyrë (1%) dhe qumësht pa yndyrë (skremuar) për gratë dhe fëmijët nga 2 deri në 5 vjeç

✓ Miratuar nga WIC

- Lëng: Galon, 1/2 galon dhe litër
- Qëndrueshmëri në raft: Litër
- Qumësht i thatë pluhur pa yndyrë: 726 gramë
- Organike

⊘ Mos blini

- Përmirësuar ose specialitet
- Yndyrë e reduktuar (2%)
- Me aromë
- Shishe qelqi

Galon, 1/2 galon, litër



Çdo markë

- E plotë: Për fëmijët 12 deri në 24 muaj
- Me pak yndyrë (1%) ose pa yndyrë (e skremuar)
- Pa laktozë

Lejohen markat organike



Full
Circle
Organic



Horizon
Organic



Nature's
Promise
Organic



O Organics



Organic
Valley



Stonyfield
Organics

I qëndrueshëm-në raft

Litër



Çdo markë

Qumësht pluhur i thatë pa yndyrë

757 ml
(bën 2 galon)



Çdo markë

Qumësht dhie

⚠️ Zgjidhni atë që miratohet për ju.

- Qumësht i plotë për fëmijët 12 deri në 24 muaj
- Me pak yndyrë (1%) dhe qumësht pa yndyrë (skremuar) për gratë dhe fëmijët nga 2 deri në 5 vjeç

✓ Miratuar nga WIC

- Vetëm marka **Meyenberg**
- Lëngu i plotë: 1/2 galon dhe litër
- Lëng me pak yndyrë (1%): Litër
- Pluhur: 340 gramë

Lëngje

1/2 galon, litër



Meyenberg

- E plotë:
Për fëmijët 12 deri në 24 muaj

Litër



Meyenberg

- Me pak yndyrë (1%)

Pluhur

354 ml (bën 2.8 litra)



Meyenberg

- E plotë:
Për fëmijët 12 deri në 24 muaj



Meyenberg

- Pa yndyrë

Qumësht me bazë bimore

✓ Miratuar nga WIC

- I ruajtur në frigorifer dhe i qëndrueshëm në raft

✗ Mos blini

- Qese
- Ëmbëlsues artificialë

Qumësht soje



Silk (Në frigorifer)
Original
- 946 mililitra
- 1.9 litra (1/2 galon)

Silk (I qëndrueshëm në raft)
Original
- 946 mililitra



Pacific (I qëndrueshëm në raft)
Ultra Soje Original
- 946 mililitra

Një përzierje qumështi bizeleje dhe tërshërë



Silk Kids
Përzierja origjinale e qumështit të tërshërës
- 1.75 litra

Bizele



Ripple (Në frigorifer)
Original për Fëmijë ose
Original për Fëmijë pa sheqer
- 1.4 litra



Ripple (I qëndrueshëm në raft)
Pa sheqer Original ose
Original, Original për Fëmijë dhe Original për Fëmijë pa sheqer
- 946 mililitra

Lëng

✓ Miratuar nga WIC

- Lëng 100% i qëndrueshëm në raft: shishe 1.89 litra

! Vini re

- Organike e lejuar në markën O Organics

I qëndrueshëm-në raft Shishe 1.89 litra



Apple & Eve
• Çdo shije
• Jo organike



Food Club
• Mollë
• Boronicë e kuqe
• Rrush
• Qitro
• Portokall
• Ananas
• Perime
• Domate
• Rrush i bardhë



Hannaford
• Çdo shije



Langers
• Mollë
• Mollë Qersh
• Mollë Kivi
• Mollë Portokall
• Mollë Mango
• Përzierje fruta
• Rrush Concord
• Boronicë e kuqe
• Boronicë e kuqe
• Ananas



Best Yet
• Mollë
• Rrush
• Qitro
• Portokalli
• Mango
• Portokall
• Ananas
• Domate
• Rrush i bardhë



Great Value
• Mollë
• Boronicë e kuqe
• Përzierje
• Boronicë e kuqe
• Rrush
• Boronicë e kuqe
• Shegë



IGA
• Mollë
• Rrush
• Domate
• Rrush i bardhë



Juicy Juice
• Çdoshije



Campbell's
• Domate
• Domate me natrium të ulët
• Mollë
• Mollë Qersh
• Mollë Mango
• Mollë Rrush i bardhë
• Sensibles - Mollë
• Limonatë frutash



Mott's
• Mollë
• Mollë Qersh
• Mollë Mango
• Mollë Rrush i bardhë
• Sensibles - Mollë
• Limonatë frutash

Lëng

I qëndrueshëm-në raft

Shishe 1.89 litra



Pics by Price Chopper

- Mollë
- Fruta pylli
- Rush
- Qitro
- Ananas
- Domate
- Perime
- Perime me natrium të ulët
- Rush i bardhë



Northland

- Çdo shije



Ocean Spray

- Çdo shije



O Organics

- Boronicë e kuqe Mango
- Rush



Signature Select

- Mollë
- Përzierje e boronicës së kuqe
- Boronicë e kuqe Rush
- Boronicë e kuqe Mjeder
- Rush
- Qitro
- Portokall
- Ananas
- Domate
- Perime
- Perime- Natrium i ulët
- Qitro e bardhë
- Rush i bardhë



Old Orchard

- Mollë
- Mollë Boronicë e kuqe
- Përzierje manaferrash
- Boronicë e kuqe Shegë
- Rush
- Portokall
- Pjeshkë Mango
- Rush i bardhë



That's Smart

- Rush



V8 Vegetable

- Perime origjinale
- Perime pikante e nxehtë
- Natrium i ulët



Ruby Kist

- Mollë
- Rush
- Portokall
- Përzierje portokalli
- Rush i bardhë



Rrushi i bardhë

- 100% i Welch
- Rush i kuq 100%
- Mollë
- Rush
- Rush (kalcium)
- Portokall
- Ananas
- Treshja tropikale
- Rush i bardhë Pjeshkë
- Rush i bardhë

Mos blini

E lehtë

Lëng

Lëng portokalli i ngrirë

✓ Miratuar nga WIC

- 473 mililitra koncentrat i ngrirë



Çdo markë dyqani

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select

Lëng portokalli në frigorifer

✓ Miratuar nga WIC

- Shishe 1.36 deri në 1.89 litra
- Tul/Pa tul
- E fortifikuar me kalcium dhe/ose vitaminë D

⊘ Mos blini

- Përzierje lëngjesh
- Të lehta

! Vini re

- Organike e lejuar në markën O Organics

Shishe nga 1.36 deri në 1.89 litra

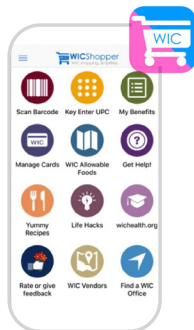


Markat e miratuara

- Florida's Natural
- Food Club
- O Organics
- Simply Orange
- Tropicana

Marka e dyqanit

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Kontrolli i balancës tuaj

Aplikacioni WICShopper

Hapni aplikacionin për të parë përfitimet tuaja të mbetura menjëherë.

Pajisja PIN e kartës WIC në Shërbimin ndaj Klientit

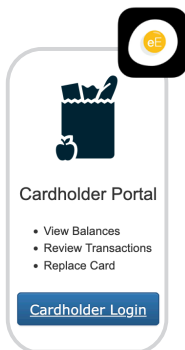
Kontrolloni balancën tuaj përpara se të blini. Thjesht futni kartën tuaj dhe ndiqni udhëzimet.

Fatura e fundit e dyqanit

Printohet automatikisht në fund.

Portali i mbajtësit të kartave ebtEDGE

Kontrolloni balancën tuaj të përfitimeve dhe shihni transaksionet e fundit në internet ose në aplikacion.



Fatura e mostrës

GROCERY STORE
123 Road
Waterbury, VT 05676

GROCERY

41199210 KLLGG MINI WHEATS 5.99

PRODUCE

41199210 2@ SIG SNACKING TOMATO 6.98

4550 BRUSSEL SPROUTS 5.85

81204900 3@ BLUEBERRIES PINT 11.97

BALANCE \$24.62

eWIC 18.63

Debit Purchase 7/29/2026 10:25

Card #: *****1354 AUTH: 0000512972

ENDING WIC Benefit Balance
Earliest WIC Benefit Expiration Date
7/31/2026 at Midnight

64 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT
48 OZ WHOLE GRAINS - ALL AUTH
89.02 CASH V FRUITS AND VEGETABLES
9 GALLON MILK - LOWFAT
1 POUND TOFU
3 DOZEN EGGS
93.2 OUNCE CEREAL-ALL AUTH
2 JAR/BA PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH
3 POUND CHEESE

****End of WIC Benefit Balance****

****eWIC Benefit Redemption/Purchase****

64 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT
18.63 CASH V FRUITS AND VEGETABLES
1 BRUSSELS SPROUTS 5.65
1 SIG TOMATO 3.49
1 SIG TOMATO 3.49
1 BLUEBERRIES PINT 3.99
1 BLUEBERRIES PINT 3.99

****End of WIC Benefit Redemption Purchase****

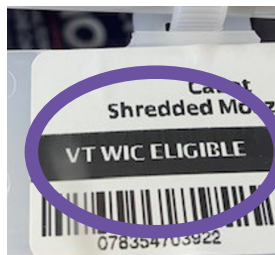


Përfitimet e WIC nuk barten. Përdorini ato para se të skadojnë çdo muaj.

KËSHILLË E DOBISHME

Kërkoni për etiketat e raftit

Shumica e dyqaneve vendosin etiketa raftesh për të treguar se cilët artikuj janë të miratuar nga WIC. Kërkoni etiketa që thonë "WIC" ose që kanë një "W" në një kuti. Nuk përdorin të njëjtat etiketa të gjitha dyqanet.



KËSHILLË E DOBISHME

Edhe nëse etiketa e raftit thotë "WIC", kontrolloni dy herë që artikulli të jetë në listën tuaj të përfitimeve të ushqimit familjar.



Gjeni madhësitë e duhura

Ushqimet e miratuara nga WIC duhet të përputhen me madhësitë e sakta në listën tuaj të përfitimeve të ushqimit familjar. Zgjedhja e madhësisë së duhur siguron që përfitimet tuaja të funksionojnë në arkë dhe ju ndihmon të përfitoni sa më shumë nga kompensimi juaj mujor.





Nëse karta juaj nuk funksionon

Mos u trembni. Provoni këto hapa.



1. Kontrolloni balancën tuaj

Përdorni faturën tuaj të fundit të dyqanit [WICShopper app](#), ose pajisjen PIN për të parë se çfarë ushqimesh mund të blini ende.

2. Sigurohuni që artikulli të jetë miratuar

Dhe këto madhësi përputhen me listën tuaj të përfitimeve të ushqimit familjar.

3. Pyesni në dyqan sportelin e shërbimit ndaj klientit

Ata mund të jenë në gjendje t'ju ndihmojnë ose t'ju tregojnë pse artikulli nuk funksionoi.

4. Telefononi zyrën tuaj WIC nga dyqani

Ne mund të kontrollojmë llogarinë tuaj dhe t'ju ndihmojmë.

Aplikacioni WICShopper

Blini më zgjuar, më shpejt dhe më të sigurt [me aplikacionin WICShopper](#).



- ✓ Skanoni barkodet në dyqan për të parë nëse një artikull është i miratuar nga WIC.
- ✓ Shikoni listën tuaj të përfitimeve të ushqimit familjar dhe shikoni se çfarë ju ka mbetur për të blerë këtë muaj.
- ✓ Gjurmoni se kur skadojnë përfitimet tuaja.
- ✓ Gjeni dyqane të autorizuara nga WIC pranë jush.



Si të filloni:

1. Shkarkoni aplikacionin [WICShopper](#) nga App Store ose Google Play.
2. Hapni aplikacionin dhe zgjidhni Vermont.

3. Regjistroni kartën tuaj WIC duke përdorur numrin 16-shifror të kartës në pjesën e përparme.

Keni nevojë për ndihmë? Pyesni nutricionistin tuaj WIC ose vizitoni [HealthVermont.gov/WIC](https://www.healthvermont.gov/WIC) për udhëzime.

Zyrat lokale
të Programit WIC të Vermontit

Barre

802-479-4200

Rutland

802-786-5811

Bennington

802-447-3531

Springfield

802-289-0600

Brattleboro

802-257-2880

St. Albans

802-524-7970

Burlington

802-863-7323

St. Johnsbury

802-748-5151

Middlebury

802-388-4644

White River

Junction

802-295-8820

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local



Ky institucion është një ofrues i mundësive të barabarta.