

# Wythnos 1

Wythnos yn cychwyn  
22.02.21/ 15.03.21/  
05.04.21/ 26.04.21/  
17.05.21/ 07.06.21/  
28.06.21/ 19.07.21

## DYDD LLUN

Pizza Caws a Tomato  
Tatws wedi'u Torri'n  
Fach, Ffa Pôb a Salad  
Tymhorol  
Ffrwythau Ffres  
Myffin Cartref  
Sleisys Ffrwyth a  
Chwstard

## DYDD IAU

Cig Eidion sy'n Toddi yn  
y Geg  
Neu Filet Quorn  
Pwddin Efrog, Tato  
Rhost a Stwnsh  
Llysiau Tymhorol Ffres  
Ffrwyth Ffres neu  
Hufen Iâ

## DYDD MAWRTH

Brecwast Trwy'r Dydd  
yn cynnwys Bacwn,  
Selsig  
neu Selsig Llysieuol  
Hash Brown, Ffa Pôb a  
Thomatos  
Ffrwyth Ffres neu  
Iogwrt

## DYDD GWENER

Tameidiau Samwn Pôb  
neu Nýgets Llysieuol  
Sglodion,  
Pys Slwtsh neu Ffa Pôb  
Ffrwyth Ffres a Iogwrt

## DYDD MERCHER

Peli Cig Tyner mewn  
Grefi  
Peli Llysieuol  
Spaghetti a  
Llysiau Tymhorol Ffres  
Ffrwyth Ffres neu  
Bwddin Taffi Gludiog  
gyda Chwstard

# Wythnos 2

Wythnos yn cychwyn  
01.03.21/ 22.03.21/  
12.04.21/ 03.05.21/  
24.05.21/ 14.06.21/  
05.07.21

## DYDD LLUN

Byrgr Quorn  
wedi'i Ffrio yn Arddull  
America  
Sgwariau Tatws â  
Pherlysiau, Pys, Ffa  
Pôbneu Gylchoedd  
Spaghetti  
Ffrwyth Ffres neu  
Iogwrt

## DYDD IAU

Morddwyd Cig Eidion  
Neu Filet Quorn  
Pwddin Efrog, Tato Rhost  
a Stwnsh  
Llysiau Tymhorol Ffres  
Ffrwyth Ffres neu  
Hufen Iâ

## DYDD MAWRTH

Bolognaise Cartref  
Gyda Spaghetti  
Neu Bolognaise  
Llysieuol Cartref gyda  
Llysiau Tymhorol Ffres  
Ffrwyth Ffres a  
Iogwrt

## DYDD GWENER

Tameidiau Lleden Lefn di-  
glwten  
Peli Llysieuol  
Lletemau Siaced Cartref neu  
Datws Siaced a Llysiau  
Tymhorol  
Ffrwyth Ffres neu Bancosen  
Americanaidd, Sleisys  
Ffrwythau a Surop Aur

## DYDD MERCHER

Selsig Braster Isel  
a Thato Stwnsh  
Neu Selsig Llysieuol a  
Thato Stwnsh  
Grefi, Pys neu Ffa Pôb  
Ffrwyth Ffres neu  
Gacen Siocled a Betys  
gyda Chwstard

# Wythnos 3

Wythnos yn cychwyn  
08.03.21/ 29.03.21/  
19.04.21/ 10.05.21/  
31.05.21/ 21.06.21/  
12.07.21

## DYDD LLUN

Pasta Pôb Llysieuol  
Sleisen Garleg a  
Salad Tymhorol Ffres  
Ffrwyth Ffres neu  
Iogwrt

## DYDD IAU

Twrci Rhost  
Neu Filet Quorn  
Pwddin Efrog, Tato  
Rhost a Stwnsh  
Llysiau Tymhorol  
Ffres  
Ffrwyth Ffres neu  
Hufen Iâ

## DYDD MAWRTH

Byrgr Cyw Iâ mewn  
Bynen  
Byrgr Filet Quorn  
Tatws a Pys ac India-  
corn a Salad Tymhorol  
Ffres  
Ffrwyth Ffres neu  
Iogwrt

## DYDD GWENER

Tameidiau Samwn Pôb  
neu Nýgets Llysieuol  
Tatws wedi'u Torri'n  
Fach, Ffa Pôb a Salad  
Tymhorol  
Ffrwyth Ffres neu  
Frowni Siocled Cartref,  
Sleisys Ffrwythau gyda

## DYDD MERCHER

Cyri Korma Cyw Iâr  
Neu Quorn  
Reis, Moron  
Bara Gwastad  
Ffrwyth Ffres neu  
Deisen Frith a  
Chwstard

the **BIG**  
**FRESH**  
Catering  
company

the **BIG**  
**FRESH**  
Catering  
company

Bwydlen Ysgol Gynradd  
Croeso i'n bwydlen Gall staff roi gwybod am alergenau yn y fwydlen hon ar gais  
Cofiwch gysylltu â ni os oes gan eich plentyn angen dietegol arbenigol; y nod yw rhoi pryd ysgol  
cytbwys iach i bob disgybl. Mae cyfrif carbohydradau o'r fwydlen ar gyfer  
y sawl â diabetes ar gael ar gael Fel dewis amgen i'rprif bryd dewsiwch y  
Bar Salad Dewis o datws trwy'u crwyn gydag  
amrywiaeth o dopins, neu dewsiwch o'n detholiad o Roliau.  
Y cyfan gyda llysiau neu salad Gweler yr ysgol am fwy o fanylion  
Mae ein bwydleni'n parhau i ddilyn Safonau Bwyd a Maeth Llywodraeth Cymru a nodwyd yn  
Rheoliadau Bwyta'n Iach (Cymru) 2013.

the **BIG**  
**FRESH**  
Catering  
company