

ysgol Gyfun Abertillery

# Pryd y Dydd

Medi 2022



*Arlwyo Blaenau Gwent - Wrth Galon Ffordd Iach o Fyw*



## Dydd Llun

**Prif Bryd:** Pasta Cyw Iâr Pob, Bara Garlleg a Salad Ochr  
**Neu:** Pasta Pob Caws a Tomato, Bara Garlleg a Salad Ochr  
**Pwdin:** Browni Siocled Moethus

## Dydd Mawrth

**Prif Bryd:** Ffiled Pysgodyn Morlas mewn Cytew  
**Neu:** Chilli Con Carne, Quorn Dippers Fegan, Pys / Salad Ochr, Sglodion/ Lletemau  
**Pwdin:** Teisen Gaws Ffrwyth

## Dydd Mercher

**Prif Bryd:** Selsig, Pwdin Swydd Efrog, Tatws wedi Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi  
**Neu:** Selsig Quorn, Pwdin Swydd Efrog, Tatws wedi Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi  
**Pwdin:** Teisenni Jaffa Hambwrdd Pob

## Dydd Iau

**Prif Bryd:** Bysedd Pysgod Penfras ac Eog, Tatws Potsh, Pys a Salad Ochr  
**Neu:** Dewis Cyri y Cogydd / Cyri Llysieuol, Reis a Bara Naan  
**Pwdin:** Crymbl Ffrwyth a Chwstard

## Dydd Gwener

**Prif Bryd:** Byrgyr Eidion mewn Rôl, Ffa Pob / Salad Ochr a Sglodion  
**Neu:** Rôl Selsig Fegan, Ffa Pob / Salad Ochr a Sglodion  
**Pwdin:** Ffrwyth a Jeli

I gael mwy o wybodaeth cysylltwch ag  
Adran Arlwyo Blaenau Gwent  
Ffôn: 07970381669 / 07790544458