

Bwydlen yr Haf ar gyfer Ysgolion Cynradd Sir Gaerfyrddin 2017

Byddwn yn cyflwyno ein bwydlen iachus, sydd wedi cael ei hysbrydoli gan yr haf, ym mhob ysgol gynradd o ddydd Mawrth, 2 Mai

Beth sy'n newydd?

Rydym yn gwybod bod Dinasyddiaeth Fyd-eang yn rhan bwysig o gwricwlwm yr ysgol felly rydym yn gobeithio y bydd disgyblion yn mwynhau ein prydau cartref sydd wedi cael eu hysbrydoli gan rannau eraill o'r byd.

Prydau sydd wedi ennill gwobrwyon

llwyddodd Mr Balfour, sy'n gogydd yn Ysgol Bro Brynach, i gyrraedd rownd derfynol Cystadleuaeth Genedlaethol Cogydd Ysgol y Flwyddyn. Rydym yn hynod o falch o waith caled Mr Balfour ac rydym wedi arddangos ei brydau, sydd wedi ennill gwobrwyon, ar ein bwydlen.

Ffaith ddiddorol:

Nid yw ein pwdinau siocled cartref yn cynnwys siocled - maent yn cynnwys coco. Mae coco yn gynhwysyn mwy iachus na siocled ac yn cynnwys lefelau uchel o haearn

Rydym yn annog rhieni a disgyblion i gysylltu â ni gyda'u hadborth ac i gynnig awgrymiadau mewn perthynas â'n bwydlenni. Anfonwch e-bost at: schoolmeals@sirgar.gov.uk neu ffoniwch: 01267 246537

I gael rhagor o wybodaeth ynghylch ein gwasanaeth neu i gael gwybod a ydych chi'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim, ewch i'n gwefan: www.sirgar.llyw.cymru

		Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Wythnos 1 sy'n dechrau ar 1 Mai 22 Mai 5 Mehefin 26 Mehefin 17 Gorffennaf	Prif	Pasta Pob Tomato a Basil Cartref (Ilys)	Cyw Iâr Moroco neu Quorn Moroco (Ilys) Cartref Mr Balfour	Twrci Rhost neu Rost Llysieuol (Ilys)	Selsigen Bob neu Selsigen Llysieuol (Ilys) mewn Rhôl	Sglodyn Eog neu Gril Llysieuol (Ilys)
	Llysiau	Brocoli	Ffa Gwyrdd	Moron a Phys	Salad Cymysg	Ffa Pob neu Bys
	Carb	Bara Garleg	Reis Cymysg	Dewis o Dato Stwffin a Grefi	Tato wedi'u Deisio / Talpiau Tato	Sglodion neu Dato
	Pwddin	Rôl Arctig	Cwci Siocled Cartref gyda Resins	logwrt wedi'i rewi gydag Aeron Cymysg yr Haf	Crymbl Ffrwythau Cartref a Chwstard neu Sbnwj Ffrwythau Gartref a Chwstard	Picen ar y Maen
	Diod	Dŵr	Sudd Ffrwythau	Dŵr	Dŵr	Llaeth
Wythnos 2 sy'n dechrau ar 8 Mai 12 Mehefin 3 Gorffennaf 11 Medi 2 Hydref 23 Hydref	Prif	Pizza NEU Banini Pizza (Ilys) Cartref	Bolognaise Cig Eidion Cartref neu Bolognaise Llysieuol Cartref (Ilys) a Sbageti	Porc Rhost gyda Saws Afal neu Dwrci Rhost gyda Stwffin neu Rost Llysieuol (Ilys)	Fajita Cyw Iâr neu Fajita Quorn (Ilys)	Darnau Bach o Bysgod neu Fyrgyr Llysieuol mewn Briwsion (Ilys)
	Llysiau	Ffa Pob/Pys	Llysiau Cymysg	Moron a Bresych	Salad Cymysg	Ffa Pob neu Bys
	Carb	Tato wedi'u Deisio / Talpiau Tato	Bara Garleg	Dewis o Dato Grefi	Reis Sbaenaidd / Tato â Pherlysiâu	Sglodion neu Dato
	Pwddin	Sundae logwrt a Ffrwythau	Cacen Gaws Mafon Iach Gartref Mr Balfour	Ffrwythau a Jeli	Browni Cartref a Hufen Iâ	Myffin Cnau Coco Cartref gyda Resins
	Diod	Dŵr	Sudd Ffrwythau	Dŵr	Dŵr	Llaeth
Wythnos 3 sy'n dechrau ar 15 Mai 19 Mehefin 10 Gorffennaf 18 Medi 9 Hydref	Prif	Byrgyr Cyw Iâr neu Gril Llysieuol (Ilys)	Korma Cyw Iâr neu Korma Quorn (Ilys) Cartref	Cig Eidion Rhost neu Rost Llysieuol gyda Phwddin Efrog (Ilys)	Gamwn neu Bastai Caws a Thatws (Ilys)	Pysgod Halen a Finegr neu Selsigen Morgannwg (Ilys)
	Llysiau	Corn Melys neu Ffa Pob	Pys	Moron a Brocoli	Salad Cymysg	Ffa Pob neu Bys
	Carb	Tato wedi'u Deisio / Talpiau Tato	Reis Cymysg a Bara Naan	Dewis o Dato Grefi	Rhól fara Tato wedi'u Berwi	Sglodion neu Dato
	Pwddin	Mousse Mafon	Myffin Siocled Cartref	Salad Ffrwythau a Hufen Iâ	Sgwâr Crymbl Banana Masnach Deg Cartref gyda Chwstard	logwrt Llaeth y Llan gyda Chompot Ffrwythau
	Diod	Dŵr	Laeth	Dŵr	Dŵr	Sudd Ffrwythau

Byddwn hefyd yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwddin bob dydd.

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