

# Rhestr Siopa



Wythnos yma, mae angen i fi brynu...

- Tatws trwy'u crwyn
- Tatws melys
- Tatws
- Shibwns
- Winwns
- Clofs neu biwrî garleg
- Puprau cymysg
- Moron
- Blodfresych
- Cennin
- Seleri
- Ffa gwyrdd
- Tomatos
- Ciwcymbr
- Bananas
- Pys wedi rhewi
- India-corn wedi rhewi
- Powdwr bouillon neu stoc llysiâu isel mewn halen
- Perlysiâu cymysg sych neu ffres
- Iogwrt plaen
- Powdwr cyri
- Sesnín jerk
- Mins cig eidion coch
- Brest cyw iâr
- Tiwna mewn dŵr
- Ffa mewn tun, fel ffa Ffrengig coch
- Ffacbys sych neu mewn tun
- Tomatos wedi'u sleisio
- Olew llysiâu
- Reis gwyn
- Pasta
- Sbageti
- Menyn pysgnau heb halen/siwgr ychwanegol
- Bara gwenith cyflawn
- Cramwythod
- Ceirch uwd
- Wyau
- Llaeth hanner sgim
- Caws meddal braster isel

Cliciwch yma am ein cynlluniau bwyd

Cliciwch yma am ryseitiau

Yn ôl i #bwydteulu