

مخطط الوجبات الأسبوعي

الأسبوع:



اليوم	الفتور	الغداء	العشاء	ملاحظات
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الأحد				