



# WIC တၢ်လိာ်သ့တၢ်အိၣ်ခးက့တဖၣ်

ခးက့အိၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့တၢ်ကိၣ် 21 ကိၣ်အပူၤ, ကွၢ်ဖဲ- [www.health.ny.gov/wic](http://www.health.ny.gov/wic)

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤသီထီၣ်အိၣ်ဘၣ်ဃးဒီး WIC တၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ကိၣ်ဟ့ၣ် ခွဲးအိၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကွၢ်ဖဲ <https://nyswicvendors.com/upc-resources/>

## တၢ်န့ၢ်ထံ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- န WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်စရိဒုးန့ၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်အသိ အဂ့ၢ်အကျိၤ တဖၣ်ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံအကလုာ်လၢနကပူၤဘၣ်အိၣ်
- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- ကျိၢ်န့ၢ်ထံ- ပူၤတၢ်ဒါဖးဒိၣ်လၢအအိၣ်ဖဲအသ့အန့ၢ်အခါ (ကၤလၢၣ်, 96 အိၣ်စး, ကါလၢၣ်တတ်, မ့တမ့ၢ် တကါလၢၣ်လွံၣ်ပူၤတပူၤ)
- ကံလဲးထံ(စ)တအိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံ- ပူၤတၢ်ဒါဖးဒိၣ်လၢအအိၣ်တဖၣ် ဖဲအသ့အန့ၢ်အခါ
- ခိၣ်ရှ့ၢ်(KOSHER) (Cholov Yisroel)- မ့ၢ်ကွဲးလီၤအသးလၢန WIC တၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံာ်စရိအဖိခိၣ်
- မဲာ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံ- Meyenberg 12 အိၣ်စးအဒါခါ
- တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသဝံထီၣ်/အိၣ်လၢထးဝါဒါအပူၤ- 12 အိၣ်စးအဒါခါ
- တၢ်န့ၢ်ထံ/အကမူၣ်- 25.6 အိၣ်စး အဒါခါ

လၢပူၤတသ့-

- အိၣ်ဒီးအရိၢ်
- အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်
- မၤဆၢထီၣ် မ့တမ့ၢ် မၤလီၤသကၤ
- ထီပးတၢ်န့ၢ်ထံ
- ပၣ်ဒီးခဲ(လ)စံၣ်ယၢၣ်(မ)
- တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသဝံ (2%)

## ဆီဒိၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- 1 ဒါစ့ၣ် (12 ခါ) ထဲအဒါခါ
- မံၣ်ဒယၢၣ် မ့တမ့ၢ် အဒါခါ
- အဝါ မ့တမ့ၢ် အဂီၢ်ဃး

လၢပူၤတသ့-

- ဖးဒိၣ် ဒီး ဒိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်
- အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်
- ဆီဒိၣ်လီၤလီၤဆီဆီ (မၤစူၤလီၤခိၣ်လဲးစၢၣ်, တအိၣ်ဒီးအထၢ/အယုၣ်တအိၣ်, Omega-3 တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်)

## ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢာ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- 16-18 အိၣ်စးအဒါခါ
- စိုး, အကိၢ်လိၣ်ဖးဒိၣ်, လၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျဲး, ဘျုး
- န့ဆၢၣ်
- မၤစူၤလီၤတၢ်အသိ

လၢပူၤတသ့-

- ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢာ်
- ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢာ်တၢ်ကံဘျုးအိၣ် မ့တမ့ၢ် မၤဘျုးအိၣ်
- ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢာ်အရိၢ်
- ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢာ်အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်
- ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢာ်ဃးဒီးတၢ်ဃးလၢတၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်ထီၣ်တဖၣ် ဒိအမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်မံၣ်, စါဖထး, အိၣ်မ့ၢ်ကါ 3, DHA, မ့တမ့ၢ် EPA

## ပဲန့ၢ်ထံအထံအနီၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

Thပနံၣ်မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ဟံၣ်ထွဲလၢလၢတဖၣ်-

- **8TH CONTINENT-**  
ပဲန့ၢ်ထံ - နီၣ်နီၣ်ဒီးဘနံၣ်လၢၣ် (64 မ့တမ့ၢ် မၤခုၣ်လီၤ)
- **PACIFIC NATURAL FOODS-**  
အိၣ်ထီၣ်ပဲန့ၢ်ထံ - နီၣ်နီၣ်ဒီးဘနံၣ်လၢၣ် (32 အိၣ်စး လၢတၢ်ပုၣ်အိၣ်လၢစီၢ်အလီၤန့ၢ်)
- **SILK-**  
ပဲန့ၢ်ထံ - နီၣ်နီၣ် 32 မ့တမ့ၢ် 64 အိၣ်စး လၢတၢ်ပုၣ်အိၣ်လၢစီၢ်အလီၤန့ၢ်)  
ပဲန့ၢ်ထံ - နီၣ်နီၣ် 128 အိၣ်စး အဘိၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်မၤခုၣ်လီၤသကၤအိၣ်)  
ပဲထဲ-အရိၢ်နီၣ်နီၣ် 32 အိၣ်စးလၢတၢ်ပုၣ်အိၣ်ဃာ်အိၣ်
- **WESTSOY-**  
အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ပဲန့ၢ်ထံ - ယိယိ (32 မ့တမ့ၢ် 64 အိၣ်စးလၢတၢ်ပုၣ်အိၣ်လၢစီၢ်အလီၤန့ၢ်)  
ပဲန့ၢ်ထံ - ဘနံၣ်လၢၣ် (32 မ့တမ့ၢ် 64 အိၣ်စး လၢတၢ်ပုၣ်အိၣ်လၢစီၢ်အလီၤန့ၢ်)

## ခွဲး(စ)

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- 8, 16, 24, မ့တမ့ၢ် 32 အိၣ်စးလၢအဘိၣ်ခါ
- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- ခွဲး(စ)Pasteurized Process American, ခွဲး(စ)Monterey Jack, ခွဲး(စ)Mozzarella, ခွဲး(စ)Cheddar, ခွဲး(စ)Colby, ခွဲး(စ)Swiss, ခွဲး(စ)Muenster, ခွဲး(စ)Provolone, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျိၢ်ကျိၢ်ခွဲး(စ)တဖၣ်အိၣ် တမံၤလၢလၢ
- ဘျုး(ခ) မ့တမ့ၢ် အကူဖိ
- ခိၣ်ရှ့ၢ်(KOSHER) (Cholov Yisroel) ခွဲး(စ) မ့ၢ်ကွဲးလီၤလၢန WIC တၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံာ်စရိအဖိခိၣ်

လၢပူၤတသ့-

- ခွဲး(စ)ဟဲလၢကီၢ်ချါ
- ခွဲး(စ)ပုၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်, ပနံၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ခွဲးတဖၣ်
- ခွဲး(စ)ခိၣ်ကဘျုး
- ခွဲး(စ)ခိၣ်ကဘျုး/တၢ်ကိၢ်လိၣ်, အပူၤ, မ့တမ့ၢ် အဘိၣ်
- ခွဲး(စ)လၢအိၣ်ဒီးအရိၢ်
- ခွဲး(စ)အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်
- ခွဲး(စ)ဘိၣ်ဘာသး
- ဒုလိၣ်ခွဲး(စ)

## ညၢ်လၢအိၣ်လၢထးဝါဒါအပူၤတဖၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- ညၢ်လၢအိၣ်ဒီးအံၣ်သ့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ကသုထံ
- ညၢ်လၢတၢ်ဘိၣ်အိၣ်ဒီးထံ မ့တမ့ၢ် သိ
- ညၢ်လၢအိၣ်ဒီးအယံၣ်ဒီးအဖဲးဘၣ်
- တၢ်အကလုာ်ဒီးအိၣ်အဆဲးလၢလၢတဖၣ်-
  - ညၢ်ထူန့ၢ်အဘူသလါ ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ (5 ဒီး 6 အိၣ်စးအဒါခါ)
  - ညၢ်စ(လ)မိအဂီၢ်ၤ ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ (5, 6, ဒီး 7.5 အိၣ်စးအဒါခါ)
  - ညၢ်စၣ်ဒုၣ် ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ (3.75 အိၣ်စးအဒါခါ)

လၢပူၤတသ့-

- Albacore ညၢ်ထူန့ၢ်
- ညၢ်စ(လ)မိအပျီၢ်သ့
- ညၢ်စ(လ)မိအဂီၢ်
- တၢ်အရိၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်ထီၣ်တဖၣ်
- တၢ်ဃးလၢတၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်တဖၣ်

ဘၣ်တၢ်သ့အိၣ်လီၤလီၤဆီဆီလၢမိၢ်လၢအဒုးအိၣ်အဖိန့ၢ်ထံတဖၣ် ဒ်သိးကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်အဂၤလၢကမၤစူၤတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢမိၢ်သ့ဒိၣ်ထီၣ်သိဖဲအတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

# ယိၤကး (တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်)

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တၢ်အသိၣ်တၢ်ဂၢၢ်ကျိၤလၢတၢ်ကွဲးဖျါထီၣ်အိၣ်လၢနတၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရိအဖီခိၣ်
- 32 အိၣ်စး တၢ်ဒါ
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်တၢ်ထွဲတဖၣ်-
  - **Annie's:** ကံအိၣ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအပူၤတမံၤလၢဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤ
  - **Arz:** အိၣ်န့ၢ်က့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအပူၤတမံၤလၢအဟိဒီးအသိ
  - **Avenue A: Plain Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Greek** ဘနံလၢယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
  - **Axelrod:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤ
  - **Barody:** ယိၤကးယိၤမိၤ
  - **Best Yet:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
  - **Brown Cow:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအိၣ်ဒီးအသိၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျဲးအိၣ်လၢအဖီခိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ဘနံလၢယိၤကးလၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ပူၤ
  - **Butterworks Farm:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအိၣ်ဒီးအသိၣ်ပူၤ
  - **Byrne Hollow- Greek** ယိၤမိၤလၢအသိတ
  - **Cabot-** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ 2%, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢ အသိအိၣ်ပူၤ
  - **Chobani- Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ 2%, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Greek** ဘနံလၢယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Greek** ယိၤကးလၢအသိအိၣ်ပူၤ
  - **Coburn Farms:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
  - **Cowbella-** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
  - **Cream O'Land-** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ
  - **Crowley-** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ
  - **Dannon:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ 1.5%, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
  - **Desi Natural Dahi-** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
  - **Essential Everyday:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Greek** စုၣ်ဘၣ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
  - **Esti-** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
  - **Farmland- Dahi** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
  - **Fit and Active-** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
  - **Food Club:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
  - **Food Lion:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
  - **Foodtown:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
  - **Freedom Hill Farm:** ယိၤကးယိၤမိၤ
  - **Fresh Made:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ
  - **Friendship:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ
  - **Gopi: Indian** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Indian** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Indian** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
  - **Great Value: Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
  - **Greek Gods: Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ
  - **Green Mountain Creamery: Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤ, ယိၤကးယိၤမိၤပူၤ
  - **Greenway:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
  - **Guru:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ပူၤ
  - **Hammond Dairy:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
  - **Hannaford:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Greek** စုၣ်ဘၣ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤပူၤ, ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးပူၤ
  - **Hawthorne Valley:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ

- **Horizon:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
- **Ithaca:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
- **Key Foods:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
- **Kingdom Creamery:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
- **Kirkland: Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
- **La Yogurt:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
- **Lacto:** ယိၤကးယိၤမိၤ
- **Lala:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ
- **Lucerne Dairy:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, စုၣ်ဘၣ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးလၢတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ပူၤ
- **Maple Hill:** အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤပူၤ
- **Market Pantry:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
- **Merve:** ယိၤကးယိၤမိၤ
- **Mountain High:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤစုၣ်စုၣ်လၢအသိအိၣ်ပူၤ
- **My Essentials:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
- **Nancy's:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤပူၤ
- **Nature's Place:** အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်န့ၢ် **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤ, န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤပူၤ
- **Nature's Promise:** အိၣ်န့ၢ်န့ၢ် **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်န့ၢ် ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Greek** န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤ, **Greek** န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤ, န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤပူၤ
- **North Country Creamery:** ယိၤကးယိၤမိၤပူၤ, ဘနံလၢယိၤကးယိၤမိၤပူၤ
- **Yogurt**
- **Nostimo: Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
- **O Organics- Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ပူၤ
- **Oikos: Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
- **Open Nature: Greek** ယိၤကးယိၤမိၤ 2%, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
- **Our Family: Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
- **Penn Maid:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
- **PICs:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးလၢအသိတအိၣ်, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ, ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးပူၤ
- **Powerful: Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
- **Price Rite:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ
- **Redwood Hill:** ယိၤကးယိၤမိၤ
- **Romis:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
- **Ronnybrook Farm Dairy:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
- **Seven Stars:** အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
- **ShopRite:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤပူၤ, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤပူၤ
- **Shurfine:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
- **Simply Balanced: Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်
- **Stonyfield Organic:** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျဲး, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ဘနံလၢ **French** ယိၤကးလၢ အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ပူၤ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ပူၤ
- **Stop and Shop: Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတ, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးလၢအသိတအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိၤကးပူၤ

### ယိကး, ပိာ်ထွဲထီၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တၢ်အသိၣ်တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤသီထီၣ်အိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရီၤအဖီခိၣ်
- 32 အိၣ်စးတၢ်ဒါ
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲထီၣ်-
  - **Super Associated:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
  - **Taste of Inspirations:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, **Greek** ယိကးယိယိ, ယိကးယိယိလၢတၢ်န့ၣ်ထံအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ
  - **Tillamook:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ
  - **Tops:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိကးလၢအသိၣ်တအိၣ်, ယိကးယိယိလၢတၢ်န့ၣ်ထံအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ
  - **Traditional:** န့ၣ်ဆၢၣ် **Dahi** ယိကး
  - **Trimona:** **Bulgarian** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ
  - **Two Good:** **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်စ့ၤ, ဘနံလၢ **Greek** ယိကးလၢအသိၣ်တအိၣ်စ့ၤ
  - **Upstate Farms:** **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
  - **Urban Meadow:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်စ့ၤ
  - **Voskos:** **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
  - **Wallaby:** အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ် **Greek** ယိကးယိယိလၢတၢ်န့ၣ်ထံအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ် **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်စ့ၤ, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ် **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ယိကးယိယိလၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံပွဲၤပွဲၤ

- **Wegmans:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ယိကးယိယိလၢတၢ်န့ၣ်ထံအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ, **Greek** အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ယိယိပွဲၤပွဲၤ, ဖြိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထွဲးယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ
- **Weis:** **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိကးလၢအသိၣ်တအိၣ်, ဖြိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထွဲးယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, ဖြိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထွဲးယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ, ဖြိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထွဲးယိကးယိယိပွဲၤပွဲၤ
- **White Mountain:** **Bulgarian** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
- **Wholesome Pantry:** အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
- **Yoplait:** စထီၣ်ဘၣ်ရံၣ်လၢတၢ်ဆၢၣ်ဒီးစထီၣ်ဘၣ်ရံၣ်တက့ၢ်သ့ၣ်ယိကး 4 အိၣ်စး 8 ဘိၣ် (32 အိၣ်စး ခဲလၢၢ်ပာ်စီ), ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်

ခိၣ်ရှၢၣ်(KOSHER) (Cholov Yisroel) ယိကးတၢ်န့ၣ်ထံအိၣ် မ့ၢ်ကွဲးလီၤအသး လၢန့ၣ်တၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရီၤအဖီခိၣ်.

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- 32 အိၣ်စး တၢ်ဒါ
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲထီၣ်-
  - **Gevina Farms:** **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
  - **J and J:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
  - **Mehadrin:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
  - **Normans:** **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, ဘနံလၢ **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, **Greek** ယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ

လၢပူၤတသ့-

- ဃါဃုာ်-တၢ်ဃါဃုာ်တဖၣ် (ကြဲးနီၣ်လၢ/ကိၣ်တၢ်ဆၢၣ်ကိၣ်လိၣ်, အဂၤတဖၣ်)
- အိၣ်သ့ၣ်စံၢ်သ့
- ယိကးတၢ်န့ၣ်ထံအိၣ်လီၤသကၤ
- တၢ်မၤဆၢၣ်ထီၣ်တၢ်အယီၤတဖၣ်

### ပထိးသ့ၣ်, ဘီဘၣ်သ့ၣ်, ဒီးသဘ့

ပူၤတၢ်လၢအဃုထီၣ်သ့-

- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- ပထိးထၢၣ် 1 ပီၣ်, ဘီဘၣ်သ့ၣ်, ဒီးသဘ့
- ပူၤသ့တၢ်လၢထးဝါဒါပူၤသ့
- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- 15-16 အိၣ်စး ပထိး, ဘီဘၣ်သ့ၣ်, သဘ့, သဘ့ယိယိ, သဘ့တကလုာ်, ဒီးပထိးမ့ၢ်

လၢပူၤတသ့-

- ပထိးလၢတၢ်ကျိၤအိၣ်တဖၣ်
- ထိးညၣ် ဒီးပထိး
- အံၤသ့ၣ်ဆၢ, အသိ, ထိးသိ, တၢ်ညၣ်, မ့တမ့ၢ် သိလၢတၢ်ထၢၣ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်တဖၣ်
- ပထိးလၢ, ပထိးဘီဘၣ်သ့ၣ်, ပထိးစနဲး(ပ), ပထိးဘီ, ဒီးပထိးဘီဘၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ပူၤအိၣ်ဒီးန့ၣ် “ပထိး, ဘီဘၣ်သ့ၣ်, သဘ့, သဘ့ဟီၣ်လၢထီၣ်တၢ်န့ၣ်ထံအိၣ်ဘျုး”တသ့ၣ်, နကစူးကါန့ၣ် WIC တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်စ့ၤအလုာ်အပူၤတၢ်န့ၣ်ထံအိၣ်ဘျုးလၢကပူၤတၢ်အိၣ်ဒီးအကလုာ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်လီၤ

### ထီနီၣ်အုၣ် (Tofu)

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- 8, 10, 14, 16 အိၣ်စးအဘိၣ်
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲထီၣ်-
  - **Azumaya:** ဘျုးကပီၤ, ဃံးကျၢၤ, ဃံးကျၢၤတလၢ
  - **Franklin Farms:** ကပုာ်, ဃံးဖဲအကြၢၤ, ဃံးကျၢၤ, ဃံးကျၢၤတလၢ
  - **Heiwa**
  - **House Foods:** အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်အဃုး, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်အဃုးဖဲအကြၢၤ, ကံၢ်စီထီၣ်အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤတလၢ, ကံၢ်စီထီၣ်ဃံးကျၢၤ, ကံၢ်စီထီၣ်ဃံးကျၢၤ, ကံၢ်စီထီၣ်ဃံးကျၢၤ, ကံၢ်စီထီၣ်အကပုာ်
  - **Nasoya:** အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်အဘိၣ်ဃံးကျၢၤ, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤတလၢ, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤ, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်အရီၢ်ဖဲဃံးကျၢၤ, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ဘျုးကပီၤ, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤ, အကပုာ်
  - **Natures Promise:** အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤ
  - **O Organics:** ဃံးကျၢၤတလၢ, ဃံးကျၢၤ, ဘျုးကပီၤ, စူဖၢၣ်ဃံးကျၢၤလၢအစိးပုၤထီၣ်
  - **San Su:** ဃံးကျၢၤတလၢ, ဃံးကျၢၤ, အကပုာ်
  - **Wegmans:** အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤ
  - **Woodstock:** အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤတလၢ, အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤ

### ဖိသၢ်တၢ်အိၣ် - တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့

- လၢတၢ်ပူၤသ့-
- 4 အိၣ်စးအဒါ-
    - 2 အိၣ်စး 2 ဘိၣ် (ခဲလၢၣ် 4 အိၣ်စး) ခွဲးဖိသၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး 1 ဒါအသိး
    - 4 အိၣ်စး 2 ဘိၣ် (ခဲလၢၣ် 8 အိၣ်စး) ခွဲးဖိသၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး 2 ဒါအသိး
  - အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်
  - တၢ်သ့တၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တၢ်ခါဂ့ၤတၢ်ခါဂ့ၤ
  - တၢ်သ့တၢ်သ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် အကလုာ်ကလုာ် ဟံၣ်ဖိၣ်လိာ်သးတမံၤလၢၣ်လၢၣ်
  - မံၤပနီၣ်ပိာ်ထွဲလၢလၢၣ်တဖၣ်-
    - Beech Nut, Gerber, Earth's Best, Happy Baby, Nature's Promise, Once Upon A Farm, Tippy Toes, Wild Harvest
  - ခိၣ်ရှၢၣ်(KOSHER) (Cholov Yisroel)- First Choice

- လၢပူၤတသ့-
- ထၢၣ်ဖိ
  - တၢ်ပၤပာ်တဖၣ် ဟံၣ်ပာ်ဒီး တမ့ၢ်-တၢ်သ့တၢ်သ့ မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ်-တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် တၢ်ပၤပာ်သးတဖၣ် ဒီးအမ့ၢ် တၢ်ဖိးတၢ်ညၢၣ်, ယိကး, မ့ၤ, ခိၣ်ဘိ

### ဖိသၢ်တၢ်အိၣ် - တၢ်ဖိးတၢ်ညၢၣ်

- လၢတၢ်ပူၤသ့-
- 2.5 အိၣ်စးအဒါ
  - အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်
  - တၢ်ဖိးတၢ်ညၢၣ်တမံၤလၢၣ်လၢၣ်ဒီးတၢ်ညၢၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ညၢၣ်ဃုာ်ထံ
  - မံၤပနီၣ်ပိာ်ထွဲလၢလၢၣ်တဖၣ်- Beech nut, အဲး(သ)ဘဲး(စ), က့ၤဘၢၣ်

### ဖိသၢ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ)

- လၢတၢ်ပူၤသ့-
- က့ၤဘၢၣ် - စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ) လၢဖိသၢ်အဂီၢ်
  - 8 မ့တမ့ၢ် 16 အိၣ်စးအဒါ
  - ယိယိအကလုာ်ကလုာ် - ဘုက့ၤညၢၣ်သွဲး, မ့ၤ, ဘုက့ၤညၢၣ်ဘုစဲၤ, မ့တမ့ၢ် ဘုက့ၤညၢၣ်အကလုာ်ကလုာ်

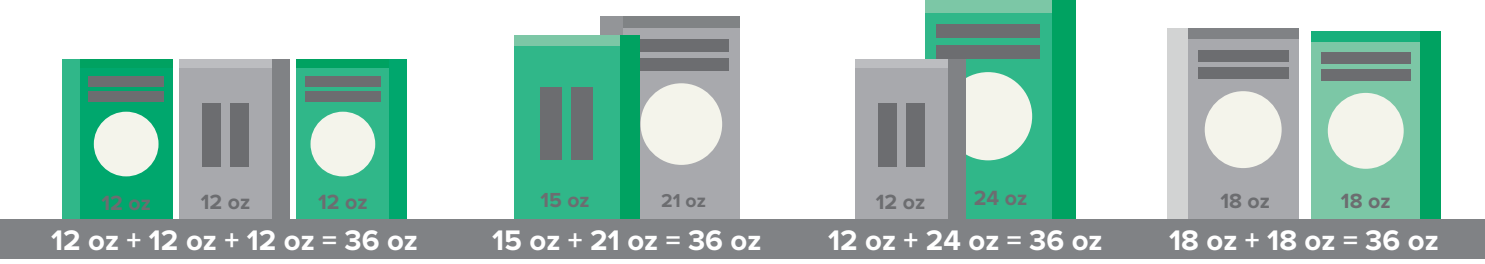
- လၢပူၤတသ့-
- အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်
  - တၢ်ပၤပာ်အဂၤတဖၣ် ဒီးအမ့ၢ် DHA, တၢ်သ့, တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် ဖြိာ်ထံ(န)လၢတၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်အိၣ်

### ဂီၤတၢ်အိၣ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ)

- လၢတၢ်ပူၤသ့-
- 12 အိၣ်စး အဒါ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်န့ၣ်အန့ၣ်
- စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်ဘုက့ၤညၢၣ်ပုၤပဲၤတၢ်ဒီးန့ၣ်ဟံၣ်ဖိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢ\*

- လၢပူၤတသ့-
- အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်
  - ဖိးကဲးဘိၣ်လၢအိၣ်တဘျီ

တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကဲဘျီကဲးဖိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်. နကမၤန့ၣ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ) 36 အိၣ်စးပုၤပဲၤလၢက့ၣ်ဒဲးလဲၣ်-



### ထံကီၢ်/ပနီၣ်မံၤပနီၣ်လီၤဆိတဖၣ်

- လၢတၢ်ပူၤသ့-
- တၢ်လၢလၢၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲထံကီၢ်ပနီၣ်မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်တဖၣ်လီၤ-
    - **General Mills:** \*Berry Berry Kix, Blueberry Chex, \*Cheerios, Cinnamon Chex, Corn Chex, Fiber One Honey Clusters, \*Honey Kix, \*Kix, Multi Grain Cheerios, Rice Chex, \*Total Whole Grain, Vanilla Chex, \*Wheat Chex, \*Wheaties
    - **Kelloggs:** \*All Bran Complete Wheat Bran Flakes, Corn Flakes, Crispix, \*Frosted Mini Wheats, \*Frosted Mini Wheats Filled, \*Frosted Mini Wheats Little Bites, \*Honey Almond Ancient Grains, \*Original Frosted Mini Wheats, Rice Krispies, \*Special K Banana, \*Special K Multi Grain, \*Special K Original
    - **Kemach:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crisp Rice, \*Multi Grain Toasted Oats, \*Tosted Oats, \*Wheat Flakes
    - **Malt O Meal:** \*Frosted Blueberry Mini Spooners, \*Frosted Mini Spooners, \*Frosted Strawberry Mini Spooners
    - **Post:** \*Grape Nuts, \*Grape Nuts Flakes, \*Great Grains Banana Nut Crunch, \*Great Grains Crunchy Pecan, \*Bunches of Oats Honey Roasted, \*Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches, \*Honey Bunches of Oats with Almonds
    - **Quaker:** \*Life Original Multigrain Cereal, \*Life Strawberry Multigrain Cereal, \*Life Vanilla Multigrain Cereal, \*Oatmeal Squares Brown Sugar, \*Oatmeal Squares Cinnamon, \*Oatmeal Squares Honey Nut
    - **Ralston:** Corn Biscuits, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, Toasted Whole Grain Oats, \*Wheat Bran Flakes
    - **Sunbelt:** \*Simple Granola
    - **Taanug:** Crisp Rice

### စတီၢ်ပန်ၢ်မၤပန်ၢ်တဖၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- စတီၢ်ပန်ၢ်မၤပန်ၢ်ဒီးတၢ်အကလုာ်ဟံၣ်ထွဲလၢလံာ်တဖၣ်
  - **Avenue A:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
  - **Best Yet:** \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes, \*Honey Oats and Flakes with Almonds, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
  - **Clear Value:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
  - **Essential Everyday:** Corn Flakes, Crispy Hexagons, Crispy Rice, Crunchy Corn Squares, \*Crunchy Oat, \*Crunchy Oat Squares, Crunchy Rice Squares, \*Crunchy Wheat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes, \*Honey Oats Flakes Almond, Nutty Nuggets, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Wheat and Bran Flakes
  - **Food Club:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey and Oats, \*Honey and Oats With Almonds, Oatmeal Squares, Rice Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, Toasted Oats, Twin Grain Crisp, \*Wheat Squares
  - **Food Lion:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Oats and More With Almonds, \*Oats and More With Honey, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Tasteos, \*Toasted Oats, Toasted Rice
  - **Foodtown:** Corn Flakes, \*Crunchy Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, Oats and More with Almonds, \*Tasteos, \*Toasted Oats
  - **Great Value:** \*Almond Crunchy Honey Oats, \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, \*Crunchy Honey Oats, \*Crunchy Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Os Oats, Rice Squares, \*Toasted Oats, \*Toasted Whole Grain Oat Spins
  - **Hannaford:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Crispy Hexagons, Crispy Rice, Easy Living Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Nutty Nuggets, Oats and More With Almonds, Oats and More With Honey, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Tasteos, Toasted Corn, Toasted Rice, \*Toasted Wheat Squares, \*Wheat Bran Flakes, Wheat Flakes
  - **Hy Top:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes with Almonds, \*Toasted Oats
  - **IGA:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Corn and Rice, Crispy Rice, Honey Oats and Flakes, Honey Oats and Flakes With Almonds, \*Original Toasted Oats, Rice Squares, \*Toasted Oats
  - **Key Foods:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, \*Toasted Oats
  - **Kiggins:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Oat Crunch, \*Toasted Rolling Oats
  - **Krasdale:** Corn Flakes, Honey Oats and Flakes, \*Toasted Oats
  - **Market Pantry:** Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
  - **My Essentials:** \*Frosted Shredded Wheat
  - **Parade:** \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, \*Toasted Oats
  - **PICS:** Crispy Honey Oats and Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Toasted Corn Crisps, Toasted Rice Crisps, \*Wheat Bran Flakes
  - **Price Chopper:** Corn Flakes, \*Good Choice Oat Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Whole Grain Toasted Oats
  - **Price Rite:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Oat Clusters With Almonds, \*Shredded Wheat, \*Toasted Oats
  - **Red and White:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
  - **Safeway:** \*Wheat Pockets
  - **Shop Rite:** \*Bran Flakes, Crispy Corn Squares, Crispy Rice Squares, \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Honey Oat Clusters, Honey Oat Clusters With Almonds, \*Toasted Oats
  - **Shurfine:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Rice, Honey Oats and Flakes, Oats and More With Almonds, Oats and More With Honey, Rice Squares, \*Toasted Oats, \*Wheat Bran Flakes, \*Wheat Squares
  - **Signature Kitchens:** Corn Flakes, Oats And Almonds, Oats And More With Honey, Shredded Wheat Bites, \*Toasted Oats
  - **Signature Select:** \*Bran Flakes, Corn Pockets, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat Bite Size, \*Nutty Nuggets, Rice Pockets, Toasted Oats
  - **Stop and Shop:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crisps, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Crunchin Oats, Honey Crunchin Oats Almond, Instant Oatmeal Packs, \*Multigrain Oats and Os, \*Nutty Nuggets, \*Oat Squares, \*Oats and Os, Rice Squares, \*Whole Grain Shredded Wheat
  - **That's Smart:** Corn Flakes, Crisp Rice, \*Toasted Oats
  - **Tops:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, \*Friendly Harvest Bran Flakes, \*Oat Squares, Oats and More Honey Roasted, Oats and More With Almonds, Rice Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Twin Grain Crisp
  - **Urban Meadow:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
  - **Valu Time:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crisp Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
  - **Wegmans:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, \*FYFGA Oat Crisps, \*FYFGA Strawberry Shredded Wheat, \*Oat Crisps, \*Oats and Honey, \*Oats and Honey with Almonds, \*Toasted Oats
  - **Weis:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Honey Oats and Flakes, Honey Oats and Flakes with Almonds,
  - **Weis Quality:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Bite Size Toasted Corn, Bite Size Toasted Rice, Crispy Corn and Rice, Crispy Rice, \*Multigrain Toasted Oats, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Wheat Bran Flakes, \*Wheat Flakes
  - **Western Beef:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
  - **White Rose:** Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats



## ဘုကူၣ်လၢအကီၢ်

### လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တဒၢန့ၣ် **11.8** အိၣ်စး မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်န့ၣ်အဝဲန့ၣ်
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲတဖၣ်-
  - **Cream Of Rice:** ဘုကူၣ်အကီၢ်, တၢ်လၢပူၤအိၣ်သ့တဘျီဃီ
  - **Cream Of Wheat:** တၢ်စုၣ်အိၣ်ကိၣ်လၢပူၤမၤဒီးဘုကူၣ် 1 မံးနံး, တၢ်စုၣ်အိၣ်ကိၣ်လၢပူၤမၤဒီးဘုကူၣ် 2.5 မံးနံး, တၢ်လၢပူၤအိၣ်သ့တဘျီဃီ, တၢ်စုၣ်အိၣ်ကိၣ်ဘုကူၣ်လၢအပၣ်ဒီးတၢ်ဖျါဉ်ပွဲ 2.5 မံးနံး
  - **Essential Everyday:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်ကမ့ၢ်တကလုာ် (Instant Grits Packs), တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးတကလုာ် (Instant Oatmeal Packets)
  - **Food Club:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးတကလုာ် (Instant Oatmeal Packets)
  - **Great Value:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးဒုၣ်န့ၣ်အသိးတကလုာ် (Regular Instant Oatmeal Packs)
  - **Hannaford:** ဘုကူၣ်န့ၣ်ထံ, တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးဒုၣ်န့ၣ်အသိးတကလုာ် (Regular Instant Oatmeal Packs)
  - **IGA:** န့ဆၢတၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်ဒီးအပူၤကွဲၤလုာ်လၢအသိး 100%, န့ဆၢတၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ် 100%, တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ် ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံး (Original Instant Oatmeal Packs)

- **Malt O Meal:** Farina ဘုကူၣ်ကီၢ်အရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံး, ဘုကူၣ်ကီၢ်အရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံး
- **Maypo:** Instant မုဟ်(လ)ဘုကူၣ်သွဲး, မုဟ်(လ)ဘုကူၣ်သွဲးဒီးခွဲန့ၣ်, Vermont အကူၢ်အဂီၢ်မုဟ်(လ)ဘုကူၣ်သွဲး
- **My Essentials:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးပတီၢ်မုၢ်အဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **PICS:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးပတီၢ်မုၢ်အဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Price Rite:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးဒုၣ်န့ၣ်အသိးတကလုာ် (Regular Instant Oatmeal Packs)
- **Quaker:** ဘုကူၣ်သွဲးလၢအိၣ်ဒီးထးဝါဖီ, ဘုကူၣ်သွဲးအဘိၣ်နီၣ်နီၣ်
- **Shop Rite:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Shurfine:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Signature Select:** ဘုကူၣ်သွဲးအဘိၣ်လၢတၢ်ဖီအီၤတစါဖီ
- **Tops:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Weis Quality:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်

## မုၢ်အဘိၣ်

### လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- တဘိၣ်န့ၣ် **14-16** အိၣ်စး မ့တမ့ၢ် **28-32** အိၣ်စး
- မုၢ်အဘိၣ်လၢတၢ်ဒၢ မ့တမ့ၢ် ထၢဒၢအပူၤ
- ဖီတစိၣ်ဖိ, လၢအချ့, မ့တမ့ၢ် ဒုၣ်န့ၣ်

### လၢပူၤတသ့-

- အသ့ဆၢ, တၢ်အသိ, သီအိၣ်, မ့တမ့ၢ် အံသ့ၣ် လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်အိၣ်

## ထီၣ်ထံလၢန့ၣ် (စ) (Tortillas) ဘုကူၣ်ဘုစဲၤပဲၤပဲၤ

### လၢတၢ်ပူၤသ့-

- **16** အိၣ်စး (1 lb.) အဘိၣ်
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲတဖၣ်-
  - **Celias:** ဘုခုပအံ, ဘုခုဘီ, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့
  - **Chi Chis:** ဘုခုပအံ, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့ၣ် Fajita အကျိၤကျဲအ သိး
  - **Del Campo:** ဘုခု
  - **Don Pancho:** ဘုခုအဝါ, ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
  - အလီၢ်အိၣ်သပူၤကတၢ်ကိးမုၢ်နီၣ်ဒီး ဘုခုအဝါကဟ်, ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
  - **Food Club:** ဘုခုပအံ, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့ၣ် Fajita အကျိၤကျဲအ သိး
  - **Guerrero:** ဘုခုအဝါ
  - **Great Value:** 100% ဘုကူၣ်, ဘုကူၣ်
  - **Hannaford:** ဘုကူၣ် Fajita အကူၢ်ဂီၤ
  - **Herdez:** ဘုခုအဝါ
  - **IGA:** ဘုခုပအံ, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့ၣ် Taco အကျိၤကျဲအ သိး
  - **Key Foods:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
  - **La Banderita:** ဘုခု, ဘုခုကဟ်, ဘုခုဘီ, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့ၣ် Fajita အသိး, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့ၣ်လၢအကဟ်ဒီး Taco အသိး

- **La Milpa:** Nixtamal ဖဲလီၤစၢၤဒဲၤလၢညါအသိး
- **Mayan Farm:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **MexAmerica:** ဘုကူၣ်ဒီးကနဲစီ
- **Mission:** ဘုခုကဟ်, 100% ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်, တၢ်အိၣ်ကျးကွဲၤဂီၤဘုကူၣ်ကမ့ၢ်
- **Natures Promise:** ဘုခုန့ၣ်ဆၢ
- **Ortega:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **ShopRite:** Trading Co ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Shurfine:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ Fajita
- **Siempre Autentico:** ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်ပဲၤပဲၤ
- တၢ်ဃုထၢလၢတၢ်ဆဲးလီၤမံၤပံၤပနီၣ်အိၣ်- ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤထီၣ်ခိၣ်
- **Stop and Shop:** အဝါ, ဘုခုဘီ, ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်
- **Tia Rosa:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤထီၣ်ခိၣ်
- **Tio Santi:** ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်ပဲၤပဲၤ
- **Tops:** ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်ပဲၤပဲၤ
- **Weis Quality:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ

### ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ

လၢတၢ်ပုၤလၢ-

- 16 အိၣ်စး (1 lb.) အဘိၣ်
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲတဖၣ်-
  - **America's Choice: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Arnold: Stoneground 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Best Yet: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Bimbo: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Bogopa: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Bowl and Basket: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Cherry Valley: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Food Lion: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Foodtown: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Jerusalem Franczoz Health ကိၣ်ပိၣ်မူး 100%** ဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, ကွဲမံၣ်န့ၣ်တးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Full Circle: Flax ဒီးကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ**
  - **Gold Medal: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, **Flax, 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Gourmet: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Hannaford: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Hauswald's: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Holsum: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Ideal: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **IGA: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **King Kullen: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Krasdale: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Monks: ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤအကလုာ်ကလုာ်, ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ**
  - **Pas Yisroel: Gold Label 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, **ad, Green Label** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤအကလုာ်ကလုာ်
  - **Penn Street: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
  - **Pepperidge Farm: Jewish Rye ကိၣ်ပိၣ်မူးဖဘၣ်န့ၣ်ပုၤ, Light Style ကိၣ်ပိၣ်မူးကဟ့ၣ်, ကိၣ်ပိၣ်မူးယိယိလၢအကျါတကလုာ်, ကိၣ်ပိၣ်မူးဘူဘူဖိ**

- **PICS: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Roman Meal: Sungrain 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Rubschlager: 100% Rye Rye Ola Black Rye ကိၣ်ပိၣ်မူး, 100% Rye Rye Ola Flax ကိၣ်ပိၣ်မူး, 100% Rye Rye Ola ဖိဗုာ် ကိၣ်ပိၣ်မူး, 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, **Cocktail Pumpernickel ကိၣ်ပိၣ်မူး, Cocktail Rye ကိၣ်ပိၣ်မူး, Cocktail ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, Danish Style Pumpernickel ကိၣ်ပိၣ်မူး, European Style ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, Rye Rye Ola Pumpernickel ကိၣ်ပိၣ်မူး, Westphalian Pumpernickel ကိၣ်ပိၣ်မူး**
- **Sara Lee: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Schmidt Old Tyme: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Schwebels: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **ShopRite: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Shop Rite: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Stern's: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, ကိၣ်ပိၣ်မူးဘိလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Stop and Shop: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤလၢအံၣ်သ့တပၣ်
- **Super Bread V: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Tops: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Urban Meadow: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Weis: အကံၢ်အစီ 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Windmill Farms: ဟံမိၣ်ထးကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, မဲဖိးပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, ကိၣ်ပိၣ်မူးဘိလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ**
- **Wonder: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Yossi's: ဖဲထုာ်ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤအကလုာ်ကလုာ်**
- **Zomick's: 100%** ဟံမိၣ်ထးကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, **100%** မဲဖိးနီၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, **100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးဘိလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ

### ဖးစတၢ် (Pasta) လၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ

လၢတၢ်ပုၤလၢ-

- 16 အိၣ်စး (1 lb.) အဘိၣ်
- မံၤပနီၣ်ပိာ်ထွဲလၢလံာ်တဖၣ်
  - **Allegra**
  - **America's Choice**
  - **Anna**
  - **Barilla**
  - **Bella Terra**
  - **Bionaturae**
  - **Bowl and Basket**
  - **Brad's**
  - **Cadia**
  - **Campagna**
  - **Colavita**
  - **DeLallo**
  - **Delverde**
  - **Essential Everyday**
  - **Fit And Active**
  - **Food Club**
  - **Fratelli Mantova**
  - **Full Circle**
  - **Garofalo**
  - **Gia Russa**

- **Great Value**
- **Heartland**
- **Hodgson Mill**
- **La Molisana**
- **Landau**
- **Luigi Vitelli**
- **Mishpacha**
- **Natures Promise**
- **O Organics**
- **Pasta Isabella**
- **Pastaio**
- **Racconto**
- **Ronzoni**
- **ShopRite**
- **Shurfine**
- **Signature Select**
- **Simply Balanced**
- **Wegmans**
- **Weis**

လၢပုၤတသ့-

- အံၣ်သ့ဆၢ, တၢ်အသိ, သိအိၣ်, မ့တမ့ၢ် အံၣ်သ့ၣ် အံၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်လၢန့ၣ်အိၣ်အိၣ်

### တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ (စ့အလၢအပူၤတၢ်န့ၣ်ဘျး)

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- န WIC တၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရိ ကဟ်ဖျါထီၣ် (Fresh Only) မ့တမ့ၢ် “အစ့/မၤလီၤသကၢ/လၢထးဝါဒါအပူၤ”
- အိၣ်န့ၣ်ဆၢ

### တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့အစ့

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့အစ့အကလုာ်ကလုာ်တမံၤလၢလၢ
- ဒီတခါ မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်တံာ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢစိၣ်ဃါဃုာ်လၢထၢအပူၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢထၢအပူၤ

လၢပူၤတၢ်သ့-

- ပုၣ်တံာ်သီတၢ်တဖၣ် (Party Trays)
- တၢ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢစိၣ်ဃါအလီၢ်
- တၢ်သ့တၢ်သ့ဃါတဖၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့လၢတၢ်ကယၢကယဲထီၣ်အိၣ်တဖၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့အယုတဖၣ်
- တၢ်ချီကိၢ်ကနံ (ပုၣ်ဃုာ်ဒီးထီပးသဘူဟီၣ်လၢ, တၢ်သ့တၢ်သ့/တၢ်ချီကိၢ်ကနံ ဃါဃုာ်)
- သံၣ်ဂံၢ်တဖၣ်, တၢ်န့ၣ်ဆၢတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢစိၣ်ဃါထံတဖၣ်

### တၢ်သ့တၢ်သ့လၢအိၣ်လၢထးဝါဒါအပူၤ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ တၢ်ဘၣ်အိၣ်လၢထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့ထံအပူၤ
- တၢ်သ့တၢ်သ့အကလုာ်ကလုာ်, တၢ်သ့တၢ်သ့ဃါဃုာ်
- ပနံၣ်တၢ်ထုးထီၣ်တမံၤလၢလၢလၢအိၣ်ဒီးတၢ်မၤဆၢထီၣ်တၢ်အယီၤတဖၣ်
- အိၣ်အဆဲး/အဒါ/တၢ်အဘိၣ်အကလုာ် (တလၢကွၢ် ထၢပိလၢအိၣ်တဘျီ). တၢ်ဒါကမ့ၢ် ထးဝါဒါ, ယုၤခဲးစိး, မ့တမ့ၢ် ဖျးစတုး.
- တၢ်သ့တၢ်သ့ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဃါဃုာ်အဆိကတၢ်
- အဲးပၢၣ်(လ)တၢ်သ့တၢ်သ့ထံ ‘တထၢန့ၣ်လီၤအံၤသ့ဆၢ ‘တၢ်လၢတခါ’ အကလုာ်ကလုာ်ခိၤ

လၢပူၤတၢ်သ့-

- ခြဲဘၣ်ရံၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ထံ
- ကိၣ်တၢ်လၢတၢ်မၤပူၤအိၣ်
- တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဆၢထံအပံာ်
- လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ် အံၤသ့ဆၢ မ့တမ့ၢ် အံၤသ့
- သိ/တၢ်အသိတဖၣ် လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဒါ

### တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢထးဝါဒါအပူၤ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ယိယိ မ့တမ့ၢ် စိၣ်ဒိၣ်ယၢၣ်/တၢ်အဟီၣ်စ့ၤ
- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢအကလုာ်တမံၤလၢလၢ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢဃါဃုာ်
- အိၣ်အဆဲးတမံၤလၢလၢ
- အိၣ်အဆဲး/အဒါ/တၢ်အဘိၣ်အကလုာ် (တလၢကွၢ် ထၢပိလၢအိၣ်တဘျီ). တၢ်ဒါကမ့ၢ် ထးဝါဒါ, ယုၤခဲးစိး, မ့တမ့ၢ် ဖျးစတုး.
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဃါဃုာ်အိၣ်ထံတခါ
- တကီၤဆံၣ်သ့လၢအိၣ်လၢထးဝါဒါအပူၤ (တၢ်အထံပံာ်, ကသုထံ, ပုၤပုၤ, ကံဘျး, တၢ်ညၣ်ကသု, အလိၣ်ဆဲးဆဲးဖိ, တၢ်ဃုာ်ထံ, စဲ(လ)စုာ်ဃုာ်ထံ)

လၢပူၤတၢ်သ့-

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဆံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျး
- ပထိးကုာ်/ထးညၣ်ဒီးပထိး
- ကသုထံ
- ခဲးခဲး(ပ), တၢ်အိၣ်ထံပံာ်ပံာ်, သုၣ်စၢယး
- တၢ်အသိ, သိအိၣ်, အံၤသ့ဆၢ
- ပထိး/ဘိတုာ်/သဘ (အဒိ- ပထိးအသု, ကါဘဲစိပထိး, သဘဘုၣ်လုး)

### တၢ်သ့တၢ်သ့လၢတၢ်မၤလီၤသကၢအိၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တၢ်ဒါ/တၢ်အဘိၣ်အကလုာ်တမံၤလၢလၢ
- အိၣ်အဆဲးတမံၤလၢလၢ
- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- တၢ်သ့တၢ်သ့ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဃါဃုာ်အဆိကတၢ်
- တၢ်သ့တၢ်သ့အကလုာ်ကလုာ်, တၢ်သ့တၢ်သ့ဃါဃုာ်

လၢပူၤတၢ်သ့-

- တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤလၢတမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့
- ထၢန့ၣ်လီၤအံၤသ့ဆၢ, ကနံစိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢထံပံာ်

### တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢတၢ်မၤလီၤအိၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- တၢ်ဒါ/တၢ်အဘိၣ်အကလုာ်တမံၤလၢလၢ
- အိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ဒီးအံၤသ့
- ပထိးလီၤသကၢ, ဘိဘၣ်သ့ဒီးသဘူတဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အခွဲး
- အိၣ်အဆဲးတမံၤလၢလၢ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢအကလုာ်တမံၤလၢလၢ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢဃါဃုာ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဃါဃုာ်အိၣ်ထံတခါ

လၢပူၤတၢ်သ့-

- အံၤသ့ဆၢ, တၢ်အသိ, မ့တမ့ၢ် သိအိၣ် လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တဖၣ်
- တၢ်သ့တၢ်သ့ထံဒီးကိၣ်ပိၣ်မူးကမ့ၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တဖၣ်



တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တၢ်အိၣ်အဆံးဒီးအကလုာ်လၢတၢ်ကွဲးဟံၤဖျါထီၣ်အိၣ်လၢန WIC တၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရီၤအဖီခိၣ်
- 100% တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံပံၤပဲၤ
- တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ် C 80% မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်

လၢပူၤတသ့-

- အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်
- စတိမံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ, ပုၤဃုာ်ဒီးစတိမံၤဒီးပနီၣ်တဖၣ်အံၤ-

- |                     |                   |                  |                   |
|---------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| •7 Select           | •Food Lion        | •Member's Mark   | •Shurfine         |
| •Best Choice        | •Freedom's Choice | •Nature's Own    | •Signature Select |
| •Best Yet           | •Good and Gather  | •Parade          | •Super A          |
| •Bogopa             | •Great Value      | •PICs            | •Tipton Grove     |
| •Cherry Valley      | •Hytop            | •Red & White     | •Urban Meadow     |
| •Essential Everyday | •Krasdale         | •Sam's Choice    | •White Rose       |
| •Food Club          | •Market Pantry    | •Shopper's Value |                   |

တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံလၢပူၤပိာ်မ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

စိၤပိာ်ခိၣ်ဂၢၢ်ကျါၤ တၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဝုၤသးအထံတဖၣ် 11.5 အိၣ်စးအဒါ

- Welch's: အရီၢ်တမံၤလၢလၢ
- တၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်မၤသးအထံဒီးထံလီၤသကၢ 11.5-12 အိၣ်စးအဒါ
- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- သ့ၣ်သ့ၣ်ဆၢၣ်, စူၢ်တံၢ်သ့ၣ်, နဲးသ့ၣ်
- Dole: တၢ်သ့ၣ်ကျိၤကျိၤအရီၢ်တမံၤလၢလၢ
- Langers: အဲးပၢၣ်(လ), Autumn Blend, စပံးသ့ၣ်, Spring တၢ်သ့ၣ်ကျိၤကျိၤ, Summer တၢ်သ့ၣ်ကျိၤကျိၤ, Winter တၢ်သ့ၣ်ကျိၤကျိၤ
- စတိမံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံကျိၤကျိၤ
- Old Orchard: အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံဒီးအိၣ်ပံးအလၢ
- Seneca: အဲးပၢၣ်(လ)

တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံလၢပူၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်မၤသးအထံဒီးထံလီၤသကၢ 16 အိၣ်စးအဒါ

- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်, သ့ၣ်သ့ၣ်ဆၢၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ, စူၢ်တံၢ်သ့ၣ်, နဲးသ့ၣ် အထံ 64 အိၣ်စးအဒါ
- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- သ့ၣ်သ့ၣ်ဆၢၣ်, စူၢ်တံၢ်သ့ၣ်, နဲးသ့ၣ်
- စတိမံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်, တၢ်သ့ၣ်ကျိၤကျိၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ
- Apple and Eve: အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ)သ့ၣ်ဖးဒိၣ်, ခူးခိၣ်မိစတၢ်ဘၣ်ရံၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်ဒီး အါန့ၢ်အန့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ် အဲးပၢၣ်(လ), ခြဲဘၣ်ရံၣ်ဘျဲး(န), ခြဲဘၣ်ရံၣ်စပံးသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ် သလဲသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်ရဲး(စ)ဘၣ်ရံၣ်, Elmo တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ, Grover စပံးသ့ၣ်ဝါ
- Campbell's: တကီၤဆၢၣ်သ့ၣ်အံၤသ့ၣ်စ့ၤ, တကီၤဆၢၣ်သ့ၣ်
- Harvest Classic: အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ) စူၢ်တံၢ်သ့ၣ် နဲးသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ် အဲးပၢၣ်(လ), ခြဲဘၣ်ရံၣ်ကျိၤကျိၤ, ခြဲဘၣ်ရံၣ်စပံးသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ် ရဲး(စ)ဘၣ်ရံၣ်
- Juicy Juice: အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ) ရဲး(စ)ဘၣ်ရံၣ်, ဘၣ်ရံၣ်, ခွဲးရံၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ ဃုာ်, စပံးသ့ၣ်, ခိၣ်စတၢ်ဘၣ်ရံၣ်, တခါးသ့ၣ်, တဃုာ်သ့ၣ်ဖိ, သးသ့ၣ်သ့ၣ် ပယီၤသ့ၣ်, ထံမိၤတၢ်သ့ၣ် အဲးပၢၣ်(လ) စတၢ်ဘၣ်ရံၣ်တက့ၢ်သ့ၣ်, စတၢ်ဘၣ်ရံၣ်, တၢ်ကိၤလီၤကဝီၤ တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံအယုာ်ထံ, စပံးသ့ၣ်အဝါ
- Langers: အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ) ဘၣ်ရံၣ်ခွဲးရံၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) ခြဲဘၣ်ရံၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) ခြဲဘၣ်ရံၣ်စပံးသ့ၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) စပံးသ့ၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) ခိၣ်စတၢ်ဘၣ်ရံၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) စူၢ်တံၢ်သ့ၣ် နဲးသ့ၣ်, ဘၣ်ရံၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဟီၤစ့ၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဟဲ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ
- Lucky Leaf: အဲးပၢၣ်(လ)
- Mott's: အဲးပၢၣ်(လ)
- Musselman's: အဲးပၢၣ်(လ)
- Northland: ဘလူဘၣ်ရံၣ်ဘျဲး(ခ)ဘၣ်ရံၣ်အဲးခၢ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်ဘျဲးဘၣ်ရံၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်စပံးသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်သလဲသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်ရဲး(စ)ဘၣ်ရံၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ် တခါးသ့ၣ်, Pomegranate ဘလူဘၣ်ရံၣ်, ရဲး(စ)ဘၣ်ရံၣ်ဘလူဘၣ်ရံၣ်
- Ocean Spray: အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်အဆၢၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်ဘျဲးဘၣ်ရံၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ် ခွဲးရံၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်စပံးသ့ၣ်အဆၢၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်တခါးသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်နဲးသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်သလဲသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်ရဲး(စ)ဘၣ်ရံၣ်
- Old Orchard: အဲးခၢ်သလဲသ့ၣ်, အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ) ခြဲဘၣ်ရံၣ်, ဘၣ်ရံၣ်စံၢ်ယါ, ဘျဲးခွဲးရံၣ် ခြဲဘၣ်ရံၣ်, ဘလူဘၣ်ရံၣ် သလဲသ့ၣ်, ခွဲးရံၣ်သလဲသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ် သလဲသ့ၣ်, စပံးသ့ၣ်, ခိၣ်စတၢ်ဘၣ်ရံၣ်, တဃုာ်သ့ၣ်ဖိ, ထံမိၤတၢ်သ့ၣ်တခါးသ့ၣ်, ရဲး(စ)ဘၣ်ရံၣ် အဂီၢ်, စတၢ်ဘၣ်ရံၣ် တာ်တီၤသ့ၣ်, စပံးသ့ၣ်အဝါ, ခွဲးရံၣ်အမံၤ
- Ruby Kist: အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်, စပံးသ့ၣ်အဝါ
- Seneca: အဲးပၢၣ်(လ)
- V8: တၢ်ဒီးတၢ်လၢအံၤသ့ၣ်စ့ၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဟဲ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ
- Welch's: စပံးသ့ၣ်ဆၢၣ်, စပံးသ့ၣ်အဂီၢ်, စူၢ်ပၢၣ်ဘၣ်ရံၣ်, စပံးသ့ၣ်အဝါ, စပံးသ့ၣ် ထံမိၤတၢ်သ့ၣ်အဝါ

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤလၢ NYS WIC တၢ်တိာ်ကျဲးအဖီခိၣ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤကွၢ်ဖဲ [health.ny.gov/WIC](https://health.ny.gov/WIC). ဝဲၤကျိၤအံၤမ့ၢ်ဝဲၤ ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်မၤစၢၤကၢၤလၢအဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအထံသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ.