

Medi 2025				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Hydref 2025				
M	T	W	T	F
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

Tachwedd 2025				
M	T	W	T	F
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

Rhagfyr 2025				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

Ionawr 2026				
M	T	W	T	F
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Chwefror 2026				
M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27

Mawrth 2026				
M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

Ebrill 2026				
M	T	W	T	F
			1	2
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

Mai 2026				
M	T	W	T	F
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Mehefin 2026				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Gorffennaf 2026				
M	T	W	T	F
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

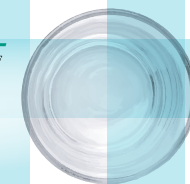
**Bwydlen
2025
i 2026**

Wythnos 1

TORFAEN
COUNTY
BOROUGH



BWRDEISTREF
SIROL
TORFAEN



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Eog Swigen* gyda Thatws perlysiau, pys neu salad, bara a menyn neu Nwdls Llysiau (v) gyda wrap tortilla ***** Sbwng Jam a Chneuen Coco gyda chwstard	Lasagne Cig Eidion Cartref neu Lasagne Quorn a Sbigoglys (v) gyda bara garleg a salad ***** Ffrwyth ac iogwrt	Cyw Iâr Rost a Stwffin neu Ffiled Quorn a Stwffin (ve) gyda thatws rhost ac wedi'u berwi llysiau tymhorol a grefi ***** Fflapjac Ffrwyth a llaeth	Peli Porc a Moron neu Beli Quorn (v) gyda thatws stwnsh, brocoli, moron, ffa dringo a grefi ***** Ffrwyth ac iogwrt	Pitsa Caws a Tomato (v) gyda sglodion, salad neu bys neu Taten Bob gyda Chaws a Ffa (v) ***** Arctic Roll siocled

Bar Pasta

Hefyd Ar Gael Bob Dydd
Pasta Plaen/
Tomato
Datws Pob

Gyda
Wrap Tortilla/
Bara garleg, caws
cheddar gyda
salad cymysg neu
ffa pob

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Bolognese Cartref	Mac a Chaws (v)	Tiwna ac India Corm Mayonnaise	Selsig Quorn (ve) mewn Saws Tomato	Cyw Iâr a Phuprynnau Cymysg

V Llysieuol. Mae pob dim sy'n mynd gyda'r prif ddewis yn addas i llysieuwyr. Nid yw jeli a threiffi yn addas i llysieuwyr. Ve Figanaid. Mae pob dim sy'n mynd gyda'r prif ddewis uchod yn addas i figaniaid, ac eithrio pwddin Efrog. Mae bwydlen gwbl figanaidd ar gael ar gais. Gall bwydlenni amrywio mewn ysgolion ffydd, gofynnwch yn eich ysgol unigol am fanylion os gwelwch yn dda.

* Ffiled eog wedi ei orchuddio â briwsion swigod blawd reis/india corn heb glwten.

Arlwyo ar gyfer Deietau Meddygol/Alergeddau Bwyd

Os oes gennych geisiadau am ddiet arbennig, e-bostiwch:
specialdietrequest@torfaen.gov.uk

Gwneir pob ymdrech i gynnig y dewisiadau cywir o ran cydbwysedd i'n cwsmeriaid ond ni allwn sicrhau y bydd pob dewis ar gael tan ddiwedd y cyfnod gwini.

Mae'r fwydlen hon yn cydymffurfio â
Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2013



Medi 2025				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Hydref 2025				
M	T	W	T	F
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

Tachwedd 2025				
M	T	W	T	F
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

Rhagfyr 2025				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

Ionawr 2026				
M	T	W	T	F
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Chwefror 2026				
M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27

Mawrth 2026				
M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

Ebrill 2026				
M	T	W	T	F
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

Mai 2026				
M	T	W	T	F
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Mehafin 2026				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Gorffennaf 2026				
M	T	W	T	F
			1	2
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

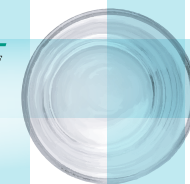
**Bwydlen
2025
i 2026**

Wythnos 2

TORFAEN
COUNTY
BOROUGH



BWRDEISTREF
SIROL
TORFAEN



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Bys Pysgodyn Enfawr neu Gnapiau Llysieuol (ve) gyda Thatws perlyisiau, pys neu ffa pob ***** Teisen Lemwn a chwstard	Cyri Cyw Iâr Cartref neu Cyri Quorn a Sbigoglys Cartref (v) gyda reis, salad cymysg a bara naan ***** Ffrwyth ac iogwrt	Twrci Rhost a Stwffin neu Ffiled Quorn a Stwffin (ve) gyda thatws rhost ac wedi'u berwi, llysiau a grefi ***** Pic ar y Maen a llaeth	Sbagetì Bolognese Cig Eidion Cartref neu Bolognese Llysiau Cartref (v) gyda salad a bara garlleg ***** Ffrwyth ac iogwrt	Ci Poeth Selsig Porc neu Ci Poeth Selsig Morgannwg (v) gyda sglodion, ffa pob neu bys ***** Ffrwyth a hufen ia

Bar Pasta

Hefyd Ar Gael Bob Dydd
Pasta Plaen/
Tomato
Datws Pob

Gyda

Wrap Tortilla/
Bara garlleg, caws
cheddar gyda
salad cymysg neu
ffa pob

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Peli Porc a Moron mewn Saws Tomato	Bolognese Cartref	Mayonnaise Cyw Iâr	Mac a Chaws (v)	Peli Porc a Moron mewn Saws Tomato

V Llysieuol. Mae pob dim sy'n mynd gyda'r prif ddewis yn addas i llysieuwyr. Nid yw jeli a threiffi yn addas i llysieuwyr. Ve Figanaid. Mae pob dim sy'n mynd gyda'r prif ddewis uchod yn addas i figaniaid, ac eithrio pwdin Efrog. Mae bwydlen gwbl figanaidd ar gael ar gais. Gall bwydlenni amrywio mewn ysgolion ffydd, gofynnwch yn eich ysgol unigol am fanylion os gwelwch yn dda.

Arlwyo ar gyfer Deietau Meddygol/Alergeddau Bwyd
Os oes gennych geisiadau am ddietau arbennig, e-bostiwch:
specialdietrequest@torfaen.gov.uk

Gwneir pob ymdrech i gynnig y dewisiadau cywir o ran cydbwysedd i'n cwsmeriaid ond ni allwn sicrhau y bydd pob dewis ar gael tan ddiwedd y cyfnod gweini.

Mae'r fwydlen hon yn cydymffurfio â
Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2013



Medi 2025				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Hydref 2025				
M	T	W	T	F
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

Tachwedd 2025				
M	T	W	T	F
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

Rhagfyr 2025				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

Ionawr 2026				
M	T	W	T	F
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Chwefror 2026				
M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27

Mawrth 2026				
M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

Ebrill 2026				
M	T	W	T	F
			1	2
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

Mai 2026				
M	T	W	T	F
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Mehefin 2026				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Gorffennaf 2026				
M	T	W	T	F
			1	2
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31



**Bwydlen
2025
i 2026**

Wythnos 3

TORFAEN
COUNTY
BOROUGH



BWRDEISTREF
SIROL
TORFAEN



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Darnau Cyw lâr mewn Briwsion Bara neu Ddarnau Quorn (ve) gyda Thatws, pys, bara a menyn ***** Teisen Pinafal Sbeislyd a chwstard	Eog Swigen* gyda Thatws stwnsh, pys, bara a menyn neu Mac a Chaws gyda Brocoli gyda Chwrst Briwsion (v) gyda bara garleg a salad ***** Ffrwyth ac iogwrt	Selsig Porc a Phwddin Efrog neu Selsig Quorn (ve) a Phwddin Efrog gyda thatws rhost a stwnsh, llysiau tymhorol a grefi ***** Teisen Siocled a llaeth	Briwgig Eidion Barbeciw Cartref neu Briwgig Quorn Barbeciw Cartref (v) gyda reis, sglodion tortilla a salad ***** Ffrwyth ac iogwrt	Pitsa Caws a Tomato (v) gyda sglodion, pys ac India corn neu Taten Bob gyda Thiwna ac India corm ***** Arctic Roll mafon a ffrwyth

Bar Pasta

Hefyd Ar Gael Bob Dydd
Pasta Plaen/
Tomato
Datws Pob

Gyda
Wrap Tortilla/
Bara garleg, caws
cheddar gyda
salad cymysg neu
ffa pob

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Tiwna ac India Corm Mayonnaise	Bolognese Cartref	Cyw lâr mewn Saws Hufennog Tomato a Mascarpone	Mac a Chaws (v)	Peli Quorn (ve) mewn Saws Tomato Sawrus

V Llysieuol. Mae pob dim sy'n mynd gyda'r prif ddewis yn addas i llysieuwyr. Nid yw jeli a threiffi yn addas i llysieuwyr. **Ve** Figanaidd. Mae pob dim sy'n mynd gyda'r prif ddewis uchod yn addas i figaniaid, ac eithrio pwddin Efrog. Mae bwydlen gwbl figanaidd ar gael ar gais. Gall bwydlenni amrywio mewn ysgolion ffydd, gofynnwch yn eich ysgol unigol am fanylion os gwelwch yn dda.
* Ffiled eog wedi ei orchuddio â briwsion swigod blawd reis/india corn heb glwten.

Arlwyio ar gyfer Deietau Meddygol/Alergeddau Bwyd
Os oes gennych geisiadau am ddiet arbennig, e-bostiwch:
specialdietrequest@torfaen.gov.uk

Gwneir pob ymdrech i gynnig y dewisiadau cywir o ran cydbwysedd i'n cwsmeriaid ond ni allwn sicrhau y bydd pob dewis ar gael tan ddiwedd y cyfnod gweini.

Medi 2025				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Hydref 2025				
M	T	W	T	F
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

Tachwedd 2025				
M	T	W	T	F
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

Rhagfyr 2025				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

Ionawr 2026				
M	T	W	T	F
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Chwefror 2026				
M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27

Mawrth 2026				
M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

Ebrill 2026				
M	T	W	T	F
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

Mai 2026				
M	T	W	T	F
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Mehefin 2026				
M	T	W	T	F
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Gorffennaf 2026				
M	T	W	T	F
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

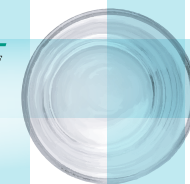
**Bwydlen
2025
i 2026**

Wythnos 4

TORFAEN
COUNTY
BOROUGH



BWRDEISTREF
SIROL
TORFAEN



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Bysedd Pysgod neu Selsig Morgannwg (v) gyda Thatws perlysiau, ffa pob, bara a menyn ***** Crymb l ffrwyth a chwstard	Pasta Pob Bolognese Cig Eidion Cartref neu Pasta Pob Bolognese Quorn Cartref (v) gyda bara garleg a salad ***** Ffrwyth ac iogwrt	Lwyn Porc a Stwffin neu Ffiled Quorn a Stwffin (ve) gyda thatws rhost ac wedi'u berwi, llysiau a grefi ***** Jeli ffrwyth a bisged	Cyri Cyw Iâr Cartref neu Cyri Quorn Cartref (v) gyda reis, pys neu India corn bara naan ***** Ffrwyth ac iogwrt	Byrger Cig Eidion mewn Bynsen neu Byrger Llysiau mewn Bynsen (ve) gyda sglodion a phys ***** Hufen ia iogwrt mefus neu daffi

Bar Pasta

Hefyd Ar Gael Bob Dydd
Pasta Plaen/
Tomato
Datws Pob

Gyda
Wrap Tortilla/
Bara garleg, caws
cheddar gyda
salad cymysg neu
ffa pob

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Mac a Chaws (v)	Cyw Iâr a Phuprynnau Cymysg	Mayonnaise Cyw Iâr	Bolognese Cig Eidion Cartref	Selsig Porc mewn Saws Tomato Sawrus

V Llysieuol. Mae pob dim sy'n mynd gyda'r prif ddewis yn addas i lysieuwyr. Nid yw jeli a threiff yn addas i lysieuwyr. Ve Figanaid. Mae pob dim sy'n mynd gyda'r prif ddewis uchod yn addas i figaniaid, ac eithrio pwdin Efrog. Mae bwydlen gwbl figanaidd ar gael ar gais. Gall bwydlenni amrywio mewn ysgolion ffydd, gofynnwch yn eich ysgol unigol am fanylion os gwelwch yn dda.