

## Gwasanaeth Arlwy Ysgolion Sir Gaerfyrddin - Bwydlen y Gwanwyn i Ysgolion

Bydd ein bwydlen yn rhedeg o'r wythnos sy'n dechrau 23 Chwefror i 22 Mai



### Wythnos 1

23 Chwefror / 16 Mawrth /

13 Ebrill / 4 Mai

Llun

**Prif Bryd:** Pizza Margarita (LI)

**Ar yr Ochr:** Ciwbiau Tato Blasus, Corn Melys a Phys

**Salad Dyddiol:** Salad Bety's

**Pwdin:** Mefus a Hufen Iâ

Mawrth

**Prif Bryd:** Bolognaise Cig Eidion neu Bolognaise Llysieuol (LI)

**Ar yr Ochr:** Pasta a Bara Garlleg, Llysiau Cymysg a Brocoli

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwdin:** Fflapjac, Banana wedi'i Slesio a Gwydraid o Laeth Cymreig

Mercher

**Prif Bryd:** Twrci Rhost neu Ffiled Quorn (LI)

**Ar yr Ochr:** Stwffin, Tato Potsh, Moron a Bresych a Grefi

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwdin:** Cwci Siocled a Darnau Oren

Iau

**Prif Bryd:** Tortilla Cyw Iâr Fajita neu Daten Bob gyda Chaws a Ffa (LI)

**Ar yr Ochr:** Reis Cymysg, Corn Melys a Ffyn Llysiau

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwdin:** Myffin â Blas Fanila a Darnau Ffrwythau Cymysg

Gwener

**Prif Bryd:** Samwn mewn Briwsion neu Fysedd Pysgod Morlas neu Ddipwyr Quorn (LI)

**Ar yr Ochr:** Sglodion neu Dato, Ffa Pob a Phys

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwdin:** Cracys a Chaws gyda Darnau Afal

Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwdin bob dydd. Rydym hefyd yn darparu jygiau o ddŵr yfed yn ein neuaddau bwyta i annog disgyblion i yfed digon. Alergeddau bwyd - cysylltwch â chogydd eich ysgol i gael gwybodaeth am gynnwys ein ryseitiaau 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.

(LI) = Opsiwn Llysieuol



I gael rhagor o wybodaeth am brydau ysgol, ewch i'n gwefan: [sirgar.llyw.cymru](http://sirgar.llyw.cymru)

## Gwasanaeth Arlwyo Ysgolion Sir Gaerfyrddin - Bwydlen y Gwanwyn i Ysgolion

Bydd ein bwydlen yn rhedeg o'r wythnos sy'n dechrau 23 Chwefror i 22 Mai



### Wythnos 2

2 Mawrth / 23 Mawrth

20 Ebrill / 11 Mai

Llun

**Prif Bryd:** Pasta Pob Cig Eidion neu Facaroni a Chaws (LI)

**Ar yr Ochr:** Bara Garleg, Blodfresych a Brocoli

**Salad Dyddiol:** Salad Moron

**Pwddin:** Bisgïen Teisen Frau a Darnau Oren

Mawrth

**Prif Bryd:** Korma Cyw Iâr neu Korma Llysiau (LI)

**Ar yr Ochr:** Reis Cymysg a Bara Naan, Pys a Chorn Melys

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwddin:** Cacen Rice Krispie, Darnau Afal a Gwydraid o Laeth Cymreig

Mercher

**Prif Bryd:** Porc Carpiog Barbeciw mewn Bynen/Tortilla neu Ffiled Quorn Barbeciw mewn Bynen (LI)

**Ar yr Ochr:** Talpiau Tato, Colslo Caws ac Ciwcymbr wedi'i Ddeisio

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwddin:** Pwddin Reis ac Eirin Gwlanog

Iau

**Prif Bryd Brecinio Canol Dydd:** Omled, Selsig Porc Cymreig/Pati Selsig neu Selsig Llysiau (LI)

**Ar yr Ochr:** Ciwbiau Tato Blasus, Ffa Pob a Thomatos wedi'u torri

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwddin:** Sundae logwrt a Ffrwythau Cymreig (logwrt Llaeth y Llan)

Gwener

**Prif Bryd:** Darnau o Bysgod neu Tortilla Twym Caws a Tomato (LI)

**Ar yr Ochr:** Sglodion neu Dato, Phys a Ffyn Llysiau

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwddin:** Browni Siocled, Banana wedi'i Sleisio a Gwydraid o Laeth Cymreig

Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwddin bob dydd. Rydym hefyd yn darparu jygiau o ddŵr yfed yn ein neuaddau bwyta i annog disgyblion i yfed digon. Alergeddau bwyd - cysylltwch â chogydd eich ysgol i gael gwybodaeth am gynnwys ein ryseitiaau 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.

(LI) = Opsiwn Llysieuol



I gael rhagor o wybodaeth am brydau ysgol, ewch i'n gwefan: [sirgar.llyw.cymru](http://sirgar.llyw.cymru)

## Gwasanaeth Arlwyo Ysgolion Sir Gaerfyrddin - Bwydlen y Gwanwyn i Ysgolion

Bydd ein bwydlen yn rhedeg o'r wythnos sy'n dechrau 23 Chwefror i 22 Mai



### Wythnos 3

9 Mawrth / 27 Ebrill / 18 Mai

Llun

**Prif Bryd:** Tortilla Cyw lân mewn Briwsion neu Burrito Ffa Cymysg (LI)

**Ar yr Ochr:** Reis Cymysg, Corn Melys a Phys, Salsa neu Mayonnaise

**Salad Dyddiol:** Salad Betys

**Pwddin:** Sbwnj Siocled, Darnau Oren a Cwstard

Mawrth

**Prif Bryd:** Pelenni Porc a Moron neu Basta Pob Tomato (LI)

**Ar yr Ochr:** Pasta a Saws Tomato, Bara Garleg, Ffa Gwyrdd a Blodfresych

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwddin:** Eirin Gwlanog ac logwrt Cymreig Llaeth y Llan

Mercher

**Dewis Y Cogydd Prif Bryd:** Cig Eidion Rhost neu Ffilded Quorn (LI); Pwddin Efrog, Tato Potsh, Moron a Bresych a Grefi **NEU** Cawl Cig Eidion neu Gawl Llysiau; Bara a Chaws Cymreig

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwddin:** Cacen Creision ŷd a Darnau Afal

Iau

**Prif Bryd:** Pizza Caws a Thomato (LI)

**Ar yr Ochr:** Ciwbiau Tato Blasus, Corn Melys a Ffyn Llysiau

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwddin:** Crempog, Banana wedi'i Sleisio a Gwydraid o Laeth Cymreig

Gwener

**Prif Bryd:** Bysedd Pysgod Morlas neu Fyrger Quorn (LI)

**Ar yr Ochr:** Sglodion neu Dato, Ffa Pob a Phys

**Salad Dyddiol:** Salad Cymysg

**Pwddin:** Sundae Pîn-afal

Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwddin bob dydd. Rydym hefyd yn darparu jygiau o ddŵr yfed yn ein neuaddau bwyta i annog disgyblion i yfed digon. Alergeddau bwyd - cysylltwch â chogydd eich ysgol i gael gwybodaeth am gynnwys ein ryseitiaau 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.

(LI) = Opsiwn Llysieuol



I gael rhagor o wybodaeth am brydau ysgol, ewch i'n gwefan: [sirgar.llyw.cymru](http://sirgar.llyw.cymru)