

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.

