

RHIFYN 1 – Hydref 2019

Cymeradwywyd gan:

M. Lewis

BWYDLEN DEWISIADAU MEALS DIRECT

	WYTHNOS 1	WYTHNOS 2	WYTHNOS 3
DYDD LLUN	Lasagne cig eidion neu Selsig Quorn Ciwbiau o datws perlysiog sawrus Pys Crymbl riwbob ac oren a chwstard	Ffagots porc mewn grefi neu Selsig Quorn a grefi Tatws stwnsh Pys stwnsh Crymbl afal taffi a chwstard	Pastai cig eidion wedi'i friwio a grefi neu Pastai lysieuol a grefi Tatws stwnsh Ciwbiau o swêds a sbrowts Crymbl ceirios coch a hufen
DYDD MAWRTH	Caserol cyw iâr Tatws wedi'u berwi a moron neu Caserol selsig llysieuol Picau ar y maen	Stiw cig oen neu Stiw Quorn Tatws troellog Moron Gateau siocled	Selsig a grefi neu Selsig Morgannwg a grefi Tatws stwnsh Pys stwnsh Sgon jam a hufen
DYDD MERCHER	Porc rhost a grefi neu Ffiled Quorn mewn grefi Tatws rhost a thatws wedi'u berwi Blodfresych a brocoli Tarten afal a chwstard	Twrci a grefi neu Quorn mewn grefi Tatws rhost a thatws wedi'u berwi Moron a sbrowts Sbwng siocled a chwstard	Cig eidion wedi'i sleisio, pwdin Efrog a grefi neu Ffiled Quorn mewn grefi Tatws rhost a thatws stwnsh Swêds a bresych Sbwng surop a chwstard
DYDD IAU	Pastai corn-bîff a grefi neu Byrgyr llysieuol a grefi Tatws wedi'u berwi Llysiau cymysg Cacen gaws mefus	Latis stêc a grefi neu Macaroni a chaws Tatws wedi'u berwi Llysiau cymysg Pwddin reis	Cyw iâr mewn grefi neu Quorn mewn grefi Tatws wedi'u berwi Sbrowts a moron Proffiteroliau
DYDD GWENER	Pysgod mewn cyteu neu Nygets llysiau Ciwbiau o datws perlysiog sawrus Pys / Ffa pob Toesen jam	Pysgod mewn briwsion a saws persli neu Llysiau a chaws pob, a saws persli Tatws stwnsh a phys neu Tarten cwstard wŷ	Corbenfras crimp neu Omled caws Ciwbiau o datws perlysiog sawrus Pys / Ffa pob Jeli ffrwythau gyda hufen

Noder: Selsig porc neu selsig llysiau ar gael bob dydd; omled caws (gyda chiwbiau o datws perlysiog sawrus, a phys neu ffa pob) ar gael fel dewis arall yn lle'r fwydlen gyhoeddiedig ar y Trefnydd Bwydlenni. logwrt neu botaid o ffrwythau ar gael fel pwddin ychwanegol bob dydd.