

BWYDLEN CYNRADD

WYTHNOS 1

DYDD LLUN

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

DYDD MAWRTH

Bolognaise Cig Eidion*
Neu Byrger Ffalaffel
Pasta neu Dalpiau Tatws
Llysiau Cymysg, Broccoli, Salad
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD MERCHER

Twrci Rhost a Stwffin mewn Grefi cyfoethog*
Neu Selsig Llysiau
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog
Bresych Gwyrdd, Moron a Chiwbiau Swêd
Jeli gyda Chwyrlio Mefus

DYDD IAU

Peli Cig mewn Grefi Cyfoethog*
Neu Bastai Bwthyn Llysiau a Ffacbys
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog
Moron, Pys Gardd, Broccoli, Salad
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD GWENER

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

WYTHNOS 2

DYDD LLUN

Omlod Bach gyda Selsig Porc*
Neu Tsili Pum Ffa gyda Bara Ffrengig
Talpiau Tatws neu Reis Llysiau
Ffa Pob, Pys Gardd, Salad
Sbwng Eve a Chwstard

DYDD MAWRTH

Ffiled Eog Glan Môr*
Neu Belen Planhigion Llysiau mewn Saws Tomato gyda Bara
Ffrengig
Pasta neu Giwbiau Tatws
Broccoli, Pys Gardd, India-corn, Salad
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD MERCHER

Porc Rhost a Saws Afal mewn Grefi cyfoethog*
Neu Gaserol Llysiau
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog
Ffa Gwyrdd, Swêd a Broccoli
Pwddin Reis Trofannol

DYDD IAU

Ffiled Cyw Iâr mewn Grefi Cyfoethog*
Neu Selsig Llysiau
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog
Moron, Bresych, Llysiau'r Wlad, Salad
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD GWENER

Pitsa Caws a Tomato*
Neu Quorn Dippers
Taten Bob neu Sglodion Tatws
India-corn Bach, Llysiau 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, Broccoli, Salad
Brownies Afal Taffi gyda darnau o Ffrwythau

DYDD MAWRTH

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

DYDD MERCHER

Cig Eidion Rhost gyda Grefi cyfoethog*
Neu Ffiled Quorn
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog
Bonion Moron, Bresych, Swêd
Rhodyn Arctig a Thalpiau Ffrwythau

DYDD IAU

Frikadellons Porc*
Neu Bastai Llysiau Gardd
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog
Ffa Pob, Moron, Pys Gardd
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD GWENER

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

Medi 2022

L	Ma	Me	I	G	S	S
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

Hydref 2022

L	Ma	Me	I	G	S	S
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Tachwedd 2022

L	Ma	Me	I	G	S	S
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

Rhagfyr 2022

L	Ma	Me	I	G	S	S
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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
eitema'u neu gynhwysion ar y fwydlen.

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

* DISGYBLION MEITHRIN