

Powys

Bwydlen Cynradd Tachwedd 2020-Mawrth 2021

Wythnos 1



Wythnos 2



Wythnos 3

Prif Gwrs	Dydd Llun Pitsa caws	Dydd Llun Cig Oen mewn Rholyn	Dydd Llun Peli Cig
Llysieuol	Pitsa caws	Pastai Bwthyn Caws a Llysiau	Peli Llysieuol heb Gig
Carbohydrad	Tafelli Tatws gyda Pherlysiau	Tafelli Tatws gyda Pherlysiau	Pasta a Bara Garlleg
Saig Ychwanegol	Ffa Pob a Chorn Melys	Ffa Pob a Chorn Melys	Llysiau Cymysg
Pwddin	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Botyn o Hufen Iâ	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Botyn o Hufen Iâ	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Botyn o Hufen Iâ
			
Prif Gwrs	Dydd Mawrth Selsig a Grefi	Dydd Mawrth Cyw Iâr gyda Stwffin Winiwn a Saets	Dydd Mawrth Tafelli o Dwrci gyda Stwffin Winiwn a Saets
Llysieuol	Selsig Llysieuol (LM)	Selsig Llysieuol (LM)	Selsig Llysieuol (LM)
Carbohydrad	Tatws stwnsh neu wedi'u berwi	Tatws stwnsh neu wedi'u berwi	Tatws stwnsh neu wedi'u berwi
Saig Ychwanegol	Moron a Phys	Moron a Brocoli	Moron a Phys
Pwddin	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Cwci a Charton o Sudd	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Cwci a Charton o Sudd	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Cwci a Charton o Sudd
			
Prif Gwrs	Dydd Mercher Bolognaise Cartref	Dydd Mercher Bolognaise Cartref	Dydd Mercher Cinio Mini Grill (Cig moch, selsig a ½ Omled)
Llysieuol	Sbageti Bolognaise Llysieuol 	Sbageti Bolognaise Llysieuol 	Cinio Gril Llysieuol (2 Selsig Llysieuol (LM) a ½ Omled)
Carbohydrad	Sbageti a Bara Garlleg	Sbageti a Bara Garlleg	Hash Browns
Saig Ychwanegol	Llysiau Cymysg	Corn Melyn a Phys	Ffa Pob neu Domatos Tun
Pwddin	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Cacen Foron	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Cacen Foron	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Cacen Foron
			
Prif Gwrs	Dydd Iau Cinio Rhost	Dydd Iau Cinio Rhost	Dydd Iau Cinio Rhost
Llysieuol	Selsig Llysieuol (LM)	Selsig Llysieuol (LM)	Selsig Llysieuol (LM)
Carbohydrad	Tatws stwnsh neu wedi'u berwi	Tatws stwnsh neu wedi'u berwi	Tatws stwnsh neu wedi'u berwi
Saig Ychwanegol	Moron a Brocoli	Moron a Ffa Gwyrdd	Moron a Bresych Gwyrdd
Pwddin	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Fflapjac a Charton o Sudd	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Fflapjac a Charton o Sudd	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Fflapjac a Charton o Sudd
			
Prif Gwrs	Dydd Gwener Bysedd Pysgod neu Bastai Eog	Dydd Gwener Pysgodyn mewn Cytew neu Bastai Eog	Dydd Gwener Bysedd Pysgod neu Bastai Eog
Llysieuol	Omled	Omled	Omled
Carbohydrad	Sglodion neu Basta	Sglodion neu Basta	Sglodion neu Basta
Saig Ychwanegol	Ffa Pob neu Bys Sos Coch	Ffa Pob neu Bys Sos Coch	Ffa Pob neu Bys Sos Coch
Pwddin	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Myffin Ffrwythau	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Myffin Ffrwythau	Tafelli o Ffrwythau Ffres Neu Myffin Ffrwythau

Wythnos yn Dechrau

16 Tach, 7 Rhag, 11 Ion, 1 Chwef, 1 Mawrth a 22 Mawrth

Wythnos yn Dechrau

2 Tach, 23 Tach, 14 Rhag, 18 Ion, 8 Chwef ac 8 Mawrth

Wythnos yn Dechrau

9 Tach, 30 Tach, 4 Ion, 25 Ion, 22 Chwef a 15 Mawrth

Ar gael yn ddyddiol, mae Tatws Pob gydag Amrywiol lenwadau, pasta fel Carbohydrad, bara, halen a Dŵr
Gallwn ddarparu bwydlenni fegan a bwydlenni diet arbenigol hefyd pan y gofynnir am hyn



Yn addas ar gyfer diet Fegan