



Medi 2024

M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27

Mawrth 2025

M	T	W	T	F
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

Hydref 2024

M	T	W	T	F
30	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25

Ebrill 2025

M	T	W	T	F
31	1	2	3	4
7	8	9	10	11
28	29	30	1	2

Tachwedd 2024

M	T	W	T	F
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Mai 2025

M	T	W	T	F
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23

Rhagfyr 2024

M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20

Mehefin 2025

M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27

Ionawr 2025

M	T	W	T	F
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

Gorffennaf 2025

M	T	W	T	F
30	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25

Chwefror 2025

M	T	W	T	F
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21

Gall bwydleni amrywio mewn ysgolion ffydd. Holwch eich ysgol chi i gael manylion.

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Wythnos 1	Cacen Bysgod Penfras ac Eog neu Dameidiau Llysieuol (Ve) Wedi eu Gweini gyda Thatws Stwnsh a Ffa Pob neu lysiau Pwddin Taffi Gludiog a Chwstard	Chilli Con Carne Wedi ei weini Gyda Reis a Phys, Corn melys a Brocoli Pitsa Caws a Tomato (v) Wedi ei weini gyda Thatws Deisiog a Ffa Pob neu Bys Teisen Foron gyda Hufen	Twrci Rhost neu Ffiled Quorn (Ve) wedi ei weini Gyda Stwffin, Tatws Rhost Sych a Thatws wedi Berwi, Llysiau a Grefi Chwyrliad Ffrwythau Mefus a Diod Llaeth	Ci Poeth neu Gi Poeth Quorn (Ve) Wedi ei weini Gyda Lletemau Barbeciw a Ffa Pob Dewis o Ffrwythau ac Logwrt	Tameidiau Cyw iâr neu Dameidiau Llysieuol (Ve) Wedi eu Gweini Wyda Sglodion, Ffa Pob neu Salad, Bara a Thaeniad Llyfnlaeth Mefus Wedi Rhewi (Ve) gyda Ffrwythau
Wythnos 2	* Ffiled o Eog Swigod Dwbl neu Fysedd Pysgod Quorn (Ve) Wedi eu Gweini gyda Thatws Stwnsh a Ffa Pob Browni Cyffug	Cyri Cyw Iâr neu Gyri Llysieuol (v) Wedi ei weini Gyda Reis â Llysiau a Bara Naan Crymbl Ffrwythau'r Haf a Chwstard	Selsig Porc neu Selsig Llysieuol (Ve) Wedi eu Gweini Gyda Phwddin Efrog, Tatws Rhost Sych a Thatws wedi Berwi, Llysiau a Grefi Jeli Ffrwythau a Diod Llaeth	Lasagne a Forno neu Lasagne Quorn (v) Wedi ei Weini Gyda Bara Garlleg, Llysiau neu Salad Dewis o Ffrwythau ac Logwrt	Byrgyr Cig Eidion neu Fyrgyr Llysieuol (Ve) mewn Bynsen Wedi ei weini gyda Sglodion, Ffa Pob neu Salad Arctic Roll Siocled a Ffrwythau
Wythnos 3	Bys Pysgod Mawr neu Selsig Llysieuol (Ve) Wedi eu Weini Gyda Thatws Deisiog Llysieuog, Ffa Pob neu Bys a Bara a Thaeniad Cacen Betys Siocled a Chwstard	Sbageti Bolognese Cig Eidion Cartref neu Quorn Bolognese (V) Wedi ei Weini Gyda Salad a Bara Garlleg Treiffl Ffrwythau Traddodiadol	Twrci Rhost neu Ffiled Quorn (LI) Wedi ei Weini Gyda Stwffin, Tatws Rhost Sych a Thatws wedi Berwi, Llysiau a Grefi Picen ar y Maen	Selsig Porc neu Selsig Quorn (Ve) Wedi eu Gweini Gyda Thatws Stwnsh a Ffa Pob Dewis o Ffrwythau ac Logwrt	Byrgyr Cyw Iâr mewn Bynsen neu Fyrgyr Quorn Blas Deheuol mewn Bynsen (V) Wedi ei Weini Gyda Sglodion a Salad Hufen Iâ Mefus a Ffrwythau
Wythnos 4	Pastai'r Bwthyn wedi ei weini gyda Brocoli, Moron a Phys Grefi neu Pastai Caws a Thatws (V) Wedi ei Weini Gyda Ffa Pob Cacen Lemon a Hufen	Cyri Cyw Iâr neu Gyri Llysieuol (V) Wedi ei Weini Gyda Reis Llysiau Sawrus, Bara Naan Chwyrliad Siocled gyda Mandarinau a Diod Llaeth	Ffiled Brest Cyw Iâr neu Ffiled Quorn (Ve) Wedi ei Weini Gyda Stwffin, Llysiau Tymhorol Tatws Rhost Sych a Thatws wedi Berwi a Grefi Arctic Roll Mafon gyda Ffrwythau	Peli Cig Eidion neu Beli Llysieuol (Ve) mewn Saws Tomato Wedi eu Gweini Gyda Thatws Deisiog, Llysiau Tymhorol a Bara Garlleg Dewis o Ffrwythau ac Logwrt	Pysgodyn gwyn mewn cyteu neu Fysedd Pysgod Quorn (Ve) Wedi eu Gweini Gyda Sglodion, Pys a Bara a Thaeniad Hufen Iâ Fanila ac Eirin Gwlanog

V Llysieuol. Mae pob dim sy'n mynd gyda phrif ddewision uchod yn addas i Lysieuwyr. Nid yw Jeli a Threiffl yn addas i lysieuwyr. Mae ffrwythau a iogwrt ar gael bob amser. Ve Figanaidd. Mae pob dim sy'n mynd gyda phrif ddewision uchod yn addas i figaniaid ac eithrio Pwddin Efrog. Mae ffrwythau ar gael pob dydd fel pwddin, a fflapjac ble mae'n ymddangos uchod. Mae bwydlen figanaidd lawn ar gael ar gais. * Ffiled eog wedi ei orchuddio â briwsion swigod blawd reis/india corn heb glwten.

Arlwy ar gyfer Deietau Meddygol/Alergeddau Bwyd
Os oes gennych geisiadau am ddieta arbennig, e-bostiwch: specialdietrequest@torfaen.gov.uk

Gwneir pob ymdrech i gynnig y dewisiadau cywir o ran cydbwysedd i'n cwsmeriaid ond ni allwn sicrhau y bydd pob dewis ar gael tan ddiwedd y cyfnod gwini.