



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 granery, bara pita neu wraps tortila, 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 meddal, 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, bresych a swej	Stiw iau gyda thatws newydd, moron a brocoli	Cyri pysgod a chnau coco gyda reis, blodfresych a ffa dringo
<u>Pwdin</u>	Cacen foron a chwstard	Bisged berffro cartref gyda mefus	Fflapjac plaen a banana gyda iogwrt naturiol	Semolina ac eirin gwlanog	Brownie siocled gyda mafon a iogwrt
<u>Tê</u>	Bagel hwmws gyda thomato	Cacen gri sawrus; ham, caws a chenin gyda wej tatws melys	Tortila wrap ham a chaws meddal gyda darnau moron amrwd	Pasta, tiwna, pys a chorn melys gyda saws afacado a iogwrt naturiol	Brechdan wŷ a chres gyda chiwcymbr

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 thatws wej, blodfresych, pys a saws caws	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 bresych a chorn melys	Stiw cig oen gyda chwscws, moron a blodfresych	Spaghetti bolognaise; moron a phupur gyda ffa dringo	Caserol selsig a llysiâu; gorbwmpen, swej a phanas gyda thatws newydd	Caws macaroni, brocoli a phys
<u>Pwdin</u>	Sleisen datys	Cacen siocled a betys	Jeli iogwrt fflwff cartref, bisged berffro a mafon	Bananas a chwstard	Iogwrt aeron wedi'i rewi gyda ffrwythau ffres
<u>Tê</u>	Bagel bruschetta; salsa cartref a chaws gyda phupur amwrđ	Tatws wej, panas wedi'i rhostio a ffa pôb	Sardîns ar dôst gyda seleri	Sgon gaws a llus, gyda kiwi a llus	Bara pita, dip hwmws gyda moron a chiwcymbr

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, asparagus a blodfresych	Pasta a bacwn mewn saws gwyn gyda brocoli, corn melys a bara garlleg	Cyri cyw iâr, reis, ysbigoglys a swej	Corn bîf hash (tatws, corn bîf, ffa pôb a nionyn), bresych a phys	'Chickpea fritters', tatws melys, ffa dringo a saws gwyn
<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>	'Cracker bread' a guacamole gyda phupur amrywiol	Pei tatws, nionyn a chaws gyda thomato	Llyisiau amrwd; moron a seleri, cracer a dip cartref (iogwrt naturiol a pherlyisiau)	Cawl cennin, ffa cymysg a thatws gyda bara	Pitsa macrell, tomato a madarch

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, swej a brocoli	Cyri cig eidion, reis, pys, bresych a bara naan	Porc sur a melys, nwdls, corn melys a ffa dringo	Lobsgows gyda bara	Bysedd pysgod cartref, tatws wej, blodfresych mewn saws caws a chorn melys
<u>Pwдин</u>	Torth banana gyda darnau banana a iogwrt naturiol	Pwдин reis gydag eirin gwlanog	Sgon blaen gyda stiw afal	Bisged ceirch gyda mefus a dip iogwrt	Crymbl mafon gyda chwstard
<u>Tê</u>	Taten bôb caws a shibwns gyda llysiau wedi'i rhostio; panas a moron	Cawl butternut squash a ffacbys gyda bara	'Frittata' gorbwmpen a chaws gyda seleri a dip iogwrt	Brechdan eog a chiwcymbr	Caws ar dôst a thomato