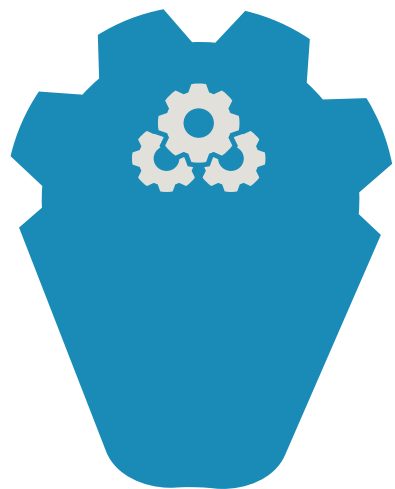




Bwydlen Haf 2021

EBR / APR 2021							MAI / MAY 2021							MEH / JUN 2021						
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S
			1	2	3	4						1	2				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

GOR / JULY 2021							AWS / AUG 2021							MEDI / SEPT 2021							HYD / OCT 2021						
LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S	LL/M	M/T	M/W	I/TH	G/F	S/S	S/S
			1	2	3	4							1				1	2	3	4					1	2	3
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31

(Alergenau sydd mewn cromfachau)

Gwybodaeth



logwrt Llaeth y Llan



Rydym yn darparu cig eidion Cymreig yn unig



Byrgyr Cig Eidion Cymreig Edwards o Gonwy



Bara cyflawn Henllan ar gael bob dydd



Selsig Porc Edwards o Gonwy gyda Phorc Gwarant Fferm

Mae'r fwydlen hon yn cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2013. Mae dŵr yfed ffres ar gael bob dydd i bawb. Mae bara cyflawn a llysiau ffres ar gael bob dydd. Darperir ar gyfer diet arbennig, cysylltwch â chogydd/es yng ngofal yr ysgol. [Adran Arlwygo Addysg](mailto:Adran.Arlwygo.Addysg@conwy.gov.uk) Conwy, Ffôn: 01492 575586

	WYTHNOS 1	WYTHNOS 2	WYTHNOS 3
LLUN	Bolognaise Cig Eidion Caws ar Dost (1,3,7,10) Brocoli / Moron wedi'u Gratio Sbagetti (1) Bara Garlleg (1,6,7) Cacen Greision Yd a Siocled (1,7) Sudd Ffrwyth	Byrgyr Cig Eidion Cymreig (1,12) mewn Rhôl (1,6,7) Rhôl (1,6,7) Byrgyr Llysieuol mewn Briwsion Bara (1,3,7) Salad / Colslo (3,10) Darnau o Foron Darnau Tatws Bisgedi Crensiog Euraidd (1,7) Llefrith (7)	Darnau Cyw Iâr Euraidd (1) Cacen Lysiau Euraidd (1,7) Ffa Pob / Pys Pasta (1) Teisen Frau Lemwn (1,7) Llefrith (7)
MAWRTH	Pizza Cartref wedi ei Bobi (1,6,7) Selsig Quorn (1,3,7) Corn Melys / Colslo (3,10) Darnau Tatws Hufen ia (7) gyda Phiwrî Ffrwyth	Wraps Cyw Iâr (1,7) Wrap Llysiau Poeth (1,7) Salad / Pys Reis Llysiau / Salad Pasta (1,3,10) Browni Siocled (1,3,7)	Lasagne Cig Eidion (1,7,10) Lasagne Ffa Pob (1,7,10) Salad / Colslo (3,10) Bara Garlleg (1,6,7) Salad Ffrwythau / logwrt ffrwyth (7)
MECHER	Cacen Bysgod Eog (1,4) Byrgyr Llysieuol mewn Briwsion Bara (1,3,7) Ffa Pob / Pys Tatws Stwnsh Myffin Ffrwyth (1,3,7) Llefrith (7)	Pizza Cartref wedi Pobi (1,6,7) Cacen Lysiau Euraidd (1,7) Colslo (3,10) Darnau o Foron a Chiwcymbr Tatws Sauté / Taten Bob logwrt Ffrwyth (7)	Rhôn (1,6,7) Selsig Porc (1) Rhôn (1,6,7) Selsig Quorn (1,3,7) Batonau Llysiau Tatws a Pherlysiau Bisged Ceirch ac Afal (1) Sudd Ffrwyth
IAU	Twrci Rhost (1) Cacen Lysiau Euraidd (1,7) Moron / Ffa Gwyrdd Tatws Rhost Bara Brith (1,3,12) neu Ddysgl o Gaws (1,7) a Ffrwythau	Gamwn / Cig Eidion Rhost Caws Macaroni (1,7,10) Moron / Bresych y Gwanwyn Tatws Rhost Torth Ddatys a Syltana (1,3) neu Salad Ffrwythau	Cyw Iâr Rhost a Grefi (1) Blodfresych a Chennin Pob (1,7,10) Moron / Brocoli Tatws Rhost Myffin Oren a Lemwn (1,3,7)
GWENER	Ffiled Eog mewn Briwsion Bara (1,4) Wrap Salad Wy (1,3,10) Darnau Ciwcymbr a Moron / Pys Sglodion / Taten Bob Bisgedi Ceirch (1) Llefrith (7)	Cacen Bysgod Eog (1,4) Selsig Quorn (1,3,7) Ffa Pob / Pys Sglodion Fflapjac Banana (1) Sudd Ffrwyth	Ffiled Eog mewn Briwsion Bara (1,4) Omled Caws a Thomato (3,7) Pys Sglodion Hufen Ia (7) a Phiwrî Ffrwyth

Gwybodaeth am Alergenau

Mae gwybodaeth ar gael yng nghegin ysgol eich plentyn ar gyfer pob eitem ar y fwydlen sy'n cynnwys unrhyw un o'r 14 alergen hyn fel cynhwysion.

Dyma'r 14 Alergen:-

1. Grawnffwydydd sy'n cynnwys Glwten
2. Cramenogion
3. Wyau
4. Pysgod
5. Cnau Mwnci
6. Soia
7. Llaeth
8. Cnau
9. Seleri
10. Mwstard
11. Hadau Sesame
12. Sylffwr Deuocsid.
13. Lwpin
14. Molysgiaid

