

# BWYDLEN YSGOLION CYNRADD

## PRIMARY SCHOOL MENU

Mae Bwydlen Ysgolion Cynradd Gwynedd yn cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 . Ac wedi'i gymeradwyo gan Gydllynydd Bwyd Ysgolion, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru.

The Gwynedd Primary Schools Summer Menu meets the The Healthy Eating in Schools (Nutritional Standards and Requirements) (Wales) Regulations 2013. And has been approved by the Welsh Local Government Association's School Food Co-ordinator.

Mae diod o ddŵr ar gael i bawb amser cinio. Mae ffrwythau ffres ar gael bob dydd fel dewis yn lle pwdin. Dylai bara (heb fenyn na margarin) fod ar gael drwy gydol amser cinio. Bydd tatws heb olew yn cael eu cynnig fel dewis yn lle sglodion a thatws rhost. Rydym yn paratoi'r bwyd o'r cynhwysion craidd ac nid ydym yn defnyddio bwydydd y gwyddys eu bod yn cynnwys cynhwysion a addaswyd yn enetig.

A fresh drink of water is available to all at lunchtime. Fruit is available every day as an alternative to the pudding. Bread (without spread) is available throughout lunch. Oil free potatoes are offered as an alternative to chips and roast potato. We prepare food from the original ingredients and we do not knowingly use food that has been genetically modified.

# BWYDLEN YSGOLION CYNRADD

2022

LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

W1

CACEN PYSGODYN SEREN MÔR  
BYSEDD QUORN (LL)  
FFA POB  
TATWS WEDGE  
NEU TATEN BOB

BISGED SIOCLED GYDA  
DARNAU OREN FFRES

PELI CIG PORC MEWN  
SAWS TOMATO A PHERLYSIAU  
DARNAU SELSIG LLYSIEUOL  
MEWN SAWS TOMATO  
A PHERLYSIAU (LL)  
LLYSIAU'R DYDD  
PASTA

MYFFIN FFRWYTH  
GYDA LLEFRITH

CIG EIDION WEDI'I ROSTIO  
FFILED QUORN (LL)  
LLYSIAU'R DYDD  
TATWS WEDI BERWI  
PWDIN EFROG A GREFI

RÔL HUFEN IÂ  
GYDA MANDARINS

PASTAI CYW IÂR A CHENNIN  
PASTAI CAWS A THATWS (LL)  
LLYSIAU'R DYDD  
TATWS HUFEN  
GREFI

JELI FFRWYTH

BYRGYR CIG EIDION  
BYRGYR LLYSIAU (LL)  
CORN AR Y COB A SALAD  
SGLODION NEU TATEN BOB

FLAPJAC DATYS  
GYDA LLEFRITH

W2

EOG MEWN CRWST  
TATEN BOB GYDA CAWS (LL)  
PYS SGLWJ NEU GARD  
SALAD  
TATWS WEDGE  
NEU TATEN BOB

BISGED CEIRCH  
A DARNAU FFRWYTH

BOLOGNAISE CIG EIDION  
PASTA TOMATO  
A PHERLYSIAU (LL)  
LLYSIAU'R DYDD  
PASTA  
BARA GARLLEG

CACEN CYFFUG SIOCLED  
GYDA GELLYG TUN  
GYDA LLEFRITH

TWRICI NEU CIG OEN  
WEDI'I ROSTIO GYDA GREFI  
FFILED QUORN (LL)  
LLYSIAU'R DYDD  
TATWS NEWYDD

JELI A HUFEN IÂ

SELSIG GYDA PWDIN EFROG  
SELSIG LLYSIAU (LL)  
LLYSIAU'R DYDD  
TATWS HUFEN A GREFI

SBWNG SUDDOG  
GYDA CHWSTARD

DARNAU CYW IÂR  
CAWS A BROCOLI  
WEDI POBI (LL)  
FFA POB A BETYS COCH  
SGLODION NEU TATEN BOB

IOGWRT  
GYDA FFRWYTHAU SYCH  
A DARNAU FFRWYTH FFRES

W3

BYSEDD PYSGOD NEU  
PASTAI'R MORWR  
BYSEDD QUORN (LL)  
PYS GARD A SALAD  
TATWS HUFEN

SBWNG JAM  
GYDA CWSTARD

KORMA CYW IÂR  
KORMA LLYSIAU (LL)  
LLYSIAU'R DYDD  
REIS

BISGED BERFFRO LEMWN  
GYDA DARNAU PINAFAL

PORC RHOST GYDA SAWS AFAL  
FFILED QUORN (LL)  
LLYSIAU'R DYDD  
TATWS RHOST NEU WEDI BERWI  
GREFI

IOGWRT  
A DARNAU FFRWYTH FFRES

PASTA SELSIG WEDI POBI  
PASTA SELSIG LLYSIEUOL  
WEDI POBI (LL)  
LLYSIAU'R DYDD

GRANOLA GYDA EIRIN  
GWLANOG A HUFEN IÂ

PITSA CAWS A THOMATO  
FFA POB A BYSEDD CIWCYMBR  
SGLODION NEU TATEN BOB

MYFFIN SIOCLED  
DIOD O LEFRITH