

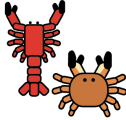
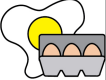
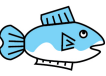
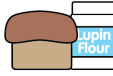










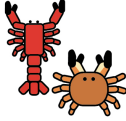


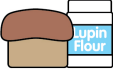












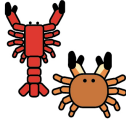
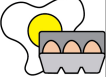






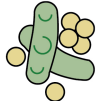

BWYDLLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2024-2025 – WYTHNOS 3

✓ = 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
Bolognese Cig Eidion	✓													
Byrgyr Falafel		✓ - gwenith a rhyg										GG		
Taten Bob														
Pasta		✓ - gwenith												
India-corn														
Pys yr Ardd														
Salad Gwyrdd	GG													
Ffrwythau Ffres														
logwrt Ffrwythau							✓							



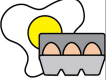
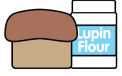






BWYDLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2024-2025 – WYTHNOS 3

✓ = 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
Tiwna a Chaws wedi Toddi		✓ - gwenith			✓		✓		GG			GG		
Pasta Brocoli a Tomato		✓ - gwenith												
Tatws wedi'u Deisio â Pherlysiau		✓ - gwenith												
Taten Bob														
Llysiau Cymysg o Gefn Gwlad														
Coleslaw				✓					GG					
Sleisen o Deisen Sbwnj Siocled Oren		✓ - gwenith		✓			✓						✓	



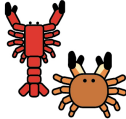











BWYDLLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2024-2025 – WYTHNOS 3

✓ = 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
Twrci Rhost														
Stwffin		✓ - gwenith												
Selsig Llysiau		✓ - gwenith												
Grefi	GG	✓ - gwenith		GG			GG		GG				GG	
Grefi Fegan														
Tatws wedi'u Berwi														✓
Pys yr Ardd														
Broccoli														
Moron														
Ffrwythau Ffres														
Iogwrt Ffrwythau							✓							

BWYDLLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2024-2025 – WYTHNOS 3

✓ = 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
Peli Cig Sawrus mewn Saws Tomato		✓ - gwenith					✓							
Fajita Llysiau		✓ - gwenith												
Pasta		✓ - gwenith												
Reis Sawrus														
India-corn Bach														
Pys yr Ardd														
Salad	GG													
Pwdin Reis Trofannol							✓							

BWYDLEN PRIF BRYDAU YSGOLION UWCHRADD PEN-Y-BONT AR OGWR 2024-2025 – WYTHNOS 3

✓ = 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 Cytew		✓ - gwenith			✓									
Cyri Blodfresych a Phuprynnau Coch	GG								✓	GG – almonau a cashew	GG	GG	GG	
Sglodion Tatws														
Reis Llysiâu														
Broccoli														
Coleslaw				✓					GG					
Salad	GG													
Ffrwythau Ffres														
logwrt Ffrwythau							✓							