

WYTHNOS 1	PRIF GYRSIAU	DEWIS LLYSIEUOL	DEWIS ARALL	PWDINAU
WYTHNOS YN CYCHWYN: 05/11/2018 • 26/11/2018 • 17/12/2018 • 21/01/2019 • 11/02/2019 • 11/03/2019 • 01/04/2019				
LLUN	Pitsa Cartref Hawaii Talpaau Cartref <u>neu</u> Pasta a Ffa Pob	Pitsa Cartref Caws a Tomato Talpaau Cartref <u>neu</u> Pasta a Ffa Pob	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Cwstard Sbwng Aeron yr Hydref
MAWRTH	Bolognaise Cig Eidion Cartref, India-corn a Bara Crystiog <u>neu</u> Rafolioli a Chaws, 1/2 Tatws yn ei Crwyn, India-corn a Bara Crystiog	Bolognaise Llysieuol Cartref, India-corn a Bara Crystiog	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Teisen Lap
MERCHER	Twrci Rhost, Stwffin, Tatws Rhost ac wedi'u Berwi, Moron, Brocoli a Grefi	Caws Blodfresych a Brocoli, Tatws Rhost ac wedi'u Berwi, Moron a Grefi	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Caws, Bisgedi ac Afal wedi'i Slesio
IAU	Selsig, Pwdin Efrog, Tatws Stwnsh <u>neu</u> Basta, Pys a Grefi	Selsig Morgannwg Cartref, Pwdin Efrog, Tatws Stwnsh neu Basta, Pys a Grefi	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Cacen Pinafal a Chwstard Wyneb i Waered
GWENER	Bysedd Pysgod neu Fysedd Eog, Sglodion neu Datws Stwnsh <u>neu</u> Basta gyda Ffa Pob neu Bys	Sglodion Ffritata Caws a Llysiau, Tatws Stwnsh <u>neu</u> Basta, Ffa <u>neu</u> Bys	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Pwdin Crensiog Siocled a Saws Gwyn

WYTHNOS 2	PRIF GYRSIAU	DEWIS LLYSIEUOL	DEWIS ARALL	PWDINAU
WYTHNOS YN CYCHWYN: 12/11/2018 • 03/12/2018 • 07/01/2019 • 28/01/2019 • 18/02/2019 • 18/03/2019 • 08/04/2019				
LLUN	Macaroni Cig Eidion, Llysiau Cymysg a Bara Garlleg	Pasta Tomato a Basil, Llysiau Cymysg a Bara Crystiog	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Sbwng Mandarin
MAWRTH	Pei Bwthyn gyda Grefi <u>neu</u> Bastai Pysgod, Brocoli a Bara Crystiog	Pei Bwthyn Llysieuol a Grefi, Brocoli a Bara Crystiog	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Byn Jam a Gwydraid o Laeth
MERCHER	Cyw Iâr neu Gig Eidion Rhost, Pwdin Efrog, Tatws Rhost ac wedi'u Berwi, Moron, Ffa Gwyrdd a Grefi	Quorn mewn Grefi, Pwdin Efrog, Tatws Rhost ac wedi'u Berwi, Moron, Ffa Gwyrdd a Grefi	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Hufen Iâ Cwci
IAU	Peli Cig Oen mewn Saws Tomato mewn Cwch Torfia, Pasta ac India-corn	Peli Llysieuol mewn Saws Tomato mewn Cwch Torfia, Pasta ac India-corn	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Crymbl Afal Taffi
GWENER	Pysgod mewn Cytew <u>neu</u> Gi Poeth, Sglodion <u>neu</u> Datws Stwnsh <u>neu</u> Basta, Ffa Pob <u>neu</u> Bys	Selsig Morgannwg Cartref mewn Rhodyn, Sglodion <u>neu</u> Datws Stwnsh <u>neu</u> Basta, gyda Ffa Pob neu Bys	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Brownis Siocled

WYTHNOS 3	PRIF GYRSIAU	DEWIS LLYSIEUOL	DEWIS ARALL	PWDINAU
WYTHNOS YN CYCHWYN: 19/11/2018 • 10/12/2018 • 14/01/2019 • 04/02/2019 • 04/03/2019 • 25/03/2019				
LLUN	Carbonara Cartref, India-corn a Bara Crystiog <u>neu</u> Pob Poeth Cyw Iâr Tica, 1/2 Tatws yn ei Crwyn ac India corn	Carbonara Cartref Llysieuol, India-corn a Bara Crystiog <u>neu</u> Pob Poeth Caws a Tomato, 1/2 Tatws yn ei Crwyn ac India corn	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Myffin Llusi Duon Bach a Gwydraid o Laeth
MAWRTH	Lasagne Cig Eidion Cartref neu Sbageti Bolognaise, Bara Garlleg a Llysiau Cymysg	Lasagne Ffa Pob Cartref <u>neu</u> Bolognaise Llysiau Cartref, Bara Garlleg a Llysiau Cymysg	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Cwstard Sbwng yr Hydref
MERCHER	Porc Rhost <u>neu</u> Selsig, Pwdin Efrog, Tatws rhost ac wedi'u Berwi, Moron, Bresych a Grefi	Selsig Morgannwg Cartref, Pwdin Efrog, Tatws Rhost ac wedi'u Berwi, Moron, Bresych a Grefi	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Caws, Bisgedi ac Afal wedi'i Slesio
IAU	Balti Cyw Iâr Cartref, Reis a Bara Naan <u>neu</u> Pei Cowbois Pen Crensiog, Llysiau Cymysg a Bara Crystiog	Balti Llysiau Cartref, Reis a Bara Naan <u>neu</u> Pei Cowbois Llysieuol, Llysiau Cymysg a Bara Crystiog	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Cacen Trioglyd Siocled
GWENER	Bysedd Pysgod <u>neu</u> Fysedd Eog, Sglodion <u>neu</u> Datws Stwnsh <u>neu</u> Basta, gyda Ffa Pob neu Bys	Pei Caws a Thatws gyda Ffa Pob	Tatws yn ei Crwyn gyda llenwadau amrywiol	Fflapjac Ceirios

Bara, Ffrwythau Ffres a Bar Salad ar gael Bob Dydd!

Oherwydd amgylchiadau sydd y tu hwnt i'n rheolaeth, gall fod ychydig o amrywiad yn ein bwydlenni ar brydiau; ymddiheurwn am unrhyw anghyfleustra y gall hyn ei achosi. Mae'r ffrwythau a'r llysiau a wasanaethwn hefyd yn ddibynnol ar amrywiadau tymhorol.



monmouthshire
sir fynwy

Croeso

i Wasanaeth Arlwyo

Cyngor Sir Fynwy

Bwydlen Newydd yr Hydref a'r Gaeaf

Tachwedd 2018 - Ebrill 2019

