

Gwasanaeth Prydau Bwyd Cymunedol Blaenau Gwent



Bwydlen haf 2023

Rhowch y ffurflen hon i’r staff dosbarthu ar ôl ei llenwi os gwelwch yn dda.

**“Ewch i food.gov.uk/ratings i ganfod sgôr hylendid bwyd ein busnes neu gofynnwch inni beth yw ein sgôr hylendid bwyd wrth archebu./**

|  |  |
| --- | --- |
| Enw: | Enw perthynas neu gymydog (i gysylltu â nhw pe byddai argyfwng) |
| Cyfeiriad: | Cyfeiriad: |
| Gofynion dietegol/alergenau: |
| Cod Post: | Cod Post: |
| Rhif Ffôn: | Rhif Ffôn: |
| Dyddiad: | Llofnod: |

**Sut y dylwn ddewis fy mhrydau?**

* Amgaeir y bwydlenni am gyfnod treigl 3-wythnos.
* Cylchwch un dewis ar gyfer eich prif bryd ac un ar gyfer eich pwdin bob dydd y dymunwch eu derbyn.

**Sut mae canslo neu wneud newid?**

* Gallwch **ganslo** eich prydau bwyd ar unrhyw amser. Os ydych yn canslo cyn 9am ar y dyddiad dosbarthu ni chodir tâl arnoch am brydau’r dyfodol. Os ydych yn canslo ar y diwrnod dosbarthu, bydd angen talu am yr un diwrnod hwnnw yn unig.
* Gofynnir i chi roi 48 awr o hysbysiad os dymunwch wneud unrhyw **newidiadau** i’ch archeb.

I ganslo neu wneud newid, ffoniwch **01495 355949.**

**Beth os oes gennych angen dietegol penodol?**

**Os oes gennych unrhyw anghenion dietegol fel y’i nodir isod, ffoniwch 01495 355949 os gwelwch yn dda a byddwn yn hapus i drafod bwydlen arall gyda chi.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Dim Glwten (GF) | * Halen Isel (LS) |
| * Llysieuol (V) | * Siwgr Isel (LS) |
| * Unrhyw ofynion dietegol arall penodol | * Puree |

Cysylltwch â ni ar 01495 355949 os ydych angen bwydlen mewn print bras.

I drefnu talu drwy ddebyd uniongyrchol/PayPoint / trosglwyddiad banc cysylltwch â 01495 355860 os gwelwch yn dda.

**Prydau Bwyd Cymunedol Blaenau Gwent**

**Wythnos 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rhowch gylch o amgylch eich dewis o brif bryd** | | | | | | | |
| **Prif Bryd** | **Dydd Llun** | **Dydd Mawrth** | **Dydd Mercher** | **Dydd Iau** | **Dydd Gwener** | **Dydd Sadwrn**  **(Pryd wedi ei rewi)** | **Dydd Sul**  **(Pryd wedi ei rewi)** |
| **A** | **Cig eidion a thatws rhost gyda phys, moron, pwdin Swydd Efrog a grefi**  **LF** | **Brest cyw iâr, tatws rhost, ysgewyll, blodfresych, pys, stwffin a grefi**  **LF** | **Llwyn porc a stwffin, tatws potsh, bresych hufennog**  **GF** | **Cig oen mewn grefi, tatws rhost a photsh, ffa gwyrdd a moron**  **GF** | **Twrci gyda stwffin a thatws rhost, moron, panas a ffa gwyrdd**  **LF** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **B** | **Pot poeth Swydd Caerhirfryn gyda moron a swej**  **GF** | **Pastai briwgig eidion, tatws wedi berwi, pys a moron** | **Selsig Cumberland mewn grefi, tatws potsh, moron a swej** | **Pastai stêc ac aren gyda thatws potsh, moron a phys** | **Pastai cyw iâr a llysiau, tatws potsh, moron a phys**  **LS** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **Dewis arall** | **Brecwast drwy’r dydd, ffa pob, hash brown, omlet, selsig porc a chig moch cefn** | **Crymbl eog, tatws potsh, broccoli, pys a ffa gwyrdd** | **Stêc wedi brwysio, tatws potsh a ffa gwyrdd**  **LS GF** | **Brest cyw iâr gyda chig moch a chaws, tatws, pys a moron**  **GF** | **Pysgodyn mewn briwsion gyda thatws hufennog a phys**  **LS** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **Rhowch gylch o amgylch eich dewis o bwdin** | | | | | | | |
| **A** | **Pastai afal gyda chwstard**  **LS V** | **Sbwng syrup melyn a chwstard**  **V** | **Sbwng lemon gyda saws lemon a chwstard**  **V** | **Crymbl afal a mwyar duon gyda chwstard**  **LS V** | **Sbwng jam gyda chwstard**  **GF V** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **B** | **Sundae mefus**  **LS GF V** | **Teisen gaws cyrens duon**  **V** | **Treiffl mwyar coch** | **Sundae caramel**  **LS GF V** | **Treiffl mefus** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** |

**Prydau Bwyd Cymunedol – Wythnos 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rhowch gylch o amgylch eich dewis o brif bryd** | | | | | | | |
| **Prif bryd** | **Dydd Llun** | **Dydd Mawrth** | **Dydd Mercher** | **Dydd Iau** | **Dydd Gwener** | **Dydd Sadwrn**  **(Pryd wedi ei rewi)** | **Dydd Sul**  **(Pryd wedi ei rewi)** |
| **A** | **Llwyn porc a stwffin, tatws potsh, bresych hufennog**  **GF** | **Cig oen mewn grefi, tatws rhost a photsh, ffa gwyrdd a moron**  **GF** | **Twrci gyda stwffin a thatws rhost, moron, panas a ffa gwyrdd**  **LF** | **Cig eidion a thatws rhost gyda phys, moron, pwdin Swydd Efrog a grefi**  **LF** | **Brest cyw iâr, tatws rhost, ysgewyll, blodfresych, pys, stwffin a grefi**  **LF** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **B** | **Pastai bwthyn gyda moron, swej a ffa gwyrdd**  **LF GF** | **Supreme cyw iâr gyda sgwariau tatws wedi eu ffrio, moron, pys a ffa gwyrdd** | **Pastai stêc ac aren gyda thatws potsh, moron a phys** | **Cig oen mintys gyda thwmplenni gyda thatws potsh, moron a swej** | **Pastai briwgig eidion gyda thatws wedi berwi, pys a moron** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **Dewis arall** | **Cyri cig oen a thatws gyda reis** | **Pysgodyn mewn saws menyn, croquettes tatws, moron a ffa gwyrdd** | **Lasagne eidion, moron a phys** | **Selsig Cumberland mewn grefi, tatws potsh, moron a swej** | **Pysgodyn mewn briwsion gyda thatws hufennog a phys**  **LS** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **Rhowch gylch o amgylch eich dewis o bwdin** | | | | | | | |
| **A** | **Crymbl riwbob a chwstard** | **Tarten Bakewell a chwstard** | **Sbwng lemon gyda saws lemon a chwstard**  **V** | **Pastai afal gyda chwstard**  **LS V** | **Sbwng syrup melyn a chwstard**  **V** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **B** | **Sundae caramel**  **LS GF V** | **Teisen gaws fefus**  **V** | **Treiffl mwyar coch** | **Teisen gaws cyrens duon**  **V** | **Sundae mefus**  **LS GF V** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** |

**Prydau Bwyd Cymunedol Blaenau Gwent: Wythnos 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rhowch gylch o amgylch eich dewis o brif bryd** | | | | | | | |
| **Prif bryd** | **Dydd Llun** | **Dydd Mawrth** | **Dydd Mercher** | **Dydd Iau** | **Dydd Gwener** | **Dydd Sadwrn**  **(Pryd wedi ei rewi)** | **Dydd Sul**  **(Pryd wedi ei rewi)** |
| **A** | **Twrci gyda stwffin a thatws rhost, moron, panas a ffa gwyrdd**  **LF** | **Cig eidion a thatws rhost gyda phys, moron, pwdin Swydd Efrog a grefi**  **LF** | **Cig oen mewn grefi, tatws rhost a photsh, ffa gwyrdd a moron**  **GF** | **Brest cyw iâr, tatws rhost, ysgewyll, blodfresych, pys, stwffin a grefi**  **LF** | **Llwyn porc a stwffin, tatws potsh, bresych hufennog**  **GF** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **B** | **Selsig Cumberland mewn grefi, tatws potsh, moron a swej** | **Pastai cyw iâr a madarch gyda thatws, swej, moron a ffa gwyrdd** | **Pastai bwthyn gyda moron, swej a ffa gwyrdd**  **LF GF** | **Pot poeth Swydd Caerhirfryn gyda moron a swej**  **GF** | **Cig oen mintys a thwmplenni gyda thatws potsh, moron a swej** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **Dewis arall** | **Brest cyw iâr gyda chig moch a thatws, tatws, pys a moron**  **GF** | **Crymbl eog, tatws potsh, broccoli, pys a ffa gwyrdd** | **Peli cig mewn grefi wynwyn gyda sglodion a phys slwtsh** | **Cyri cyw iâr a reis**  **LF GF** | **Pysgodyn mewn briwsion, tatws hufennog a phys**  **LS** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pryd o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **Rhowch gylch o amgylch eich dewis o bwdin** | | | | | | | |
| **A** | **Crymbl eirin a cheirios gyda chwstard** | **Pastai afal gyda chwstard**  **LS V** | **Sbwng jam gyda chwstard**  **GF V** | **Crymbl afal a mwyar duon gyda chwstard**  **LS V** | **Tarten Bakewell gyda chwstard** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** |
| **B** | **Treiffl mefus** | **Teisen gaws cyrens duon**  **V** | **Sundae caramel**  **LS GF V** | **Treiffl mwyar coch** | **Teisen gaws mefus**  **V** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** | **Pwdin o’ch dewis o’r fwydlen** |

**+**