

BWYDLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD

WYTHNOS 1

DYDD LLUN

Burritos Cig Eidion
Cyri Tatws Melys a Sbigoglys
Reis Llysiau Grawn Cyflawn neu Letemau o Datws
Salad yr Ardd, Brocoli ac India-corn
Salad Ffrwythau Ffres neu logwrt Ffrwythau

DYDD MAWRTH

Pastai Cyw Iâr, Ham a Chennin
Selsig Llysiau
Tatws wedi'u Berwi
Coleslaw Trwchus, Salad Cymysg a Ffa Gwyrdd
Banana ar ben Crempogau

DYDD MERCHER

Porc Rhost a Stwffin a Saws Afalau
Pastai Bwthyn Llysiau a Chorby
Tatws Hufenog
Bresych, Moron a Blodfresych
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD IAU

Pastai Caws a Thatws, Cig Moch a Ffa Pob
Peli Llysiau mewn Saws Tomato
Pasta
Brocoli a Phys yr Ardd a Llysiau Cefn Gwlad
Teisen Sbnwj Mafon ac Eirin Gwlannog a Chwstard

DYDD GWENER

Ffiled o Bysgodyn mewn Bynsen
Dipyr Quorn
Taten Bob neu Sglodion Tatws
Salad yr Ardd, Indi-corn bach a Ffa Gwyrdd
Lletemau o Ffrwythau Ffres neu logwrt Ffrwythau

WYTHNOS 2

DYDD LLUN

Pitsa wedi'i Lwytho â Llysiau
Llysiau Sur a Melys
Nwdls neu Datws wedi'u Deisio
Llysiau Tro-ffrio, Pys yr Ardd a Salad Gwyrdd
Crymbl Afalau a Chwstard

DYDD MAWRTH

Mac a Chaws Brocoli
Byrger Llysiau Steil De America
Lletemau o Datws neu Daten Bob
Coleslaw'r Enfys, India-corn a Salad
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD MERCHER

Cyw Iâr Rhost a Stwffin
Pastai Llysiau'r Ardd
Tatws wedi'u Berwi
Bresych Gwyrdd, Moron a Swêds
Browni Siocled gyda Darnau o Afal

DYDD IAU

Selsig wedi'u Pobi yn y Ffwrn gyda Phwddin Swydd Efrog
Ffiled o Quorn
Tatws Hufenog
Brocoli, Ffa Gwyrdd, Moron
Salad Ffrwythau Ffres neu logwrt Ffrwythau

DYDD GWENER

Cyw Iâr Tikka
Cŵn Poeth Llysieuol
Reis Llysiau neu Sglodion Tatws
India-corn, Brocoli a Salad
Teisien Fach Banoffi

WYTHNOS 3

DYDD LLUN

Bolognese Cig Eidion
Byrger Falafel
Taten Bob neu Basta
Pys o'r Ardd, India-corn a Salad
Salad Ffrwythau Ffres neu logwrt Ffrwythau

DYDD MAWRTH

Tiwna a Chaws wedi Toddi
Pasta Brocoli a Tomato
Tatws wedi'u Deisio â Pherlysiau neu Daten Bob
Llysiau Cymysg o Gefn Gwlad, Coleslaw
Sleisen o Deisen Sbnwj Siocled Oren

DYDD MERCHER

Twrci Rhost a Stwffin
Selsig Llysiau
Tatws wedi'u Berwi
Pys yr Ardd, Brocoli a Moron
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD IAU

Peli Cig Sawrus mewn Saws Tomato
Fajita Llysiau
Pasta neu Reis Sawrus
India-corn Bach, Pys yr Ardd a Salad
Pwddin Reis Trofannol

DYDD GWENER

Ffiled o Bysgodyn mewn Cytew
Cyri Blodfresych a Phuprynnau Coch
Sglodion Tatws neu Reis Llysiau
Brocoli, Coleslaw a Salad
Lletemau o Ffrwythau Ffres neu logwrt Ffrwythau

Medi 2023						
M	T	W	T	F	S	S
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

Hydref 2023						
M	T	W	T	F	S	S
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

Tachwedd 2023						
M	T	W	T	F	S	S
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	3

Rhagfyr 2023						
M	T	W	T	F	S	S
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

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 bywldenni/bywd 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.