

Bwydlen Ysgolion Cynradd

2018 - 2019

	LLUN	MAWRTH	MERCHER	IAU	GWENER
WYTHNOS 1	EOG MEWN CRWST TATEN TRWY CRWYN A CHAWS (v) FFA POB TATWS HUFEN CACEN SIOCLED OREN GYDA CHWSTARD SIOCLED	LASAGNE CIG EIDION LASAGNE LLYSIAU (v) PYS GARDD BARA GARLLEG JELI GYDA DARNAU FFRWYTH	CIG OEN WEDI'I ROSTIO BROCOLI A CHAWS WEDI POBI (v) BROCOLI, MORON A GREFI TATWS RHOSST NEU HUFEN PWDIN REIS GYDAG EIRIN GWLANOG	CYRRI TWRCI CARTREF CYRRI LLYSIAU CARTREF (v) INDIA CORN REIS A BARA NAAN BISGED JAM GYDA LLEFRITH	WRAP CYW IÂR WRAP FFA BBQ (v) COLSLO, BETYS COCH A CIWCYMBR SGLODION / COUS COUS CHWIP CHWAP MAFON
WYTHNOS 2	SELSIG MEWN GREFI SELSIG LLYSIEUOL (v) PYS GARDD TATWS HUFEN MYFFIN JAM A HUFEN	BOLOGNAISE CIG EIDION BOLOGNAISE QUORN (v) INDIA CORN PASTA SBWNG TAFFI GLUDIOG GYDA CHWSTARD	TWRCI NEU CIG EIDION WEDI'I ROSTIO CAWS A BLODFRESYCH (v) STWFFIN A GREFI MORON, BROCOLI TATWS RHOSST NEU HUFEN CACEN GAWS A FFRWYTH	PASTAI CYW IÂR PASTAI QUORN (v) PYS GARDD TATWS HUFEN A GREFI BISGED OLWYN PIN GYDA LLEFRITH	RÔL BYSEDD PYSGOD DARNAU LLYSIAU (v) FFA POB SGLODION / TATEN BOB SALAD FFRWYTHAU GYDA THOPIN HUFEN
WYTHNOS 3	PASTAI'R MORWR NEU BYSEDD PYSGOD PASTAI CAWS A THATWS (v) PYS GARDD A INDIA CORN TATWS HUFEN CACEN CYFFUG SIOCLED GYDA LLEFRITH	TIKKA CYW IÂR TIKKA QUORN (v) PYS GARDD REIS A BARA NAAN BISGEDI BERFFRO GYDA DARNAU FFRWYTH	PORC RHOSST GYDA STWFFIN CAWS A LLYSIAU WEDI'I POBI (v) MORON, FFA GWYRDD A GREFI TATWS RHOSST NEU HUFEN JELI LEIM A HUFEN IÂ	PASTAI'R BWTHYN PASTAI QUORN (v) BROCOLI, TATWS HUFEN NEU LOBSCOWS FFLAPJAC DATYS GYDA LLEFRITH	SELSIG MEWN RÔL BARA SELSIG LLYSIEUOL MEWN RÔL BARA (v) FFA POB A SAWS TOMATO SGLODION / TATEN BOB IOGWRT GYDA DARNAU FFRWYTH
WYTHNOS 4	BYSEDD PYSGOD DARNAU LLYSIAU (v) FFA POB TATWS HUFEN SBWNG JAM GYDA SAWS GWYN	PELI CIG OEN NEU PORC PASTA TOMATO A PHERLYSIAU (v) PYS GARDD REIS NEU PASTA BISGED CEIRCH GYDA LLEFRITH	CIG EIDION WEDI'I ROSTIO PWDIN EFROG A GREFI SELSIG LLYSIEUOL (v) MORON, RWDAN TATWS RHOSST NEU HUFEN SGWARIAU KRISPIE	PASTAI PORC A SAETS PASTAI LLYSIAU (v) BRESYCH A GREFI TATWS HUFEN MYFFIN FFRWYTH GYDA LLEFRITH	PIZZA CARTREF CAWS A THOMATO SALAD A INDIA CORN SGLODION / TATEN BOB RÔL HUFEN IÂ GYDA EIRIN GWLANOG

Mae diod o ddŵr ar gael i bawb amser cinio. Mae ffrwythau ffres ar gael bob dydd fel dewis yn lle pwddin. 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 paratōi'r bwyd o'r cynnyhwysion 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

