

WYTHNOS 1

DYDD LLUN

Tsili Con Carne
Pitsa Bara Ffrengig
Tatws wedi'u Ffrio neu Reis Grawn Cyflawn
Pys o'r Ardd neu India-corn neu Salad
Crymbl Afal a Mwyar a Chwstard

DYDD MAWRTH

Cyw lâr wedi'i Rostio a Stwffin a Grefi
Selsig Wedi'u Pobi mewn Grefi
Tatws wedi'u Berwi
Ffa Gwyrdd neu Flodfresych
Sbwng Pinafal a Chwstard

DYDD MERCHER

Lasagne Cig Eidion Cartref
Pastai Pysgod
Tatws wedi'u Berwi
Stribedi Moron neu Brocoli
Sgonsen gyda Hufen a Jam neu Salad Ffrwythau Ffres

DYDD IAU

Pastai Caws a Thatws, Cig Moch a Tomato/Ffa Pob
Peli Cig Sawrus mewn Saws Tomato
Pasta
Llysiau Gwledig
Pwddin Reis

DYDD GWENER

Cyw lâr Tikka
Bysedd Pysgod Mawr
Reis Grawn Cyflawn neu Sglodion
Ffa Pob neu Bys o'r Ardd
Browni Siocled

WYTHNOS 2

DYDD LLUN

Quesadillas Cyw lâr Texas
Porc Mewn Saws Sur a Melys
Nwdls neu Reis Cyflawn
India-corn neu Bys o'r Ardd
Sbwng Brith Banana a Chwstard

DYDD MAWRTH

Caserol Selsig a Bara Gwenith Cyflawn
Crystiog gyda Pherlyisiau
Cig Eidion wedi'i Rostio a Phwddin Efrog
Tatws Newydd
Blodfresych neu Brocoli neu Salad
Tarten Afal a Chwstard

DYDD MERCHER

Stecen Cig Moch
Cyw lâr a Llysiau wedi'u Pobi
Tatws Hufennog
Ffa Gwyrdd neu Stribedi Moron
Teisen Gaws

DYDD IAU

Fajitas Cyw lâr
Peli Cig Sawrus mewn Grefi a Bara Gwenith Cyflawn
Crystiog gyda Pherlyisiau
Tatws wedi'u Berwi neu Dalpiau Tatws
Ffa Gwyrdd neu Salad
Salad Ffrwythau Ffres

DYDD GWENER

Ffiledi Penfras mewn Cytew
Cyw lâr Helwyr
Taten Bob neu Sglodion
Pys o'r Ardd neu India-corn
Myffin Llus

WYTHNOS 3

DYDD LLUN

Balti Cyw lâr a Llysiau
Bysedd Pysgod a Salad mewn Côn
Ciwbiau Tatws Sawrus neu Reis Cyflawn
Llysiau Gwledig neu Bys o'r Ardd
Sbwng Lemon a Chwstard

DYDD MAWRTH

Tro-ffrio Cig Eidion a Llysiau Dwyreiniol
Selsig mewn Grefi Winwns
Nwdls neu Datws Hufennog
Blodfresych neu Brocoli
Fflapjacs Ffrwythus

DYDD MERCHER

Porc wedi'i Rostio a Stwffin
Pastai'r Bugail Cig Oen
Tatws Hufennog
Ffa Gwyrdd neu Stribedi Moron
Treiffil

DYDD IAU

Bolognaise Cig Eidion
Bodfresych a Brocoli wedi'u Pobi
Pasta neu Daten Bob
Llysiau Gwledig neu India-corn
Sbwng Jam wedi'i stemio a Chwstard

DYDD GWENER

Enchilada Cyw lâr
Byrger Cig Eidion mewn Rhodyn Bara
Reis Grawn Cyflawn neu Sglodion neu Salad
Pys o'r Ardd neu Ffa Pob
Cwci Siocled a Banana

O bryd i'w gilydd, oherwydd amgylchiadau y tu hwnt i'n rheolaeth, bydd angen newid neu gyfnewid rhai eitemau neu gynhwysion.

Sylwer y gallai ein bwydlenni/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.