

| WYTHNOS 1 | PRIF GYRSIAU | DEWIS LLYSIEUOL | DEWIS ARALL | PWDINAU |
|---|--|---|--|-----------------------------------|
| WYTHNOS YN CYCHWYN: 05/09/2022 • 26/09/2022 • 17/10/2022 • 14/11/2022 • 05/12/2022 • 09/01/2023 • 30/01/2023 • 27/02/2023 • 20/03/2023 | | | | |
| DYDD LLUN | Pizza Hawaiiidd gyda Lletemau Cartref neu Pasta Ffa Pob neu Bys | Pizza Caws a Tomato gyda Lletemau Cartref neu Pasta Ffa Pob neu Bys | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Dileit Siocled a Gwydraid o Laeth |
| DYDD MAWRTH | Pasta Bolognaise cartref gyda Bara Garleg a Llysiau Cymysg | Pasta Bolognaise Llysieuol cartref gyda Bara Garleg a Llysiau Cymysg | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Crymbl Afal Taffi a Chwstard |
| DYDD MERCHER | Twrci Rhost gyda Stwffin Cartref, Tatws Rhost a Thatws wedi Berwi Moron, Ffa Gwyrdd a Grefi | Quorn mewn Grefi, Stwffin Cartref, Tatws Rhost a Thatws wedi Moron, Ffa Gwyrdd a Grefi | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Hufen Iâ Bisged |
| DYDD IAU | Selsig, Pwddin Swydd Efrog, Pasta/Tatws Potsh, Pys a Grefi | Selsig Morgannwg Cartref, Pwddin Swydd Efrog, Pasta/Tatws Potsh, Pys a Grefi | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Sbwnt Jaffa a Chwstard |
| DYDD GWENER | Bysgedd Pysgod neu Deisen Pysgod Eog gyda dewis o Sglodion/ Pasta neu Tatws Potsh, Ffa Pob neu Bys | Frittata Caws a Tomato gyda dewis o Sglodion/Pasta neu Datws Potsh Ffa Pob neu Bys | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Tarten Creision Yd a Chwstard |

| WYTHNOS 2 | PRIF GYRSIAU | DEWIS LLYSIEUOL | DEWIS ARALL | PWDINAU |
|---|---|---|--|-----------------------------------|
| WYTHNOS YN CYCHWYN: 12/09/2022 • 03/10/2022 • 24/10/2022 • 21/11/2022 • 12/12/2022 • 16/01/2023 • 06/02/2023 • 06/03/2023 • 27/03/2023 | | | | |
| DYDD LLUN | Pastai Caws a Thatws gyda Bara Crystiog, Ffa Pob neu Bys | Pasta Tomato a Basil gyda Bara Crystiog a Phys | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Sbwng Mandarin |
| DYDD MAWRTH | Korma Cyw Iâr gyda Reis a Bara Naan a Corn Melys neu Ravioli a Caws gyda ½ Taten yn ei Chroen a Corn Melys | Korma Llysiau a Reis gyda Bara Naan a Chorn Melys | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Crymbl Hydref a Chwstard |
| DYDD MERCHER | Eidion Rhost, Pwddin Swydd Efrog, Tatws Rhost a Thatws wedi Berwi Moron, Brocoli & Grefi | Caws Blodfresych a Brocoli pob, Tatws Rhost a Thatws wedi Berwi Moron, Brocoli a Grefi | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Jeli Ffrwythau a Hufen Iâ |
| DYDD IAU | Carbonara Cartref gyda Bara Crystiog a Llysiau Cymysg | Carbonara Llysieuol Cartref gyda Bara Crystiog a Llysiau Cymysg | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Tarten Jam a Chwstard |
| DYDD GWENER | Bysgedd Pysgod neu Deisen Pysgod Eog gyda dewis o Sglodion/ Pasta neu Tatws Potsh, Ffa Pob neu Bys | Pob Llysiau gyda dewis o Sglodion/Pasta neu Tatws Potsh Ffa Pob neu Bys | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Mwffin Siocled a Gwydraid o Laeth |

| WYTHNOS 3 | PRIF GYRSIAU | DEWIS LLYSIEUOL | DEWIS ARALL | PWDINAU |
|--|---|--|--|--------------------------|
| WYTHNOS YN CYCHWYN: 19/09/2022 • 10/10/2022 • 07/11/2022 • 28/11/2022 • 19/12/2022 • 23/01/2023 • 13/02/2023 • 13/03/2023 | | | | |
| DYDD LLUN | Mac a Chaws gyda Bara Crystiog a Chorn Melys | Pasta Tomato a Basil gyda Bara Crystiog a Chorn Melys | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Teisen Foron |
| DYDD MAWRTH | Lasagne Cartref gyda Bara Garleg a Llysiau Cymysg | Lasagne Llysieuol Cartref gyda Bara Garleg a Llysiau Cymysg | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Crymbl Hydref a Chwstard |
| DYDD MERCHER | Twrci Rhost gyda Stwffin Cartref, Tatws Rhost a Thatws wedi Berwi Moron, Ffa Gwyrdd a Grefi | Selsig Morgannwg Cartref, Stwffin Cartref, Tatws Rhost a Thatws wedi Berwi, Moron, Ffa Gwyrdd a Grefi | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Pwddin Reis a Ffrwythau |
| DYDD IAU | Peli Cig mewn Saws Tomato gyda Pasta a Phys | Peli Llysieuol mewn Saws Tomato gyda Pasta a Phys | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Teisen Siocled Trwchus |
| DYDD GWENER | Ffiled Eog mewn Cytew neu Fysedd Pysgod gyda dewis o Sglodion/Pasta neu Datws Potsh, Ffa Pob neu Bys | Pob Llysiau gyda dewis o Sglodion/Pasta neu Tatws Potsh Ffa Pob neu Bys | Taten yn ei Chroen gyda Gwahanol Lenwad | Tarten Daffi |

