

# Bwydlen y gaeaf 2017/2018 i ysgolion cynradd Sir Gaerfyrddin

(yn weithredol o ddydd Llun 6 Tachwedd)



## Wythnos 1

6 Tach, 27 Tach, 18 Rhag, 8 Ion 2018, 29 Ion, 26 Chw, 19 Maw a 16 Ebrill

### Dydd Llun

Gril Cyw Iâr Pob neu Gril Llysieuol Pob (Ilys)  
Ffa Pob neu Lysiau Cymysg  
Tato wedi'u deisio neu  
Dalpiau Tato  
Cwci Ceirch a Resins Cartref  
a Gwydraid o Laeth

### Dydd Mawrth

Bolognaise Cig Eidion Cartref neu  
Bolognaise Llysieuol Cartref (Ilys)  
gyda Sbageti  
Pys a Bara Garlleg  
Mousse Siocled Oren

### Dydd Mercher

Twrci Rhost neu Rost Llysieuol (Ilys)  
Stwffin, Moron a Brocoli  
Dewis o Dato a Grefi  
Ffrwythau a Jeli

### Dydd Iau

Lapiad Cyw Iâr neu Quorn (Ilys)  
Salad Cymysg neu Ffa Gwyrdd  
Reis Cymysg  
Browni Siocled Cartref  
a Hufen Iâ

### Dydd Gwener

Darn o Forlas neu Selsigen Lysieuol (Ilys)  
Ffa neu Bys  
Sglodion neu Dato  
Sbwng Marmor Cartref a Chwstard

## Wythnos 2

13 Tach, 4 Rhag, 15 Ion 2018,  
5 Chwe, 5 Maw, 26 Maw a 23 Ebrill

### Dydd Llun

Pizza Cartref ag amryw dopin (Ilys)  
Ffa Pob neu Gorn Melys  
Tato wedi'u deisio neu Dalpiau Tato  
Rhôl Arctig

### Dydd Mawrth

Korma Cyw Iâr Cartref neu Korma Quorn  
Cartref (Ilys)  
Pys, Bara Naan a Reis Cymysg  
Myffin Siocled Cartref a Gwydraid o Laeth

### Dydd Mercher

Porc Rhost gyda Saws Afal  
NEU Dwrci Rhost  
neu Rost Llysieuol (Ilys)  
Stwffin, Moron a Bresych  
Dewis o Dato a Grefi  
logwrt Laeth y Llan a Ffrwythau

### Dydd Iau

Cawl Cig Eidion Cartref neu Gawl Llysieuol  
Cartref (Ilys) gyda Rhôl Fara a Chaws  
NEU  
Selsigen Gymreig Bob neu Selsigen  
Lysieuol (Ilys) gyda Phwddin Efrog  
Erfin, Ffa Gwyrdd, Tato Potsh a Grefi  
Sbwng Ffrwythau Gartref a Chwstard

### Dydd Gwener

Darn o Eog neu Gril Llysieuol (Ilys)  
Ffa Pob neu Bys  
Sglodion neu Dato  
Bisgiën Geirch Gartref gyda Resins a  
Sudd Ffrwythau

## Wythnos 3

20 Tach, 11 Rhag, 22 Ion 2018,  
12 Chwefror a 12 Maw, 30 Ebrill

### Dydd Llun

Pasta Pob Tomato a Basil Cartref (Ilys)  
Brocoli, Blodfresych a Bara Garlleg  
Fflapjac Gartref a Sudd Ffrwythau

### Dydd Mawrth

Panini Pizza Cartref (Ilys)  
Ffa Pob neu Gorn Melys  
Tato wedi'u deisio neu Dalpiau Tato  
Eirin Gwlanog a Chwstard

### Dydd Mercher

Cig Eidion Rhost neu Rost Llysieuol  
(Ilys) Pwddin Efrog  
Moron a Ffa Gwyrdd Dewis  
o Dato a Grefi  
logwrt wedi'i rewi gyda Ffrwythau

### Dydd Iau

Gril Cig Eidion  
neu Gril Llysieuol (Ilys)  
Colslo a Salad Cymysg  
Tato â Pherlysiau Cartref  
Sbwng Jam Gartref a Chwstard

### Dydd Gwener

Darnau Bach o Bysgod  
neu Bryd Pob Llysieuol (Ilys)  
Ffa Pob neu Bys  
Sglodion neu Dato  
Bisgiën Frau Gartref  
a Gwydraid o Laeth



Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwddin bob dydd. Rydym hefyd yn darparu jygiau o ddŵr yfed yn ein neuaddau bwyta er mwyn annog disgyblion i yfed digon. Alergeddau bwyd - cysylltwch â chogydd eich ysgol i gael gwybodaeth ynghylch cynnwys ein ryseitiau a'r cynnyrch ar ein bwydlen. Oherwydd amgylchiadau sydd y tu hwnt i'n rheolaeth, effallai y bydd ein bwydleni'n newid ychydig ar adegau. Rydym yn ymddiheuro am unrhyw anghyfleustra y gall hyn ei achosi.

