

|           | Dydd Llun                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dydd Mawrth                                                                                                                                                                                                                                                                | Dydd Marcher                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dydd Iau                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dydd Gwener                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WYTHNOS 1 | <p><b>Bysedd Pysgod Mawr</b><br/>*NEU*</p> <p><b>Nygets Llysiau wedi'u Pobi</b> 🌿</p> <p>Gyda Thatws Stwnsh Hufennog a Ffa Pob</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Sbwng Ffrwythau a Hufen a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>POTIAU PASTA</b> </p>                                                                       | <p><b>Bolognese Cig Eidion Cymreig</b><br/>*NEU*</p> <p><b>Bolognese Llysieuol a Phasta</b> 🌿</p> <p>Gyda phasta mewn saws tomato, pys a bara garleg</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>BRECHDANAU</b> </p> | <p><b>Cinio Cyw Iâr Rhost y Dydd</b><br/>*NEU*</p> <p><b>Cinio Rhost Llysieuol y Dydd</b> 🌿</p> <p>Gyda thatws rhost, moron, brocoli a phwddin Swydd Efrog</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>BRECHDANAU</b> </p>                                                       | <p><b>Cyri Cyw Iâr a Bara Naan</b><br/>*NEU*</p> <p><b>Cyri Jalfrezi Llysiau</b> 🌿</p> <p>Gyda pys llysiau a Bara Naan</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>POTIAU PASTA</b> </p>                                   | <p><b>Byrgyr Cig Eidion neu Fyrgyr Fegan</b> 🌿 mewn bynsen<br/>*NEU*</p> <p><b>Ffiled Eog</b></p> <p>Gyda sglodion a ffyn llysiau</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Cwci Coco a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>TATEN TRWY'I CHROEN</b> </p>                                                                          |                                                                                                                                                                           |
| WYTHNOS 2 | <p><b>Selsig</b><br/>*NEU*</p> <p><b>Selsig Fegan</b> 🌿</p> <p>Gyda Stwnsh Tatws, Pys a Grefi</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Cacen Sbwng Caramel a Hufen a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>POTIAU PASTA</b> </p>                                                                                                    | <p><b>Cyw Iâr Tysganaidd a Phasta</b></p> <p>Gyda corn melys, bara garleg<br/>*NEU*</p> <p><b>Pasta Pob Tomato gyda Bara Garleg</b></p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>BRECHDANAU</b> </p>                  | <p><b>Cinio Twrci Rhost y Dydd</b><br/>*NEU*</p> <p><b>Cinio Rhost Llysieuol y Dydd</b> 🌿</p> <p>Gyda thatws rhost, moron, fa gwyrdd a phwddin Swydd Efrog</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>BRECHDANAU</b> </p>                                                       | <p><b>Ffiled pysgod wedi'u pobi</b></p> <p>Gyda thatws Stwnsh Hufennog a Ffa Pob<br/>*NEU*</p> <p><b>Chilli Dim Carne</b> 🌿</p> <p>Miins chilli gyda pys</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>POTIAU PASTA</b> </p> | <p><b>Nygets Cyw Iâr</b></p> <p>Gyda sglodion a ffyn llysiau<br/>*NEU*</p> <p><b>Pentwr o Dortalas Llysiau</b> 🌿</p> <p>Gyda sglodion a ffyn llysiau</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Bisged Bara Byr a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>TATEN TRWY'I CHROEN</b> </p>                                                 |                                                                                                                                                                           |
| WYTHNOS 3 | <p><b>Brecwast Mawr</b></p> <p>Cig moch, omlet buarth a Ffa Pob a thafell o fara<br/>*NEU*</p> <p><b>Brecwast Llysieuol Mawr</b> 🌿</p> <p>Selsig fegan, Omlet buarth a Ffa Pob a thafell o fara</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Pwddin Sbwng Coco gyda Hyfan a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>POTIAU PASTA</b> </p> | <p><b>Peli Cig a Phasta</b><br/>*NEU*</p> <p><b>Peli Llysieuol a Phasta</b> 🌿</p> <p>Peli llysieuol mewn saws tomato gyda phys a bara garleg</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>BRECHDANAU</b> </p>         | <p><b>Cinio Cyw Iâr Rhost y Dydd</b><br/>*NEU*</p> <p><b>Cinio Rhost Llysieuol y Dydd</b> 🌿</p> <p>Gyda thatws stwnsh a phys gardd, moron a phwddin Swydd Efrog</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>BRECHDANAU</b> </p>                                                  | <p><b>Poced Calzone gyda Ham a Chaws</b><br/>*NEU*</p> <p><b>Poced Calzone Caws a Thomato</b> 🌿</p> <p>Gyda thalpiauw tatw, gyda phys</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>POTIAU PASTA</b> </p>                    | <p><b>Byrgyr Cyw Iâr neu Fyrgyr Fegan</b> 🌿 mewn Bynsen<br/>*NEU*</p> <p><b>Goujons Penfras wedi'u pobi</b></p> <p>Gyda sglodion a ffyn llysiau</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Fflapjac Blaen a Ffrwythau Ffres</p> <p> <b>TATEN TRWY'I CHROEN</b> </p>                                                       |                                                                                                                                                                           |
|           | <p><b>BAR SALAD</b></p> <p>I helpu plant gyrraedd eu 5 y dydd, mae gan bob ysgol far salad newydd hunan wasanaeth.</p> <p>Gall plant ddewis o leiaf 6 eitem salad ffres bob dydd.</p> <p>Ar gael gyda phob pryd.</p>               |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>BAR PWDIN</b></p> <p>Ein nod yw annog plant i fwyta mwy o bwdinau ffrwythau amser cinio.</p> <p>Mae gan bob ysgol far pwdin hunan wasanaeth ble gall plant ddewis iogwrt Llaeth y Llan ynghyd â dewis eang o ffrwythau tymhorol ffres.</p>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p> <b>CYMERADWYFYD</b></p> <p>Mae'r fwydlen hon wedi cael ei dadansoddi o ran maeth yn unol â Chanllawiau Llywodraeth Cymru er mwyn bodloni anghenion disgyblion am <b>brotein, carbohydradau, braster, siwgr a halen.</b></p> | <p><b>ALERGENAU AC ANODDEFGARWCH</b></p> <p>Gellir addasu nifer o'n prydau i gyd-fynd â gofynion dietegol arbennig - cysylltwch â'n cogydd i drafod y dewisiadau hyn.</p> |
| ALLWEDD:  |  Yn addas i <b>Llysieuwyr</b>                                                                                                                                                                                                      |  Dewis <b>Fegan</b> ar Gael                                                                                                                                                             |  Ychwanegol Dewis <b>Dyddiol</b>                                                                                                                                                                                                                    | SYLWER:                                                                                                                                                                                                                                                                          | ***MAE'N BOSIBL Y BYDD EIN BWYDLENNI'N <b>NEWID</b> OHERWYDD MATERION CENEDLAETHOL Â CHYFLENWADAU.***                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |