

# 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
- Brocoli
- Cennin
- Seleri
- Ffa gwyrdd
- Bananas
- Mefus
- Pys wedi rhewi
- India-corn wedi rhewi
- Sbigoglys ffres neu wedi rhewi
- Powdwr bouillon neu stoc llysiâu isel mewn halen
- Perlysiâu cymysg sych neu ffres
- Caws meddal braster isel
- Caws caled, (Cheddar)
- Taeniad braster llysiâu
- Ffiledau pysgod gwyn wedi rhewi
- Powdwr cyri
- Paprica (dewisol)
- Pupur du
- Mins cig eidion coch
- Ffa mewn tun, fel ffa cannellini
- Ffacbys sych neu mewn tun
- Blawd corn
- Cig moch coch
- Brest cyw iâr
- Tiwna mewn dŵr
- Olew llysiâu
- Tomatos wedi'u sleisio
- Corbys coch
- Salad ffa cymysg mewn tun
- Reis gwyn
- Pasta a/neu sbageti
- Macaroni
- Ceirch uwd
- Iogwrt plaen
- Llaeth hanner sgim
- Blawd hunan-godi
- Tortilas
- Wyau

Cliciwch yma am ein cynlluniau bwyd

Cliciwch yma am ryseitiau

Yn ôl i #bwydteulu