

BWYDLEN WYTHNOS 1

DEWIS
Un

DEWIS
Dau

OPSIWN GAFAEL YN
gyflym

	MAE SBEIS YN NEIS	MAE SBEIS YN NEIS
LLUN	Tikka Masala Cyw Iâr 🌿❤️ Gyda Reis Grawn Cyflawn a Blodfresych Sbeislyd	Stiw Ffa a Thatws Sbeislyd Catalan 🍃 Gyda Thwmpfen Perlysiâu a Blodfresych Sbeislyd
MAWRTH	Byrgyr Cig Eidion Gyda Thalpiaù Tatws a Chorn ar y Cob	Byrgyr Llysieuol 🍃 Gyda Thalpiaù Tatws a Chorn ar y Cob
MERCHER	CLASURON	CLASURON
	Baguette Gamwn wedi'i Rostio â Mêl Gyda Thatws Rhost a Llysiau Hydrefol wedi'u Rhostio	Macaroni Caws 🍃
IAU	STRYD	STRYD
	Katsu Cyw Iâr 🌿 Gyda Reis Grawn Cyflawn	Bara Gwastad gyda Gwydredd Corea 🍃 Gydag India-corn Satay
GWENER	FFEFRYNNAU DYDD GWENER	FFEFRYNNAU DYDD GWENER
	Pysgodyn mewn Cytew Gyda Sglodion, Ffa Pob a Phys	Rôl Selsig Quorn 🍃 Gyda Sglodion, Ffa Pob a Phys

PRYDAU POETH:

Paninis
Pasta a Sawsiau
Pizza wedi'i Bobi'n Ffres
Cawl a Bara
Taten trwy'i Chroen a Thopins

SALADS:

Salad Pasta Tiwna a Chorn Melys ❤️
Salad Pasta Pesto 🌿🍃❤️
Salad Gwygbys Indiaidd wedi'u Rhostio

BRECHDANNAU/BAGUETTES:

Brechdan Ham a Chaws
Brechdan Salad Cyw Iâr
Baguette Caws 🍃
Baguette Tiwna Mayo
Baguette BLT

WRAPS:












Wrap Pupur a Houmous 🌿🍃❤️
Wrap Cyw Iâr Barbecw ❤️
Wrap Caeser Cyw Iâr 🌿❤️

BWYDLEN WYTHNOS 2

DEWIS
Un

DEWIS
Dau






OPSIWN GAFAEL YN
gyflym

	CLASURON	CLASURON
LLUN	Selsig a Thatws Stwnsh Gyda Llysiau a Grefi	Selsig Llysieuol a Thatws Stwnsh  Gyda Llysiau a Grefi
MAWRTH	GŴYL O WLEDD Nachos Caws a Chig Eidion Tsili  Gyda Salad	GŴYL O WLEDD Cyri Ffacbys Coch Rajasthan    Gyda Reis Grawn Cyflawn
MERCHER	DELI POETH Bara Gwastad Cyw Iâr Saets a Nionyn wed'i Rolio Gyda Thatws Rhost a Grefi	DELI POETH Llysiau Enfys wedi'u Rhostio gyda Houmous    Gyda Bysedd Bara Gwastad
IAU	BAR NWDLS Cyw Iâr Yakisoba Gyda Llysiau	BAR NWDLS Soya Yakisoba   Gyda Llysiau
GWENER	FFEFRYNNAU DYDD GWENER Wrap Cyw Iâr wedi'i Ffrio Gyda Sglodion, Ffa Pob a Phys	FFEFRYNNAU DYDD GWENER Caws a Nionyn Pob  Gyda Sglodion, Ffa Pob a Phys


PRYDAU POETH:

Paninis
Pasta a Sawsiau
Pizza wedi'i Bobi'n Ffres
Cawl a Bara
Taten trwy'i Chroen a Thopins









SALADS:

Salad Pasta Tiwna a Chorn Melys 
Salad Pasta Pesto   
Salad Gwygbygys Indiaidd wedi'u Rhostio 

BRECHDANNAU/BAGUETTES:

Brechdan Ham a Chaws
Brechdan Salad Cyw Iâr
Baguette Caws 
Baguette Tiwna Mayo
Baguette BLT

WRAPS:

Wrap Pupur a Houmous   
Wrap Cyw Iâr Barbeciw   
Wrap Caesar Cyw Iâr  

BWYDLEN WYTHNOS 3

DEWIS
Un

DEWIS
Dau

OPSIWN GAFAEL YN
gyflym

	STRYD	STRYD
LLUN	Cyw Iâr Byffalo Gyda Thalpiaau Tatws Garleg a Pherlyisiau, Salad Cymysg a Dresin Ranch	Cawl Ffa Menyn, Ffa Du a Chneuen Goco Gyda Reis Grawn Cyflawn a Salad Cymysg 🌱❤️🍄
MAWRTH	Peli Cig Sur a Melys Cig Eidion 🍄 Gyda Reis Grawn Cyflawn ac India-corn Satay	Wrap Teriyaki Llysieuol 🌱❤️🍄 Gydag India-corn Satay
MERCHER	Baguette Porc Rhost a Stwffin Gyda Thalpiaau Tatws Garleg a Pherlyisiau wedi'u Rhostio	Pitta Quorn Barbeciw Gludiog 🌱 Gyda Thalpiaau Tatws Garleg a Pherlyisiau wedi'u Pobi
IAU	Lasagne Cig Eidion ❤️ Gyda Bara Garleg a Pherlyisiau a Salad Cymysg	Lasagne Llysieuol 🌱❤️ Gyda Bara Garleg a Pherlyisiau a Salad Cymysg
GWENER	Pysgodyn mewn Cytew Gyda Sglodion, Ffa Pob a Phys	Rhôn Selsig Tikka Llysieuol 🌱 Gyda Sglodion, Ffa Pob a Phys

PRYDAU POETH:

Paninis
Pasta a Sawsiau
Pizza wedi'i Bobi'n Ffres
Cawl a Bara
Taten trwy'i Chroen a Thopins

SALADS:

Salad Pasta Tiwna a Chorn Melys ❤️
Salad Pasta Pesto 🍄🌱❤️
Salad Gwygby's Indiaidd wedi'u Rhostio 🍄🌱

BRECHDANNAU/BAGUETTES:

Brechdan Ham a Chaws
Brechdan Salad Cyw Iâr
Baguette Caws 🌱
Baguette Tiwna Mayo
Baguette BLT

WRAPS:

Wrap Pupur a Houmous 🍄🌱❤️
Wrap Cyw Iâr Barbeciw 🍄❤️
Wrap Caesar Cyw Iâr 🍄❤️