

Gwasanaeth Arlwyo Ysgolion Sir Gaerfyrddin – Bwydlen Hydref/Gaeaf yr Ysgolion

Bydd ein bwydlen yn rhedeg o'r wythnos sy'n dechrau 3 Tachwedd i 13 Chwefror 2026



Wythnos 1

3 Tachwedd / 24 Tachwedd / 15 Rhagfyr /
5 Ionawr 2026 / 26 Ionawr

Llun

Prif Bryd: Pizza Margarita (LI)

Ar yr Ochr: Ciwbiau Tato Blasus, Corn Melys a Phys

Salad Dyddiol: Salad Bety's

Pwdin: Mefus a Hufen Iâ

Mawrth

Prif Bryd: Bolognaise Cig Eidion neu Bolognaise Llysieuol (LI)

Ar yr Ochr: Pasta a Bara Garlleg, Llysiau Cymysg a Brocoli

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Fflapjac, Banana wedi'i Slesio a Gwydraid o Laeth Cymreig

Mercher

Prif Bryd: Twrci Rhost neu Ffiled Quorn (LI)

Ar yr Ochr: Stwffin, Tato Potsh, Moron a Bresych a Grefi

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Cwci Siocled a Darnau Oren

Iau

Prif Bryd: Tortilla Cyw Iâr Fajita neu Daten Bob gyda Chaws a Ffa (LI)

Ar yr Ochr: Reis Cymysg, Corn Melys a Ffyn Llysiau

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Myffin â Blas Fanila a Darnau Ffrwythau Cymysg

Gwener

Prif Bryd: Samwn mewn Briwsion neu Fysedd Pysgod Morlas neu Ddipwyr Quorn (LI)

Ar yr Ochr: Sglodion neu Dato, Ffa Pob a Phys

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Cracys a Chaws gyda Darnau Afal

Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwdin 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 ryseitiai 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



I gael rhagor o wybodaeth am brydau ysgol, ewch i'n gwefan: sirgar.llyw.cymru

Gwasanaeth Arlwyo Ysgolion Sir Gaerfyrddin – Bwydlen Hydref/Gaeaf yr Ysgolion

Bydd ein bwydlen yn rhedeg o'r wythnos sy'n dechrau 3 Tachwedd i 13 Chwefror 2026



Wythnos 2

10 Tachwedd / 1 Rhagfyr /
12 Ionawr 2026 / 2 Chwefror

Llun

Prif Bryd: Pasta Pob Cig Eidion neu Facaroni a Chaws (LI)

Ar yr Ochr: Bara Garleg, Blodfresych a Brocoli

Salad Dyddiol: Salad Moron

Pwdin: Bisgïen Teisen Frau a Darnau Oren

Mawrth

Prif Bryd: Korma Cyw Iâr neu Korma Llysiau (LI)

Ar yr Ochr: Reis Cymysg a Bara Naan, Pys a Chorn Melys

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Cacen Rice Krispie, Darnau Afal a Gwydraid o Laeth Cymreig

Mercher

Prif Bryd: Porc Carpiog Barbeciw mewn Bynen/Tortilla neu Ffiled Quorn Barbeciw mewn Bynen (LI)

Ar yr Ochr: Talpiau Tato, Colslo Caws ac Ciwcymbr wedi'i Ddeisio

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Pwdin Reis ac Eirin Gwlanog

Iau

Prif Bryd Brecinio Canol Dydd: Omled, Selsig Porc Cymreig/Pati Selsig neu Selsig Llysiau (LI)

Ar yr Ochr: Ciwbiau Tato Blasus, Ffa Pob a Thomatos wedi'u torri

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Sundae logwrt a Ffrwythau Cymreig (logwrt Llaeth y Llan)

Gwener

Prif Bryd: Darnau o Bysgod neu Tortilla Twym Caws a Tomato (LI)

Ar yr Ochr: Sglodion neu Dato, Phys a Ffyn Llysiau

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Browni Siocled, Banana wedi'i Sleisio a Gwydraid o Laeth Cymreig

Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwdin 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 ryseitiaau 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



I gael rhagor o wybodaeth am brydau ysgol, ewch i'n gwefan: sirgar.llyw.cymru

Gwasanaeth Arlwyo Ysgolion Sir Gaerfyrddin – Bwydlen Hydref/Gaeaf yr Ysgolion

Bydd ein bwydlen yn rhedeg o'r wythnos sy'n dechrau 3 Tachwedd i 13 Chwefror 2026



Wythnos 3

17 Tachwedd / 8 Rhagfyr /
19 Ionawr 2026 / 9 Chwefror

Llun

Prif Bryd: Tortilla Cyw lân mewn Briwsion neu Burrito Ffa Cymysg (LI)

Ar yr Ochr: Reis Cymysg, Corn Melys a Phys, Salsa neu Mayonnaise

Salad Dyddiol: Salad Betys

Pwdin: Sbwnj Siocled, Darnau Oren a Cwstard

Mawrth

Prif Bryd: Pelenni Porc a Moron neu Basta Pob Tomato (LI)

Ar yr Ochr: Pasta a Saws Tomato, Bara Garleg, Ffa Gwyrdd a Blodfresych

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Eirin Gwlanog ac logwrt Cymreig Llaeth y Llan

Mercher

Dewis Y Cogydd Prif Bryd: Cig Eidion Rhost neu Ffiled Quorn (LI); Pwdin Efrog, Tato Potsh, Moron a Bresych a Grefi **NEU** Cawl Cig Eidion neu Gawl Llysiau; Bara a Chaws Cymreig

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Cacen Creision ŷd a Darnau Afal

Iau

Prif Bryd: Pizza Caws a Thomato (LI)

Ar yr Ochr: Ciwbiau Tato Blasus, Corn Melys a Ffyn Llysiau

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Crempog, Banana wedi'i Sleisio a Gwydraid o Laeth Cymreig

Gwener

Prif Bryd: Bysedd Pysgod Morlas neu Fyrger Quorn (LI)

Ar yr Ochr: Sglodion neu Dato, Ffa Pob a Phys

Salad Dyddiol: Salad Cymysg

Pwdin: Sundae Pîn-afal

Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwdin 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 ryseitiaau 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



I gael rhagor o wybodaeth am brydau ysgol, ewch i'n gwefan: sirgar.llyw.cymru