









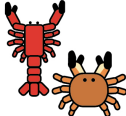

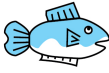
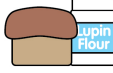








BWYDLLEN YSGOLION CYNRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2023-2024 – WYTHNOS 3

✓ = yn cynnwys GG= gall gynnwys DYDD LLUN														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Blawd bys y blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Sylffwr deuocsid / Sylffidau
Lleden Lefn		✓ - gwenith			✓									
Pastai Pob Madarch a Chennin		✓ - gwenith												
Taten Sauté														
Taten Bob														
Pys Gardd														
India-corn														
Brocoli														
Dewis Salad	GG													
Bara Grawn Cyflawn		✓ - gwenith											✓	
Browni Afal Taffi		✓ - gwenith		✓			✓						GG	
Ffrwythau Ffres														
logwrt							✓							
Caws a Bisgedi		✓ - gwenith GG – rhyg, ceirch a haidd					✓							
Llaeth Hanner Sgim							✓							





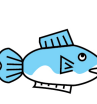
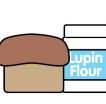






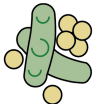

BWYDLEN YSGOLION CYNRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2023-2024 – WYTHNOS 3

✓ = yn cynnwys GG= gall gynnwys DYDD MAWRTH														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Blawd bys y blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Sylffwr deuocsid / Sylffidau
Peli Cig mewn Saws Tomato		✓ - gwenith					✓							
Byrger Llysiau Deheuol														
Rhol Byrgr		✓ - gwenith										GG		
Pasta		✓ - gwenith												
Talpiau Tatws														
Llysiau Cymysg														
India-Corn														
Pys Gardd														
Dewis Salad	GG													
Bara Grawn Cyflawn		✓ - gwenith											✓	
logwrt							✓							
Caws a Bisgedi		✓ - gwenith GG – rhyg, ceirch a haidd					✓							
Ffrwythau Ffres														
Llaeth Hanner Sgim							✓							



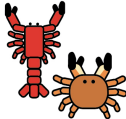

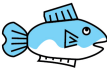
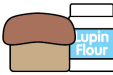






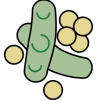

BWYDLLEN YSGOLION CYNRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2023-2024 – WYTHNOS 3

✓ = yn cynnwys GG= gall gynnwys DYDD MERCHER														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Blawd bys y blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Sylffwr deuocsid / Sylffidau
Cig Eidion Rhost														
Pastai Llysiau Gardd	✓													
Grefi	GG	✓ - gwenith a haidd		GG			GG		GG				GG	
Grefi Fegan														
Tatws Hufennog (gyda Sunlite yn unig)														✓
Tatws Wedi'u Berwi														✓
Moron														
Bresych														
Swêd														
Bara Grawn Cyflawn		✓ - gwenith											✓	
Rholyn Arctig a Thalpiaau Ffrwythau		✓ - gwenith		✓			✓						✓	
Iogwrt							✓							
Caws a Bisgedi		✓ - gwenith GG – rhyg, ceirch a haidd					✓							
Ffrwythau Ffres														
Llaeth Hanner Sgim							✓							

BWYDLEN YSGOLION CYNRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2023-2024 – WYTHNOS 3

✓ = yn cynnwys GG= gall gynnwys DYDD IAU														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Blawd bys y blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Sylffwr deuocsid / Sylffidau
Frikadellons Porc		✓ - gwenith		✓										
Ffiled Quorn		✓ - gwenith												
Grefi	GG	✓ - gwenith a haidd		GG			GG		GG				GG	
Grefi Fegan														
Tatws Hufennog (gyda Sunlite yn unig)														✓
Tatws wedi'u Berwi														✓
Ffa Bob														
Moron														
Pys Gardd														
Bara Grawn Cyflawn		✓ - gwenith											✓	
Iogwrt							✓							
Caws a Bisgedi		✓ - gwenith GG – rhyg, ceirch a haidd					✓							
Ffrwythau Ffres														
Llaeth Hanner Sgim							✓							

BWYDLEN YSGOLION CYNRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2023-2024 – WYTHNOS 3

✓ = yn cynnwys GG= gall gynnwys DYDD GWENER														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Blawd bys y blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Sylffwr deuocsid / Sylffidau
Cyw Iâr Tikka/Korma							✓							
Gi Poeth Llysieuol		✓ - gwenith											GG	
Reis Llysiau														
Sglodion														
Brocoli														
India-corn														
Pys Gardd														
Dewis Salad	GG													
Bara Grawn Cyflawn		✓ - gwenith											✓	
Crunch Mefus Hyfrydwch		✓ - gwenith a cheirch		GG			✓						GG	
logwrt							✓							
Caws a Bisgedi		✓ - gwenith GG – rhyg, ceirch a haidd					✓							
Ffrwythau Ffres														
Llaeth Hanner Sgim							✓							