



## Wykaz artykułów spożywczych dopuszczalnych w ramach WIC

Karta jest dostępna w 21 wersjach językowych, odwiedź stronę: [www.health.ny.gov/wic](http://www.health.ny.gov/wic)

### Mleko Czek WIC określa zawartość tłuszczu w mleku, które należy kupić

- ✓ **Dowolnej marki:**
  - ✓ **MLEKO:** należy kupować największy dostępny pojemnik (galon, 96 uncji, pół galona lub kwarta (4 litry, 2,8 litra, dwa litry lub 1 litr)) lub rozmiar wymieniony na czeku WIC
  - ✓ **MLEKO ZAGĘSZCZONE BEZ CUKRU / MLEKO W PUSZCE:** wyłącznie pojemnik o masie 12 uncji (340 g)
  - ✓ **MLEKO W PROSZKU:** wyłącznie pojemnik o masie 25,6 uncji (725 g)
  - ✓ **MLEKO BEZ ZAWARTOŚCI LAKTOZY:** należy kupować największy dostępny pojemnik lub wielkość określoną na czeku WIC
  - ✓ **MLEKO KOSZERNE:** należy kupować największy dostępny pojemnik lub wielkość określoną na czeku WIC
- NIEDOZWOLONE:** mleko smakowe, ekologiczne lub słodzone mleko skondensowane; maślanka lub mleko z dodatkiem wapnia; mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (2%)

### Ser

- ✓ **Dowolnej marki:**
  - ✓ Ser topiony American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, i mieszanki tych serów
  - ✓ Zakup w kostkach lub plasterkach
  - ✓ Muszą sumować się do masy podanej na czeku (dopuszczalne 1 lub więcej opakowań)
  - ✓ **SER KOSZERNY** jeśli tak nadrukowano na czeku WIC LUB jeśli sklep nie posiada w ofercie żadnego innego rodzaju sera
- NIEDOZWOLONE:** ser importowany; żywność na bazie sera, produkty serowe lub serki do smarowania; ser krojony na krakersy, ser rozdrobniony, tarty, w kostce, wstążki lub pałeczki serowe; ser smakowy lub ekologiczny; osobno pakowane plasterki

### Jogurt Czek WIC określa zawartość tłuszczu w jogurcie, który należy kupić

- ✓ Opakowanie o pojemności dokładnie 32 uncji LUB kilka opakowań o łącznej pojemności równej dokładnie 32 uncjom.
  - ✓ **Dowolnej marki:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
  - ✓ **JOGURT KOSZERNY** jeśli tak nadrukowano na czeku WIC LUB jeśli sklep nie ma w sprzedaży artykułów niekoszernych
- NIEDOZWOLONE:** Smakowy (np. waniliowy, owocowy), z dodatkowymi składnikami (muesli, słodczyce itd.), pitny, do wyciskania, mrożony

### Napój sojowy

- ✓ **8TH CONTINENT:**  
Soy milk – Original i Vanilla (karton o poj. 32 uncji (1 litr) do przechowywania w temp. pokojowej)  
Soy milk – Original i Vanilla (karton do przechowywania w lodówce o poj. 64 uncji (2 litry))
- ✓ **PACIFIC NATURAL FOODS:**  
Ultra Soy – Original i Vanilla (karton o poj. 32 uncji (1 litr) do przechowywania w temp. pokojowej)
- ✓ **SILK:**  
Soy milk – Original (karton do przechowywania w lodówce o poj. 32 uncji (1 litr) lub 64 uncji (2 litry))  
Soy milk – Original (wielopak do przechowywania w lodówce o poj. 128 uncji (4 litry))
- ✓ **WESTSOY:**  
Organic Plus Soy milk – Plain (karton o poj. 32 uncji (1 litr) lub 64 uncji (2 litry) do przechowywania w temp. pokojowej)  
Plus Soy milk – Vanilla (karton o poj. 32 uncji (1 litr) lub 64 uncji (2 litry) do przechowywania w temp. pokojowej)

### Jajka

- ✓ **Dowolnej marki:**
  - ✓ **Rozmiar średni lub duży:** białe lub brązowe
- NIEDOZWOLONE:** jajka w opakowaniach jumbo albo ekstra duże; jajka specjalistyczne, drogie (włączając jajka ekologiczne, o zmniejszonej zawartości cholesterolu, z wolnego wybiegu, z kwasami omega-3)

### Masło orzechowe słoik o masie 16–18 uncji (450–510 g)

- ✓ **Dowolnej marki:** dozwolone odmiany chrupiące, z kawałkami orzechów, kremowe, gładkie, naturalne oraz o obniżonej zawartości tłuszczu.
- NIEDOZWOLONE:** masa orzechowa; masło orzechowe ze świeżych orzechów lub ubite masło orzechowe; masło orzechowe zmieszane z galaretką, piankami, czekoladą lub miodem; ekologiczne masło orzechowe; masło orzechowe z dodatkiem witamin i minerałów lub z dodatkiem innych składników (kwasów omega-3, DHA i EPA, oleju palmowego itd.)

### Fasola, groch i soczewica

**Aby ograniczyć spożycie soli, fasole, groch i soczewicę z puszek należy płukać**

- ✓ **Suche:** dojrzała fasola, groch lub soczewica w woreczkach o masie 1 funta (0,45 kg), dowolnej marki
  - ✓ **W puszcze:** dojrzała fasola, groch lub soczewica w puszkach o masie 15–16 uncji (420–450 g), dowolnej marki
- NIEDOZWOLONE:** fasola w sosie pomidorowym, fasolka z wieprzowiną w sosie pomidorowym; fasola w puszcze z dodatkiem cukrów, tłuszczów, mięsa lub olejów. Zielona fasola, groszek, fasola zwykła, żółta oraz szparagowa nie mogą zostać zakupione przy użyciu czeku WIC o treści „Beans, Peas, Lentils” (fasola, groch, soczewica); do zakupu tego typu żywności należy użyć czeku WIC warzywa i owoce

### Ryby w puszkach

**Aby obniżyć spożycie tłuszczu, należy wybierać ryby w wodzie**

- ✓ **Lekkostrawny tuńczyk:** dowolnej marki (puszki o masie 5 i 6 uncji (140–170 g))
  - ✓ **Łosoś różowy:** dowolnej marki (puszki o masie 5, 6 i 7,5 uncji (140, 170 i 210 g))
  - ✓ **Sardynki:** dowolnej marki (puszki o masie 3,75 uncji (100 g))
  - ✓ Mogą być w wodzie lub w oleju
  - ✓ Mogą zawierać ości i skórę
- NIEDOZWOLONE:** tuńczyk długopłetwy, łosoś blueback, łosoś czerwony; smakowe; z dodatkowymi składnikami

### Tofu opakowanie o masie 14–16 uncji (400–450 g)

- ✓ **AZUMAYA:** Tofu – Firm, Extra Firm
- ✓ **HOUSE:** Premium Tofu lub Organic Tofu – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ **NATURE'S PROMISE:** Organic Tofu – Firm
- ✓ **NASOYA:** Organic Tofu – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ **SAN SUI:** Tofu – Soft, Firm, Extra Firm
- ✓ **WEGMANS:** Organic Tofu – Firm

**Dodatkowe artykuły spożywcze przysługują wyłącznie matkom karmiącym, żeby mogły wytworzyć pokarm niezbędny dla rozwoju dziecka.**

### Żywność dla dzieci – warzywa i owoce

opakowania o poj. 4 uncji (100 ml)

- ✓ **BEECH-NUT lub GERBER:**
- ✓ Wszelkie pojedyncze owoce i warzywa
- ✓ Wszelkie połączenia różnych owoców i warzyw

**Dwupaki żywności dla dzieci liczą się jako dwa opakowania**

**NIEDOZWOLONE:** ekologiczne; woreczki; mieszanki obejmujące składniki niebędące owocami lub warzywami, takie jak mięso, jogurt, ryż, makaron

**BANANAS:** niektóre czeki przewidują także świeże banany w całości

### Żywność dla dzieci – mięso

opakowania o poj. 2,5 uncji (70 g)

- ✓ **BEECH-NUT lub GERBER:** dowolne mięso z bulionem lub sosem

**Koszerne mięso dla dzieci:** Pod warunkiem wydrukowania na czeku WIC LUB jeśli sklep nie posiada w ofercie Beech-Nut lub Gerber

- ✓ **FIRST CHOICE:** Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

### Mieszanka mleczna dla niemowląt

Na czeku WIC wskazano markę, wielkość opakowania i postać (proszek, koncentrat lub produkt gotowy do użycia) produktu, który należy kupić.

### Płatki zbożowe dla niemowląt

Na czeku musi być napisane, że dozwolone są opakowania Gerber Cereal for Baby o poj. 8 i 16 uncji (220 i 450 g)

- ✓ **GERBER:** wyłącznie Cereal for Baby. Wyłącznie odmiany zwykłe: owsiane, ryżowe, pełnoziarniste lub wielozbożowe

**NIEDOZWOLONE:** ekologiczne; z dodatkowymi składnikami, takimi jak DHA, owocowe, mieszanki mleczne dla niemowląt lub z dodatkiem białka







✓ Należy kupować opakowania o masie 12 uncji (340 g) lub większe

### Płatki śniadaniowe

Aby zwiększyć spożycie błonnika, należy wybierać pełnoziarniste płatki zbożowe. Wszystkie płatki zbożowe są pełnoziarniste, o ile nie są oznaczone symbolem ❖

**NIEDOZWOLONE:** ekologiczne płatki zbożowe, opakowania z torebkami z jedną porcją

**Marki sklepowe\*** w przypadku poniższych rodzajów płatków zbożowych można zakupić płatki dowolnej marki sklepowej

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Corn Flakes</b> ❖ – zwykłe</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Shredded Wheat</b> – zwykłe lub lukrowane</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Oat Squares</b> – zwykłe. Inne nazwy: <i>Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps.</i></li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Wheat Flakes</b> – zwykłe</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Oat O's</b> – zwykłe. Inne nazwy: <i>Toasted Oats, Tasteos, Oats &amp; O's.</i></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Multigrain Flakes with Oat Clusters</b> ❖ – z dodatkiem migdałów lub bez migdałów. Inne nazwy: <i>Honey Crunchin' Oats, Honey &amp; Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats &amp; Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats &amp; More, Oats &amp; Honey.</i></li> </ul> 

\* Treść „dowolne marki sklepowe” obejmuje marki sklepowe ORAZ poniższe marki płatków zbożowych na zimno:

✓ AMERICA'S CHOICE	✓ FOOD BASICS	✓ KIGGINS	✓ RED & WHITE
✓ BEST YET	✓ FOOD CLUB	✓ KRASDALE	✓ SHURFINE
✓ CLEAR VALUE	✓ GREAT VALUE	✓ NATURE'S CRUNCH	✓ VALUTIME
✓ ESSENTIAL EVERYDAY	✓ HYTOP	✓ PARADE	✓ WHITE ROSE

### Marki krajowe i specjalne

- ✓ **GENERAL MILLS:** Cheerios (wyłącznie zwykłe), Total Whole Grain, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer
- ✓ **KELLOGG'S:** Corn Flakes ❖ (wyłącznie zwykłe), Frosted Mini-Wheats Original (Little Bites)
- ✓ **KEMACH:** Corn Flakes ❖, Toasted Oats, Wheat Flakes
- ✓ **MALT-O-MEAL:** Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream), Oat Blenders ❖ (Honey, Honey & Almonds)
- ✓ **POST:** Grape-Nuts (wyłącznie zwykłe), Grape-Nuts Flakes, Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches
- ✓ **RALSTON:** Corn Flakes ❖
- ✓ **SUNBELT:** Simple Granola
- ✓ **TAANUG:** Corn Flakes ❖, Toasted Oats

**PRZYDATNE WSKAZÓWKI PODCZAS ZAKUPÓW!**

Oto przykłady sumowania opakowań płatków śniadaniowych do 36 uncji (1 kg):

12 uncji + 12 uncji + 12 uncji = 36 uncji	15 uncji + 21 uncji = 36 uncji
12 uncji + 24 uncje = 36 uncji	18 uncji + 18 uncji = 36 uncji

### Płatki zbożowe na ciepło

✓ <b>CREAM OF WHEAT:</b> Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minute)	✓ <b>MAYPO:</b> Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal	✓ <b>QUAKER:</b> Instant Oats with Iron
---	---	--

## Placki kukurydziane, pełnoziarniste opakowanie o masie 16 uncji (450 g)

- ✓ **CELIA'S:** White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas
- ✓ **CHI-CHI'S:** White Corn Tortillas
- ✓ **DEL CAMPO TORTILLAS:** Corn Tortillas
- ✓ **DON PANCHO:** Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas
- ✓ **ESSENTIAL EVERYDAY:** Soft White Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **GREAT VALUE:** 100% Whole Wheat Tortillas
- ✓ **GUERRERO:** White Corn Tortillas
- ✓ **HERDEZ:** White Corn Tortillas
- ✓ **KEY FOODS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **LA BANDERITA:** Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Fajita Flour Tortillas, 100% Whole Wheat Soft Taco Flour Tortillas
- ✓ **MEXAMERICA:** 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
- ✓ **MISSION:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **NATURE'S PROMISE:** Corn All Natural Tortillas
- ✓ **ORTEGA:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **SIEMPRE AUTENTICO:** Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **STOP & SHOP:** White Corn Tortillas (z nabiałem i do przechowywania w temp. pokojowej), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

## Chleb pełnoziarnisty opakowanie o masie 16 uncji (450 g)

1 funt to tyle samo, co 16 uncji (450g)

- ✓ **AMERICA'S CHOICE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BEST YET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BIMBO:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **CENTRAL MARKET CLASSICS:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FOODLION:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FULL CIRCLE:** Flax & Grain Bread
- ✓ **GOLD MEDAL BAKERY:** 100% Wheat Bread with Flax
- ✓ **GOURMET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HANNAFORD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HAUSWALD'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HOLSUM:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **JERUSALEM:** Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat, Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat
- ✓ **MONKS':** Multigrain bread, Wheat Wholegrain Bread
- ✓ **PAS YISROEL:** 100% Multi Grain Bread All Natural, 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **PENN STREET:** 100% Whole Grain Wheat Bread
- ✓ **PICS firmy Price Chopper:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **ROMAN MEAL:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **RUBSCHLAGER:** Westphalian Style Pumpnickel Bread, Danish Style Pumpnickel, European Style Whole Grain, 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread, Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpnickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Flax Bread, 100% Rye Rye-Ola Pumpnickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Black Rye Bread, 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread
- ✓ **SARA LEE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SCHWEBEL'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SHOPRITE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **STERN'S:** Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls
- ✓ **STOP & SHOP:** 100% Whole Wheat Bread (No Salt Added), 100% Whole Wheat (pieczywo świeże z piekarni sklepowej)
- ✓ **SUPER BREAD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **WINDMILL FARMS:** 100% Stone Ground Whole Wheat Hamotzie, 100% Stone Ground Whole Wheat Mezonos
- ✓ **ZOMICK'S:** 100% Whole Wheat Bread Hamotzie, 100% Whole Wheat Bread Mezonos, 100% Whole Wheat Rolls

## Ryż brązowy

opakowanie o masie 14–16 uncji (400–450 g)  
lub 28–32 uncji (800–900 g)

- ✓ **Dowolnej marki:** zwykły ryż brązowy w pudełkach lub torebkach; może być błyskawiczny, do szybkiego lub zwykłego gotowania

**NIEDOZWOLONE:** z dodatkiem np. cukrów, tłuszczu, olejów lub soli

## Makaron pełnoziarnisty

tylko opakowanie o masie 16 uncji (450 g)

- ✓ **Dowolnej marki:** makaron pełnoziarnisty dowolnego kształtu i rodzaju. Z mąki pełnoziarnistej lub mąki durum pełnoziarnistej. Ekologiczne są dozwolone.

**NIEDOZWOLONE:** z dodatkiem np. cukrów, tłuszczu, olejów lub soli

## Sok 100%

NIEDOZWOLONE: sok ekologiczny

## Opakowania o poj. 11,5 uncji (340 ml)

(koncentraty do przechowywania w temp. pokojowej)

- ✓ WELCH'S: dowolny smak

## Opakowania o poj. 11,5–12 uncji (340–350 ml)

(mrożone koncentraty)

Sok grapefruitowy, pomarańczowy, ananasowy: ✓ DOWOLNEJ MARKI

Sok jabłkowy: ✓ DOWOLNEJ MARKI SKLEPOWEJ\* oraz PONIŻSZE MARKI:  
✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA

Sok winogronowy: z winogron ciemnych i białych:

✓ DOWOLNEJ MARKI SKLEPOWEJ\* oraz PONIŻSZE MARKI:  
✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S

Mieszanki soków: ✓ DOWOLNEJ MARKI SKLEPOWEJ\* oraz PONIŻSZE MARKI:

- ✓ DOLE: dowolny smak
- ✓ LANGERS: Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend
- ✓ OLD ORCHARD: wszystkie smaki z ciemnozielonym wieczkiem
- ✓ WELCH'S: wszystkie smaki z żółtym wieczkiem

## Pojemniki o pojemności 16 uncji (470 ml)

(mrożone koncentraty)

Sok grapefruitowy, pomarańczowy, ananasowy: ✓ DOWOLNEJ MARKI

Sok jabłkowy i mieszanki soków ✓ DOWOLNEJ MARKI

NIEDOZWOLONE: sok winogronowy (oprócz mieszanek soków)

\* Określenie „DOWOLNA MARKA SKLEPOWA” obejmuje marki sklepowe oraz poniższe marki soku 100% z zawartością co najmniej 120% wit. C:

- |                      |                   |                |
|----------------------|-------------------|----------------|
| ✓ AMERICA'S CHOICE   | ✓ FOOD CLUB       | ✓ PARADE       |
| ✓ BEST YET           | ✓ GREAT VALUE     | ✓ RED & WHITE  |
| ✓ CLEAR VALUE        | ✓ HARVEST CLASSIC | ✓ RICHFOOD     |
| ✓ CRISP              | ✓ HYTOP           | ✓ SHURFINE     |
| ✓ DELSEA FARMS       | ✓ KRASDALE        | ✓ SUPER A      |
| ✓ ESSENTIAL EVERYDAY | ✓ NATURE'S OWN    | ✓ TIPTON GROVE |
| ✓ FLAVORITE          |                   | ✓ WHITE ROSE   |

## Butelki z tworzywa sztucznego o pojemności 64 uncji (1,8 l)

Sok grapefruitowy, pomarańczowy, ananasowy: ✓ DOWOLNEJ MARKI Sok jabłkowy: ✓ DOWOLNEJ MARKI SKLEPOWEJ\* oraz PONIŻSZE

MARKI: ✓ APPLE &amp; EVE ✓ LANGERS ✓ LUCKY LEAF

✓ MOTT'S ✓ MUSSELMAN'S ✓ JUICY JUICE

✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA ✓ SESAME STREET

Mieszanki soków: ✓ DOWOLNEJ MARKI SKLEPOWEJ\* oraz PONIŻSZE MARKI:

- ✓ LANGERS: Apple Berry Cherry, Apple Cranberry, Apple Kiwi Strawberry, Apple Grape, Apple Orange Pineapple, Disney Apple Cranberry Grape
- ✓ JUICY JUICE: Apple Raspberry, Berry, Cherry, Fruit Punch, Kiwi Strawberry, Mango, Orange Tangerine, Strawberry Banana, Tropical
- ✓ OLD ORCHARD: Acai Pomegranate, Apple Cranberry, Berry Blend, Blueberry Pomegranate, Cherry Pomegranate, Peach Mango, Wild Cherry
- ✓ SESAME STREET: Cookie Monster Berry, Elmo's Punch

NIEDOZWOLONE: sok winogronowy (oprócz mieszanek soków), kartony do przechowywania w lodówce



Etykiety muszą zawierać treść 120% lub więcej witaminy C

130% Daily Vitamin C

## Artykuły spożywcze dopuszczalne w przypadku czeków na warzywa i owoce (bony kwotowe)

- ✓ Na czeku będzie wskazane, czy „tylko świeże”, czy „świeże, mrożone lub w puszcze”
- ✓ Dopuszczalne są warzywa i owoce ekologiczne

„W puszcze” oznacza żywność zakonserwowaną w szczelnym opakowaniu. Opakowanie może być metalowe, szklane lub plastikowe.

## Świeże warzywa i owoce

- ✓ Wszelkie odmiany świeżych warzyw i owoców
  - ✓ Mogą być w całości albo krojone
  - ✓ Mieszanki sałat w opakowaniu, warzywa w opakowaniu
- NIEDOZWOLONE: pozycje z baru sałatkowego; tace na przyjęcia, kosze owoców, owoce i warzywa dekoracyjne; produkty suszone; orzechy, włączając orzeszki ziemne, mieszanki owoców i orzechów; zioła, przyprawy, sosy do sałatek

## Owoce w puszkach

- ✓ Dowolnej marki, w wodzie lub w soku
  - ✓ Wszelkie odmiany owoców, mieszanki owoców
  - ✓ Produkty ze sztucznymi słodzikami
  - ✓ Pojemnik/opakowanie dowolnego rodzaju (poza woreczkami z jedną porcją)
  - ✓ Owoce muszą być na pierwszym miejscu w wykazie składników
  - ✓ Sos jabłkowy: wyłącznie warianty „bez dodatku cukru” lub „niesłodzony”
- NIEDOZWOLONE: sos żurawinowy; nadzienie do ciast; dowolny syrop (gęsty, lekki, „naturalnie lekki”, ekstrakty itd.); z dodatkiem cukru („lekko słodzone, w soku owocowym”, nektar itd.); z dodatkiem soli, tłuszczu, olejów; woreczki z jedną porcją

## Warzywa w puszkach

- ✓ Dowolnej marki
  - ✓ Mogą być zwykłe lub o niskiej zawartości sodu (soli)
  - ✓ Wszelkie odmiany warzyw, mieszanki warzyw
  - ✓ Dowolnej wielkości
  - ✓ Pojemnik/opakowanie dowolnego rodzaju
  - ✓ Warzywa muszą być na pierwszym miejscu w wykazie składników
  - ✓ Pomidory w puszcze (pasta, puree, w całości, przecier, duszone, krojone w kostkę, sos, salsa)
- Aby ograniczyć spożycie soli, warzywa z puszek należy płukać.**
- NIEDOZWOLONE: warzywa marynowane lub w śmietanie (włączając kukurydzę); fasola w sosie pomidorowym, fasolka w wieprzowinę w sosie pomidorowym; zupy; ketchup; dodatki zaostrzające smak; oliwki; produkty z dodatkiem tłuszczu, olejów, cukrów; dojrzała fasola, groch i soczewica (np. czarna fasola, ciecierzycza, fasola zwykła)

## Owoce mrożone

- ✓ Dowolnej marki
  - ✓ Pojemnik/opakowanie dowolnego rodzaju
  - ✓ Dowolnej wielkości
  - ✓ Owoce muszą być na pierwszym miejscu w wykazie składników
  - ✓ Wszelkie odmiany owoców, mieszanki owoców
- NIEDOZWOLONE: składniki inne niż owoce; z dodatkiem cukru; wszelkie syropy (kukurydziany, glukozowo-fruktozowy, maltozowy, dekstrozowy, sacharozowy, miód, syrop klonowy itp.)

## Warzywa mrożone

- ✓ Dowolnej marki
  - ✓ Pojemnik/opakowanie dowolnego rodzaju
  - ✓ Z dodatkiem soli lub bez soli
  - ✓ Mrożone fasole, groch i soczewica są dozwolone
  - ✓ Dowolnej wielkości
  - ✓ Wszelkie odmiany warzyw, mieszanki warzyw
  - ✓ Warzywa muszą być na pierwszym miejscu w wykazie składników
- NIEDOZWOLONE: z dodatkiem cukrów, tłuszczu lub olejów; sos serowy lub sos innego typu; w bułce tartej