

ysgol Gyfun Tredegar
Pryd y Dydd
Medi 2023



Arlwyo Blaenau Gwent - Wrth Galon Ffordd Iach o Fyw



Dydd Llun

Prif Bryd: Pasta Cyw Iâr Pob, Bara Garlleg a Salad Ochr
Neu: Pasta Pob Caws a Tomato, Bara Garlleg a Salad Ochr
Pwdin: Browni Siocled Moethus

Dydd Mawrth

Prif Bryd: Ffiled Pysgodyn Morlas mewn Cytew
Neu: Chilli Con Carne, Quorn Dippers Fegan, Pys / Salad Ochr, Sglodion/ Lletemau
Pwdin: Teisen Gaws Ffrwyth

Dydd Mercher

Prif Bryd: Selsig, Pwdin Swydd Efrog, Tatws wedi Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi
Neu: Selsig Quorn, Pwdin Swydd Efrog, Tatws wedi Berwi, Llysiau Tymhorol a Grefi
Pwdin: Teisenni Jaffa Hambwrdd Pob

Dydd Iau

Prif Bryd: Bysedd Pysgod Penfras ac Eog, Tatws Potsh, Pys a Salad Ochr
Neu: Dewis Cyri y Cogydd / Cyri Llysieuol, Reis a Bara Naan
Pwdin: Crymbl Ffrwyth a Chwstard

Dydd Gwener

Prif Bryd: Byrgyr Eidion mewn Rôl, Ffa Pob / Salad Ochr a Sglodion
Neu: Rôl Selsig Fegan, Ffa Pob / Salad Ochr a Sglodion
Pwdin: Ffrwyth a Jeli

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