

# Bwydlen y Gwanwyn/Haf 2024

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

Beth am roi cynnig ar ein

## Bar Salad?

Dewiswch un: Baget, wrap tortilla neu daten bob

Dewiswch ddau: Ham, Twrci, Caws, Tiwna neu wy

Amrywiad o salad a ffa pob

Yn lle'r pwddin mae Ffrwythau ffres, Iogwrt neu Gaws a Bisgedi ar gael

Cadwch lygad am y bariau pasta newydd a fydd yn dod i'r ysgol!

|           | Dydd Llyn  | Dydd Mawrth  | Dydd Mercher   | Dydd Iau   | Dydd Gwener  |
|-----------|--|--|--|--|--|
| Wythnos 1 | Selsig Porc neu Selsig Quorn (Ve) gyda Thatws Stwnsh, Ffa, Bara a Thaeniad<br>Crymbl Afal a Sinamon gyda Chwstard        | Sbageti Bolognese Cig Eidion Cartref neu Quorn Bolognese (V) gyda Llysiau Amrywiol a Bara Garlleg<br>Cacen Siocled a Diod Llaeth | Ffiled Brest Cyw Iâr neu Ffiled Quorn (Ve) gyda Stwffin, Llysiau Tymhorol Rhost Sych, Tatws wedi eu Berwi a Grefi<br>Arctic Roll a Choctel Ffrwythau | Bysedd Pysgod Eog neu Dameidiau Llysieuol (Ve) gyda Lletemau Tatws a Ffa Pob<br>Teisen Jam a Chneuen Coco gyda Chwstard  | Pitsa Ham a Phîn afal neu Bitsa Caws a Tomato (V) gyda Sglodion a Salad<br>Hufen Iâ a Mandarinau                 |
| Wythnos 2 | Cyw Iâr Barbeciw neu Ffiled Quorn Barbeciw (Ve) Gyda Thatws ac India Corn<br>Teisen Gellyg a Siocled Gyda Saws Siocled   | Peli Cig Eidion neu Beli Llysieuol (Ve) Gyda Thatws Stwnsh, Llysiau Tymhorol a Grefi<br>Jeli Ffrwyth a Hufen                     | Twrci Rhost neu Ffiled Quorn (Ve) gyda Stwffin, Llysiau Tymhorol Rhost Sych, Tatws wedi eu Berwi a Grefi (Ve)<br>Pic ar y Maen a Diod Llaeth         | Pitsa Caws a Tomato neu Dameidiau Llysieuol (Ve) gyda Lletemau Tatws, Ffa Pob Neu Bys<br>Teisen Taffi Sticlyd a Chwstard | Syb Bysedd Pysgod Mawr neu Syb Selsig Llysieuol (Ve) gyda Sglodion a Salad<br>Hufen Iâ Mafon a Ffrwythau         |
| Wythnos 3 | Bysedd Pysgod Eog neu Bitsa Caws a Tomato (V) Gyda Thatws Perlysiau, Ffa neu bys<br>Chwyrliad Mefus gyda Choctel Ffrwyth | Lasagne Cig Eidion neu Bastai Caws a Thatws (V) Gyda Llysiau Tymhorol a Bara Garlleg<br>Arctic Roll ac Eirin Gwlanog             | Selsig Porc neu Selsig Quorn (Ve) gyda Phwddin Efrog, Llysiau Tymhorol Rhost Sych, Tatws wedi eu Berwi a Grefi<br>Jeli Ffrwythau                     | Cyri Cyw Iâr neu Gyri Llysieuol (V) gyda Reis Sawrus Bara Naan a Llysiau<br>Fflapjac Siocled a Chneuen Coco (Ve)         | Byrger Cyw Iâr mewn Bynsen neu Quorn Blas Deheuol mewn Bynsen (V) gyda Sglodion a Salad<br>Hufen Iâ a Mandarinau |

V Llysieuol. Mae pob dim sy'n mynd gyda phrif ddewision uchod yn addas i Lysieuwyr. Nid yw Jeli a Threiffll yn addas i Lysieuwyr. Mae ffrwythau a iogwrt ar gael bob amser.  
Ve Ffiganaidd. Mae pob dim sy'n mynd gyda phrif ddewision uchod yn addas i figaniaidd ac eithrio Pwddin Efrog. Mae ffrwythau ar gael pob dydd fel pwddin, a fflapjac ble mae'n ymddangos uchod. Mae bwydlen figanaidd lawn ar gael ar gais.

### Gall bwydlenni amrywio mewn ysgolion ffydd. Holwch eich ysgol chi i gael manylion

| Ebrill 2024 |    |    |    |    |
|-------------|----|----|----|----|
| M           | T  | W  | T  | F  |
| 8           | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 15          | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 22          | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 29          | 30 | 1  | 2  | 3  |

| Mai 2024 |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|
| M        | T  | W  | T  | F  |
| 6        | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 13       | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 20       | 21 | 22 | 23 | 24 |

| Mehafin 2024 |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|
| 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 |

| Gorffennaf 2024 |    |    |    |    |
|-----------------|----|----|----|----|
| M               | T  | W  | T  | F  |
| 1               | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 8               | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 15              | 16 | 17 | 18 | 19 |

**Arlwyo ar gyfer  
Deietau Meddygol/  
Alergeddau Bwyd**  
Os oes gennych geisiadau am ddiat arbennig, e-bostiwch: [specialdietrequest@torfaen.gov.uk](mailto:specialdietrequest@torfaen.gov.uk)

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