

BWYDLEN YSGOL GYNRADD • 2023 •

EBRILL/APRIL 2023							
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	
WK1	17	18	19	20	21	22	23
WK2	24	25	26	27	28	29	30
GORFFENNAF/JULY 2023							
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	
WK2	3	4	5	6	7	8	9
WK3	10	11	12	13	14	15	16
WK1	17	18	19	20	21	22	23

MAI/MAY 2023							
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	
WK3	1	2	3	4	5	6	7
WK1	8	9	10	11	12	13	14
WK2	15	16	17	18	19	20	21
WK3	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				
MEDI/SEPTEMBER 2023							
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	
				1	2	3	
WK1	4	5	6	7	8	9	10
WK2	11	12	13	14	15	16	17
WK3	18	19	20	21	22	23	24
WK1	25	26	27	28	29	30	

MEHEFIN/JUNE 2023							
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	
WK1	5	6	7	8	9	10	11
WK2	12	13	14	15	16	17	18
WK3	19	20	21	22	23	24	25
WK1	26	27	28	29	30		
HYDREF/OCTOBER 2023							
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	
WK2	2	3	4	5	6	7	8
WK3	9	10	11	12	13	14	15
WK1	16	17	18	19	20	21	22
WK2	23	24	25	26	27	28	29

(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	Pizza Cartref Wedi ei Bobi (LI) (1, 3, 6, 7, 9) Taten Bob Wedi'i Llenwi Gyda Tiwna (4) Corn Melys / Salad logwrt (7) Gyda Darnau Ffrwythau	Tameidiau Cyw Iâr Euraidd (1,6,7,9,10) Wrap Salad Wy (LI) (1,3,10) Pasta (1) Ffa Pob / Pys • Colslo (3,10) Myffin Siocled(1,3,6,7) • Ffrwythau Amrywiol Llefrith (7)	Pizza Cartref Wedi ei Bobi (1,3,6,7,9) Wrap Salad Wy (LI) (1,3,10) Salad Colslo (3,10) logwrt (7) • Gyda Darnau Ffrwythau
MAWRTH	Selsig Wedi Eu Pobi Tameidiau Llysiau Pob (LI) (9) Ffa Pob / Pys Tatws Hufennog (7) Myffin Mefus (1,3,6,7) Ffrwythau Amrywiol	Pizza Cartref Wedi Ei Bobi (1,3,6,7,9) Taten Bob Wedi'i Llenwi Gyda Chaws (LI)(7) India-Corn / Salad Colslo (3,10)Cacen Creision Reis Euraidd (1,7) Ffrwythau Amrywiol Sudd Ffrwythau	Selsig Wedi Eu Pobi Selsig Quorn (LI)(1,3,7) Ffa Pob / Pys Tatws Hufennog (7) Myffin Lemwn (1,3,6,7) Ffrwythau Amrywiol • Llefrith (7)
MECHER	Bolognaise (1) Wrap Caws A Nionyn (LI) (1,7) Brocoli / Pys Bara Garlleg Cartref (3) • Wedi Ei Bobi (1,6,7) Bara Brith (1,3,6) Salad Ffrwythau Ffres Llefrith (7)	Byrgyr Cig Eidion Cymreig Mewn Rhôl (1,12) Byrgyr Quorn Briwsionllyd Mewn Rhôl (LI) (1,3,7) Ffa Pob / Pys / Batonau Llysiau Darnau Tatws Bara Brith (1,3,6) Salad Ffrwythau Ffres	Tameidiau Cyw Iâr Euraidd (1,6,7,9,10) Omlod Sbaenaidd(LI)(3,10) Corn Melys • Colslo (3,10) Pasta (1) Fflapjac Atal (1,7) • Ffrwythau Amrywiol • Llefrith (7)
IAU	Cyw Iâr Rhost Gyda Grefi (1,6,7) Caws Macaroni (LI) (1,6,7,10) Moron / Blodfresych Tatws Rhost Cacen Creision d Siocled (1,7) Ffrwythau Amrywiol • Llefrith (7)	Twrci Rhost Gyda Grefi (1,6,7) Caws Macaroni (LI)(1,6,7,10) Moron / Brocoli Tatws Hufennog (7) Hufen Ia (7) Gyda Mandarin Ffrwythau Amrywiol	Cig Eidion Rhost Caws Macaroni (LI)(1,6,7,10) Moron / Brocoli Tatws Rhost Bar Euraidd (1,7) Ffrwythau Amrywiol • Sudd Ffrwythau
GWENER	Ffiled Eog Mewn Briwsion Bara (1,4) Wrap Salad Wy (LI)(1,3,10) Sglodion Pys / Batonau Llysiau • Salad Cymysg Teisen Frau Lemwn / Oren (1,6,7) • Ffrwythau Amrywiol • Llefrith (7)	Ffiled Eog Mewn Briwsion Bara (1,4) Omlod Sbaenaidd(LI)(3) Pys / Corn Melys • Sglodion Browni Siocled (1,3,6,7) • Ffrwythau Amrywiol Llefrith (7)	Ffiled Eog Mewn Briwsion Bara (1,4) Tameidiau Llysiau Pob (LI) (9) Ffa Pob / Pys • Sglodion Hufen Ia (7) • Gyda Phiwrî Eirin Gwlanog Ffrwythau Amrywiol

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 cynwys Glwten
2. Cramenogion
3. Wyau
4. Pysgod
5. Pysgnau
6. Soia
7. Llaeth
8. Cnau
9. Seleri
10. Mwstard
11. Hadau Sesame
12. Sylffwr deuocsid
13. Bys y Blaidd
14. Molysgiaid

