

# Bwydlen Ysgolion Cynradd

2017-2018

## WYTHNOS 1

## WYTHNOS 2

## WYTHNOS 3

## WYTHNOS 4

Llun

BYSEDD PYSGOD  
PASTAI CAWS A THATWS (v)  
FFA POB  
TATWS HUFEN  
  
CACEN SIOCLED OREN  
GYDA CHWSTARD SIOCLED

SELSIG PORC  
SELSIG LLYSIEUOL (v)  
PYS GARDD  
TATWS HUFEN A GREFI NIONOD  
  
MYFFIN JAM A HUFEN  
GYDA LLEFRITH

BYSEDD PYSGOD  
PASTAI CAWS A THATWS (v)  
FFA POB  
TATWS HUFEN  
  
BIGEDI OLWYN PIN  
GYDA LLEFRITH

DARNAU PYSGOD  
RISOL CENNIN A THATWS (v)  
PYS GARDD A INDIA CORN  
TATWS HUFEN A SAWS TOMATO  
  
SBWNG OREN A MANDARIN  
DAENEG GYDA CHWSTARD

Mawrth

PASTA CIG EIDION  
CAWS MACARONI (v)  
PYS GARDD  
BARA GARLLEG  
  
JELI  
A HUFEN IÂ

BOLOGNAISE CIG EIDION  
BOLOGNAISE QUORN (v)  
INDIA CORN  
PASTA  
  
SBWNG TAFFI GLUDIOG  
GYDA CHWSTARD

KORMA CYW IÂR  
KORMA LLYSIAU (v)  
PYS GARDD  
REIS A BARA NAAN  
  
SBWNG JAM  
GYDA SAWS GWYN

CYW IÂR EIDALEG  
NEU CIG EIDION MECRICANAIDD  
PASTA TOMATO A PHERLYSIAU (v)  
FFA GWYRDD  
PASTA NEU REIS  
  
FFLAPJAC DATYS  
GYDA LLEFRITH

Mercher

PORC RHOST A SAWS AFAL  
NEU CIG OEN WEDI'I RHOSTIO A SAWS MINTYS  
BROCOLI A CHAWS WEDI POBI (v)  
MORON, BROCOLI A GREFI  
TATWS RHOST NEU DATWS HUFEN

CIG EIDION WEDI'I ROSTIO  
GYDA PHWDIN EFROG  
SELSIG LLYSIEUOL (v)  
MORON, FFA GWYRDD A GREFI  
TATWS RHOST NEU DATWS HUFEN

PORC RHOST GYDA STWFFIN  
CAWS A LLYSIAU WEDI'U POBI (v)  
MORON, RWDAN A GREFI  
TATWS RHOST NEU DATWS HUFEN

TWRICI RHOST GYDA STWFFIN  
BRIWGIG QUORN MEWN GREFI (v)  
MORON, BRESYCH A GREFI  
TATWS RHOST NEU DATWS HUFEN

CACEN GAWS  
GYDA COULIS FFRWYTH

PWDIN REIS  
GYDA EIRIN GWLANOG

JELI LEIM  
GYDA DARNAU FFRWYTH

SGWARIAU  
KRISPIE

Iau

CYRRI TWRICI CARTREF  
CYRRI LLYSIAU CARTREF (v)  
INDIA CORN  
REIS A BARA NAAN  
  
BIGED JAM  
GYDA LLEFRITH

PASTAI CIG OEN MINTYS  
PASTAI LLYSIAU (v)  
BRESYCH  
TATWS HUFEN A GREFI  
  
BIGED BERFFRO  
GYDA DARNAU FFRWYTH FFRES

PASTAI'R BWTHYN NEU BUGAIL  
PASTAI QUORN (v)  
BROCOLI  
TATWS HUFEN  
  
BIGED  
CEIRCH

PASTAI PORC A SAETS  
PASTAI LLYSIAU (v)  
PYS GARDD  
TATWS HUFEN A GREFI  
  
MYFFIN  
CRYMBL AFAL

Gwener

WRAP CYW IÂR  
WRAP FFA BBQ (v)  
SALAD A BETYS COCH  
SGLODION / TATEN BOB  
  
IOGWRT  
A DARNAU FFRWYTH

CACEN BYSGOD EOG  
RISOL CENNIN A THATWS (v)  
FFA POB  
SGLODION / TATEN BOB  
  
CHWIP CHWAP SIOCLED  
GYDA MANDARIN

SELSIG MEWN RÔL BARA  
SELSIG LLYSIEUOL MEWN RÔL BARA (v)  
PYS GARDD A SAWS TOMATO  
SGLODION / TATEN BOB  
  
HUFEN IÂ GYDAG EIRIN GWLANOG  
A SAWS SIOCLED

PIZZA CARTREF  
CAWS A THOMATO (v)  
FFA POB  
SGLODION / TATEN BOB  
  
SALAD FFRWYTHAU  
GYDA THOPIN HUFEN

Mae diod o ddŵr ar gael i bawb amser cinio. Mae ffrwythau ffres ar gael bob dydd fel dewis yn lle pwdin. Dylai bara (heb fenyn na margarin) fod ar gael drwy gydol amser cinio. Bydd tatws heb olew yn cael eu cynnig fel dewis yn lle sglodion a thatws rhost. Rydym yn paratōr bwyd o'r cynhwysion craidd ac nid ydym yn defnyddio bwydydd y gwyddys eu bod yn cynnwys cynhwysion a addaswyd yn enetig. Gallwn ddarparu ar gyfer diet arbennig ac alergenau bwyd gyda gwybodaeth feddygol. Cysylltwch â Chogydd yr ysgol.

Addysg – Arlwyfaeth : 01286 679195

