

# 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 (Ilys)

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 (Ilys)

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

Myffin Siocled Cartref a Llaeth

### Dydd Mercher

Porc/Twrci Rhost neu Baguette Quorn (Ilys)  
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  
(Ilys)

Salad Cymysg a Chorn Melys  
Talpiau Tato

Cacen Sbnwj Jaffa Cartref a Llaeth

### Dydd Gwener

Sglodyn Eog neu Gril Llysieuol (Ilys)

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  
Tomato (Ilys)

Pys a Chorn Melys  
Tato â Pherlysiau wedi'u deisio

logwrt Llaeth y Llan a Ffrwythau

### Dydd Mawrth

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

Pys a Bara Garlleg

Cacen Fanana Cartref a Llaeth

### Dydd Mercher

Cyw Iâr Rhost neu Ffiled Quorn (Ilys)  
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 (Ilys) gyda Dip  
Mayonnaise Lemwn

Colslo a Salad Cymysg  
Talpiau Tato

Teisen Lemwn Gartref a Chwstard

### Dydd Gwener

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

Llysiau Cymysg neu Ffa Pob  
Sglodion neu Dato

Myffin Brith Cartref a Llaeth

## Wythnos 3

### Wythnos yn dechrau

16 Tachwedd  
7 Rhagfyr

### Dydd Llun

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

Llysiau Cymysg  
Reis Cymysg

Sbnwj Siocled Gartref  
a Saws Gwyn

### Dydd Mawrth

Gril Cyw Iâr neu  
Fyrgyr Llysieuol mewn Briwsion (Ilys)

Ffa Pob neu Gorn Melys  
Tato wedi'u deisio

Cwci Ceirch a Resins  
Cartref gyda Llaeth

### Dydd Mercher

Baguette Cig Eidion Rhost neu  
Quorn (Ilys)  
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 (Ilys)

Brocoli a Moron  
Bara Garlleg

Myffin Afalau Cartref  
a Darnau Ffrwythau

### Dydd Gwener

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

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 bywyd - 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](http://www.sirgar.llyw.cymru)