الأسبوع **الأول**

الأيام	سحـور	إفطـار
أول يوم		
الثاني		
الثالث		
الرابع		
الخامس		
السادس		
السابع		

الأسبوع **الثاني**

الأيام	سحـور	إفطـار
أول يوم		
الثاني		
الثالث		
الرابع		
الخامس		
السادس		
السابع		

الأسبوع **الثالـث**

الأيام	سحـور	إفطـار
أول يوم		
الثاني		
الثالث		
الرابع		
الخامس		
السادس		
السابع		

الأسبوع **الرابـع**

الأيام	سحـور	إفطـار
أول يوم		
الثاني		
الثالث		
الرابع		
الخامس		
السادس		
السابع		

قائمة المشتريات **أول أسبوعين + مشتريات يوم التحضير**

قائمة المشتريات **الاسبوع الثالث والرابع**