

Bwydlen Merthyr Tudful Ebrill - Gorffennaf 2022

2 Gwrs am £2.30 yn unig

DI-WRNOB	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
----------	-----------	-------------	--------------	----------	-------------

WYTHNOS 1 - 25/4/22, 23/05/22, 06/06/22, 04/07/22

PRIF BRYDAU	Pizza Caws a Tomato gyda toes wedi stwffio, Tatws bach crengsiog gyda India Corn Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Tiwna Mayo gyda India Corn & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Pasta Caws a Chyw Iar wedi Bobi gyda Bara Garleg a Salad ar yr ochr Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Twrci gyda India Corn & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Selsig, Tatws Stwnsh & Ffa Pôb Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Caws gyda India Corn & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Cyw Iar Stwffin, Tatws Rhost / Wedi Berwi, Llyisiau Tymhorol & Grefi Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Ham gyda India Corn & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Bysedd Pysgod, Sglodion & Ffa Pôb Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Caws gyda India Corn & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr
AC I BWDIN	Bisgedi Berffro	Ffrwyth NEU Iogwrt Ffrwythau	Jeli a Hufen troellog	Ffrwyth NEU Iogwrt Ffrwythau	Browni Siocled a Hufen Ia Fanila

WYTHNOS 2 - 02/05/22, 13/06/22, 11/07/22

PRIF BRYDAU	Cyri Cyw Iar Siop Sglodion gyda Reis Basmati, Bara Naan Bach Garleg a Coriander & Pys & India Corn Wrap Bysedd Pysgod gyda Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Selsig, Pwddin Swydd Efrog, Stwffin, Tatws Rhost, Llyisiau Tymhorol & Grefi Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Twrci & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Ffiled Cyw Iar Crengsiog, Tatws Rhost Bach & Ffa Pôb Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Ham & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Bolognese Cig Eidion gyda Pasta Sbeiral, gyda Bara Garleg a Salad ar yr ochr Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Darnau Quorn & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Sêr Môr gyda Sglodion & Ffa Pôb Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Caws gyda Ffa Pôb & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr
AC I BWDIN	Ffrwyth NEU Iogwrt Ffrwythau	Bisgedi Berffro	Sbwng Taffi a Chwstard	Caws a Bisgedi	Treiff Bach

WYTHNOS 3 - 09/05/22, 20/06/22, 18/07/22

PRIF BRYDAU	Brest Cyw Iar mewn Saws Tomato Eidalaidd gyda Pasta Sbeiral, gyda Bara Garleg a Salad ar yr ochr Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Caws & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Bysedd Pysgod gyda Tatws Bach Crengsiog & Ffa Pôb Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Darnau Quorn & Salad ar yr ochr	Cig Eision, Pwddin Swydd Efrog Tatws Stwnsh / Wedi Berwi, Llyisiau Tymhorol & Grefi Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Ham & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Selsig a Bacwn gyda Tatws Rhost Bach & Ffa Pôb Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Tiwna Mayo gyda India Corn & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Ffiled Cyw Iar mewn bara meddal, Sglodion Cyrliog & Colso / Salad ar yr ochr Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Twrci & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr
AC I BWDIN	Sbwng Siocled a Chwstard	Bisgedi Berffro a Jam	Caws a Bisgedi	Ffrwyth NEU Iogwrt Ffrwythau	Pwddin Hufen Ia Twti Ffriti

WYTHNOS 4 - 16/05/22, 27/06/22

PRIF BRYDAU	Selsig, Tatws Wynebau Hapus & Ffa Pôb Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Darnau Quorn gyda India Corn & Salad ar yr ochr	Masala Tikka Cyw Iar, Reis Basmati Bara Naan Bach Garleg a Coriander & Pys & India Corn Wrap Bysedd Pysgod gyda Salad ar yr ochr (Dewis o Sôs Coch neu Mayo) Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Bysedd Pysgod, Tatws Stwnsh & Ffa Pôb gyda Sos Coch Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Twrci & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	BBQ Brest Cyw Iar, Tatws Bach Crengsiog gyda Pys & India Corn Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Ham & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr	Darnau Quorn, Sglodion Cyrliog a Ffa Pôb Taten Trwy Crwyn / Wrap gyda Caws gyda Ffa Pôb & Salad ar yr ochr Brechdan Ham neu Gaws a Salad ar yr ochr
AC I BWDIN	Sbwng Twti Ffrwti a Chwstard	Ffrwyth NEU Iogwrt Ffrwythau	Pwddin Hufen Ia Fanila a saws ffrwythau	Caws a Bisgedi	Jeli a Hufen troellog

Ar gael bob dydd. Gellir gofyn am fwy o fara ychwanegol, a ddeuis o ffrwyth ffres neu iogwrt fel pwddin arall.

Gall fod angen newid eitem heb eu hysbysedu'n flaenorol.

Rydyn ni'n arlwyio ar gyfer plant ag anghenion deiet arbennig neu anghenion crefyddol.

Cysylltwch 01685 725134 / 07821 824865 ebost myschoollunch@merthyr.gov.uk. os gwelwch yn dda.