

LEN CYNRADD

WYTHNOS 1

DYDD LLUN

Bysedd Pysgod Penfras ac Eog*
Neu Pasta Brocoli a Thomato
Ciwbiau Tatws mewn Perlysiâu Ffa Pob, India-corn, Pys Gardd, Salad
Sbwng Mafon ac Eirin Gwlanog a Chwstard

DDYDD MAWRTH

Bolognaise Cig Eidion*
Neu Byrger Ffalaffel Pasta
neu Dalpiaù Tatws Llysiâu Cymysg, Brocoli, Salad
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD MERCHER

Twrci Rhost a Stwffin mewn Grefi cyfoethog*
Neu Bastai Bwthyn Llysiâu a Ffacbys
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog
Bresych Gwyrdd, Moron a Chiwbiau Swêd
Jeli gyda Chwyrlio Mefus

DYDD IAU

Peli Cig mewn Grefi Cyfoethog*
Neu Selsig Llysiâu Tatws wedi'u Berwineu Hufennog
Moron, Pys Gardd, Brocoli, Salad
logwrt Ffrwythauneu Ffrwythau Ffres

DYDD GWENER

Ffiled Pysgod*
Neu Gyri Sbigoglys a Chorby
Reis Llysiâu neu Sglodion Tatws
Llysiâu Cymysg, India-corn, Brocoli, Salad
Mandarin a Sbwng ar ei ben

WYTHNOS 2

DYDD LLUN

Omled Bach gyda Selsig Porc*
Neu Llysiâu Melys a Sur
Talpiaù Tatws neu Reis Llysiâu
Ffa Pob, Pys Gardd, Salad
Sbwng Eve a Chwstard

DYDD MAWRTH

Bysedd Pysgod Penfrasac Eog*
Neu Belen Planhigion Llysiâu mewn Saws Tomato
Pasta neu Giwbiau Tatws / Tatws wedi'u Berwi
Brocoli, Pys Gardd, India-corn, Salad
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD MERCHER

Porc Rhost a Saws Afal mewn Grefi cyfoethog*
Neu Selsig Llysiâu
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog
Ffa Gwyrdd, Swêd a Brocoli
Pwddin Reis Trofannol

DYDD IAU

Ffiled Cyw Iâr mewn Grefi Cyfoethog*
Neu Gaserol Llysiâu a Ffa Tatws wedi'u Berwineu Hufennog
Moron, Bresych, Llysiâu'r Wlad, Salad
logwrt Ffrwythauneu Ffrwythau Ffres

DYDD GWENER

Pitsa Caws a Tomato*
Neu Quorn Dippers
Taten Bob neu Sglodion Tatws
India-corn Bach, Llysiâu Cymysg, Salad Myffin
Ffrwythau neu Fflapjac Tutti Fruitti

WYTHNOS 3

DYDD LLUN

Lleden Lefn*
Neu Pastai Pob Madarch a Chennin
Taten Bob neu Tatws Sauté
Pys Gardd, India-corn, Brocoli, Salad
Brownies Afal Taffi gyda darnau o Ffrwythau

DYDD MAWRTH

Peli Cig mewn Saws Tomato*
Neu Byrger Llysiâu Deheuol Pasta neu Dalpiaù
Tatws Llysiâu Cymysg, Pys Gardd, India-corn, Salad
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD MERCHER

Cig Eidion Rhost gyda Grefi cyfoethog*
Neu Bastai Llysiâu Gardd
Tatws wedi'u Berwineu Hufennog
Bonion Moron, Bresych, Swêd
Rhodyn Arctig a Thalpiaù Ffrwythau

DYDD IAU

Frikadellons Porc*
Neu Ffiled Quorn Tatws wedi'u Berwineu
Hufennog Ffa Pob, Moron, Pys Gardd
logwrt Ffrwythauneu Ffrwythau Ffres

DYDD GWENER

Tikka/Korma Cyw Iâr*
Neu Gi Poeth Llysieuol
Reis Llysiâu neu Sglodion Tatws
Brocoli, India-corn, Pys Gardd, Salad
Crunch Mefus Hyfrydwch

Hefyd ar gael bob dydd: Ffrwythau Ffres, Bara Grawn Cyflawn, logwrt, Laeth Hanner-Sgim, Dŵr

O bryd i'w gilydd oherwydd amgylchiadau y tu hwnt i'n rheolaeth gall fod angen newid eitemau neu gynhwysion ar y fwydlen.

Sylwer y gallai ein bwydlen/bwyd gynnwys allergenau. Mae croeso i chi ofyn am wybodaeth am allergenau neu ewch i wefan Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogor i gael mwy o wybodaeth.

* DISGYBLION MEITHRIN

RYDYM YN RECRIWTIO!



YMUNWCH TÎM Â'N

