

# BWYDLEN YSGOLION CYNRADD 2016-17

	LLUN	MAWRTH	MERCHER	IAU	GWENER
WYTHNOS 1	<p><b>BYSEDD PYSGOD</b>  <b>PASTAI CAWS A THATWS (v)</b>  <b>FFA POB</b>  <b>TATWS HUFEN</b></p> <p><b>CACEN SIOCLED OREN</b>  <b>GYDA CHWSTARD SIOCLED</b></p>	<p><b>LASAGNE CIG EIDION</b>  <b>LASAGNE LLYSIAU (v)</b>  <b>PYS GARDD</b>  <b>BARA GARLLEG</b></p> <p><b>JELI A</b>  <b>HUFEN IÂ</b></p>	<p><b>PORC RHOST A SAWS AFAL</b>  <b>NEU CIG OEN WEDI'I ROSTIO A SAWS MINTYS</b>  <b>BROCOLI A CHAWS WEDI POBI (v)</b>  <b>BROCOLI, MORON A GREFI</b>  <b>TATWS RHOST NEU DATWS HUFEN</b></p> <p><b>SALAD FFRWYTHAU</b>  <b>A THOPIN HUFEN</b></p>	<p><b>CYRRI TWRCI CARTREF</b>  <b>CYRRI LLYSIAU CARTREF (v)</b>  <b>INDIA CORN</b>  <b>REIS A BARA NAAN</b></p> <p><b>SGON JAM</b>  <b>GYDA LLEFRITH</b></p>	<p><b>WRAP CYW IÂR</b>  <b>WRAP FFA BBQ (v)</b>  <b>SALAD A BETYS COCH</b>  <b>SGLODION / TATEN BOB</b></p> <p><b>IOGWRT</b>  <b>A DARNAU FFRWYTH</b></p>
WYTHNOS 2	<p><b>SELSIG PORC</b>  <b>SELSIG LLYSIEUOL (v)</b>  <b>PYS GARDD</b>  <b>TATWS HUFEN A GREFI NIONOD</b></p> <p><b>MYFFIN JAM A HUFEN</b>  <b>GYDA LLEFRITH</b></p>	<p><b>BOLOGNAISE CIG EIDION</b>  <b>BOLOGNAISE QUORN(v)</b>  <b>INDIA CORN</b>  <b>PASTA</b></p> <p><b>SBWNG TAFFI GLUDIOG</b>  <b>GYDA CHWSTARD</b></p>	<p><b>CIG EIDION WEDI'I ROSTIO</b>  <b>SELSIG LLYSIEUOL (v)</b>  <b>PWDIN EFROG</b>  <b>MORON, PYS GARDD A GREFI</b>  <b>TATWS RHOST NEU DATWS HUFEN</b></p> <p><b>PWDIN REIS</b>  <b>GYDAG EIRIN GWLANOG</b></p>	<p><b>PASTAI CIG OEN MINTYS</b>  <b>PASTAI LLYSIAU (v)</b>  <b>BROCOLI</b>  <b>TATWS HUFEN A GREFI</b></p> <p><b>SGWARIAU</b>  <b>KRISPIE</b></p>	<p><b>CACEN BYSGOD EOG</b>  <b>RISOL CENNIN A THATWS (v)</b>  <b>FFA POB</b>  <b>SGLODION / TATEN BOB</b></p> <p><b>CACEN GAWS GYDA</b>  <b>COULIS MEFUS</b></p>
WYTHNOS 3	<p><b>BYSEDD PYSGOD</b>  <b>PASTAI CAWS A THATWS (v)</b>  <b>FFA POB</b>  <b>TATWS HUFEN</b></p> <p><b>BISGED SIOCLED</b>  <b>GYDA LLEFRITH</b></p>	<p><b>KORMA CYW IÂR</b>  <b>KORMA LLYSIAU (v)</b>  <b>PYS GARDD</b>  <b>REIS A BARA NAAN</b></p> <p><b>SBWNG JAM</b>  <b>GYDA SAWS GWYN</b></p>	<p><b>PORC RHOST GYDA STWFFIN</b>  <b>CAWS A LLYSIAU WEDI'U POBI (v)</b>  <b>MORON, RWDAN A GREFI</b>  <b>TATWS RHOST NEU DATWS HUFEN</b></p> <p><b>JELI LEIM</b>  <b>A BANANA</b></p>	<p><b>PASTAI'R BWTHYN NEU BUGAIL</b>  <b>PASTAI QUORN (v)</b>  <b>BROCOLI</b>  <b>TATWS HUFEN</b></p> <p><b>BISGED</b>  <b>CEIRCH</b></p>	<p><b>SELSIG MEWN RÔL BARA</b>  <b>SELSIG LLYSIEUOL MEWN RÔL (v)</b>  <b>PYS GARDD A SAWS TOMATO</b>  <b>SGLODION / TATEN BOB</b></p> <p><b>HUFEN IÂ GYDAG EIRIN</b>  <b>GWLANOG A SAWS SIOCLED</b></p>
WYTHNOS 4	<p><b>FFILED EOG MEWN</b>  <b>BRIWSION BARA</b>  <b>RISOL CENNIN A THATWS (v)</b>  <b>PYS GARDD AC INDIA CORN</b>  <b>TATWS HUFEN A SAWS TOMATO</b></p> <p><b>SBWNG OREN A MANDARIN</b>  <b>DAENEG GYDA CHWSTARD</b></p>	<p><b>CIG EIDION WEDI'I FRWYSIO</b>  <b>CASEROL LLUSIEUOL (v)</b>  <b>BROCOLI</b>  <b>REIS</b>  <b>NEU LOBSCOWS A RÔL BARA</b></p> <p><b>FFLAPJAC DATYS</b>  <b>GYDA LLEFRITH</b></p>	<p><b>TWRCI RHOST GYDA STWFFIN</b>  <b>BRIWGIG QUORN MEWN GREFI (v)</b>  <b>BRESYCH, MORON A GREFI</b>  <b>TATWS RHOST NEU DATWS HUFEN</b></p> <p><b>BISGED BERFFRO</b>  <b>A DARNAU FFRWYTH</b></p>	<p><b>PASTAI PORC A SAETS</b>  <b>PASTAI LLYSIAU (v)</b>  <b>PYS GARDD</b>  <b>TATWS HUFEN A GREFI</b></p> <p><b>MYFFIN</b>  <b>CRYMBL AFAL</b></p>	<p><b>PIZZA CARTREF</b>  <b>CAWS A THOMATO</b>  <b>FFA POB</b>  <b>SGLODION / TATEN BOB</b></p> <p><b>CHWIP CHWAP SIOCLED</b>  <b>GYDA MANDARIN</b></p>

Mae diod o ddŵr ar gael i bawb amser cinio. Mae ffrwythau ffres ar gael bob dydd fel dewis yn lle pwdin, a salad ochr yn lle llysiau. Dylai bara (heb fenyn na margarin) fod ar gael drwy gydol amser cinio. Bydd tatws heb olew yn cael eu cynnig fel dewis yn lle sglodion a thatws rhost. Rydym yn paratōi'r bwyd o'r cynhwysion craidd ac nid ydym yn defnyddio bwydydd y gwyddys eu bod yn cynnwys cynhwysion a addaswyd yn enetig. Gallwn ddarparu ar gyfer diet arbennig ac alergenau bwyd gyda gwybodaeth feddygol. Cysylltwch â Chogydd yr ysgol.

Addysg – Arlwyfaeth : 01286 679195

