

# جدول وجبات الغداء الأسبوعية للأم المشغولة

لأنه كلنا أمهات وبحاجة للمساعدة  
وقليل من التنظيم والتبسيط



الأحد
الاثنين
الثلاثاء
الأربعاء
الخميس
الجمعة
السبت

مهام التحضير المتعلقة في الطعام (تفريز أو تقطيع أو تخزين)  
قائمة التسوق:


لا تنسي توفري وقتك وتتسوقي أونلاين

كلنا أمهات

