

| السحور | وجبات خفيفة بعد التراويح | الإفطار | أيام الأسبوع | الأسبوع الأول |
|--------|--------------------------|---------|--------------|---------------|
|        |                          |         |              |               |
|        |                          |         |              |               |
|        |                          |         |              |               |
|        |                          |         |              |               |
|        |                          |         |              |               |
|        |                          |         |              |               |
|        |                          |         |              |               |
|        |                          |         |              |               |
|        |                          |         |              |               |

| السحور | وجبات خفيفة بعد التراويح | الإفطار | أيام الأسبوع | الأسبوع الثاني |
|--------|--------------------------|---------|--------------|----------------|
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |

| السحور | وجبات خفيفة بعد التراويح | الإفطار | أيام الأسبوع | الأسبوع الثالث |
|--------|--------------------------|---------|--------------|----------------|
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |
|        |                          |         |              |                |

| السحور | وجبات خفيفة بعد التراويح | الإفطار | أيام الأسبوع | جميع الأسبوع |
|--------|--------------------------|---------|--------------|--------------|
|        |                          |         |              |              |
|        |                          |         |              |              |
|        |                          |         |              |              |
|        |                          |         |              |              |
|        |                          |         |              |              |
|        |                          |         |              |              |
|        |                          |         |              |              |
|        |                          |         |              |              |
|        |                          |         |              |              |