

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
<b>Brecwast 08.00-09.00</b>	Weetabix/Corn Flakes/Rice Krispies/uwd a llefrith	Tôst 50/50	Weetabix/Corn Flakes/Rice Krispies/uwd a llefrith	Tôst 50/50	Weetabix/Corn Flakes/Rice Krispies/uwd a llefrith
<b>Byrbryd bore 10.00</b>	<b>Llefrith a Ffrwythau neu llysiau neu salad</b> ( ffrwythau -melon, afal, banana, tangarines,grawnwin, pinafal, mefus, llus, gellyg, ffrwythau tin, ffrwyth kiwi) (Llysiau- Celery,Moron) (Salad - Pupur amrywiol, Ciwcymbr, tomato)				
<b>Cinio - Pryd 11.30/12.15</b>	Selsig, tatws, ffâ melyn, pys a greifi	Cinio Porc, tatw, rwdan, moron, greifi.	Pei Pysgod hadog, llysiau cymysg, broccoli, saws parsli	Pasta Salmon a brocoli mewn saws tomato a basil.	Lobsgows (cig eidion, rwdan, moron, tatw, nionyn) a bap
<b>Cinio - Pwdin</b>	Date Slice cartref	Iogwrt	Jeli a Mandarins	Cymbl ffrwyth a chwstard isel mewn siwgr	Pwdin reis a peaches
<b>Cinio babanod o dan 1oed</b> (gwelir unrhyw newid mewn coch)	Gweler uchod  Piwrê afal a mandarins	Gweler uchod  Gweler uchod	Gweler uchod  Gweler uchod	Gweler uchod  Gweler uchod (piwrê ffrwyth os ifanc)	Gweler uchod  Gweler uchod(piwrê peaches os ifanc)
<b>Tê ysgafn - Bwyd 14.45/15.15</b>	Ffâ pôb ar dôst	Cawl tomato, lentil a basil, bap	Brechdannau gwenith cyflawn Ham a ciwcymbr	Omled nionyn a corn melyn wedi'w phobi a bara	Wrap Caws a tomato
<b>Tê ysgafn - Pwdin</b>	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol
<b>Tê babanod o dan 1oed</b>	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol
<b>Byrbryd prynhawn 17.30 i'r plant sydd dal yn y feithrinfa</b>	<b>Llefrith a Ffrwythau neu llysiau neu salad</b> ( ffrwythau -melon, afal, banana, tangarines,grawnwin, pinafal, mefus, llus, gellyg, ffrwythau tin, ffrwyth kiwi) (Llysiau- Celery,Moron) (Salad - Pupur amrywiol, Ciwcymbr, tomato)				

## Bwydlen Y Gaeaf - Wythnos 1

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
<b>Brecwast</b>	Weetabix/Corn Flakes/Rice Krispies/uwd a llefrith	Weetabix/Corn Flakes/Rice Krispies/uwd a llefrith	<b>Tôst bara 50/50</b>	Weetabix/Corn Flakes/Rice Krispies/uwd a llefrith	<b>Tôst bara 50/50</b>
<b>Byrbryd bore</b>	Llefrith a Ffrwythau neu llysiau neu salad ( ffrwythau -melon, afal, banana, tangarines,grawnwin, pinafal, mefus, llus, gellyg, ffrwythau tin, ffrwyth kiwi) (Llysiau- Celery,Moron) (Salad - Pupur amrywiol, Ciwcymbr, tomato)				
<b>Cinio - Pryd</b>	Bysedd pysgod, tatws a ffâ pôb	Pysgodyn hadog mewn saws parsli, tatws, ffâ gwyrdd, llysiau cymysg.	Pei crwst twrci cartref, tatws, greifi, broccoli a cauli.	Casarol Ham a tatw, gyda pys a ffâ melyn	Tatw, mins mewn greifi, llysiau cymysg, moron.
<b>Cinio - Pwdin</b>	Cwstard a piwrê afal	Melting moment a cranberries a llai o siwgr	Semolina a ffrwythau sych	Pwdin bara a menyn cartref a sultanas gyda cwstard	Iogwrt
<b>Cinio babanod o dan 1oed</b> (gwelir unrhyw newid mewn coch)	Gweler uchod  Gweler uchod(piwrê afal os ifanc)	Gweler uchod  Piwrê gellygen	Gweler uchod  Gweler uchod (Iogwrt os yn ifanc)	Gweler uchod  Gweler uchod(piwrê mango os ifanc)	Gweler uchod  Gweler uchod
<b>Tê ysgafn - Bwyd</b>	Cyw iâr coronation mewn bara pitta a tomato	Brechdannau Wŷ	Stribedi pitta a dip Beetroot a macrell	Bap caws a tomato	Cawl llysiau efo ffâ menyn a bara
<b>Tê ysgafn - Pwdin</b>	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol
<b>Tê babanod o dan 1oed</b>	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol
<b>Byrbryd prynhawn</b>	Llefrith a Ffrwythau neu llysiau neu salad ( ffrwythau -melon, afal, banana, tangarines,grawnwin, pinafal, mefus, llus, gellyg, ffrwythau tin, ffrwyth kiwi) (Llysiau- Celery,Moron) (Salad - Pupur amrywiol, Ciwcymbr, tomato)				

## Bwydlen Y Gaeaf - Wythnos 2

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
<b>Brecwast</b>	Weetabix/Corn Flakes/Rice Krispies/uwd a llefrith	Tôst bara 50/50	Weetabix/Corn Flakes/Rice Krispies/uwd a llefrith	Tôst bara 50/50	Weetabix/Corn Flakes/Rice Krispies/uwd a llefrith
<b>Byrbryd bore</b>	Llefrith a Ffrwythau neu llysiau neu salad ( ffrwythau -melon, afal, banana, tangarines,grawnwin, pinafal, mefus, llus, gellyg, ffrwythau tin, ffrwyth kiwi) (Llysiau- Celery,Moron) (Salad - Pupur amrywiol, Ciwcymbr, tomato)				
<b>Cinio - Pryd</b>	Cacen bysgod, tatws, llysiau cymysg, ffâ gwyrdd.	Cottage pie gyda thatw melys, ffâ melyn a greifi	Tatw, cyw iâr a saws chennin a chaws, broccoli a cauli	Cig oen mewn saws mintys a greifi, tatws, moron, rwdan	Pasta, ham, cauli, brocoli
<b>Cinio - Pwdin</b>	Hufen iâ a piwrê mango	Jeli llaethog a pinafal	Pwdin reis a sultanas	Iogwrt	Tarten cornfflêc a jam gyda cwstard
<b>Cinio babanod o dan 1oed</b> (gwelir unrhyw newid mewn coch)	Gweler uchod  Piwrê Mango os yn ifanc	Gweler uchod  Gweler uchod Jeli plaen os yn ifanc	Gweler uchod  Gweler uchod (piwrê ffrwyth os yn ifanc)	Gweler uchod  Gweler uchod	Gweler uchod  Gweler uchod (piwrê ffrwyth os yn ifanc)
<b>Tê ysgafn - Bwyd</b>	Cawl tatw a chennin a ffâ canelini, bap	Reis, tiwna, pupur lliwgar a ffa gwyrdd	Tatws, ffâ pôb a caws	Brechdannau Wŷ	Bap Salmon a ciwcymbr
<b>Tê ysgafn - Pwdin</b>	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol	Ffrwythau amrywiol
<b>Tê babanod o dan 1oed</b>	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol	Amrywiol - gwelir ar y daflen dyddiol
<b>Byrbryd prynhawn</b>	Llefrith a Ffrwythau neu llysiau neu salad ( ffrwythau -melon, afal, banana, tangarines,grawnwin, pinafal, mefus, llus, gellyg, ffrwythau tin, ffrwyth kiwi) (Llysiau- Celery,Moron) (Salad - Pupur amrywiol, Ciwcymbr, tomato)				

### Bwydlen Y Gaeaf - Wythnos 3