

Cynllun Bwyd

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

	Cinio	Swper	Byrbrydau
Dydd Llun	Brechdanau menyn pysgnau a banana gyda ffyn moron a chiwcymbr	Gwlash	
Dydd Mawrth	Tatws drwy'u crwyn gydag wy wedi'i sgramblo a sbigoglys	Pasta tiwna	Salsa cartref a ffyn llysiau
Dydd Mercher	Pasta tiwna	Tatws drwy'u crwyn gyda brocoli a chaws meddal	
Dydd Iau	Mac a chaws gwyrdd	Sŵp cyw iâr ac india-corn	Cramwythod gyda chaws meddal a sleisiau pupur
Dydd Gwener	Tortila ffa a chaws gyda seleri a phupur coch	Reis wedi'i ffrio mewn wy	
Dydd Sadwrn	Cyw iâr jerk gyda reis a ffa	Sŵp corbys a moron	Crempogau Albanaidd gyda ffrwyth wedi'i sleisio
Dydd Sul	Sŵp corbys a moron	Sbageti bolognese	

Cliciwch yma
am gynhwysion

Cliciwch yma
am ryseitiau

Yn ôl i
#bwydteulu