

Bwydlen Tymor yr Hydref Sir Gaerfyrddin 2020

(Effeithiol o ddydd Llun 2 Tachwedd i ddydd Gwener 18 Rhagfyr)



Wythnos 1

Wythnos yn dechrau
2 Tachwedd
23 Tachwedd, 14 Rhagfyr

Dydd Llun

Selsig Cymreig
neu Selsig Llysieuol (llys)

Ffa Pob neu Bys
Bara a Talpiau Tato

Ffrwythau a Hufen Iâ



Dydd Mawrth

Pizza Ham a Chaws Cartref
neu Pizza Caws a Tomato Cartref (llys)

Llysiau Cymysg
Tato wedi'u deisio a pherlysiâu
neu Daten Bob

Myffin Siocled Cartref a Llaeth

Dydd Mercher

Porc/Twrci Rhost neu Baguette Quorn (llys)
gyda Stwffin

Moron a Ffa Gwyrdd
Dewis o Dato, Grefi

Bisgien Geirch Cartref,
Resins a Sudd

Dydd Iau

Panini/Lapiad Tikka Cyw Iâr neu Quorn
(llys)

Salad Cymysg a Chorn Melys
Talpiau Tato

Cacen Sbnwj Jaffa Cartref a Llaeth



Dydd Gwener

Sglodyn Eog neu Gril Llysieuol (llys)

Pys neu Ffa Pob
Sglodion neu Dato

Browni Siocled Cartref, Talpiau
Ffrwythau a Sudd Ffrwythau



Wythnos 2

Wythnos yn dechrau
9 Tachwedd
30 Tachwedd

Dydd Llun

Pizza Pob Dim Cartref neu Pizza Caws a
Thomato (llys)

Pys a Chorn Melys
Tato â Pherlysiâu wedi'u deisio

logwrt Llaeth y Llan a Ffrwythau



Dydd Mawrth

Cig Eidion Cartref neu Basta Pob
Caws a Tomato (llys)

Pys a Bara Garlleg

Cacen Fanana Cartref a Llaeth

Dydd Mercher

Cyw Iâr Rhost neu Ffiled Quorn (llys)
mewn Rhôl Fara gyda Stwffin

Brocoli a Moron
Dewis o Dato, Grefi

Cwci Siocled Cartref, Sudd
a Dognau o Resins



Dydd Iau

Lapiad Darnau Cyw Iâr Tandoori
neu Ddarnau Llysieuol (llys) gyda Dip
Mayonnaise Lemwn

Colslo a Salad Cymysg
Talpiau Tato

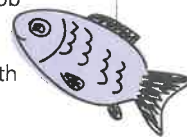
Teisen Lemwn Gartref a Chwstard

Dydd Gwener

Bysedd Pysgod Morlas
neu Selsig Llysieuol (llys) gyda Dip Salsa

Llysiau Cymysg neu Ffa Pob
Sglodion neu Dato

Myffin Brith Cartref a Llaeth



Wythnos yn dechrau
16 Tachwedd
7 Rhagfyr

Dydd Llun

Taco Chilli Cig Eidion Mwyn Cartref
neu Taco Chilli Llysieuol (llys)

Llysiau Cymysg
Reis Cymysg

Sbnwj Siocled Gartref
a Saws Gwyn



Dydd Mawrth

Gril Cyw Iâr neu
Fyrgyr Llysieuol mewn Briwsion (llys)

Ffa Pob neu Gorn Melys
Tato wedi'u deisio

Cwci Ceirch a Resins
Cartref gyda Llaeth

Dydd Mercher

Baguette Cig Eidion Rhost neu
Quorn (llys)
gyda Phwdin Swydd Efrog

Moron a Bresych,
Dewis o Dato, Grefi

Jeli a Ffrwythau



Dydd Iau

Pasta Pob Cyw Iâr Cartref neu Basta Pob
Cawslyd Cartref (llys)

Brocoli a Moron
Bara Garlleg

Myffin Afalau Cartref
a Darnau Ffrwythau

Dydd Gwener

Darnau Bach o Bysgod (Lleden Lefn) neu
Gril Llysieuol (llys)

Pys neu Ffa Pob
Sglodion neu Dato

Fflapjac Cartref a Sudd Ffrwythau



Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwdin bob dydd. Rydym hefyd yn darparu jygiau o ddŵr yfed yn ein neuaddau bwyta er mwyn annog disgyblion i yfed digon. Alergeddau bwyd - cysylltwch â chogydd eich ysgol i gael gwybodaeth ynghylch cynnwys ein ryseitiai a'r cynnyrch ar ein bwydlen. Oherwydd amgylchiadau sydd y tu hwnt i'n rheolaeth, efallai y bydd ein bwydlenni'n newid ychydig ar adegau. Rydym yn ymddiheuro am unrhyw anghyfleustra y gall hyn ei achosi.



Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council



I gael rhagor o wybodaeth am brydau ysgol, ewch i'n gwefan: www.sirgar.llyw.cymru