

<b>Bwydlen Wythnos 1</b>	<b>Bwydlen Wythnos 2</b>	<b>Bwydlen Wythnos 3</b>
<b>Wythnos yn cychwyn</b>	<b>Wythnos yn cychwyn</b>	<b>Wythnos yn cychwyn</b>
Ddim yn berthnasol	3 Ionawr 2022	10 Ionawr 2022
17 Ionawr 2022	24 Ionawr 2022	31 Ionawr 2022
7 Chwefror 2022	14 Chwefror 2022	21 Chwefror 2022
28 Chwefror 2022	7 Mawrth 2022	14 Mawrth 2022
21 Mawrth 2022	28 Mawrth 2022	4 Ebrill 2022
11 Ebrill 2022	18 Ebrill 2022	25 Ebrill 2022
2 Mai 2022	9 Mai 2022	16 Mai 2022
23 Mai 2022	30 Mai 2022	6 Mehefin 2022
13 Mehefin 2022	20 Mehefin 2022	27 Mehefin 2022
4 Gorffennaf 2022	11 Gorffennaf 2022	18 Gorffennaf 2022
25 Gorffennaf 2022	1 Awst 2022	8 Awst 2022
15 Awst 2022	22 Awst 2022	29 Awst 2022
5 Medi 2022	12 Medi 2022	19 Medi 2022
26 Medi 2022	3 Hydref 2022	10 Hydref 2022
17 Hydref 2022	24 Hydref 2022	31 Hydref 2022
7 Tachwedd 2022	14 Tachwedd 2022	21 Tachwedd 2022
28 Tachwedd 2022	5 Rhagfyr 2022	12 Rhagfyr 2022
19 Rhagfyr 2022	26 Rhagfyr 2022	2 Ionawr 2023
9 Ionawr 2023	16 Ionawr 2023	23 Ionawr 2023
30 Ionawr 2023	6 Chwefror 2023	13 Chwefror 2023
20 Chwefror 2023	27 Chwefror 2023	6 Mawrth 2023
13 Mawrth 2023	20 Mawrth 2023	27 Mawrth 2023
3 Ebrill 2023	10 Ebrill 2023	17 Ebrill 2023
24 Ebrill 2023	1 Mai 2023	8 Mai 2023
15 Mai 2023	22 Mai 2023	29 Mai 2023