

Bwydlen Tymor yr Hydref Sir Gaerfyrddin 2020

(Yn weithredol o ddydd Llun, 14 Medi tan ddydd Gwener 23 Hydref)

Wythnos 1

Wythnos yn dechrau

14 Medi

5 Hydref

Dydd Llun

Pizza Caws a Tomato Cartref (llys)

Colslo a Chiwcybr wedi'i sleisio
Talpiâu Tato neu Daten Bob



logwrt Llaeth y Llan



Dydd Mawrth

Selsigen o Gymru neu Selsigen Lysieuol (llys)

Pys neu Ffa Pob
Bara a Tato Potsh

Myffin Siocled Cartref a Llaeth

Dydd Mercher

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



Moron a Ffa Gwyrdd
Tato Rhost Bach

Bisgiën Geirch Cartref,
Resins a Sudd

Dydd Iau

Panini/Lapiad Tikka Cyw Iâr neu Quorn (llys)

Salad Cymysg a Chorn Melys
Talpiâu 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, Talpiâu
Ffrwythau a Sudd Ffrwythau



Wythnos 2

Wythnos yn dechrau

21 Medi

12 Hydref

Dydd Llun

Darnau Bach o Gyw Iâr Tandoori neu
Ddarnau Bach o Lysiau (llys) mewn Lapiad
gyda Mayonnaise Lemwn

Pys neu Ffa Pob
Talpiâu Tato



Myffin Lemwn Cartref a Llaeth

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



Pys a Moron
Tato Rhost Bach

Cwci Siocled Cartref, Sudd
a Dognau o Resins

Dydd Iau

Pizza Pob Dim Cartref (llys)

Pys a Chorn Melys
Tato wedi'u deisio a pherlyisiau

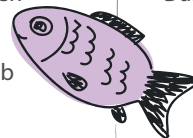
logwrt Llaeth y Llan
a Ffrwyth



Dydd Gwener

Goujons Pysgod neu Selsigen
Lysieuol gyda Dip Salsa

Llysiau Cymysg neu Ffa Pob
Sglodion neu Dato



Teisen Frith Cartref a Llaeth

Wythnos 3

Wythnos yn dechrau

28 Medi

19 Hydref

Dydd Llun

Gril Cyw Iâr neu
Fyrgyr Llysieuol mewn Briwsion

Ffa Pob neu Gorn Melys
Tato wedi'u deisio

Cwci Ceirch a Resins
Cartref a Llaeth



Dydd Mawrth

Pasta Pob Cawslyd Cartref (llys)

Brocoli a Moron
Bara Garlleg

Myffin Afal Cartref a
Thalpiâu Ffrwythau



Dydd Mercher

Twrci Rhost/Cig Eidion neu Baguette
Quorn gyda Stwffin

Moron a Ffa Gwyrdd,
Tato Rhost Bach

logwrt Llaeth y Llan a
Thalpiâu Ffrwythau



Dydd Iau

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

Llysiau Cymysg
Reis Cymysg

Myffin Siocled Cartref a Llaeth

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 ysgiau 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