


# Bwydlen Arlwyo Cynradd Powys 2019

Dyddiadau	Wythnos 1	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
7 Ion 28 Ion 18 Chwe 18 Maw 8 Ebrill	<b>Prif Gwrs</b>	Pizza caws a thomato gyda thalpuau tatws a ffa pob	Selsig gyda thatws, dewis o ddau fath o lysiau a greffi	Lasagne cig eidion gyda bara garlleg a dewis o ddau fath o lysiau	Cinio rhost gyda thatws, dewis o ddau fath o lysiau a greffi	'Sglodyn pysgodyn neu eog pob,sglodion neu basta, ffa pob neu bys
	<b>Pryd o Fwyd Llysieuol</b>	Pizza caws a thomato (llys.)	Selsig Quorn (llys.)	Lasagne llysieuol (llys.)	Llysiau a chaws wedi pobi (llys.)	Rhôt selsig llysieuol (llys.)
	<b>Pwdin</b>	Troellen hufen iâ fanila a mafon	Pwdin briwsion gyda chwstard	Teisen ffrwythau gyda hufen iâ neu hufen	Cacen siocled krispie	Bisgeden deisen frau ac iogwrt wedi'i rewi
Dyddiadau	Wythnos 2	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
14 Ion 4 Chwe 4 Maw 25 Maw	<b>Prif Gwrs</b>	Gril cig oen mewn bap gyda smiles (3) cylchau sbageti neu salad	Cyw iâr gyda phwdin Efrog, tatws a dewis o ddau fath o lysiau a greffi	Bolognaise cig eidion cartref gyda bara garlleg a dewis o ddau fath o lysiau	Cinio rhost gyda thatws a dewis o ddau fath o lysiau a greffi	Pysgod mewn cyteu neu deisenni pysgod bach, sglodion neu basta, ffa pob neu bys
	<b>Pryd o Fwyd Llysieuol</b>	Llysiau a chaws wedi pobi (llys.)	Darnau o Quorn (llys.)	Bolognaise llysieuol cartref (llys.)	Selsig Quorn (llys.)	Omled (llys.)
	<b>Pwdin</b>	Myffin a resins	Lolipop ffrwythau a sudd afal	Teisen lemwn a saws	Cacen foron	Bisgeden – hufen iâ a mandarin
Dyddiadau	Wythnos 3	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
21 Ion 11 Chwe 11 Maw 1 Ebrill	<b>Prif Gwrs</b>	Rhôt selsig, sglodion a ffa pob	Twrci rhost, stwffin, tatws a dewis o ddau fath o lysiau a greffi	 Bara garlleg a dewis o ddau fath o lysiau	Cinio rhost gyda thatws a dewis o ddau fath o lysiau a greffi	'Sglodyn pysgodyn neu deisen pysgod bach, sglodion neu basta ffa pob neu bys
	<b>Pryd o Fwyd Llysieuol</b>	Rhôt selsig llysieuol (llys.)	Pob llysieuol (llys.)	Bolognaise llysieuol cartref (llys.)	Selsig llysieuol (llys.)	Llysiau a chaws wedi pobi (llys.)
	<b>Pwdin</b>	Cacen llysiau a sudd afal	Toesen fach	Teisen siocled a gellygen gyda saws siocled	Troellen hufen iâ fanila a mafon	Fflapjac a resins

Hefyd ar gael yn ddyddiol mae Tatws Pob gyda dewis o lenwadau, Pasta fel carbohydrad amgen, Salad, a Ffrwythau ffres a Dŵr