

BWYDLEN GYNRADD HEB GLWTEN

Wythnos 1

Wythnos 2

Wythnos 3

DYDD LLUN

Bysedd Pysgod heb Glwten
Tatws wedi'u Deisio'n Syml
Ffa Pob, India-corn, Pys Gardd a Salad
Myffin Aeron heb Glwten

DYDD LLUN

Eog Tsieineaidd
Tatws Wedi'u Ffrio'n Ysgafn neu Reis Llysiau
India-corn, Llysiau wedi'u Tro-ffrio, Colslo a Salad
Twb Hufen lâ

DYDD LLUN

Pasta Tomato a Madarch heb Glwten
Llysiau Cymysg, India-corn, Brocoli a Salad
Brownie Afal heb Glwten

DYDD MAWRTH

Pasta Bolognese Pob heb Glwten
Llysiau'r Wlad, Brocoli, Colslo a Salad
Cacen heb Glwten a Chwstard

DYDD MAWRTH

Pastai Ransh
Tatws wedi'u Deisio'n Syml
Llysiau'r Wlad, India-corn a Phys Gardd a Salad
Pwddin Reis Trofannol

DYDD MAWRTH

Bysedd Pysgod heb Glwten
Reis Llysiau neu Dalpiau Tatws
Colslo, Ffa Gwyrdd, Pys Gardd a Salad
Twb Hufen lâ

DYDD MERCHER

Twrci Rhost mewn Grefi (Knorr)
Tatws Hufennog neu Datws wedi'u Berwi
Bresych Gwyrdd, Moron a Swedsen Ddeisiog
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD MERCHER

Ffiled Cyw Iâr
Tatws Hufennog neu Datws wedi'u Berwi
Moron, Bresych a Blodfresych
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau ffres

DYDD MERCHER

Cig Eidion Rhost mewn Grefi (Knorr)
neu Hotpot Cyw Iâr mewn Grefi (Knorr)
Tatws Rhost neu Datws wedi'u Berwi
Ffyn Moron, Bresych a Swedsen
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD IAU

Caserol Selsig Porc a Ffa heb Glwten
Talpiau Tatws
Pys Gardd, India-corn, Llysiau'r Wlad a Salad
Pwddin Alpro

DYDD IAU

Pastai Caws a Thatws
Ffa Pob/Tomatos, Pys Gardd a Brocoli
Spwng Efa heb Glwten a Chwstard

DYDD IAU

Porc Rhost mewn Grefi (Knorr)
Tatws Hufennog neu Datws wedi'u Berwi
Ffa Gwyrdd, Moron a Phys Gardd
Cacen heb Glwten a Chwstard

DYDD GWENER

Korma/Tikka Cyw Iâr
Reis Llysiau neu Sglodion
Llysiau'r Wlad, Pys Gardd, Brocoli a Salad
Myffin Gellyg a Siocled heb Glwten

DYDD GWENER

Selsig wedi'u pobi mewn popty heb glwten
Reis Llysiau neu Sglodion
Brocoli, Pys Gardd, India-corn a Salad
Ffrwythau Ffres

DYDD GWENER

Stribedi Cyw Iâr gyda Saws Barbeciw
Reis Llysiau, Taten Bob neu Sglodion
Brocoli, India-corn, Pys Gardd a Salad
Ffrwythau Ffres

Hefyd ar gael bob dydd:

Ffrwythau Ffres, logwrt, Llaeth Hanner Sgim, Dŵr