

**DELICIOUS  
AND  
FRESH**

Canllaw Maint y Dognau Lletygarwch a Ddarparwyd

C - Cig P - Pysgod

LL – Llysieuol

F/F+ - Fegan

HG – Heb Glwten

Bwydlen	Cig, Pysgod, Llysieuol, Fegan, Heb Glwten	Swm fesul person
<b>Cinio Brechdan</b> Dewis o frechdanau wedi'u llenwi gyda chynnwys cig, pysgod a llysieuol o ddewis ein cogydd.		
Brechdanau	C, P, LL	4 x ¼
Creision		Dogn
Brechdan Hadau Pabi Heb Glwten	HG	1
Brechdan Heb Glwten	HG	4 x ¼
<b>Cinio Brechdan Safon Uwch</b> Dewis o frechdanau wedi'u llenwi gyda chynnwys cig, pysgod a llysieuol o ddewis ein cogydd.	C, P, LL	
Brechdanau		4 x ¼
Creision		Dogn
<b>Brechdan wedi'i Lapio</b> Dewis o frechdanau wedi'u lapio â'u llenwi gyda chynnwys cig, pysgod a llysieuol o ddewis ein cogydd.	C, P, LL	
Brechdan wedi'i Lapio		4 x ¼
Creision		Dogn
<b>Cinio Ffyn Bara</b> Dewis o ffyn bara wedi'u llenwi gyda chynnwys cig, pysgod a llysieuol o ddewis ein cogydd.		
Sleisys Ffyn Bara	C, P, LL	3
Creision		Dogn
<b>Pecyn Cinio Safonol</b>		
Brechdan	C, P, LL	1
Creision	LL, F/F+, HG	1
Afal	LL, F/F+, HG	1
Kit Kat	LL	1
Dŵr Cymreig		1

Bwydlen	Cig, Pysgod, Llysieuol, Fegan, Heb Glwten	Swm fesul person
<b>Pecyn Cinio Iach</b>		
Brechdan	C, P, LL	1
Popgorn	F/F+, HG	1
Ffrwythau ffres		1
Bar 'Trail'	F/F+	1
Dŵr Cymreig		1
<b>Bwffe 1</b>		
Brechdanau Dewis o frechdanau wedi'u llenwi gyda chynnwys cig, pysgod a llysieuol o ddewis ein cogydd.	C, P, LL	4 x ¼
Tartled nionod/winwns a Chaws Cheddar Cymreig	LL	1
Sgiwer Cyw Iâr Tikka	C, HG	1
Dip iogwrt a mintys		Dogn
Creision		Dogn
Ffrwythau ffres	LL, F/F+, HG	1
<b>Bwffe 2</b>		
Brechdanau Dewis o frechdanau wedi'u llenwi gyda chynnwys cig, pysgod a llysieuol o ddewis ein cogydd.	C, P, LL	4 x ¼
Hadog wedi'i fygau a Chennin, Cacennau Bysgod Cheddar	LL	1
Tartled Basil a Tomato wedi'i sychu yn yr Haul	LL	1
Crimpiâu o Borc Tynedig	LL	2
Mayonnaise Chipotle	LL, HG	Dogn
Plât o Ffrwythau Ffres	LL, F/F+, HG	Dogn
Hambwrdd Pob	LL	1
<b>Bwffe 3</b>		
Brechdanau wedi'u lapio Dewis o frechdanau wedi'u lapio â'u llenwi gyda chynnwys cig, pysgod a llysieuol o ddewis ein cogydd.	C, P, LL	3 x ¼
Brathiadau Butternut Cwinoa sbeislyd a Dip Tsili Melys	LL, F/F+, HG	2
Cyw Iâr Gyoza a Saws Soi a Phisgwydden	C	2
Lolipop Corgimwch	P	1
Cacennau Bychain	LL	1
Plât o Ffrwythau Ffres	LL, F/F+, HG	Dogn

Bwydlen	Cig, Pysgod, Llysieuol, Fegan, Heb Glwten	Swm fesul person
<b>Bwffe 4</b>		
Ffyn Bara Dewis o ffyn bara wedi'u llenwi gyda chynnwys cig, pysgod a llysieuol o ddewis ein cogydd.	C, P, LL	2 sleis
Cwpan grwst Eog a Chaws Hufen	P	1
Cwpan grwst Caws Gafr a Betyd Coch	LL	1
Tost Parfait Afu Cyw iâr, Marmalêd nionod/winwns coch	C	2
Cruditê a Hwmws/Salsa Coriander	LL, F/F+, HG	Dogn
Teisen frau Siocled Gwyn a Charamel	LL	1
Brathiadau Siocled Tiffin	LL	1
Sgiwer Ffrwythau Ffres	LL, F/F+, HG	1
<b>Bwffe Iach</b>		
Brechdanau wedi'u lapio Dewis o frechdanau wedi'u lapio â'u llenwi gyda chynnwys cig, pysgod a llysieuol o ddewis ein cogydd.	C, P, LL	3 x ¼
Creision llysiau gwraidd	LL, F/F+, HG	Dogn
Sgiwer Cyw Iâr Sinsir a Lemongrass	C	1
Cruditê gyda Hwmws braster isel a Salsa	LL, F/F+, HG	Dogn
Ffrwythau ffres gyda iogwrt Groegaidd, mêl a chnau	LL, HG	Dogn
<b>Bwffe Fegan</b>		
Brechdanau Dewis o frechdanau wedi'u llenwi gyda chynnwys cig, pysgod a llysieuol o ddewis ein cogydd.	F/F+	3 x ¼
Samosas Llysiau	F/F+	2
Falafel tatws melys	F/F+	2
Pesto coch ar dost	F/F+	2
Cruditê gyda Hwmws a Salsa	F/F+	Dogn
Sgiwer Ffrwythau gyda Dip ffrwythau	F/F+	1
<b>Bwffe ar gyfer Ymweliadau Ysgol</b>		
Brechdanau (Ham, Caws, Tiwna)	C, P, LL	3 x ¼
Pizza bach wedi'i bobi ar garreg	LL	1
Ffyn Ciwcymbr a Moron	LL, F/F+, HG	Dogn
Creision	LL, F/F+, HG	Dogn
Popgorn	LL, F/F+, HG	Dogn
Myffin siocled	LL	1
Ffrwythau ffres	LL, F/F+, HG	1

Bwydlen	Cig, Pysgod, Llysieuol, Fegan, Heb Glwten	Swm fesul person
<b>Plât brechwast/brechwast hwyr (bwydo 8)</b>		
Croissant	LL	1
Sleisen o Ham	C, HG	1
Sleisen o Gaws	LL, HG	1
Crwst Danaidd	LL	1
Ffrwythau ffres	LL, F/F+, HG	1
<i>Rydym yn gallu cynnig Croissants Heb Glwten</i>		
<b>Plât Te Prynhawn (bwydo 8)</b>		
Brechdanau bychain	C, P, LL, F/F+, HG	3 Brechdan bychain
Sgon â hufen tolch a Jam ffrwythau	LL	1
Cacennau bychain y prynhawn	LL	2
<i>Rydym yn gallu cynnig Croissants Heb Glwten</i>		
<b>Plât Môr y Canoldir (bwydo 8)</b>		
Detholiad o Sleisys Cig	C, HG	4
Pupurau coch wedi'u llenwi â Chaws Hufen	LL, HG	Dogn
Peli Caws Gafr	LL, HG	Dogn
Tomatos wedi'u sychu yn yr haul, olifau & grawnwin	LL, F/F+, HG	Dogn
Roced gyda chaws Parmesan	LL, HG	Dogn
Salad cwinoa blasus	LL, F/F+, HG	Dogn
Bara crefftus a menyn Cymreig	LL	1
Pwdinau bach	LL	1
Sgiwer Ffrwythau Ffres	LL, F/F+, HG	1
<i>Rydym yn gallu cynnig Croissants Heb Glwten</i>		
<b>Plât Dwyreiniol 1 (bwydo 8)</b>		
Bynsen Porc Char Sui	C	1
Cyw iâr Wonton Maleisiaidd	C	2
Cwpan letys a chig eidion	C	1
Bagiau arian llysiau Thai	LL	2
Rholiau bychain llysiau a hwyaden	C	2
Cacen Bysgod Thai	P	2
Saws dipio Hoi Sin a Tsili Melys	LL, F/F+, HG	Dogn

