Opsiynau Bwyd Twym W1

	PRYDAU	AR YR OCHR	PRYD BARGEN
DYDD LLUN	Balti Cyw Iâr (di-glwten) neu Balti Llysiau (fegan / di-glwten) Bysedd pysgod Darn o pizza (llys) Sbwnj a Chwstard	Bara Naan (fegan) Reis, Sglodion, Tato Pob Corn melys, ffa pob.	Balti, Reis, Naan a Llysiau gyda Myffin neu Ffrwythau
DYDD MAWRTH	Bolognese Cig Eidion (di-glwten) neu Bolognese Llysiau (fegan) Rholiau porc carpiog barbeciw Paninis - Caws (llys), Caws a Ham a Tikka Cyw iâr	Sbageti neu basta di-glwten (llys) Talpiau tato wedi'u pobi yn y ffwrn (di-glwten/llys) Tato Pob Ffa Pob, Llysiau Cymysg	Sbageti Bolognese, Bara Garlleg, Llysiau Cymysg a Chwci neu Ffrwyth
DYDD MERCHER	Twrci Rhost neu Rost Llysieuol Selsig Porc neu Lysieuol Pob Baguettes Twrci Twym gyda stwffin a grefi dewisol Pasta Pob Caws a Thomato Pwdin Reis	Pwdinau Swydd Efrog a stwffin cartref Grefi Cartref – Twrci a llysieuol (di-glwten) Moron, Pys a Brocoli Tato Potsh a Thato Rhost	Twrci Rhost a Stwffin neu Rost Llysiau, Gyda Thato Rhost a Thato Potsh, Llysiau a Grefi a Bisgien neu Ffrwyth
DYDD IAU	Pastai Cyw Iâr Cartref neu Pastai Llysiau Cartref Pasta Carbonara Ham Darn o Pizza Caws a Thomato, Paninis - Caws, Caws a Ham, Cyw Iâr Barbeciw	Tato Potsh, Tato Pob Corn Melys a Moron Bara Garlleg	Pastai, Tato Potsh a Llysiau Gyda Chwci neu Ffrwyth
DYDD GWENER	Ffiled penfras mewn cytew Byrger cig eidion neu fyrger llysieuol mewn rhôl Cyw iâr melys a sur (di-glwten) neu lysiau melys a sur (di-glwten/fegan) Pizza Paninis Sbwnj Siocled a Saws Gwyn Melys	Reis, Sglodion, Tato Pob Pys a Ffa Pob	Penfras, Sglodion, Pys neu Ffa Gyda Chwci neu Ffrwyth

Mae ein tîm arlwyo yn ymroddedig i sicrhau eich bod yn cael y gwasanaeth gorau posibl. Os nad ydych chi'n gwbl fodlon â'ch pryniant am unrhyw reswm, dewch ag ef i'n sylw ar unwaith!

Ein nod yw darparu ar gyfer yr holl ofynion deietegol lle bo hynny'n bosibl. Fodd bynnag, rydym yn gofyn am lefel benodol o gyfathrebu ac rydym yn eich cynghori i archebu o flaen llaw i osgoi cael eich siomi.

Rydym hefyd yn croesawu unrhyw adborth a allai fod gennych ynghyd ag unrhyw syniadau neu awgrymiadau ar gyfer y bwydlenni yn y dyfodol.

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council

Opsiynau Bwyd Twym W2

	PRYDAU	AR YR OCHR	PRYD BARGEN
DYDD LLUN	NEWYDD Samwn wedi'i drwytho mewn finegr Tikka Cyw Iâr (di-glwten) neu Tikka Llysiau (Fegan) Darn o Pizza Caws a Thomato (llys) Teisen Lemwn a Chwstard	Reis, Sglodion, Taten Bob Bara Naan (Fegan) Pys, Ffa Pob	Tikka, Reis, Naan a Llysiau gyda Bisgien neu Ffrwyth
DYDD MAWRTH	NEWYDD Lasagne Cig Eidion neu NEWYDD Lasagne Llysiau (llys) Sosej-rols Mawr wedi'u pobi NEWYDD – Tato Pob wedi'u llenwi - Caws, Ffa, Colslo, Tiwna a Mayonnaise, Cyw Iâr a Mayonnaise Paninis - Pizza, Tikka Cyw Iâr, Caws a Ham	Corn Melys, Ffa Pob Bara Garlleg, Taten Bob	Lasagne, Bara Garlleg a Llysiau neu Salad gyda Myffin neu Ffrwyth
DYDD MERCHER	Cig Eidion Rhost neu Rost Llysieuol Pasta Pob Caws a Thomato (mae opsiwn Fegan a di-glwten ar gael i'w archebu ymlaen llaw) Baguettes Twrci Twym gyda Stwffin a Grefi dewisol Pwdin Reis	Pwdinau Swydd Efrog Moron, Pys a Ffa Gwyrdd Grefi Cig Eidion neu Lysieuol Cartref (di-glwten) Tato Potsh a Thato Rhost	Cig Eidion Rhost a Phwdin Swydd Efrog neu Rost Llysiau, gyda Thato Rhost a Thato Potsh, Llysiau a Grefi a Bisgien neu Ffrwyth
DYDD IAU	NEWYDD Cawl Cig Eidion neu Gawl Llysiau (Fegan) Cartref Pelenni Cig neu Belenni Llysiau mewn Saws Tomato Darn o Pizza Caws a Thomato Paninis - Caws, Caws a Ham, Cyw Iâr Barbeciw	Sbageti Bara Garlleg, ½ baguettes, Taten Bob Llysiau Cymysg, Corn Melys	Cawl Cartref, ½ Baguette a Chaws gyda Fflapjac neu Ffrwyth
DYDD GWENER	Bys Pysgod Penfras Mawr Korma Cyw Iâr neu Lysiau Cartref (di-glwten) Byrger Cyw Iâr neu Fyrger Llysiau wedi'i bobi mewn ffwrn, mewn Rhôl NEWYDD Lapiadau Pizza Twym (llys) Sbwnj a Chwstard	Sglodion, Reis, Taten Bob, Bara Naan (Fegan) Ffa Pob neu Bys	Bys Pysgod, Sglodion, Pys neu Ffa gyda Chwci neu Ffrwyth

Mae ein tîm arlwyo yn ymroddedig i sicrhau eich bod yn cael y gwasanaeth gorau posibl. Os nad ydych chi'n gwbl fodlon â'ch pryniant am unrhyw reswm, dewch ag ef i'n sylw ar unwaith!

Ein nod yw darparu ar gyfer yr holl ofynion deietegol lle bo hynny'n bosibl. Fodd bynnag, rydym yn gofyn am lefel benodol o gyfathrebu ac rydym yn eich cynghori i archebu o flaen llaw i osgoi cael eich siomi.

Rydym hefyd yn croesawu unrhyw adborth a allai fod gennych ynghyd ag unrhyw syniadau neu awgrymiadau ar gyfer y bwydlenni yn y dyfodol.

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council

Opsiynau Bwyd Twym W3

	PRYDAU	AR YR OCHR	PRYD BARGEN
DYDD LLUN	Cyw iâr (di-glwten) neu Lysiau (fegan / di-glwten) mewn saws melys a sur 'Uncle Bens' Penfras Pob mewn Cytew Darn o Pizza Caws a Thomato (llys) NEWYDD Cawl Nwdls Cyw Iâr a Chorn Melys Crymbl Ffrwythau a Chwstard	Sglodion, Reis, Taten Bob Ffa Pob, Pys	Melys a Sur, Reis a Phys gyda Chwci Siocled neu Ffrwyth
DYDD MAWRTH	Bolognaise Cig Eidion (di-glwten) neu Quorn (Fegan) Ci Poeth Mawr Pastai Caws a Thato Cartref Paninis - Caws, Caws a Ham, Cyw Iâr Barbeciw	Sbageti (neu basta di-glwten), Taten Bob, Bara Garlleg Ffa Pob, Llysiau Cymysg	Sbageti Bolognese, Llysiau a Bara Garlleg gyda Myffin neu Ffrwyth
DYDD MERCHER	Twrci Rhost neu Rost Llysieuol Baguettes Twrci Twym gyda stwffin a grefi dewisol Rholiau Porc Twym gyda stwffin a grefi dewisol Pasta Pob Caws a Thomato Pwdin Reis	Pwdinau Swydd Efrog a stwffin cartref Grefi Cartref – Twrci a llysieuol (di-glwten) Moron, Pys ac Erfin Tato Potsh a Thato Rhost	Twrci Rhost a Stwffin neu Rost Llysiau, gyda Thato Rhost a Thato Potsh, Llysiau a Grefi a Bisgien neu Ffrwyth
DYDD IAU	Tsili Cig Eidion neu Quorn Ysgafn (di-glwten) NEWYDD Fajitas Cyw Iâr Darn o Pizza Caws a Thomato (llys) Paninis - Caws, Caws a Ham, Tikka Cyw Iâr	Talpiau Tato, Reis, Taten Bob, Bara Garlleg Ffa Pob, Corn Melys	Tsili Ysgafn, Reis, Llysiau a Bara Garlleg gyda Bisgien neu Ffrwyth
DYDD GWENER	Samwn wedi'i drwytho mewn Finegr, Bys Pysgod Penfras Mawr Tikka Cyw Iâr (di-glwten) neu Lysiau (fegan) Byrger Cyw Iâr neu Fyrger Llysiau wedi'i bobi mewn ffwrn, mewn Rhôl NEWYDD Lapiadau Pizza Twym Sbwnj Siocled a Chwstard Siocled	Sglodion, Reis, Taten Bob Bara Naan (fegan) Pys, Ffa	Samwn wedi'i drwytho mewn Finegr, Sglodion, Pys gyda Phwdin Twym

Mae ein tîm arlwyo yn ymroddedig i sicrhau eich bod yn cael y gwasanaeth gorau posibl. Os nad ydych chi'n gwbl fodlon â'ch pryniant am unrhyw reswm, dewch ag ef i'n sylw ar unwaith!

Ein nod yw darparu ar gyfer yr holl ofynion deietegol lle bo hynny'n bosibl. Fodd bynnag, rydym yn gofyn am lefel benodol o gyfathrebu ac rydym yn eich cynghori i archebu o flaen llaw i osgoi cael eich siomi.

Rydym hefyd yn croesawu unrhyw adborth a allai fod gennych ynghyd ag unrhyw syniadau neu awgrymiadau ar gyfer y bwydlenni yn y dyfodol.

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council

Mae opsiynau **bwyd oer** ar gael bob dydd.

Lapiadau a baguettes wedi'u llenwi

Caws (llys)

Caws a Ham

Ham

Tikka Cyw Iâr, Cyw Iâr Barbeciw, NEWYDD Cyw Iâr Tsili Melys

Cyw Iâr a Mayonnaise, NEWYDD Cyw Iâr a Bacwn

Tiwna a Mayonnaise

Salad (fegan)

Mae rholiau di-glwten ar gael ond byddai angen eu harchebu ymlaen llaw.

Bwyd oer

Pasta oer

Naill ai ar ei ben ei hun neu mewn saws tomato a pherlysiau.

Mae pasta di-glwten ar gael ond byddai angen ei archebu ymlaen llaw

Colslo

Salad Cymysg

Caws

Frwyth a pwdin

Afalau

Bananas

Potiau ffrwythau (melon, pinafal a grawnwin)

Iogyrtiau Llaeth y Llan ac Alpro Soya

Pwdinau oer cartref amrywiol gan gynnwys:

Jeli

Fflapjacs

Brownis

Bisgedi

Cwcis

Myffins

Sbwngis

Cacennau caws, sgons ac ati.

Nid yw pob pwdin ar gael bob dydd, ond bydd pob un yn ymddangos yn ystod yr wythnos.

Mae dewisiadau di-glwten a Fegan ar gael, o roi digon o rybudd. Siaradwch ag aelod o'r tîm arlwyo i gael rhagor o wybodaeth.

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire County Council