

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