

ysgol Gyfun Abertillery
Pryd y Dydd
Medi 2022



Arlwyo Blaenau Gwent - Wrth Galon Ffordd Iach o Fyw



Dydd Llun

Prif Bryd: Spaghetti/Pasta Bolognese, Bara Garleg a Salad Ochr
Neu: Spaghetti/Pasta Bolognese Llysieuol, Bara Garleg a Salad Ochr
Pwddin: Fflapjac

Dydd Mawrth

Prif Bryd: Bysedd Pysgod Penfras ac Eog, Pys neu Salad Ochr, Sglodion / Lletemau Tatws / Lletemau Tatws Melys
Neu: Quorn Dippers Fegan, Ffa Pob, Sglodion / Lletemau Tatws Melys
Pwddin: Crymbl Ffrwyth a Chwstard

Dydd Mercher

Prif Bryd: Ffiled Cyw Iâr, Stwffin Saets a Wynwyn, Tatws wedi Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi
Neu: Ffiled Quorn, Stwffin Saets a Wynwyn, Tatws wedi Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi
Pwddin: Pancos gyda Siwgr a Lemon / Saws Siocled

Dydd Iau

Prif Bryd: Ffiled Morlas mewn Cytew, Tatws Potsh, Pys a Salad Ochr
Neu: Dewis Cyri y Cogydd / Cyri Llysieuol, Reis a Bara Naan
Pwddin: Pwddin Taffi Gludiog a Chwstard

Dydd Gwener

Prif Bryd: Pizza, Sglodion a Salad Ochr / Ffa Pob
Neu: Ci Poeth, Sglodion a Salad Ochr / Ffa Pob
Pwddin: Hufen Iâ Tutti Frutti

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