

Ysgolion Uwchradd Merthyr Tudful Tachwedd 2023 - Mawrth 2024

Dydd Llun

Prif gwrs: Cyri Cyw Iâr Siop Sglods, Sglodion a Reis Basmati (hanner a hanner) a Naan Garleg a Choriander
Neu Fysedd Pysgod mewn rôl feddal, Sglodion a Coleslaw
Neu Panini Ham a Chaws

Pwddin: Pwddin Taffi Gludiog a Chwstard

Dydd Mawrth

Prif gwrs: Cyw iâr yr Heliwr, Tatws bach, India Corn a Salad bach
Neu Selsig a Phastai Tatws a Chaws a Ffa Pôb

Neu Diperi Quorn mewn Wrap gynnes a saws o'ch dewis

Pwddin: Hufen Iâ fanila ripyl

Dydd Mercher

Prif gwrs: Tikka Masala Cyw Iâr, Reis Basmati, Naan Garleg a choriander a Salad bach

Neu Pasta wedi'i bobi o ddewis y Cogydd, Bara Garleg a Salad bach

Neu Baguette Cyw Iâr Poeth a Sbeislyd a saws o'ch dewis

Pwddin: Brownie siocled

Dydd Iau

Prif gwrs: Selsig, Tatws wedi'u potsio a Llysiau Tymhorol a Grefi mewn Pwddin Swydd Efrog Mawr

Neu Pastai Corn-bîff a Thatws wedi'u potsio, Llysiau Tymhorol a Grefi

Neu Panini Cyw iâr BBQ

Pwddin: Treiffyl Ffrwythau bach

Dydd Gwener

Prif gwrs: Sgod a Sglods, Pys a Saws Cyri

Neu Diperi Quorn poeth mewn rôl feddal, Sglodion a Salad bach/
Coleslaw a saws o'ch dewis

Neu Pizza Margarita 5"

Pwddin: Flapjack

Rydyn ni'n arlwyo ar gyfer plant ag anghenion deiet arbennig neu anghenion crefyddol. Cysylltwch 01685 725134 / 07821 824865 os gwelwch yn dda

