



Rydym yn gobeithio y bydd disgyblion yn mwynhau ein bwydlen newydd ar gyfer yr Haf a fydd yn cael ei gweithredu ym mhob ysgol gynradd yn Sir Gaerfyrddin o'r wythnos sy'n dechrau ar yr 2il Mai 2016.

Mae angen talu am brydau ysgol ymlaen llaw ac er hwylustod, gellir talu bob wythnos, bob pythefnos, neu bob tymor, a hynny naill ai trwy siec (yn daladwy i Gyngor Sir Gaerfyrddin) neu drwy arian parod. Rydym yn annog disgyblion nad ydynt wedi blasu prydau ysgol o'r blaen i 'Roi Cynnig ar ein Prydau Ysgol'; rydym hefyd yn gofyn am adborth neu awgrymiadau mewn perthynas â'n bwydlenni a'r gwasanaeth rydym yn ei ddarparu. Cysylltwch â ni fel a ganlyn:

E-bost: [schoolmeals@sirgar.gov.uk](mailto:schoolmeals@sirgar.gov.uk)

Ffôn: 01267 246537

I gael rhagor o wybodaeth ynghylch ein gwasanaeth neu i gael gwybod os ydych chi'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim, ewch i'n gwefan:

[www.sirgar.gov.uk](http://www.sirgar.gov.uk)

**Alergeddau Bwyd - cysylltwch â chogydd eich ysgol i gael gwybodaeth ynghylch cynnwys ein ryseitiai a'r cynnyrch ar ein bwydlen.**

Oherwydd amgylchiadau sydd y tu hwnt i'n rheolaeth, efallai y bydd ein bwydlenni'n newid ychydig ar adegau; rydym yn ymddiheuro am unrhyw anghyfleustra y gall hyn ei achosi.



EICH CYNGOR **arleinamdan**  
www.sirgar.llyw.cymru  
**YOUR COUNCIL doonline**  
www.carmarthenshire.gov.wales

# Bwydlen Haf 2016 i Ysgolion Cynradd

		Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
<b>Wythnos 1</b> sy'n dechrau ar 2 Mai, 23 Mai, 6 Mehefin, 27 Mehefin, 18 Gorffennaf, 29 Awst, 19 Medi, 10 Hydref	<i>Prif</i>	Selsigen Bob neu Selsigen Lysieuol (Ilys) mewn Rhôl	Bolognaise Cig Eidion Cartref neu Bolognaise Llysieuol (Ilys)	Twrci Rhost a Stwffin neu Rost Llysieuol (Ilys) a Grefi	Pizza Caws a Tomato Cartref (Ilys)	Sglodyn Eog Pob neu Bryd Pob o Eog Alaska neu Pryd Pob o Lysiau a Chaws (Ilys)
	<i>Llysiau</i>	Corn Melys neu Ffa Pob	Pys	Moron a Brocoli	Ffyn Ciwcymbr a Moron	Ffa Pob neu Bys
	<i>Carb</i>	Talpiâu Tato	Sbageti, Bara Garlleg	Tato Potsh a Thato Rhost	Tato â Pherlyisiau Cartref	Sglodion neu Dato wedi'u Berwi
	<i>Pwddin</i>	Cwci Siocled Cartref a Dogn o Resins neu Ffrwythau Ffres	Jeli a Sundae Ffrwythau a Hufen Iâ neu Ffrwythau Ffres	logwrt Llaeth y Llan neu Ffrwythau Ffres	Sbwnj Jaffa Cartref a Chwstard Siocled neu Ffrwythau Ffres	Myffin Afal Cartref neu Ffrwythau Ffres
	<i>Diod</i>	Llaeth	Dŵr	Sudd Ffrwythau	Dŵr	Llaeth
<b>Wythnos 2</b> sy'n dechrau ar 9 Mai, 13 Mehefin, 4 Gorffennaf, 5 Medi, 26 Medi, 17 Hydref	<i>Prif</i>	Pasta Pob Tomato a Basil Cartref (Ilys)	Korma Cyw Iâr Cartref neu Korma Quorn (Ilys)	Porc Rhost a Saws Afal neu Twrci Rhost a Stwffin neu Rost Llysieuol (Ilys) a Grefi	Brechdan Pelenni Cig neu Frechdan Lysieuol (Ilys)	Ffiled o Bysgod 'Chip Shop' neu Bryd o Lysiau Gril (Ilys)
	<i>Llysiau</i>	Bara Garlleg	Brocoli	Moron a Bresych	Salad Cymysg	Ffa Pob neu Bys
	<i>Carb</i>	Pys a Chorn Melys	Reis Cymysg, Bara Naan	Tato Potsh a Thato Rhost	Talpiâu Tato	Sglodion neu Dato wedi'u Berwi
	<i>Pwddin</i>	Eirin Gwlanog â Hufen Iâ neu Ffrwythau Ffres	Cacen Creision Yd Siocled Cartref a Dognau o Resins neu Ffrwythau Ffres	Mandarinau a Jeli neu Ffrwythau Ffres	Cacen Cartref ac arni Sudd Lemwn gyda Chwstard neu Ffrwythau Ffres	Sgon Cartref â Jam neu Ffrwythau Ffres
	<i>Diod</i>	Dŵr	Llaeth	Dŵr	Dŵr	Llaeth
<b>Wythnos 3</b> sy'n dechrau ar 16 Mai, 20 Mehefin, 11 Gorffennaf, 12 Medi, 3 Hydref	<i>Prif</i>	Byrgyr Cyw Iâr mewn Briwsion mewn Rôl neu Fyrgyr Llysieuol mewn Briwsion (Ilys) mewn Rhôl	Pasticcio Cig Eidion Cartref neu Basta Pob Tomato Cartref (Ilys)	Cig Eidion a Phwddin Efrog neu Rost Llysieuol (Ilys) a Grefi	Lapiad Tikka neu Lapiad Tikka Quorn (Ilys)	Sglodyn Eog mewn Cytew neu Gril Llysieuol (Ilys)
	<i>Llysiau</i>	Ffa Pob neu Bys	Brocoli	Moron a Ffa Gwyrdd	Moron a Chiwcymbr	Ffa Pob
	<i>Carb</i>	Tato Potsh	Bara Garlleg	Tato Potsh a Thato Rhost	Reis Cymysg neu Datws Garlleg	Sglodion neu Dato wedi'u Berwi
	<i>Pwddin</i>	Bisgien Geirch Cartref a Dogn o Resins neu Ffrwythau Ffres	Myffin Siocled Cartref neu Ffrwythau Ffres	Rôl Arctic Fanila a Mafon neu Ffrwythau Ffres	Browni Siocled Cartref a Hufen Iâ neu Ffrwythau Ffres	Bynen Jam Cartref a Thalpiâu Afal neu Ffrwythau Ffres
	<i>Diod</i>	Sudd Ffrwythau	Llaeth	Dŵr	Dŵr	Llaeth