# Bwydlen Merthyr Tudful

| DIWRNOD | DYDD LLUN | DYDD MAWRTH | DYDD MERCHER | DYDD IAU | DYDD GWENER |
|---|---|---|---|---|---|
| WYTHNOS 1 - 02.11.2026, 30.11.2026 | | | | | |
| PRIF BRYDAU | Cŵn Poeth gyda sglodion Cyrliog a Colslô Ffrwythau<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Chaws a Ffrwythau | Bolognese Cig Eidion gyda Pasta Troellog, Bara Garlleg, India corn a Salad ar yr Ochr<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Thwrci, India corn a Salad ar yr Ochr | Korma Cyw Iâr , Reis Basmati Brocoli a Moron a Bara Naan Garlleg a Coriander bach<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Chaws a Salad Ochr | Cyw Iâr Rhost gyda Phwdin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Nionyn, Tatws wedi'u Ferwi a NEU, Moron, Brocoli a Grefi<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Tiwna Mayo India corn gyda Salad ar yr Ochr | Ffiled Pysgod gyda Tatws wedi'u Torri i Giwbiau crensiog, Ffa Pôb, Tomato wedi'u Grilio a Bara<br><br>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 - 09.11.2026, 07.12.2026 | | | | | |
| PRIF BRYDAU | Cyri Cyw Iâr Siop Sglodion gyda Reis Basmati, Bara Naan Garlleg a Coriander a Phys ac India corn<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Tiwna Mayo India corn gyda Salad ar yr Ochr | Cig Eidion Rhost gyda Phwdin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Nionyn, Tatws wedi'u Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Ham a Salad ar yr Ochr | Gril Mini: Selsig a Bacwn, Omled a Ffa Pobi, Tomato a Bara wedi'u Grilio<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Thwrci a Salad Ochr | Cacen Bysgod, Tatws wedi'u Torri Crensiog gyda Brocoli a Moron<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Chaws a Salad ar yr Ochr | Quorn Dippers mewn Byn Meddal (dewisol) gyda Tatws wedi'u Torri'n giwbiau crensiog, India Corn a Salad ar yr Ochr<br><br>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 - 16.11.2026, 14.12.2026 | | | | | |
| PRIF BRYDAU | Pasta Cyw Iâr ac India corn wedi ei Bobi, Bara Garlleg a Llysiau amrwd<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Tiwna Mayo India corn a Llysiau Amrwd | Selsig gyda Phwdin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Nionyn, Tatws Stwnsh, Llysiau Tymhorol a Grefi<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Thwrci a Salad ar yr Ochr | Bysedd Pysgod, Sglodion a Ffa wedi'u Pobi a Tomato a Bara wedi'u Grilio<br><br>Tatws Trwy Crwyn gyda Chaws a Ffa a Llysiau amrwd NEU Wrap gyda Chaws a Llysiau amrwd | Quorn Dippers gyda Cyri Arddull Katsu gyda Reis Basmati, Llysiau amrwd a Bara Naan Garlleg a Choriander<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Ham & Llysiau amrwd | Pizza Margarita wedi'i Stwffio â Crwst Tomato, Tatws wedi'u Torri'n Griwiau Crensiog gydag India corn a Ffyn Moron<br><br>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 - 23.11.2026 | | | | | |
| PRIF BRYDAU | Selsig, Tatws Stwnsh a Ffa Pob a Llysiau Amrwd<br><br>Tatws Trwy Crwyn gyda Chaws a Ffa pôb a Llysiau Amrwd NEU Wrap gyda Chaws a Llysiau Amrwd | Lasagne gyda Phys, Bara Garlleg a Llysiau Amrwd<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Tiwna Mayo India corn gyda Salad ar yr Ochr | Cyri Cyw Iâr Siop Sglodion gyda Reis Basmati, Bara Naan Garlleg a Coriander a Phys ac India corn<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Thwrci a Salad ar yr Ochr | Goujons Cyw Iâr mewn Bynsen Meddal (dewisol), tatws wedi'u torri'n giwbiau crensiog, India corn gyda Salad ar yr Ochr<br><br>Tatws Trwy Crwyn NEU Wrap gyda Ham, India Corn a Llysiau amrwd | Ffiled Pysgod gyda Sglodion, Pys a Thomato wedi'u Grilio a Thomato Sos Coch<br><br>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 ychwangeol.

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

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

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