

# Hydref 2020

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
-----------	-------------	--------------	----------	-------------

<b>Wythnos Un</b>  31 Awst 21 Fedi 12 Hyd 9 Tach 20 Tach	Opsw'n 1	Caws Macaroni	Bwrgwr Cig Eidion gyda Thalpiâu Tatws	Rhöst Cyw Iâr gyda Stwffin, Tatws Stwnsh a Grafi	Cyri Tsieinnaidd Cyw Iâr gyda Reis 50/50	Pysgodyn mewn Briwsion Bara gyda Sglodion
	Opsw'n 2	Tatws Trwy'i Chroen gyda Caws, Ffa Pôb neu Tiwna	Pasta mewn saws Tomato neu Tiwna	Pasta mewn Saws Caws	Tatws Trwy'i Chroen gyda Cyri, Caws neu Ffa Pôb	Pasta gyda Saws Tomato
	Opsw'n 3	Bolognaise Llysieuol gyda Sbageti	Bwrgwr Quorn gyda Thalpiâu Tatws	Corwynt Corbys a Tomato gyda Tatws Stwnsh	Cyri Corbys a Tatws Melys gyda Reis 50/50	Pasti Llysiau gyda Sglodion
	Llysiau	Blodfresych Brocoli	Slo Enfys Salad Cymysg	Moron Brocoli	Blodfresych India Corn	Ffa Pôb Pys
	Pw'din	Crymbl Ffrwyth Cymysg gyda Hufen Iâ Ffrwythau Ffres / logwrt	Teisen Sicled ac Oren gyda Saws Sicled Ffrwythau Ffres / logwrt	Ffrwythau Ffres a logwrt	Teisen Lemwn Ffrwythau Ffres / logwrt	Teisen Berffro Fanila Ffrwythau Ffres / logwrt
<b>Wythnos Dau</b>  7 Fedi 28 Fedi 19 Hyd 16 Tach 7 Rhag	Opsw'n 1	Pista Caws a Tomato gyda Haner Tatw Trwy'i Chroen neu Thalpiâu Tatws	Amlap Twrci Lemwn gyda Reis	Rhöst Ham gyda Tatws Rhöst a Grefi	Sbageti Bolognaise gyda Bara Garleg	Bysedd Pysgod/ Bysedd Pysgod Eog gyda Sglodion
	Opsw'n 2	Pasta mewn Saws Tomato, Caws neu Tiwna	Tatws Trwy'i Chroen gyda Caws, Ffa Pôb neu Tiwna	Pasta mewn Saws Caws neu Tiwna	Tatws Trwy'i Chroen gyda Bolognaise, Caws neu Ffa Pôb	Pasta mewn Saws Tomato neu Tiwna
	Opsw'n 3	Tagine Llysiau gyda Cwscws	Pasta Tomato a Llysiau	Wellington Llysieuol gyda Tatws Rhöst a Grefi	Bolognaise Llysieuol gyda Bara Garleg	Omlod Sbaeneg gyda Sglodion
	Llysiau	Moron India Corn	Ffa Pôb Pys	Moron Ffa Gwyrdd	Brocoli Blodfresych	Ffa Pôb Pys
	Pw'din	Browni Sicled a Betsys Ffrwythau Ffres / logwrt	Jeli a Hufen Iâ Ffrwythau Ffres / logwrt	Ffrwythau Ffres a logwrt	Spwnj Afal gyda Chwstard Ffrwythau Ffres / logwrt	Cwci Sbaeneg Ffrwythau Ffres / logwrt
<b>Wythnos Tri</b>  14 Fedi 5 Hyd 2 Tach 23 Tach 14 Rhag	Opsw'n 1	Pasta Cyw Iâr BBQ	Rôl Selsig gyda Thalpiâu Tatws	Rhöst Cig Eidion gyda Tatws Stwnsh, Pw'din Efrog a Grefi	Fajitas Cyw Iâr gyda Reis 50/50	Pysgodyn mewn Cytew gyda Sglodion
	Opsw'n 2	Tatws Trwy'i Chroen gyda Caws, Ffa Pôb neu Tiwna	Pasta mewn Saws Tomato neu Caws	Pasta mewn Saws Tomato neu Caws	Tatws Trwy'i Chroen gyda Cyw Iâr Tsili, Caws, neu Ffa Pôb	Pasta mewn Saws Tomato, Caws neu Tiwna
	Opsw'n 3	Risoto Llysiau Haf	Rôl Selsig Llysiau	Rhöst Quorn gyda Tatws Stwnsh a Grefi	Fajita Llysiau a Ffa gyda Reis 50/50	Olwyn Caws a Tatws gyda Sglodion
	Llysiau	India Corn Pys	Ffyn Ciwcymbr Ffyn Moron	Moron Bresych	Slo Moron a Betsys India Corn	Ffa Pôb Pys
	Pw'din	Sqwar Ceirch Sicled a Fanana Ffrwythau Ffres / logwrt	Teisen Marblen a Chwstard Ffrwythau Ffres / logwrt	Ffrwythau Ffres a logwrt	Teisen Oren Ffrwythau Ffres / logwrt	Eirin Gwlanog a Hufen Iâ Ffrwythau Ffres / logwrt

-  Pŵer Planhigion Ychwanegol
-  Fegan
-  Gwenth Cyflawn
-  Oily Fish
-  Marine Stewardship Council
-  www.msc.org
-  Chair of Custody
-  Reg Code: MML-C1009

**Ar gael bob dydd:**

- Tatws trwy'u crwyn ffres gyda dewis o dopings (lle hysbysebir)
- Bara wedi'i bobi ar y safle bob dydd
- Dewis dyddiol o salad

**GWYBODAETH ALERGEDDAU:**

Os oes gan eich plentyn alergedd neu anoddefiad, gofynnwch i aelod o'r tîm arlwyio am wybodaeth. Os yw eich plentyn yn cael cinio ysgol a chanddynt alergedd neu anoddefiad, gofynnir i chi gwblhau ffurflen i sicrhau fod gennym yr wybodaeth angenrheidiol i weini ar eich cyfer. Rydym yn defnyddio amrywiaeth eang o gynhwysion wrth baratoi ein bwydydd ac oherwydd natur ein ceginau, nid yw'n bosib cael gwared yn llwyr â'r perygl o draws-halgiad.