

# Bwydlen Haf 2022



EBRILL/APRIL						
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S
25	26	27	28	29	30	

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

MEHEFIN/JUNE						
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

GORFF/JULY						
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	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	Selsig wedi eu Pobi (1) Byrgyr Quorn Briwsionllyd (1,3,7) Ffa Pob Tatws Hufennog (7) Hufan la gyda Saws Mefus (7, efallai 8)	Darnau Cyw Iâr Euraidd (1) Omled Sbaenaidd (3) Ffa Pob Pasta (1) Sbwng Siocled a Saws Gwyn (1,3,6,7)	Darnau Cyw Iâr Euraidd (1) Wrap Llysiau Poeth (1,7) Brocoli Pasta (1) Sbwng Afal a Saws Taffi (1,3,6,7)
MAWRTH	Pizza Cartref wedi ei Bobi (1,6,7) Taten Pob wedi llenwi (4,7) Corn Melys / Salad Tatws a Pherlysiau wedi'u Torri logwrt gyda batonau ffrwythau ffres (7)	Peli Cig Porc mewn Saws (1, 6, 12) Caws Pob Cymreig (1,3,6,7,10) Corn Melys Reis / Pasta (1) Bara Brith (1,3,6,10)	Selsig wedi eu pobi a greff nionod (1,6,7) Cacen Lysiau Euraidd (1,7) Moron / Pys Tatws Hufennog (7) Hufen la gydag Eirin Gwllannog (7, efallai 8)
MECHER	Lasagne (1,6,7,9,10) Pastai caws a thatws (1,7,10) Brocoli / Moron wedi'u Gratio Sbageti / Bara Garleg Cartref wedi ei Bobi (1,6,7) Bisgedi / Llaeth (1,6,7)	Byrgyr Cig Eidion Cymreig mewn Rhôl (1,12) Byrgyr Quorn Briwsionllyd mewn Rhôl (1,3,7) Batonau Llysiau Darnau Tatws Cacen Creision Reis Euraidd / Llaeth (1,7)	Pizza Cartref wedi ei Bobi (1,6,7) Wrap Salad Tiwna (1,3,4,10) Colslo (3,10) / Bar Salad Tatws wedi'u ffrio'n ysgafn logwrt Ffrwythau a Darnau Afal (7)
IAU	Cyw Iâr Rhost gyda Greffi (1,6,7) Blodfresych a Chennin Pob (1,6,7,10) Moron / Bresych Crych Tatws Rhost Torth Datys a Swltana (1,3,6,10,12) Salad Ffrwythau Ffres / Sudd Oren	Twrci Rhost gyda Greffi (1,6,7) Cacen Lysiau Euraidd (1,7) Moron / Bresych Crych Tatws Rhost Fflapjac Ffrwythau (1,6) / Sudd Oren	Gamwn / Cig Eidion Rhost Caws Macaroni (1,6,7,10) Moron / Ffa Gwyrd Tatws Rhost Dysgl Ffrwythau a Chaws (7) / Bara Brith / (1,3,6,10)
GWENER	Ffled Eog mewn Briwsion Bara (1,4) Wrap Salad Wy (1,3,10) Batonau Llysiau / Pys Sglodion Browni Siocled / Llaeth (1,3,6,7)	Youngs Chwitlyn Glas mewn briwsion bara (1,4) Quiche Llysiau (1,3,6,7,10) Pys Sglodion / Tatws drwy'u crwyn Teisen Frau Lemwn ac Oren / Llaeth (1,6,7)	Ffled Eog mewn Briwsion Bara (1,4) Pastai caws a thatws (1,7) Ffa Pob / Pys Sglodion Bar Grawnffyd Ffrwythau (1,7) / Sudd Oren

## 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. Grawnffwydydd 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

