



# BWYDLEN GYNRADD

## WYTHNOS 1

## WYTHNOS 2

## WYTHNOS 3

### DYDD LLUN

Byseidd Pysgod Penfras ac Eog  
Neu Pasta Brocoli a Tomato  
Ciwbiau Tatws mewn Perlysiâu  
Ffa Pob, India-corn, Pys Gardd, Salad

Sbwng Mafon ac Eirin Gwlanog a Chwstard

### DYDD LLUN

Omlled Bach gyda Selsig Porc  
Neu Tsili Pum Ffa gyda Bara Ffrengig  
Talpiâu Tatws neu Reis Llysiâu  
Ffa Pob, Pys Gardd, Salad

Sbwng Eve a Chwstard

### 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

Bolognaise Cig Eidion  
Neu Byrger Ffalaffel  
Pasta neu Dalpiâu Tatws  
Llysiâu Cymysg, Brocoli, Salad

logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD MAWRTH

Ffiled Eog Glan Môr  
Neu Belen Planhigion Llysiâu mewn Saws Tomato  
gyda Bara Ffrengig  
Pasta neu Giwbïâu Tatws  
Brocoli, Pys Gardd, India-corn, Salad

logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD MAWRTH

Peli Cig mewn Saws Tomato  
Neu Byrger Llysiâu Deheuol  
Pasta neu Dalpiâu Tatws  
Llysiâu Cymysg, Pys Gardd, India-corn, Salad

logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD MERCHER

Twrci Rhost a Stwffin mewn Grefi cyfoethog  
Neu Selsig Llysiâu  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Bresych Gwyrdd, Moron a Chiwbïâu Swêd

Jeli gyda Chwyrlio Mefus

### DYDD MERCHER

Porc Rhost a Saws Afal mewn Grefi cyfoethog  
Neu Gaserol Llysiâu  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Ffa Gwyrdd, Swêd a Brocoli

Pwdin Reis Trofannol

### DYDD MERCHER

Cig Eidion Rhost gyda Grefi cyfoethog  
Neu Ffiled Quorn  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Bonion Moron, Bresych, Swêd

Rholyn Arctig a Thalpiâu Ffrwythau

### DYDD IAU

Peli Cig mewn Grefi Cyfoethog  
Neu Bastai Bwthyn Llysiâu a Ffacbys  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Moron, Pys Gardd, Brocoli, Salad

logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD IAU

Ffiled Cyw Iâr mewn Grefi Cyfoethog  
Neu Selsig Llysiâu  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Moron, Bresych, Llysiâu'r Wlad, Salad

logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD IAU

Frikadellons Porc  
Neu Bastai Llysiâu Gardd  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Ffa Pob, Moron, Pys Gardd

logwrt Ffrwythau neu 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

### 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

### DYDD GWENER

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

Crunch Mefus Hyfrydwch

**ENW:**

**YSGOL:**

**ALERGEDD:**  
**Dim Gnau**

**Hefyd ar gael  
yn ddyddiol:**

Ffrwythau ffres  
Bara Cyflawn  
logwrt  
Llaeth Hanner Sgim  
Dŵr

**DIM OND Y  
BWYD A NODIR  
AR Y FWYDLEN  
HON SYDD I'W  
GWASANAETHU**

**BRIDGEND**  
County Borough Council