

مستلزمات البيت

ملاحظات	مستلزمات أخرى	المطبخ	المنظفات	الشخصية
•	<input type="checkbox"/> مستلزمات السيارة	<input type="checkbox"/> ورق ألمنيوم	<input type="checkbox"/> ملطف جو	<input type="checkbox"/> مزيل العرق
•	<input type="checkbox"/> بطاريات	<input type="checkbox"/> ورق تغليف	<input type="checkbox"/> منظفات الحمام	<input type="checkbox"/> صابون اليد
•	<input type="checkbox"/> الفحم	<input type="checkbox"/> مناديل	<input type="checkbox"/> مبيض الملابس	<input type="checkbox"/> صابون الاستحمام
•	<input type="checkbox"/> إضاءة	<input type="checkbox"/> بخاخ منع الالتصاق	<input type="checkbox"/> مسحوق الملابس	<input type="checkbox"/> مساحيق
•	<input type="checkbox"/> مجلات / جرائد	<input type="checkbox"/> أكياس الساندوتش	<input type="checkbox"/> غسول الصحون	<input type="checkbox"/> أعواد إذن
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> أكياس التفريز	<input type="checkbox"/> أكياس النفاية	<input type="checkbox"/> أعواد أسنان
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ورق الشمع	<input type="checkbox"/> منظف الزجاج	<input type="checkbox"/> غسول الوجه
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ممسحة الأرضيات	<input type="checkbox"/> مناديل الوجه
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> إسفنجيات / سلاك	<input type="checkbox"/> منتجات نسائية
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> مرطب شفاه
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> جل الشعر / مثبت
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> كريم الجسم
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> غسول الفم
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> أدوات الحلاقة
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> كريم الحلاقة
				<input type="checkbox"/> شامبو/منعم الشعر
				<input type="checkbox"/> واقى الشمس
				<input type="checkbox"/> مناديل
				<input type="checkbox"/> فرش أسنان
				<input type="checkbox"/> مناديل حمام
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>

مخطط الوجبات الأسبوعية

لائحة المقاضي	الوجبات
..... ●	الأحد
..... ●	
..... ●	
..... ●	الاثنين
..... ●	
..... ●	
..... ●	الثلاثاء
..... ●	
..... ●	
..... ●	الأربعاء
..... ●	
..... ●	
..... ●	الخميس
..... ●	
..... ●	
..... ●	الجمعة
..... ●	
..... ●	
..... ●	السبت
..... ●	
..... ●	

بوكس وجبات الأطفال

أصبح من السهل إعداد وجبات المدرسه ، كل ما عليك فعله لصق هذه القائمه على ثلاجتك ،



واستمعي بإعداد الوجبه مع طفلك

في الصباح أضيفي
المشروب ، والآن طفلك
مستعد للذهاب

ثالثاً.

ضعي بوكس الغداء في
الثلاجه أثناء الليل

ثانياً.

في اليوم السابق للمدرسه،
اختراري عنصر من كل قسم
وضعيه في البوكس



البروتين



الفواكه



الخضار



الكربوهيدرات

<input type="checkbox"/> توكي	<input type="checkbox"/> تفاح	<input type="checkbox"/> جزر	<input type="checkbox"/> خبز
<input type="checkbox"/> دجاج	<input type="checkbox"/> كمثرى	<input type="checkbox"/> فلفل رومي	<input type="checkbox"/> توست
<input type="checkbox"/> كرات اللحم	<input type="checkbox"/> برتقال	<input type="checkbox"/> طماطم	<input type="checkbox"/> بيغل
<input type="checkbox"/> لحم	<input type="checkbox"/> عنب	<input type="checkbox"/> فاصوليا	<input type="checkbox"/> تورتيلا
<input type="checkbox"/> تونه	<input type="checkbox"/> كيوي	<input type="checkbox"/> إدامامي	<input type="checkbox"/> مكرونه
<input type="checkbox"/> حمص	<input type="checkbox"/> أناناس	<input type="checkbox"/> بروكلي	<input type="checkbox"/> أرز
<input type="checkbox"/> زبدة الجوز	<input type="checkbox"/> مانجو	<input type="checkbox"/> زيتون	<input type="checkbox"/> كوسكوس
<input type="checkbox"/> بيض مسلوق	<input type="checkbox"/> فراوله	<input type="checkbox"/> أسبارغوس (الهليون)	<input type="checkbox"/> بسكوت
<input type="checkbox"/> شرائح جبنة	<input type="checkbox"/> صحب	<input type="checkbox"/> بطاطا حلوه	<input type="checkbox"/> بار الجرانولا
<input type="checkbox"/> تمر	<input type="checkbox"/> موز	<input type="checkbox"/> الكرفس	<input type="checkbox"/> كيك الأرز
<input type="checkbox"/> لبن زيادي	<input type="checkbox"/> توت	<input type="checkbox"/> خيار	<input type="checkbox"/> رقائق شيبس مطبوخه
<input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> -----
<input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> -----
<input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/> -----

سورتد

© 2014 - 2019 | SORTED.COM.SA

- فواكه مجففه
- لبن زيادي
- شوكلاته
- بريتلز
- كوكيز
- ميني كب كيك



مفّرّات



جدول الوجبات الأسبوعي



الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	الأحد

الغداء

الفواكه و
الخضار

السناكس

المفردات



سورتد

© 2014 - 2019 | SORTED.COM.SA