



# Bwydlen Meithrinfa Seren Fach

## Brecwast cynnar (7:30yb-8:45yb)

Dewis o rawnfwyd megis: Rice krispies, Ready brek, Weetabix, Corn flakes, Shreddies, gyda diod o laeth.

## Byr bryd bore (9:15yb)

Amrywiaeth o: ffrwythau amrywiol, crempog a mefus, ffa pôb ar dôst, 'eggy bread' a madarch neu peanut butter a banana ar dôst gyda diod o laeth.

## Cinio (11:45yb)

Bwydlen 1 i 5 mewn cylchdro gydag amrywiaeth o gig, llysiau a ffrwythau ffres, mae'r prydu yn brydau cartref (home made) gyda diod o ddŵr.

## Byr bryd ganol prynhawn/tê (3:00yh)




Brechdanau amrywiol megis wŷy neu caws ar fara gwyn, brown cyflawn neu granerry, bara pita neu wraps tortilla, pítsa, sgon sawrus, llysiau amrwd, cracer, dips cartref a.y.y.b. Yn cael ei gynnig gyda diod o laeth.

## Snack ar ol 5yh


Cracer, bagel, rice cake neu wrap gydag unai ham, caws, caws medal, hwmws, gyda diod o ddŵr.

Rydym yn cwrdd ag anghenion dietegol pob unioglyn, boed hynny yn ofynion alergedd neu ddewis teuluol.


# Bwydlen 1

|                 | <u>Dydd Llun</u>                              | <u>Dydd Mawrth</u>  | <u>Dydd Mercher</u>  | <u>Dydd Iau</u>                             | <u>Dydd Gwener</u>   |
|-----------------|---|---|--|---|--|
| <u>Brecwast</u> | Amrywiaeth o ffrwythau                        | Eggy bread a madarch  | Ffa pôb ar dôst  | Peanut butter a banana ar dôst              | Crempog a mefus  |
| <u>Cinio</u>    | Ham, tatws mash, pys a betys gyda saws persli | Pitsa macrell, tomato a phupur amrywiol gyda chwscws a ffa pôb  | Moussaka cig oen a thatws gyda saws gwyn, brocoli a swej  | Stiw iau gyda tatws newydd, moron a bresych | Cyri pysgod a chnau coco gyda reis, blodfresych a ffa dringo   |
| <u>Pwddin</u>   | Cacen foron a chwstard                        | Fflapjac plaen a banana  | Bisged berffro cartref gyda mefus  | Semolina ac eirin gwlanog                   | Brownie siocled gyda mafon a iogwrt  |
| <u>Tê</u>       | Bagel hwmws gyda thomato                      | 'Moreish muffins'; Courgettes, caws a thomato   | Tortilla wrap ham a chaws meddal gyda darnau moron amrwd   | Sardines ar dôst gyda phupur amrywiol       | Brechdan wŷ gyda chiwcymbr a thomato  |



# Bwydlen 2

|                 | <u>Dydd Llun</u>   | <u>Dydd Mawrth</u>                                  | <u>Dydd Mercher</u>                       | <u>Dydd Iau</u>                         | <u>Dydd Gwener</u>  |
|-----------------|--|---|---|---|---|
| <u>Brecwast</u> | Eggy bread a madarch   | Ffa pôb ar dôst                                     | Peanut butter a banana ar dôst            | Crempog a mefus                         | Amrywiaeth o ffrwythau  |
| <u>Cinio</u>    | Selsig gyda crymbl llysiau; (blodfresych, cennin, swej a phys) gyda bara | Cyw iâr wedi'i rostio, tatws, moron a ffa dringo    | Cawl cyw iâr, ffacbys a llysiau gyda bara | Pasta pôb eog gyda brocoli a phys slwts | Pastai'r bugail gyda swej a bresych  |
| <u>Pwddin</u>   | Twmpelen afal a chwstard   | Jeli oren a mandarin                                | Cacen siocled grensiog a chwstard siocled | Tafelli gellyg a bricyll crensiog       | Fflapjac plaen gydag afal a iogwrt  |
| <u>Tê</u>       | Sgon blaen, peanut butter a banana                                       | Bara pita tiwna, caws meddal, shibwns a chorn melys | Bara ceirch, caws y bwthyn ac afal        | Brechdan gaws a thomato                 | Wŷau sgotyn gyda phupur amrywiol  |


# Bwydlen 3

|                 | <u>Dydd Llun</u>  | <u>Dydd Mawrth</u>   | <u>Dydd Mercher</u>                                | <u>Dydd Iau</u>   | <u>Dydd Gwener</u>                 |
|-----------------|---|--|--|---|------------------------------------|
| <u>Brecwast</u> | Ffa pôb ar dôst   | Peanut butter a banana ar dôst   | Crempog a mefus                                    | Amrywiaeth o ffrwythau  | Eggy bread a madarch               |
| <u>Cinio</u>    | Pei pysgod a thatws gyda brocoli a chorn melys            | Stiw cig oen gyda chwscws, moron a bersych   | Spaghetti bolognaise; moron a phupur a chorn melys | Caserol selsig a llysiâu; moron, swej a phanas gyda thatws newydd | Caws macaroni, moron a phys        |
| <u>Pwddin</u>   | Sleisen datys   | Jeli iogwrt fflwff cartref, bisged berffro a ffrwyth  | Ffrwythau ffres a iogwrt naturiol                  | Banana a chwstard   | Teisen blaen gyda llus             |
| <u>Tê</u>       | Bagel bruschetta; salsa cartref a chaws gyda phupur amwrđ | Tatws wej a ffa pôb<br><br>Darnau afal   | Sardines ar dôst<br><br>Darnau oren                | Sgon gaws gyda caws meddal a thomato bach                         | Bara pita hwmws gyda llysiâu amwrđ |

# Bwydlen 4

|                 | <u>Dydd Llun</u>                                 | <u>Dydd Mawrth</u>   | <u>Dydd Mercher</u>   | <u>Dydd Iau</u>   | <u>Dydd Gwener</u>  |
|-----------------|--|--|---|---|---|
| <u>Brecwast</u> | Peanut butter a banana ar dôst                   | Crempog a mefus  | Amrywiaeth o ffrwythau  | 'Eggy bread' a madarch  | Ffa pôb ar dôst   |
| <u>Cinio</u>    | Lasagne gyda tatws wej, corn melys a blodfresych | Pasta a bacwn mewn saws gwyn gyda brocoli, corn melys a bara garlleg | Cyri cyw iâr, reis, moron a swej<br> | Corn bîf hash (tatws, corn bîf, ffa pôb a nionyn), bresych a phys | 'Chickpea fritters', tatws melys, ffa dringo a saws gwyn<br> |
| <u>Pwddin</u>   | Afal bôb grensiog gyda iogwrt naturiol           | Semolina a mafon cymysg  | Crymbl eirin ac eirin gwlanog gyda iogwrt naturiol  | Cacen siocled gyda chwstard siocled                               | Spwng lemon sgeintlyd   |
| <u>Tê</u>       | 'Rice cake' a guacamole gyda phupur amrywiol     | Byrgyr llysiâu cartref, gyda tatws melys wej                         | Pitsa macrell, tomato a madarch   | Cawl cennin, ffa cymysg a thatws gyda bara                        | Llysiâu amrwd, cracer a dip cartref   |

# Bwydlen 5

|                 | <u>Dydd Llun</u>                                     | <u>Dydd Mawrth</u>            | <u>Dydd Mercher</u>                         | <u>Dydd Iau</u>  | <u>Dydd Gwener</u>                                   |
|-----------------|--|-------------------------------|---|--|--|
| <u>Brecwast</u> | Crempog a mefus                                      | Amrywiaeth o ffrwythau        | Eggy bread a madarch                        | Ffa pôb ar dôst  | Peanut butter a banana ar dôst                       |
| <u>Cinio</u>    | Risoto cyw iâr, moron a brocoli                      | Lobsgows gyda bara            | Porc sur a melys, nwdls, moron a ffa dringo | Cyri cig eidion, reis, pys, bresych a bara naan<br> | Bysedd pysgod cartref, tatws wej , pys a chorn melys |
| <u>Pwдин</u>    | Torth banana gyda darnau banana a iogwrt naturiol    | Pwдин reis gyda eirin gwlanog | Sgon afal                                   | Bisged ceirch gyda mefus a dip iogwrt  | Crymbl afal gyda chwstard                            |
| <u>Tê</u>       | Taten bôb caws a shibwns gyda llysiau wedi'i rhostio | 'Frittata' brocoli a chennin  | Cawl moron a ffacbys gyda bara              | Brechdan eog a chiwcymbr   | Caws ar dôst a thomato                               |