

# GWNEUD I'CH LWFANS PRYDAU BWYD YSGOL AM DDIM FYND YMHELLACH GARTREF

## Rhestr Siopa o Gynhwysion

	£
Torth gyflawn wedi'i thafellu	0.40
Cwscws (500g) brand y siop	0.70
Tatws trwy'u crwyn x 4	0.60
Siapiau pasta cyflawn	0.42
4 myffin brechwast gwyn/cyflawn	0.50
Pecyn o uwd (1kg)	0.75
India corn mewn dŵr brand y siop	0.35
Letys iceberg	0.50
Pecyn o domatos bach (250g)	0.54
Ciwcybr mawr	0.45
Bag o afalau brand y siop	0.59
Tin eirin gwlanog mewn sudd	0.37
Bananas maint canolig x 4	0.52
Pecyn o ffrwythau'r haf wedi'u rhewi (500g)	2.00
Pecyn blodfresych a brocoli wedi'u rhewi (900g)	1.04
Tin tomotos wedi'u torri x 2	0.56
Nionyn brown x 2	0.20
Tiw b o biwri tomato	0.31
Pupur coch/melyn	0.42
440g caws Cheddar brand y siop	1.79
Llaeth hanner sgim (2 beint)	0.80
logwrt naturiol plaen braster isel (400g)	0.45
Ffa pob (isel mewn halen a siwgr)	0.30
Talpiau tiwna mewn dŵr ffynnon brand y siop	0.79
Tin eog brand y siop	1.40
6 ŵy pigo allan	0.75
Briwgig twrci braster isel (250g)	1.58
cidnabêns mewn saws chili (205g)	0.42

Cyfanswm 19.50

Prisiau'n gywir Mehefin 2020

**GWYBODAETH AM LWFANS  
PRYDAU BWYD AM DDIM**



Mae'r gwybodaeth wedi cael ei drefnu gan Tîm Iechyd y  
Cyhoedd BIPBC ac wedi'i ardystio gan:



# Syniadau Prydau bwyd



## Syniadau brecwast

- Uwd gyda thafelli banana a gwydryn o laeth
- Ffa pob a chaws ar dost
- Wŷ wedi'i sgramblo, wedi'i botsio neu ferwi ar fyffin gyda thomatos
- Ceirch dros nos – uwch/iogwrt a thafelli eirin gwlanog

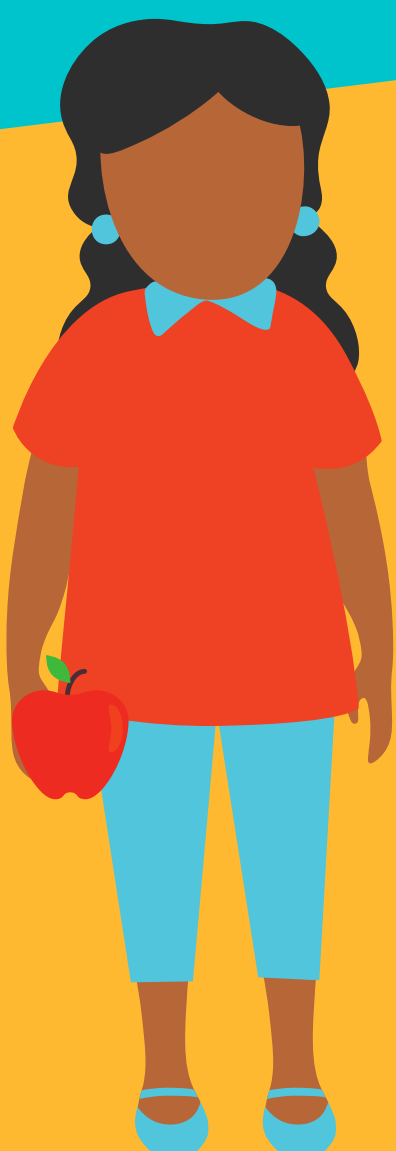
## Syniadau Cinio a Byrbrydau

- Taten drwy'i chroen gyda thiwna ac india corn wedi'u gweini gyda letys a chiwcymbr
- Pizza myffins cartref gyda darnau o bupur, ciwcymbr a thomatos
- Salad cwscws tiwna gyda thafelli o afalau a gwydryn o laeth
- Brechdan salad wŷ ar fara cyflawn a smwddi aeron cymysg a banana
- Taten drwy'i chroen gyda chili ffa, wedi'u gweini gyda dip iogwrt a chiwcymbr
- Cawl broccoli a blodfresych cartref gyda bara cyflawn
- Brechdan gaws, tomato a letys a thafelli banana



## Syniadau swper a phwddin

- Cacennau pysgod eog cartref gyda thalpiauw tatws, brocoli a blodfresych
- Pobiad pasta, caws, tomato ac india corn
- Omled sbaenaidd wedi'i weini gyda bysedd tost cyflawn
- Cwscws eog, ciwcymbr, tomato ac india corn
- Mac a chaws brocoli a blodfresych
- Bolognese twrci wedi'i weini gyda phasta neu daten drwy'i chroen
- Crymbl ffrwythau eirin gwlanog ac afal
- Banana sblit gydag aeron cymysg ac iogwrt
- Loli rhew aeron yr haf ac iogwrt



# Smwddi Aeron Cymysg a Banana



Digon i 2 Amser Paratoi: 10 munud

## Cynhwysion

- 1 banana maint canolig wedi'i thorri'n fân
- 200g aeron cymysg wedi'u rhewi
- 200g iogwrt plaen naturiol

## Dull

- Rhowch y 200g o ffrwythau cymysg wedi'u rhewi mewn jwg fesur fawr a gadewch iddynt feddalu am 5 munud
- Pliciwch y banana a'i thorri ac yna ychwanegu at y ffrwythau wedi'u rhewi
- Ychwanegwch yr iogwrt plaen naturiol yn y jwg fesur
- Gan ddefnyddio cymysgydd llaw ffon (neu stwnsiwr) cyfunwch yr holl gynhwysion
- Tolltwch i wydryn a'i fwynhau!

Cyngor Alergedd  
Yn cynnwys  
Llaeth

# Myffins Pizza



Digon i 4

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 10-15 munud

## Cynhwysion

4 myffin, bob un wedi'i thorri yn ei hanner

1 llwy de o biwrî tomato ar gyfer bob hanner myffin

1 llwy fwrdd o gaws wedi'i gratio ar gyfer bob hanner myffin

1 tomato bach, tafell o bupur ac india corn ar gyfer bob hanner myffin

**Dull** Rhowch y popty ymlaen i wres 180°C/Marc nwy 4

- Taenwch y piwrî tomato dros y myffin
- Ysgeintiwch y caws wedi'i ratio dros y top
- Trefnwch y topin dros y caws i greu siapiau neu wynebau
- Gosodwch ar hambwrdd pobi a'i rhoi yn y popty poeth am 10-15 munud
- Gweinwch gyda salad, ciwcymbr a thomatos

Cyngor alergedd,  
yn  
cynnwys ýd,  
glwten a llaeth

# Cacennau Pysgod Eog



Digon i 4-6

Amser paratoi: 20 munud

Amser coginio: 20 munud

## Cynhwysion

2 daten bob wedi'u plicio a'u torri'n fân

1 tin bach o eog wedi'i ddraenio a'i stwnsio

1 llwy de o berlysiâu cymysg (dewisol)

½ nionyn wedi'i dorri'n fân iawn

50g blawd plaen

2 ŵy wedi'u curo

2 dafell o fara wedi'u tostio'n ysgafn a'u gwneud yn friwsion bara

Cyngor Alergedd  
Yn cynnwys ŷd,  
glwten,  
pysgod a wyau

**Dull** Poethwch y popty i wres 200°C/marc nwy 6

- Berwch y tatws am chwarter awr neu hyd nes byddant yn feddal. Nesaf, draenio a stwnsio a'u gadael i oeri.
- Cyfunwch y tatws gyda'r eog, cymysgwch y perlysiâu a'r nionod wedi'u torri'n fân.
- Ychwanegwch hanner yr ŵy wedi'i guro.
- Siapiwch yn 4-6 pelen ac yna'u fflatio gyda chleedr eich llaw. Dipiwch y cacennau, y ddwy ochr, mewn blawd a'u gorchuddio'n dda.
- Dipiwch pob cacen yng ngweddill yr ŵy wedi'i guro, gan orchuddio'r holl ochrau, yna eu gosod yn y briwsion bara, gan eu gorchuddio'n dda.
- Gosodwch ar hambwrdd pobi wedi'i iro a'i ysgeintio â blawd yna'u pobi am 20 munud hyd nes byddant yn lliw aur a chrimp wedi ffurfio ar yr ymylon

# Cawl Brocoli a Blodfresych



Digon i 4

Amser paratoi: 20 munud

Amser coginio: hanner awr

## Cynhwysion

1 llwy de o olew llysiau

400g blodfresych a brocoli wedi'u rhewi

1 daten bob wedi'i phlicio a'i thorri'n fân

1 nionyn wedi'i blicio a'i dorri'n fân

1 clof garleg wedi'i blicio a'i wasgu (dewisol)

1 ciwb stoc llysiau halen isel, wedi'i falu

600ml dŵr berwedig

Perlysiâu a phupur yn ôl eich blas (dewisol)

## Dull

- Mewn sosban fawr, poethwch yr olew, ychwanegwch y nionyn, taten a garleg (os yw'n cael ei ddefnyddio) a choginiwch hyd nes byddant wedi meddalau
- Ychwanegwch y blodfresych a'r brocoli wedi'u rhewi a chyfunwch
- Malwch y ciwb stoc ac ychwanegwch y dŵr berwedig
- Ychwanegwch flas gyda'r perlysiâu cymysg a phupur
- Mudferwi ar wres isel am hanner awr
- Defnyddiwch stwnsiwr neu gymysgydd ffon i greu cawl mwy trwchus
- Gweinwch gyda bara cyflawn neu fyffins bara

Cyngor Alergedd  
Yn cynnwys  
seleri

# Mac a Chaws

## Blodfresych a Brocoli



Digon i 4-6 a dau ddogn drosodd  
Amser paratoi 20 munud  
Amser coginio 10-15 munud

### Cynhwysion

300g pasta cyflawn  
400g blodfresych a brocoli wedi'u rhewi  
Ar gyfer y saws caws  
30g margarin llysiâu  
30g blawd plaen  
500ml llaeth hanner sgim  
200g caws Cheddar wedi'i ratio

### Dull Poethwch y popty i wres 160°C/marc nwy 4

- Dewch â sosban fawr o ddŵr i ferwi a choginiwch y pasta yn unol â'r cyfarwyddiadau ar y pecyn
- 5 munud cyn i'r pasta goginio, rhowch y blodfresych a'r brocoli yn yr un sosban, os nad oes gennych sosban ddigon mawr, rhowch mewn sosbenni ar wahân
- Tra bydd y pasta'n coginio, paratowch eich saws caws, dechreuwch drwy doddi'r margarin mewn sosban a chymysgu'r blawd i mewn. Gall sticio at ei gilydd, ond mae hyn yn iawn. Chwisgwch y llaeth i mewn ychydig ar y tro hyd nes bydd yn dechrau tewychu
- Cymysgwch hanner y caws wedi gratio i mewn
- Draeniwch y pasta, blodfresych a brocoli a gosodwch mewn dysgl fawr addas i'w rhoi yn y popty
- Tolltwch y saws caws a chyfuno
- Rhowch weddill y caws wedi'i gratio ar ei ben a'i roi yn y popty am 10-15 munud

Cyngor Alergedd  
Yn cynnwys glwten,  
ŷd a llaeth

# Salad Tiwna a Couscous



Digon i 4

Amser paratoi 15 munud

## Cynhwysion

300g couscous

550ml dŵr berwedig

1 ciwb stoc llysiau halen isel

1 tin tiwna mewn dŵr ffynnon (pwysau wedi'i ddraenio 138g) neu eog tin

100g tin o india corn wedi'i ddraenio

100g o domatos bach wedi'u haneru a'u chwarteru

½ ciwcymbr wedi'i dorri'n sgwariau

1 llwy fwrdd o olew llysiau

Cyngor Alergedd  
Yn cynnwys  
Seleri, glwten, ŷd  
a physgod

## Dull

- Rhowch y ciwb stoc yn y dŵr berwedig, trowch hyd nes bydd wedi toddi
- Tolltwch y stoc ac 1 llwy fwrdd o'r olew llysiau dros y couscous, trowch a gadewch i amsugno
- Fflwffiwch gyda fforc pan fydd wedi oeri
- Draeniwch y tiwna a rhannu'r haenau, yna'i ychwanegu at y couscous
- Ychwanegwch y tomatos, india corn, ciwcymbr a'u cyfuno
- Ychwanegwch bupur neu fasil (dewisol) a'i weini



# Bolognese Twrci



Digon i 4 amser paratoi 15-20 munud

## Cynhwysion

- 250g briwrig twrci
- 1 nionyn bach wedi'i blicio a'i dorri'n fân
- 1 clof o arlleg wedi'i blicio a'i falu'n fân (dewisol)
- 1 ciwb stoc halen isel wedi'i falu
- 200ml dŵr
- 1 tin mawr (400g) tomatos
- 75g ceirch (dewisol ond y ffynhonnell dda o ffeibr)

## Dull

- Ffrïwch y briwrig heb saim ychwanegol gyda'r nionyn a garlleg hyd nes bydd y briwrig wedi brownio
- Malwch y ciwb stoc dros y briwrig a'i gyfuno
- Ychwanegwch y tomatos wedi'u torri, ceirch a dŵr a'i fudferwi am 15-20 munud hyd nes bydd y cig a'r llysiau wedi coginio
- Gweinwch y Bolognese gyda spaghetti neu siapiau pasta

Cyngor Alergedd  
Yn cynnwys  
glwten, yd a  
seleri

# Crymbl Eirin Gwlanog ac Afal



Digon i 4

Amser paratoi 15-20 munud

Amser coginio 20-30 munud

## Cynhwysion

1 tin mawr o dafelli eirin gwlanog gan gynnwys y sudd

4 afal wedi'u plicio a'u torri

150g blawd codi

75g o fargarin llysiâu

75g ceirch

Cyngor alergedd  
Yn cynnwys  
glwten ac yd

**Dull** poethwch y popty i wres 180°C /marc nwy 4

- Gosodwch y ffrwythau gan gynnwys y sudd mewn desgl addas i'r popty
- Mewn bowlen, rhwbiwch y blawd a'r margarin yn ysgafn gyda'i gilydd gyda
- blaenau eich bysedd hyd nes byddant yn edrych fel briwsion bara
- Ychwanegwch y ceirch a'u cyfuno
- Taenwch y gymysgedd crymbl yn gyfartal dros y ffrwytha
- Pobwch yn y popty am 20-30 munud hyd nes bydd yn lliw aur
- Gweinwch gydag iogwrt Groegaidd neu blaen

# Loli rhew aeron cymysg ac iogwrt



Digon i wneud 6

Amser paratoi 5-10 munud

## Cynhwysion

80g Aeron cymysg wedi'u rhewi

150g iogwrt plaen naturiol

1 llwy de o fêl\* (dewisol)

Cyngor Alergedd  
Yn cynnwys  
llaeth

## Dull

- Gosodwch yr aeron cymysg wedi'u rhewi mewn bowlen am 10 munud i feddalu ychydig
- Stwnsiwch y ffrwythau gyda fforcen ac ychwanegwch yr iogwrt plaen, llwy de o fêl\* a chyfunwch
- Rhowch y cynhwysion mewn casys myffin, potiau iogwrt bach plastig neu gwpanau plastig ac ychwanegwch welltyn papur neu ffon lolipop bren yng nghanol y gymysgedd
- Rhewch am o leiaf tair awr cyn gweini

\*Anaddas i blant dan flwydd oed