

BWYDLEN WYTHNOS 1

DEWIS
Un

DEWIS
Dau

OPSIWN GAFAEL
YN GYFLYM

LLUN	Selsig Porc a Thatws Stwnsh gyda Phys a Grefi	Selsig Llysieuol ✓ gyda Thatws Stwnsh, Pys a Grefi
MAWRTH	Naan Masala Cyw Iâr gyda Thatws Sbeislyd Crensiog a Dresin logwrt Mintys	Llysiau Enfys Rhost ✓❤️ gyda Bysedd Bara Fflat, Moron a Salad Coriander a Hwmws
MERCHER	Porc BBQ Mandarin ❤️🌿 gyda Reis Llysiau wedi'i Ffrio ag Wy	Nwdls Tsili Melys ✓
IAU	Byrgyr Cyw Iâr Sriracha gyda Thalpiauw Tatws Chipotle ac India-corn	Marinara Melt Llysieuol ✓ gyda Thalpiauw Tatws Chipotle ac India-corn
GWENER	Pysgod a Sglodion gyda Ffa Pob a Phys	Sglodion wedi llwytho gyda Tsili Llysieuol neu ✓ Rhòl Selsig Fegan gyda Sglodion, Ffa Pob a Phys

CYNNIG ARBENNIG WYTHNOSOL

Salad Ffacbys Rhost Indiaidd ✓

SALADS:

Pasta Tiwna ac India-corn ❤️🌿
Pasta Salad Pesto

BRECHDANAU/BAGUETTES:

Brechdan Chaws
Brechdan Ham a Chaws
Brechdan Cyw Iâr a Mayo
Baguette Ham
Baguette Caws a Tomato

WRAPS:

Wrap Tiwna Crensiog ✓🌿
Wrap Pupur a Hwmws

PRYDAU POETH:

Paninis
Pasta a Saws
Pizza wedi'i Bobi'n Ffres
Byrito Mecsicanaidd

🍏 Ffrwythau

❤️ Dewis yr arbenigwr maeth

✓ Llysieuol

🐟 Pysgod Olewog

















🌿 Grawn Cyflawn

BWYDLEN WYTHNOS 2

DEWIS
Un

DEWIS
Dau

OPSIWN GAFAEL
YN GYFLYM

LLUN	Byrgyr 'Sloppy Joe' gyda Thalpiaiu Tatws Garlleg a Pherlysiâu, ac India-corn	Pastai'r Bwthyn Llysieuol   gydag India-corn, Pys a Grefi
MAWRTH	Katsu Cyw Iâr  gyda Reis Grawn Cyflawn a Phys	Powlen Bwdha Pwmpen Cnau Menyn, Ffacbys a Brocoli   
MERCHER	Ham Mêl Rhost a Thatws Stwnsh gyda Phys a Grefi	Macaroni Caws   gydag Olwyn Pizza a Llysiau
IAU	Tikka Masala Cyw Iâr   gyda Reis Grawn Cyflawn, Bara Naan ac India-corn	Korma Blodfresych a Ffacbys Rhost    gyda Reis Grawn Cyflawn, Bara Naan ac India-corn
GWENER	Byrgyr Cyw Iâr gyda Sglodion, Ffa Pob a Phys	Byrito Llysieuol    gyda Sglodion, Ffa Pob a Phys

CYNNIG ARBENNIG WYTHNOSOL

Salad Cyw Iâr Moroco




SALADS:

Pasta Tiwna ac India-corn  
Pasta Salad Pesto

BRECHDANAU/BAGUETTES:

Brechdan Chaws
Brechdan Ham a Chaws
Brechdan Cyw Iâr a Mayo
Baguette Ham
Baguette Caws a Tomato

WRAPS:

Wrap Tiwna Crensiog   
Wrap Pupur a Hwmws

PRYDAU POETH:

Paninis
Pasta a Saws
Pizza wedi'i Bobi'n Ffres
Byrito Mecsicanaidd

 Ffrwythau

 Dewis yr arbenigwr maeth

 Llysieuol

 Pysgod Olewog
















 Grawn Cyflawn

BWYDLEN WYTHNOS 3

DEWIS Un

DEWIS Dan

OPSIWN GAFAEL YN GYFLYM

LLUN	Peli Cig Eidion BBQ   gyda Phasta Grawn Cyflawn, Olwyn Pizza a Phys	Macaroni Caws a Blodfresych    gydag Olwyn Pitsa a Phys
MAWRTH	Pysgodyn Katsu Crensiog  gyda Reis Grawn Cyflawn a Phys	Chilli Llysieuol    gyda Reis Grawn Cyflawn a Phys
MERCHER	Cyw Iâr Rhost a Thatws Stwnsh  gyda Phys a Grefi	Byrgyr Betys a Feta  gyda Thalpiauw Tatws Garlleg a Pherlyisiau a Slaw Afal
IAU	Cyw Iâr Shawarma  gyda Reis Melys Mecsicanaidd a Phys	Nwdls Llysiau Tsieineidd   gyda Phys
GWENER	Cŵn Poeth gyda Sglodion, Ffa Pob a Phys	Sglodion wedi llwytho gyda Tsili Llysieuol neu  Cŵn Poeth Llysieuol gyda Sglodion, Ffa Pob a Phys

CYNNIG ARBENNIG WYTHNOSOL

Salad Nwdls Cyw Iâr Tsili Melys

SALADS:

Pasta Tiwna ac India-corn
Pasta Salad Pesto

BRECHDANAU/BAGUETTES:

Brechdan Chaws
Brechdan Ham a Chaws
Brechdan Cyw Iâr a Mayo
Baguette Ham
Baguette Caws a Tomato

WRAPS:

Wrap Tiwna Crensiog
Wrap Pupur a Hwmws

PRYDAU POETH:

Paninis
Pasta a Saws
Pizza wedi'i Bobi'n Ffres
Byrito Mecsicanaidd

 Ffrwythau

 Dewis yr arbenigwr maeth

 Llysieuol

 Pysgod Olewog

 Grawn Cyflawn