

Bwydlen Sir Gaerfyrddin - Gaeaf 2019

(Yn weithredol o ddydd Llun 4 Tachwedd hyd ddydd Iau 7 Mai)



Wythnos 1

Wythnos yn Dechrau

4 Tach, 25 Tach, 16 Rhagfyr, 6 Ionawr, 27 Ionawr, 24 Chwe, 16 Mawrth & 20 Ebrill

Dydd Llun

Gril Cyw Iâr neu Fyrger Llysieuol mewn Briwsion (Ilys)

Ffa Pob neu Gorn Melys
Tato wedi'u deisio

Cwci Ceirch a Resins Cartref a Llaeth

Dydd Mawrth

Pasta Pob Cawslyd Cartref (Ilys)

Brocoli a Moron
Bara Garlleg

Crymbl Ffrwythau Cartref
a Chwstard

Dydd Mercher

NEWYDD

Ffiled Cyw Iâr Rhost
neu Rost Llysieuol (Ilys)

Stwffin, Moron a Phys,
Dewis o Dato a Grefi

Ffrwythau a Hufen Iâ

Dydd Iau

Chilli Cig Eidion Mwyn Cartref neu Chilli
Llysieuol Mwyn (Ilys)

Trianglau Tortilla wedi'u pobi
Colslo Cartref, Sleisiau Ciwcymbr a Reis
Cymysg

Sbwng Siocled Cartref a Chwstard

Dydd Gwener

NEWYDD

Darnau Bach o Bysgod
(Lleden Lefn) neu Gril Llysieuol (Ilys)

Pys neu Ffa Pob,
Sglodion neu Dato

Fflapjac Cartref a Llaeth

Wythnos 2

Wythnos yn Dechrau

11 Tach, 2 Rhagfyr, 13 Ionawr, 3 Chwefror,
2 Mawrth, 23 Mawrth a 27 Ebrill

Dydd Llun

Bolognaise Cig Eidion Cartref neu
Bolognaise Llysieuol Cartref (Ilys)

Llysiau Cymysg,
Pasta a Bara Garlleg

Myffin Siocled Cartref a Llaeth

Dydd Mawrth

Selsigen Gymreig
neu Selsigen Lysieuol (Ilys)

Pwdin Efrog, Swêds a Moron, Brocoli,
Tatws, Grefi

Sbwng Cartref a Chwstard

Dydd Mercher

Porc Rhost neu Rost
Llysieuol (Ilys) gyda Saws Afal

Moron a Ffa Gwyrdd,
Dewis o Dato a Grefi

Bisged Geirch Gartref gyda Resins a Sudd

Dydd Iau

Panini Tikka Cyw Iâr
neu Panini Tikka Quorn (Ilys)

Salad Cymysg a Chorn Melys
Talpiâu Tato

Sbwng Jaffa Cartref a Chwstard

Dydd Gwener

Sglodyn Eog neu
Gril Llysieuol (Ilys)

Pys neu Ffa Pob,
Sglodion neu Dato

Browni Siocled Cartref,
Hufen Iâ a Banana wedi'i sleisio

Wythnos 3

Wythnos yn Dechrau

18 Tach, 9 Rhagfyr, 20 Ionawr, 10 Chwefror,
9 Mawrth, 30 Mawrth a 4 Mai

Dydd Llun

Darnau Bach o Gyw Iâr Tandoori mewn
Lapiad neu Ddarnau Bach o Lysiau mewn
Lapiad (Ilys) gyda Mayonnaise Lemwn

Pys neu Ffa Pob Talpiâu Tato

Sbwng Lemwn Cartref
a Chwstard

Dydd Mawrth

Korma Twrci Cartref
neu Korma Llysiau (Ilys)

Reis Cymysg, Pys a Bara Naan

NEWYDD

Cacen Banoffee Cartref
a Llaeth

Dydd Mercher

Cig Eidion Rhost neu
Rost Llysieuol (Ilys)

Pwdin Efrog,
Moron, Bresych a Chennin,
Dewis o Dato a Grefi

Cwci Siocled Cartref a Resins

Dydd Iau

Pizza Cartref ag amryw dopin (Ilys)

Colslo a Salad Cymysg
Tato wedi'u deisio â pherlysiau

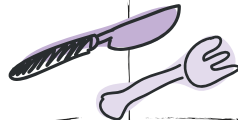
logwrt Llaeth y Llan
a Ffrwythau

Dydd Gwener

Sglodyn Eog neu Selsigen
Llysieuol (Ilys) a Dip Salsa

Brocoli neu Ffa Pob,
Sglodion neu Dato

Cacen Frith Gartref a Saws Gwyn



Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwdin bob dydd. Rydym hefyd yn darparu jygiau o ddŵr yfed yn ein neuaddau bwyta er mwyn annog disgyblion i yfed digon. Alergeddau bwyd - cysylltwch â chogydd eich ysgol i gael gwybodaeth ynghylch cynnwys ein ryseitiau a'r cynnyrch ar ein bwydlen. Oherwydd amgylchiadau sydd y tu hwnt i'n rheolaeth, efallai y bydd ein bwydleni'n newid ychydig ar adegau. Rydym yn ymddiheuro am unrhyw anghyfleustra y gall hyn ei achosi.

I gael rhagor o wybodaeth am brydau ysgol, ewch i'n gwefan: sirgar.llyw.cymru

Carmarthenshire Winter Menu 2019

(Effective from Monday 4th November to Thursday 7th May)



Week 1

Week commencing

4 Nov, 25 Nov, 16 Dec, 6 Jan, 27 Jan,
24 Feb, 16 March & 20 April

Monday

Chicken Grill or
Breaded Vegetable Burger (v)

Baked Beans or Sweetcorn
Diced Potatoes

Homemade Oat and
Raisin Cookie with Milk

Tuesday

Homemade Cheesy Pasta Bake (v)

Broccoli and Carrots
Garlic Bread

Homemade Fruit Crumble
and Custard

Wednesday

NEW

Roast Chicken Fillet
or Vegetarian Roast (v)

Stuffing, Carrots and Peas,
Selection of Potatoes and Gravy

Fruit and Ice Cream

Thursday

Homemade Mild Chilli Beef or Mild
Vegetarian Chilli (v)

Baked Tortilla Triangles
Homemade Coleslaw,
Cucumber Slices and Mixed Rice

Homemade Chocolate Sponge
and Custard

Friday

NEW

Lemon Sole Fish Bites
or Vegetable Grill (v)

Peas or Baked Beans,
Chips or Potatoes

Homemade Flapjack
and Milk

Week 2

Week commencing

11 Nov, 2 Dec, 13 Jan, 3 Feb, 2 March,
23 March & 27 April

Monday

Homemade Beef Bolognaise
or Homemade Vegetarian Bolognaise (v)

Mixed Vegetables,
Pasta and Garlic Bread

Homemade Chocolate Muffin
and Milk

Tuesday

Welsh Sausage or Vegetarian Sausage (v)

Yorkshire Pudding,
Swede and Carrots, Broccoli,
Potatoes, Gravy

Homemade Sponge
and Custard

Wednesday

Roast Pork or
Vegetarian Roast (v) with Apple Sauce

Carrots and Green Beans,
Selection of Potatoes and Gravy

Homemade Oat Biscuit,
Raisins and Juice

Thursday

Chicken Tikka Panini or
Quorn Tikka Panini (v)

Mixed Salad and Sweetcorn,
Jacket Wedges

Homemade Jaffa Sponge
and Custard

Friday

Salmon Fish Finger or
Vegetable Grill (v)

Peas or Baked Beans,
Chips or Potatoes

Homemade Chocolate Brownie,
Ice Cream and Sliced Bananas

Week 3

Week commencing

18 Nov, 9 Dec, 20 Jan, 10 Feb, 9 March,
30 March & 4 May

Monday

Tandoori Chicken Bites in a Wrap or
Vegetable Bites in a Wrap
(v) with Lemon Mayonnaise

Baked Beans or Peas
Jacket Wedges

Homemade Lemon Sponge
and Custard

Tuesday

Homemade Turkey Korma
or Vegetable Korma (v)

Mixed Rice, Peas and Naan Bread

NEW

Homemade Banoffee
Tray Bake and Milk

Wednesday

Roast Beef or Vegetarian Roast (v)

Yorkshire Pudding, Carrots,
Cabbage and Leek,
Selection of Potatoes and Gravy

Homemade Chocolate Cookie
and Raisins

Thursday

Homemade Loaded Pizza (v)

Coleslaw and Mixed Salad
Herby Diced Potatoes

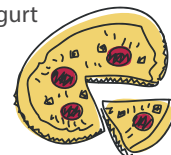
Llaeth Y Llan Yogurt
and Fruit

Friday

Salmon Fish Finger or Vegetable Sausage (v)
with Salsa Dip

Broccoli or Baked Beans
Chips or Potatoes

Homemade Marble Sponge
and White Sauce



We offer fresh fruit as an alternative to our daily dessert option. We also provide jugs of drinking water in our dining halls to promote good hydration with pupils. Food allergies - please contact your school cook for information regarding the content of our recipes and products on our menu. Due to circumstances beyond our control, there may at times be a slight variance in our menus; we apologise for any inconvenience this may cause.