

# BWYDLEN CYNRADD

## WYTHNOS 1

### DYDD LLUN

Bysedd Pysgod Penfras ac Eog\*  
Neu Pasta Broccoli a Thomato  
Ciwbiau Tatws mewn Perllysiau  
Ffa Pob, India-corn, Pys Gardd, Salad  
Sbwng Mafon ac Eirin Gwlanog a Chwstard

### DYDD MAWRTH

Bolognaise Cig Eidion\*  
Neu Byrger Ffalaffel  
Pasta neu Dalpiau Tatws  
Llysiau Cymysg, Broccoli, Salad  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD MERCHER

Twrci Rhost a Stwffin mewn Grefi cyfoethog\*  
Neu Bastai Bwthyn Llysiau a Ffacbys  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Bresych Gwyrdd, Moron a Chiwbiau Swêd  
Jeli gyda Chwyrlio Mefus

### DYDD IAU

Peli Cig mewn Grefi Cyfoethog\*  
Neu Selsig Llysiau  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Moron, Pys Gardd, Broccoli, Salad  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD GWENER

Ffiled Pysgod\*  
Neu Gyri Sbigoglys a Chorby  
Reis Llysiau neu Sglodion Tatws  
Llysiau Cymysg, India-corn, Broccoli, Salad  
Mandarin a Sbwng ar ei ben

## WYTHNOS 2

### DYDD LLUN

Omlod Bach gyda Selsig Porc\*  
Neu Llysiau Melys a Sur  
Talpiau Tatws neu Reis Llysiau  
Ffa Pob, Pys Gardd, Salad  
Sbwng Eve a Chwstard

### DYDD MAWRTH

Bysedd Pysgod Penfras ac Eog\*  
Neu Belen Planhigion Llysiau mewn Saws Tomato  
Pasta neu Giwbiau Tatws / Tatws wedi'u Berwi  
Broccoli, Pys Gardd, India-corn, Salad  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD MERCHER

Porc Rhost a Saws Afal mewn Grefi cyfoethog\*  
Neu Selsig Llysiau  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Ffa Gwyrdd, Swêd a Broccoli  
Pwddin Reis Trofannol

### DYDD IAU

Ffiled Cyw Iâr mewn Grefi Cyfoethog\*  
Neu Gaserol Llysiau a Ffa  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Moron, Bresych, Llysiau'r Wlad, Salad  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD GWENER

Pitsa Caws a Thomato\*  
Neu Quorn Dippers  
Taten Bob neu Sglodion Tatws  
India-corn Bach, Llysiau Cymysg, Salad  
Myffin Ffrwythau neu Fflapjac Tutti Fruitti

## WYTHNOS 3

### DYDD LLUN

Lleden Lefn\*  
Neu Pastai Pob Madarch a Chennin  
Taten Bob neu Tatws Sauté  
Pys Gardd, India-corn, Broccoli, Salad  
Brownies Afal Taffi gyda darnau o Ffrwythau

### DYDD MAWRTH

Peli Cig mewn Saws Tomato\*  
Neu Byrger Llysiau Deheuol  
Pasta neu Dalpiau Tatws  
Llysiau Cymysg, Pys Gardd, India-corn, Salad  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD MERCHER

Cig Eidion Rhost gyda Grefi cyfoethog\*  
Neu Bastai Llysiau Gardd  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Bonion Moron, Bresych, Swêd  
Rhodyn Arctig a Thalpiaau Ffrwythau

### DYDD IAU

Frikadellons Porc\*  
Neu Ffiled Quorn  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufenog  
Ffa Pob, Moron, Pys Gardd  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD GWENER

Tikka/Korma Cyw Iâr\*  
Neu Gi Poeth Llysieuol  
Reis Llysiau neu Sglodion Tatws  
Broccoli, India-corn, Pys Gardd, Salad  
Crunch Mefus Hyfrydwch

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

Hefyd ar gael bob dydd:

Ffrwythau Ffres, Bara Grawn Cyflawn, logwrt, 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