

Cynllun Bwyd

Wythnos yma, ry'n ni'n mynd
i fod yn bwyta...

	Cinio	Swper	Byrbrydau
Dydd Llun	Tatws drwy'u crwyn gyda thiwna, india-corn a chaws meddal	Biryani llyisiau	
Dydd Mawrth	Reis wedi'i ffrïo mewn wy	Cawl cyw iâr a chennin hufennog	Cramwythod gyda chaws meddal a sleisiau pupur
Dydd Mercher	Tatws drwy'u crwyn gyda tsili llyisiau	Pasta tiwna	
Dydd Iau	Brechdanau menyn pysgnau a banana gyda ffyn moron a chiwcymbr	Sbageti bolognese	Trionglau tatws melys a dip iogwrt
Dydd Gwener	Sbageti bolognese	Sŵp cennin, tatws a phys	
Dydd Sadwrn	Brechdanau menyn pysgnau a banana gyda ffyn moron a chiwcymbr	Cyw iâr jerk gyda reis a ffa	Trionglau tatws melys a dip iogwrt
Dydd Sul	Sŵp cyw iâr ac india-corn	Stiw tatws melys Affricanaidd	

Cliciwch yma
am gynhwysion

Cliciwch yma
am ryseitiau

Yn ôl i
#bwydteulu