



Bwydlen Ysgol Gynradd 2022 -2023

MEDI / SEPT 2022							
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	
			1	2	3	4	
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		

HYD / OCT 2022							
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	
					1	2	
WK2	3	4	5	6	7	8	9
WK3	10	11	12	13	14	15	16
WK1	17	18	19	20	21	22	23
WK2	24	25	26	27	28	29	30
	31						

TACH / NOV 2022							
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	
	1	2	3	4	5	6	
WK3	7	8	9	10	11	12	13
WK1	14	15	16	17	18	19	20
WK2	21	22	23	24	25	26	27
WK3	28	29	30				

RHAG/DEC 2022							
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	
			1	2	3	4	
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	31	

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

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

MAW/MAR 2023							
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	
WK1	1	2	3	4	5	6	7
WK2	8	9	10	11	12	13	14
WK3	15	16	17	18	19	20	21
WK1	22	23	24	25	26	27	28
WK2	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](mailto:Adran.Arlwyo.Addysg@conwy.gov.uk), Ffôn: 01492 575586

	WYTHNOS 1	WYTHNOS 2	WYTHNOS 3
LLUN	Darnau cyw iâr crensiog (1) Cacen Llysiau Euraidd (1, 7) Ffa pob Llysieuyn y dydd Pasta (1) Cwci Euraidd crensiog (1, 3) Sudd Ffrwythau	Peli cig porc gyda saws tomato cartref (1, 6, 7) Byrgyr Quorn â briwsion bara gyda saws tomato (1, 6, 7) Brocoli Sbagetì (1) Teisen Krispie Caramel (1, 7) Sudd Ffrwythau	Tameidiau cyw iâr (1) Selsig Quorn (1, 3, 7) Corn melys Pasta (1) Bar afal a cheirch (1, 7) Llaeth (7)
MAWRTH	Pizza wedi ei bobi cartref (1, 6, 7) Tatws trwy'u Crwyn a Llenwad (4) Colslo (3, 10) Garnais Salad Tatws wedi'u deisio â pherlysiâu logwrt ffrwythau gyda darnau afal i'w trochi (7)	Bynsen Byrgyr (1, 12) Rôl caws a thomato (1, 6, 7) Ffyn llysiau a cholslo (3, 10) Talpiaù tatws logwrt ffrwythau (7)	Selsig o'r Popty (1) Tatws trwy'u crwyn gyda chaws a ffa pob (7) Ffa Llysieuyn y dydd Tatws Stwnsh (7) Pwddin reis gydag eirin gwlanog (7)
MECHER	Bolognaise Cig Eidion (1) Pasta â Pherlysiâu (1, 7, 10) Brocoli Sbagetì (1) Bara garlleg cartref (1, 6, 7) Bar grawnfyd (1, 7) Sudd Ffrwythau	Pasta Ham wedi'i bobi gyda chaws (1, 6, 7, 10) Tortilla'n llawn o lysiau poeth (1, 7) Salad a chorn melys Bara a pherlysiâu (1, 6, 7) Cwci cartref (1, 7) Sudd Ffrwythau	Pizza cartref (1, 6, 7) Tortilla wedi'i lenwi gyda salad wŷ (1, 3, 10) Salad Cymysg Talpiaù Tatws Sbeislyd Cacen siocled (1, 3, 7) Sudd Ffrwythau
IAU	Selsig o'r Popty gyda Grefi (1, 6, 7) Macaroni a chaws (1, 6, 7, 10) Llysieuyn y dydd Tatws Rhost Salad Ffrwythau/ Bara Brith (1, 3, 6, 10) Llaeth (7)	Twrci rhost gyda grefi (1, 6, 7) Selsig Quorn (1, 3, 7) Llysieuyn y dydd Tatws Rhost Salad Dyddiol/Sgon Datys (1, 3, 7) Llaeth (7)	Cyw iâr rhost a grefi (1, 6, 7) Macaroni a chaws (1, 6, 7, 10) Llysieuyn y dydd Tatws Rhost Salad Ffrwythau/ Bara Brith (1, 3, 6, 10) Llaeth (7)
GWENER	Ffled Eog (1, 4) Byrgyr Quorn (1, 3, 7) Pys Sglodion Myffins ffrwythau (1, 3, 7) Llaeth (7)	Ffled Eog (1, 4) Tatws trwy'u crwyn gyda chaws a ffa pob (7) Ffa pob Llysieuyn y dydd Sglodion Browni Siocled (1, 3, 6, 7) Sudd Ffrwythau	Ffled Eog (1, 4) Omlet Sbaenaidd (3) Pys Sglodion Teisen Frau Mefus (1, 7) Sudd Ffrwythau

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

