

الجدول الأسبوعي - خطة الوجبات

Weekly Calendar - Meal plan

	الأحد Sunday	السبت Saturday	الجمعة Friday	الخميس Thursday	الأربعاء Wednesday	الثلاثاء Tuesday	الأثنين Monday	
Breakfast								الإفطار
Lunch								الغداء
Dinner								العشاء
Snacks								الوجبات الخفيفة

Notes: _____ ملاحظات:



Scan the QR Code to read
the shopping safety tips



امسح الرمز للاطلاع على
نصائح التسوق الآمن