


Ar gyfer yr wythnosau sy'n dechrau ar: 6/10/08, 20/10/08, 17/11/08, 15/12/08, 12/1/09, 9/2/09,

Ar gyfer yr wythnosau sy'n dechrau ar: 9/3/09, 6/4/09, 4/5/09, 1/6/09, 29/6/09,

Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener
<p>Cyw Iâr a Phasta Hufennog a Llysiau Amrywiol ***</p> <p>Teisen Sinsir ac Eisin a Darnau o Ffrwythau</p>	<p> Darnau Samwn mewn briwsion bara wedi'u pobi, Tatws Hufen, Sbageti mewn Saws Tomato a Salad Bach ***</p> <p>Teisen Sbnwj Siocled a Saws Siocled Cylffau/Darnau o Ffrwythau</p>	<p>Ffiled Cyw Iâr wedi'i phobi, Ysglodion, Ffa Pob a Garnais Salad ***</p> <p>Pwdin Bara Menyn Gwenith Cyflawn a Chwstard</p>	<p>Cig Oen Cymru wedi'i rostio, Saws Mintys, Isgell, Tatws Rhost a Thatws wedi'u berwi, Cylchau Moron a Phys Gardd ***</p> <p>Teisen Sbnwj Ysgafn, Cwstard a Darnau o Ffrwythau</p>	<p>Bolognês Sbageti, Penne Pasta, Caws Cartref, Bara Garleg a Phlatiad o Salad ***</p> <p>Tarten Afalau a Chwstard</p>

Ar gyfer yr wythnosau sy'n dechrau ar: 27/10/08, 24/11/08, 22/12/08, 19/1/09, 16/2/09,

Ar gyfer yr wythnosau sy'n dechrau ar: 16/3/09, 13/4/09, 11/5/09, 8/6/09, 6/7/09

Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener
<p>Darn Pysgodyn mewn Briwsion  Bara, Ysglodion, Sbageti mewn Saws Tomato a Ffyn Moron a Chiwcybr ***</p> <p>Hufen Iâ a Ffrwythau</p>	<p>Selsig o'r popty a Phwdin Sir Efrog mewn Isgell Trwchus, Tatws Hufen a Thatws Rhost, Moron a Phys Gardd ***</p> <p>Jeli Chwip a darnau Banana</p>	<p>Cawl Cartref Cysurlon, Petit Pain Tiwna a Mayonnaise a Garnais Salad ***</p> <p>Fflan Ffrwythau a Chwstard</p>	<p>Twrci wedi'i rostio, Stwffin, Isgell Trwchus, Tatws Rhost a Thatws wedi'u berwi, Brocoli ac India-Corn ***</p> <p>Teisen Frith, Cwstard a Darnau o Ffrwythau</p>	<p>Pitsa Margarita Cartref newydd ei bobi, Platiad o Salad, Pomme Noisettes a Cholslo ***</p> <p>Gellyg Belle Hélèn</p>

Ar gyfer yr wythnosau sy'n dechrau ar: 13/10/08, 3/11/08, 1/12/08, 29/12/08, 26/1/09, 23/2/09,

Ar gyfer yr wythnosau sy'n dechrau ar: 23/3/09, 20/4/09, 18/5/09, 15/6/09, 13/7/09

Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener
<p>Peli Cig Sawrus mewn Isgell Trwchus, Penne Pasta, India-Corn a Phys ***</p> <p>Pwdin Reis Hufennog</p>	<p>Ffiled Hoki wedi'i stemio  mewn Saws Caws, Tatws Hufen, Ffyn Moron a Brocoli ***</p> <p>Bisgiën Geirch, Sudd Ffrwythau a Darnau o Ffrwythau</p>	<p>Cyrri Cyw Iâr Cartref, Reis Grawn Cyflawn a Bara Gwastad ***</p> <p>Salad Ffrwythau Ffres a Saws Fanila</p>	<p>Cig Eidion Cymru (ochr orau'r forddwyd) wedi'i rostio, Isgell Trwchus, Tatws Rhost a Thatws wedi'u berwi, Bresych wedi'u torri'n fân a Blodigion Blodfresych ***</p> <p>Pwdin Efa a Chwstard</p>	<p>Cyw Iâr Sawrus wedi'i grilio dan fflam, Cylffau Tatws Popty a Pherlyisiau, Salad o'r ardd a Cholslo ***</p> <p>Teisen Gaws a Chylffau o Ffrwythau</p>

Ar gyfer yr wythnosau sy'n dechrau ar: 10/11/08, 8/12/08, 5/1/09, 2/2/09, 2/3/09,

Ar gyfer yr wythnosau sy'n dechrau ar: 30/3/09, 27/4/09, 25/5/09, 22/6/09, 20/7/09

Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener
<p>Byrgyr 99% Cig Eidion, Ysglodion a Ffa Pob mewn Saws Tomato ***</p> <p>Iogwrt Ffrwythau a Darnau o Ffrwythau</p>	<p>Ffiled Cyw Iâr wedi'i rhostio, Isgell Trwchus, Tatws Rhost a Thatws wedi'u berwi, Ffa Gwyrddion ac India-Corn ***</p> <p>Hufen Iâ Ffrwythau a Darnau o Afal</p>	<p>Olwynion Caws, Taten drwy'I chroen/Cylffau Tatws Popty, Ffa Pob a Garnais Salad ***</p> <p>Pwdin Briwsion Ffrwythau a Sinsir a Chwstard</p>	<p>Golwyth Lwyn Cig Moch, Saws Afal ac Isgell, Tatws Rhost a Thatws wedi'u berwi a Llysiau Amrywiol ***</p> <p>Bisgiën Oren a Darnau o Ffrwythau</p>	<p>Cacen Samwn o'r popty, Crimpiau Tatws, Sbageti mewn Saws Tomato a Ffyn Moron ***</p> <p>Pwdin Taffi Gludiog a Chwstard a Darnau o Ffrwythau</p>

 Digonedd o fara bob dydd. Dewis o ffrwythau ffres bob amser yn lle'r prif bwddin. Mae Gwasanaethau Arlwyo'r Fro'n cadw'r hawl i newid y fwydlen pan na fydd eitemau ar gael. Cynnyrch pysgodfa sydd wedi'i chydabod gan Gyngor Stiwardiaeth y Moroedd am gyrraedd safon amgylcheddol ar gyfer pysgodfeydd trefnus a chynaliadwy. Côt Cadwyn Gofal: MML-C-1009.