

# Powys

## Bwydlen Cynradd Medi - Hydref 2020

Wythnos 1



Wythnos 2



Wythnos 3

<b>Prif Gwrs</b>	<b>Dydd Llun</b> Pitsa caws	<b>Dydd Llun</b> Cig Oen mewn Rholyn	<b>Dydd Llun</b> Peli Cig
<b>Llysieuol</b>	<b>Pitsa caws</b>	<b>Pastai Bwthyn Caws a Llysiau</b>	<b>Peli Llysieuol heb Gig</b>
<b>Carbohydrad</b>	<b>Tafelli Tatws gyda Pherlysiau</b>	<b>Tafelli Tatws gyda Pherlysiau</b>	<b>Pasta a Bara Garlleg</b>
<b>Saig Ychwanegol</b>	<b>Ffa Pob a Chorn Melys</b>	<b>Ffa Pob a Chorn Melys</b>	<b>Llysiau Cymysg</b>
<b>Pwddin</b>	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Botyn o Hufen Iâ	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Botyn o Hufen Iâ	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Botyn o Hufen Iâ
			
<b>Prif Gwrs</b>	<b>Dydd Mawrth</b> <b>Selsig a Grefi</b>	<b>Dydd Mawrth</b> <b>Cyw Iâr gyda Stwffin Winiwn a Saets</b>	<b>Dydd Mawrth</b> <b>Tafelli o Dwrci gyda Stwffin Winiwn a Saets</b>
<b>Llysieuol</b>	<b>Selsig Llysieuol (LM)</b>	<b>Selsig Llysieuol (LM)</b>	<b>Selsig Llysieuol (LM)</b>
<b>Carbohydrad</b>	<b>Tatws stwnsh neu wedi'u berwi</b>	<b>Tatws stwnsh neu wedi'u berwi</b>	<b>Tatws stwnsh neu wedi'u berwi</b>
<b>Saig Ychwanegol</b>	<b>Moron a Phys</b>	<b>Moron a Brocoli</b>	<b>Moron a Phys</b>
<b>Pwddin</b>	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Cwci a Charton o Sudd	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Cwci a Charton o Sudd	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Cwci a Charton o Sudd
			
<b>Prif Gwrs</b>	<b>Dydd Mercher</b> <b>Bolognaise Cartref</b>	<b>Dydd Mercher</b> <b>Bolognaise Cartref</b>	<b>Dydd Mercher</b> <b>Cinio Mini Grill</b> (Cig moch, selsig a ½ Omled)
<b>Llysieuol</b>	<b>Sbagetì Bolognaise Llysieuol</b> 	<b>Sbagetì Bolognaise Llysieuol</b> 	<b>Cinio Gril Llysieuol</b> (2 Selsig Llysieuol (LM) a ½ Omled)
<b>Carbohydrad</b>	<b>Sbagetì a Bara Garlleg</b>	<b>Sbagetì a Bara Garlleg</b>	<b>Hash Browns</b>
<b>Saig Ychwanegol</b>	<b>Llysiau Cymysg</b>	<b>Corn Melyn a Phys</b>	<b>Ffa Pob neu Domatos Tun</b>
<b>Pwddin</b>	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu logwrt Ffrwythau ac Eirin Gwlanog	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu logwrt Ffrwythau ac Eirin Gwlanog	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu logwrt Ffrwythau ac Eirin Gwlanog
			
<b>Prif Gwrs</b>	<b>Dydd Iau</b> <b>Cinio Rhost</b>	<b>Dydd Iau</b> <b>Cinio Rhost</b>	<b>Dydd Iau</b> <b>Cinio Rhost</b>
<b>Llysieuol</b>	<b>Selsig Llysieuol (LM)</b>	<b>Selsig Llysieuol (LM)</b>	<b>Selsig Llysieuol (LM)</b>
<b>Carbohydrad</b>	<b>Tatws stwnsh neu wedi'u berwi</b>	<b>Tatws stwnsh neu wedi'u berwi</b>	<b>Tatws stwnsh neu wedi'u berwi</b>
<b>Saig Ychwanegol</b>	<b>Moron a Brocoli</b>	<b>Moron a Ffa Gwyrdd</b>	<b>Moron a Bresych Gwyrdd</b>
<b>Pwddin</b>	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Fflapjac a Charton o Sudd	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Fflapjac a Charton o Sudd	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Fflapjac a Charton o Sudd
			
<b>Prif Gwrs</b>	<b>Dydd Gwener</b> <b>Bysedd Pysgod neu Bastai Eog</b>	<b>Dydd Gwener</b> <b>Pysgodyn mewn Cytew neu Bastai Eog</b>	<b>Dydd Gwener</b> <b>Bysedd Pysgod neu Bastai Eog</b>
<b>Llysieuol</b>	<b>Omled</b>	<b>Omled</b>	<b>Omled</b>
<b>Carbohydrad</b>	<b>Sglodion neu Basta</b>	<b>Sglodion neu Basta</b>	<b>Sglodion neu Basta</b>
<b>Saig Ychwanegol</b>	<b>Ffa Pob neu Bys Sos Coch</b>	<b>Ffa Pob neu Bys Sos Coch</b>	<b>Ffa Pob neu Bys Sos Coch</b>
<b>Pwddin</b>	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Myffin Ffrwythau	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Myffin Ffrwythau	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Myffin Ffrwythau
	Wythnos yn Dechrau 31 Awst, 21 Medi, 12 Hydref	Wythnos yn Dechrau 7 Medi, 28 Medi	Wythnos yn Dechrau 14 Medi, 5 Hydref

Ar gael yn ddyddiol, mae Tatws Pob gydag Amrywiol lenwadau, pasta fel Carbohydrad, bara, halen a Dŵr  
Gallwn ddarparu bwydlenni fegan a bwydlenni diet arbenigol hefyd pan y gofynnir am hyn



Yn addas ar gyfer diet Fegan