



BWYDLENNI YSGOLION CYNRADD

TYMOR YR HYDREF 2023/GWANWYN 2024

www.caerdydd.gov.uk/arlwyoysgolion

@Cardiffschmeals



WYTHNOS 1

	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
OPSIYNAU PRYDAU	Pitsa Caws a Tomato	Bolognese a Bara Garlleg	Corma Cyw Iâr a Bara Naan	Selsig Rhost a Grefi	Bysedd Pysgod Mawr
	No-Whey Cheese and Tomato Pizza	Bolognese Llysiau a Bara Garlleg	Corma Fegan a Bara Naan	Selsig Planhigion a Grefi	Nýgets Llysiau
AR GAEL BOB DYDD: Taten Bôb â Llenwad -Llenwadau =tiwna meiones, caws, ffa pôb, caws a ffa pôb. Llenwadau = ffa pôb, caws fegan, caws fegan a ffa pôb.					
CARBOHYDRAD	Ciwbiau Tatws Perlysiog Tatws Newydd	Pasta	Reis	Tatws Stwnsh	Sglodion
LLYSIAU	India Corn	Brocoli	Llysiau Cymysg	Pys	Ffa Pôb
	Salad	Salad	Salad	Maron Salad	Pys Brocoli Salad
PWDIN	Caws a Chracers	Jammie Jack	Sbwng Fanila gydag Orenau Mandarin	Jeli gyda Thafelli Eirin Gwlanog	Sbwng Siocled
	logwrt Pwдин Fanila Soia				
AR GAEL BOB DYDD: Bara, Ffrwythau, logwrt, Pwдин Fanila Soia					

WYTHNOS 2

	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
OPSIYNAU PRYDAU	Pasta Neapolitan Pob a Bara Garlleg	Byrgyr Cyw Iâr a Cholslo	Tsili Cig Eidion Ffiled Pysgod Eog â Haen Swigen	Cinio Rhost Cyw Iâr with Gravy	Ffiled Pysgod mewn Briwsion Bara
	Pasta Neapolitan Pob a Bara Garlleg	Byrgyr Ffiled Quorn a Cholslo	Tsili Llysieuol	Cinio Ffiled Quorn gyda Grefi	Bysedd Di-bysgod
AR GAEL BOB DYDD: Taten Bôb â Llenwad -Llenwadau =tiwna meiones, caws, ffa pôb, caws a ffa pôb. Llenwadau = ffa pôb, caws fegan, caws fegan a ffa pôb.					
CARBOHYDRAD	Pasta	Reis Sawrus	Reis	Tatws Rhost Tatws Newydd	Sglodion Tatws Stwnsh
LLYSIAU	Pys	Pys	Llysiau Cymysg	Brocoli	Ffa Pôb
	Moron Salad	India Corn Salad		Moron Salad	Pys Salad
PWDIN	Caws a Chracers	Creision Eirin Gwlanog	Sbwng Jam a Chnau Coco	Rholyn Hufen Iâ Mafon gydag Orenau Mandar	Cwci Siocled
	logwrt Pwдин Fanila Soia				
AR GAEL BOB DYDD: Bara, Ffrwythau, logwrt, Pwдин Fanila Soia					



Addas ar gyfer llysieuwyr



Addas ar gyfer deiet planhigion neu'n gallu cael ei wneud ar gyfer deiet planhigion



Wedi'i gynnig fel dewis gyda Thaten Bôb



Mae bwyd môr gyda'r marc hwn wedi dod o bysgodfa sydd wedi'i hardystio'n anniibynnol i safon MSC sy'n dangos ei bod yn bysgodfa gynaliadwy wedi'i rheoli'n dda

*Mae'r fwydlen hon wedi'i dadansoddi gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru ac mae'n cydymffurfio â'r holl safonau bwyd a maeth sydd wedi'u cynnwys yn Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013.