

WIC سے منظور شدہ کھانوں کی تازہ ترین فہرست کے لئے، براہ کرم یہ ویب سائٹ ملاحظہ کریں: <https://nyswicvendors.com/upc-resources/>

سویابین کا مشروب

خرید سکتے ہیں:

مندرجہ ذیل برانڈز اور قسمیں:

- 8 واں براعظم:
- سویا کا دودھ - اصلی اور وینیل (64 اونس ٹھنڈا کیا ہوا)
- پیسیفک کے قدرتی کھانے:
- الٹرا سویا - اصلی اور وینیل (32 اونس شیلف میں رکھا ہوا)
- ریشم:
- سویا کا دودھ - اصلی (32 یا 64 اونس ٹھنڈا کیا ہوا)
- سویا کا دودھ - اصلی (128 اونس ٹھنڈا کیا ہوا ملٹی پیک)
- سویا کا دودھ - اصلی (32 اونس شیلف میں رکھا ہوا)
- WESTSOY:
- نامیاتی سویا کا دودھ - سادہ (32 یا 64 اونس شیلف میں رکھا ہوا)
- سویا کا دودھ - وینیل (32 یا 64 اونس شیلف میں رکھا ہوا)

پنیر

خرید سکتے ہیں:

- 8, 16, 24, یا صرف 32 اونس پیکجز
- کوئی بھی برانڈ

Pasteurized Process American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone یا ان پنیروں میں سے کسی کا آمیزہ

Blocks or slices

KOSHER (Cholov Yisroel) CHEESE اگر آپ کے WIC کی خریداری کی فہرست پر پرنٹ ہو

نہیں خرید سکتے ہیں:

- درآمد کردہ پنیر
- پنیر کے کھانے، پروڈکٹس یا اسپریٹس
- کریکر کٹس
- چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کردہ/کدو کش کردہ/کیوب کردہ/اسٹرنگ یا اسٹک پنیر
- ذائقے دار پنیر
- نامیاتی پنیر
- انفرادی طور پر لپیٹا ہوا پنیر
- پوری چکنائی والا پنیر

ڈبہ بند مچھلی

خرید سکتے ہیں:

- کوئی بھی برانڈ
- نمک یا سبزیوں کے شوربے کے ساتھ مچھلی
- پانی یا تیل میں پیک کی ہوئی مچھلی
- بڈیوں اور جلد کے ساتھ مچھلی
- مندرجہ ذیل اقسام اور سائز:
- ہلکا ٹونا: کوئی بھی برانڈ (5 اور 6 اونس کے کین)
- Pink Salmon: کوئی بھی برانڈ (5, 6, اور 7.5 اونس کے کین)
- سارڈین: کوئی بھی برانڈ (3.75 اونس کے کین)

نہیں خرید سکتے ہیں:

- الباکور ٹونہ
- سیاہ پیٹھ والی سالمن
- سرخ سالمن
- شامل کردہ ذائقے
- شامل کردہ اجزاء

دودھ

خرید سکتے ہیں:

- آپ کی WIC کی خریداری کی فہرست میں چربی والا سامان اور دودھ جیسی کوئی چیز دکھانی دیتی ہے جو آپ کو ضرور خریدنی چاہئے
- کوئی بھی برانڈ
- گائے کا دودھ: جب ممکن ہو تو سب سے بڑا دستیاب ڈبہ (گیلنز، 96 اونس، نصف گیلن، یا چوتھائی) خریدیں
- لیٹوز سے پاک دودھ: جب ممکن ہو تو سب سے بڑا دستیاب ڈبہ خریدیں
- KOSHER (Cholov Yisroel): اگر آپ کے WIC کی خریداری کی فہرست پر پرنٹ ہو
- بکری کا دودھ: مینن برگ 12 اونس کا کنٹینر فقط
- تخییر شدہ/ڈبہ بند دودھ: 12 اونس کا کنٹینر فقط
- خشک/پاؤڈر والا دودھ: صرف 25.6 اونس کا ڈبہ

نہیں خرید سکتے ہیں:

- ذائقہ دار
- نامیاتی
- میٹھا یا گاڑھا کیا ہوا
- چھاچھ
- کیلشیم شامل کردہ
- کم چربی (2%) والا دودھ

انڈے

خرید سکتے ہیں:

- کوئی بھی برانڈ
- 1 درجن (12 عدد) صرف کنٹینرز
- متوسط یا بڑا
- سفید یا بھورا

نہیں خرید سکتے ہیں:

- جمبو اور زیادہ بڑا
- نامیاتی
- زیادہ قیمت والے خاص انڈے (کولیسٹرول کم کردہ، کیچ فری/فری رینج، اومیگا-3، سبزی خور مرغے)

مونگ پھلی کا مکھن

خرید سکتے ہیں:

- کوئی بھی برانڈ
- 16 تا 18 اونس کنٹینر
- خستہ، تگڑا، ملانی دار، برابر
- قدرتی
- چربی کم کردہ

نہیں خرید سکتے ہیں:

- مونگ پھلی کے اسپریٹس
- تازہ زمین سے نکالی ہوئی یا چھانٹی ہوئی مونگ پھلی کا مکھن
- ذائقے دار مونگ پھلی کا مکھن
- نامیاتی مونگ پھلی کا مکھن
- کھجور یا بلسان کے تیل کے ساتھ مونگ پھلی کا مکھن یا شامل کردہ اجزاء جیسے وٹامنز، معدنیات، اومیگا 3، ڈی ایچ اے، یا ای پی اے

خصوصی طور پر دودھ پلانے والی خواتین کو زائد غذائیں ملتی ہیں جن سے ان کے نمونیر بچے کو درکار دودھ کی سپلائی تیار کرنے میں مدد ملتی ہے۔

خرید سکتے ہیں:

- آپ کی خریداری کی فہرست میں درج چکنائی والا سامان
- 32 اونس کنٹینرز
- مندرجہ ذیل برانڈز اور قسمیں:
- **Annie's**: بوم گرون نامیاتی مکمل سادہ یوگرٹ
- **Arz**: اصلی پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Avenue A**: بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ
- **Axelrod**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پورا سادہ یوگرٹ
- **Baroody**: سادہ یوگرٹ
- **Best Yet**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Brown Cow**: اوپر کریم والا پورا چکنائی والا سادہ یوگرٹ، کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پورا دودھ وینیلا یوگرٹ
- **Butterworks Farm**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پورا چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Byrne Hollow**: کم چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ
- **Cabot**: 2% کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Chobani**: 2% کم چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ
- **Coburn Farms**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Cowbella**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Cream O'Land**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Crowley**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Dannon**: 5.1% کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Desi Natural Dahi**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Essential Everyday**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر اسٹرابیری والا یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، پورا سادہ یوگرٹ
- **Esti**: پورا سادہ یونانی یوگرٹ
- **Farmland**: دہی پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Fit and Active**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Food Club**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Food Lion**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Foodtown**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Freedom Hill Farm**: سادہ یوگرٹ
- **Fresh Made**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Friendship**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Gopi**: ہندوستانی طرز کا کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، ہندوستانی طرز کا بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، ہندوستانی طرز کا پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Great Value**: بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، نامیاتی کم چکنائی والا یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ
- **Greek Gods**: کم چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ
- **Green Mountain Creamery**: بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، سادہ یونانی یوگرٹ، پورا سادہ یوگرٹ
- **Greenway**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Guru**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Hammond Dairy**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Hannaford**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا اسٹرابیری یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، پورا سادہ یونانی یوگرٹ، پورا وینیلا یونانی یوگرٹ
- **Hawthorne Valley**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Horizon**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، نامیاتی بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، نامیاتی پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Ithaca**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Key Foods**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Kingdom Creamery**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Kirkland**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **La Yogurt**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Lacto**: سادہ یوگرٹ
- **Lala**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Lucerne Dairy**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، کم چکنائی والا اسٹرابیری یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پورے دودھ کا یوگرٹ
- **Maple Hill**: نامیاتی پورا سادہ یوگرٹ
- **Market Pantry**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Merve**: سادہ یوگرٹ
- **Mountain High**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، اصلی پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **My Essentials**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Nancy's**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، نامیاتی کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، نامیاتی بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پورا سادہ یوگرٹ
- **Nature's Place**: نامیاتی بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، نامیاتی مکمل سادہ یونانی یوگرٹ، نامیاتی مکمل سادہ یوگرٹ
- **Nature's Promise**: نامیاتی بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، نامیاتی بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، نامیاتی کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، نامیاتی سادہ یونانی یوگرٹ، نامیاتی مکمل سادہ یونانی یوگرٹ، نامیاتی مکمل سادہ یوگرٹ
- **North Country Creamery**: پورا سادہ یوگرٹ، پورا وینیلا یوگرٹ
- **Nostimo**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **O Organics**: بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، پورے دودھ کا سادہ یوگرٹ
- **Oikos**: بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ
- **Open Nature**: 2% سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ
- **Our Family**: بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Penn Maid**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **PICS**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، سادہ یونانی یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پورا وینیلا یونانی یوگرٹ
- **Powerful**: بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ
- **Price Rite**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Redwood Hill**: سادہ یوگرٹ
- **Romis**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Ronnybrook Farm Dairy**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Seven Stars**: نامیاتی کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، نامیاتی پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **ShopRite**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پورا سادہ یونانی یوگرٹ
- **Shurfine**: کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Simply Balanced**: بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Stonyfield Organic**: کریمی کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پورے دودھ کا فرانسیسی وینیلا یوگرٹ، پورے دودھ کا سادہ یوگرٹ

یوگرٹ، جاری ہے

خرید سکتے ہیں:

- آپ کی خریداری کی فہرست میں درج چکنائی والا سامان
- 32 اونس کنٹینرز
- مندرجہ ذیل برانڈز اور قسمیں:
- **Stop and Shop:** بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، پورا وینیلا یونانی یوگرٹ
- **Super Associated:** کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Taste of Inspirations:** بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، سادہ یونانی یوگرٹ، پورے دودھ کا سادہ یوگرٹ
- **Tillamook:** بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Tops:** کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، پورا دودھ کا سادہ یوگرٹ
- **Traditional:** تمام قدرتی دہی کا یوگرٹ
- **Trimona:** بلغاریہ کا پورا چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Two Good:** کم چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، کم چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ
- **Upstate Farms:** بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Urban Meadow:** بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Voskos:** بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Wallaby:** نامیاتی پورا دودھ کا سادہ یونانی یوگرٹ، نامیاتی کم چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، نامیاتی بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، نامیاتی پورا دودھ کا سادہ یوگرٹ
- **Wegmans:** کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، نامیاتی کم چکنائی والا مرکب سیر یوگرٹ، نامیاتی مکمل سادہ یونانی یوگرٹ، پروبیوٹک کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پوری چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ
- **Weis:** بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، پروبیوٹک کو چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پروبیوٹک بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ، پوری بغیر چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، پورا سادہ پروبیوٹک یوگرٹ
- **White Mountain:** بلغاریہ کا بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Wholesome Pantry:** نامیاتی پوری چکنائی والا سادہ یوگرٹ، نامیاتی کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Yoplait:** کم چینی اسٹرابیری اور اسٹرابیری کیلے دہی 4 اونس 8 پیک (32 اونس کل)، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ

KOSHER (Cholov Yisroel) یوگرٹ اگر آپ کی خریداری کی فہرست پر پرنٹ ہو۔

خرید سکتے ہیں:

- 32 اونس کنٹینرز
- مندرجہ ذیل برانڈز اور قسمیں:
- **Gevina Farms:** بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **J and J:** بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Mehadrin:** کم چکنائی والا سادہ یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یوگرٹ
- **Normans:** کم چکنائی والا سادہ یونانی یوگرٹ، کم چکنائی والا وینیلا یونانی یوگرٹ، بغیر چکنائی والا سادہ یونانی

نہیں خرید سکتے ہیں:

- شامل اجزاء (گرانولا، کینڈی وغیرہ)
- پینے لائق/دبا کر نکالنے لائق
- جما ہوا یوگرٹ
- مصنوعی طور پر مٹھاس ڈالنے والے

ٹوفو

خرید سکتے ہیں:

- 8, 10, 14, 16 اونس پیکجز
- مندرجہ ذیل برانڈز اور قسمیں:
- **Azumaya:** سلکین، فرم، اضافی فرم
- **Franklin Farms Heiwa:** نرم، درمیانی فرم، فرم، اضافی فرم
- **House Foods:** نامیاتی فرم، نامیاتی اوسط فرم، نامیاتی نرم، پریمیم اضافی فرم، پریمیم فرم، پریمیم اوسط فرم، پریمیم نرم
- **Nasoya:** نامیاتی کیوبڈ سیر فرم، نامیاتی اضافی فرم، نامیاتی فرم، نامیاتی لائٹ فرم، نامیاتی سلکین، نامیاتی سیر فرم، نرم
- **Natures Promise:** نامیاتی فرم
- **O Organics:** ایکسٹرا فرم، فرم، سلکین، سیر فرم پھوٹا ہوا
- **San Su:** ایکسٹرا فرم، فرم، نرم
- **Wegmans:** نامیاتی فرم
- **Woodstock:** نامیاتی اضافی فرم، نامیاتی فرم

پھلیاں، مٹر اور مسور کی دال

خشک خرید سکتے ہیں:

- کوئی بھی برانڈ
- 1 پونڈ بیگ پھلیاں، مٹر اور مسور کی دال
- ڈبہ بند خرید سکتے ہیں:
- کوئی بھی برانڈ
- 15 تا 16 اونس پھلیاں، مٹر، مسور کی دال، سادہ ریفرانٹیڈ پھلیاں، فاختہ مٹر اور لیما پھلیاں

نہیں خرید سکتے ہیں:

- سینکی ہوئی پھلیاں
- حلال گوشت اور پھلیاں
- شامل کردہ چینی، چربی، حلال جانور کی چربی، گوشت، یا تیل
- سبز پھلیوں، سبز مٹر، پٹک پھلیوں، زرد پھلیوں اور ویکس پھلیوں کو آپ کے "پھلیوں، مٹر، مسور کی دال، مونگ پھلی کے مکھن کا فائدے" کے ساتھ نہیں خریدنا چاہئے؛ آپ اپنے WIC پھل اور سبزیوں کی نقد قیمت کے فوائد کا استعمال ان اقسام کے کھانے خریدنے کے لیے کر سکتے ہیں

بچے کی خوراک - گوشت

خرید سکتے ہیں:

- 2.5 اونس کے کنٹینرز
- نامیاتی
- شوربہ یا سالن والا کوئی بھی گوشت
- مندرجہ ذیل برانڈز: Beech Nut, Earth's Best, Gerber

شیر خوار بچوں کا اناج

خرید سکتے ہیں:

- Gerber: بچے کے لئے اناج
- 8 یا 16 اونس کنٹینرز
- صرف سادہ قسمیں: جئی، چاول، سالم گیہوں، یا ملٹی گرین

نہیں خرید سکتے ہیں:

- نامیاتی
- اضافی اجزاء جیسے DHA، پھل، فارمولا، یا اضافہ کردہ پروٹین

بے بی فوڈ - سبزیاں اور پھل

خرید سکتے ہیں:

- 4 اونس کنٹینرز:
- بچے کے کھانے کے 2 اونس 2 پیک (کل 4 اونس) 1 کنٹینر کی حیثیت سے شمار ہوتے ہیں
- 4 اونس 2 پیک (مجموعی طور پر 8 اونس) بچے کے کھانے کا حساب و کتاب 2 کنٹینرز میں ہوتا ہے
- نامیاتی
- کوئی بھی واحد پھل یا سبزی
- مختلف سبزیوں اور پھلوں کا کوئی بھی قدرے مشترک
- مندرجہ ذیل برانڈز: Beech Nut, Gerber, Earth's Best, Happy Baby, Nature's Promise, Once Upon A Farm, Tippy Toes, Wild Harvest
- **Kosher (Cholov Yisroel):** پہلی پسند

نہیں خرید سکتے ہیں:

- پاؤچز
- مکسچرز بشمول غیر پھل یا غیر سبزی والے اجزاء جیسے گوشت، یوگرٹ، چاول، نوڈلز

ناشتہ کا اناج

خرید سکتے ہیں:

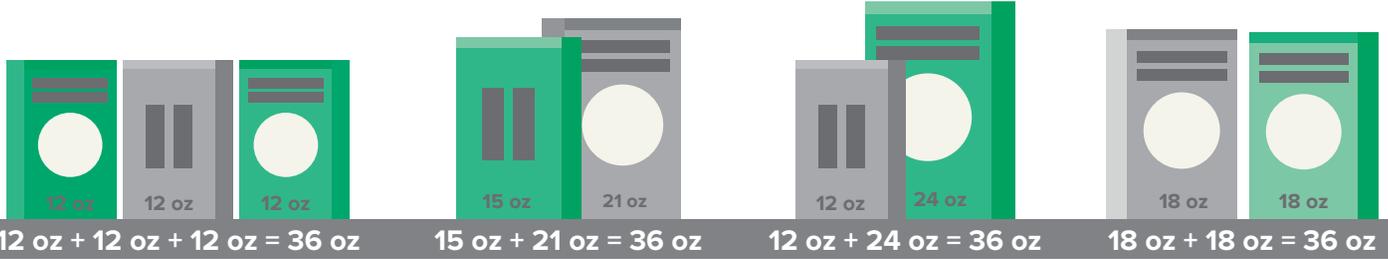
- 12 اونس یا اس سے زیادہ کے باکسز
- مکمل اناج کے غلہ کی طرف اشارہ کیا جاتا ہے بذریعہ *

نہیں خرید سکتے ہیں:

- نامیاتی
- سنگل سرو پیکنگس

خریداری کے لیے مفید تجاویز!

اپنے اناج کا 36 اوز کیسے حاصل کریں:



ملکی/خصوصی برانڈز

خرید سکتے ہیں:

• مندرجہ ذیل قومی برانڈز اور اقسام:

- **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
- **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, *Toasted Oats, *Wheat Flakes
- **Malt O Meal:** *Frosted Blueberry Mini Spooners, *Frosted Mini Spooners, *Frosted Strawberry Mini Spooners

اسٹور برانڈز

خرید سکتے ہیں:

• مندرجہ ذیل اسٹور برانڈز اور قسمیں:

- **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
- **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

گرم دانے

خرید سکتے ہیں:

- 11.8 اونس یا اس سے بڑے باکسز
- مندرجہ ذیل برانڈز اور قسمیں:
- **Cream Of Rice**: گرم سیرل، فوری پیکس
- **Cream Of Wheat**: 1 منٹ سیرل، 2.5 منٹ سیرل، فوری پیکس، سالم اناج
- 2.5 منٹ سیرل
- **Essential Everyday**: فوری گرٹس پیکس، فوری دلیا کے پیکٹس
- **Food Club**: فوری دلیا کے پیکٹس
- **Great Value**: ریگولر فوری دلیا کے پیکٹس
- **Hannaford**: کریمی گندم، ریگولر فوری دلیا کے پیکس
- **IGA**: 100% قدرتی پرانے زمانے کا دلیا، 100% قدرتی سالم اناج کوئیک جو، اصل فوری دلیا
- **Malt O Meal**: فرینہ اصلی گرم گندم کا سیرل، اصلی گرم گندم کا سیرل
- **Maypo**: فوری میپل دلیا، کوئینو والا میپل دلیا، ورمونٹ اسٹائل کا میپل دلیا
- **My Essentials**: ریگولر فوری دلیا کے پیکٹس
- **PICS**: فوری ریگولر دلیا کے پیکس
- **Price Rite**: ریگولر فوری دلیا کے پیکٹس
- **Quaker**: انرن کے ساتھ فوری اوٹس، اصلی فوری دلیا کے پیکس
- **Shop Rite**: اصلی فوری دلیا کے پیکس،
- **Shurfine**: اصلی فوری دلیا کے پیکس
- **Signature Select**: فوری دلیا کے پیکس
- **Tops**: اصل فوری دلیا کے پیکس
- **Weis Quality**: اصل فوری دلیا کے پیکس

بھورا چاول

خرید سکتے ہیں:

- کوئی بھی برانڈ
- 14 تا 16 اونس یا 28 تا 32 اونس پیکجز
- باکسز یا بیگ میں پلین بھورا چاول
- فوری، تیز، یا عام پکانے میں ہو سکتا ہے

نہیں خرید سکتے ہیں:

- اضافی شکر، چکنائی، تیل، یا نمک

سالم دانہ ٹارٹیلز

خرید سکتے ہیں:

- 16 اونس (1 lb) کے پیکجز
- مندرجہ ذیل برانڈز اور قسمیں:
- **Celias**: سفید مکئی، پیلا مکئی، سالم گندم
- **Chi Chis**: سفید کارن، سالم گندم فجیٹا طرز
- **Del Campo**: کارن
- **Don Pancho**: سفید کارن، سالم گندم
- **Essential Everyday**: نرم سفید کارن، سالم گندم
- **Food Club**: سفید کارن، سالم گندم فجیٹا طرز
- **Guerrero**: سفید مکئی
- **Great Value**: 100% سالم گیہوں، سالم گیہوں
- **Hannaford**: فجیٹا طرز کا سالم گیہوں
- **Herdez**: سفید مکئی
- **IGA**: سفید مکئی، سالم گندم ٹیکو طرز کا
- **Key Foods**: سالم گندم
- **La Banderita**: نرم مکئی، پیلا مکئی، سالم گندم فجیٹا، سالم گندم کا نرم ٹیکو
- **La Milpa**: روایتی نکسٹمل
- **Mayan Farm**: سالم گندم
- **MexAmerica**: سالم گیہوں مع شہد
- **Mission**: نرم مکئی ایکسٹرا باریک، 100% سالم گیہوں کا آٹا، ریسٹورنٹ کی طرز کا سالم گیہوں
- **Natures Promise**: تمام قدرتی مکئی
- **Ortega**: سالم گندم
- **ShopRite**: ٹریڈنگ کو سالم گیہوں
- **Shurfine**: سالم گیہوں کا فجیٹا
- **Siempre Autentico**: سالم گیہوں کا آٹا
- **Signature Select**: سالم گیہوں کا ٹیکو
- **Stop and Shop**: سفید، پیلا مکئی، سالم گندم کا آٹا
- **Tia Rosa**: سالم گیہوں کا ٹیکو
- **Tio Santi**: سالم گیہوں کا آٹا
- **Tops**: سالم گندم
- **Weis Quality**: سالم گندم

سالم اناج کی روٹی والے پروڈکٹس

خرید سکتے ہیں:

- 16 اونس (lb 1) کے پیکیز
- مندرجہ ذیل برانڈز اور قسمیں:
- **America's Choice**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Arnold**: پنہر کا میدان 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Best Yet**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Bimbo**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Bogopa**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Bowl and Basket**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Cherry Valley**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Food Lion**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Foodtown**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Jerusalem Franczoz Health Bread**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ، اگنے والا سالم گندم
- **Full Circle**: فلیکس اور گرین بریڈ
- **Gold Medal**: 100% سالم گیہوں کی روٹی مع فلیکس، 100% سالم گندم کی روٹی
- **(گورمیٹ): 100% سالم گیہوں کا بریڈ**
- **Hannaford**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Hauswald's**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Holsum**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Ideal**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **IGA**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **King Kullen**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Krasdale**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Monks**: ملٹی گرین بریڈ، سالم گیہوں کا بریڈ
- **Pas Yisroel**: گولڈ لیبل 100% سالم گندم کا بریڈ، گرین لیبل سالم گندم کا بریڈ، ملٹیگرین بریڈ
- **Penn Street**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Pepperidge Farm**: بیہودی رائی سالم اناج کی روٹی، ہلکی طرز کی نرم گندم کی روٹی، پنہریلی زمین کے سالم گندم کی روٹی، انتہائی پتلے سالم گندم کی روٹی
- **PICS**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Roman Meal**: سن گرین 100% سالم گیہوں کی روٹی
- **Rubschlager**: 100% رائی رائی اولی بلیک رائی بریڈ، 100% رائی رائی اولی سن فلاور بریڈ، 100% سالم گندم کی روٹی، کاک ٹیل پمپرنیکل بریڈ، کاک ٹیل رائی بریڈ، کاک ٹیل پمپرنیکل بریڈ، 100% رائی رائی اولی فلیکس بریڈ، 100% رائی رائی اولی پمپرنیکل بریڈ، 100% رائی رائی اولی بلیک رائی بریڈ، 100% رائی رائی اولی سن فلاور بریڈ
- **Sara Lee**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Schmidt Old Tyme**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Schwebels**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **ShopRite**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Signature Select**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Stern's**: 100% سالم گیہوں کی روٹی، سالم گیہوں کے رولز
- **Stop and Shop**: 100% سالم گیہوں کی روٹی 100% سالم گیہوں (اسٹور میں تازہ بیکری)
- **Super Bread V**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Tops**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Urban Meadow**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Weis**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Windmill Farms**: سالم گندم بیموٹری کی روٹی، سالم گندم میزونوس کی روٹی، سالم گندم کے رولز
- **Wonder**: 100% سالم گیہوں کا بریڈ
- **Yossi's**: پیٹا ملٹیگرین روٹی
- **Zomick's**: 100% سالم گیہوں بیموٹری کی روٹی، 100% سالم گیہوں بیموٹری کی روٹی، 100% سالم گیہوں کے رولز

سالم گیہوں کا پاستا

خرید سکتے ہیں:

- 16 اونس (lb 1) کے پیکیز
- مندرجہ ذیل برانڈز:
- **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**

نہیں خرید سکتے ہیں:

- اضافی شکر، چکنائی، تیل، یا نمک

پھل اور سبزیوں (کیش ویلیو بینیفٹ)

خرید سکتے ہیں:

- آپ کی WIC خریداری کی فہرست میں "صرف تازہ" یا "تازہ/منجمد / ڈبے میں بند" کی وضاحت کی جائے گی۔
- نامیاتی

تازہ سبزیوں اور پھل

خرید سکتے ہیں:

- تازہ سبزیوں اور پھل کی کوئی بھی قسم
- سالم یا ٹکڑے
- تھیلے والے سالاد کے مکسچر، تھیلے والی سبزیوں

نہیں خرید سکتے ہیں:

- پارٹی کی ٹرے
- سالاد بار سے اشیاء
- پھلوں کی ٹوکریاں
- آرائشی سبزیوں یا پھل
- خشک مصنوعات
- اخروٹ، بشمول مونگ پھلی، پھل/اخروٹ کے مکسچرز
- جڑی بوٹیاں، مصالحے اور سالاد ڈریسنگ

منجمد پھل

خرید سکتے ہیں:

- کوئی کنٹینر/پیکج کی قسم
- کوئی بھی سائز
- کوئی بھی برانڈ
- پھل پہلا جزو ہونا چاہیے
- پھل، پھل کے مکسچرز کی کوئی بھی قسم

نہیں خرید سکتے ہیں:

- پھل کے علاوہ اجزاء
- شامل کردہ چینی، شہد، یا شربت

منجمد سبزیوں

خرید سکتے ہیں:

- کوئی بھی برانڈ
- کوئی کنٹینر/پیکج کی قسم
- نمک یا نمک کے بغیر
- منجمد لوبیا، مٹر اور مسور کی اجازت ہے
- کوئی بھی سائز
- سبزی، سبزی کے مکسچرز کی کوئی بھی قسم
- سبزی پہلا جزو ہونی چاہیے

نہیں خرید سکتے ہیں:

- شامل کردہ چینی، چربی یا تیل
- شامل کردہ ساس یا بریڈنگ

ڈبہ بند پھل

خرید سکتے ہیں:

- پانی یا جوس میں پیک کردہ کوئی بھی برانڈ
- پھل، پھل کے مکسچرز کی کوئی بھی قسم
- مصنوعی مٹھاس ڈالنے والی مصنوعات
- کوئی بھی سائز/کنٹینر/پیکج کی قسم (سوائے اکیلے پیش کیے جانے والے پاؤچز کے)۔ ڈبہ دھات، شیشہ یا پلاسٹک ہو سکتا ہے۔
- پھل پہلا جزو ہونا چاہیے
- سیب کا ساس: صرف 'بغیر اضافی شکر'، 'بغیر مٹھاس' والی قسمیں

نہیں خرید سکتے ہیں:

- کرینیری کی چٹنی
- پانی کی کی فلنگ
- شربت میں بہرا ہوا پھل
- شامل کردہ شکر یا نمک
- شامل کردہ تیل/چکنائی
- سنگل سرو پاؤچز

ڈبہ بند سبزیوں

خرید سکتے ہیں:

- عام یا کم سوڈیم/نمک والا ہو سکتا ہے
- کوئی بھی برانڈ
- سبزی، سبزی کے مکسچرز کی کوئی بھی قسم
- کوئی بھی سائز
- کوئی بھی سائز/کنٹینر/پیکج کی قسم (سوائے اکیلے پیش کیے جانے والے پاؤچز کے)۔ ڈبہ دھات، شیشہ یا پلاسٹک ہو سکتا ہے۔
- سبزی پہلا جزو ہونی چاہیے
- ڈبہ بند ٹمائر (پیسٹ، شوربہ، سالم دانہ، کوٹا ہوا، آہستہ پکایا ہوا، ٹکڑے کیا ہوا، ساس، سالسا)

نہیں خرید سکتے ہیں:

- اچار والی یا کریم والی سبزیوں
- سینکے ہوئے لوبیا، پورک اور لوبیا
- سوپ
- ٹمائر کی چٹنی، ذائقے اور زیتون
- شامل کردہ چربی، تیل، چینی
- بڑی پھلیاں/مٹر/مسور کی دال (مثال کے طور پر: سیاہ پھلیاں، گربنزو پھلیاں، گردے کی پھلیاں)

جوس

خرید سکتے ہیں:

- آپ کی WIC کی خریداری کی فہرست میں درج سائز اور قسم
- 100% جوس
- 80% یا اس سے زیادہ وٹامن سی کے ساتھ جوس

نہیں خرید سکتے ہیں:

- نامیاتی

کسی بھی اسٹور کا برانڈ، اس میں اسٹور کے نام اور یہ برانڈز شامل ہیں:

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

عورتوں کے لیے جوس

Shelf Stable Concentrates 11.5 اونس کنٹینرز

- Welch's: کوئی بھی ڈانقہ

Frozen Concentrates 11.5-20 اونس کنٹینرز

- کسی بھی اسٹور کا برانڈ: سیب، انگور، جوس کا مرکب
- Old Orchard: سیب، انگور، سبز لڈ کے ساتھ جوس کا مرکب
- Seneca: سیب
- کسی بھی برانڈ: چکوترا، انگور، جوس کا مرکب، سنترہ، انناس
- Dole: کسی بھی ڈانقہ کے جوس کا مرکب
- Langers: سیب، خزان کی ملاوٹ، انگور، بہار آمیزہ، سمر بلینڈ، سرمائی آمیزہ

بچوں کے لیے جوس

Frozen Concentrates 16 اونس کنٹینرز

- کوئی بھی برانڈ: سیب، انگور، چکوترا، جوس کا مرکب، سنترہ، انناس

سیال 64 اونس کے کنٹینرز

- کوئی بھی برانڈ: چکوترا، سنترہ، انناس:
- کسی بھی اسٹور کا برانڈ: سیب، انگور، جوس کا مرکب، سبزی
- Apple and Eve: سیب، بگ برڈ اپیل، کوکی مونستر بیری، کرینبری اور مزید، کرینبری اپیل، کرینبری کا مرکب، کرینبری انگور، کرینبری انار، کرینبری رسبیری، ایلمو کا فروٹ آڑو، گروور کا سفید انگور
- Campbell's: کم سوڈیم والا ٹماٹر، ٹماٹر
- Harvest Classic: سیب، سیب سنترہ انناس، کرینبری اپیل، کرینبری کا مرکب، کرینبری انگور، کرینبری رسبیری
- Juicy Juice: اپیل، اپیل رسبیری، بیری، چیری، فروٹ کارٹون، انگور، کیوی اسٹرابیری، آم، سنترہ ٹینگر انن، جوش، جذبہ ڈریگن فروٹ، آڑو اپیل، اسٹرابیری کیلا، اسٹرابیری تریوز، ٹروپیکل فروٹ پنچ، سفید انگور
- Langers: اپیل، اپیل بیری چیری، اپیل کرینبری، اپیل کرینبری انگور، اپیل انگور، اپیل کیوی اسٹرابیری، اپیل اورنج انناس، بیری، پھل آڑو، کم سوڈیم والی سبزیوں، مسالے دار سبزیوں، سبزیوں
- Lucky Leaf: سیب
- Mott's: سیب
- Musselman's: سیب
- Northland: بلویری بلیک بیری اکائی، کرینبری، کرینبری بلیک بیری، کرینبری انگور، کرینبری انار، کرینبری رسبیری، کرینبری آم، انار بلویری، رسبیری بلویری
- Ocean Spray: اپیل، کونکورڈ انگور، کرینبری، کرینبری بلیک بیری، کرینبری چیری، کرینبری کونکورڈ انگور، کرینبری آم، کرینبری انناس، کرینبری انار، کرینبری رسبیری
- Old Orchard: اکائی انار، اپیل، اپیل کرینبری، بیری کا مرکب، بلیک چیری کرینبری، بلویری انار، چیری انار، کرینبری انار، انگور، کیوی اسٹرابیری، اورنج ٹینگرین، بیچ آم، سرخ رسبیری، اسٹرابیری تریوز، سفید انگور، وانلڈ چیری
- Ruby Kist: سیب، انگور، سفید انگور
- Seneca: سیب
- V8: کم سوڈیم والی سبزیوں، مسالہ دار گرم سبزیوں، سبزیوں
- Welch's: کونکورڈ انگور، سرخ انگور، سپر بیری، سفید انگور، سفید انگور آڑو

NYS WIC پروگرام کی بابت مزید معلومات کے لیے، براہ کرم یہ ویب سائٹ ملاحظہ کریں: health.ny.gov/WIC

یہ ادارہ ایک مساوی موقع فراہم کنندہ اور آجر ہے۔