



**QAJEELFAMA  
BITTAA  
WASHINGTON**

**WAXABAJJII 2023 IRRAA EEGALEE  
HOJIIRRA OOLA**



# QABIYEEWWAN

## QAJEELCHOOTA BITTAA

Bituun Dura Dursa Karoora Baasi .....	1
Yeroo Bittu Meeshaalee Kee Kan WIC Fayyadami .....	2
Yeroo Bittaa Waan Beekuu Qabdu .....	3
Hammamtaa Qabiyyee Nyaataa Hubachuu .....	3
Too'annaawwan Kuusaattii .....	4
Nagaheewwa WIC .....	4-5
Yeroo Nyaanni WIC dhan hamma eegame hin uwwifamne .....	6

## NYAATAWWAN WIC DHAAN HAYYAMAMAN

<b>Nyaata Daa'ima</b>	
Miidhaan Daa'ima .....	7
Nyaata Daa'ima – Kuduraalee fii Muduraalee .....	7
Nyaata Daa'ima – Foon .....	8
<b>Baaqelaa – Saamsamaa</b> .....	9
<b>Baaqelaa/Atara/Boloqqee – Goggogaa</b> .....	10
<b>Miidhaan Ciree – Qabbanaa'aa</b> .....	11
<b>Midhaan Ciree – Hoo'aa</b> .....	12
<b>Aybii</b> .....	13
<b>Killeewwan</b> .....	14
<b>Qurxummii – Saamsamaa Fi Haguugamaa</b> .....	15
<b>Kuduuraalee fi Muduraalee</b>	
Haarawa .....	16
Cabba'aa .....	17
Fuduraalee Xaasaa .....	18
Kuduraalee Xaasaa .....	19
<b>Cuunfaa</b>	
Hirmaattota Ga'eessotaa – Timaatima / Muduraa (46 oz) .....	20
Hirmaattota Ga'eessotaa – Kan cabbeeffame (11.5 ykn 12 oz) .....	21
Cuunfaa Daa'immanii – Walmakaa ykn Walnyaatinsa (64 oz) .....	22-23
Cuunfaa Daa'immanii – Fuduraa Queenxee (64 oz) .....	24
Cuunfaa Daa'immanii – Cuunfaa Kuduraa (64 oz) .....	25
<b>Aannan – Aannan Sa'aa</b> .....	26-28
<b>Aannan – Aannan Re'ee</b> .....	29
<b>Aannan – Itittuu</b> .....	30
<b>Dhaadhaa Ocholoonii</b> .....	31
<b>Dhugaatii Akura Atarii</b> .....	32
<b>Tofu</b> .....	33
<b>Filannoowwan midhaan guutuu</b>	
Ruuzii Boora .....	34
Daakuu Ajjaa .....	35
Qixxaa Lallaafaa .....	36
Paastaa Guutummaatti Qamadii .....	37
Daabboo Guutumatti Qamadii .....	38
Hambargarii Qamadii Guutuu fi Corroqa Hoo'aa .....	39

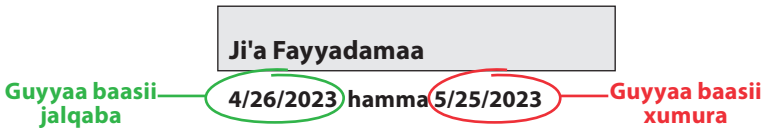
## BITUU KEETIN DURA KAROORA BAASI

**Fayyadama WIC keessan irratti nyaatawwan maalii akka hafan mirkaneeffadhaa. Karaaleen lamaan ittiin raawwachuu dandeessu kunooti:**

- Lakkoofsa duugda kaardii WIC kee irra jirutti bilbili.
- Aplikeeshinii WICShopper fayyaadami. Kaardii WIC kee gameessi, faayidaawwan ammaa **My Benefits (Faayidawwan Koo)** jalatti ilaali.

**Gaafa ati bituuf karoorfatte faayidaawwan qophii ta'uu isaanii mirkaneeffadhu:**

- Tarree bittaa WIC kan maxxanfame kilinika WIC kee irraa ilaali.



## YOOKIIN

- Appii WICShopper fayyadamii, kaardii WIC kee galmeessi, akkasumas My Benefits ilaali.



**Tarree bittaa kee qopheessii maal faatu WIC dhaan akka hayyamaman mirkaneeffadhu:**

- Qajeelfamni Bittaa WIC kuni maal "Bituu" yookan "Bituu Akka Hin Qabaanne" agarsiisudhaaf si gargaara.
- Appiin WICShopper gosa nyaataa iaddaa barbaadachuu akka dandeessuf si gargaara. Fakkeenyaaf, yoo aybii My Benefits ykn faayidaa koo keessatti tarreeffame qabaattan:
  - » Baaduu irratti cuqaasuun baaduu bitachuu barbaaddan gosa WIC heyyamame ta'uu isaa ilaalaa.
  - » Faayidaa WIC keessaniin baaduu maqaa oomishaa bitachuu barbaadan irraa ni

**Kuusaa argadhu:**

- Kuusaa WIC dhiyeenya kee jiru argachuudhaf appii WICShopper fayyadami.
- Kuusaa mallattoo "WIC Accepted Here" ("WIC'n Asitti Ni Fudhatama") jedhu foddaa keessaa qaban barbaadi.

**Kaffaltii boorsaa mana gurgurtaa kamiyyuu yaadan qabaa:**

- Borsaan kan haguugamu yoo meeshaalee bitachuuf kaardii WIC, keessan fayyadamtan qofadha.
  - Yoo kana hin taane**
- Kaffaltii boorsaa gurgurtaa kan mataa keessanii ni kaffaltu, yoo barbaachisaa ta'e.
  - Yookiin**
- Borsaa irra deebiin itti fayyadamuu dandeessan kan mataa keessanii fidaa

# QAJEELCHOTA BITTAA

## YEROO BITTU MEESHAALEE KEE KAN WIC FAYYADAMI

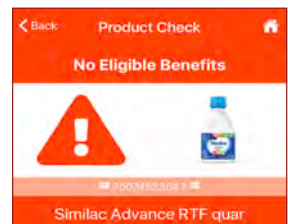
### Qajeelfama Bittaa WIC

- Hanga meeshaalee WIC'dhaan heyyamamaniin wal bartanitti qajeelfama kana fayyadamaa.
- Yoo Bilbila ismaartii qabda ta'e, hojmaateen Qajeelfama Bittaa dijitaalawaan Appii WICShopper "WIC Allowable Foods" ("Nyaata WIC dhaan heyyamame") jalattii fi fuula saphaphuu WIC doh.wa.gov/WIC/WICFoods irratti argama.

### Appii WICShopper

WIC dhaan kan hayyamamu ta'uu mirkaneessi:

- Lakkaddaa kabalaa bilbila kee ismaartiidhaan iskaan godhi yookan UPC lakoofsi dijitii 12 qabu galchi.
- Appichi wantichi **WIC Allowed (dhaan Kan Hayyamame)** yookan **Kan WIC dhaan hayyamame** ta'uu sitti agarsiisa.
- Yoo appichi **No Eligible Benefits (Faayidaa Ulaagaa hin Guutu)** agarsiise, meeshaa sana argachuuf faayidaa gahaa hin qabdan yookan faayidaa sirrii hin qabdan jechuudha.



**Barbaachisa!** Kuduraalee fii muduraalee haaraa baarkoodii qabaatan illee appichi hubachuu hin danda'u. Wantootni kunniin omishni wantoota haaraa hedduun WIC dhaan kan hayyamamu yoo ta'es "Wantoota WIC dhaan Hin Hayyamamne" akka ta'anitti iskaan ta'u. Maal gochuu akka qabdu baruudhaaf qajeelfama keessatti fuula 16 ilaali.

## YEROO BITTU WAAN BEEKUU QABDU

### Nyaataawwan WIC barbaaddu qofa biti:

- Nyaataawwa WIC kee hunda yeroo tokkotti bituun sirra hin jiraatu.
- Guyyaa jalqabaa fi xumuraa gidduutti hamma isin barbaachisu bituu dandeessu.
- Faayidaawwan WIC hin barbaanne kamiyyuu fudhachuun sirra hin jiraatu.

### Kuusichi gosa nyaataa murtaawaa WIC dhaan mirkanaa'e ati barbaaddu hin qabu yoo ta'e:

- Kuusawwan nyaata WIC, Dubartoota, daa'imman reefu dhalataniif fi daa'immani) dhaan mirkanaa'an hunda qabachuun dirqama akka hin taane beekaa.
- Yoo wanticha ajajuu kan danda'an ta'e dukkaana gaafachuu ni dandeessa.
- Wanticha dukkaana biraas barbaadi.

### Guyyaa baasii xumura dura faayidaa keessan fayyadamuu yaalaa:

- Kunis hojjetootni WIC rakkoo kamiyyuu sirreessuuf yeroo gahaa akka qabatan gargaara.

### Kuupponii kuusaa keessaa yookiin dhaabbata nyaataa irraa fudhachuu dandeessu, fakkeenyaaf:

- Tokko biti, tokko bilisaan argadhu.
- Kuupponii dhaabbata nyaataa's (fkn., Daariigooldi)
- Kaardii amanamummaa fayyadama dukkaanaa
- Waan addaa kuusaa

Waan addaa kana nyaatota WIC tiin alaatiif itti fayyadamuu ni dandeessa. Fakkeenyaaf, Kellogg miidhaan tokko bitachuu fi tokko bilisaan argachuuf yoo waliigalte, Rice Krispies bituufii achiimmoo miidhaan biraa tolaan kan tarii WIC dhaan hayyamamuu ykn kan hin hayyamamne argachuuf faayidaawwan WIC itti fayyadamuu dandeessa.

## HAMMAMTAA QABIYYEE NYAATAA HUBACHUU

WIC faayidaa nyaataa hunda akka argattu mirkaneessuu waan barbaaduuf WIC hamma paakeejii nyaataa ibsa. Fakkeenyaaf, WIC gaalonii, walakkaa gaalonii fi ruubii ni heyyama. Mul'uu jalqabaa irratti, kuni hubachuudhaaf salphaa fakkaachuu mala. Suni immoo hanga omishootni aannanii muraasni sadarkaa sana akka hin fayyadamne mirkaneeffattuutidha. WIC akka heyyamamuuf aannan walakkaa gaalonii 64 oz of keessaa qabaachuu qaba. Ta'us maqaawwan tokko-tokko aannan 54 oz qofa of keessaa qabu.

Appiin WICShopper meeshaan tokko heyyamamuu isaa dafee mirkaneessuu danda'a. Gabatee armaan gadii istaandaardii hamma paakeejii WIC agarsiisa.

### HAMMA NYAATAA SADARKAA'AA FII GABAJEEWWAN

Hamma Nyaataa Dhangala'aa	Ounsiin (oz)	Liitira (L) yookan Milliilitira (ml)
1 Quart	32 oz	946 ml
Half (1/2) Gallonii	64 oz	1.89 L
1 gallona	128 oz	3.78 L
Hamma Nyaata Jajjaba	Ounsiin (oz)	Giraama (g)
Half (1/2) paawondii	8 oz	226 g
1 paawondii (lb)	16 oz	453 g
paawondii 2 (lbs)	32 oz	907 g

# OAJEELCHOOTA BITTAA

## MIRKANEESSA KUUSAATTI

### Nyaanniwwan WIC wantootaa biroo bittu irraa adda baasi:

- Kunis meeshaan nyaataa tokko akka eegametti WIC yoo hin haguugamne ni gargaara.  
Meeshaa kana saffisa guddaan argachuu dandeessu.
- Gosa nyaata kee caalatti qaalii ta'e gara jalqabaa irratti akka siif ta'u si gargaara.  
Karaa sanaan yoo faaydaa gahaa waan sana haguugu qabda ta'e qofa, WIC waan baayyee qaalii ta'e qofaaf kaffaluu danda'a.
- Yeroo kaardii WIC keessan fayyadamtan daangaa meeshaalee 50tu jira. Yeroo tokkotti nyaata baay'ee bitachuuf yoo karoorfattan, qarshii qabaan/bduun meeshaalee sana bittaa adda addaatti akka qoodu taasisa.

### Kaardii Women, WIC kee tuqsiisii PIN kee galchi

- Gosti nyaataa akka yaadameetti WIC dhaan hin haguugamne taanan, bituun isini irra hin jiraatu.
- Nyaatota WIC dhaan hin haguugamnee kaffaluudhaaf (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Sagantaa Gargaarsa Soorata Dabalataa), callaa, baasii, liqii) yookan deebistanii kaa'u fayyadamuu dandeessu.

## NAGAHEEWAN WIC

8 oz	Whole grains
1.75 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
30 OZ	Fish - canned

\*\* End of Beginning Benefit Balance \*\*

\*\*\*\*\*

\* eWIC Benefit Redemption/Purchase \*

\*\*\*\*\*

0.25 CTR	Beans, dry or canned	
1 S&W RED KIDNEY BNS		1.39
17 OZ	Fish - canned	
1 CHKN OF SEA TUNA		2.99
1 OPN NAT CHUNK		1.99

\*\* End of Benefit Redemption/Purchase \*\*

\*\*\*\*\*

+++ Remaining eWIC Benefits +++

8 oz	Whole grains
1.5 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
13 OZ	Fish - canned

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2023

Kutaan kun nyaata osoo hin bitin dura isiniif dhiyaatan tarreessa. Nyaatiiwwan muraasni ammantaa safartuu ulfiinaa ounsini, kaan ammoo qabduuwwaniin, fi kuduraa fi muduraan ammoo gatii dolaaraatiin tarreeffaman.

Kutaan kunis tarreewwan nyaatawwan bitteeti.

Kutaan kunis tarreewwan hanga si hafeeti. Kunneenis nyaatawwan WIC ji'a kana bitachuuf isin hafeedha.

Kunis nyaatwwan WIC baatii kanaa bitachuuf guyyoota dhumaa si hafan agarsiisa. Faayidaawwan WIC kee ittaaniitti fayadamuuf guyyaa itti aanu sa'aa 12:01 a.m. ni aragamu.

# QAJEELCHOOTA BITTAA

## Garagalcha nagaheewwanii ol kaa'i.

Gaaffilee yoo qabaatte, nagaheewwan hojjattootni maaltu akka ta'e adda baasuf isaan gargaara.

Suuraa Nagaheewwanii kaasii bilbila kee irratti ol kaa'i yookan nagaheewwan Eenyummeessaa WIC fi ukaankaa Kaardii keessatti ol kaa'i.

**Barbaachisa!** Kaardiin WIC kan madaallii nagaheewwanii dukkaana keessatti maxxanfame **gosa wantoota hayyamamanii hunda hin agarsiisu.** Fakkeenyaaf, yoo nagaheen madaallii "Milk - 1% Nonfat and Soy" kana jechuun kanneen armaan gadiiargachuu ni dandeeessa jechuudha:

- Cooma xiqqaa (1%) kan WIC dhaan hayyamamin akkasuams cooma kan hin qabne (0%, iskimii, coomarraa bilisa) aannanii hunda kan Qajeelfama Bittaa WIC jalatti tarreefaman. Kunis kan hammtu:

### **Aanan sa'a - dhadhaa kan hin qabne/dhadhaarraa bilisa (0%) fii dhadha xiqqa (1%)**

- Dhangala'oo
- Hurkaa'aa/xaasaa
- Lactose kan hin qabne
- Kefir
- Goggogaa/daakuu
- Acidophilus
- Buttermilk

### **Aanan bitadhu - Cooma xiqqaa**

- Dhangala'oo

### **Dhugaatii soyaa**

Kan gadii fakkeenya tarree wantoota bittaa WIC kan kilinikii irraa tarree madaallii nagahee kaardii WIC wajjiin wal bira yoo qabamuuti.

## Tarree Kilinika Bittaa WIC:

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
4/26/2023 thru 5/25/2023	998833	\$11.00	\$\$\$	Fruit and Vegetables – Cash Value Voucher
	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole Grains
	998833	2	Dozen	Eggs – all WIC
	998833	2	CTNR	Peanut Butter/Beans All WIC
	998833	6	Gallona	Milk or Soy(1% & Nonfat) All WIC – Cow,Goat,Soy

## Nagahee Kuusi:

### WIC EBT Benefit Balance Receipt

Date: 5/4/2023 Time: 05:27PM

11.00 \$\$\$ Fruit & Veg - WIC

16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC

2 DOZ Eggs Dozen - WIC

2 CTR PB/Beans - WIC

6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy

These Benefits expire  
at MIDNIGHT on 5/25/2023

\*\*\* End of benefit balance receipt \*\*\*

# QAJEELCHOOTA BITTAA

## YEROO WANTOONNI WIC DHAN AKKA EEGAME HIN UWWIFAMNE TA'E

Maalif nyaatichi fayyadama WIC tiin akka hin haguugamin gaaffii qabda taanan:

- Fakkii wantootaa kaasi ykn yoo bitte garagalcha nagaheewwan hundaa olkaa'i.
- Tarii maalif akka WIC dhaan hin hayyamane baruuf Qajeelfama Bittaa keessatti "Biti" fii "Hin Bitin" deebi'ii ilaali.
- Yoo fuduraalee fi muduraaleen haaraan hin haguugamne, WIC beeksisa. Kuusawwan tokkoon-tokkoon meeshaadhaa baarkoodii ofirraa qabaatanillee koodii WIC kennuufi qabu. Lakkadaa WIC malee, kaardii kee wanticha galmeesisanii bahuu irrattii adda hin basu.
- Kiliniikii WIC Keetin ilaali yookan waajjira WIC naannoo gaafachuudhaaf:
  - » Appii WICShopper keessatti "I couldn't buy this" ("Kana bituu hin dandeenye") fayyadami.
  - » limeela [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov) irratti nuuf erga. Kanneen armaan gadii beekuun nurra jiraata:
    - » Maqaa fii teessoo kuusaa.
    - » Guyyaa ati wanticha bituuf yaalte.
    - » Lakkoofsa kaardii WIC.
    - » Ibsa wanticha—nagaheewwan, ykn suuraawwan mul'atan, ykn gadi fageenya hamma danda'ame. Bakka nagaheewwanii ykn suuraawwanii Yoo gadi fageenyonni kennaman, nutti kan armaan gadii barbaadna:
      - ▶ gosa nyaataa (aannan, midhaanii fi kkf)
      - ▶ maqaa oomishaa/gosa
      - ▶ hamma kuufamaa
      - ▶ UPC-dijiitii 12 (lakkoofsa barkoodii)

**Fakkeenyaaf:** Daakuu ajjaa, Ajjaa Bob's Old Fashioned Rolled, hamma 32 oz, UPC 039978021540

Kuusaa irratti hunda'uun, meeshaa toora irratti argachuu fi geessituudhaan nuuf erguu dandeessu.

### YAADACHIISA

WIC yeroo hunda nyaata bitachuu dandeessan faayida keessan waliin ni haaromsa. Yeroo hunda oomishni sun WIC tiin akka mirkanaa'e mirkaneeffachuuf kaasaa. Barkoodii sheelfii osoo hin taane barkoodii oomisha irratti argamu kaasuu keessan mirkaneessaa. Kunis apichii odeeffannoo sirrii akka kennu ni taasisa.



Key Enter UPC





## ASHEETA DAA'IMA

### BITI

#### Dirqama ta'uu qaba

8 oz yookan 16 oz  
Goggogaa

#### Omishoota kanniin:

Beech-Nut  
Earth's Best  
Gerber



#### Gosoota kanneen:

Barley  
Multigrain  
Oatmeal  
Whole grain  
Organikii  
Non-organic  
Natural



### HIN BITIN

Kan Daballii:

Mi'eessituu, kuduraa, yookan  
foormula

Prebiotics, probiotics, yookan DHA

Xaasaa, xuwwee, yookan saamsaa

Miidhaan ruuzii

Kan qeenxee yookan hamma  
dhuunfa

## NYAATA DAA'IMMANII – FUDUURAALEE FI MUDURAALEE

### BITI

#### Dirqama ta'uu qaba

Sadarkaa 1 yookan 2  
Kuduraa fii muduraa qofa  
Hammamtoota:

Xuwwee qaruuraa yookan qabee  
pilaastikii 4 oz  
Qabiyyee pilastikaa hamma dachaa  
2 oz (dimshaasha 4 oz)  
Qabiyyee pilastikaa hamma dachaa  
4 oz (dimshaasha 8 oz)  
saanduqota kuufama hedduu qaban

#### Omishoota kanniin:

Beech-Nut  
Earth's Best Organic  
Gerber  
Happy Baby Organic  
O Organics  
Tippy Toes  
Wild Harvest Organic

#### Ati Filachuu Ni dandeessa

Walnyaatinsa kuduraa fi muduraa  
kamiyyuu, orgaanikii, orgaanikii hin  
taane

### HIN BITIN

Kan Daballii:

Miidhaan/callaa - giranoolaa,  
ajjaawwan, ruuzii ykn paastaawwan  
Guggubaa fkn Cinnamon

Foon

Dhandhama yookan sukkaara

Saamsaalee

Sadarkaa 3

### QAJEELCHA BITTAA

Yoo nyaata daa'immanii kuduraalii  
fii muduraalee bittu, hammi 2 akka  
qabee 2 tti lakkaa'ama.



## NYAATA DAA'IMA – FOON



DAA'IMMAN QOFA GUUTUMMAATTI HARMA HOOSISU

### BITI

#### Dirqama ta'uu qaba

- Foon qeenxee qofa
- Sadarkaa 1 yookan 2
- 2.5 oz xuwwee qaruura

#### Omishoota kanniin:

- Beech-Nut
- Gerber
- O Organics
- Tippy Toes
- Wild Harvest

#### Ati Filachuu Ni dandeessa

- Organic
- Non-organic
- With broth or gravy

### HIN BITIN

Kan Daballii:

- Dhandhama, sukkaara, yookan gubduu
- Asheeta, garbuu, yookan noodliiwwan
- Kuduuraa yookan Muduraawwan
- Ulaa fooni
- Irbaata
- Sadarkaa 3

## FOORMULA

Maqaa oomishaa, gosa, hamma meeshaa, fi hamma Maqaa oomishaa, gosa, hamma meeshaa, fi foormulaa Faayidaa WIC keessan keessatti tarreeffame qofaa bitadhaa. Odeeffannoo waa'ee Foormulaawwan WIC dhaan Mirkanaa'aniif, [www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula](http://www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula), ilaalaa yookiin 1-800-841-1410 irratti bilbilaa.



Mallattoo kana guutummaa qajeelfama kanaa keessatti

barbaadaa. Mallattichi nyaata kamtu baayyinaan hamma hoosisuudhaf ta'a kan jedhu agarsiisa. Yoo guutumatti hamma hoosista ta'e, ati qurxummii argatta daa'imnis nyaata foonii argatti.

Harma hoosisuun haadholee fii daa'immaniif faayidaawwan fayyaa yeroo dheeraa kennaf.





## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

xaasaa 15 oz hanga 16 oz  
Baaqelaa ykn baaqelaa daffee  
cabb'a'ee kan cooma xqqoo qabu

### Ati Filachuu Ni dandeessa

Omisha kamiyyu  
Soodiyeemii xiqqaa yookan gadi  
bu'a  
Xaasaa dhuunfa yookan saamsaa 4  
Orgaanikii fi orgaanikii kan hin  
taane



## HIN BITIN

Kan Daballii:  
Dhandhama yookan foon  
Damma, shorbaa, molaasasii,  
sukkaara, yookan mi'eessituwwan  
bira  
Baaqelaa bilchaate  
Baaqela raafuu  
Baaqela biqilaa  
Baaqelaa chillii  
Baaqelaa magariisa yookan  
haphee  
Baaqelaa makaa  
Shorbaa Baaqela  
Magarroo  
Saamsaalee

## ATARAWWAN YKN DHADHAA OCHOLONII BITACHUUF

Fayyadama WIC keetin baaqela saamsamaa, baaqela goggofamaa, yookan dhadhaa ocholoonii filachuu ni dandeessa.

**Ammamtaa sirrii filadhu!** CTR 1 Dhadhaan/gogaan ocholoonii ykn atara xaasaawwan=



**YOOKIIN**

16 oz



**YOOKIIN**

16 oz



xaasaawwan 15-16 oz

**Baaqela Saamsamaa Bituun** Baaqela saamsamaa bituuf yoo filatte, qabeen 1 (CTR) kan tarree gurgurtaa irra jiru = baaqela xaasaa 4 walqixa. Fayyadama WIC kee hunda argachuu kee mirkaneeffachuudhaaf baaqelaa xaasaa afur hundaa bitachuu qabda.

- Atarri **xaasaan tokkoo** = **.25** CTR
- Atarri **xaasaa lamaa** = **.50** CTR
- Atarri **xaasaan sadii** = **.75** CTR
- Atarri **xaasaan afurii** = **1.0** CTR



## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

borsaa 16 oz

### Ati Filachuu Ni dandeessa

Omisha kamiyyu

Garaagarummaa kamiyyu

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane



## HIN BITIN

Dhandhama fii barbaree wajjiin

Sanduuqawwan

Garbu

Baaqelaa fi ruuza maka

Makoo (ulfaatinaan kan gurguramu)

Firii Chai

Firii buna

Baaqelaa cabbaa'ee goggogfame

Farro

Qooraa

Baaqelaa magariisa

Heirloom

Quinoa

Danfifamaa yookan biqilfama

Shorbaa yookan makaa shorba

## ATARAWWAN YKN DHADHAA OCHOLONII BITACHUUF

Baaqelaa gogaa filatta taanan, qabeen (CTR) 1 = borsaa 16 oz baaqela goga

Odeeffannoo dabalataaf fuula 9 ilaali

## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24, ykn 36 oz

### Omishaa fii gosa kanniin

**W** = asheeta garbuu hunda

#### Essential Everyday

Corn Flakes  
Crispy Rice  
Crunchy Corn Squares  
Crunchy Oat Square  
Crunchy Rice Squares  
Crunchy Wheat Squares (**W**)  
Oats More w/ Honey  
Tasteos (**W**)

#### Food Club

Corn Flakes  
Corn Squares  
Crisp Rice  
Frosted Shredded Wheat, Bite Size, yookan Strawberry (hunda **W**)  
Honey & Oats with Almonds  
Honey & Oats with Oat Clusters  
Rice Squares  
Toasted Oats (**W**)  
Twin Grain Crisps  
Wheat Squares (**W**)

#### General Mills

Cheerios: Plain (**W**), Multigrain (**W**)  
Chex (hunda **W**): Corn, Rice, yookiin Wheat  
Kix: Berry Berry, Honey (**W**), yookan (Plain) (**W**)  
Whole Grain Total (**W**)

#### Great Value

Corn Squares  
Rice Squares

#### Kelloggs

All-Bran Complete Wheat Bran Flakes (**W**)  
Corn Flakes  
Crispix  
Frosted Little Bites yookan Mini Wheats Original (**W**)  
Frosted Mini Wheats BS Blueberry, ykn Strawberry

Rice Krispies (Plain)  
Special K Protein Original (**W**) ykn Honey Almond Ancient Grain (**W**)

#### Kroger

Bran Flakes (**W**)  
Corn Flakes  
Crispy Rice  
Honey Crisp Medley w/ Almonds  
Oat Squares (**W**)  
Rice Bitz  
Toasted Oats (**W**)

#### Malt-O-Meal

Frosted Mini Spooners (**W**).

#### Market Pantry

Toasted Rice

#### Post

Grape Nuts Flakes (**W**) ykn Original (**W**)  
Great Grains Banana Nut Crunch (**W**)  
Honey Bunches of Oats Almonds (**W**) ykn Honey Roasted (**W**)

#### Quaker

Oatmeal Squares Brown Sugar, Cinnamon, Golden Maple, yookan Honey Nut (hunda **W**)

#### Signature Select

Corn Flakes  
Corn Pockets  
Crispy Rice  
Oats More w/ Almonds yookan Honey  
Rice Pockets  
Toasted Oats (**W**)

## HIN BITIN

Boorsaa yookan Siliindara

## QAJEELCHA BITTAA

Midhaan fi hamma kuufamaa maatii keessaniif akka gaariitti hojjetu argachuuf “Gorsa Midhaan Ciree WIC Bituuf” kan jedhu ilaalaa. Fakkeenya tokko tokkoof fuula 12 ilaalaa.

# CIREE ASHEETAAL – HOO'AA

## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24, ykn 36 oz

### Omishaa fii gosa kanniin

**W** = asheeta garbuu hunda

#### Ees Daakamaa

Essential Everyday Oatmeal Instant Original Paakeetiiwwan 12 (**W**)

Food Club Oatmeal Instant Original Paakeetiiwwan 12 (**W**)

Great Value Instant Oatmeal Regular Paakeetiiwwan 12 (**W**)

IGA Oatmeal Instant Original Paakeetiiwwan 12 (**W**)

Kroger Oatmeal Instant Original Paakeetiiwwan 12 (**W**)

Signature Select Oatmeal Instant Original Paakeetiiwwan 12 (**W**)

#### Ruuzii

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

#### Qamadii

Cream of Wheat (Battala ykn daqiiqaa 2½)

Cream of Wheat Whole Grain (Battala ykn daqiiqaa 2½) (**W**)

Malt O Meal Original



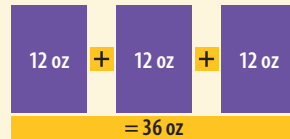
## HIN BITIN

Boorsaa

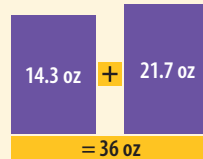
Siliindara

## QAJEELCHA BITTAA

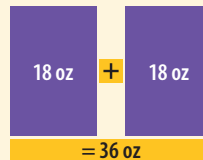
Barruu appii WICShopper irratti ykn toora interneetii mata duree, "Gorsa Midhaan Ciree WIC Bituuf" jedhuun jiru ilaalaa. Midhaanii fi hamma kuufamaa maatii keessaniif akka gaariitti hojjetu argachuuf isin gargaaruu danda'a.



### YOOKIIN



### YOOKIIN



### Makaawwan 36 oz biroo:

9 + 9 + 9 + 9	14.5 + 21.5
11 + 11 + 14	15 + 21
11 + 9 + 16	15.5 + 20.5
11.8 + 9 + 15.2	16 + 20
12.7 + 9 + 14.3	24 + 12
14 + 22	36



## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

Aanan sa'aa paascharaayizdii ta'e irraa kan hojjatame

USA keessatti kan Hojjattame

Hammamtoota:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

Gosoota kanneen:

Cheddar (Jidduu, walakka, qara, baayyee qara, Keello, yookiin adii)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

Moozaareelaa

Muunisteer

Piroovoolonii

Siwiizarlaand

### Ati Filachuu Ni dandeessa

Omisha kamiyyu

Gosoota kanneen:

Muraa yookan sarara itittuu

Itittuu turfame fii ukkaamfame

Itittuu sararaa yookan maxxana

Kosher yookan Kosher kan hin taane

## HIN BITIN

Dhandhama, baala, ocholoonii, firii, barbaree, yookan muduraa wajjiin

Maxxansaa yeroo qeenxee yookan maraa

Itittuu aanna dheedhii irraa hojjatame

Cotija

Biskutii muruu

Kireema Itittuu

Itittuu Deli

Dachaafama yookan murama

Moozaareelaa haarawa

Itittuu re'ee yookan hoola

Kan fichisiifame

Lactose kan hin qabne

Organikii

Paarmaseen

Piipeer Jaakii

Sirraa'ee kan paascharaayizdii ta'e Ameerikatti

Queso fresco

Riikotaa

Kan paascharaayizdii hin ta'in

Itittuu Vintage





## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

kartoona 12-Lakkoofsa (1 Darzana)

Killee saamsamaa kan lukkuu



### Ati Filachuu Ni dandeessa

Omisha kamiyyu

Hammamtaa kamiyyuu - xiqqaa, giddugaleessa, guddaa, baayyee guddaa, yookan jaambo

Killee adii yookan magaala

Cufaa irraa bilisaa

Orgaanikii yookan orgaanikii kan hin taane

Omega 3

## HIN BITIN

Jimilaa

DHA

Gogfamaa yookan daakama

Killeewwan daakkiyye

Omishoota killee bakka bu'an

Gabbata

Nannoo bilisaati yookiin dheedichaa keessatti kan oomishame

Killee sirri affeelamte

Killee dhangala'oo

Kolestroolii xiqqaa yookan hir'ifamaa

Paascharaayizdi kan ta'e

Coomni kan hir'ifame





## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

#### Haguugama

Tuuna bishaan keessa  
5 oz, 6 oz

Salmoonii Diimilee  
5 oz, 6 oz, 7.5 oz, and 14.75 oz\*

Sardiinii bishaan keessaa  
3.75 oz yookan 4.25 oz

#### Saamsaale:

Gosa qurxummiwwan  
heyyaman hundaa kan  
hammaan 2.5 oz yookiin 5 oz oli

### Ati Filachuu Ni dandeessa

Bifoota Tuuna: Jajjaboo, Chaankii,

Halluu Tuuna: Adii, ifaa

Omisha kamiyyuu

Dhandhama dabalataa wajjiin

Albacore Tuunaa

Lafee kan hin qabne

Xaasa, borsaa marsaa, ykn saamsa

Soodiyeemii xiqqa

Soogidda kan hin qabne

Goga kan hin qabne

IskiippiJaakii

Alatti kan guddate

Finnikeelloo



**\*Yaadachiisa:** Yoo qurxummii guddaa  
14.75 oz ta'e filatte faayidaawwan keessaa  
1 oz itti hin fayyadame qabaatta.

## HIN BITIN

Nyaata dabalataa wajjiin

Brisling sardines

Goggoge

Guutamaa

Haarawa

Qooraa

Qaruuraa

Jack Mackerel

Organikii

Salmon diimaa

Aarfama

Maraa sobsiistu

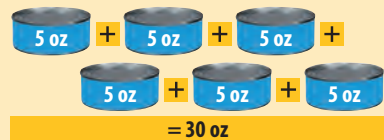
Tongol Tuunaa

## QAJEELCHOOTA BITTAA

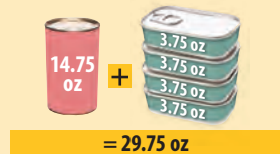
Department of Health (DOH, Damee  
Fayyaa) *Qajeelfama Qurxummii Fayyaa*  
**kan yeroo qurxummii bitattan**  
**filannoo fayya qabeessa filachuuf isin**  
**gargaarudoh.wa.gov/community-**  
**and-environment/food/fish/healthy-**  
**fish-guide** irratti daawwadhaa.

Makaa tunaa adii, pink salmon,  
yookan sardines hanga hammeentaa  
ounsiin (oz) Fayyadama WIC kee irratti  
tarreefame filachuu ni dandeessa.

Fakkeenyoota:



..... **YOOKIIN** .....



## BITI

### Ati Filachuu Ni dandeessa

Omisha yookan gosa kamiyyuu

Muraa yookan guutu

Kuduuraalee fi muduraalee haarawa boorsaa, kuusaa, qabeedhan, qabduu pilaastikaatin, yookan ujummodhan.

Kuduuraalee fi muduraalee kan pilaastikaan saamsaman

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

### QAJEELCHA BITTAA

Fuduraalee fi muduraalee xaasaa, haaraa, **fi** qorraa walitti makaman bitachuu dandeessu. Yaadadhu, nyaata Fayyadama WIC kee irratti tarreeffameen ol filatta taanan, kan dabalataa ni kaffalta yookan bituu dhiisuu ni dandeessa.

## HIN BITIN

Kan Daballii:

Dips, uffannaale, cooma, zaayita, yookan carre

Dhandhama, nyaata, baala, ochoolooni, yookan barbare

Kuduuraa yookan muduraawwan goggogfama

Abaaboo halluu bareeda

Baattuu kuduraa

Party trays yookan platters dips wajjiin yookan ala

Wantoota sarara raafuu

Shankoora

Baala, yookan barbaree kan akka: Hargeessa, anise, baala banaanaa, baasiilii, baala bay, karawee, chervil, chives, cilantro, boqqolloo husk, dill, fenugreek, lemongrass, baala lime, marjoram, mint, oregano, parsley, rosemary, sage, savory, tarragon, tosinyo, baaqelaa vaaniila ykn marga qamadii

Wantoota aadaa yookan faayaa kanneen akka:

Barbaree goggogfamaa, qullubbii sararaan, buqqee, pumpkin maramaa yookan hallama



## BITI

### Ati Filachuu Ni dandeessa

Borsaa, sanduuqa, yookan qabee hanga kamiyyuu

Omisha kamiyyuu

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

Baaqelaan cabbeeffame GAARIDHA (Kan akka: baaqelaa ija gurraacha, idamame, garbanizoo, fi baaqelaa limaa).

## HIN BITIN

Kan Daballii:

Cooma, zaayita, soogidda, seasoning, barbaree, sukkaara yookan carre

Foon, noodle, ocholoonii, paasta, ruuza, yookan garbu

Dhadheeffamaa yookn daabbeffama

Dibamaa

Mi'oota Deeli

Kuduraa gogaa, muduraa, yookan qaama kuduraa

Waaddii fireenchi

Hash browns

Dinnichaa daakama, Potatoes O'Brien, Tater Tots®

## QAJEELCHA BITTAA

Fuduraalee fi muduraalee xaasaa, haaraa, **fi** qorraa walitti makaman bitachuu dandeessu. Yaadadhu, nyaata Fayyadama WIC kee irratti tarreeffameen ol filatta taanan, kan dabalataa ni kaffalta yookan bituu dhiisuu ni dandeessa.



# FUDURAALEE- XAASAA

## BITI

### Ati Filachuu Ni dandeessa

Omisha yookan gosa kamiyyuu

Xaasaa hamma kamiyyuu,  
burcuqqoo yookiin qabnnoo  
pilaastikii

Shoorbaa Appilii: ciniinsuu  
qabaachuu danda'a

Galteen jalqaba tarreeffame  
muduraa dha

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin  
taane

## QAJEELCHA BITTAA

Fuduraalee fi muduraalee xaasaa,  
haaraa, **fi** qorraa walitti makaman  
bitachuu dandeessu. Yaadadhu,  
nyaata Fayyadama WIC kee irratti  
tarreeffameen ol filatta taanan, kan  
dabalataa ni kaffalta yookan bituu  
dhiisuu ni dandeessa.

## HIN BITIN

Kan Daballii:

Sukkaara, cooma, zayita ykn  
soogidda

Fuduraalee xaasa sirooppii  
ulfaataa ykn "salphaa"/"xinnoo"  
keessatti, dhangala'aa salphaatti  
mi'eeffame ykn neektarii  
mi'eeffame

Maraa Fuduraalee

Makaa fuduraa fi muuzaa

Jaamii xaasaa manaa fi mana  
keessatti kunuunfame, jeeliin,  
sirooppii fuduraa ykn fuduraa  
facaafame

Ambaashaa guutuu

Saamsaalee



## BITI

### Ati Filachuu Ni Dandeessa

Omisha yookan gosa kamiyyuu

Xaasaa hamma kamiyyuu,  
burcuqqoo yookiin qabnnoo  
pilaastikii

Timaatima xaasaa: kan hurra'e,  
kan ciccirame, kan murame, kan  
qulqulluu ta'e, kan bilcheefame,  
ykn kan maxxanfame

Kuduraalee makaa xaasaa  
baaqelaa of keessaa qaban

Galteen jalqaba tarreffame  
kuduraadha.

Dinnicha miya'aa

Mi'eessituu of keessaa qabaachuu  
danda'a

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin  
taane

## HIN BITIN

Kan Daballii:

Sukkaara, cooma, ykn zayita

Kireemii yookiin shoorbaa waliin

Manatti kan golgamee fi  
kan kunuunfame

Kachaappii

Zayitii ejersaa

Kuduraalee golgamaan

Kuduraalee kanneen dabalate:

foon, noodeelii, ruuzii, loowziilii,  
paastaa, ykn bu'aalee

## QAJEELCHA BITTAA

Fuduraalee fi muduraalee xaasaa,  
haaraa, **fi** qorraa walitti makaman  
bitachuu dandeessu. Yaadadhu,  
nyaata Fayyadama WIC kee irratti  
tarreeffameen ol filatta taanan, kan  
dabalataa ni kaffalta yookan bituu  
dhiisuu ni dandeessa.



# CUUNFAA HIRMAATTOTA GA'EESSOTA QOFA TIMAATIMA/MUDURAA (46 OZ)



## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

Xaasaalee 46 oz yookan qaruurroota pilaastikaa  
Kan hin cabbeeffamin qofa  
Omishootoota fi gosoota kanniin qofa

### Timaatima

Campbell's  
Food Club  
Haggen  
Kroger  
That's Smart!

### Muduraa

Campbell's V8 Essential Antioxidants  
Campbell's V8 Hint of Black Pepper  
Campbell's V8 Hint of Lime  
Campbell's V8 Low Sodium  
Campbell's V8 Original  
Campbell's V8 Spicy Hot  
Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium  
Food Club  
Haggen  
Kroger



## HIN BITIN

Kartoonoota yookan qaruurraalee daawwitii  
Saayidarii  
Kokteelii  
Cuunfaa dhugaati  
Organikii  
Makaa  
Qabbanaa'a  
Kan hin calalamin

# HIRMAATTOTA GA'EESSOTA QOFA CUUNFAA KAN CABBEEFFAME (11.5 YKN 12 OZ)



BITI
<b>Dirqama ta'uu qaba</b>
11.5 ykn 12 oz cabbeeffame
Omishootoota fi gosoota kanniin qofa
<b>Appilii</b>
Essential Everyday
Food Club
Freedom's Choice
Great Value
IGA
Kroger
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tree Top
WinCo
<b>Gireeppii yookan Gireeppii Adi</b>
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Old Orchard
Welch's
<b>Kuduraagireeppii</b>
Omisha kamiyyu 100% kuduraagireeppii
<b>Burtukaana</b>
Omisha kamiyyu 100% burtukaana
<b>Kuduraa Makaa</b>
<b>Dole</b>
Orange Peach Mango
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana
<b>Old Orchard</b>
Apple Cherry
Apple Cranberry
Apple Kiwi Strawberry
Apple Passion Mango
Apple Raspberry
Apple Strawberry Banana

BITI
Berry Blend
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Blend
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana
<b>Welch's</b>
White Grape Peach
White Grape Raspberry
<b>Aanaanas</b>
Dole
Old Orchard

HIN BITIN
Saayidarii
Kokteelii
Cuunfaa dhugaati
Loomii
Cuunfaa Loomii
Loomii
Limeade
Organikii
Makaa 100% juusii miti
Qabbanaa'a
Kan hin calalamin

CUUNFAA – HIRMAATTOTA GA'EESSOTA QOFA – KAN CABBEEFFAME (11.5 YKN 12 OZ)

# CUUNFAA DAA'IMMAN QOFA FUDURAA – MAKAA YOOKAN DAAKAMAA (64 OZ)

## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

Qaruuraa pilaastikaa 64 oz  
Kan hin cabbeeffamin qofa  
Omishootoota fi gosoota kanniin  
qofa

### Essential Everyday

Berry  
Cherry  
Cranberry  
Cranberry Raspberry  
Grape Blend  
100% Juice Punch

### Food Club

Cranberry Raspberry

### Great Value

Cranberry Blend  
Cranberry Grape  
Cranberry Pomegranate  
Cranberry Pomegranate

### Haggen

Cranberry  
Cranberry Raspberry

### Juicy Juice

Apple Raspberry  
Berry  
Berry  
Cranberry Apple  
Fruit Punch  
Kiwi Strawberry  
Mango  
Orange Tangerine  
Passion Dragonfruit  
Peach Apple  
Strawberry Banana  
Strawberry Watermelon  
Tropical

### Kroger

Cranberry  
White Grape Peach

## BITI

### Langers

Apple Berry Cherry  
Apple Cranberry  
Apple Grape  
Apple Kiwi Strawberry  
Apple Orange Pineapple  
Apple Peach Mango  
Apple Peach Mango  
Cranberry Plus  
Cranberry Grape Plus

### Ocean Spray

Cranberry Blackberry  
Cranberry Cherry  
Cranberry Concord Grape  
Cranberry Mango  
Cranberry Pineapple  
Cranberry Pomegranate  
Cranberry Raspberry  
Cranberry Watermelon  
Cranberry Elderberry

### Old Orchard

Acai Pomegranate  
Apple Cranberry  
Berry Blend  
Black Cherry Cranberry  
Blueberry Pomegranate  
Cherry Pomegranate  
Cranberry Pomegranate  
Immune Health Citrus  
Immune Health Superfruit  
Immune Health Tropical Fruit  
Kiwi Strawberry  
Mango Tangerine  
Orange Tangerine  
Peach Mango  
Red Raspberry  
Strawberry Banana  
Wild Cherry



# DAA'IMMAN QOFA FUDURAA – MAKAA YOOKAN CUUNFAA DAAKAMAA (64 OZ)

## BITI

### Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

### Tree Top

- Apple Berry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Orange Passionfruit
- Pineapple Orange

### Welch's

- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



## HIN BITIN

- Kartoonoota yookan qaruuraalee daawwitii
- Saayidarii
- Kokteelii
- Qooraa
- Cuunfaa dhugaati
- Loomii
- Cuunfaa Loomii
- Loomii
- Limeade
- Organikii
- Makaa 100% juusii miti
- Qabbanaa'a
- Kan hin calalamin

CUUNFAA – DAA'IMMAN QOFA – FUDURAA – MAKAA YOOKAN DAAKAMAA (64 OZ)

# CUUNFAA DAA'IMMAN QOFA FUDURAA QEENXEE (64 OZ)

## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

Qaruuraa pilaastikaa 64 oz  
Kan hin cabbeeffamin qofa  
Omishootoota fi gosoota kanniin qofa

### Appilii

Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Great Value  
Haggen  
IGA  
Juicy Juice  
Kroger  
Langers  
Market Pantry  
Mott's  
Ocean Spray  
Old Orchard  
Signature Select  
Tree Top  
WinCo

### Gireeppii, Gireeppii Diima, yookan Gireeppii Adi

Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Great Value  
Haggen  
IGA  
Juicy Juice  
Kroger  
Langers  
Market Pantry  
Ocean Spray  
Old Orchard  
Signature Select  
That's Smart!  
Welch's  
WinCo

## BITI

### Aanaanas

Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
Kroger  
Langers  
Libby's  
Old Orchard  
Signature Select

### Cuunfaa burtukaanaa

#### Dirqama ta'uu qaba

100% cuunfaa burtukaanaa  
Kan osoo hinn samaa'in yeroo  
dheeraadhaf turuu danda'u/kan  
hin cabbeeffamin  
Omisha kamiyyu

#### Fakkeenyaawwan muraasa:

Essential Everyday  
Food Club  
Food Club  
Juicy Juice  
Langers  
Old Orchard  
Signature Select  
Tropicana



## HIN BITIN

Fuula 21 ilaali.

# DAA'IMMAN QOFA CUUNFAA CUUNFAA KUDURAA (64 OZ)

## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

Qaruuraa pilaastikaa 64 oz  
Kan hin cabbeeffamin qofa  
Omishootoota fi gosoota kanniin qofa

### Campbell's

Tomato Juice  
Low Sodium Tomato Juice

### Campbell's V8

Original 100% Vegetable Juice  
Low Sodium  
100% Vegetable Juice Spicy Hot  
100% Vegetable Juice Spicy Hot

### Food Club

Tomato Juice  
Vegetable Juice  
Spicy Vegetable Juice

### Signature Select

Low Sodium 100% Vegetable Juice  
Vegetable Juice  
Tomato Juice

### WinCo

Low Sodium 100% Vegetable Juice  
100% Vegetable Juice Spicy Hot



CUUNFAA - IJOOLEE QOFAA - CUUNFAA KUDURAA (64 OZ)



## DHANGALA'A

### BITI

#### Dirqama ta'uu qaba

Gosa aannanii coomaa qofa (kan cooma hin qabne: 0%, cooma xiqqaa: 1%, cooma xiqqaa: 2%, waliigala) kan fayyadama WIC kee irratti tarraa'an qofa

Qabee Gaalooni, walakkaa - gaaliinii, yookan ruubi ta'e

Qabee pilaastikaa yookan pilaastikaa

Aannan Sa'a

Kan wal fakkeeffame

Paascharaayizdi kan ta'e

Qabbanaa'a

Kan hin mi'eeffamin



### BITI

#### Ati Filachuu Ni dandeessa

Makaa gaaliinii, kamiyyuu, walakkaa gaaliinii, ruubii hanga waliigala aannanii kan fayyadama WIC irratti tarraa'anii.

Acidoofilaas

Omisha kamiyyuu

Aannan dhadhaa

Kaalsiyeemiin-jabaa

Keefir

Kosheer

Laaktoobaasiilas

Lactose kan hin qabne

Piroobaayootikii

Aanan salphaa fii furdinna dabalata (Kireema'aa kan Dhadhaa hin Qabne, Salphaa)

## QAJEELCHA BITTAA

Aannan tokko-tokko gosa ykn hamma kuusaa meeshaa dogoggoraatiin waan dhufaniif hin heyyamamu. Fakkeenyaaf, fairlife® fii a2 Milk® hamma sirrii miti (59 oz). Akkasumas, aannan qaruuraa keessaa hin heyyamamu (fuula 26 ilaalaa)

**Gaalooni tokkoof, gaaliinii walakkaa lama yookan ruubii afur walitti qindeessuu ni dandeessu.**



1.0 GAL = 1 gaalonii yookan 128 oz



0.5 GAL = 1 walakkaa gaalonii yookan 64 oz



0.25 GAL = 1 Nuusa yookan 32 oz



## HURKAA'AA

BITI
<b>Dirqama ta'uu qaba</b>
Gosa aannanii dhadhaa qofa (kan cooma hin qabne: 0%, dhadhaa xiqqaa: 1%, dhadhaa xiqqaa: 2%, waliigala) kan fayyadama WIC kee irratti tarraa'an qofa
borsaa 12 oz
Aannan Sa'a
Kan wal fakkeeffame
Paascharaayizdi kan ta'e
Kan hin mi'eeffamin

BITI
<b>Ati Filachuu Ni dandeessa</b>
Omisha kamiyyu
Calcium-fortified
Kosher

## QAJEELCHOOTTA BITTAA

Omishootni hedduun "Whole Milk (Aannan Guutuu)" hin jedhan yoo inni omisha aannan guutuu ta'es. Fayyadama WIC kee guutuu fudhachuudhaaf aannan xaasaa 5 tokkoon tokkoo gaaloonitif biti.



Aannan danfe qaruuraa 5  
= 1 gaalooni



## GOGGOGAA

### BITI

#### Dirqama ta'uu qaba

Gosa aannanii dhadhaa qofa (kan cooma hin qabne: 0%, dhadhaa xiqqaa: 1%, dhadhaa xiqqaa: 2%, waliigala) kan fayyadama WIC kee irratti tarraa'an qofa

Ruubii aannan 1 yookan caalmaatti maki

Aannan Sa'a

Kan wal fakkeeffame

Paascharaayizdi kan ta'e

Kan hin mi'eeffamin

#### Ati Filachuu Ni dandeessa

Sanduuqawwan, silindariiwwan, boorsaa pilaastikaa, yookan saamsa

Omisha kamiyyu

Calcium-fortified

Kosher



### QAJEELCHA BITTAA

Hammi aannan gogaa fayyadama WIC kee irratti tarraa'ee hamma aannan gogaa bishaanitti makameetin wal qixa. Aannan gogaa gara ruubiitti jijjiirudhaaf akka si gargaaru gabatee armaan gadii ilaali.

#### Aannan Sa'aa Gogaa deebisanii qabsiisu

Aanan Dhadhaa	Hamma qabee irratti barreeffame	Bishaan Dabalame Ni Taasisa
Dhadhaa kan hin qabne	9.6 oz	3 Ruubii
Dhadhaa kan hin qabne	9.64 oz	3 Ruubii
Dhadhaa kan hin qabne	25.6 oz	8 Ruubii
Dhadhaa kan hin qabne	32 oz	10 Ruubii
Dhadhaa kan hin qabne	64 oz	20 Ruubii
Guutuu	12.6 oz	3 Ruubii
Guutuu	28.1 oz	7 Ruubii
Guutuu	56.3 oz	13 Ruubii

### AANNAN SA'AA GOSOOTA HUNDA HIN BITIN

Dhandhama, nyaata yookan barbaree

Almond, kaaka'oo, hemp, ruuza yookan garbuu biraa yookan ocholoonii biraa

Aanan Bulk dhaan dhiyaate

Aanan chokoleetii

Aanan guutame

Aannan qaruura

Walakkaa fii walakka

Dhugaatii waan loonii dhama xiqqaa

Kan wal fakkeeffamin

Omega 3

Organikii

Aanan bineeldota biraa, kan akka re'ee yookan hoolaa

Pints, walakkaa pint, yookan hamma irra xiqqaa

Aanan dheedhi

Kan qeenxee yookan hamma dhuunfa

Aanan mi'eeffamee cabbeeffame Qabeewwan UHT

Aanan paascharaayizdii hin ta'in Kireemii whipping

### QAJEELCHA BITTAA

Odeeffannoo waa'ee aannan re'etif fuula 27 fi waa'ee dhugaatii sooyatif 30 ilaali.



## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

Omisha Meyenberg qofa

Aanan Dhadhaa kan fayyadama WIC kee irratti tarraa'e qofa (cooma xiqqaa yookan guutu)

Kan wal fakkeeffame

Paascharaayizdi kan ta'e

Qabbanaa'a

Kan hin mi'eeffamin



*Faayidaawwan aannan guutuu*



*dhadhaa xiqqaa/ dhadhaa kan hin qabne fayyadama aannani*

Yoo fayyadamni WIC aannanii guutuun tarraa'eera ta'e aannan re'ee **Gogogga** qofa



*faayidaawwan aannan guutuu*



*faayidaawwan aannan guutuu*

**Aannan Re'ee Gogaa Bishaan itti dabaluu**

Hanga Qabee	Bishaan Dabalame ni Taasisa
1 can	Aanan 3 ruubii
2 cans	Aanan 6 ruubii
3 cans	ruubii aannanii 9
4 cans	ruubii aannanii 12
borsaa 12 oz	Aanan 3 ruubii
Sanduuqa saamsaa 4-oz 12 qabu	Aannan ruubii 4

## BITI

Aannan re'ee danfifame qofa yeroo aannan cooma guutuu qabu faayidaa WIC keessan keessatti tarreeffame



*fayyadama aannan guutuu*

Aannan danfe qaruuraa 5 = gaalonii 1

## HIN BITIN

Omisha aannan ra'ee kan biraa

## QAJEELCHOOTAA BITTAA

Hirmaattotni hedduun fayyadama aannan dhadhaa xiqqaa/dhadhaa hin qabne Haala kana keessatti, aannan re'ee dhangala'aa qofa argachuu ni dandeessa akkasumas yeroo hedduu kuusaa keessatti hin argamu.

ruubiileen 2 = walakkaa gaalonii 1

cinaan gallona 2 = gaalooni 1

ruubiileen 4 = gaalooni 1

## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

Gosa aannanii coomaa qofa (kan cooma hin qabne: 0%, cooma xiqqaa: 1%, waliigala) kan fayyadama WIC kee irratti tarraa'an qofa

ruubii 1 (32 ounsiin)

Qabee pilaastika

Aannan Sa'a

Kan wal fakkeeffame

Paascharaayizdi kan ta'e

Sukkaara giraama 40 gadi 8 oz tokkoof

### Maqaa oomishoota kanneen qofa

Activia

Best Yet

Brown Cow

Chobani

Dannon

Darigold

Essential Everyday

Food Club

Fred Meyer

Great Value

Green Valley creamery

Kroger

LaLa

Lucerne

Market Pantry

Mountain High

Nancy's

Oikos

Open Nature

Tillamook

WinCo

Yami

Yoplait

Zoi

## BITI

### Ati Filachuu Ni dandeessa

Dirra yookan fuduraa dhandhamaa (yoo giraama 40 gadi 8 oz keessatti mi'eessituu namtolchee yoo keessatti argame qofa) (Hin Bitin Ilaali.)

Stevia in rakkoo hin qabu

Giriik (Orgaanikii kan hin ta'in)



## HIN BITIN

Mi'eessituu namtolchee: aspartame, saccharin, yookan sucralose (Splenda™)

Aybii aannan sa'aa 2%

Kan Daballii:

Dhandhama, garbuu, granola, yookan ocholooni

Karameella, damma, barbare, yookan pirootiinii dabalame

Custard yookan yaa'a

Kan dhugamu fii cuunfamu

Aybii qooraa

Salphaa

Organikii

Aanan dheedhi

Dhuunfaadhaf kan dhihaatu yookan maraa baayye

Kiitii aybii





## BITI

### Dirqama ta'uu qaba

Jooggaa 16 oz

### Ati Filachuu Ni dandeessa

Omisha kamiyyu

Kireema'aa yookan lallaafaa

Haphaa'aa yookan caalatti haphaa'a

Qooraa yookan caalmaatti qoora

Soodiyeemii xiqqa

Dhaadhaa ochulooni uumama

Hin sochoosuu fi sochoo'isa hin qabu

Dhaabbataa yookan orgaaniki

Ashabaa'aa yookan kan ashaboo hin qabne



## HIN BITIN

Makoo (ulfaatinaan kan gurguramu)

Lafarraa haaraya yookan ofii kee kan guddiste

Dibata dhadhaa ocholonii kaarboohaaydireetii xiqqoo qabu

Gilaayseemikii xiqqa

Ocholonii Biroo ykn dhadhaawwan sanyi (fkn, Lawzii, Cashew, salixa)

Omega 3

Daakuu kan ta'e

Damma ocholoonii akaa'ama

Dhuunfaa tajaajiluuf

### Faca'insa

Ujummoo isaa "Cuunfi"

Valencia

Kan Daballii:

Dhandhama, nyaata yookan barbaree

Zeeytii qoonxar yookan abaaboo suufii

Chokoetii

Damma

Jellii

Marshmallows

## ATARAWWAN YKN DHADHAA OCHOLONII BITACHUUF

Fayyadama WIC keetin baaqela saamsamaa, baaqela goggogfamaa, yookan dhadhaa ocholoonii filachuu ni dandeessa.

**Ammamtaa sirrii filadhu!** CTR 1 Dhadhaan/gogaan ocholoonii ykn atara xaasaawwan=



**YOOKIIN**

16 oz



**YOOKIIN**

16 oz



xaasaawwan 15-16 oz

**Dhaadhaa ochulooni Bituu** Yoo dhadhaa ocholoonii filatta ta'e, qabeen 1 fayyadama WIC irratti tarra'e = dhadhaa ocholoonii 16 oz jar.



## BITI

### Dirqama Omishoota fi Gosoota kanniin ta'uu qaba:

#### Maqaa

Oomishaa	Hammentaalee	Gosa	Qabbanaa'a yookan lakki
8th Continent	walakkaa gaalonii yookan gallona	Original yookan Vanilla	Qabbanaa'a 
Pacific Ultra	32 oz (ruubi)	Original	Kan hin cabbeeffamin qofa 
Silk	32 oz (ruubi), walakkaa gaalonii, yookan Paakeetti lama (2 walakkaa - gaaliinii)	Original	Kan hin cabbeeffamee YKN kan hin cabbeeffamin qofa 
West Soy Organic Plus	32 oz (ruubi)	Plain yookan Vanilla	Kan hin cabbeeffamin qofa 

## HIN BITIN

Omishoota biraa kan waan loonii hin ta'in kan akka almond, kaaka'oo, hemp, yookan aannan ruuza

Daakamaa yookan kireema'aa

8th Continent Complete

8th Continent Light

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate

Silk Organic Original/Vanilla

WestSoy

### QAJEELCHA BITTAA

2 qts = walakkaa gaalonii 1

4 qts = gallonii 1

walakkaa gaalonii 2 = gallona 1

**BITI**

**Dirqama ta'uu qaba**

8 oz or 16 oz containers only

Tuuta kaalsiyeemi

Qabbanaa'a

**Omishootaa fii gosootaa kanneen:**

Azumaya  
(Extra Firm, Firm, Silken)

Franklin Farms  
(Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft)

House Foods  
(Extra Firm, Medium, Firm, Organic Super Firm Cubed)

Nasoya Organic  
(Silken, Sprouted Super Firm)

Nasoya Organic Sprouted Super Firm

O Organic  
(Silken, Sprouted Extra Firm)

Simple Truth Organic (Silken Soft)

**Ati Filachuu Ni dandeessa**

Guutuu, kiyuubii, ykn kan murame  
Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane



**HIN BITIN**

Dhandhama, nyaata fii barbaree wajjiin

Dhandhama, nyaata fii barbaree wajjiin

Bukeeffama

Waaddama

Tofu gammoojjii



# FILANNOOLEE MIDHAAN GUUTUU

## Ati Filachuu Ni dandeessa

- Ruuza Boora
- Ees Daakamaa
- Tortillas lallaafaa
- Paastaa Qamdii Guutuu
- Daabboo Qaamadii Guutuu
- Hambargarii fi Corroqa Hoo'aa Qaamadii Guutuu

Armaan gaditti, Awwagii Faayidaa tokkoon tokkoof hammamtoota awwagii nyaataa hayyamaman argita. Fuulli 33 hamma 35 filannoo callaa hundaatiif maal akka hayyamamuu ibsa.

Faayidaawwan callaa hundaa kee fayyadamuu kee mirkanneessuuf, filannoowwan callaa guutuu armaan gadii ilaali.

## FAAYIDAA JI'AA 16 OZ

### TOKKO QOFA FILADHU

#### 14 oz

Ruuza Boora, Battalatti

#### 16 oz

Ruuza Boora

Ees Daakamaa

Tortillas lallaafaa

Paastaa Qamdii Guutuu

Daabboo Qaamadii Guutuu

Whole qamadii Hamburger Buns

Whole Qamadii Hot Dog Buns

## 32 OZ FI FAAYIDAA JI'AA ISAA OL

### FILADHAA:

#### 32 oz

Ruuza Boora, Battalatti

Ruuza Boora

Ees Daakamaa

**YOOKIIN**

## WALITTI MAKAMAA KANNEEN KEESSAA FILADHAA

#### 14 oz

Ruuza Boora, Battalatti

#### 16 oz

Ruuza Boora

Ees Daakamaa

Tortillas lallaafaa

Paastaa Qamdii Guutuu

Daabboo Qaamadii Guutuu

Qamadii guutuu qamadii

Hambargeerii Baansii

Qamadii Guutuu Qamadii Hooti

Doog Baansi

#### 18 oz\*

Ees Daakamaa

\* Daakuu ajjaa 18 oz ruuzii booraa 14 oz kan 32 oz wal qixaa ta'a'ee qofa **walitti akamuu danda'a.**



14 oz

+



18 oz

= 32 oz





## RUUZA BOORA

### BITI

#### Dirqama ta'uu qaba

Ruuzaa Boora 16 oz

#### Yookiin

Ruuzii booraa battalaa 14 oz qofa

#### Yookiin

Yoo faayidaan gaafatame 16 oz ol ta'e, hamma 32 oz ni dandeessa.

#### Ati Filachuu Ni dandeessa

Omisha kamiyyuu

Borsaa moo sanduuqa

Galatan bilisaan

Sinsinnii moo dhaabbata

Orgaaniikii kan hin taane ykn orgaaniikii

Gosoota: Miidhaan baay'ee dheeraa, dheeraa, giddu-galeessa ykn gabaabaa



### HIN BITIN

Dhandhama, nyaata fii barbarea wajjiin

Basmati

Gurraacha

Makoo (ulfaatinaan kan gurguramu)

Borsaa-keessatti-danfisan

Firii Chai

Farro

Burka

Kuusa dhiyeessa nama tokko

Jasmine

Daammii

Ruuzaa makaa

Quinoa

Diima

Danfifamaa yookan biqilfama

Adi

Kan bosona

## EES DAAKAMAA

### BITI

#### Dirqama ta'uu qaba

Hamma 16 oz qofa

#### Yookiin

Yoo faayidaan gaafatame 16 oz ol ta'e, hamma 18 oz ykn 32 oz filachuus ni dandeessa.

#### Ati Filachuu Ni dandeessa

Omisha kamiyyuu

Boorsaawwan, sanduuqawwan ukn siliindarii gabatee kaardii

Galatan bilisaan

Ammee moo saffisa

Orgaaniikii kan hin taane ykn orgaaniikii

Kan yeroon irra drabe, yeroo maraa ykn ajjaa tumame



### HIN BITIN

Dhandhama, nyaata fii barbarea wajjiin

Sanduuqa dhiyeessii dhuunfaa wajjiini

Makoo (ulfaatinaan kan gurguramu)

Garanola

Burka

Kuusa dhiyeessa nama tokko

Siliindarii sibiila

Quinoa

## QAJEELCHA BITTAA

Ounsiin (oz) awwagii irra jiran faayidaawwan waligaalaa irra hir'atu. Filannoowwan callaa hundaa kee fayyadamuu kee mirkanneessuuf, maaloo gabataa callaa fuula 32 irra ilaali.

**Yaadachiisa:** Yoo faayidaawwan ji'aa 16 oz qabaattee fi ruuzii boora battalaa 14 oz filatte, faayidaawwan 2 oz kan itti hin fayyadamne qabaatta..



## TORTILLAS LALLAAFAA

### BITI

#### Dirqama ta'uu qaba

16 oz qofa

#### Omishoota kanniin qofa:

Celia's

Essential Everyday

Don Pancho

Great Value

Guerrero

Kroger

La Banderita

La Burrita

Market Pantry

MiCasa

Mission

Ortega

Signature Select

#### Ati Filachuu Ni dandeessa

Boqqolloo ykn boqqolloo masa lallaafaa tortillas

Tortillas lallaafaa qamadii guutu

Soodiyeemii xiqqa

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane



### HIN BITIN

Dhandhama, nyaata fii barbaree wajjiin

96% qamadii guutuu

Chips, taco salad bowls, taco shells, tostada, yookan tortillas jajjabaa kan biraa kamiyyu

Yaa'a xiqqaa yookan yaa'a madaalli

Tortiilaa midhaan makaa, kan akka boqqolloo fi qamadii walitti

Boqqoolloo diima

Cooma xiqqeeffame, yookan tortillas cooma hin qabne

Danfifamaa yookan biqilfama

Kuusni taasifameera

Tortillas kan sadarkeessa isaanii irratti "ifaa" yookan "salphaa" qaban

Marfama

### QAJEELCHA BITTAA

Ounsiin (oz) awwagii irra jiran faayidaawwan waligaalaa irra hir'atu. Filannoowwan callaa hundaa kee fayyadamuu kee mirkanneessuuf, maaloo gabataa callaa fuula 32 irra ilaali.



## PAASTAA QAMDII GUUTUU

### BITI

#### Dirqama ta'uu qaba

16 oz qofa

#### Omishoota kanniin qofa:

Barilla

Bella Terra

DeLallo Organic

Delverde Organic

Essential Everyday

Food Club

Full Circle Organic

Garofalo

Gia Russa

Good and Gather

Great Value

Hodgson Mill

Kroger

Natural Directions Organic

O Organics

Racconto

Ronzoni Healthy Harvest

Signature Select

Simple Truth Organic

Simply Balanced Organic

WinCo

#### Ati Filachuu Ni dandeessa

Borsaa moo sanduuqa

Gosa kamiyyu

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

Guutuu qaamadii or guutuu durum qaamadii



### BITI

#### Fakkeenyonni muraasni gosootaa kunooti:

Rifeensa ergamaa Makaroonii

Xiyya Peenii

Noodeelii Rigeetii

hanqaaquu Rootinii

Ciqilee Qola

Feetusinii Ispaageetii

Fusilii Ispiraalii

Lazanyaa Veermisilii

Linguunii Ziitii

### HIN BITIN

Dhandhama, nyaata, yookan seasoning dabalataa wajjin

51% garbuu waliigala yookan qamadii waliigala

Kuusaqamadii

Makoo (ulfaatinaan kan gurguramu)

Haarawa

Galatan bilisaan

Garbuu maka

Bifa huddu

Kan hin danfifamin, hin gogin

Qabbanaa'a

Ruuzaa paasta

Semolina

Danfifamaa yookan biqilfama

Muduraa

### QAJEELCHA BITTAA

Ounsiin (oz) awwagii irra jiran faayidaawwan waligalaa irra hir'atu. Filannoowwan callaa hundaa kee fayyadamuu kee mirkanneessuuf, maaloo gabataa callaa fuula 32 irra ilaali.



## DAABBOO QAMADII GUUTUU

### BITI

#### Dirqama ta'uu qaba

Hamma 16 oz qofa

100% guutumatti qamadii sadarkeessa irratti kan barreefame

#### Yookiin

Guutuutti garbu, yoo qabiyyeen jalqabaa kan tarree qabiyyee irra jiru garbuu "guutuu" ta'e.

#### Ati Filachuu Ni dandeessa

Omisha kamiyyuu

Ilmoo yookan muramaa

Soodiyeemii xiqqa

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

Sukkaara kan hin qabne

#### Fakkeenyi muraasni kunooti:

Best Yet

Bimbo

Franz

Fred Meyer

Kroger

Oroweat

Sara Lee

Sterns



### HIN BITIN

Dhandhama, nyaata fii barbarea wajjiin

Artisan yookan gourmet (daabboo bukeeffama muraa xixiqqaa)

Daabboo kan pilaastika keessatti dachaafame

Daabboo "ifaa" yookan "salphaa" sadarkeessa isaanii irraa qaban

Daabboo

Qamadii murama

Ingiliffa qofaan muffins

Faayiberii Dabalataa

Baansii

Qooraa yookan sirritti qabbanaa'a

Galatan bilisaan

Miidhaan Gosaddee

Daakuu Irshoo

Danfifamaa yookan biqilfama

Kuusni taasifameera

Makaa daabboo hin bilcheeffamin

Kan hin muramin

## QAJEELCHA BITTAA

Kuni fakkeenya waan qabiyyeen daabboo guutuu garbuu maal akka fakkaatu agarsiisudha. Qabiyyeen jalqabaa garbuu "guutuu" dha

**INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL**



**INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE), CONTAINS WHEAT AND SOY.**

## QAJEELCHA BITTAA

Ounsiin (oz) awwagii irra jiran faayidaawwan waligalaa irra hir'atu. Filannoowwan callaa hundaa kee fayyadamuu kee mirkanneessuuf, maaloo gabataa callaa fuula 32 irra ilaali.





## HAMBARGARII FI CORROQA HOO'AA QAAMADII GUUTUU

### BITI

#### Dirqama ta'uu qaba

Hamma 16 oz qofa

100% guutumatti qamadii sadarkeessa irratti kan barreefame

#### Yookiin

Guutuutti garbu (yoo qabiyyeen jalqabaa kan tarree qabiyyee irra jiru garbuu "guutuu" ta'e)

#### Ati Filachuu Ni dandeessa

Omisha kamiyyuu

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

Sanyiidhan kan ol ka'e

#### Fakkeenyi muraasni kunooti:

Franz

Great Value

Open Nature

Oroweat

Signature Select

Simple Truth Orgnaic

WinCo

### HIN BITIN

Dhandhama fii barbarea wajjiin

Artisan yookan gourmet buns (bukeeffama muraa xixiqqaa)

Baansii kan pilaastika keessatti dachaafame

Baansii kan "ifaa" yookan "salphaa" sadarkeessa isaanii irraa qaban

Daabboo

Ingiliffa qofaan muffins

Faayibarii dabalataa

Irbaata, Baansii, yookan hoagie buns yookan maraa

Qooraa yookan sirritti qabbanaa'a Galatan bilisaan

Midhaan Gosaddee

Buukoo Irshoo

Danfifamaa yookan biqilfama

Kuusni taasifameera

### QAJEELCHOOTA BITTAA

Qabiyyee bunasii miidhaan guutuu dhaaf eddattoon tarree naqaa maal akka fakkaatu ilaaluuf fuula 37 ilaali.

Ounsiin (oz) awwagii irra jiran faayidaawwan waligaalaa irra hir'atu. Filannoowwan callaa hundaa kee fayyadamuu kee mirkanneessuuf, maaloo gabataa callaa fuula 32 irra ilaali.





**WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH**  
**SAGANTAA WIC**

**1-800-841-1410**  
**[www.doh.wa.gov/WICfoods](http://www.doh.wa.gov/WICfoods)**

Dhaabbanni kun carraa walqixaa kenna  
Washingitan WIC loogii hin godhu.



DOH 960-278 August 2023 Oromo

Galmee kana bifa biraatiin dookumentii kana gaafachuudhaaf 1-800-841-1410 irratti bilbilaa. Maamiltoota dhagahuu hin dandeenye yookin dhagahuudhaaf baay'ee rakkattan yoo taatan, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookin WIC@doh.wa.gov irratti imeelii ergaa.