

# Bwydlen Merthyr Tudful Medi 2023 - Hydref 2024

DIWRNOD	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
WYTHNOS 1 - 06/11/23, 04/12/23, 08/01/24, 05/02/24 19/02/24, 18/03/24, 08/04/24, 06/05/24, 03/06/24, 01/07/24, 02/09/24, 30/09/24					
PRIF BRYDAU	<p>Pelenni Cig Heb Gig mewn Saws Tomato Eidalaidd gyda Throellau Pasta, Bara Garleg a llysiau amrwd wedi eu torri'n dafellau tenau</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws a Salad ar yr Ochr</p>	<p>Chilli con Carne gyda Reis a Phys, Nachos a Salad ar yr Ochr</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thiwna Mayo ac indrawn a Salad ar yr Ochr</p>	<p>Goujons Cyw Iâr Crychlyd mewn Bynen Feddal gyda Thatws Brau wedi eu Torri'n Fân a Cholslo NEU Salad ar yr Ochr</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thwrci a Salad ar yr ochr</p>	<p>Cig Eidion Wedi Rhostio gyda Phwdin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Winwns Tatws Stwnsh NEU Datws Wedi'u Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Ham a Salad ar yr Ochr</p>	<p>Byseidd Pysgod gyda Sglogion, Indrawn a Phys gyda Bara</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn / 'Wrap' gyda Thwrci a Salad ar yr Ochr (Caws mewn Ysgolion RC)</p>
AC I BWDIN	Teisen Grin Siocled a Gwydraid o Laeth	Sbwng Twti Ffrwythus a Chwstard Siocled	Jeli gyda Chwyrliad o Hufen	Caws a Chracers	Mousse Crychlyd - Dewisfwyd y Cogydd
WYTHNOS 2 - 13/11/23, 11/12/23, 15/01/24, 26/02/24, 15/04/24, 13/05/24, 10/06/24, 08/07/24, 09/09/24, 07/10/24					
PRIF BRYDAU	<p>Cyrri Cyw Iâr Siop Sglogion gyda Reis Basmati, Naan Bach Garleg a Choriander a Phys ac indrawn</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws, Salad ar yr Ochr a Salad Bresych a Ffrwythau (colso ffrwythus)</p>	<p>Seren Fôr gyda Thatws Stwnsh a Phys a Saws Tomato NEU Ffa Pob</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thwrci a Salad a Cholslo Ffrwythus</p>	<p>Bolognese Cig Eidion gyda Chaws ar ei Ben, Troellau Pasta, Bara Garleg a Salad ar yr Ochr</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Ham a Salad ar yr Ochr</p>	<p>Selsig, Sglogion, Pys a Tomato wedi'i Ridyllu</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thwrci, Salad ar yr Ochr a Cholslo Ffrwythus</p>	<p>Pizza Margarita gyda Chwrtwyn wedi'i Stwffio â Thomat, Tatws Brau gydag Indrawn / Corn ar y Cob a Ffyn Bach o Foron</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thiwna, Mayonnaise ac Indrawn a Salad ar yr Ochr</p>
AC I BWDIN	Chwip Mousse - Dewisfwyd y Cogydd	Sbwng Marmor Siocled gyda Saws Siocled	Bisgïen Jamlyd a Gwydraid o Laeth	Knickerbocker Sundae gyda Saws Siocled	Ffrwythau Ffres ac Iogwrt a Gwydraid o Laeth
WYTHNOS 3 - 20/11/23, 18/12/23, 22/01/24, 04/03/24, 22/04/24, 20/05/24, 17/06/24, 15/07/24, 16/09/24, 14/10/24					
PRIF BRYDAU	<p>Cyw iâr Tikka Masala, Reis Basmati, Naan Bach Garleg a Choriander a Phys ac indrawn</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thwrci a Cholslo Ffrwythus</p>	<p>Selsig gyda Phwdin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Winwns, Tatws Stwnsh NEU Datws Wedi'u Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws a Salad ar yr Ochr</p>	<p>Teisen Bysgod, Sglogion gyda Phys ac Indrawn</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Ham a Salad ar yr Ochr</p>	<p>Bolognese Cig Eidion gyda Throellau Pasta, Bara Garleg a llysiau amrwd wedi eu torri'n dafellau tenau</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thiwna, Mayonnaise ac Indrawn a Salad ar yr Ochr</p>	<p>Byrger mewn Bynen Feddal (os hoffech) gyda Thatws Brau a Cholslo Ffrwythau</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Ham a Cholslo Ffrwythau (Caws mewn Ysgolion RC)</p>
AC I BWDIN	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 - 27/11/23, 29/01/24, 11/03/24, 29/04/24, 24/06/24, 22/07/24, 23/09/24, 21/10/24					
PRIF BRYDAU	<p>Bolognese Cig Eidion gyda Throellau Pasta, Bara Garleg a Salad ar yr Ochr</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws a Salad ar yr Ochr</p>	<p>Dippers Quorn gyda Thatws Brau a Ffa Pob NEU Bys a Bara</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws a Choleslo</p>	<p>Cyw Iâr wedi Rhostio gyda Phwdin Swydd Efrog, Stwffin Saets a Winwns, Tatws Stwnsh NEU Datws Wedi'u Berwi, Moron, Brocoli a Grefi</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thiwna, Mayonnaise ac Indrawn a Salad ar yr Ochr</p>	<p>Gridyll Bach: Selsig a Chig Moch gyda Thatws Brau a Ffa Pob, Tomato wedi'i Ridyllu a Bara</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Thwrci a Salad ar yr Ochr</p>	<p>Byseidd Pysgod gyda Sglogion, Pys a Bara</p> <p>Tatws Trwy'u Crwyn NEU 'Wrap' gyda Chaws a Salad ar yr Ochr</p>
AC I BWDIN	Sgwâr o Reis Creisionllyd Siocled a Gwydraid o Laeth	Sbwng pin-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 ddedis o ffrwyth ffres neu iogwrt fel pwddin arall.

Gall fod angen newid eitem heb eu hysbysed'u'n flaenorol.

**Rydyn ni'n arlywo ar gyfer plant aq anghenion deiet arbennig neu anghenion crefyddol.**

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