

ysgol Gyfun Tredegar  
**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  
**Pwdin:** 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  
**Pwdin:** 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  
**Pwdin:** 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  
**Pwdin:** Pwdin Taffi Gludiog a Chwstard

## **Dydd Gwener**

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

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