

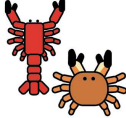
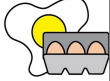
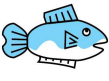
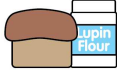










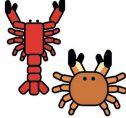
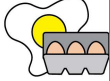
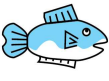
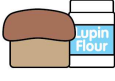






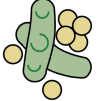





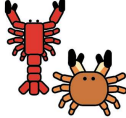
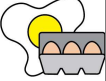










BWYDLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR – WYTHNOS 3

✓ = 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
Balti Cyw Iâr a Llysiau														
Bysedd Pysgod a Salad mewn Côn		✓			✓									
Ciwbiau Tatws Sawrus		✓												
Reis Cyflawn														
Llysiau Gwledig														
Pys o'r Ardd														
Sbwng Lemon		✓		✓			✓						✓	
Cwstard		GG					✓						GG	



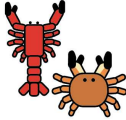

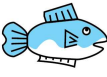
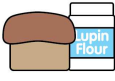








BWYDLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR – WYTHNOS 3

✓ = 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
Tro-ffrio Cig Eidion a Llysiau Dwyreiniol														
Selsig mewn Grefi Winwns	GG	✓		GG			GG		GG				✓	✓
Nwdls	GG	✓		✓			GG		GG			GG	GG	
Tatws Hufennog							✓							✓
Brocoli														
Blodfresych														
Fflapjacs Ffrwythus		✓		GG			GG						GG	

BWYDLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR – 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
Porc wedi'i Rostio														
Stwffin		✓												
Grefi	GG	✓		GG			GG		GG				✓	
Pastai'r Bugail Cig Oen	GG	✓		GG			✓		GG				✓	
Tatws Hufennog							✓							✓
Ffa Gwyrdd														
Stribedi Moron														
Treiffl		GG					✓						GG	✓

BWYDLLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR – 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
Bolognaise Cig Eidion	✓	✓												
Bodfresych a Brocoli wedi'u Pobi	GG	✓		GG			✓		GG				GG	
Pasta		✓												
Taten Pob														
Llysiau Gwledig														
India-corn														
Sbwng Jam wedi'i stemio		✓		✓			✓						✓	
Cwstard		GG					✓						GG	

BWYDLLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR – 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
Enchilada Cyw Iâr		✓					✓							
Byrger Cig Eidion mewn Rholyn Bara	✓	✓							✓	✓	✓		✓	
Reis Grawn Cyflawn														
Sglodion														
Ffa Pob														
Pys o'r Ardd														
Cwci Siocled a Banana		✓		✓			✓						GG	