MEDI 2021 SEPTEMBER

Bwydlen Ysgolion Gynradd

CYMERADWY

Mae'r fwydlen hon wedi'i ddadansoddi yn unol â arweiniad llywodraeth Cymru i gwrdd a anghenion brotein, carbohydradau, braster, siwgr a halen y disgyblion.

Yn addas i Llysieuwyr

Yn addas i Feganiaid

Arlwyo a Glanhau NEWYDD Catering & Cleaning

WEEK 1

MONDAY

Sêren pysgod
Ciwbiau tatws perlysiau a pys
neu
Brathiadau Quorn
Ciwbiau tatws perlysiau a pys

Pwdin: Myffin lemwn neu Ffrwythau ffres

TUESDAY

Ravioli mewn saws tomato
Bara garlleg a ffa gwyrdd wedi'i sleisio
neu
Tortelloni Eog mewn Saws Caws
Bara garlleg a ffa gwyrdd wedi'i sleisio

Pwdin: Sbwng mafon a cwstard neu Ffrwythau ffres

WEDNESDAY

Cig rhost y dydd
Tatws rhost a ddau lysiau tymhorol
neu
Rhost llysieuol y dydd
Tatws rhost a ddau lysiau tymhorol

Pwdin: Cacen Ffrwythau'r Cogydd neu Ffrwythau ffres

THURSDAY

Cyri Cyw iâr a Bara Naan
a reis llysiau
neu
Cyri Llysiau a Bara Naan
A reis llysiau

Pwdin: Ffrwythau ffres a iogwrt

FRIDAY

Byrgyr cig eidion mewn bynsen
Sglodion a ffyn llysiau
neu
Byrgyr fegan mewn bynsen
Sglodion a ffyn llysiau

Pwdin: Sbwng siocled a saws siocled neu Ffrwythau ffres

WEEK 2

MONDAY

Selsig Pob
Tatws stwnsh, moron, pys a grefi.
neu
Selsig llysieuol
Tatws stwnsh, moron, pys a grefi..

Pwdin: Crymbl Ceiriosen a cwstard neu Ffrwythau ffres

TUESDAY

Wrap cyw iâr bbq poeth
Hash Briwgig a corn melys
neu
Wrap llysiau a caws
Hash Briwgig a corn melys

Pwdin: Myffin siocled neu Ffrwythau ffres

WEDNESDAY

Cig rhost y dydd
Tatws rhost a ddau lysiau tymhorol.
neu
Rhost llysieuol y dydd
Tatws rhost a ddau lysiau tymhorol.

Pwdin: Flapjac ffrwythau neu Ffrwythau ffres

THURSDAY

Peli Cig mewn saws Tomato
Pasta gwenith trwyddo a bara garlleg
neu
Peli Cig fegan mewn saws Tomato
Pasta gwenith trwyddo a bara garlleg

Pwdin: Ffrwythau ffres and iogwrt

FRIDAY

Ffiled o pysgodyn wedi'i phobi
Sglodion a ffyn llysiau
neu
Ffyn fegan wedi'i phobi
Sglodion a ffyn llysiau

Pwdin: Bisged wedi'i phobi neu Ffrwythau ffres

WEEK 3

MONDAY

Byrgyr Cyw iâr mewn bynsen
Talpiau tatws mewn croen a colslo
neu
Byrgyr fegan mewn bunsen
Talpiau tatws mewn croen a colslo

Pwdin: Myffin llus neu Ffrwythau ffres

TUESDAY

Bolognese cig
Pasta gwenith trwyddo a bara garlleg
neu
Cannelloni fegan
Tiwbiau pasta fegan wedi'i llenwi â llysiau a bara garlleg

Pwdin: Jeli ffrwythau neu Ffrwythau ffres

WEDNESDAY

Cig rhost y dydd
Tatws rhost a ddau lysiau tymhorol.
neu
Rhost llysieuol y dydd
Tatws rhost a ddau lysiau tymhorol.

Pwdin: Bisgedi bara byr neu Ffrwythau ffres

THURSDAY

Pasta gwentih trwyddo, Caws a tiwna wedi'i phobi
Bara garlleg a ffyn llysiau
neu
Pasta gwentih trwyddo, a cfaws wedi'i phobi
Bara garlleg a ffyn llysiau

Pwdin: Sbwng lemwn neu Ffrwythau ffres

FRIDAY

Pitsa cyw iâr
Sglodion a ffyn llysiau
neu
Pizza llysiau
Sglodion a ffyn llysiau

Pwdin: Browni Siocled neu Ffrwythau ffres

Brechdannau

Dewiswch o'r llenwadau canlynol:

Ham
Caws
Tiwna a mayo

Wedi'i weini gyda Pwdin, diod, ffrwythau ffres a salad opsiynau lle maent ar gael.

Tatws pob wedi'i goginio'n ffres

Dewiswch o'r topiau canlynol:

Ffa pob | **Caws**
Tiwna a mayo | **Ffa pob a caws**

Wedi'i weini gyda Pwdin, diod, ffrwythau ffres a salad opsiynau lle maent ar gael.

Dewis Salad Dyddiol

Pan fydd eich ysgol yn dychwelyd i wasanaeth arferoll bydd y bar salad ar gael unwaith eto i ddarparu dewis dyddiol o salad ffres.

Bydd angen cynnal asesiad risg angenrheidiol