

Bwydlen Merthyr Tudful

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

WYTHNOS 1 - 05.01.2026, 02.02.2026

PRIF BRYDAU	Cŵn Poeth gyda sglodion Cynllig a Colslô Ffrwythau	Bolognese Cig Eidion gyda Pasta Troelllog, Bara Garllig, India corn a Salad ar yr Ochr	Korma Cyw Iâr , Reis Basmati Brocoli a Moron a Bara Naan Garllig a Coriander bach	Cyw Iâr Rhost gyda Phwdin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Nionyn, Tatws wedi' u Ferwi a NEU, Moron, Brocoli a Grefi	Filed Pysgod gyda Tatws wedi' u Torri i Giwbiau crensiog, Ffa Pôb, Tomato wedi' u Grilio a Bara
	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Chaws a Ffrwythau	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Thwrci, India corn a Salad ar yr Ochr	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Chaws a Salad Ochr	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Tiwna Mayo India corn gyda Salad ar yr Ochr	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Chaws a Ffa pôb gyda Salad ar yr Ochr
AC I BWDIN	Iogwrt Ffrwythau a Ffrwythau Ffres	Ffrwythau Ffres ac Iogwrt a Gwydraid o Laethd	Sbwng Taffi a Chwstard	Iogwrt Ffrwythau a Ffrwythau Ffres	Pwdin Knickerbocker

WYTHNOS 2 - 12.01.2026, 09.02.2026

PRIF BRYDAU	Cyri Cyw Iâr Siop Sglodion gyda Reis Basmati, Bara Naan Garllig a Coriander a Phys ac India corn	Cig Eidion Rhost gyda Phwdin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Nionyn, Tatws wedi' u Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi	Gril Mini: Selsig a Bacwn, Omled a Ffa Pobi, Tomato a Bara wedi' u Grilio	Cacen Bysgod, Tatws wedi' u Torri Crensiog gyda Brocoli a Moron	Quorn Dippers mewn Byn Meddal (dewisol) gyda Tatws wedi' u Torri' n giwbiau crensiog, India Corn a Salad ar yr Ochr
	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Tiwna Mayo India corn gyda Salad ar yr Ochr	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Ham a Salad ar yr Ochr	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Thwrci a Salad Ochr	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Chaws a Salad ar yr Ochr	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Tiwna Mayo, Corn ar Cob a Salad Ochr
AC I BWDIN	Iogwrt Ffrwythau a Ffrwythau Ffres	Jeli Ffrwythau gyda Cream Swirl	Caws a Chracwyr ac Afal wedi' u Sleisio	Iogwrt Ffrwythau a Ffrwythau Ffres	Iogwrt Ffrwythau a Ffrwythau Ffres

WYTHNOS 3 - 19.01.2026

PRIF BRYDAU	Pasta Cyw Iâr ac India corn wedi ei Bobi, Bara Garllig a Llysiau amrwd	Selsig gyda Phwdin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Nionyn, Tatws Stwnsh, Llysiau Tymhorol a Grefi	Bysedd Pysgod, Sglodion a Ffa wedi' u Pobi a Tomato a Bara wedi' u Grilio	Quorn Dippers gyda Cyri Arddull Katsu gyda Reis Basmati, Llysiau amrwd a Bara Naan Garllig a Choriander	Pizza Margarita wedi' i Stwffio â Crwst Tomato, Tatws wedi' u Torri' n Griwiau Crensiog gydag India corn a Ffyn Moron
	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Tiwna Mayo India corn a Llysiau Amrwd	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Thwrci a Salad ar yr Ochr	Tatws Trwy Crwyn gyda Chaws a Ffa a Llysiau amrwd NEU Wrap gyda Chaws a Llysiau amrwd	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Ham & Llysiau amrwd	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Tiwna Mayo India corn gyda Salad ar yr Ochr
AC I BWDIN	Sbwng Ffrwythau gyda Cwstard	Iogwrt Ffrwythau a Ffrwythau Ffres	Caws a Chracers gydag Afal wedi' i Sleisio	Jeli Ffrwythau gyda ' chydig o hufen	Ffrwythau ffres ac iogwrt

WYTHNOS 4 - 26.01.2026

PRIF BRYDAU	Selsig, Tatws Stwnsh a Ffa Pob a Llysiau Amrwd	Lasagne gyda Phys, Bara Garllig a Llysiau Amrwd	Cyri Cyw Iâr Siop Sglodion gyda Reis Basmati, Bara Naan Garllig a Coriander a Phys ac India corn	Goujons Cyw Iâr mewn Bynsen Meddal (dewisol), tatws wedi' u torri' n giwbiau crensiog, India corn gyda Salad ar yr Ochr	Filed Pysgod gyda Sglodion, Pys a Thomato wedi' u Grilio a Thomato Sos Coch
	Tatws Trwy Crwyn gyda Chaws a Ffa pôb a Llysiau Amrwd NEU Wrap gyda Chaws a Llysiau Amrwd	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Tiwna Mayo India corn gyda Salad ar yr Ochr	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Thwrci a Salad ar yr Ochr	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Ham, India Corn a Llysiau amrwd	Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Chaws, Tomato Amrwd wedi' i Sleisio a Llysiau amrwd
AC I BWDIN	Iogwrt Ffrwythau a Ffrwythau Ffres	Sbwng Siocled ac Oren a Chwstard	Iogwrt Ffrwythau a Ffrwythau Ffres	Ffrwythau ffres ac iogwrt	Jeli Ffrwythau

Ar gael bob dydd: Gellir gofyn am fwy o fara ychwanegol.

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

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

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