

Wythnos 1

Wythnos yn cychwyn
31.08.20/ 21.09.20/
12.01.20/ 02.11.20/
23.11.20/ 14.12.20/
04.01.21/ 25.01.21

DYDD LLUN
Pizza Caws a Tomato
Tatws wedi'u Torri'n
Fach, Ffa Pôb a Salad
Tymhorol
Ffrwythau Ffres
Myffin Cartref
Sleisys Ffrwyth a
Chwstard

DYDD IAU
Cig Eidion sy'n Toddi yn
y Geg
Neu Filet Quorn
Pwddin Efrog, Tato
Rhost a Stwnsh
Llysiau Tymhorol Ffres
Ffrwyth Ffres neu
Hufen Iâ

DYDD MAWRTH
Brecwast Trwy'r Dydd
yn cynnwys Bacwn,
Selsig
neu Selsig Llysieuol
Hash Brown, Ffa Pôb a
Thomatos
Ffrwyth Ffres neu
Iogwrt

DYDD GWENER
Tameidiau Samwn Pôb
neu Nýgets Llysieuol
Sglodion,
Pys Slwtsh neu Ffa Pôb
Ffrwyth Ffres a Iogwrt

DYDD MERCHER
Peli Cig Tyner mewn
Grefi
Peli Llysieuol
Spaghetti a
Llysiau Tymhorol Ffres
Ffrwyth Ffres neu
Bwddin Taffi Gludiog
gyda Chwstard

Wythnos 2

Wythnos yn cychwyn
07.09.20/ 28.09.20/
19.10.20/ 09.11.20/
30.11.20/ 21.12.20/
11.01.21/ 01.02.21

DYDD LLUN
Byrgyr Quorn
wedi'i Ffrio yn Arddull
America
Sgwariau Tatws â
Pherlysiau, Pys, Ffa
Pôbneu Gylchoedd
Spaghetti
Ffrwyth Ffres neu
Iogwrt

DYDD IAU
Morddwyd Cig Eidion
Neu Filet Quorn
Pwddin Efrog, Tato Rhost
a Stwnsh
Llysiau Tymhorol Ffres
Ffrwyth Ffres neu
Hufen Iâ

DYDD MAWRTH
Bolognaise Cartref
Gyda Spaghetti
Neu Bolognaise
Llysieuol Cartref gyda
Llysiau Tymhorol Ffres
Ffrwyth Ffres a
Iogwrt

DYDD GWENER
Tameidiau Lleden Lefn di-
glwten mewn Cragen Taco
Feddal
Peli Llysieuol
Reis yr Heulwen, Mayonnaise
a Llysiau Tymhorol
Ffrwyth Ffres neu Bancosen
Americanaidd, Sleisys
Ffrwythau a Surop Aur

DYDD MERCHER
Selsig Braster Isel
a Thato Stwnsh
Neu Selsig Llysieuol a
Thato Stwnsh
Grefi, Pys neu Ffa Pôb
Ffrwyth Ffres neu
Gacen Siocled a Betys
gyda Chwstard

Wythnos 3

Wythnos yn cychwyn
14.09.20/ 05.10.20/
26.10.20/ 16.11.20/
07.12.20/ 28.12.20/
18.01.21/ 08.02.21

DYDD LLUN
Pasta Pôb Llysieuol
Sleisen Garleg a
Salad Tymhorol Ffres
Ffrwyth Ffres neu
Iogwrt

DYDD IAU
Twrci Rhost
Neu Filet Quorn
Pwddin Efrog, Tato
Rhost a Stwnsh
Llysiau Tymhorol
Ffres
Ffrwyth Ffres neu
Hufen Iâ

DYDD MAWRTH
Byrgyr Cyw Iâ mewn
Bynen
Byrgyr Filet Quorn
Tatws a Pys ac India-
corn a Salad Tymhorol
Ffres
Ffrwyth Ffres neu
Iogwrt

DYDD GWENER
Tameidiau Samwn Pôb
neu Nýgets Llysieuol
Tatws wedi'u Torri'n
Fach, Ffa Pôb a Salad
Tymhorol
Ffrwyth Ffres neu
Frowni Siocled Cartref,
Sleisys Ffrwythau gyda

DYDD MERCHER
Cyri Korma Cyw Iâr
Neu Quorn
Reis, Moron
Bara Gwastad
Ffrwyth Ffres neu
Deisen Frith a
Chwstard



Bwydlen Ysgol Gynradd
Croeso i'n bwydlen Gall staff roi gwybod am alergenau yn y fwydlen hon ar gais
Cofiwch gysylltu â ni os oes gan eich plentyn angen dietegol arbenigol; y nod yw rhoi pryd ysgol
cytbwys iach i bob disgybl. Mae cyfrif carbohydradau o'r fwydlen ar gyfer
y sawl â diabetes ar gael ar gael Fel dewis amgen i'rprif bryd dewsiwch y
Bar Salad Dewis o datws trwy'u crwyn gydag
amrywiaeth o dopins, neu dewsiwch o'n detholiad o Roliau.
Y cyfan gyda llysiau neu salad Gweler yr ysgol am fwy o fanylion
Mae ein bwydleni'n parhau i ddilyn Safonau Bwyd a Maeth Llywodraeth Cymru a nodwyd yn
Rheoliadau Bwyta'n Iach (Cymru) 2013.

