



BWYDLEN FRECWAST

Grawnfwydydd heb siwgr

**Cornflakes Kelloggs gyda llefrith
Rice Krispies Kelloggs gyda llefrith
Weetabix gyda llefrith**

Ffrwythau

**Detholiad bychan o ffrwythau ffres
NEU
Syltanaiaid i'w hychwanegu at rawnfwydydd
NEU
Sudd Oren / Afal
Llefrith neu Ddŵr**

Bara

**Bara cyflawn a margarîn blodyn yr haul
NEU
Dost**