

# Cynllun Bwyd

Wythnos yma, ry'n ni'n mynd  
i fod yn bwyta...

	Cinio	Swper	Byrbrydau
Dydd Llun	Reis wedi'i ffrïo mewn wy	Pei pysgod	Cremnogau Albanaidd gyda ffrwyth
Dydd Mawrth	Sŵp cyw iâr ac india-corn	Biryani llysiâu	
Dydd Mercher	Tatws drwy'u crwyn gydag wy wedi'i sgramblo a sbigoglys	Sbageti bolognese	
Dydd Iau	Tortila ffa a chaws gyda seleri a phupur coch	Cawl cyw iâr a chennin	Cremnogau Albanaidd gyda ffrwyth
Dydd Gwener	Mac a chaws gwyrdd	Gwlash	
Dydd Sadwrn	Tortila ffa a chaws gyda seleri a phupur coch	Pasta tiwna	Trionglaau tatws melys a dip iogwrt
Dydd Sul	Pasta tiwna	Sŵp corbys a moron	

Cliciwch yma  
am gynhwysion

Cliciwch yma  
am ryseitiau

Yn ôl i  
#bwydteulu