

# Bwydlen Merthyr Tudful Mehefin - Gorffennaf 2025

| DIWRNOD | DYDD LLUN | DYDD MAWRTH | DYDD MERCHER | DYDD IAU | DYDD GWENER |
|---------|-----------|-------------|--------------|----------|-------------|
|---------|-----------|-------------|--------------|----------|-------------|

WYTHNOS 1 - 02/06/25, 30/06/25

|                    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRIF BRYDAU</b> | Pelenni Cig Heb Gig mewn Saws Tomato Eidalaidd gyda Throellau Pasta, Bara Garleg a llysiau amrwd wedi eu torri'n dafellau tenau<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws a Salad ar yr Ochr | Chilli con Carne gyda Reis a Phys, Nachos a Salad ar yr Ochr<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thiwna Mayo ac indrawn a Salad ar yr Ochr | Goujons Cyw Iâr Crychlyd mewn Bynen Feddal gyda Thatws Brau wedi eu Torri'n Fân a Cholslo NEU Salad ar yr Ochr<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thwrci a Salad ar yr ochr | Cig Eidion Wedi Rhostio gyda Phwddin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Winwns Tatws Stwnsh NEU Datws Wedi'u Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Ham a Salad ar yr Ochr | Bysedd Pysgod gyda Sglodion, Indrawn a Phys gyda Bara<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn / 'Wrap' gyda Thwrci a Salad ar yr Ochr (Caws mewn Ysgolion RC) |
| <b>AC I BWDIN</b>  | Teisen Grin Siocled a Gwydraid o Laeth                                                                                                                                                             | Sbwng Twti Ffrwythus a Chwstard Siocled                                                                                                          | Jeli gyda Chwyrliad o Hufen                                                                                                                                                        | Caws a Chracers                                                                                                                                                                                         | Mousse Crychlyd - Dewisfwd y Cogydd                                                                                                             |

WYTHNOS 2 - 09/06/25, 07/07/25

|                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRIF BRYDAU</b> | Cyrri Cyw Iâr Siop Sglodion gyda Reis Basmati, Naan Bach Garleg a Choriander a Phys ac indrawn<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws, Salad ar yr Ochr a Salad Bresych a Ffrwythau (colslo ffrwythus) | Seren Fôr gyda Thatws Stwnsh a Phys a Saws Tomato NEU Ffa Pob<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thwrci a Salad a Cholslo Ffrwythus | Bolognese Cig Eidion gyda Chaws ar ei Ben, Troellau Pasta, Bara Garleg a Salad ar yr Ochr<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Ham a Salad ar yr Ochr | Selsig, Sglodion, Pys a Tomato wedi'i Ridyllu<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thwrci, Salad ar yr Ochr a Cholslo Ffrwythus | Pizza Margarita gyda Chwstyn wedi'i Stwffio â Tomato, Tatws Brau gydag Indrawn / Corn ar y Cob a Ffyn Bach o Foron<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thiwna, Mayonnaise ac Indrawn a Salad ar yr Ochr |
| <b>AC I BWDIN</b>  | Chwip Mousse - Dewisfwd y Cogydd                                                                                                                                                                                | Sbwng Marmor Siocled gyda Saws Siocled                                                                                                     | Bisgiën Jamlyd a Gwydraid o Laeth                                                                                                                          | Knickerbocker Sundae gyda Saws Siocled                                                                                               | Ffrwythau Ffres ac Iogwrt a Gwydraid o Laeth                                                                                                                                                                  |

WYTHNOS 3 - 16/06/25, 14/07/25

|                    |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRIF BRYDAU</b> | Cyw iâr Tikka Masala, Reis Basmati, Naan Bach Garleg a Choriander a Phys ac indrawn<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thwrci a Cholslo Ffrwythus | Selsig gyda Phwddin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Winwns, Tatws Stwnsh NEU Datws Wedi'u Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws a Salad ar yr Ochr | Teisen Bysgod, Sglodion gyda Phys ac Indrawn<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Ham a Salad ar yr Ochr | Bolognese Cig Eidion gyda Throellau Pasta, Bara Garleg a llysiau amrwd wedi eu torri'n dafellau tenau<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thiwna, Mayonnaise ac Indrawn a Salad ar yr Ochr | Byrger mewn Bynen Feddal (os hoffech) gyda Thatws Brau a Cholslo Ffrwythau<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Ham a Cholslo Ffrwythau (Caws mewn Ysgolion RC) |
| <b>AC I BWDIN</b>  | Fflapjac Ffrwythus a Gwydraid o Laeth                                                                                                                    | Jeli ffrwythau                                                                                                                                                                            | Sbwng Taffi Gludiog gyda Chwstard                                                                             | Caws a Chracers a thafelli o afal                                                                                                                                                                | Browni Siocled gyda Hufen Iâ                                                                                                                                         |

WYTHNOS 4 - 23/06/25, 21/07/25

|                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRIF BRYDAU</b> | Bolognese Cig Eidion gyda Throellau Pasta, Bara Garleg a Salad ar yr Ochr<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws a Salad ar yr Ochr | Dippers Quorn gyda Thatws Brau a Ffa Pob NEU Bys a Bara<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws a Choleslo | Cyw Iâr wedi Rhostio gyda Phwddin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Winwns, Tatws Stwnsh NEU Datws Wedi'u Berwi, Moron, Brocoli a Grefi<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thiwna, Mayonnaise ac Indrawn a Salad ar yr Ochr | Gridyll Bach: Selsig a Chig Moch gyda Thatws Brau a Ffa Pob, Tomato wedi'i Ridyllu a Bara<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thwrci a Salad ar yr Ochr | Bysedd Pysgod gyda Sglodion, Pys a Bara<br><br>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws a Salad ar yr Ochr |
| <b>AC I BWDIN</b>  | Sgwâr o Reis Creisionllyd Siocled a Gwydraid o Laeth                                                                                         | Sbwng pîn-afal wyneb i waered gyda chwstard                                                                        | Ffrwythau Ffres ac Iogwrt a Gwydraid o Laeth                                                                                                                                                                                  | Jeli gyda Chwyrliad o Hufen                                                                                                                                   | Knickerbocker Sundae                                                                                       |

**Ar gael bob dydd.** Gellir gofyn am fwy o fara ychwanegol, a ddewis o ffrwyth ffres neu iogwrt fel pwddin arall.

Gall fod angen newid eitem heb eu hysbysedu'n flaenorol.

**Rydyn ni'n arlwygo ar gyfer plant ag anghenion deiet arbennig neu anghenion crefyddol,**

Cysylltwch 01685 725134 / 07821 824865 ebost myschoollunch@merthyr.gov.uk. os gwelwch yn dda.

