



What's in My Cart?

Each household receives a full cart of nutritious food, including dairy, fruit, vegetables & meat. Much of that food is donated by local grocery stores, and our selection changes daily.

We can meet special dietary needs when requested.

We follow strict food safety rules.

Items in your cart may be past date (see below), but these are still safe to eat.

If there's something in your cart that your family won't eat,

Please leave it in the cart; we can give it to someone else!

About food dates: Printed dates on food indicate when food is the best quality. Dates are NOT an indicator of food safety (exception: infant formula). According to the USDA's Food Safety and Inspection Service (FSIS), **many foods can be consumed past their expiration dates *unless you see signs that the food has spoiled.***

- **"Best if used by/before":** Indicates when a product is the best quality/flavor; NOT a safety date.
- **"Sell by":** Tells grocery stores when to remove the product from store shelves; NOT a safety date. You can still store and consume the food in your own home after this date for several days to several weeks, depending on the item.
- **"Use by":** The last date that guarantees the best quality of a product. NOT a safety date (except for infant formula)
- **"Freeze by":** Indicates when a product should be frozen to maintain quality. NOT a purchase or safety date.

If you're still not sure whether a food item is worth saving past its date label, the USDA's free Food Keeper app can help.



-MEAT BAG-

If the current date on meat you receive here is beyond the SELL BY date, it is safe to eat. This date means it was frozen before this date and then donated to us by local grocery stores. All meat distributed here has been fully frozen.

Please let us know at registration if there are any meats you do not eat. We also offer Halal meat to meet the needs of our diverse community.

-PRODUCE BAG- (VEGETABLES/FRUITS)

More delicate items will need to be consumed quickly (i.e., berries & salad mixes).

Staples like onions, potatoes, and carrots will last longer when stored correctly.

-DAIRY AND BAKED GOODS-

All visitors receive milk and eggs. Milk that is close to its "best by" date is safe to drink for at least 3 days past that date once opened, and up to 1 week past date if unopened.

All visitors receive bread and a sweet treat.

Please inquire if you have special dietary needs: we often have gluten-free products and plant-based milk alternatives.

-SHELF STABLE ITEMS-

Shelf stable food includes cereal/oatmeal, canned beans, fruit, or vegetables, rice, pasta, dried fruits, nuts, soup, tuna, and canned meat.

If unopened, most canned foods can be stored for two to five years. High-acid foods (canned juice, tomatoes, pickles) can be stored for 12-18 months.

However, if cans have dents and/or bulges, they should be discarded.



YOUR HEALTHY FOOD PANTRY





¿Qué hay en mi carrito?

Cada hogar recibe un carrito completo de alimentos nutritivos, incluyendo lácteos, frutas, verduras y carne. Gran parte de esa comida es donada por las tiendas de comestibles locales, y nuestra selección cambia a diario.

Podemos satisfacer dietas especiales cuando se solicite.

Seguimos estrictas normas de seguridad alimentaria.

Los artículos en su carrito pueden estar vencidos (ver más abajo), pero aún son seguros para comer.

Si hay algo en tu carrito que tu familia no quiere comer,

Por favor, déjelo en el carrito; ¡Podemos dárselo a otra familia!

Acerca de las fechas de los alimentos: Las fechas impresas en los alimentos indican cuándo los alimentos son de mejor calidad. Los dátiles NO son un indicador de seguridad alimentaria (excepción: fórmula infantil). Según el Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria (FSIS, por sus siglas en inglés) del USDA, **muchos alimentos se pueden consumir después de su fecha de vencimiento a menos que vea signos de que el alimento se ha echado a perder.**

- **"Best if used by/before":** Indica cuándo un producto es de mejor calidad/sabor; NO es una fecha de seguridad.
- **"Sell by":** Le dice a las tiendas de comestibles cuándo retirar el producto de los estantes de las tiendas; NO es una fecha de seguridad. Todavía puede almacenar y consumir los alimentos en su propia casa después de esta fecha durante varios días o varias semanas, dependiendo del artículo.
- **"Use by":** La última fecha que garantiza la mejor calidad de un producto. NO es una fecha de seguridad (excepto para la fórmula infantil)
- **"Freeze by":** La última fecha que garantiza la mejor calidad de un producto. NO es una fecha de seguridad (excepto para la fórmula infantil)

Si no está seguro sobre un producto o artículo use la aplicación gratuita "Food Keeper" del USDA, puede ayudarlo.



-BOLSA DE CARNE-

Si la fecha actual de la carne que recibe aquí es posterior a la fecha de SELL BY, es seguro comerla. Esta fecha significa que se congeló antes de esta fecha y luego nos fue donado por las tiendas de comestibles locales. Toda la carne que se distribuye aquí ha sido completamente congelada.

Por favor, háganos saber en el registro si hay alguna carne que no coma. También ofrecemos carne Halal para satisfacer las necesidades de nuestra diversa comunidad.

-BOLSA DE PRODUCTOS-(VERDURAS/FRUTA)

Los artículos más delicados deberán consumirse rápidamente (es decir, bayas y mezclas para ensaladas). Los alimentos básicos como las cebollas, las papas y las zanahorias durarán más tiempo si se almacenan correctamente.

-LACTEOS Y PAN-

Todos los visitantes reciben leche y huevos. La leche que está cerca de su fecha de caducidad es segura para beber durante al menos 3 días después de esa fecha una vez abierta, y hasta 1 semana después de la fecha si no se abre. Todos los visitantes reciben pan y un dulce.

Pregunte si tiene necesidades dietéticas especiales: a menudo tenemos productos sin gluten y alternativas a la leche de origen vegetal.

-ARTÍCULOS ESTABLES -

Los alimentos no perecederos incluyen cereales/avena, frijoles enlatados, frutas o verduras, arroz, pasta, frutas secas, nueces, sopa, atún y carne enlatada.

Si no se abren, la mayoría de los alimentos enlatados se pueden almacenar de dos a cinco años. Los alimentos con alto contenido de ácido (jugo enlatado, tomates, pepinillos) se pueden almacenar durante 12 a 18 meses. Sin embargo, si las latas tienen abolladuras y/o protuberancias, deben desecharse.

ESCANEE PARA NUESTRO SITIO WEB



Dari

چه چیزهایی در کراچی غذایی شما وجود دارد؟

هر فامیل کراچی از مواد غذایی که شامل لبنیات، میوه، سبزیجات و گوشت می باشد.

بیشتر غذاها اهدایی از طرف فروشگاههای مواد غذایی منطقه می باشد. که قابل تغییر می باشد.

در صورت درخواست شما می توانیم ضروریات خاص مواد غذایی را برطرف بسازیم.

ما از قوانین سخت گیرانه ایمنی مواد غذایی پیروی می کنیم.

بعضی از مواد غذایی که در داخل کراچی است ممکن است تاریخ استفاده آنها گذشته باشد ولی آنها هنوز برای خوردن ایمن هستند.

اگر بعضی مواد غذایی که در کراچی شما موجود است و فامیل شما از آنها استفاده نمی کنند لطفاً آن را در کراچی پس بگذارید. ما می توانیم آن را به کسانی بدهیم که از آن استفاده می کنند.

راجع تاریخ انقضا:

تاریخ چاپ شده غذا نشان می دهد که چه زمانی غذا بهترین کیفیت و مزه را دارد. و تاریخ، شاخصی برای ایمن/سالم بودن مواد غذایی نیست. (شیر خشک اطفال استثنا است).

با توجه به دیپارتمنت زراعت ایالات متحده (USDA) و خدمات تفتیش و ایمنی غذا (FSIS)، بسیاری از غذاها را می توان پس از تاریخ انقضا مصرف کرد، در صورتی که نشانه ای از خراب شدن در آن وجود نداشته باشد.

- بهترین زمان: نشان می دهد که غذا بهترین کیفیت و مزه را دارد نه تاریخ ایمنی.
 - زمان فروش: نشان می دهد که فروشندگان چه زمانی محصول را از قفسه ها خارج کنند نه تاریخ ایمنی.
- شما همچنان می توانید بسته به نوع مواد آن را بعد از این تاریخ برای چند روز تا چند هفته در خانه خود ذخیره و مصرف کنید.

- بهترین استفاده: آخرین تاریخی که کیفیت محصول را تضمین می کند نه تاریخ ایمنی، شیر خشک اطفال استثنا است
- زمان فریز کردن: نشان می دهد چه زمانی یک محصول باید برای حفظ کیفیت فریز شود نه تاریخ خرید و یا ایمنی. اگر هنوز شک دارید که مواد غذایی تان ارزش نگهداری دارد یا نه؟ می توانید از برنامه رایگان دیپارتمنت زراعت ایالات متحده کمک بگیرید.

بسته گوشت

اگر تاریخ مصرف فعلی گوشتی که دریافت می کنید بالا تر از تاریخ فروش آن باشد خوردن آن بی خطر است. این تاریخ به این معنی است که قبل از این تاریخ فریز شده و سپس توسط فروشگاههای مواد غذایی محلی به ما اهدا شده است. لطفاً در هنگام ثبت نام به ما اطلاع دهید اگر گوشت خاصی را نمی خورید. ما همچنان گوشت حلال را برای رفع نیازهای جامعه متنوع خود عرضه می کنیم.

بگ محصولات تازه- سبزیجات / میوه

اقلام و مواد تازه ای که باید سریع مصرف شوند (مانند انواع توت ها و سالادها) غذاهای اصلی مانند کچالو، پیاز، زردک در صورت نگهداری درست دوام و ماندگاری بیشتری دارند.

Loaves & Fishes



YOUR HEALTHY FOOD PANTRY



لبنیات و محصولات نانوائی

همه مراجعین شیر و تخم مرغ دریافت می کنند. شیری که از نظر تاریخ به بهترین حالت خود نزدیک است برای استفاده 3 روز پس از آن تاریخ اگر باز شده است. در صورت بسته بودن 1 هفته قابل استفاده می باشد. نوشیدن آن هیچ ضرری ندارد. همه مراجعان نان و شیرینی دریافت می کنند. لطفاً ذکر کنید اگر نیازهای غذایی خاصی دارید. ما اکثر اوقات محصولات بدون گلوتن و جایگزین های شیرگیاهی داریم.

مواد غذایی قابل نگهداری

مواد غذایی قابل نگهداری شامل سربال، غلات، لوبیا، میوه و سبزیجات کنسرو شده، برنج، ماکارونی، میوه خشک، مغزجات، سوپ و ماهی کنسرو شده می باشد

بیشتر غذاهای کنسرو شده را می توانید 2 سال تا 5 سال نگه داری کنید. مواد غذایی با اسید بالا (آبمیوه و رومی و ترشی جات) را می توان 12 تا 18 ماه نگهداری کرد. در صورتی که قوطی ها فرورفتگی و یا برآمدگی داشت باید استفاده نشوند.

حول تاريخ الصلاحية للأطعمة: تشير التواريخ المطبوعة على الطعام إلى متى يكون الطعام بأفضل جودة. التواريخ ليست مؤشرا لسلامة الأغذية (باستثناء: حليب الأطفال). وفقاً لخدمة سلامة الأغذية USDA's والتفتيش التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية (FSIS)، يمكن استهلاك العديد من الأطعمة بعد تاريخ انتهاء صلاحيتها إلا إذا رأيت علامات تدل على أن الطعام فاسد.

- **Best if used by/before**: "الأفضل إذا تم استخدامه بالتاريخ المحدد أو قبل": يشير إلى متى يكون المنتج هو أفضل جودة/نكهة؛ ليس تاريخ السلامة.
 - **Sell by**: "البيع بالتاريخ المحدد": يخبر متاجر البقالة بموعد إزالة المنتج عن رفوف المتجر؛ ليس تاريخ السلامة. لا يزال بإمكانك تخزين و استهلاك الطعام في منزلك بعد هذا التاريخ لعدة أيام إلى عدة أسابيع، حسب الصنف.
 - **Use by**: "الاستخدام خلال التاريخ المحدد": آخر تاريخ يضمن أفضل جودة للمنتج. ليس تاريخ سلامة (باستثناء حليب الأطفال)
 - **Freeze by**: "التجميد بالتاريخ المحدد": يشير إلى متى يجب تجميد المنتج للحفاظ على الجودة. ليس تاريخ الشراء أو الأمان.
- إذا كنت لا تزال غير متأكد مما إذا كان أحد الأصناف الغذائية يستحق حفظه بعد تاريخه المحدد، فيمكن أن يساعدك تطبيق **Food Keeper** المجاني التابع لوزارة الزراعة الأمريكية **USDA's**.

-الأصناف الثابتة على الرف-

تشمل الأطعمة الثابتة على الرف الحبوب/دقيق الشوفان، الحبوب المعلبة ، الفاكهة، الخضار، الأرز، المعكرونة، الفواكه المجففة، المكسرات، الحساء، التونة، واللحوم المعلبة. إذا لم يتم فتحها، يمكن تخزين معظم الأطعمة المعلبة من سنتين إلى خمس سنوات. الأطعمة العالية الحموضة (العصائر المعلبة، الطماطم، المخللات) يمكن تخزينها لمدة 12-18 شهراً. ومع ذلك، إذا كانت العلب بها انبعاثات و/أو انتفاخات، فيجب ان يتم التخلص منها.

إذا كان التاريخ الحالي للحوم التي تتلقاها هنا يتجاوز تاريخ البيع ، فهي آمنة للأكل. هذا التاريخ يعني أن ذلك تم تجميده قبل هذا التاريخ ثم تبرع به لنا محلات البقالة المحلية. جميع اللحوم الموزعة هنا تم تجميدها بالكامل. واسمحوا لنا أن نعرف عند التسجيل إذا كان هناك أي من اللحوم التي لا تأكلها. كما نقدم اللحوم الحلال لتلبية احتياجات مجتمعنا المتنوع.

-حقیبة الإنتاج- (خضار/فواكه)

سوف تحتاج إلى استهلاك الأصناف الحساسة بسرعة (أي خليط التوت والسلطة). سوف تبقى المواد الغذائية الأساسية مثل البصل والبطاطس والجزر لفترة أطول عند تخزينها بشكل صحيح.

-منتجات الألبان والمخبوزات -

يُحصل جميع الزوار على الحليب والبيض. يعد الحليب الذي يُقرب للـ "best by" الأفضل استخدامه بالتاريخ المحدد "أمانًا" للشرب لمدة 3 أيام على الأقل بعد ذلك التاريخ بمجرد فتحه، وحتى أسبوع واحد بعد التاريخ إذا لم يتم فتحه. يحصل جميع الزوار على الخبز والحلويات. يرجى الاستفسار عما إذا كان لديك احتياجات غذائية خاصة: فغالبًا ما يكون لدينا منتجات خالية من الغلوتين وبدائل الحليب النباتية.

