

# Rhestr Siopa



Wythnos yma, mae angen i fi brynu...

- Tatws trwy'u crwyn
- Tatws
- Brocoli
- Shibwms
- Winwms
- Clofs neu biwrî garlleg
- Sbigoglys ffres neu wedi rhewi
- Puprau cymysg
- Moron
- Seleri
- Ciwcymbr
- Bananas
- Sesnink jerk
- Paprica (dewisol)
- Mins cig eidion coch
- Cig moch coch
- Brest cyw iâr
- Tiwna mewn dŵr
- Powdwr bouillon neu stoc llysiau halen isel
- Perlysiâu cymysg sych neu ffres
- Olew llysiau
- Tomatos wedi'u sleisio
- Pasta neu sbageti
- Corbys coch
- Reis gwyn
- Ffa mewn tun, fel ffa cannellini
- Salad ffa cymysg mewn tun
- Macaroni
- Cramwythod
- Bara gwenith cyflawn
- Tortilas
- Menyn pysgnau heb halen/siwgr ychwanegol
- Ceirch uwd
- Blawd hunan-godi
- Wyau
- Llaeth hanner sgim
- Caws meddal braster isel
- Caws caled, fel Cheddar
- Taeniad braster llysiau

Cliciwch yma am ein cynlluniau bwyd

Cliciwch yma am ryseitiau

Yn ôl i #bwydteulu