


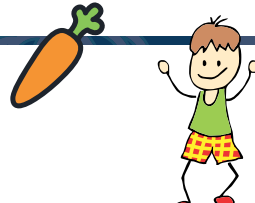




## Gwasanaeth Arlwy Ysgolion Sir Gaerfyrddin – Bwydlen Gaeaf yr Ysgolion Cynradd O'r wythnos yn dechrau 4 Tachwedd hyd at 23 Mai 2025

	Wythnos 1	Wythnos 2	Wythnos 3
	4 Tachwedd / 25 Tachwedd / 16 Rhagfyr, 6 Ionawr 2025 / , 27 Ionawr / 17 Chwefror / 3rd Mawrth / 24 Mawrth / 28 Ebrill / 19 Mai	11 Tachwedd / 2 Rhagfyr / 13 Ionawr 2025 / 3 Chwefror / 10 Mawrth / 31 Mawrth / 5 Mai	18 Tachwedd / 9 Rhagfyr / 20 Ionawr 2025 / 10 Chwefror / 17 Mawrth / 7th Ebrill / 12 Mai
<b>Llun</b>	<p>Pizza Margarita <b>(LI)</b> <b>(BF)</b></p> <p>Ffa Pob neu Bys Tatws Ciwbig wedi'u Hamseru</p> <p>Eirin Gwlanog a Hufen Iâ</p> 	<p>Pasta Pob Tomato a Basil <b>(LI)</b> <b>(BF)</b></p> <p>Bara Garlleg Corn Melys a Brocoli</p> <p>Bisgiën Frau Tutti Fruity <b>(BF)</b> a Thalpiau Afal</p> 	<p>Pelenni Porc a Moron neu Belenni Heb Gig <b>(LI)</b></p> <p>Saws Tomato <b>(BF)</b> Brocoli a Blodfresych Pasta a Bara Garlleg</p> <p>logwrt Llaeth y Llan a Ffrwythau</p> 
<b>Mawrth</b>	<p>Bolognaise Cig Eidion neu Bolognaise Llysieuol <b>(LI)</b> <b>(BF)</b></p> <p>Sbageti a Bara Garlleg Llysiau Cymysg a Broccoli</p> <p>Fflapjac <b>(BF)</b> a Sudd Ffrwythau</p> 	<p>Korma Cyw Iâr neu Korma Quorn <b>(LI)</b> <b>(BF)</b></p> <p>Reis Cymysg a Bara Naan Pys</p> <p>Cacfen Rice Krispie <b>(BF)</b> a Gwydraid o Laeth</p> 	<p>Pizza Cyw Iâr a Chorn Melys <b>(BF)</b> neu Pizza Caws a Tomato <b>(LI)</b></p> <p>Tatws Ciwbig wedi'u Hamseru Ffa Pob neu Bys</p> <p>Sbwnj Jaffa a Chwstard <b>(BF)</b></p> 
<b>Mercher</b>	<p>Twrci Rhost neu Ffiled Quorn <b>(LI)</b></p> <p>Stwffin <b>(BF)</b> Moron a Bresych Tato Potsh a Grefi</p> <p>Bisgiën Geirch <b>(BF)</b> a Thalpiau Afal</p> 	<p>Cig Eidion Cymreig Rhost neu Ffiled Quorn <b>(LI)</b></p> <p>Pwddin Efrog Moron a Blodfresych Tato Potsh a Grefi</p> <p>Picen ar y Maen a Sudd Ffrwythau</p> 	<p>Twrci Rhost/Porc Rhost neu Ffiled Quorn <b>(LI)</b></p> <p>Stwffin <b>(BF)</b> Moron a Brocoli Tato Potsh a Grefi</p> <p>Cracrys a Chaws a Thalpiau Afal</p> 
<b>Iau</b>	<p>Lapiad Fajita Cyw Iâr neu Lapiad Fajita Quorn <b>(LI)</b></p> <p>Dewis o Salad a Reis Cymysg</p> <p>Cacfen/Sbwnj <b>(BF)</b> a Chwstard</p> 	<p>Brecinio Canol Dydd: Omled Bach gyda Selsigen Borc Gymreig / Pati Selsig neu Selsigen Lysieuol <b>(LI)</b></p> <p>Tatws Ciwbig wedi'u Hamseru Ffa Pob neu Domatos wedi'u Torri</p> <p>Cacfen ac arni <b>(BF)</b> a Chwstard</p> <p>Sudd Lemwn</p> 	<p>Lapiad Cyw Iâr mewn Briwsion neu Lapiad Dipwyr Quorn <b>(LI)</b></p> <p>Reis Cymysg Corn Melys a Phys Saws Salsa neu Mayonnaise</p> <p>Sbwnj Jaffa <b>(BF)</b> a Gwydraid o Laeth</p> 
<b>Gwener</b>	<p><b>PYSGODYN Y DYDD</b> Eog mewn Briwsion NEU Fys Pysgod Morlas neu Ddipwyr Quorn <b>(LI)</b></p> <p>Ffa Pob neu Bys Sglodion neu Dato</p> <p>Cacfen/Myffin â Blas Fanila <b>(BF)</b>, Talpiau Ffrwythau a Gwydraid o Laeth</p> 	<p>Darnau Bach o Bysgod neu Fyrgyr Quorn <b>(LI)</b></p> <p>Ffa Pob neu Bys Sglodion neu Dato</p> <p>Browni Siocled <b>(BF)</b> a Banana wedi'i Sleisio</p> 	<p><b>PYSGODYN Y DYDD</b> Samwn NEU Fys Pysgod Morlas neu Lapiad Caws a Tomato Twym <b>(LI)</b></p> <p>Ffa Pob neu Bys Sglodion neu Dato</p> <p>Sbwnj Mefus a Hufen Iâ <b>(BF)</b></p> 

Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwddin bob dydd. Rydym hefyd yn darparu jygiau o ddŵr yfed yn ein neuaddau bwyta i annog disgyblion i yfed digon. Alergeddau bwyd - cysylltwch â chogydd eich ysgol i gael gwybodaeth am gynnwys ein ryseitiau 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.

**(LI) = Opsiwn Llysieuol / (BF) = Bwydydd Ffres**

For further information in relation to school meals visit our website: [carmarthenshire.gov.wales](http://carmarthenshire.gov.wales)

