



DOGNAU

Tatws = 4oz
Hufennog 21g
Berwi 21g
Sauté 21g
Deisiog gyda Pherlyisiau 13.6g
Taten Bob 24.4g
Sglodion - mewn popty combi 30g
Sglodion - wedi'i ffrio 36g
Talpiau Tatws 24.4g

Pasta Sawrus = 3oz - 18.2g
Reis Llysiau = 3oz - 23.9g
Llysiau = 2oz

Hefyd ar gael bob dydd:

Ffrwythau Ffres 13.5g
Bara Grawn Cyflawn 17.6g
logwrt 11.6g
Caws a Bisged 11.8g
Llaeth Hanner Sgim 11.8g
Dŵr

O bryd i'w gilydd am resymau y tu hwnt i'n rheolaeth, efallai bydd angen newid neu amnewid rhai o eitemau neu gynhwysion y fwydlen.

Nodwch y gallai ein bwydleni/ bwyd gynnwys alergenau. Gallwn ddarparu gwybodaeth am alergenau ar gais neu ewch i wefan CBS Pen-y-bont ar Ogrwr i gael rhagor o wybodaeth.

BWYDLEN GYNRADD - CYFRIF CARBOHYDRADAU

WYTHNOS 1

WYTHNOS 2

WYTHNOS 3

DYDD LLUN	DYDD LLUN	DYDD LLUN
Bysedd Pysgod Penfras ac Eog 8.7g Neu Pasta Broccoli a Tomato 33.6g Ciwbiau Tatws mewn Perlyisiau Ffa Pob 10.1g , India-corn 5.7g , Pys Gardd 6.7g Salad Sbwng Mafon ac Eirin Gwlanog 26.3g a Chwstard 13.6g	Omlod Bach gyda Selsig Porc 2.9g Neu Tsili Pum Ffa 18.5g gyda Bara Ffrengig 7.0g Talpiau Tatws neu Reis Llysiau Ffa Pob 10.1g , Pys Gardd 6.7g , Salad Sbwng Eve 30g a Chwstard 13.6g	Lleden Lefn 10.1g Neu Pastai Pob Madarch a Chennin 31.1g Taten Bob neu Tatws Sauté Pys Gardd 6.7g , India-corn 5.7g , Broccoli 0.7g , Salad Brownies Afal Taffi 27.2g gyda darnau o Ffrwythau
DYDD MAWRTH	DYDD MAWRTH	DYDD MAWRTH
Bolognaise Cig Eidion 10.4g Neu Byrger Ffalaffel 38.6g Pasta 18.2g neu Dalpiau Tatws Llysiau Cymysg 4.3g , Broccoli 0.7g , Salad logwrt Ffrwythau 11.6g neu Ffrwythau Ffres 13.5g	Ffiled Eog Glan Môr 9.7g Neu Belen Planhigion Llysiau mewn Saws Tomato gyda Bara Ffrengig 22.7g Pasta neu Giwbiau Tatws Broccoli 0.7g , Pys Gardd 6.7g , India-corn 5.7g , Salad logwrt Ffrwythau 11.6g neu Ffrwythau Ffres 13.5g	Peli Cig mewn Saws Tomato 11.7g Neu Byrger Llysiau Deheuol 30.9g Pasta neu Dalpiau Tatws Llysiau Cymysg 4.3g , Pys Gardd 6.7g , India-corn 5.7g , Salad logwrt Ffrwythau 11.6g neu Ffrwythau Ffres 13.5g
DYDD MERCHER	DYDD MERCHER	DYDD MERCHER
Twrci Rhost a Stwffin mewn Grefi cyfoethog 7.5g Neu Selsig Llysiau 4.1g Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog Bresych Gwyrdd 1.3g , Moron 2.9g a Chiwbiau Swêd 1.3g Jeli gyda Chwyrlio Mefus 10.2g	Porc Rhost a Saws Afal 1.6g mewn Grefi cyfoethog 4.6g Neu Gaserol Llysiau 25.1g Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog Ffa Gwyrdd 1.7g , Swêd 1.3g a Broccoli 0.7g Pwddin Reis Trofannol 29.1g	Cig Eidion Rhost 0g gyda Grefi cyfoethog 4.6g Neu Ffiled Quorn 3.4g Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog Bonion Moron 2.9g , Bresych 1.3g , Swêd 1.3g Rholyn Arctig a Thalpiau Ffrwythau 22.7g
DYDD IAU	DYDD IAU	DYDD IAU
Peli Cig mewn Grefi Cyfoethog 9.7g Neu Bastai Bwthyn Llysiau a Ffacbys 56.6g Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog Moron 2.9g , Pys Gardd 6.7g , Broccoli 0.7g , Salad logwrt Ffrwythau 11.6g neu Ffrwythau Ffres 13.5g	Ffiled Cyw Iâr 0g mewn Grefi Cyfoethog 4.6g Neu Selsig Llysiau 4.1g Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog Moron 2.9g , Bresych 1.3g , Llysiau'r Wlad 4g , Salad logwrt Ffrwythau 11.6g neu Ffrwythau Ffres 13.5g	Frikadellons Porc 5.3g Neu Bastai Llysiau Gardd 40g Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog Ffa Pob 10.1g , Moron 2.9g , Pys Gardd 6.7g logwrt Ffrwythau 11.6g neu Ffrwythau Ffres 13.5g
DYDD GWENER	DYDD GWENER	DYDD GWENER
Ffiled Pysgod 10.5g Neu Gyri Sbigoglys a Chorbyys 33.3g Reis Llysiau neu Sglodion Tatws Llysiau Cymysg 4.3g , India-corn 5.7g Broccoli 0.7g , Salad Mandarin a Sbwng ar ei ben 22.9g	Pitsa Caws a Tomato 25.1g Neu Quorn Dippers 8.4g Taten Bob neu Sglodion Tatws India-corn Bach 3.1g , Llysiau Cymysg 4.3g , Salad Myffin Ffrwythau 21.5g neu Fflapjac Tutti Fruitti 24.8g	Tikka Iâr 8.7g / Korma Cyw Iâr 10.1g Neu Gi Poeth Llysieuol 25.6g Reis Llysiau neu Sglodion Tatws Broccoli 0.7g , India-corn 5.7g , Pys Gardd 6.7g , Salad Crunch Mefus Hyfrydwch 11.8g