

Cynllun Bwyd

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

	Cinio	Swper	Byrbrydau
Dydd Llun	Sŵp gwrdd cnau menyn a moron	Pei pysgod	Cramwythod gyda chaws meddal a sleisiau pupur
Dydd Mawrth	Cyw iâr jerk gyda reis a ffa	Stiw tatws melys Affricanaidd	
Dydd Mercher	Brechdanau menyn pysgnau a banana gyda ffyn moron a chiwcymbr	Gwlash	
Dydd Iau	Tatws drwy'u crwyn gyda chig eidion tro-ffrïo	Sŵp minestrone	Iogwrt gyda banana wedi'i sleisio a mefus
Dydd Gwener	Tortila ffa a chaws gyda seleri a phupur coch	Pasta tiwna	
Dydd Sadwrn	Mac a chaws gwyrd	Reis wedi'i ffrïo mewn wy	Iogwrt gyda banana wedi'i sleisio a mefus
Dydd Sul	Brechdanau menyn pysgnau a banana gyda ffyn moron a chiwcymbr	Tatws drwy'u crwyn gyda tsili llyisiau	

Cliciwch yma
am gynhwysion

Cliciwch yma
am ryseitiai

Yn ôl i
#bwydteulu