



WIC တၢ်လိာ်သ့တၢ်အိၣ်ခးက့တဖၣ်

ခးက့အိၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့တၢ်ကိၣ် 21 ကိၣ်အပူၤ, က့ၢ်ဖဲ- www.health.ny.gov/wic

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤသီထီၣ်အိၣ်ဘၣ်ဃးဒီး WIC တၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ကိၣ်ဟ့ၣ် ခွဲးအိၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤက့ၢ်ဖဲ <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
- တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသံထီၣ်/အိၣ်လၢထးဝါဒါအပူၤ- 12 အိၣ်စးအဒါခါ
- တၢ်န့ၢ်ထံ/အကမူၣ်- 25.6 အိၣ်စး အဒါခါ

လၢပူၤတသ့-

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

ဆိဒိၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

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

လၢပူၤတသ့-

- ဖးဒိၣ် ဒီး ဒိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်
- အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်
- ဆိဒိၣ်လီၤလီၤဆိဆိ (မၤစူၤလီၤခိၣ်လဲးစံၣ်, တအိၣ်ဒီးအထၢ/အယုာ်တအိၣ်, Omega-3 တၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်)

ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

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

လၢပူၤတသ့-

- ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢ
- ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢတၢ်ကံၣ်ဘျုးအိၣ် မ့တမ့ၢ် မၤဘျုးအိၣ်
- ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢအရိၢ်
- ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢအိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်
- ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢဃုာ်ဒီးတၢ်ဃုာ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်ထီၣ်တဖၣ် 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 အိၣ်စးလၢတၢ်ပုၣ်အိၣ်ဃုာ်အိၣ်
- **WESTSOY-**
အိၣ်ထီၣ်ပဲန့ၢ်ထံ - 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
- ဘျိး(ခ) မ့တမ့ၢ် အက့ဖိ
- ခိၣ်ရှ့ၢ်(KOSHER) (Cholov Yisroel) ခွဲး(စ) မ့ၢ်ကွဲးလီၤလၢန WIC တၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံာ်စရိအဖိခိၣ်

လၢပူၤတသ့-

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

ညၣ်လၢအိၣ်လၢထးဝါဒါအပူၤတဖၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- ညၣ်လၢအိၣ်ဒီးအံၣ်သ့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ကသုထံ
- ညၣ်လၢတၢ်ဘိၣ်အိၣ်ဒီးထံ မ့တမ့ၢ် သိ
- ညၣ်လၢအိၣ်ဒီးအယံၣ်ဒီးအဖဲးဘၣ်
- တၢ်အကလုာ်ဒီးအိၣ်အဆဲးလၢလၢတဖၣ်-
 - ညၣ်ထူန့ၢ်အဘူသလါ ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ (5 ဒီး 6 အိၣ်စးအဒါ)
 - ညၣ်စ(လ)မိအဂီၢ်ၤ ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ (5, 6, ဒီး 7.5 အိၣ်စးအဒါ)
 - ညၣ်စၣ်ဒုၣ် ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ (3.75 အိၣ်စးအဒါ)

လၢပူၤတသ့-

- Albacore ညၣ်ထူန့ၢ်
- ညၣ်စ(လ)မိအပျီၢ်သ့
- ညၣ်စ(လ)မိအဂီၢ်
- တၢ်အရိၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်ထီၣ်တဖၣ်
- တၢ်ဃုာ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်တဖၣ်

ဘၣ်တၢ်သ့အိၣ်လီၤလီၤဆိဆိလၢမိၢ်လၢအဒုးအိၣ်အဖိန့ၢ်ထံတဖၣ် ဒ်သိးကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်လၢကမၤစူၤတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢမိၢ်သ့ဒိၣ်ထီၣ်သိဖဲအတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ယိၤကး (တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်)

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တၢ်အသိၣ်တၢ်ဂၢၢ်ကျိၤလၢတၢ်ကွဲးဖျါထီၣ်အိၣ်လၢနတၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရိအဖီခိၣ်
- 32 အိၣ်စး တၢ်ဒါ
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲတဖၣ်-
 - **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, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအိၣ်ဒီးအသိပူၤ
 - **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, ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိအိၣ်ပူၤ
 - **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, အိၣ်န့ၢ်န့ၢ် **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤ, န့ၢ်န့ၢ်ယိၤကးယိၤမိၤပူၤ
- **Nature's Promise:** အိၣ်န့ၢ်န့ၢ် **Greek** ယိၤကးယိၤမိၤလၢအသိတအိၣ်, အိၣ်န့ၢ်န့ၢ် 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-

- တၢ်အသိၣ်တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤသီထီၣ်အိၣ်ဘၣ်ဒီးလၢနတၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရီၤအဖီခိၣ်
- 32 အိၣ်စးတၢ်ဒါ
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲထီၣ်-
 - **Super Associated:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
 - **Taste of Inspirations:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, **Greek** ယိကးယိယိ, ယိကးယိယိလၢတၢ်န့ၢ် ထံအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ
 - **Tillamook:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ
 - **Tops:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိကးလၢအသိၣ်တအိၣ်, ယိကးယိယိလၢတၢ်န့ၢ်ထံအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ
 - **Traditional:** န့ၢ်ဆၢၣ် **Dahi** ယိကး
 - **Trimona:** **Bulgarian** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ
 - **Two Good:** **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်စ့ၤ, ဘနံလၢ **Greek** ယိကးလၢအသိၣ်တအိၣ်စ့ၤ
 - **Upstate Farms:** **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
 - **Urban Meadow:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်စ့ၤ
 - **Voskos:** **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
 - **Wallaby:** အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ် **Greek** ယိကးယိယိလၢတၢ်န့ၢ်ထံအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ် **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်စ့ၤ, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ် **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ယိကးယိယိလၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံပွဲၤပွဲၤ

- **Wegmans:** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ယိကးယိယိလၢတၢ်န့ၢ်ထံအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ, **Greek** အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ယိယိ ပွဲၤပွဲၤ, ဖြိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထွဲးယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ
- **Weis:** **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, ဘနံလၢ **Greek** ယိကးလၢအသိၣ်တအိၣ်, ဖြိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထွဲးယိကးယိယိလၢအသိၣ်စ့ၤ, ဖြိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထွဲးယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်, **Greek** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ, ဖြိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထွဲးယိကးယိယိ ပွဲၤပွဲၤ
- **White Mountain:** **Bulgarian** ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်
- **Wholesome Pantry:** အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်ပွဲၤပွဲၤ, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ယိကးယိယိလၢ အသိၣ်စ့ၤ
- **Yoplait:** စထီၣ်ဘၣ်ရံၣ်လၢတၢ်ဆၢၣ်ဒီးစထီၣ်ဘၣ်ရံၣ်တက့ၢ်သ့ၣ်ယိကး 4 အိၣ်စး 8 ဘိာ် (32 အိၣ်စး ခဲလၢၢ်ပာ်စီ), ယိကးယိယိလၢအသိၣ်တအိၣ်

ခိၣ်ရှၢၣ်(KOSHER) (Cholov Yisroel) ယိကးတၢ်န့ၢ်ထံအိၣ် မ့ၢ်ကွဲးလီၤအသး လၢနတၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရီၤအဖီခိၣ်.

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 (ကြဲးနီၣ်လၢကိၣ်တၢ်ဆၢၣ်ကိၣ်လိၣ်, အဂၤတဖၣ်)
- အိၣ်သ့ၣ်စံၢ်သ့
- ယိကးတၢ်န့ၢ်ထံအိၣ်လီၤသကၤ
- တၢ်မၤဆၢၣ်ထီၣ်တၢ်အယီၤတဖၣ်

ပထိးသ့ၣ်, ဘီဘၣ်သ့ၣ်, ဒီးသဘ့

ပူၤတၢ်လၢအဃုထီၣ်သ့-

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

လၢပူၤတသ့-

- ပထိးလၢတၢ်ကျိၤအိၣ်တဖၣ်
- ထိးညၣ် ဒီးပထိး
- အံၤသ့ၣ်ဆၢ, အသိ, ထိးသိ, တၢ်ညၣ်, မ့တမ့ၢ် သိလၢတၢ်ထၢၣ်အိၣ်တဖၣ်
- ပထိးလၢ, ပထိးဘီဘၣ်သ့ၣ်, ပထိးစနဲး(ပ), ပထိးဘီ, ဒီးပထိးဘီဘၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၢ်ပူၤအိၣ်ဒီးန့ၢ် “ပထိး, ဘီဘၣ်သ့ၣ်, သဘ့, သဘ့ဟီၣ်လၢထီၣ်တၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအိၣ်ဘျး”တသ့ၣ်, နကစူးကါန WIC တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်စ့ၤအလုာ်အပူၤတၢ်န့ၢ်ထံအိၣ်ဘျးလၢကပူၤတၢ်အိၣ်ဒီးအကလုာ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်လီၤ

ထီနီၣ်အုၣ် (Tofu)

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- 8, 10, 14, 16 အိၣ်စးအဘိာ်
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲထီၣ်-
 - **Azumaya:** ဘျးကပီၤ, ဃံးကျၢၤ, ဃံးကျၢၤတလၢ
 - **Franklin Farms:** ကပုာ်, ဃံးဖဲအကြၢၤ, ဃံးကျၢၤ, ဃံးကျၢၤတလၢ
 - **Heiwa**
 - **House Foods:** အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်အဃုး, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်အဃုးဖဲအကြၢၤ, ကံၢ်စီထီၣ်အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤတလၢ, ကံၢ်စီထီၣ်ဃံးကျၢၤ, ကံၢ်စီထီၣ်ဃံးကျၢၤ, ကံၢ်စီထီၣ်ဃံးကျၢၤ, ကံၢ်စီထီၣ်အကပုာ်
 - **Nasoya:** အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်အဘိစုၤဃံးကျၢၤ, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤတလၢ, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤ, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်အရီၢ်ဖဲဃံးကျၢၤ, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ဘျးကပီၤ, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ဘျးကပီၤဃံးကျၢၤ, အကပုာ်
 - **Natures Promise:** အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤ
 - **O Organics:** ဃံးကျၢၤတလၢ, ဃံးကျၢၤ, ဘျးကပီၤ, စုၤဖၢၣ်ဃံးကျၢၤလၢအစိးပုၤထီၣ်
 - **San Su:** ဃံးကျၢၤတလၢ, ဃံးကျၢၤ, အကပုာ်
 - **Wegmans:** အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤ
 - **Woodstock:** အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤတလၢ, အိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ဃံးကျၢၤ

ဖိသၢ်တၢ်အိၣ် - တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့

- လၢတၢ်ပူၤသ့-
- 4 အိၣ်စးအဒါ-
 - 2 အိၣ်စး 2 ဘိၣ် (ခဲလၢၣ် 4 အိၣ်စး) ခွဲးဖိသၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒိ 1 ဒါအသိး
 - 4 အိၣ်စး 2 ဘိၣ် (ခဲလၢၣ် 8 အိၣ်စး) ခွဲးဖိသၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒိ 2 ဒါအသိး
 - အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်
 - တၢ်သ့တၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တၢ်ခါဂ့ၤတၢ်ခါဂ့ၤ
 - တၢ်သ့တၢ်သ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် အကလၢၣ်ကလၢၣ် ဟံၣ်ဖိၣ်လိာ်သးတမံၤလၢၣ်လၢၣ်
 - မံၤပနီၣ်ပိာ်ထွဲလၢၣ်တဖၣ်-
 - 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
 - တၢ်ဃါဃုာ်တဖၣ် ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး တမ့ၢ်-တၢ်သ့တၢ်သ့ မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ်-တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် တၢ်ဃါဃုာ်သးတဖၣ် ဒိအမ့ၢ် တၢ်ဖိးတၢ်ညၢၣ်, ယိကး, မ့ၤ, ခိၣ်တိ

ဖိသၢ်တၢ်အိၣ် - တၢ်ဖိးတၢ်ညၢၣ်

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

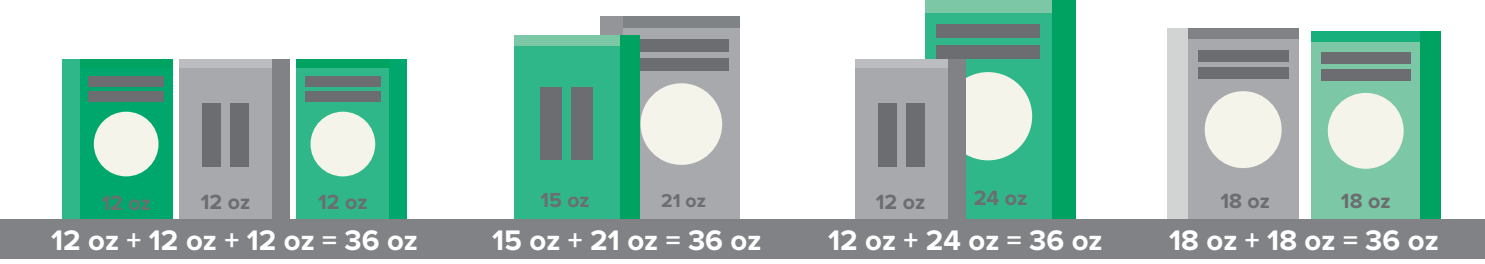
ဖိသၢ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ)

- လၢတၢ်ပူၤသ့-
- က့ၤဘၢၣ် - စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ) လၢဖိသၢ်အဂီၢ်
 - 8 မ့တမ့ၢ် 16 အိၣ်စးအဒါ
 - ယိယိအကလၢၣ်ကလၢၣ် - ဘုက့ၢၣ်သွဲး, မ့ၤ, ဘုက့ၢၣ်ဘုစဲၤ, မ့တမ့ၢ် ဘုက့ၢၣ်အကလၢၣ်ကလၢၣ်
- လၢပူၤတသ့-
- အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်
 - တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤတဖၣ် ဒိအမ့ၢ် DHA, တၢ်သ့, တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် ဖြိၣ်ထံ(န)လၢတၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်အိၣ်

ဂီၤတၢ်အိၣ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ)

- လၢတၢ်ပူၤသ့-
- 12 အိၣ်စး အဒါ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်န့ၢ်အန့ၣ်
- စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်ဘုက့ၢၣ်ပုၤပဲၤတၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ဟံၣ်ဖိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢ *
- လၢပူၤတသ့-
- အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်
 - ဖဲးကဲးဘိၣ်လၢအိၣ်တဘျီ

တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကဲဘျီကဲးဖိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်တဖၣ်. နကမၤန့ၢ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ) 36 အိၣ်စးပဲၤပဲၤလၢက့ၢ်ဒဲးလဲၣ်-



ထံကီၢ်/ပနီၣ်မံၤပနီၣ်လီၤဆိတဖၣ်

- လၢတၢ်ပူၤသ့-
- တၢ်လၢၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲထံကီၢ်ပနီၣ်မံၤပနီၣ်ဒီးအကလၢၣ်တဖၣ်လီၤ-
 - **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
 - **Kellogg's:** *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-

- စတီၢ်ပန်ၢ်မၤပန်ၢ်ဒီးတၢ်အကလုာ်ဟီၣ်ထွဲလၢလံာ်တဖၣ်
 - **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

ဘုကူၣ်လၢအကိၢ်

လၢတၢ်ပှၤသ့-

- တဒါန့ၣ် **11.8** အိၣ်စး မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်န့ၣ်အဝဲန့ၣ်
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲတဖၣ်-
 - **Cream Of Rice:** ဘုကူၣ်အကိၢ်, တၢ်လၢပှၤအိၣ်သ့တဘျီယီ
 - **Cream Of Wheat:** တၢ်စ့ၣ်အိၣ်ကိၣ်လၢပှၤမၤဒီးဘုကူၣ် 1 မံးနံး, တၢ်စ့ၣ်အိၣ်ကိၣ်လၢပှၤမၤဒီးဘုကူၣ် 2.5 မံးနံး, တၢ်လၢပှၤအိၣ်သ့တဘျီယီ, တၢ်စ့ၣ်အိၣ်ကိၣ်ဘုကူၣ်လၢအပၣ်ဒီးတၢ်ဖျၢၣ်ပြဲ 2.5 မံးနံး
 - **Essential Everyday:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်ကမ့ၢ်တကလုာ် (Instant Grits Packs), တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးတကလုာ် (Instant Oatmeal Packets)
 - **Food Club:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးတကလုာ် (Instant Oatmeal Packets)
 - **Great Value:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးဒုဏ်အသိးတကလုာ် (Regular Instant Oatmeal Packs)
 - **Hannaford:** ဘုကူၣ်န့ၣ်ထံ, တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးဒုဏ်အသိးတကလုာ် (Regular Instant Oatmeal Packs)
 - **IGA:** န့ဆၢၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်ဒီးအပူၤကွၢ်လုာ်လၢအသိး 100%, န့ဆၢၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ် 100%, တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ် ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံး (Original Instant Oatmeal Packs)

- **Malt O Meal:** Farina ဘုကူၣ်ကိၢ်အရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံး, ဘုကူၣ်ကိၢ်အရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံး
- **Maypo:** Instant မုဟုာ်(လ)ဘုကူၣ်သွဲး, မုဟုာ်(လ)ဘုကူၣ်သွဲးဒီးခွဲးခွဲး, Vermont အကူၢ်အဂီၢ်မုဟုာ်(လ)ဘုကူၣ်သွဲး
- **My Essentials:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးပတီၢ်မုၢ်အဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **PICS:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးပတီၢ်မုၢ်အဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Price Rite:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးဒုဏ်အသိးတကလုာ် (Regular Instant Oatmeal Packs)
- **Quaker:** ဘုကူၣ်သွဲးလၢအိၣ်ဒီးထးဝါစီ, ဘုကူၣ်သွဲးအဘိၣ်နီၣ်နီၣ်
- **Shop Rite:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Shurfine:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Signature Select:** ဘုကူၣ်သွဲးအဘိၣ်လၢတၢ်ဖိအီၤတစါဖိ
- **Tops:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Weis Quality:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်

မုၢ်အဘိၣ်

လၢတၢ်ပှၤသ့-

- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- တဘိၣ်န့ၣ် **14-16** အိၣ်စး မ့တမ့ၢ် **28-32** အိၣ်စး
- မုၢ်အဘိၣ်လၢတၢ်ဒါ မ့တမ့ၢ် ထၢၣ်ဒါအပူၤ
- ဖိတစိၣ်ဖိ, လၢအချ့, မ့တမ့ၢ် ဒုဏ်

လၢပှၤတသ့-

- အသ့ၣ်ဆၢ, တၢ်အသိ, သီအိၣ်, မ့တမ့ၢ် အံၤသ့ၣ် လၢတၢ်ထၢၣ်ဒါထီၣ်အိၣ်

ထီၣ်ထံလၢၣ်(စ) (Tortillas) ဘုကူၣ်ဘုစဲၤပဲၤပဲၤ

လၢတၢ်ပှၤသ့-

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

- **La Milpa:** Nixtamal ဖဲလီၤစၢၤဒ်လၢညါအသိး
- **Mayan Farm:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **MexAmerica:** ဘုကူၣ်ဒီးကနဲစီ
- **Mission:** ဘုခုကဟံ, 100% ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်, တၢ်အိၣ်ကျးကွၢ်ဂီၤဘုကူၣ်ကမ့ၢ်
- **Natures Promise:** ဘုခုန့ဆၢၣ်
- **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

ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤနီၣ်တဖၣ်

လၢတၢ်ပုၤလၢ-

- 16 အိၣ်စး (1 lb.) အဘိၣ်
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိၣ်ထွဲတဖၣ်-
 - **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 ဒီး **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, မဲဖိဗုာ် မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, ကိၣ်ပိၣ်မူးဘိလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ**
- **Wonder: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ
- **Yossi's: ဖဲထုာ်ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤအကလုာ်ကလုာ်**
- **Zomick's: 100%** ဟံမိၣ်ထးကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, **100%** မဲဖိဗုာ် မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ, **100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးဘိလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ

ဖးစတၢ် (Pasta) လၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘၣ်န့ၣ်ပဲၤပုၤ

လၢတၢ်ပုၤလၢ-

- 16 အိၣ်စး (1 lb.) အဘိၣ်
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိၣ်ထွဲလၢလံာ်တဖၣ်
 - **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 အံၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်လၢန့ၣ်အါထီၣ်အိၣ်

တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ (စ့အလၢအပူၤတၢ်န့ၣ်ဘျး)

လၢတၢ်ပူၤသ့-

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

တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့အစ့

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့အစ့အကလုာ်ကလုာ်တမံၤလၢလၢ
- ဒီတခါ မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်တံာ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢစံၢ်ဃါဃုာ်လၢထၢအပူၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢထၢအပူၤ

လၢပူၤတသ့-

- ပုၣ်တံာ်သီတၢ်တဖၣ် (Party Trays)
- တၢ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢစံၢ်ဃါအလီၢ်
- တၢ်သ့တၢ်သ့ဃါတဖၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့လၢတၢ်ကယၢကယဲထီၣ်အိၣ်တဖၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့အယုတဖၣ်
- တၢ်ချံၤကိၢ်ကနံ (ပုၣ်ဃုာ်ဒီးထီၣ်ပသးဘၣ်ဟီၣ်လၢ, တၢ်သ့တၢ်သ့/တၢ်ချံၤကိၢ်ကနံ ဃါဃုာ်)
- သံၣ်ဂံၢ်တဖၣ်, တၢ်နၢမုၢ်နၢမုၢ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢစံၢ်ဃါထံတဖၣ်

တၢ်သ့တၢ်သ့လၢအိၣ်လၢထးဝါဒါအပူၤ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

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

လၢပူၤတသ့-

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

တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢထးဝါဒါအပူၤ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

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

လၢပူၤတသ့-

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဆံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျး
- ပထိးကုာ်/ထးညၢဒီးပထိး
- ကသုထံ
- ခဲးခဲး(ပ), တၢ်အိၣ်ထံပံာ်ဟံၣ်, သုာ်စၢယး
- တၢ်အသိ, သိအိၣ်, အံၤသ့ဆၢ
- ပထိး/ဘိတုာ်/သဘ (အဒိ- ပထိးအသု, ကါဘဲစိပထိး, သဘဘုာ်လုး)

တၢ်သ့တၢ်သ့လၢတၢ်မၤလီၤသကၢအိၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

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

လၢပူၤတသ့-

- တၢ်ဃါဃုာ်အဂၢၤလၢတမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့
- ထၢန့ၣ်လီၤအံၤသ့ဆၢ, ကနံစိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢထံပံာ်

တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢတၢ်မၤခ့ၣ်အိၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

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

လၢပူၤတသ့-

- အံၤသ့ဆၢ, တၢ်အသိ, မ့တမ့ၢ် သိအိၣ် လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တဖၣ်
- တၢ်သ့တၢ်သ့ထံဒီးကိၣ်ပိၣ်မုၢ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တဖၣ်

တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

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

လၢပူၤတသ့-

- အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်

စတီၢ်မံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ, ပုၤဃုာ်ဒီးစတီၢ်အမံၤဒီးပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်အံၤ-

- | | | | |
|---------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| •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

စီၤပိာ်ခိၣ်ဂၢ်ကျိၤ တၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဝုၤသးအထံတဖၣ် 11.5 အိၣ်စးအဒါ

- Welch's: အရီၢ်တမံၤလၢလၢ
- တၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်မၤသးအထံဒီးထံလီၤသကၢ 11.5-12 အိၣ်စးအဒါ
- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- သ့ၣ်သ့ၣ်ဆၢၣ်, စူၢ်တံၢ်သ့ၣ်, နဲးသ့ၣ်
- Dole: တၢ်သ့ၣ်ကျိၤအရီၢ်တမံၤလၢလၢ
- Langers: အဲးပၢၣ်(လ), Autumn Blend, စပံးသ့ၣ်, Spring တၢ်သ့ၣ်ကျိၤ, Summer တၢ်သ့ၣ်ကျိၤ, Winter တၢ်သ့ၣ်ကျိၤ
- စတီၢ်မံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- 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
- စတီၢ်မံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- 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, ခိၣ်စတီၢ်ဘၣ်ရံၣ်, တခါးသ့ၣ်, တဃုာ်သ့ၣ်ဖိ, သးသ့ၣ်သ့ၣ် ပယီၤသ့ၣ်, ထံမိၤတီၤသ့ၣ် အဲးပၢၣ်(လ) စတီၢ်ဘၣ်ရံၣ်တက့ၢ်သ့ၣ်, စတီၢ်ဘၣ်ရံၣ်, တၢ်ကိၤလီၤကဝီၤ တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံအဃုာ်ထံ, စပံးသ့ၣ်အဝါ
- Langers: အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ) ဘၣ်ရံၣ်ခွဲးရံၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) ခြဲဘၣ်ရံၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) ခြဲဘၣ်ရံၣ်စပံးသ့ၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) စပံးသ့ၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) ခိၣ်စတီၢ်ဘၣ်ရံၣ်, 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, ခြဲဘၣ်ရံၣ်ခွဲးရံၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်စပံးသ့ၣ်အဆၢၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်တခါးသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်နဲးသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်သလဲသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ်ရဲး(စ)ဘၣ်ရံၣ်
- Old Orchard: အဲးခၢ်သလဲသ့ၣ်, အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ) ခြဲဘၣ်ရံၣ်, ဘၣ်ရံၣ်စံၢ်ယါ, ဘျဲးခွဲးရံၣ် ခြဲဘၣ်ရံၣ်, ဘလူဘၣ်ရံၣ် သလဲသ့ၣ်, ခွဲးရံၣ်သလဲသ့ၣ်, ခြဲဘၣ်ရံၣ် သလဲသ့ၣ်, စပံးသ့ၣ်, ခိၣ်စတီၢ်ဘၣ်ရံၣ်, တဃုာ်သ့ၣ်ဖိ, ထံမိၤတီၤသ့ၣ်တခါးသ့ၣ်, ရဲး(စ)ဘၣ်ရံၣ် အဂီၢ်, စတီၢ်ဘၣ်ရံၣ် တာ်တီၤသ့ၣ်, စပံးသ့ၣ်အဝါ, ခွဲးရံၣ်အမံၤ
- Ruby Kist: အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်, စပံးသ့ၣ်အဝါ
- Seneca: အဲးပၢၣ်(လ)
- V8: တၢ်ဒီးတၢ်လၢအံၤသ့ၣ်စ့ၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဟဲ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ
- Welch's: စပံးသ့ၣ်ဆၢၣ်, စပံးသ့ၣ်အဂီၢ်, စူၢ်ပၢၣ်ဘၣ်ရံၣ်, စပံးသ့ၣ်အဝါ, စပံးသ့ၣ် ထံမိၤတီၤသ့ၣ်အဝါ

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤလၢ NYS WIC တၢ်တိာ်ကျဲးအဖီခိၣ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤကွၢ်ဖဲ health.ny.gov/WIC. ဝဲကျဲးအံၤမ့ၢ်ဝဲ ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်မၤစၢၤစၢၤလၢအဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအထံသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ.