



# BWYDLEN GYNRADD

## WYTHNOS 1

## WYTHNOS 2

## WYTHNOS 3

### DYDD LLUN

Bysedd Pysgod heb glwten  
Ciwbiau Tatws  
Ffa Pob, India-corn, Pys Gardd, Salad  
Sbwng Mafon ac Eirin Gwlanog heb glwten a Chwstard

### DYDD LLUN

Omlod Bach gyda Selsig Porc heb glwten  
Neu Tsili Pum Ffa gyda Bara Ffrengig  
Talpiaau Tatws neu Reis Llysiau  
Ffa Pob, Pys Gardd, Salad  
Sbwng Eve heb glwten a Chwstard

### DYDD LLUN

Bysedd Pysgod heb glwten  
Taten Bob neu Tatws Sauté  
Pys Gardd, India-corn, Brocoli, Salad  
Brownies Afal Taffi heb glwten gyda darnau o Ffrwythau

### DYDD MAWRTH

Bolognaise Cig Eidion  
Pasta heb glwten neu Dalpiaau Tatws  
Llysiau Cymysg, Brocoli, Salad  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD MAWRTH

Belen Planhigion Llysiau mewn Saws Tomato  
Pasta heb glwten neu Giwbiau Tatws  
Brocoli, Pys Gardd, India-corn, Salad  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD MAWRTH

Byrger Llysiau Deheuol (dim rhodyn bara)  
Talpiaau Tatws  
Llysiau Cymysg, Pys Gardd, India-corn, Salad  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD MERCHER

Twrci Rhost a Stwffin mewn Grefi heb glwten  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog  
Bresych Gwyrdd, Moron a Chiwbiau Swêd  
Jeli gyda Chwyrlio Mefus

### DYDD MERCHER

Porc Rhost a Saws Afal mewn Grefi heb glwten  
Neu Gaserol Llysiau  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog  
Ffa Gwyrdd, Swêd a Brocoli  
Pwddin Reis Trofannol

### DYDD MERCHER

Cig Eidion Rhost gyda Grefi heb glwten  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog  
Bonion Moron, Bresych, Swêd  
Hufen lâ gyda Thalpiaau Ffrwythau

### DYDD IAU

Pastai Bwthyn Llysiau a Ffacbys  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog  
Moron, Pys Gardd, Brocoli, Salad  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD IAU

Ffiled Cyw Iâr mewn Grefi heb glwten  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog  
Moron, Bresych, Llysiau'r Wlad, Salad  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD IAU

BPstai Llysiau Gardd  
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog  
Ffa Pob, Moron, Pys Gardd  
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

### DYDD GWENER

Bysedd Pysgod heb glwten  
Reis Llysiau neu Sglodion Tatws  
Llysiau Cymysg, India-corn, Brocoli, Salad  
Mandarin a Sbwng ar ei ben heb glwten

### DYDD GWENER

Selsig Porc heb glwten  
Taten Bob neu Sglodion Tatws  
India-corn Bach, Llysiau Cymysg, Salad  
Myffin Ffrwythau heb glwten

### DYDD GWENER

Tikka/Korma Cyw Iâr  
Reis Llysiau neu Sglodion Tatws  
Brocoli, India-corn, Pys Gardd, Salad  
Jeli Mefus gyda Chwyrlio Mefus

**ENW:**

**YSGOL:**

**ALERGEDD:  
Heb Glwten**

**Hefyd ar gael  
yn ddyddiol:**

Ffrwythau ffres  
logwrt  
Llaeth Hanner Sgim  
Dŵr

**DIM OND Y  
BWYD A NODIR  
AR Y FWYDLEN  
HON SYDD I'W  
GWASANAETHU**

**BRIDGEND**  
County Borough Council