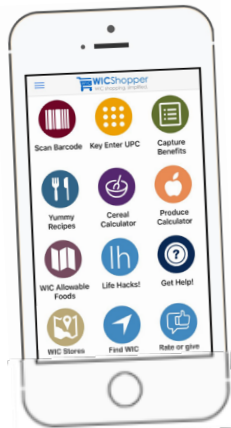




**WICShopper** ni programu ya simu ya mkononi inayokuwezesha kuchanganua bidhaa ili kuthibitisha kwamba zimeidhinishwa na WIC, kutazama Orodha ya Vyakula Vilivyooidhinishwa, kupata mawazo ya maelezo ya upishi, kufanya hesabu ya mazao na zaidi!

### Ipakue leo!

- Daima angalia chapisho lako la "EBT Card Benefits" na/au risiti ili kuthibitisha bidhaa hususa ulizo nazo kwenye Kadi ya Lishe ya WIC yako.
- Ikiwa unapata ugumu kununua bidhaa kwa Kadi yako ya Lishe ya WIC au kuchanganua bidhaa, tafadhali tembelea "I couldn't buy this (Nimeshindwa kununua bidhaa hii)!" katika Programu ya WICShopper ili uwasilishe tatizo hilo.



I couldn't buy this!



**Department of Health**

Mpango wa Wanawake, Watoto Wachanga na Watoto Wadogo (WIC)

Taasisi hii inatoa fursa sawa kwa kila mtu.



# Orodha ya Vyakula Vilivyooidhinishwa

**Chapa ya Bei Nafuu Zaidi Inapendelewa**



**Department of Health**

Mpango wa Wanawake, Watoto Wachanga na Watoto Wadogo (WIC)

## BIDHAA ZA MAZIWA



### Maziwa ya Ng'ombe

- Maziwa meupe, ya chokoleti, yaliyoondolewa vidudu kwa kupashwa moto, yaliyoongezwa vitamini D pekee.
- Vyombo vya galoni pekee (isipokuwa ikiwa imebainishwa viwe vya nusu galoni).
- Maziwa yenye mafuta kidogo (1% au ½%) au maziwa yaliyoenguliwa krimu isipokuwa ikiwa ni maziwa halisi au yaliyopunguzwa mafuta (2%) kama ilivyobainishwa.
- \* Galoni = aunsu 128, Nusu Galoni = aunsu 64.

**YASIORUHUSIWA:** yaliyotiwa ladha, ya oganiki, maziwa yaliyoenguliwa malai kabisa, yasiyo na mafuta hata kidogo.



### Maziwa Makavu Yasiyo na Mafuta

- Inapobainishwa pekee.
- Ukubwa wa aunsu 25.6 pekee.



### Maziwa Yenye Laktosi Kidogo au Yasiyo na Laktosi

- Inapobainishwa pekee.
- Vyombo vya galoni na nusu galoni.



### Maziwa ya Soya

- Inapobainishwa pekee.
- Ladha ya asili na ladha ya vanilla pekee.
- Ladha ya asili na ladha ya chokoleti.

### Mtindi

- Wa mafuta kidogo au usio na mafuta isipokuwa ikiwa mafuta mazima yamebainishwa.
- Vyombo vya aunsu 32 pekee.



	Mtindi wa kigiriki usiotiwa ladha usio na mafuta.
	Usiotiwa ladha wenye maziwa halisi, wa vanilla wenye maziwa mazima, wa mshira wenye maziwa mazima.
	Usiotiwa ladha wa kigiriki usio na mafuta, wa pichi wa kigiriki usio na mafuta, wa stroberi wa kigiriki usio na mafuta, wa vanilla wa kigiriki usio na mafuta, usiotiwa ladha wa kigiriki wenye mafuta kidogo. Wa maziwa mazima usiotiwa ladha usio na sukari na mafuta wa stroberi, usio na sukari na mafuta wa vanilla, wa vanilla na mdalasini wenye sukari kidogo na mafuta kidogo wa kigiriki na madagaska.
	Usiotiwa ladha wenye mafuta kidogo, wa vanilla wenye mafuta kidogo.
	Usiotiwa ladha usio na mafuta, wa stroberi wenye mafuta kidogo, wa vanilla wenye mafuta kidogo, usiotiwa ladha wenye maziwa mazima, wa vanilla wenye maziwa mazima.
	Wa stroberi usio na mafuta, wa vanilla usio na mafuta.
	Usiotiwa ladha usio na mafuta, wa vanilla usio na mafuta.
	Usiotiwa ladha wenye mafuta kidogo, wa vanilla wenye mafuta kidogo, wa pichi wenye mafuta kidogo, wa rasberi wenye mafuta kidogo, wa stroberi wenye mafuta kidogo, wa bluberi wenye mafuta kidogo.
	Wa stroberi wenye mafuta kidogo, wa vanilla usio na mafuta, usiotiwa ladha usio na mafuta, wa vanilla wenye mafuta kidogo.
	Wa kigiriki usiotiwa ladha wenye maziwa mazima, wa kigiriki usiotiwa ladha usio na mafuta, mchanganyiko wa vanilla wa kigiriki usio na mafuta, mchanganyiko wa kijani wa stroberi usio na mafuta, wa vanilla wenye mafuta kidogo, usiotiwa ladha usio na mafuta.

## NAFAKA NZIMA

	Spageti ya ngano nzima, kapelini ya ngano nzima, pene rigati ya ngano nzima, rotini ya ngano nzima.
	Pene ya ngano nzima kwa 100%, Rotini ya ngano nzima kwa 100%, Spageti ya ngano nzima kwa 100%.
	Spageti ya ngano nzima, spageti nyembamba ya ngano nzima, pene rigati ya ngano nzima, rotini ya ngano nzima.
	kapelini ya ngano nzima, tambi za ngano nzima, fafale ya ngano nzima, linguine ya ngano nzima, pene rigati ya ngano nzima, rigatoni ya ngano nzima, rotini ya ngano nzima, spageti ya ngano nzima.
	Pene rigati ya nafaka nzima kwa 100%, spageti ya nafaka nzima kwa 100%, spageti nyembamba ya nafaka nzima kwa 100%, rotini ya nafaka nzima kwa 100%, linguine ya nafaka nzima kwa 100%.
	Pene rigati ya ngano nzima, rotini ya ngano nzima, spageti ya ngano nzima, spageti nyembamba ya ngano nzima.
	Kapelini ya ngano nzima, spageti ya ngano nzima.

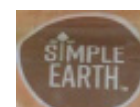


### Mchele wa Hudhurungi

Aunsu 16; wa kawaida; chapa yoyote.



- Mchele wa hudhurungi unaotayarishwa haraka.
- Mchele wa hudhurungi wa Boil n bag.
- Aunsu 16 za mchele wa hudhurungi wa nafaka nzima.



**USIORUHUSIWA:** mchele mweupe.



### Unga wa shayiri

aunsu 16, chapa yoyote.

**ZISIZORUHUSIWA:** bidhaa zilizoongezwa matunda, karanga, viungo, zilizosagwa.



- Aunsu 18 za shayiri ya -Quick 1-Minute.
- Aunsu 18 za Shayiri ya -Quick 1-Minute isiyo na luteni.

## NAFAKA NZIMA



### Pasta ya Ngano Nzima

Aunsi 16.



	Spageti ya ngano nzima.
	Rotini ya nafaka nzima, maganda ya wastani ya nafaka nzima, pene ya nafaka nzima, tambi za nafaka nzima, spageti nyembamba ya nafaka nzima, linguine ya nafaka nzima, pasta ya Angel Hair ya nafaka nzima, spageti ya nafaka nzima.
	Rotini ya ngano nzima, spageti ya ngano nzima.
	Spageti ya ngano nzima, makaroni ya ngano nzima, tambi za makaroni za ngano nzima, rotini ya ngano nzima, pene rigati ya ngano nzima, spageti nyembamba ya ngano nzima, vemiseli ya ngano nzima.
	Pene rigati ya ngano nzima kwa 100%, rotini ya ngano nzima kwa 100%, spageti ya ngano nzima kwa 100%.
	Spageti ya ngano nzima kwa 100%, tambi za makaroni za ngano nzima kwa 100%, pane rigati ya ngano nzima kwa 100%, rotini ya ngano nzima kwa 100%.
	Tambi za ngano nzima, linguine ya ngano nzima, pene ya ngano nzima, rotini ya ngano nzima, spageti ya ngano nzima, spageti nyembamba ya ngano nzima.
	Pene rigati ya ngano nzima, rotini ngumu ya ngano nzima, spageti nyembamba ya ngano nzima, spageti ya ngano nzima.

## BIDHAA ZA MAZIWA

	Usiotiwa ladha usio na mafuta, wa vanilla usio na mafuta, wa stroberi wenye mafuta kidogo, wa vanilla wenye mafuta kidogo, wa pichi wenye mafuta kidogo, wa stroberi na ndizi wenye mafuta kidogo.
	Usiotiwa ladha wa kigiriki wenye maziwa mazima, wa vanilla wa kigiriki wenye maziwa mazima, usiotiwa ladha wa kigiriki usio na mafuta, wa vanilla wa kigiriki usio na mafuta, wa vanilla wenye maziwa mazima, usiotiwa ladha wenye maziwa mazima, usiotiwa ladha wenye mafuta kidogo, wa vanilla wenye mafuta kidogo, wa Carbmater wa vanilla wenye mafuta kidogo, wa Carbmater wa stroberi wenye mafuta kidogo, usiotiwa ladha usio na mafuta.
	Wa stroberi wenye mafuta kidogo, usiotiwa ladha wenye mafuta kidogo, wa embe wenye mafuta kidogo, wa vanilla wenye mafuta kidogo.
	Mtindi wa stroberi usio na mafuta, mtindi usiotiwa ladha wenye mafuta kidogo, mtindi wa vanilla wa kigiriki usio na mafuta, mtindi usiotiwa ladha wa kigiriki usio na mafuta.
	Wa stroberi wenye mafuta kidogo, wa stroberi na ndizi wenye mafuta kidogo, wa bluberi wenye mafuta kidogo, usiotiwa ladha wenye mafuta kidogo, wa vanilla isiyokolea, wa vanilla wenye mafuta kidogo, usiotiwa ladha wenye maziwa mazima.
	Usiotiwa ladha wenye maziwa mazima, wa vanilla wenye maziwa mazima, wa stroberi wenye maziwa mazima, wa vanilla wenye mafuta kidogo, usiotiwa ladha wenye mafuta kidogo.
	Wa vanilla usio na mafuta, usiotiwa ladha usio na mafuta, usiotiwa ladha wenye maziwa mazima, usiotiwa ladha wa kigiriki usio na mafuta, wa vanilla na maharagwe wa kigiriki usio na mafuta.
	Usiotiwa ladha usio na mafuta, wa stroberi usio na mafuta, wa vanilla usio na mafuta.
	Wa bluberi wenye mafuta kidogo, wa pichi wenye mafuta kidogo, wa vanilla wenye mafuta kidogo, wa kigiriki usiotiwa ladha usio na mafuta, wa vanilla wa kigiriki usio na mafuta, wa stroberi usio na mafuta, wa vanilla usio na mafuta, usiotiwa ladha usio na mafuta.
	Mtindi wa kikaboni usiotiwa ladha usio na mafuta, mtindi wa kikaboni wa vanilla usio na mafuta, Mtindi wa kikaboni usiotiwa ladha wenye mafuta kidogo, Mtindi wa kikaboni wa vanilla wenye mafuta kidogo, Mtindi wa kikaboni wa probiotiki usiotiwa ladha wenye maziwa mazima, Mtindi wa kikaboni wa probiotiki wa vanilla wenye maziwa mazima, Mtindi wa kikaboni wenye vidudu rafiki wa stroberi wenye maziwa halisi, Mtindi wa kikaboni wenye vidudu rafiki wa vanilla wenye maziwa mazima.
	Usiotiwa ladha wenye mafuta kidogo, wa vanilla wenye mafuta kidogo.
	Wa pichi wenye mafuta kidogo, wa stroberi wenye mafuta kidogo, wa stroberi na ndizi wenye mafuta kidogo, wa vanilla wenye mafuta kidogo, wa bluberi wenye mafuta kidogo, usiotiwa ladha usio na mafuta.

### Jibini

- Aina ya kawaida au ya mafuta kidogo, ukubwa wa aunsi 16 pekee.
- Vipande vya nyumbani vya aina zifuatazo pekee: American; cheddar; Colby; Colby Jack; Monterey Jack; mozzarella; Muenster; provolone; au Swiss



**ISİYORUHUSIWA:** ya kikaboni; iliyosagwa; iliyokatwa kama biskuti; ya mchemraba; ya deli; iliyopondwa; ya sodiamu kidogo; siagi ya jibini; jibini ya krimu; jibini ya nyuzi; jibini ya mkulima; siagi; vyakula vya jibini au bidhaa kama vile Velveeta; vipande vilivyofungwa kimojakimoja; jibini ya mbuzi, kondoo au mtindi.



## MAYAI



- Makubwa, daraja A au AA,
- Mayai ya kuku weupe, ya kuku wasiofungiwa.
- Ukubwa wa katoni ya dazeni moja.

**YASIYORUHUSIWA:** oganiki; yaliyoondolewa vidudu; yaliyohifadhiwa katika achali; yaliyochemswa hadi yakaiva kabisa; ya kolesteroli ya chini; yaliyoimarishwa au kuongezwa ubora kwa Omega 3; yaliyoongezwa vitamini au madini; ya kuku wanaotembea nje; mibadala ya mayai.

## TOFU



Kifurushi cha ukubwa wa aushi 16 pekee, inaweza kuunganishwa hadi jumla ya idadi ya aushi iliyotolewa.



Tofu laini.



Tofu ngumu maalum; tofu ngumu sana maalum; tofu ngumu kwa wastani maalum.



Ngumu sana; ngumu kwa wastani; ngumu; laini.



Ngumu kama kawaida; ngumu sana iliyofungwa kwenye maji.

## SIAGI YA KARANGA



- Vyombo vya aushi 16 hadi aushi 18 pekee.
- Ya Kawaida au ya asili; laini; ya krimu nyingi; inayosagika au nene; yenye mafuta yaliyopunguzwa; ya sodiamu kidogo; ya sukari kidogo.

**ISİYORUHUSIWA:** siagi; iliyoondwa sana; iliyoongezwa jeli; mashimelo; asali au vyakula vingine; aina zilizoimarishwa au kuongezwa viungo vingine; mafuta ya mawese.

## SAMAKI



### Tuna ya Makopo

Vifurushi vya vipande vichache vilivyofungwa ndani ya maji pekee; Kopo lenye ukubwa wa aushi 5 au 6 pekee.



### Salmoni ya Makopo

Salmoni ya rangi ya waridi pekee; Kopo lenye ukubwa wa aushi 14.75 pekee.

**ISİYORUHUSIWA:** salmoni nyekundu; tuna ya vifuko.

## MAHARAGWE



### Maharagwe au Dengu Kavu

Vifurushi vya aushi 16 pekee.

### Maharagwe ya Makopo

Maharagwe ya makopo yanaweza kuunganishwa hadi idadi ya aushi iliyotolewa.

**YASIYORUHUSIWA:** maharagwe yaliyookwa; maharagwe yaliyoongezwa viungo, michuzi, mafuta au nyama.

## NAFAKA NZIMA



Mahindi, fajita ya ngano nzima, mahindi ya manjano, unga wa ngano nzima.



Mahindi.



Mahindi, mahindi meupe, ngano nzima.



Ngano nzima.



Mahindi ya meupe, ngano nzima, mahindi membamba kabisa ya manjano.



Ngano nzima.



Ngano nzima.



Unga wa taco laini wa ngano nzima, mahindi ya manjano, mahindi meupe.



Mahindi, unga wa ngano nzima wa ukubwa wa taco laini.



Mahindi ya mtindo wa fajita ya ngano nzima iliyotengenezwa kwa mkono.



Mtindo halisi wa fajita wa ngano nzima.



Mahindi ya manjano.



## NAFAKA NZIMA



Skonzi za sandwichi.



Skonzi ndefu za soseji.

**ZISIZORUHUSIWA:** Bidhaa zilizoongezwa matunda, karanga, viungo au viikizo.



- Skonzi za ngano nzima kwa 100%.
- Skonzi ndefu za sosoji za ngano nzima kwa 100%.



- Mikate mirefu ya hagi ya ngano nzima kwa 100%.
- Skonzi ndefu za sosoji za ngano nzima kwa 100%.
- Skonzi ndogo za mviringo za sandwichi za ngano nzima kwa 100%.



- Aunsi 16 za skonzi za ngano nzima kwa 100%.



**Totila:**

Aunsi 16.



Mahindi, ngano nzima kwa 100%.



Mahindi meupe, mahindi ya manjano, unga wa ngano nzima.



Mtindo wa taco laini wa mahindi meupe, mtindo wa fajita wa ngano nzima.



Mahindi meupe, ngano nzima.



Mahindi laini meupe, ngano nzima.



Ngano nzima.



Ngano nzima.



Ngano nzima.



Mahindi meupe ya inchi 6, ngano nzima.



Ngano nzima, mahindi ya manjano yasiyo na gluteni.



Mahindi ya manjano ya inchi 6.

## MATUNDA NA MBOGA

Washiriki wanaweza kuchagua kutoka kwa mchanganyiko wowote wa matunda na mboga freshi, zilizogandishwa au za makopo, hadi kiasi cha juu zaidi cha dola kinachoruhusiwa. Washiriki hawawezi kupokea pesa taslimu au kurejeshewa malipo kwa kiasi chochote ambacho hakijatumika.



### Freshi

Aina yoyote ya matunda au mboga freshi.

Nzima, zilizokatwa, zilizofungwa kwenye mifuko au za makopo.

**ZISIZORUHUSIWA:** Trei za sherehe za matunda na mboga au kiwango cha mtu binafsi na michuzi au rojo; vikapu vya matunda; matunda au mboga za mapambo; nyuzi za kitunguu saumu; bidhaa za vipande vya saladi; matunda yaliyoongezwa karanga; bidhaa za kuoka zilizoongezwa matunda; matunda yaliyokaushwa; maua yanayolika au viungo.



### Waliogandishwa

Aina yoyote ya matunda au mboga.

**YASIYORUHUSIWA:** Matunda: yenye shira, yaliyoongezwa sukari; vipande vya matunda; bidhaa zilizoookwa zenye matunda (kwa mfano, pai).

Mboga: zilizoongezwa sukari, siagi, mafuta, michuzi au kiikizo; zenye pasta, tambi, karanga, mchele, jibini au nyama; chipsi za viazi vitamu, chipsi za viazi au viazi vilivyochongwa kwa maumbo.



### Makopo, Mikebe na Vyombo vya Plastiki

Tunda kwenye juisi;

Mkolezo au nekta ya juisi;

Tunda katika maji yaliyo na bidhaa isiyo ya asili ya kutia utamu;

**YASIYORUHUSIWA:** Matunda: yaliyo ndani ya jelatini, sharubati, kaukau za matunda, pafeti za matunda, matunda yaliyoongezwa sukari au karanga, matunda yaliyotiwa kwenye shayiri nzito, ambayo haijakolea au ambayo haijaloea kabisa, viikizo vya pai.

Mboga: zenye mafuta au maji yoyote yaliyokifu chumvi, siki, achali au mboga za achali, mboga zilizotiwa krimu, maharagwe, mbaazi, dengi, maharagwe ya kuoka, nguruwe na maharagwe, maharagwe yaliyokaangwa, kechapu, vitoweo, mizeituni; piza, lasanya, mchuzi wa spageti au salsa.

## JUISI

### Juizi Zisizoharibika Haraka

- Juizi zote zilizoordheshwa lazima zikidhi vigezo vifuatavyo:  
Juizi isiyo na sukari kwa 100%; Chupa za plastiki za aushi 64 pekee; juizi ya machungwa inaweza kuwa ya chapa yoyote.

**ZISIZORUHUSIWA:** vinywaji vya matunda; juizi zilizoongezwa sukari; kokteli au ungaunga.

	<b><u>Always Save</u></b> Tufaha, zabibu, chungwa.
	<b><u>Apple and Eve</u></b> Tufaha, kranberi na zabibu, kranberi na pichi na embe, kranberi na komamanga, kranberi na rasiberi, kranberi na beri mwitu, kranberi ya asili.
	<b><u>Best Choice</u></b> Tufaha, mchanganyiko wa beri, mchanganyiko wa cheri, zabibu, mchanganyiko wa zabibu, bulungi na nanasi, chungwa, mchanganyiko wa panchi, zabibu nyeupe, nyanya, mboga.
	<b><u>Best Yet</u></b> Tufaha, kranberi, kranberi na zabibu, bulungi, zabibu nyeupe.
	<b><u>Campbell's</u></b> Nyanya za kawaida, nyanya zenye sodiamu kidogo, V-8 ya kawaida, V-8 kali iliyotiwa viungo, V-8 ya sodiamu kidogo.
	<b><u>Diane's Garden</u></b> Mboga.
	<b><u>Essential Everyday</u></b> Juizi ya tufaha, mchanganyiko wa beri, mchanganyiko wa cheri, mchanganyiko wa kranberi, mchanganyiko wa zabibu, mchanganyiko wa panchi, zabibu nyeupe, nanasi, bulungi nyeupe.
	<b><u>Everfresh</u></b> Tufaha.
	<b><u>Food Club</u></b> Tufaha, nanasi, kranberi, kranberi na zabibu, kranberi na rasiberi, zabibu, mboga, zabibu nyeupe, bulungi nyeupe.

## NAFAKA NZIMA

	Mkate wa Farmhouse wa ngano nzima kwa 100%, Wa shayiri ya kiyahudi wa nafaka nzima wenye mbegu za shayiri, mkate wa ngano nzima kwa 100% wa Light Style, mkate mwororo wa ngano wa Light Style, wa ngano nzima kwa 100% wa unga uliosagwa kwa mawe, mkate wa nafaka nzima kwa 100% wenye vipande vyembamba wa ngano nzima, mkate wenye vipande vyembamba wa nafaka nzima wa nafaka 15 , mkate wenye vipande vyembamba wa nafaka nzima wa unga wa shayiri, wenye vipande vyembamba sana wa ngano nzima kwa 100%, mkate wa nafaka nzima kwa 100% wa ngano nzima, mkate wa nafaka nzima wa nafaka 15, mkate wa nafaka nzima wa ngano nzima wenye asali, mkate mweusi wa Kijerumani wa nafaka nzima wa ngano, mkate wa nafaka nzima wa unga wa shayiri, mkate wa nafaka nzima wa nafaka iliyooteswa, wa nafaka nzima wenye mbegu za shayiri, mkate wa ngano nzima kwa 100% wenye mdalasini na utando wa zabibu kavu.
	Ngano nzima kwa 100% ya Sungrain.
	Mkate wa ngano nzima kwa 100%, wa kawaida wa ngano nzima kwa 100%.
	Wa ngano nzima kwa 100% wa Roman Meal Sungrain, ngano nzima kwa 100%
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Mikate mirefu ya ngano nzima kwa 100%, mkate wa ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%.

## NAFAKA NZIMA


	Mkate wa ngano nzima kwa 100%, mkate wenye ufumwele maradufu.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano ya nafaka nzima kwa 100% isiyo na sukari, ngano ya nafaka nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100% ya Homestyle.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%, nyeupe ya nafaka nzima.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%, ya nafaka nzima kwa 100% isiyo na sukari, Mkate wa ngano nzima kwa 100% wenye asali.
	Ngano nzima kwa 100%.
	Ngano nzima kwa 100%.

## JUISI

	<b><u>Giant Eagle</u></b> Tufaha, kranberi, ya tufaha ya Gala Style, ya tufaha ya Granny Smith, zabibu, zabibu nyeupe, bulungi nyeupe.
	<b><u>Great Value</u></b> Tufaha, zabibu, zabibu nyeupe, zabibu nyeupe na pichi, kranberi, mchanganyiko wa kranberi, nanasi.
	<b><u>Harvest Classic</u></b> Tufaha na chungwa na nanasi, zabibu nyeusi, kranberi, kranberi na tufaha, nanasi.
	<b><u>HyTop</u></b> Tufaha, cheri nyeusi na zabibu nyeusi, zabibu, nanasi, nyanya, mboga, zabibu nyeupe, zabibu nyeupe na cheri.
	<b><u>IGA</u></b> Tufaha, tufaha freshi, zabibu, bulungi, nanasi, zabibu nyeupe.
	<b><u>Juicy Juice</u></b> Tufaha, tufaha na rasberi, beri, cheri, kranberi na tufaha, zabibu, kiwi na sitroberi, embe, chungwa na chenza, kakara na tunda la dragoni, pichi na tufaha, panchi, sitroberi na ndizi, sitroberi na tikiti maji, ya tropiki, zabibu nyeupe.
	<b><u>Kroger</u></b> Tufaha, beri, kranberi, zabibu, bulungi, nanasi, mboga, mboga zenye sodiamu kidogo, mboga zenye viungo, zabibu, zabibu nyeupe, zabibu nyeupe na pichi.
	<b><u>Langers</u></b> Tufaha, tufaha na kranberi, tufaha na zabibu, tufaha na chungwa nanasi, zabibu, chungwa, nanasi, zabibu nyekundu, bulungi nyekundu, nyanya, mboga, mboga zenye sodiamu kidogo, zabibu nyeupe.
	<b><u>Libby's</u></b> Nanasi.



## JUISI

































	<b><u>Meijer</u></b> Tufaha, kranberi, beri halisi, cheri halisi, panchi halisi, zabibu halisi, zabibu, bulungi nyekundu, nanasi, plamu kavu, rasberi na kranberi, mboga zenye viungo, nyanya, mchanganyiko wa tropiki na nanasi, mboga, mboga zenye sodiamu kidogo, zabibu nyeupe, zabibu nyeupe na pichi.
	<b><u>Mott's</u></b> Tufaha.
	<b><u>Musselman's</u></b> Tufaha.
	<b><u>Nature's Nectar</u></b> Tufaha, zabibu, zabibu nyeupe.
	<b><u>Northland</u></b> Kranberi na rasberi, kranberi, kranberi na beri nyeusi, kranberi na cheri, kranberi na zabibu, kranberi na komamanga, kranberi na bluberi.
	<b><u>Ocean Spray</u></b> Tufaha, zabibu nyeusi, kranberi na rasberi, kranberi na beri nyeusi, kranberi na cheri, kranberi na beri nyeusi, kranberi na cheri, kranberi na zabibu nyeusi, kranberi na embe, kranberi na nanasi, kranberi na komamanga, kranberi na tikiti maji, kranberi na beri ya zambarau.
	<b><u>Old Orchard</u></b> Tufaha, zabibu, nanasi, zabibu nyeupe, tufaha na kranberi, mchanganyiko wa beri, cheri nyeusi na kranberi, bluberi na komamanga, cheri na komamanga, kranberi na komamanga, zabibu, kiwi na stroberi, stroberi na tikiti maji, chungwa na chenza, pichi na embe, nanasi, rasberi nyekundu, zabibu nyeupe, cheri mwitu, sitrasi ya afya ya kingamaradhi, tunda bora la afya ya kingamaradhi, tunda la kitropiki la afya ya kingamaradhi.
	<b><u>Our Family</u></b> Tufaha, sida freshi ya tufaha, zabibu, bulungi, bulungi ya waridi, zabibu nyeupe, mchanganyiko wa juisi wa 100%, mboga.
	<b><u>Seneca</u></b> Tufaha.
	<b><u>Shurfine</u></b> Tufaha, zabibu, nanasi, zabibu nyeupe.

## NAFAKA NZIMA

### Mkate:

Aunsi 16 zinapopatikana.  
Unaweza kuchangawa hadi idadi ya aunsi iliyotolewa; chapa ya bei nafuu zaidi inapendeleva.



 Aunsi 16		Mkate mweupe wa nafaka nzima wa Healthy Goodness. Mkate wa ngano nzima kwa 100% wa Healthy Goodness.
		Ngano nzima kwa 100%.
		Ngano nzima kwa 100%.
		Ngano nzima kwa 100%.
 Aunsi 18		Shayiri ya nafaka nzima kwa 100% ya Quaker Oats.
		Mkate wa ngano nzima kwa 100% wa Bimbo.
 Aunsi 20		Mkate wa ngano nzima wa Market Mill.
		Mkate wa ngano nzima kwa 100% wa Nature's Own.
		Ngano nzima kwa 100%.
		Mkate wa ngano nzima kwa 100% wa Sara Lee.
		Mkate wa ngano nzima kwa 100% wa Brownberry.
 Aunsi 24		Mkate wenye ufumwele maradufu wa Brownberry.
		Mkate wa ngano nzima kwa 100% wenye asali wa Kroger.
		Mkate wa ngano nzima kwa 100% wa mvir-ingo wa Kroger.
		Mkate wa ngano nzima kwa 100% wa Our Family Country Style.
 Aunsi 32		Mkate mpana wa ngano nzima kwa 100% wa Private Selection.
		Mkate wa ngano nzima kwa 100% wa Private Selection.
		Mchele wa hudhurungi wa nafaka nzima wa Blue Ribbon.
		Mchele wa hudhurungi wa nafaka ndefu wa Kroger.
		Mchele wa hudhurungi wa Mahatma.
		Mchele wa hudhurungi wa yasimini wa Mahatma.
		Mchele asili wa hudhurungi wa nafaka ndefu wa Meijer.
		Mchele wa hudhurungi wa Our Family.
		Mchele wa hudhurungi wa Shurfine.
		Mchele wa hudhurungi wa nafaka ndefu wa Spartan.
		Mchele wa hudhurungi wa nafaka nzima wa Success.
		Mchele wa hudhurungi wa Boil in Bag.

## NAFAKA MOTO



Oats-instant oatmeal original, aungsi 11.8 (Pakiti mojamaja); oats-instant oatmeal original, aungsi 23.7 (Pakiti mojamaja); aungsi 10 za grits-original instant, aungsi 12, aungsi 36.



Aungsi 18 za Oats-Quick; Aungsi 11.8 za Oats-Instant Oatmeal Original. (pakiti mojamaja).

## NAFAKA NZIMA

Maelezo ya msingi yaliyo hapa chini yanatoa mifano ya jinsi ya kupata aungsi zako 32 kamili za nafaka nzima.

### Maelezo ya Msingi Kuhusu Nafaka Nzima

Aungsi 8	Aungsi 12	+  Aungsi 32
Aungsi 14	Aungsi 16	+  Aungsi 32
Aungsi 18	Aungsi 20	+  Aungsi 32
Aungsi 24	Aungsi 32	+  Aungsi 32

Aungsi 8		Tortilla ya mahindi nyeupe.
Aungsi 12		Pakiti 12 za kawaida za IGA Instant Oatmeal.
		Nusu ya mkate wa ngano nzima kwa 100% wa Lewis Bake Shop.
		Mchele wa hudhurungi wa haraka wa Food Club.
		Mchele wa hudhurungi unaotayarishwa haraka wa Freedom's Choice.
Aungsi 14		Mchele wa hudhurungi wa Kroger boil in bag unaoweza kupashwa joto kwa wimbi maikro. Mchele wa hudhurungi wa Kroger unaoweza kupikwa kwa wimbi maikro.
		Mchele wa hudhurungi wa Minute.
		Mchele wa hudhurungi unaotayarishwa haraka wa Our Family.
		Mchele wa hudhurungi wa nafaka nzima wa Success.
		Mchele wa hudhurungi wa nafaka nzima wa Blue Ribbon.
		Kroger 100% mkate wa ngano nzima.
Aungsi 16		Mchele wa hudhurungi wa Mahatma.
		Tortilla za ngano za muundo wa fajita za Our Family. Tortilla za mahindi ya manjano za Our Family. Totila za mahindi meupe za Our Family.
		Unga wa shayiri wa dakika 3 wa Quaker.

## JUISI



**Tipton Grove**  
Tufaha, kranberi, zabibu, zabibu nyeupe.



**Tree Top**  
Tufaha, tufaha na zabibu.



**V-8**  
Juisi ya Mboga Asili kwa 100%.  
Juisi ya Mboga kwa 100% yenye Sodiamu Kidogo.  
Juisi ya Mboga kwa 100% yenye Viungo.



**Valuetime**  
Zabibu.













**Welch's**  
Zabibu nyeusi yenye kalisi, zabibu, zabibu nyeupe, zabibu nyeupe na pichi, zabibu nyekundu, beri bora, mchanganyiko wa matunda matatu ya kitropiki.

## JUISI-ILYOGANDISHWA

Juisi zote zilizoorodheshwa hapo chini lazima zikidhi vigezo vifuatavyo: juisi isiyo na sukari kwa 100%; Aungsi 11.5 au aungsi 12 pekee; lazima jumla iwe aungsi 48; juisi ya machungwa inaweza kuwa ya chapa yoyote.



	<b>Always Save</b> Chungwa.
	<b>Best Choice</b> Tufaha, chungwa.
	<b>Best Yet</b> Tufaha, zabibu, chungwa, bulungi.
	<b>Dole</b> Nanasi, nanasi na chungwa.
	<b>Essential Everyday</b> Tufaha, chungwa.
	<b>Food Club</b> Tufaha, bulungi, chungwa.
	<b>Giant Eagle</b> Chungwa.
	<b>Great Value</b> Tufaha, zabibu, chungwa.
	<b>HyTop</b> Tufaha, chungwa.

## JUISI — ILIYOGANDISHWA

	<b>IGA</b> Tufaha, chungwa.
	<b>Kroger</b> Tufaha, zabibu, bulungi, nanasi, nanasi na chungwa.
	<b>Langers</b> Tufaha, tufaha na kranberi, tufaha na chungwa na nanasi, zabibu, chungwa, nanasi, zabibu nyeupe.
	<b>Meijer</b> Tufaha, chungwa.
	<b>Old Orchard</b> Tufaha, tufaha na cheri, tufaha na kranberi, tufaha na kiwi na stroberi, tufaha na kakara na embe, tufaha na rasberi, tufaha na stroberi na ndizi, mchanganyiko wa beri, cheri nyeusi na kranberi, bluberi na komamanga, kranberi na komamanga, kranberi na rasberi, zabibu, nanasi, nanasi na chungwa, nanasi na chungwa na ndizi, stroberi na rubabu, zabibu nyeupe.
	<b>Our Family</b> Tufaha, chungwa.
	<b>Seneca</b> Tufaha, chungwa.
	<b>Shurfine</b> Tufaha, chungwa.
	<b>Tipton Grove</b> Tufaha, chungwa.
	<b>Welch's</b> Tufaha, zabibu, zabibu nyeupe, zabibu nyeupe na kranberi, zabibu nyeupe na pichi, zabibu nyeupe na rasberi.

## JUISI — VIKOLEZO





Isiyoharibika haraka; Juisi isiyo na sukari kwa 100%; aushi 11.5 au aushi 12 pekee; lazima jumla iwe aushi 48.

	<b>Welch's</b> Tufaha, matunda bora, zabibu, kakara ya kitropiki.
	<b>Giant Eagle</b> Nanasi, tufaha, zabibu.

## NAFAKA



## NAFAKA NYINGI MOTO

	<b>Cream of Wheat</b> -Cream of Wheat (Dakika 1) (aushi 28). -Cream of Wheat (Dakika 10) (aushi 28).
	<b>Quaker</b> -Oat Bran Hot Cereal (Aushi 16). -Instant Grits Original (Aushi 18). -Instant Grits Original 12 (Pakiti za aushi 1). -Instant Grits Original (Pakiti za aushi 9.8). -Instant Grits Super Family Original (Pakiti 24). -Pakiti za Instant Oatmeal (Aushi 9.8).
	<b>Farina</b> -Cream of Wheat (Aushi 18/28).
	<b>Malt-o-Meal</b> -Cream of Wheat Original (Aushi 18/28/36).





Chapa ya bei nafuu zaidi inapendelewa; inaweza kuchangawa hadi idadi ya auni iliyotolewa.





## NAFAKA



## NAFAKA

