



## Hefyd ar gael bob dydd:

Ffrwythau Ffres  
Bara Grawn Cyflawn  
logwrt  
Caws a Bisgedi  
Hufen Ia  
Laeth Hanner-Sgim  
Dŵr

O bryd i'w gilydd oherwydd amgylchiadau y tu hwnt i'n rheolaeth gall fod angen newid eitemau 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

# BWYDLEN CYNRADD

## WYTHNOS 1

### DYDD LLUN

\* Selsig Wedi'u Pobi  
neu Pasta Eidalaidd  
neu Daten Bob â Chaws LL  
Talpiauw Tatws Pob  
India-corn neu Bys o'r Ardd neu'r Salad  
Sbwnj Siocled Blas Oren a Chwstard

### DYDD MAWRTH

\* Caserol Cyw Iâr a Chennin  
neu Gig Eidion Rhost a Phwdin Efrog  
neu Gaserol Llysiau LL  
Tatws Hufenog  
Ffa Gwyrdd neu Swedden Wedi'i Deisio  
Rhôl Arctig a Sleisys Eirin Gwlanog

### DYDD MERCHER

\* Hadog Wedi'i Bobi  
neu Tsili Mecicanaidd  
Reis Llysiau neu Datws Wedi'u Berwi  
Ffa Pob neu Frocoli neu'r Salad  
Sgonsen Hufen a Jam  
neu Jeli Ffrwythau a Hufen wedi'i Chwyrlio

### DYDD IAU

Peli Cig Sawrus mewn Grefi  
neu \* Bysedd Pysgod Eog a Phenfras  
Tatws Wedi'u Berwi  
Spaghetti mewn Saws Tomato neu  
Llysiau Gwledig neu'r Salad  
Crubl Afal / Teisen Sbwnj a Chwstard

### DYDD GWENER

\* Pizza Grawn Cyflawn Caws a Tomato LL  
neu Korma / Tikka Cyw Iâr  
Reis Grawn Cyflawn neu Sglodion  
Pys o'r Ardd neu India-corn neu'r Salad  
Cwcis Siocled a Banana

## WYTHNOS 2

### DYDD LLUN

\* Ffiled Pysgod Wedi'i Pobi  
neu Gyw Iâr Tsieineaidd  
Tatws Wedi'u Ffrio'n Ysgafn neu Nwdls  
Pys o'r Ardd neu India-corn neu'r Salad  
Teisen Sbwnj Frith Blas Banana a Chwstard

### DYDD MAWRTH

\* Bolognaise a Bara Ffrengig  
neu Diwna a Chaws wedi'u Toddi ar Fara LL  
neu Frechdanau Lapio Amrywiol  
Pasta neu Daten Bob  
Blodigion Brocoli neu Llysiau Cymysg wedi'i Deisio  
neu'r Salad  
Bys Sbwnj Sitrws neu Flas Cneuen Goco a Ffrwythau

### DYDD MERCHER

Caws Macaroni a Brocoli LL  
neu \* Borc Wedi'i Grilio  
Tatws Hufenog  
Llysiau Gwledig neu Ffa Pob/Tomatos neu'r Salad  
Wafflau gyda Ffrwythau neu Jeli Ffrwythau

### DYDD IAU

Gril Cig Oen Wedi'i Bobi  
neu \* Gyw Iâr Rhost a Stwffin  
Tatws Hufenog neu Datws Wedi'u Berwi  
Bresych wedi ei Dorri'n Fân neu Ffyn Moron  
neu'r Salad  
Hufen Iâ Crych Ffrwythau neu Bwdin Reis

### DYDD GWENER

\* Cacen Bysgod Eog a Phenfras  
neu Ffiled Cyw Iâr Barbeciw  
neu Daten Bob â Chaws LL  
Taten Bob neu Sglodion  
Pys o'r Ardd neu India-corn neu'r Salad  
Cacen Fach Blas Banoffee

## WYTHNOS 3

### DYDD LLUN

\* Peli Cig Sawrus mewn Saws Tomato  
neu Basta gyda Thiwna ac India-corn  
Taten Bob neu Basta  
Cymysgedd o Llysiau'r Wlad neu'r Salad  
Sbwnj Trofannol a Chwstard

### DYDD MAWRTH

\* Bysedd Ffiled Pysgod  
neu Bastai Ransh gyda Chaws  
Tatws Wedi'u Berwi neu Datws Blasus  
Llysiau Cymysg wedi'i Deisio neu Frocoli  
neu'r Salad  
Rhôl Arctig a Sleisys Ffrwythau

### DYDD MERCHER

Porc Rhost wedi'i Sleisio, Stwffin Saets a Winwns,  
Saws Afalau a Grefi Blasus  
neu \* Stiwl Cyw Iâr a Chorbys  
neu Stiwl Llysiau LL  
Tatws Hufenog neu Datws Wedi'u Berwi  
Ffyn Moron neu Ffa Gwyrdd neu'r Salad  
Sleisen Mafon

### DYDD IAU

\* Pizza Grawn Cyflawn Caws a Tomato LL  
neu Burrito Cyw Iâr a Llysiau  
Pasta Blasus neu Daten Bob  
Pys o'r Ardd neu India-corn neu'r Salad  
Sbwnj Jam wedi'i Stemio a Chwstard

### DYDD GWENER

Lledlen Lefn Wedi'i Grilio  
neu \* Gi Poeth  
neu Daten Bob gyda Chaws LL  
Taten Bob neu Sglodion  
Pys o'r Ardd neu Ffa Pob neu'r Salad  
Fflapjac Ffrwythau