

Bwydlen y gaeaf i ysgolion cynradd Sir Gaerfyrddin 2016

O Dydd Llun 31ain Hydref

Am £2.40 y dydd yn unig, gall disgyblion fwynhau prydau gwrs sy'n cynnwys dewis llysieuol a phwddin sy'n cynnwys dewis o ffrwythau ffres. Rydym hefyd yn sicrhau bod dŵr yfed ar gael yn gyfleus ym mhob un o'n neuaddau bwyta er mwyn annog plant i yfed digon. Mae angen talu am brydau ysgol ymlaen llaw ac er hwylustod, gellir talu bob wythnos, bob pythefnos, neu bob tymor, a hynny naill ai trwy siec (yn daladwy i Gyngor Sir Gaerfyrddin) neu drwy arian parod.

Mae ein bwydlenni yn cael eu cylchdroi bob tair wythnos er mwyn i ddisgyblion gael y cyfle i fwya amrywiaeth o brydau, gan gynnwys rhai sy'n tarddu o rannau eraill o'r byd megis ein cyri, pizza a phrydau pasta cartref. Rydym hefyd yn cynnwys amrywiadau tymhorol drwy weini mwy o brydau twym yn ystod misoedd y gaeaf.

Rydym hefyd yn angerddol ynghylch darparu prydau sy'n gytbwys eu maeth ac sydd â chynhwysion ffres, o ansawdd da. Gwyddom fod ciniawau rhost traddodiadol yn boblogaidd yng nghanol yr wythnos felly mae'r rhain yn cael eu gweini ar ddydd Mercher, ac ni fyddai dydd Gwener yn gyflawn heb sgods a sglodion.

Rydym yn hoffi annog disgyblion nad ydynt wedi blasu prydau ysgol o'r blaen i 'Roi Cynnig ar ein Prydau Ysgol'; rydym hefyd yn gofyn am adborth neu awgrymiadau mewn perthynas â'n bwydlenni a'r gwasanaeth rydym yn ei ddarparu:

E-bost: schoolmeals@sirgar.gov.uk

Rhif Ffôn: 01267 246537

I gael rhagor o wybodaeth ynghylch ein gwasanaeth neu i gael gwybod os ydych chi'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim, ewch i'n gwefan: www.sirgar.gov.uk

Alergeddau Bwyd - cysylltwch â chogydd eich ysgol i gael gwybodaeth ynghylch cynnwys ein rseytiaau 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



Arlwy Gâr

		Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Wythnos 1 sy'n dechrau ar 31 Hydref 21 Tachwedd 12 Rhagfyr 2 Ionawr 2017 23 Ionawr 13 Chwefror 27 Chwefror 20 Mawrth 24 Ebrill	Prif	Pasta Pob Tomato a Basil Cartref (Ilys)	Panini Pizza Caws a Tomato neu Lapiad Pizza (Ilys)	Twrci Rhost a Stwffin neu Rost Llysieuol (Ilys) a Grefi	DEWIS Y COGYDD Gamwn gyda Saws Persli neu Blodfresych, Brocoli & Caws Pobi (v) Tato Potsh Hufennog Llysiau Cymysg Neu Gawl Cig Eidion Cartref neu Gawl Llysiau Cartref (Ilys) gyda Rhôl Fara a Chaws Teisen Lap Gartref a Chwstard neu Ffrwythau Ffres	DALFA'R DYDD Bys pysgod eog wedi'i bobi neu Selsig Morgannwg (Ilys)
	Llysiau	Brocoli	Ffa Pob neu Salad Bach	Moron a Bresych		Ffa Pob neu Bys
	Carb	Bara Garlleg	Tatws Pherlysiau wedi'u Slesio/Talpiu Tato	Dewis o Dato		Sglodion neu Dato
	Pwddin	Fflapjac Cartref neu Ffrwythau Ffres	Mouse Siocled Oren neu Ffrwythau Ffres	Hufen Iâ ag Eirin Gwlanog neu Ffrwythau Ffres	Teisen Lap Gartref a Chwstard neu Ffrwythau Ffres	Myffin Banana Masnach Deg Cartref neu Ffrwythau Ffres
	Diod	Sudd Ffrwythau	Dŵr	Dŵr	Dŵr	Llaeth
Wythnos 2 sy'n dechrau ar 7 Tachwedd 28 Tachwedd 9 Ionawr 2017 30 Ionawr 6 Mawrth 27 Mawrth	Prif	Pizza Cartref ag amryw dopin (Ilys)	Selsigen Bob o Gymru/Selsigen Lysieuol (Ilys) â Phwddin Efrog a Grefi	Porc Rhost a Saws Afal neu Twrci Rhost a Stwffin neu Rost Llysieuol (Ilys) a Grefi	Pasta Pob Cyw Iâr Cartref neu Basta Pob Llysieuol Cartref (Ilys)	DALFA'R DYDD Pysgodyn Siop Sglodion wedi'i bobi neu Bryd Pob Llysieuol (Ilys)
	Llysiau	Ffa Pob neu Gorn Melys	Pys ac Erfin	Moron a Ffa Gwyrdd	Brocoli	Ffa Pob neu Bys
	Carb	Tato wedi'u slesio/ Talpiu Tato	Tato Potsh Hufennog	Dewis o Dato	Bara Garlleg	Sglodion neu Dato
	Pwddin	logwrt Llaeth y Llan a Chompot Ffrwythau	Sbwng Marmor Cartref gyda Chwstard Siocled	Mandarinau a Jeli neu Ffrwythau Ffres	Browni Siocled Cartref a Hufen Iâ	Cwci Ceirch a Ffrwythau Cartref neu Ffrwythau Ffres
	Diod	Sudd Ffrwythau	Dŵr	Dŵr	Dŵr	Llaeth
Wythnos 3 sy'n dechrau ar 14 Tachwedd 5 Rhagfyr 16 Ionawr 2017 6 Chwefror 13 Mawrth 3 Ebrill	Prif	Byrgyr Cyw Iâr mewn Briwsion neu Fyrgyr Llysieuol (Ilys) mewn Rhôl Fara	Bolognaise Cig Eidion Cartref neu Bolognaise Llysieuol Cartref (Ilys) â Sbageti	Cig Eidion a Phwddin Efrog neu Rost Llysieuol (Ilys) a Grefi	Korma Cyw Iâr Cartref neu Korma Quorn Cartref (Ilys)	DALFA'R DYDD Ddanteithion Eog wedi'i bobi neu Gril Llysieuol (Ilys)
	Llysiau	Ffa Pob neu Bys	Ffa Gwyrdd	Moron a Brocoli	Pys	Ffa Pob neu Bys
	Carb	Talpiu Tato	Bara Garlleg	Dewis o Dato	Reis Cymysg a Bara Naan	Sglodion neu Dato
	Pwddin	Pwddin Reis Cartref neu Ffrwythau Ffres	Myffin Siocled Cartref neu Ffrwythau Ffres	Rôl Arctig â Thalpiu Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres	Bisgjen Geirch Cartref a Dogn o Resins neu Ffrwythau Ffres	Cacen Gartref ac arni Sudd Lemwn gyda Chwstard neu Ffrwythau Ffres
	Diod	Dŵr	Sudd Ffrwythau	Dŵr	Llaeth	Dŵr