**Gwasanaeth Prydau Bwyd Cymunedol**



**Cwsmeriaid newydd 01495 315700**

**Cwsmeriaid presennol 01495 355949**

Am y gwasanaeth

Rydym yn dosbarthu prydau bwyd twym, blasus a maethlon ac yn fwy diweddar **De Prynhawn** i unrhyw un sy’n byw yn ardal Blaenau Gwent. Mae ein tîm cyfeillgar a charedig hefyd yn cynnal gwiriadau llesiant hollbwysig pan maent yn dosbarthu prydau. Gall pawb o bob oed wneud cais am ein gwasanaeth dosbarthu. Nid oes angen i chi gael eich cyfeirio gan Gwasanaethau Cymdeithasol na’ch meddyg teulu.

**Manylion y gwasanaeth**

* Rydym yn dosbarthu prydau bwyd rhwng 11.00am a 1.30pm, 5 diwrnod yr wythnos ddydd Llun i ddydd Gwener, mae’r pryd bwyd yn barod i’w fwyta’n syth. Rydym hefyd yn darparu prydau bwyd wedi eu rhewi y bydd angen eu twymo yn y ffordd arferol.
* Gallwch ddewis o fwydlen eang yn cynnig nifer o ddewisiadau.
* Te prynhawn, wedi ei bobi/paratoi yn ffres:

|  |  |
| --- | --- |
| **Enghraifft 1** | **Brechdanau (amrywiaeth o lenwadau) yn cynnwys garnais salad, creision a phwdin o’ch dewis e.e. teisen – treiffl, sgon gyda hufen trwchus ffres/jam – pice ar y maen ac yn y blaen.** |
| **Enghraifft 2** | **Sawrus yn unig: wy mewn cig selsig – pastai porc – rholyn selsig – pasten – caws a chraceri ac yn y blaen .. heb bwdin** |
| **Enghraifft 3**  | **Salad cyw iâr, wy wedi ei ferwi a chreision** |

 **Amgaeir ein bwydlen Tre Prynhawn. Gellir darparu ar gyfer y rhan fwyaf o ofynion dietegol penodol, yn cynnwys: diabetig – llysieuol – braster isel a dim glwten. Rydym hefyd yn darparu rhestr alergenau lawn o’r holl gynhwysion.**

Bydd y person sy’n dosbarthu eich pryd bwyd yn

Sut y gallwn eich helpu?

eich cefnogi drwy

* Eich annog i fwyta eich pryd bwyd.
* Eich cefnogi gyda thasgau bach tebyg i baratoi cyllyll a ffyrc – symud deunydd pecyn – rhoi eich pryd bwyd ar blât/ei dorri yn fân os na fedrwch wneud hynny.
* Byddwn hefyd yn gwirio eich bod yn gysurus a diogel, gwnawn hyn bob tro y byddwn yn ymweld â chi ac os oes problem gallwn gysylltu â’ch teulu, cyfaill neu feddyg os ydych angen hynny.

**Beth yw cost y gwasanaeth?**

* Un pryd o fwyd twym ac un pwdin = £4.99
* Un pryd o fwyd wedi’i rewi ac un pwdin wedi’i rewi = £4.99.
* Te prynhawn= £3.53
* Teisennau/pwdinau a werthir ar wahân = 70c

**Os na fyddwch garetref!**

* Os ydych yn mynd mas ac na fyddwch gartref i dderbyn eich pryd bwyd, gadewch i ni wybod drwy ffonio **01495 355949.**
* Os ydych eisiau canslo eich pryd bwyd ar yr un diwrnod ag y mae i gael ei ddosbarthu, ffoniwch ni cyn 9.00am i osgoi gorfod talu amdano.

**Noder: ni fydd ein Gyrrwr yn gadael eich pryd twym ar garreg y drws i chi ei aildwymo yn nes ymlaen. Rydych mewn risg o wenwyn bwyd os ydych yn gadael iddo oeri ac yna’n ei aildwymo.**

Os oes gennych unrhyw ymholiadau neu os ydych angen cyngor cysylltwch â 01495 355949 os gewlwch yn dda.

Yn gywir iawn



Mary Welch – Rheolwr Opsiynau Cymunedol

Gwasanaethau Cymdeithasol – Gwasanaethau Darparydd Gwasanaethau Oedolion

**Prydau Bwyd Cymunedol**



**Ffôn 01495 355949**

***Blwch Te Prynhawn***

***Bwydlen***

Rydym yn falch i gyflwyno ein blychau amser te sy’n cynnwys amrywiaeth o opsiynau i chi ddewis o’u plith. Archebwch o gysur eich cartef eich hun a byddwn yn dosbarthu i’ch drws!!!

 

***Mae gennym 3 dewis i chi ddewis o’u plith: (Caiff brechdanau eu paratoi gyda bara gwyn neu frwon, nodwch pa un yw eich dewis pan fyddwch yn archebu) .***



***Dewisiadau Bwydlen***

**Ffôn 01495 355949**

|  |
| --- |
| **Dewis 1**1 x brechdan gydag un llenwad yn cynnwys garnais salad a chreision, ynghyd ag un deisen neu bwdin o’ch dewis (***Dewiswch o’r fwydlen isod)*** £3.53p  |
| **Dewis 2**Tafell o frest cyw iâr ar salad crisb gydag wy wedi ei ferwi a chreision  £3.53p  |
| **Dewis 3** 4 x dogn sawrus o’ch dewis gyda garnais salad heb bwdin ***(Dewiswch o’r fwydlen isod)*** £3.53  |
| **Teisennau 70c****Pob pwdin 70c** |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Llenwad brechdannau*** | ***Teisennau*** |
|  | Sgon – wedi pobi yn fres gyda jam a huten trwchus  |
| Tafell ham – gyda neu heb fwstard  | Teisen diferion lemon |
| Eog coch  | Teisen fach – coffi/lemon/siocled |
| Caws a wynwyn | Sbwng Victoria |
| Tiwna mayo | Teisen Coedwig Ddu |
| Wy – gyda neu heb ferwr | ***Pwdinau*** |
| ***Sawrus*** | Treiffl – mefus/ffrwythau cymysg |
| Quiche Lorraine | Hufen iâ |
| Rholiau selsig | Mousse – Mefus / mwyar cochy / lemon/ siocled |
| Pasten fachCaws a chraceri | Iogwrt |
| 4 wy sawrus bach |
| Sgon gaws |
| Selsig bach  |
| Pastai borc/wy wedi ei dafellu **Rhowch wybod i ni os oes gennych hoff lenwad brechdanau neu fwyd amser te nad yw wedi ei gynnwys yma gan fod eich sylwadau yn bwysig i ni** |

Roeddem yn meddwl yr hoffech weld sut olwg fydd ar eich Blwch Amser Te.



Brechdan Wy Mayo gyda garnais salad, creision a theisen fach siocled £3.53

******

Tafell brest cyw iâr a salad – wy wedi ei ferwi a chreision £3.53



Brechdan Eog Coch gyda garnais salad, creisiau a theisen diferion lemon £3.53





Teisen Diferion Lemon £0.70p

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

**‘Siaradwch gydag aelod o staff cyn archebu os gwelwch yn dda os oes gennych unrhyw alergedd neu anoddefgarwch bwyd.**

Sgon newydd ei phobi gyda hufen trwchus a jam £0.70