

WYTHNOS 1

4 Medi, 25 Medi, 16 Hydref

SHŵB / Hydref 2017

W/C 24 Ebrill, 15 Mai, 5 Mehefin, 26 Mehefin, 17 Gorffennaf, 4 Medi, 25 Medi, 16 Hydref

LLUN

Bolognaise Cig Eidion
Eidalaidd gyda Phasta

MAWRTH

Quiche Bacwn a Chaws

MERCHER

Twrci Rhost
gyda Thatws Rhost a
Grefi

IAU

Brest Cyw Iâr gyda
Lemwn a Pherlysiau neu
Saws Piri gyda Reis

GWENER

Ffited o Bysgodyn gyda
Sgloadion Trwchus

Bolognese gyda Briwgig
Llysieuol

Pasta Tomato a
Pherlysiau wedi'u pobi

Blodfresych a Chorn
Melys Hufennog wedi'u
pobi

Tsili Llysieuol gyda Reis

Quesadilla Llysiau a Ffa
Sbeislyd

Darn o Fara Garleg

Bara Ciabatta

Bara Crystiog

Bara Ciabatta

Rhól Fara Grystiog

Corn Melys
Salad Iach
Colslo

Raitta
Salad Ciwcybr a
Thomato
Salad Iach

Bresych Tymhorol
Moron Ffres
Salad Iach

Corn Melys
Ffa Gwyrdd
Salad Iach

Pys neu Ffa Pob
Colslo
Salad Iach

Iogwrt gyda Darnau o
Eirin Gwlanog

Crymbl Afal gyda
Chwstard

Pwdin Aeron Oer

Mousse Mefus gyda
Bisgedi Ceirch

Sbwng Siocled
gyda Saws Siocled

EAT
LEARN
LIVE

WYTHNOS 2

Haf/ Hydref 2017

WIC ↑ Mai, 22 Mai, 12 Mehefin, 3 Gorffennaf, 11 Medi, 2 Hydref

LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

Tacos Tsili Cig Eidion
Mecsicanaidd gyda
Reis

Selsig a Thatws
Stwmp gyda Greffi

Cig Eidion wedi'i Rostio
gyda Thatws Rhost a
Greffi

Cyw Iâr wedi'i Stermio
gyda Saws BBQ gludion
gyda Reis

Filed o Bysgodyn
gyda Sgllodion Trwchus

Mac a Chaws

Selsig Llysieuol Lynda
McCartney gyda
Thatws Rhost a Greffi

Lasagne Llysiau

Cyrri Katsu Quorn gyda
Reis

Frittata Ffa a Chennin
Syfi gyda Sgllodion

Rhól Fara Ciabatta

Bara Bloomer

Bara Crystiog neu Fara
Garleg

Bara Naan

Rhól Grystiog

Corn Melys Bach

Pys o'r Ardd
Salad lach

Moron Ffres

Ffa Gwyrdd
Salad lach

Brocoli Ffres

Bresych Savoy
Salad lach

Tsili Gwyrdd Melys

Corn Melys
Salad lach

Pys o'r Ardd neu Ffa

Pob
Colsiso
Salad lach

Browni Siocled gyda
Salad Ffrwythau

Fflapiac Aeron gyda
Mousse Menyn Caramel

Logwrt Mefus wedi'i Rewi

Torth o Gacen Fanana
gyda Chwstard

Cacen Gaws Lemwn

EAT
LEARN
LIVE

WYTHNOS 3

Haf / Hydref 2017

Mi 8 Mai, 19 Mehefin, 10 Gorffennaf, 18 Medi, 9 Hydref

LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

Byrgyr Cig Eidion Cartref
a Thalpiaau Tatws

Tikka Masala Cyw Iâr
gyda Reis

Ham wedi'i Rostio
gyda Thatws Newydd a
Grefi

Lasagne Cig Eidion
Eidalaidd

Pyssgodyn mewn Cytew
neu
Teisennau Eog
gyda Sglodion Trwchus

Quiche Caws a Winwns
Coch

Cyrrï Llysïau
gyda Reis

Pasta Tomato a Basil
wedi'i bobi

Byrgyr Quorn Llysïeul
gyda Thalpiaau Tatws

Wrap Ffa a Chaws BBQ

Relish Tomato a
Winwns
Colslô Cartref
Salad Iach

Pys o'r Ardd
Salad Iach
Salsa Tomato

Broccoli
Bresych Tymhorol
Salad Iach

Moron
Ffa Gwyrdd
Salad Iach

Pys o'r Ardd neu Ffa
Pob
Colslô/ Salad

Bar Siocled Oren

Torth o Gacen Mafon

Pot Hufen Ia a
Chymysgedd o Aeron

logwrt gyda Ffrwythau
Cymysg

Mousse Siocled gyda
Bisgedi

EAT
LEARN
LIVE

Chartwells