

ysgol Gyfun Tredegar

Pryd y Dydd

Medi 2023



Arlwyo Blaenau Gwent - Wrth Galon Ffordd Iach o Fyw

Wythnos
Dau

Dydd Llun

Prif Bryd: Lasagne Eidion, Bara Garleg a Salad Ochr

Neu: Lasagne Llysieuol, Bara Garleg a Salad Ochr

Pwdin: Myffin Teisen Foron

Dydd Mawrth

Prif Bryd: Mini Gril: Selsig Cig neu Selsig Lysieuol, Cig Moch, Ffa Pob, Bara a Thaenyn, Sglodion neu Datws Sauté

Neu: Ffiled Pysgodyn, Bara a Thaenyn, Saws Cyri, Sglodion / Tatws Sauté

Pwdin: Sundae Hufen Iâ / Jeli a Hufen Iâ

Dydd Mercher

Prif Bryd: Cig Eidion Rhost, Pwdin Swydd Efrog, Tatws wedi Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi

Neu: Selsig Quorn, Pwdin Swydd Efrog, Tatws wedi Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi

Pwdin: Crymbl Ffrwyth a Chwstard

Dydd Iau

Prif Bryd: Cyw Iâr Heliwr, Reis a Salad Ochr

Neu: Quorn Melys a Sur, Reis a Salad Ochr

Pwdin: Bisged Bara Byr

Dydd Gwener

Prif Bryd: Ffiled Pysgodyn Morlas mewn Cytew

Neu: Quorn Dippers Fegan, Ffa Pob / Saws Cyri, Sglodion

Pwdin: Pot Ffrwyth a Dip Saws Siocled

I gael mwy o wybodaeth cysylltwch ag
Adran Arlwyo Blaenau Gwent
Ffôn: 07970381669 / 07790544458