



Bwydlen Haf 2021

| EBR / APR 2021 | | | | | | | MAI / MAY 2021 | | | | | | | MEH / JUN 2021 | | | | | | |
|----------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| LL/M | M/T | M/W | I/TH | G/F | S/S | S/S | LL/M | M/T | M/W | I/TH | G/F | S/S | S/S | LL/M | M/T | M/W | I/TH | G/F | S/S | S/S |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | 1 | 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | | | | |
| | | | | | | | 31 | | | | | | | | | | | | | |

| GOR / JULY 2021 | | | | | | | AWS / AUG 2021 | | | | | | | MEDI / SEPT 2021 | | | | | | | HYD / OCT 2021 | | | | | | | |
|-----------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|---|
| LL/M | M/T | M/W | I/TH | G/F | S/S | S/S | LL/M | M/T | M/W | I/TH | G/F | S/S | S/S | LL/M | M/T | M/W | I/TH | G/F | S/S | S/S | LL/M | M/T | M/W | I/TH | G/F | S/S | S/S | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | 1 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | | | | | | | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(Alergenau sydd mewn cromfachau)

Gwybodaeth



logwrt Llaeth y Llan



Rydym yn darparu cig eidion Cymreig yn unig



Byrgyr Cig Eidion Cymreig Edwards o Gonwy



Bara cyflawn Henllan ar gael bob dydd



Selsig Porc Edwards o Gonwy gyda Phorc Gwarant Fferm

Mae'r fwydlen hon yn cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2013. Mae dŵr yfed ffres ar gael bob dydd i bawb. Mae bara cyflawn a llysiau ffres ar gael bob dydd. Darperir ar gyfer diet arbennig, cysylltwch â chogydd/es yng ngofal yr ysgol. [Adran Arlwyo Addysg Conwy](http://AdranArlwyoAddysgConwy), Ffôn: 01492 575586

| | WYTHNOS 1 | WYTHNOS 2 | WYTHNOS 3 |
|--------|---|---|--|
| LLUN | Bolognaise Cig Eidion Caws ar Dost (1,3,7,10) Brocoli / Moron wedi'u Gratio Sbagnet (1) Bara Garlleg (1,6,7) Cacen Greision Yd a Siocled (1,7) Sudd Ffrwyth | Byrgyr Cig Eidion Cymreig (1,12) mewn Rhôl (1,6,7) Rhôl (1,6,7) Byrgyr Llysieuol mewn Briwsion Bara (1,3,7) Salad / Colslo (3,10) Darnau o Foron Darnau Tatws Bisgedi Crensiog Euraidd (1,7) Llefrith (7) | Darnau Cyw Iâr Euraidd (1) Cacen Lysiau Euraidd (1,7) Ffa Pob / Pys Pasta (1) Teisen Frau Lemwn (1,7) Llefrith (7) |
| MAWRTH | Pizza Cartref wedi ei Bobi (1,6,7) Selsig Quorn (1,3,7) Corn Melys / Colslo (3,10) Darnau Tatws Hufen ia (7) gyda Phiwrî Ffrwyth | Wraps Cyw Iâr (1,7) Wrap Llysiau Poeth (1,7) Salad / Pys Reis Llysiau / Salad Pasta (1,3,10) Browni Siocled (1,3,7) | Lasagne Cig Eidion (1,7,10) Lasagne Ffa Pob (1,7,10) Salad / Colslo (3,10) Bara Garlleg (1,6,7) Salad Ffrwythau / logwrt ffrwyth (7) |
| MECHER | Cacen Bysgod Eog (1,4) Byrgyr Llysieuol mewn Briwsion Bara (1,3,7) Ffa Pob / Pys Tatws Stwnsh Myffin Ffrwyth (1,3,7) Llefrith (7) | Pizza Cartref wedi Pobi (1,6,7) Cacen Lysiau Euraidd (1,7) Colslo (3,10) Darnau o Foron a Chiwcymbr Tatws Sauté / Taten Bob logwrt Ffrwyth (7) | Rhôl (1,6,7) Selsig Porc (1) Rhôl (1,6,7) Selsig Quorn (1,3,7) Batonau Llysiau Tatws a Pherlysiau Bisged Ceirch ac Afal (1) Sudd Ffrwyth |
| IAU | Twrci Rhost (1) Cacen Lysiau Euraidd (1,7) Moron / Ffa Gwyrdd Tatws Rhost Bara Brith (1,3,12) neu Ddysgl o Gaws (1,7) a Ffrwythau | Gamwn / Cig Eidion Rhost Caws Macaroni (1,7,10) Moron / Bresych y Gwanwyn Tatws Rhost Torth Ddatys a Syltana (1,3) neu Salad Ffrwythau | Cyw Iâr Rhost a Grefi (1) Blodfresych a Chennin Pob (1,7,10) Moron / Brocoli Tatws Rhost Myffin Oren a Lemwn (1,3,7) |
| GWENER | Ffiled Eog mewn Briwsion Bara (1,4) Wrap Salad Wy (1,3,10) Darnau Ciwcymbr a Moron / Pys Sglodion / Taten Bob Bisgedi Ceirch (1) Llefrith (7) | Cacen Bysgod Eog (1,4) Selsig Quorn (1,3,7) Ffa Pob / Pys Sglodion Fflapjac Banana (1) Sudd Ffrwyth | Ffiled Eog mewn Briwsion Bara (1,4) Omlled Caws a Thomato (3,7) Pys Sglodion Hufen Ia (7) a Phiwrî Ffrwyth |

Gwybodaeth am Alergenau

Mae gwybodaeth ar gael yng nghegin ysgol eich plentyn ar gyfer pob eitem ar y fwydlen sy'n cynnwys unrhyw un o'r 14 alergen hyn fel cynhwysion.

Dyma'r 14 Alergen:-

1. Grawnfwydydd sy'n cynnwys Glwten
2. Cramenogion
3. Wyau
4. Pysgod
5. Cnau Mwnci
6. Soia
7. Llaeth
8. Cnau
9. Seleri
10. Mwstard
11. Hadau Sesame
12. Sylffwr Deuocsid.
13. Lwpin
14. Molysgiaid





Rydym eisiau i blant fwyta'n dda yn yr ysgol

Cost y pryd Babanod a phlant lau £2.75 o 12/04/2021.

A fydddech cystal â thalu arian i mewn i'ch cyfrif Parent Pay bob ddydd Llun ar gyfer yr wythnos i ddod.

A oes gennych hawl i ginio ysgol am ddim?

ALLWCH CHI ARBED £500 Y FLWYDDYN AR GYFER BOB PLENTYN

Ar gyfer bob disgybl sy'n derbyn Prydau Ysgol am Ddim, mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy yn derbyn cyllid gan Lywodraeth Cymru sy'n galluogi'r Ysgol i ddarparu cefnogaeth ychwanegol i'r plant hynny. Felly os oes gennych hawl, ymgeisiwch nawr.

Os ydych yn derbyn Credyd Cynhwysol neu budd-dal arall a dymunech wneud cais, argraffwch a chwblhewch y Ffurflen Gais Prydau Ysgol am Ddim

ar www.conwy.gov.uk/freeschoolmeals a'i anfon at –

Gwasanaethau Asesu Refeniw a Budd-Daliadau, Blwch Post 1, Conwy, LL30 9GN.

Ydych chi angen cymorth i wybod mwy am hawlio'r budd-daliadau y mae gennych hawl iddynt?

Ffoniwch Hawliau Lles 01492 576605.

Dydd Llun – Dydd Iau 9am tan 5pm a dydd Gwener 9am tan 4.45pm

Mae cymorth ar gael os byddwch yn dechrau gweithio, os oes newid yn eich amgylchiadau personol, ac i sicrhau nad ydych yn colli consesiynau a gostyngiadau er enghraifft Cynllun Cymorth Dŵr; Gostyngiad Cartref Cynnes; Talebau Cychwyn Iach.

Gwybodaeth am Alergenau

Mae gwybodaeth ar gael yng nghegin ysgol eich plentyn ar gyfer pob eitem ar y fwydlen sy'n cynnwys unrhyw un o'r 14 alergen hyn fel cynhwysion.

Dyma'r 14 Alergen:-

1. Grawnfwydydd sy'n cynnwys Glwten
2. Cramenogion
3. Wyau
4. Pysgod
5. Cnau Mwnci
6. Soia
7. Llaeth
8. Cnau
9. Seleri
10. Mwstard
11. Hadau Sesame
12. Sylffwr Deuocsid.
13. Lwpin
14. Molysgiaid



Neges i chi.

Rhannwch eich "Stori Cinio Ysgol" trwy anfon e-bost at arlwyaeth@conwy.gov.uk neu trwy wefan Cyngor Conwy www.conwy.gov.uk chwiliwch am "Bwyd mewn Ysgolion".

Mae'r graff hwn yn dangos y bwyd a'r maeth a ddarperir yn y fwydlen ysgol gynradd tair wythnos a'r llinell sy'n dangos safon Llywodraeth Cymru ar gyfer bwyd a maeth.

