

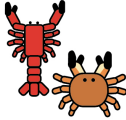
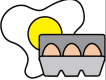
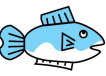
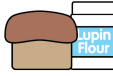










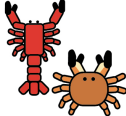


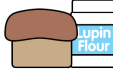












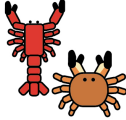
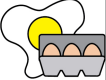










BWYDLLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2024-2025 – WYTHNOS 1

✓ = yn cynnwys GG= gall gynnwys DYDD LLUN														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Blawd bys y blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Sylffwr deuocsid / Sylffidau
Burritos Cig Eidion		✓ - gwenith												
Cyri Tatws Melys a Sbigoglys									✓	GG – almonau a cashew	GG	GG		
Reis Llysiau Grawn Cyflawn														
Letemau o Datws														
Salad yr Ardd	GG													
Broccoli														
India-corn														
Salad Ffrwythau Ffres														
logwrt Ffrwythau							✓							



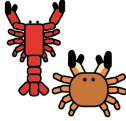
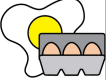
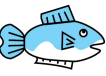
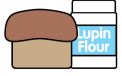








BWYDLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2024-2025 – WYTHNOS 1

✓ = yn cynnwys GG= gall gynnwys DYDD MAWRTH														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Blawd bys y blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Sylffwr deuocsid / Sylffidau
Pastai Cyw Iâr, Ham a Chennin		✓ - gwenith a haidd		GG			✓						GG	
Selsig Llysiau		✓ - gwenith												
Tatws wedi'u Berwi														✓
Coleslaw Trwchus				✓					GG					
Salad Cymysg	GG													
Ffa Gwyrdd														
Banana ar ben Crempogau		✓ - gwenith GG- rhyg, haidd, ceirch a sillafu		✓			✓							



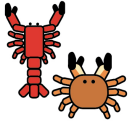
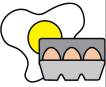
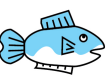
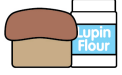








BWYDLLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2024-2025 – WYTHNOS 1

✓ = yn cynnwys GG= gall gynnwys DYDD MERCHER														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Blawd bys y blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Sylffwr deuocsid / Sylffidau
Porc Rhost														
Stwffin		✓ - gwenith												
Pastai Bwthyn Llysiau a Chorbys	✓													✓
Grefi	GG	✓ - gwenith		GG			GG		GG				GG	
Grefi Fegan														
Tatws Hufennog														✓
Bresych														
Moron														
Blodfresych														
Ffrwythau Ffres														
logwrt Ffrwythau							✓							

BWYDLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2024-2025 – WYTHNOS 1

✓ = yn cynnwys GG= gall gynnwys DYDD IAU														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Blawd bys y blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Sylffwr deuocsid / Sylffidau
Pastai Caws a Thatws							✓							✓
Cig Moch														✓
Ffa Pob														
Peli Llysiau mewn Saws Tomato														
Pasta		✓ - gwenith												
Broccoli														
Pys ar Ardd														
Llysiau Cefn Gwlad														
Teisen Sbnj Mafon ac Eirin Gwlannog		✓ - gwenith		✓			✓						✓	
Cwstard							✓							

BWYDLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2024-2025 – WYTHNOS 1

✓ = yn cynnwys GG= gall gynnwys DYDD GWENER														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Blawd bys y blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Sylffwr deuocsid / Sylffidau
Ffiled o Bysgodyn mewn Bynsen		✓ - gwenith			✓				✓			GG		
Dipyrs Quorn		✓ - gwenith												
Taten Bob														
Sglodion Tatws														
Salad yr Ardd	GG													
India-corn bach														
Ffa Gyred														
Ffrwythau Ffres														
logwrt Ffrwythau							✓							