

# Cinio Ysgol

Blasus - Maethlon - Gwerth am Arian - Cymdeithasol

## Bwydlen Ysgolion Cynradd Gwynedd Tachwedd 2019 - Ebrill 2020



Mae Bwydlen Ysgolion Cynradd Gwynedd yn cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maeth) Cymru 2013. Ac wedi'i gymeradwyo gan Gydllynydd Bwyd Ysgolion, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru.

	LLUN	MAWRTH	MERCHER	IAU	GWENER
WYTHNOS 1	<p>BYRGYR MEWN RÔL FARA <i>SELSIG LLYSIEUOL (LL)</i> COLSLO, BETYS COCH CORN AR Y COB COUS COUS</p> <p>BISGED SIOCLED GYDA DARNAU OREN FFRES</p>	<p>PASTAI CYW IÂR A CHENNIN <i>PASTAI CAWS A THATWS (LL)</i> MORON A PYS GARD TATWS HUFEN GREFI</p> <p>JELI FFRWYTH</p>	<p>HAM NEU CIG EIDION WEDI'I ROSTIO <i>RHOST QUORN (LL)</i> MORON A BLODFRESYCH TATWS RHOST NEU HUFEN PWDIN EFROG A GREFI</p> <p>PWDIN REIS A EIRIN GWLANO</p>	<p>PELI CIG PORC MEWN SAWS TOMATO A PHERLYSIAU <i>DARNAU SELSIG LLYSIEUOL</i> <i>MEWN SAWS TOMATO A</i> <i>PHERLYSIAU (LL)</i> BROCOLI A CORN MELYN PASTA</p> <p>MYFFIN FFRWYTH</p>	<p>CACEN PYSGODYN SEREN MÔR <i>DARNAU LLYSIAU (LL)</i> PYS SGLWJ A SALAD SGLODION NEU TATEN BOB</p> <p>FLAPJAC DATYS GYDA LLEFRITH</p>
WYTHNOS 2	<p>SELSIG MEWN PWDIN EFROG <i>SELSIG LLYSIEUOL (LL)</i> 'STWNH' MORON A RWDAN, PYS GARD TATWS HUFEN A GREFI</p> <p>SBWNG SUDDOG GYDA CHWSTARD</p>	<p>BOLOGNAISE CIG EIDION <i>BOLOGNESE QUORN (LL)</i> CORN MELYN A FFA GWYRDD PASTA BARA GARLLEG</p> <p>BISGED CEIRCH</p>	<p>TWRCI NEU CIG OEN WEDI'I ROSTIO <i>RHOST QUORN (LL)</i> MORON A PYS GARD TATWS RHOST NEU HUFEN GREFI</p> <p>RÔL HUFEN IA GYDA MANDARINS</p>	<p>PASTAI PORC A SAETS PASTAI LLYSIAU A QUORN(LL) BROCOLI A BRESYCH TATWS HUFEN GREFI</p> <p>IOGWRT GYDA FFRWYTHAU SYCH</p>	<p>EOG MEWN CRWST TATEN BOB GYDA CAWS (LL) FFA POB A SALAD SGLODION NEU TATEN BOB</p> <p>CACEN CYFFUG SIOCLED GYDA GELLYG TUN GYDA LLEFRITH</p>
WYTHNOS 3	<p>PITSA CAWS A THOMATO FFA POB A BYSEDD CIWCYMBR WEDGE TATEN POPTY NEU TATEN BOB</p> <p>CRYMBL FFRWYTH GYDA CWSTARD</p>	<p>CYRRI KATSU CYW IÂR <i>CYRRI KATSU QUORN (LL)</i> PYS A CORN MELYN REIS</p> <p>CWCIS CRISIAL GYDA DARNAU PINAFAL</p>	<p>PORC RHOST GYDA SAWS AFAL <i>RHOST QUORN (LL)</i> MORON A BRESYCH TATWS HUFEN GREFI</p> <p>CACEN GAWS MEFYS</p>	<p>LOBSCOWS <i>LOBSCOWS LLYSIAU (LL)</i></p> <p>BYN MAFON GYDA LLEFRITH</p>	<p>BYSEDD PYSGOD NEU PASTAI'R MORWR <i>DARNAU LLYSIAU (LL)</i> PYS GARD A SALAD SGLODION NEU TATEN BOB</p> <p>MYFFIN TAFI GLUDI</p>



Mae diod o ddŵr ar gael i bawb amser cinio. Mae ffrwythau ffres ar gael bob dydd fel dewis yn lle pwdin. Dylai bara (heb fenyn na margarin) fod ar gael drwy gydol amser cinio. Bydd tatws heb olew yn cael eu cynnig fel dewis yn lle sglodion a thatws rhost. Rydym yn paratoi'r bwyd o'r cynhwysion craidd ac nid ydym yn defnyddio bwydydd y gwyddys eu bod yn cynnwys cynhwysion a addaswyd yn enetig.

