




BWYDLEN WYTHNOS 1

FOOD UNION

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 Thalpiâu Tatws Chipotle ac India-corn	Marinara Melt Llysieuol ✓ gyda Thalpiâu Tatws Chipotle ac India-corn
GWENER	Pysgod a Sglodion gyda Ffa Pob a Phys	Sglodion wedi llwytho gyda Tsili Llysieuol neu ✓ Rhôn 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 Thomato

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

FOOD UNION

DEWIS
Un

DEWIS
Dau

OPSIWN GAFAEL
YN GYFLYM

LLUN	Byrgyr 'Sloppy Joe' gyda Thalpiaau 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 Morocco



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 Thomato

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 Dau

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 Betya a Feta  gyda Thalpiauw Tatws Garlleg a Pherlysiau a Slaw Afal
IAU	Cyw Iâr Shawarma  gyda Reis Melys Mecsicanaidd a Phys	Nwdls Llysiau Tsieineaidd   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

OPSIWN GAFAEL YN GYFLYM

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