

Bwydlen Arlwyo Cynradd Powys Hydref / Gaeaf 2018

Dyddiadau	Wythnos 1	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
3 Medi 2 Medi 15 Hyd 12 Tach 3 Rhagfyr	Prif Gwrs	Pizza caws a thomato gyda thalpaiu tatws a ffa pob	Selsig gyda thatws, dewis o ddau fath o lysiau a grefi	Lasagne cig eidion gyda bara garlleg a dewis o ddau fath o lysiau	Cinio rhost gyda thatws, dewis o ddau fath o lysiau a grefi	'Sglodyn pysgodyn neu eog pob,sglodion neu basta, ffa pob neu bys
	Pryd o Fwyd Llysieuol	Pizza caws a thomato (llys.)	Selsig Quorn (llys.)	Lasagne llysieuol (llys.)	Llysiau a chaws wedi pobi (llys.)	Rhól selsig llysieuol (llys.)
	Pwdin	Troellen hufen iâ fanila a mafon	Pwdin briwsion gyda chwstard	Teisen ffrwythau gyda hufen iâ neu hufen	Cacen siocled krispie	Bisgeden deisen frau ac iogwrt wedi'i rewi
Dyddiadau	Wythnos 2	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
10 Medi 1 Hyd 22 Hyd 19 Tach 10 Rhagfyr	Prif Gwrs	Gril cig oen mewn bap gyda smiles (3) cylchau sbageti neu salad	Cyw iâr gyda phwdin Efrog, tatws a dewis o ddau fath o lysiau a grefi	Bolognaise cig eidion cartref gyda bara garlleg a dewis o ddau fath o lysiau	Cinio rhost gyda thatws a dewis o ddau fath o lysiau a grefi	Pysgod mewn cyteu neu deisenni pysgod bach, sglodion neu basta, ffa pob neu bys
	Pryd o Fwyd Llysieuol	Llysiau a chaws wedi pobi (llys.)	Darnau o Quorn (llys.)	Bolognaise llysieuol cartref (llys.)	Selsig Quorn (llys.)	Omled (llys.)
	Pwdin	Myffin a resins	Lolipop ffrwythau a sudd afal	Teisen lemwn a saws	Cacen foron	Bisgeden – hufen iâ a mandarin
Dyddiadau	Wythnos 3	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
17 Medi 8 Hyd 5 Tach 26 Tach 17 Rhagfyr	Prif Gwrs	Rhól selsig, sglodion a ffa pob	Twrci rhost, stwffin, tatws a dewis o ddau fath o lysiau a grefi	 Bara garlleg a dewis o ddau fath o lysiau	Cinio rhost gyda thatws a dewis o ddau fath o lysiau a grefi	'Sglodyn pysgodyn neu deisen pysgod bach, sglodion neu basta ffa pob neu bys
	Pryd o Fwyd Llysieuol	Rhól selsig llysieuol (llys.)	Pob llysieuol (llys.)	Bolognaise llysieuol cartref (llys.)	Selsig llysieuol (llys.)	Llysiau a chaws wedi pobi (llys.)
	Pwdin	Cacen llysiau a sudd afal	Toesen fach	Teisen siocled a gellygen gyda saws siocled	Troellen hufen iâ fanila a mafon	Fflapjac a resins

Hefyd ar gael yn ddyddiol mae Tatws Pob gyda dewis o lenwadau, Pasta fel carbohydrad amgen, Salad, a Ffrwythau ffres a Dŵr