

**BWYDLEN WEDI'I
CHYFRIF â
CHARBOHYDRADAU**

DOGNAU

Tatws = 4oz
Hufennog 21g
Berwi 21g
Sauté 21g
Deisiog gyda Pherlysiau 13.6g
Taten Bob 24.4g
**Sglodion - mewn popty
combi 30g**
Sglodion - wedi'i ffrio 36g
Talpiauw Tatws 24.4g

Pasta Sawrus = 3oz - 18.2g
Reis Llysiau = 3oz - 23.9g

**Hefyd ar gael bob
dydd:**

Ffrwythau Ffres 13.5g
Bara Grawn Cyflawn 17.6g
logwrt 11.6g
Caws a Bisgedi 11.8g
Hufen Iâ - Twb 9.6g
Hufen Iâ - Gwneud Cegin 5.4g
Llaeth Hanner Sgim 11.8g

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 bwydlen/bwyd gynnwys alergenau. Mae croeso i chi ofyn am wybodaeth am alergenau neu fynd i wefan Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr i gael rhagor o wybodaeth.

***DISGYBLION
MEITHRIN**

BWYDLEN GYNRADD
Wythnos 1 Wythnos 2 Wythnos 3

<p>DYDD LLUN Caws Macaroni a Brocoli 26g neu * Fysedd Pysgod Penfras ac Eog 8.7g Tatws Deisiog gyda Pherlysiau Ffa Pob 10.1g, India-corn 5.7g, Pys Gardd 6.7g a Salad Teisen Gwpan Aeron 19.8g</p>	<p>DYDD LLUN Eog Tsieineaid 6.4g neu * Bizza Llysiau Llwythog 20.6g Tatws Wedi'u Ffrio'n Ysgafn neu Nwdls 19.9g India-corn 5.7g, Llysiau wedi'u Tro-ffrio 6.4g, Colslo 4.4g a Salad Fflapjac Twti Ffrwrti 24.8g</p>	<p>DYDD LLUN * Lleden Lefn 8.7g neu Basta Tomato a Madarch 24.5g Taten Bob neu Basta Sawrus Llysiau Cymysg 4.3g, India-corn 5.7g, Brocoli 0.7g a Salad Browni Afal Taffi 27.2g</p>
<p>DYDD MAWRTH * Lasagne 30.3g / Bolognese Pob 31.7g neu Diwna Tawdd 11.6g Pasta Sawrus neu Daten Bob Llysiau'r Wlad 4g, Brocoli 0.7g, Colslo 4.4g a Salad Spwng Chwyrliad Mafon ac Eirin Gwlanog 22.3g a Chwstard 13.6g</p>	<p>DYDD MAWRTH * Ffiled Pysgod 12.2g neu Bastai Ransh 20.8g Tatws Deisiog gyda Pherlysiau Llysiau'r Wlad 3.9g, India-corn 5.7g a Phys Gardd 6.7g a Salad Pwddin Reis Trofannol 29.1g neu Rôl Arctig a Ffrwythau 22.7g</p>	<p>DYDD MAWRTH * Stribedi o Gyw Iâr 8.4g neu Fyrger Cig Eidion mewn Bynsen 20.7g Reis Llysiau neu Dalpiauw Tatws Colslo 4.4g, Ffa Gwyrdd 1.7g, Pys Gardd 6.7g a Salad 33.3g Crempog/Wafflau 35.7g a Hufen Iâ Banana 6g</p>
<p>DYDD MERCHER * Twrci Rhost a Stwffin mewn Grefi 7.5g neu Beli Cig Sawrus mewn Grefi 7.7g Tatws Hufenog neu Datws wedi'u Berwi Bresych Gwyrdd 1.3g, Moron 2.9g a Sweden Ddeisiog 1.3g logwrt Ffrwythau 11.6g neu Ffrwythau Ffres 13.5g</p>	<p>DYDD MERCHER * Ffiled Cyw Iâr gyda Stwffin Saets a Winwns neu Selsig wedi'u Pobi Tatws Hufenog neu Datws wedi'u Berwi Moron, Bresych a Blodfresych logwrt Ffrwythau 11.6g neu Ffrwythau Ffres 13.5g</p>	<p>DYDD MERCHER Cig Eidion Rhost 0g a Phwddin Efrog 9g neu * Hotpot Cyw Iâr 11.1g Tatws Rhost neu Datws wedi'u Berwi Ffyn Moron 2.9g, Bresych 1.4g a Sweden 1.4g logwrt Ffrwythau 11.6g neu Ffrwythau Ffres 13.5g</p>
<p>DYDD IAU * Caserol Selsig Porc a Ffa 30.4g neu Bizza Caws a Tomato 19.9g Talpiauw Tatws Pys Gardd 6.7g, India-corn 5.7g, Llysiau'r Wlad 3.96g a Salad Jeli Ffrwythau a Chwyrliad Mafon 18.7g</p>	<p>DYDD IAU * Pasteian Borc 5.3g neu Bastai Caws a Thatws 23.7g Tatws Hufenog neu Datws wedi'u Berwi Ffa Pob 10.1g / Tomatos 1.8g, Pys Gardd 6.7g a Brocoli 0.7g Spwng Efa 28.8g a Chwstard 13.6g</p>	<p>DYDD IAU * Porc Rhost gyda Stwffin Saets a Winwns 7.5g neu Bastai Cyw Iâr a Ham 12.2g Tatws Hufenog neu Datws wedi'u Berwi Ffa Gwyrdd 1.7g, Moron 2.9g a Phys Gardd 6.7g 31.4g Crymbl Ffrwythau/Tarten 27.7g a Chwstard 13.6g</p>
<p>DYDD GWENER 10.1g Korma/Tikka Cyw Iâr 8.7g neu * Ffiled Pysgod Mewn Bynsen 33.2g Reis Llysiau neu Sglodion Llysiau'r Wlad 3.9g, Pys Gardd 6.7g, Brocoli 0.7g a Salad Myffin Gellyg a Siocled 21.5g</p>	<p>DYDD GWENER Cyri Cyw Iâr Katsu 12.8g neu * Gychod Burrito 19.5g Reis Llysiau neu Sglodion Brocoli 0.7g, Pys Gardd 6.7g, India-corn 5.7g a Salad Cacen Gaws Siocled ac Oren 28.4g</p>	<p>DYDD GWENER Cyw Iâr Barbeciw 1.9g neu * Gonau Salad Stribedi Eog 44.8g Reis Llysiau, Taten Bob neu Sglodion Brocoli 0.7g, India-corn 5.7g, Pys Gardd 6.7g a Salad Jeli Ffrwythau a Haen Uchaf o Hufen Chwip 16.1g</p>