



WIC গ্রহণযোগ্য খাবারের কার্ড

এই কার্ডটি 21টি ভাষায় উপলব্ধ, ওয়েবসাইট দেখুন: www.health.ny.gov/wic

WIC অনুমোদিত খাবারের সর্বাধিক নতুন তালিকার জন্য, অনুগ্রহ করে দেখুন <https://nyswicvendors.com/upc-resources/>

দুধ

কিনতে পারেন:

- আপনার WIC কেনাকাটার তালিকায় আপনার অবশ্যই কিনতে হবে এমন চর্বিযুক্ত সামগ্রী এবং দুধের প্রকারটি দেখাচ্ছে
- যে কোনও ব্র্যান্ড
- গরুর দুধ: সম্ভব হলে সবচেয়ে বড় প্রাপ্তিসাধ্য কোটোটি (গ্যালন, 96 আউন্স, অর্ধেক গ্যালন, বা কোয়ার্টা) কিনুন
- ল্যাকটোজ মুক্ত দুধ: সম্ভব হলে উপলব্ধ বড় কোটো কিনুন
- KOSHER (Cholov Yisroel):** যদি আপনার WIC কেনাকাটার তালিকায় প্রিন্ট করা থাকে
- ছাগলের দুধ: মেইনবার্গ 12 আউন্স কোটো শুধুমাত্র
- ইভাপোরেটেড (তরল অংশটি বাষ্পীভূত করা)/কোটোজাত দুধ: শুধুমাত্র 12-আউন্স কোটো
- শুকনো/গুঁড়ো দুধ: শুধুমাত্র 25.6 oz এর কোটো

কিনতে পারবেন না:

- স্বাদযুক্ত
- জৈব
- মিষ্টিযুক্ত বা ঘনীভূত
- মোল
- ক্যালসিয়াম যুক্ত
- কম চর্বিযুক্ত (2%) দুধ

ডিম

কিনতে পারেন:

- যে কোনও ব্র্যান্ড
- 1 ডজনের (১২টি) কোটা শুধুমাত্র
- মাঝারি বা বড় আকার
- সাদা বা বাদামী

কিনতে পারবেন না:

- জাম্বো এবং অতিরিক্ত বড়
- জৈব
- বিশেষতায়ুক্ত বেশী দামের ডিম (কোলেস্টেরল কম করা, কেজ ফ্রী/ফ্রী রেঞ্জ, ওমেগা-3 ভেজিটেরিয়ান ফেড)

চিনাবাদামের মাখন

কিনতে পারেন:

- যে কোনও ব্র্যান্ড
- 16-18 আউন্স কোটো
- মুচমুচে, অল্প শক্ত, মাখনের মতো নরম, মোলায়েম
- প্রাকৃতিক
- ফ্যাট কমানো

কিনতে পারবেন না:

- বাদাম ছড়ানো
- সদ্য তোলা বা চটকালো বাদামের মাখন
- স্বাদযুক্ত বাদামের মাখন
- জৈব বাদামের মাখন
- পাম তেলের সাথে চিনাবাদাম মাখন বা ভিটামিন, খনিজ, ওমেগা 3, DHA, বা EPA এর মতো উপাদান যুক্ত

সোয়া পানীয়

কিনতে পারেন:

নিম্নলিখিত ব্র্যান্ড এবং প্রকারগুলি:

- 8TH CONTINENT:**
সয়াদুধ-আসল এবং ভ্যানিলা (64 আউন্স হিমায়িত)
- প্যাসিফিক প্রাকৃতিক খাদ্য:**
আস্ট্রো সয়া আসল এবং ভ্যানিলা (32-আউন্স তাকে স্থিতিশীল)
- SILK:**
সয়াদুধ – আসল (32 বা 64-আউন্স হিমায়িত)
সয়াদুধ – আসল (128 আউন্স হিমায়িত মাল্টি-প্যাক)
সয়াদুধ – আসল টেকসই 32 আউন্স
- WESTSOY:**
অর্গানিক সয়াদুধ-প্লেন (32 বা 64-আউন্স তাকে স্থিতিশীল)
প্লাস সয়াদুধ – ভ্যানিলা (32 বা 64-আউন্স তাকে স্থিতিশীল)

চীজ

কিনতে পারেন:

- 8, 16, 24, বা 32 আউন্স প্যাকেজ শুধুমাত্র
- যে কোনও ব্র্যান্ড
- পাস্তুরিত প্রক্রিয়াজাত american, monterey jack, mozzarella, cheddar, colby, swiss, muenster, provolone, বা এই চীজগুলির যে কোনটির মিশ্রণ
- ব্লকে বা কিউবে কিনুন
- KOSHER (Cholov Yisroel) চীজ** যদি আপনার WIC কেনাকাটার তালিকায় প্রিন্ট করা থাকে

কিনতে পারবেন না:

- আমদানীকৃত চীজ
- চীজযুক্ত বা চীজ লাগানো খাদ্য, দ্রব্য
- ত্র্যাকার কাট
- ছোট ছোট করে কাটা(গ্রেডেড)/কুচি কুচি করে কাটা (গ্রেডেড)/কিউব করা, লম্বাটে(স্ট্রিং) বা লাঠির মত চীজ
- গন্ধযুক্ত চীজ
- জৈব চীজ
- এক একটা প্লাইস আলাদা আলাদা আবৃত করা চীজ
- তৈরি করা চীজ

কোটোজাত মাছ

কিনতে পারেন:

- যে কোনও ব্র্যান্ড
- লবণ বা নিরামিষ ঝোলের সাথে মাছ
- জল বা তেলের মধ্যে ভরে প্যাকেট করা মাছ
- হাড় এবং চামড়া সহ মাছ
- নিম্নলিখিত ধরনের এবং মাপের:
 - লাইট টুনা:** যে কোনও ব্র্যান্ড (5 এবং 6 আউন্স ক্যান)
 - গোলাপী স্যামন:** যে কোনো ব্র্যান্ড (5, 6 ও 7.5-আউন্স ক্যান)
 - সার্ডিনস:** যে কোনো ব্র্যান্ড (3.75-আউন্স ক্যান)

কিনতে পারবেন না:

- অ্যালবোকার টুনা
- নীল পিঠ যুক্ত স্যামন
- লাল স্যামন
- স্বাদ যুক্ত
- উপাদান যুক্ত

কেবলমাত্র স্বনদানকারী মহিলারা অতিরিক্ত খাবার পাবেন যা তাদের বাড়ন্ত বাচ্চার জন্য দুধ বেশী করে সরবরাহ করতে সহায়তা করবে।

দই

কিনতে পারেন:

• আপনার কেনাকাটার তালিকায় থাকা চর্বিযুক্ত সামগ্রী

• 32 আউন্স কোটো

• নিম্নলিখিত ব্র্যান্ড ও প্রকারগুলি:

- **Annie's:** হোমগ্রাউন জৈব পুরো সাদা দই
- **Arz:** আসল পুরো ফ্যাট সাদা দই
- **Avenue A:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাট ছাড়া ভ্যানিলা গ্রিক দই
- **Axelrod:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো সাদা দই
- **Barody:** সাদা দই
- **Best Yet:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই
- **Brown Cow:** পুরো ফ্যাটের সাদা দইয়ের উপরে ক্রিম, কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো দুধ ভ্যানিলা দই
- **Butterworks Farm:** ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো ফ্যাট সাদা দই
- **Byrne Hollow:** কম ফ্যাটের সাদা গ্রিক দই
- **Cabot:** 2% কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো ফ্যাট সাদা দই
- **Chobani:** 2% কম ফ্যাটের সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, পুরো ফ্যাট সাদা গ্রিক দই
- **Coburn Farms:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই
- **Cowbella:** ফ্যাটহীন সাদা দই
- **Cream O'Land:** কম ফ্যাটের সাদা দই
- **Crowley:** কম ফ্যাটের সাদা দই
- **Dannon:** 1.5% কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো ফ্যাট সাদা দই
- **Desi Natural Dahi:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো ফ্যাট সাদা দই
- **Essential Everyday:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, ফ্যাটহীন স্ট্রবেরি গ্রিক দই, ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, পুরো সাদা গ্রিক দই, পুরো সাদা দই
- **Esti:** পুরো সাদা গ্রিক দই
- **Farmland:** দাহী পুরো ফ্যাট সাদা দই
- **Fit and Active:** ফ্যাটহীন সাদা দই
- **Food Club:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই
- **Food Lion:** ফ্যাটহীন সাদা দই
- **Foodtown:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, পুরো ফ্যাট সাদা দই
- **Freedom Hill Farm:** সাদা দই
- **Fresh Made:** কম ফ্যাটের সাদা দই
- **Friendship:** কম ফ্যাটের সাদা দই
- **Gopi:** ভারতীয় ধরনে কম ফ্যাটের সাদা দই, ভারতীয় ধরনে ফ্যাটহীন সাদা দই, ভারতীয় ধরনে পুরো ফ্যাট সাদা দই
- **Great Value:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, জৈব কম ফ্যাটের দই, পুরো ফ্যাট সাদা গ্রিক দই
- **Greek Gods:** কম ফ্যাটের সাদা গ্রিক দই
- **Green Mountain Creamery:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, সাদা গ্রিক দই, পুরো সাদা দই
- **Greenway:** পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা দই
- **Guru:** পুরো দুধের সাদা দই
- **Hammond Dairy:** পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা দই
- **Hannaford:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, ফ্যাটহীন স্ট্রবেরি গ্রিক দই, ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, পুরো সাদা গ্রিক দই, পুরো ভ্যানিলা গ্রিক দই
- **Hawthorne Valley:** পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা দই
- **Horizon:** ফ্যাটহীন সাদা দই, জৈব ফ্যাটহীন সাদা দই, জৈব পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা দই
- **Ithaca:** পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা দই
- **Key Foods:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা দই
- **Kingdom Creamery:** পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা দই
- **Kirkland:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই
- **La Yogurt:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো ফ্যাট সাদা দই
- **Lacto:** সাদা দই
- **Lala:** কম ফ্যাটের সাদা দই
- **Lucerne Dairy:** কম ফ্যাটের সাদা দই, কম ফ্যাটের স্ট্রবেরি দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো দুধের দই
- **Maple Hill:** জৈব পুরো সাদা দই
- **Market Pantry:** ফ্যাটহীন সাদা দই
- **Merve:** সাদা দই
- **Mountain High:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, আসল পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা দই
- **My Essentials:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা দই
- **Nancy's:** ফ্যাটহীন সাদা দই, জৈব কমফ্যাট যুক্ত সাদা দই, জৈব ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো সাদা দই
- **Nature's Place:** জৈব ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, জৈব পুরো সাদা গ্রিক দই, জৈব পুরো সাদা দই
- **Nature's Promise:** জৈব ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, জৈব ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, জৈব কমফ্যাট যুক্ত সাদা দই, জৈব সাদা গ্রিক দই, জৈব পুরো সাদা গ্রিক দই, জৈব পুরো সাদা দই
- **North Country Creamery:** পুরো সাদা দই, পুরো ভ্যানিলা দই
- **Nostimo:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই
- **O Organics:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, পুরো দুধের সাদা দই
- **Oikos:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা গ্রিক দই
- **Open Nature:** 2% সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা গ্রিক দই
- **Our Family:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই
- **Penn Maid:** ফ্যাটহীন সাদা দই
- **PICs:** কমফ্যাট যুক্ত সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, সাদা গ্রিক দই, পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা দই, পুরো ভ্যানিলা গ্রিক দই
- **Powerful:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা গ্রিক দই
- **Price Rite:** কম ফ্যাটের সাদা দই
- **Redwood Hill:** সাদা দই
- **Romis:** কমফ্যাট যুক্ত সাদা দই, পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা দই
- **Ronnybrook Farm Dairy:** পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা দই
- **Seven Stars:** জৈব স্বল্প ফ্যাটযুক্ত সাদা দই, জৈব পুরো ফ্যাটযুক্ত সাদা দই
- **ShopRite:** কমফ্যাট যুক্ত সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো সাদা দই, পুরো সাদা গ্রিক দই
- **Shurfine:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা দই
- **Simply Balanced:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই
- **Stonyfield Organic:** ক্রিমযুক্ত কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো দুধের ফ্রেশ ভ্যানিলা দই, পুরো দুধের সাদা দই

দই, চলছে

কিনতে পারেন:

- আপনার কেনাকাটার তালিকায় থাকা চর্বুযুক্ত সামগ্রী
- 32 আউন্স কোটো
- নিম্নলিখিত ব্র্যান্ড ও প্রকারগুলি:
 - **Stop and Shop:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা গ্রিক দই, কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, পুরো ভ্যানিলা গ্রিক দই
 - **Super Associated:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা দই
 - **Taste of Inspirations:** ফ্যাটহীন সাদা দই, সাদা গ্রিক দই, পুরো দুধের সাদা দই
 - **Tillamook:** কম ফ্যাটের সাদা দই
 - **Tops:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, পুরো দুধের সাদা দই
 - **Traditional:** সমস্ত প্রাকৃতিক দাহী দই
 - **Trimona:** বুলগেরিয়ান পুরো ফ্যাটযুক্ত সাদা দই
 - **Two Good:** কম ফ্যাটের সাদা গ্রিক দই, কম ফ্যাটের ভ্যানিলা গ্রিক দই
 - **Upstate Farms:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই
 - **Urban Meadow:** ফ্যাটহীন সাদা দই, কম ফ্যাটের সাদা দই

- **Voskos:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই
- **Wallaby:** জৈব পুরো দুধের সাদা গ্রিক দই, জৈব কম ফ্যাটের সাদা গ্রিক দই, জৈব ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, জৈব পুরো দুধের সাদা দই
- **Wegmans:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই, জৈব কম ফ্যাট মিশ্রিত সাদা সুপার দই, জৈব পুরো সাদা গ্রিক দই, প্রোবায়োটিক কম ফ্যাটের সাদা দই, পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা গ্রিক দই
- **Weis:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন ভ্যানিলা গ্রিক দই, প্রোবায়োটিক কম ফ্যাটের সাদা দই, প্রোবায়োটিক ফ্যাটহীন সাদা দই, পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা গ্রিক দই, পুরো সাদা প্রোবায়োটিক দই
- **White Mountain:** বুলগেরিয়ান পুরো ফ্যাটযুক্ত সাদা দই
- **Wholesome Pantry:** জৈব পুরো ফ্যাট যুক্ত সাদা দই, জৈব কম ফ্যাটের সাদা দই
- **Yoplait:** কম মিষ্টি স্ট্রবেরি এবং স্ট্রবেরি কলা দই 4 আউন্স 8 প্যাক (মোট 32 আউন্স), ফ্যাটহীন সাদা দই

KOSHER (Cholov Yisroel) দই যদি আপনার কেনাকাটার তালিকায় প্রিন্ট করা থাকে।

কিনতে পারেন:

- 32 আউন্স কোটো
- নিম্নলিখিত ব্র্যান্ড ও প্রকারগুলি:
 - **Gevina Farms:** ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই
 - **J and J:** ফ্যাটহীন সাদা দই
 - **Mehadrin:** কম ফ্যাটের সাদা দই, ফ্যাটহীন সাদা গ্রিক দই
 - **Normans:** কম ফ্যাটের সাদা গ্রিক দই, কম ফ্যাটের ভ্যানিলা গ্রিক দই, ফ্যাটহীন সাদা দই

কিনতে পারবেন না:

- বিভিন্ন উপাদান মিশ্রিত (যেমন গ্র্যানোলা, ক্যান্ডি, ইত্যাদি)
- পানযোগ্য/নিঙরানো যাবে
- এমন জমাট বাঁধা দই
- কৃত্রিম সুইটনারযুক্ত পণ্যগুলি

ফার্ম

শুকনো কিনতে পারেন:

- যে কোনও ব্র্যান্ড
- পরিণত বীন, মটরশুঁটি, ও ডালের 1 পাউন্ড ব্যাগ

কোটো কিনতে পারেন:

- যে কোনও ব্র্যান্ড
- পরিণত বীন, মটরশুঁটি, ডাল, মসুর ডাল, অড়হর, এবং সীমের 15-16 আউন্সের ক্যান

কিনতে পারবেন না:

- বেক করা বীন
- শূকরের মাংস এবং বিন
- চিনি, ফ্যাট, চর্বি, মাংস বা তেল যুক্ত
- “আপনার বীন, কড়াইশুঁটি, ডাল, বাদামের মাখনের সুবিধার সাথে” সেক্ষেত্রে সবুজ কড়াইশুঁটি, সবুজ ডাল, কড়াইশুঁটি, হলুদ কড়াইশুঁটি, এবং মোম মটরশুঁটি কেনা উচিত নয়; এই ধরনের খাদ্য সামগ্রী কিনতে আপনি আপনার WIC ফল এবং শাকসব্জী নগদ মূল্য ব্যবহার করতে পারেন।

টোফু

কিনতে পারেন:

- 8, 10, 14, 16 আউন্স প্যাকেজ
- নিম্নলিখিত ব্র্যান্ড ও প্রকারগুলি:
 - **Azumaya:** রেশম, ফর্ম, অতিরিক্ত ফর্ম
 - **Franklin Farms:** নরম, মাঝামাঝি ফর্ম, ফর্ম, অতিরিক্ত ফর্ম
 - **Heiwa**
 - **বাড়ির খাবার:** জৈব ফর্ম, জৈব মাঝামাঝি ফর্ম, জৈব নরম, প্রিমিয়াম অতিরিক্ত ফর্ম, প্রিমিয়াম ফর্ম, প্রিমিয়াম মাঝামাঝি ফর্ম, প্রিমিয়াম নরম
 - **Nasoya:** জৈব কিউব সুপার ফর্ম, জৈব অতিরিক্ত ফর্ম, জৈব ফর্ম, জৈব হালকা ফর্ম, জৈব রেশম, জৈব সুপার ফর্ম, নরম
 - **Natures Promise:** জৈব ফর্ম
 - **O Organics:** অতিরিক্ত ফর্ম, ফর্ম, রেশম, সুপার ফর্ম অক্ষুরিত
 - **San Su:** অতিরিক্ত ফর্ম, ফর্ম, নরম
 - **Wegmans:** জৈব ফর্ম
 - **Woodstock:** জৈব অতিরিক্ত ফর্ম, জৈব ফর্ম

শিশু খাদ্য - শাকসব্জি ও ফল

কিনতে পারেন:

- 4 আউন্স কৌটো :
 - শিশু খাদ্যের 2 আউন্স 2 প্যাক (মোট 4 আউন্স) 1 টা কৌটো হিসাবে গণনা করা হয়
 - শিশু খাদ্যের 4 আউন্স 2 প্যাক (মোট 8 আউন্স) 2 টা কৌটো হিসাবে গণনা করা হয়
- জৈব
- অন্য কোনো একটিমাত্র ফল বা সবজি
- বিভিন্ন ফল বা সবজিগুলির যে কোনো মিশ্রণ
- নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলি:
 - Beech Nut, Gerber, Earth's Best, Happy Baby, Nature's Promise, Once Upon A Farm, Tippy Toes, Wild Harvest
- **Kosher (Cholov Yisroel):** প্রথম পছন্দ

কিনতে পারবেন না:

- থলে
- মাংস, দই, চাল, নুডলস-এর মতো ফল বা আমিশাশী ছাড়া উপকরণগুলি সহ মিশ্রণ

ব্রেকফাস্ট সেরেলাক

কিনতে পারেন:

- 12 আউন্স বাক্স বা বড় পুরো শস্যের সেরেলাক নির্দেশিত হয়*

কিনতে পারবেন না:

- জৈব
- একক পরিবেশন করা প্যাকেট

বাচ্চার খাবার - মাংস

কিনতে পারেন:

- 2.5 আউন্স কৌটো
- জৈব
- জুস বা ঝোলের সাথে কোনও মাংস
- নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলি: Beech Nut, Earth's Best, Gerber

সদ্যজাতের সেরেলাক

কিনতে পারেন:

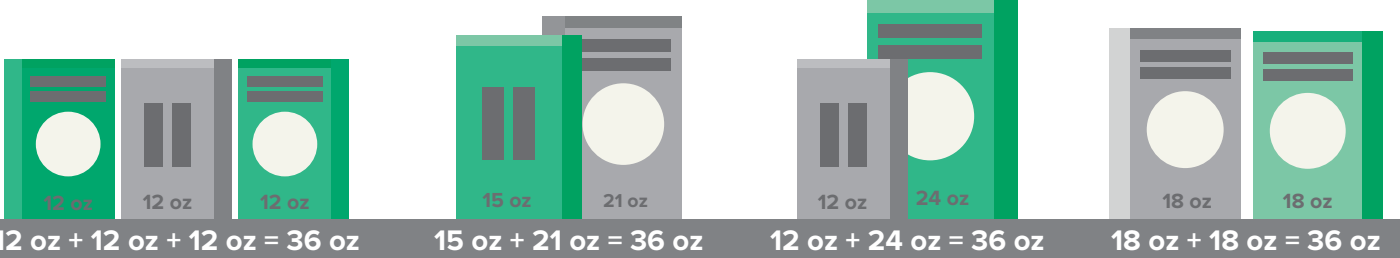
- **Gerber:** বাচ্চাদের সেরেলাক
- 8 বা 16 আউন্স কৌটো
- শুধুমাত্র সাদা ধরনের: ওটমিল, চাল, গোটা শস্য বা মাল্টিগ্রেন

কিনতে পারবেন না:

- জৈব
- অতিরিক্ত উপাদান যেমন DHA, ফল, ফর্মুলা, বা প্রোটিন যুক্ত

কেনাকাটার সহায়ক ইঙ্গিত!

কিন্তাবে আপনি পূর্ণ 36 আউন্স সেরেলাক পাবেন:



জাতীয়/বিশেষ ব্র্যান্ডগুলি

কিনতে পারেন:

- যে কোনও দোকানের ব্র্যান্ড এবং নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলি:
 - **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
 - **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
 - **Ralston:** Corn Biscuits, Corn Flakes, *Frosted Shredded Wheat, Toasted Whole Grain Oats, *Wheat Bran Flakes
 - **Sunbelt:** *Simple Granola
 - **Taanug:** Crisp Rice

দোকানের ব্র্যান্ড

কিনতে পারেন:

• নিম্নলিখিত দোকানের ব্র্যান্ড ও প্রকারগুলি:

- **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

গরম খাদ্যশস্য

কিনতে পারেন:

- 11.8 আউন্স বাস্ক বা বড়

• নিম্নলিখিত ব্র্যান্ড ও প্রকারগুলি:

- **Cream Of Rice:** গরম সেরেলাক, ইনস্ট্যান্ট প্যাক
- **Cream Of Wheat:** 1 মিনিট সেরেলাক, 2.5 মিনিট সেরেলাক, ইনস্ট্যান্ট প্যাক, হোল গ্রেইন 2.5 মিনিট সেরেলাক
- **Essential Everyday:** ইনস্ট্যান্ট গ্রিটস প্যাকস, ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট
- **Food Club:** ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট
- **Great Value:** রেগুলার ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট
- **Hannaford:** ক্রিমি হুইট, রেগুলার ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট
- **IGA:** 100% প্রাকৃতিক ওল্ড ফ্যাশনেড ওটমিল, 100% প্রাকৃতিক হোল গ্রেইন কুইট ওটস, অরিজিনাল ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট
- **Malt O Meal:** ফারিনা অরিজিনাল হট হুইট সেরেলাক, অরিজিনাল হট হুইট সেরেলাক

- **Maypo:** ইনস্ট্যান্ট ম্যাপল ওটমিল, কুইনোয়া সহ ম্যাপল ওটমিল, ভার্সলি স্টাইল ম্যাপল ওটমিল
- **My Essentials:** রেগুলার ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট
- **PICS:** ইনস্ট্যান্ট রেগুলার ওটমিল প্যাকেট
- **Price Rite:** রেগুলার ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট
- **Quaker:** আয়রনের সাথে ইনস্ট্যান্ট ওটস, অরিজিনাল ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট
- **Shop Rite:** অরিজিনাল ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট,
- **Shurfine:** অরিজিনাল ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট
- **Signature Select:** ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট
- **Tops:** অরিজিনাল ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট
- **Weis Quality:** অরিজিনাল ইনস্ট্যান্ট ওটমিল প্যাকেট

বাদামী চাল

কিনতে পারেন:

- যে কোনও ব্র্যান্ড

- 14-16 আউন্স বা 28-32 আউন্স প্যাকেট

- সাধারণ বাদামী চাল বাস্ক বা ব্যাগে

- অবিলম্বে, দ্রুত, বা নিয়মিত রান্না করা যেতে পারে

কিনতে পারবেন না:

- যোগ করা উপাদান যেমন চিনি, ফ্যাট তেল বা লবণ

সম্পূর্ণ খাদ্য শস্যের টরটিলাস

কিনতে পারেন:

- 16 আউন্স (1 পাউন্ড) প্যাকেট

• নিম্নলিখিত ব্র্যান্ড ও প্রকারগুলি:

- **Celias:** সাদা কর্ন, হলুদ কর্ন, সম্পূর্ণ গম
- **Chi Chis:** সাদা কর্ন, সম্পূর্ণ গম ফাজিতা স্টাইল
- **Del Campo:** কর্ন
- **Don Pancho:** সাদা কর্ন, সম্পূর্ণ গম
- **Essential Everyday:** নরম সাদা কর্ন, সম্পূর্ণ গম
- **Food Club:** সাদা কর্ন, সম্পূর্ণ গম ফাজিতা স্টাইল
- **Guerrero:** সাদা কর্ন
- **Great Value:** 100% সম্পূর্ণ গম, সম্পূর্ণ গম
- **Hannaford:** সম্পূর্ণ গম ফাজিতা স্টাইল
- **Herdez:** সাদা কর্ন
- **IGA:** সাদা কর্ন, সম্পূর্ণ গম টাকো ধরণে
- **Key Foods:** সম্পূর্ণ গম
- **La Banderita:** কর্ন, নরম কর্ন, হলুদ কর্ন, সম্পূর্ণ গম ফাজিতা, সম্পূর্ণ গম ফাজিতা নরম টাকো
- **La Milpa:** ঐতিহ্যবাহী নিষ্কৃতমাল

- **Mayan Farm:** সম্পূর্ণ গম
- **MexAmerica:** মধুর সাথে সম্পূর্ণ গম
- **Mission:** নরম কর্ন অতিরিক্ত পাতলা, 100% সম্পূর্ণ গমের আটা, রেস্তোঁরা স্টাইল পুরো গম
- **Natures Promise:** সমস্ত প্রাকৃতিক কর্ন
- **Ortega:** সম্পূর্ণ গম
- **ShopRite:** ড্রেডিং কো সম্পূর্ণ গম
- **Shurfine:** সম্পূর্ণ গম ফাজিতা
- **Siempre Autentico:** সম্পূর্ণ গমের আটা
- **Signature Select:** সম্পূর্ণ গমের টাকো
- **Stop and Shop:** সাদা, হলুদ কর্ন, সম্পূর্ণ গমের আটা
- **Tia Rosa:** সম্পূর্ণ গমের টাকো
- **Tio Santi:** সম্পূর্ণ গমের আটা
- **Tops:** সম্পূর্ণ গম
- **Weis Quality:** সম্পূর্ণ গম

গোটা শস্য রুটি পণ্য

কিনতে পারেন:

• 16 আউন্স (1 পাউন্ড) প্যাকেট

• নিম্নলিখিত ব্র্যান্ড ও প্রকারগুলি:

- **America's Choice:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Arnold:** স্টোনগ্রাউন্ড 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Best Yet:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Bimbo:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Bogopa:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Bowl and Basket:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Cherry Valley:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Food Lion:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Foodtown:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Jerusalem Franczoz Health Bread:** 100% সম্পূর্ণ গম, অঙ্কুরিত সম্পূর্ণ গম
- **Full Circle:** তিসি ও শস্যের রুটি
- **Gold Medal:** 100% তিসির সাথে গমের রুটি, 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Gourmet:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Hannaford:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Hauswald's:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Holsum:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Ideal:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **IGA:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **King Kullen:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Krasdale:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Monks:** বহুশস্য রুটি, গমের সম্পূর্ণ রুটি
- **Pas Yisroel:** গোল্ড লেবেল 100% গমের সম্পূর্ণ রুটি, গ্রিন লেবেল গমের সম্পূর্ণ রুটি, বহুশস্য রুটি
- **Penn Street:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Pepperidge Farm:** ইহুদি শস্যবিশেষ সম্পূর্ণ গমের রুটি, হালকা ধরনের নরম গমের রুটি, স্টোন গ্রাউন্ড সম্পূর্ণ গমের রুটি, খুব পাতলা সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **PICS:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Roman Meal:** সানগ্রাইন 100% পুরো গমের রুটি
- **Rubschlager:** 100% রাই রাই ওলা স্যান্ডাওয়ার ব্রেড, 100% রাই রাই ওলা ককটেল পাম্পারনিকেল ব্রেড, ককটেল রাই ব্রেড, ককটেল পুরো শস্য রুটি, ডেনিশ স্টাইল পাম্পারনিকেল ব্রেড, ইউরোপীয় স্টাইল পুরো গমের রুটি, রাই রাই ওলা পাম্পারনিকেল ব্রেড, ওয়েস্টফালিয়ান পাম্পারনিকেল ব্রেড
- **Sara Lee:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Schmidt Old Tyme:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Schwebels:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **ShopRite:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Signature Select:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Stern's:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি, সম্পূর্ণ গমের রোল
- **Stop and Shop:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি, লবণহীন সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Super Bread V:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Tops:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Urban Meadow:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Weis:** গুণমান 100% পুরো গমের রুটি
- **Windmill Farms:** পুরো গমের হামোটাজি রুটি, পুরো গমের মেজোনস রুটি, পুরো গমের রোলস
- **Wonder:** 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- **Yossi's:** পিটা মাল্টিগ্রেইন রুটি
- **Zomick's:** 100% পুরো গমের হামোটাজি রুটি, 100% পুরো গমের মেজোনস রুটি, 100% পুরো গমের রোলস

হোল হুইট পাস্তা

কিনতে পারেন:

• 16 আউন্স (1 পাউন্ড) প্যাকেট

• নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলি:

- | | | | |
|--------------------|----------------------|-------------------|--------------------|
| • Allegra | • Colavita | • Great Value | • Pastaio |
| • America's Choice | • DeLallo | • Heartland | • Racconto |
| • Anna | • Delverde | • Hodgson Mill | • Ronzoni |
| • Barilla | • Essential Everyday | • La Molisana | • ShopRite |
| • Bella Terra | • Fit And Active | • Landau | • Shurfine |
| • Bionaturae | • Food Club | • Luigi Vitelli | • Signature Select |
| • Bowl and Basket | • Fratelli Mantova | • Mishpacha | • Simply Balanced |
| • Brad's | • Full Circle | • Natures Promise | • Wegmans |
| • Cadia | • Garofalo | • O Organics | • Weis |
| • Campagna | • Gia Russa | • Pasta Isabella | |

কিনতে পারবেন না:

- যোগ করা উপাদান যেমন চিনি, ফ্যাট তেল বা লবণ

ফল এবং শাকসবজি (নগদ মূল্যের সুবিধা)

কিনতে পারেন:

- আপনার WIC কেনাকাটার তালিকা নির্দিষ্ট করবে শুধুমাত্র তাজা বা “তাজা, হিমায়িত, কৌটোজাত”
- জৈব

তাজা শাকসবজি এবং ফল

কিনতে পারেন:

- যে কোনও ধরনের তাজা শাকসবজি এবং ফল
- গোটা বা কাটাও হতে পারে
- ব্যাগে করা স্যালাডের মিশ্রণ ব্যাগে করা শাকসবজি

কিনতে পারবেন না:

- পার্টি ট্রে
- স্যালাড বারের থেকে আইটেমসমূহ
- ফলের ঝুড়ি
- সাজানো শাকসবজি এবং ফল
- শুকনো পণ্যগুলি
- বাদাম (চিনাবাদাম সহ, ফল/বাদাম এর মিশ্রণ)
- ভেজ, মশলা, বা স্যালাডের ড্রেসিং

টিনজাত ফল

কিনতে পারেন:

- জলে বা জুসে প্যাক করা যে কোনও ব্র্যান্ড
- যে কোনও ধরনের ফল, ফলের মিশ্রণ
- কৃত্রিম সুইটনারযুক্ত পণ্যগুলি
- যে কোনও ধরনের পাত্র/মোড়ক(একবারে পরিবেশিত পাউচ ছাড়া)। কৌটোটি ধাতু, কাঁচ, বা প্লাস্টিকের হতে পারে।
- ফলকে অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে
- আপেলসস: শুধুমাত্র “কোনো চিনি যুক্ত নয়” বা “মিষ্টিহীন” প্রকারগুলি

কিনতে পারবেন না:

- ক্যানবেরী সস
- পাই ফিলিং
- সিরাপে প্যাক করা ফল
- চিনি বা লবণ যুক্ত
- তেল/ফ্যাট যুক্ত
- একবারে পরিবেশিত পাউচ

কৌটোজাত শাকসবজীসমূহ

কিনতে পারেন:

- নিয়মিত বা কম সোডিয়াম/লবণ যুক্ত হতে পারে
- যে কোনও ব্র্যান্ড
- যে কোনও ধরনের শাকসবজী, শাকসবজীর মিশ্রণ
- যে কোনও আকারের
- যে কোনও ধরনের পাত্র/মোড়ক(একবারে পরিবেশিত পাউচ ছাড়া)। কৌটোটি ধাতু, কাঁচ, বা প্লাস্টিকের হতে পারে।
- শাকসবজী অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে
- কৌটোজাত টমেটো (পেস্ট করা, পিউরি, গোটা, ক্র্যাশ করা, স্টু, চৌকাকার ভাবে কাটা, সস, সালসা)

কিনতে পারবেন না:

- আচার করা বা দুধে মেশান শাকসবজী
- স্যাকা মটরশুঁটি / শুয়োরের মাংস এবং মটরশুঁটি
- সুপ
- কেচাপ, রেলিশেস, অলিভ
- যোগ করা ফ্যাট, তেল, চিনি
- পরিণত বীন/মটরশুঁটি/ডাল (উদাহরণস্বরূপ: কালো বীন, গারবাজো বীন, কিডনি বীন)

হিমায়িত ফল

কিনতে পারেন:

- যে কোনও ধরনের পাত্র/প্যাকেজ
- যে কোনও আকারের
- যে কোনও ব্র্যান্ড
- ফল কে অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে
- যে কোনও ধরনের ফল, ফলের মিশ্রণ

কিনতে পারবেন না:

- ফল ছাড়া অন্য কোনো উপকরণ
- চিনি, মধু, সিরাপ দেওয়া

হিমায়িত শাকসবজি

কিনতে পারেন:

- যে কোনও ব্র্যান্ড
- যে কোনও ধরনের পাত্র/প্যাকেজ
- লবণ সমেত বা লবণ ছাড়া
- হিমায়িত বীন, কড়াইশুঁটি, ডাল অনুমোদিত
- যে কোনও আকারের
- যে কোনও ধরনের শাকসবজী, শাকসবজীর মিশ্রণ
- শাকসবজী অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে

কিনতে পারবেন না:

- যোগ করা চিনি, ফ্যাট, বা তেল
- যোগ করা রয়েছে সস বা রুটি

রস

কিনতে পারেন:

- আপনার WIC কেনাকাটার তালিকায় থাকা আকার এবং প্রকার
- 100% জুস
- জুসে 80% বা তার বেশি ভিটামিন

কিনতে পারবেন না:

- জৈব

যে কোনও দোকানের ব্রাণ্ডে দোকানের নাম এবং এই ব্র্যান্ডগুলি অন্তর্ভুক্ত:

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

নারীদের জন্য জুস

শেলফ স্টেবল কনসেনট্রেন্টস 11.5 আউন্স কৌটো

- **Welch's:** যে কোনও স্বাদের

ফ্রোজেন কনসেনট্রেন্টস 11.5-12 আউন্স কৌটো

- **যে কোনও ব্র্যান্ড:** মোসাম্বি লেবু, কমলালেবু, আনারস
- **Dole:** যে কোনও স্বাদের জুসের মিশ্রণ
- **Langers:** আপেল, অটম ব্রেন্ড, আপুর, স্প্রিং মিশ্রণ, সামার ব্রেন্ড, উইনটার ব্রেন্ড
- **যে কোনও দোকানের ব্র্যান্ড:** আপেল, আপুর, জুসের মিশ্রণ
- **Old Orchard:** আপেল, আপুর, গ্রিন লিডের সাথে জুসের মিশ্রণ
- **Seneca:** আপেল

বাচ্চাদের জন্য জুস

ফ্রোজেন কনসেনট্রেন্টস 16 আউন্স কৌটো

- **যে কোনও ব্র্যান্ড:** আপেল, আপুর, মোসাম্বি লেবু, জুসের মিশ্রণ, কমলালেবু, আনারস

তরল 64 আউন্স কৌটো

- **যে কোনও ব্র্যান্ড:** মোসাম্বি লেবু, কমলালেবু, আনারস
- **যে কোনও দোকানের ব্র্যান্ড:** আপেল, আপুর, জুসের মিশ্রণ, শাকসব্জী
- **Apple and Eve:** অ্যাপেল, বিগ বার্ড অ্যাপেল, কুকি মনস্টার বেরি, ফ্র্যান্বেরি অ্যান্ড মোর, ফ্র্যান্বেরি অ্যাপেল, ফ্র্যান্বেরি ব্রেন্ড, ফ্র্যান্বেরি গ্রেপ, ফ্র্যান্বেরি পমেগ্রেনেট, ফ্র্যান্বেরি রাস্পবেরি, এলমোর ফুট পাঞ্চ, গ্রোভারের হোয়াইট গ্রেপ
- **Campbell's:** কম সোডিয়াম টমেটো, টমেটো
- **Harvest Classic:** আপেল, আপেল কমলালেবু, আনারস, ফ্র্যান্বেরি অ্যাপেল, ফ্র্যান্বেরি ব্রেন্ড, ফ্র্যান্বেরি গ্রেপ, ফ্র্যান্বেরি রাস্পবেরি
- **Juicy Juice:** আপেল, অ্যাপেল রাস্পবেরি, বেরি, চেরি, ফুট পাঞ্চ, আপুর, কিউই স্ট্রবেরি, আম, কমলা রঙের ট্যানগারাইন, প্যাশন ড্রাগনফুট, পীচ আপেল, স্ট্রবেরি কলা, স্ট্রবেরি তরমুজ, ট্রপিকাল ফুট পাঞ্চ, সাদা আপুর
- **Langers:** আপেল, আপেল বেরি চেরী, আপেল ফ্র্যান্বেরি, আপেল ফ্র্যান্বেরি গ্রেপ, আপেল গ্রেপ, আপেল কিউই স্ট্রবেরি, আপেল কমলালেবু আনারস, ফুট পাঞ্চ, কম সোডিয়াম শাকসব্জী, মশলাদার শাকসব্জী, শাকসব্জী
- **Lucky Leaf:** আপেল
- **Mott's:** আপেল
- **Musselman's:** আপেল
- **Northland:** ক্লবেরি ব্ল্যাকবেরি অ্যাকাই, ফ্র্যান্বেরি, ফ্র্যান্বেরি ব্ল্যাকবেরি, ফ্র্যান্বেরি গ্রেপ, ফ্র্যান্বেরি পমেগ্রেনেট, ফ্র্যান্বেরি রাস্পবেরি, ফ্র্যান্বেরি আম, পমেগ্রেনেট ক্লবেরি, রাস্পবেরি ক্লবেরি
- **Ocean Spray:** আপেল, কনকর্ড গ্রেপ, ফ্র্যান্বেরি, ফ্র্যান্বেরি ব্ল্যাকবেরি, ফ্র্যান্বেরি চেরী, ফ্র্যান্বেরি কনকর্ড গ্রেপ, ফ্র্যান্বেরি আম, ফ্র্যান্বেরি আনারস, ফ্র্যান্বেরি পমেগ্রেনেট, ফ্র্যান্বেরি রাস্পবেরি
- **Old Orchard:** অ্যাকাই পমেগ্রেনেট, আপেল, আপেল ক্যানবেরি, বেরি ব্রেন্ড, ব্ল্যাক চেরি ফ্র্যান্বেরি, ক্লবেরি পমেগ্রেনেট, চেরী পমেগ্রেনেট, ফ্র্যান্বেরি পমেগ্রেনেট, গ্রেপ, কিউই স্ট্রবেরি, কমলা রঙের ট্যানগারাইন, পিচ ম্যাঙ্গো, রেড রাস্পবেরি, স্ট্রবেরি তরমুজ, সাদা আপুর, ওয়াইল্ড চেরি
- **Ruby Kist:** আপেল, আপুর, সাদা আপুর
- **Seneca:** আপেল
- **V8:** কম সোডিয়াম শাকসব্জী, মশলাদার শাকসব্জী, শাকসব্জী
- **Welch's:** কনকর্ড গ্রেপ, লাল আপুর, সুপার বেরি, সাদা আপুর, সাদা আপুর পিচ

NYS WIC কার্যক্রম সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে দেখুন: health.ny.gov/WIC.
এই প্রতিষ্ঠানটি একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং কর্মনিয়োগকারী।