

Bwydlen Ysgol

Dau gwrs
am ddim
ond £2.10

Dydd Llun Dydd Mawrth Dydd Mercher Dydd Iau Dydd Gwener

WYTHNOS 1

Wythnosau'n dechrau: 29 Awst; 19 Medi; 10 Hyd; 31 Hyd; 21 Tach; 12 Rhag; 2 Ion; 23 Ion; 13 Chw

Prif Brydau

Korma Twrci a Reis Brown a Naan

- Taten yn ei Chroen gyda Dewis Llenwad
- Dewis Llysiau

Sgwâr Reis
Crisbi Siocled

Pastai Corn Biff a Grefi
Selsig Llysieuol a Grefi

- Potsh Tatws Melys
- Dewis Llysiau

Sbwng Mwyar
Marmor a Chwstard

Ffiled Cyw Iâr a Stwffin, Tatws Potsh/Berw, Llysiau a Grefi

- Rôl Cyw Iâr Poeth a Dewis Bar Salad

Hufen Iâ Afal a Thonnau Mwyar

Lasagne Tatws (Moussaka)
Pasta Tomato a Basil a Dipyrns Quorn

- Bara Garlleg a Salad Ochr

Pwdin Taffi
Gludiog a Chwstard

Pizza Llysiau/Margarita a Sglodion

- Taten yn ei Chroen gyda Dewis Llenwad
- Salad Ochr Tarten Jam Ffrwythog a Chwstard

Gweinir gyda

Ac i bwdin

WYTHNOS 2

Wythnosau'n dechrau: 5 Medi; 26 Medi; 17 Hyd; 7 Tach; 28 Tach; 9 Ion; 30 Ion

Prif Brydau

Chilli con Carne, Reis Brown a Nachos

- Dipyrns Eog
- Potsh Tatws Melys

Pwdin Efa a Chwstard

Bolognese Pasta Eidion
Peli Cig Twrci mewn Saws Tomato
Bara Garlleg a Pherlysiâu
Dewis Llysiau

Fflapjac
Pinafal

Selsig Pob a Phwdin Efrog, Tatws Potsh/Berw a Grefi

- Pasta Pob Selsig Llysieuol
- Dewis Llysiau

Tarten Jam
Ffrwythog

Pastai Twrci Hufennog
Dipyrns Quorn

- Tatws Berw

Dewis Llysiau

Sbwng Jam a Chnau Coco a Chwstard

Pysgodyn mewn Briwsion a Sglodion

- Taten yn ei Chroen
- Ffa Pob
- Salad Ochr
- Hufen Iâ Siocled

Gweinir gyda

Ac i bwdin

WYTHNOS 3

Wythnosau'n dechrau: 12 Medi; 3 Hyd; 14 Tach; 5 Rhag; 16 Ion; 6 Chwefror

Prif Brydau

Mini Gril (Selsig a Chig Moch)
Selsig Llysieuol

- Bara Menyn Sgwariau Tatws Crisb
- Ffa Pob

Bisged Sinsir

Tikka Masala Twrci (Mwyn) a Reis Llysiau
Euraid a Naan Peshawri

- Taten yn ei Chroen gyda Dewis Llenwad

Sbwng Jam a Chnau Coco a Chwstard

Porc Rhost, Saws Afal a Stwffin, Tatws Berw, Llysiau a Grefi

- Taten yn ei Chroen gyda Dewis Llenwad

Hufen Iâ Afal a Thonnau Mwyar Coch

Caserol Twrci gyda Broccoli a Rhôl Bara
Ffiled Pysgod a Ffa Pob

- Potsh Tatws Melys

Sbwng Twtti
Frutti a Chwstard
Siocled

Cwn Poeth a Saws Tomato a Sglodion

- Taten yn ei Chroen a Ffa Pob
- Salad Ochr
- Jeli Ffrwyth a Throell Hufen

Gweinir gyda

Ac i bwdin

Ar gael bob dydd—Gellir gofyn am fwy o fara ynghyd â dewis o ffrwyth ffres neu iogwrt i bwdin. Mae dewisiadau llysieuol ar gael ar ddisgresiwn y cogydd. Gall fod angen newid eitemau heb hysbysiad blaenorol.

Mae Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2013 yn rhan o fesur ehangach Bwyta Iach mewn Ysgolion 2009. Mae'r Mesur yn rhoi gofyniad cyfreithiol ar awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu i hyrwyddo bwyta ac yfed iach gan ddisgyblion a gynhelir ledled Cymru. Mae'n disodli canllawiau gweithredu blaenorol Blas am Oes ac yn gosod y math y fwyd a diod y gellir ac na ellir eii darparu mewn ysgolion a gynhelir gan awdurdodau lleol a sicrhau fod safonau maeth yn eu lle ar gyfer ciniawau ysgol. Mae gwasanaeth Arlwydo Blaenau Gwent yn ymdrechu i gyflawni'r safonau hyn gan ddarparu bwyd blasus a deniadol. Mae mwy o wybodaeth ar gael yn <http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/healthy-eating>

