

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Marcher	Dydd Iau	Dydd Gwener
WYTHNOS 1	<p>Bysedd Pysgod Mawr *NEU*</p> <p>Nygets Llysiau wedi'u Pobi </p> <p>Gyda Thatws Stwnsh Hufennog a Ffa Pob</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> POTIAU PASTA </p>	<p>Bolognese Cig Eidion Cymreig *NEU*</p> <p>Bolognese Llysieuol a Phasta </p> <p>Gyda phasta mewn saws tomato, pys a bara garlleg</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Pwdin Sbwnj Ffrwythau gyda Chwstard a Ffrwythau Ffres</p> <p> TATEN TRWY'I CHROEN </p>	<p>Cinio Cyw Iâr Rhost y Dydd *NEU*</p> <p>Cinio Rhost Llysieuol y Dydd </p> <p>Gyda thatws rhost, moron, brocoli a phwdin Swydd Efrog</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> BRECHDANAU </p>	<p>Cyri Cyw Iâr a Bara Naan *NEU*</p> <p>Cyri Jalfrezi Llysiau </p> <p>Gyda pys llysiau a Bara Naan</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> TATEN TRWY'I CHROEN </p>	<p>Byrgyr Cig Eidion neu Fyrgyr Fegan mewn bynsen *NEU*</p> <p>Ffiled Eog</p> <p>Gyda sglodion a ffyn llysiau</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Cwci Coco a Ffrwythau Ffres</p> <p> POTIAU PASTA </p>
WYTHNOS 2	<p>Selsig pobi bbq gludiog *NEU*</p> <p>Selsig fegan wedi'i bobi â BBQ gludiog </p> <p>Gyda thatws Stwnsh Hufennog a Ffa Pob</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> POTIAU PASTA </p>	<p>Cyw Iâr Tysganaidd a Phasta</p> <p>Gyda corn melys, bara garlleg</p> <p>*NEU*</p> <p>Cawl tomato hufennog</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Pwdin Sbwnj Marmor gyda Chwstard a Ffrwythau Ffres</p> <p> BRECHDANAU </p>	<p>Cinio Twrci Rhost y Dydd *NEU*</p> <p>Cinio Rhost Llysieuol y Dydd </p> <p>Gyda thatws rhost, moron, fa gwyrdd a phwdin Swydd Efrog</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> POTIAU PASTA </p>	<p>Ffiled pysgod wedi'u pobi</p> <p>Gyda thatws Stwnsh Hufennog a Ffa Pob</p> <p>*NEU*</p> <p>Chilli Dim Carne </p> <p>Miins chilli gyda pys</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> POTIAU PASTA </p>	<p>Nygets Cyw Iâr</p> <p>Gyda sglodion a ffyn llysiau</p> <p>*NEU*</p> <p>Pentwr o Dortilas Llysiau </p> <p>Gyda sglodion a ffyn llysiau</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Bisged Bara Byr a Ffrwythau Ffres</p> <p> TATEN TRWY'I CHROEN </p>
WYTHNOS 3	<p>Brecwast Mawr</p> <p>Cig moch, omlet buarth a Ffa Pob</p> <p>*NEU*</p> <p>Brecwast Llysieuol Mawr </p> <p>Selsig fegan, Omlet buarth a Ffa Pob</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> POTIAU PASTA </p>	<p>Peli Cig a Phasta *NEU*</p> <p>Peli Llysieuol a Phasta </p> <p>Peli llysieuol mewn saws tomato gyda phys a bara garlleg</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Pwdin Sbwnj Coco gyda Chwstard a Ffrwythau Ffres</p> <p> TATEN TRWY'I CHROEN </p>	<p>Cinio Cyw Iâr Rhost y Dydd *NEU*</p> <p>Cinio Rhost Llysieuol y Dydd </p> <p>Gyda thatws stwnsh a phys gardd, moron a phwdin Swydd Efrog</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> BRECHDANAU </p>	<p>Poced Calzone gyda Ham a Chaws *NEU*</p> <p>Poced Calzone Caws a Tomato </p> <p>Gyda thalpiauw tatw, gyda phys</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>logwrt Ffrwythau Llaeth y Llan a Ffrwythau Ffres</p> <p> TATEN TRWY'I CHROEN </p>	<p>Byrgyr Cyw Iâr mewn Bynsen *NEU*</p> <p>Goujons Penfras wedi'u pobi</p> <p>Gyda sglodion a ffyn llysiau</p> <p>● ● ●</p> <p>Bara Ffres</p> <p>Cacen Krispie Coco a Ffrwythau Ffres</p> <p> PASTA POT </p>
	<p>BAR SALAD NEWYDD</p> <p>I helpu plant gyrraedd eu 5 y dydd, mae gan bob ysgol far salad newydd hunan wasanaeth. Gall plant ddewis o leiaf 6 eitem salad ffres bob dydd. Ar gael gyda phob pryd.</p>	<p>BAR PWDIN NEWYDD</p> <p>Ein nod yw annog plant i fwyta mwy o bwdinau ffrwythau amser cinio. Mae gan bob ysgol far pwdin hunan wasanaeth ble gall plant ddewis iogwrt Llaeth y Llan ynghyd â dewis eang o ffrwythau tymhorol ffres.</p>	<p> CYMERADWYBYD</p> <p>Mae'r fwydlen hon wedi cael ei dadansoddi o ran maeth yn unol â Chanllawiau Llywodraeth Cymru er mwyn bodloni anghenion disgyblion am brotein, carbohydradau, braster, siwgr a halen.</p>	<p>ALERGENAU AC ANODDEFGARWCH</p> <p>Gellir addasu nifer o'n prydau i gyd-fynd â gofynion dietegol arbennig - cysylltwch â'n cogydd i drafod y dewisiadau hyn.</p>	