

Wythnos 1	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast:	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a thost.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a chacennau te.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a thost.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a myffins brecwast.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a thost.
Byrbryd y bore:	Bar miwslï cartref a llefrith.	Platiad o ffrwythau a llefrith.	Fromage fraise a banana.	Ffyn moron, ffyn pupur, hwmws a llefrith.	Platiad o ffrwythau a llefrith.
Cinio:	Pasta caws a llysiau pob.	Pastai'r bwthyn, moron a maip.	Caserol selsig, tatws stwnsh a llysiau cymysg.	Cinio cyw iâr, moron, bresych, tatws rhost.	Lasagne cig eidion a bara garleg.
Dewis arall – heb gynnyrch llaeth:	Pasta llysiau a tomato pob.	Gweler uchod.	Gweler uchod.	Gweler uchod.	Pasta Bolognaise.
Dewis arall – llysieuol:	Pasta caws a tomato pob.	Pastai'r bwthyn Quorn, moron a maip.	Selsig Quorn.	Bysedd llysiau, moron, bresych a thatws rhost.	Lasagne llysieuol a bara garleg.
Pwddin:	Cacen sbwng cartref a chwstard. Cwstard soia (heb gynnyrch llaeth).	Piwrî ffrwythau a hufen iâ / Salad ffrwythau (heb gynnyrch llaeth).	Pwddin reis wedi'i wneud â llefrith coconyt.	Fflapjac ffrwythau cartref.	Treiff l ffrwythau / jeli ffrwythau (heb gynnyrch llaeth).
Byrbryd y prynhawn:	Brechdanau samwn a chiwcymbr.	Wrap tiwna, mayonnaise ac india-corn.	Cracers gyda sbred caws.	Bysedd pizza llysiau a ffrwythau.	Crempog, mefus a hufen fanila.
Wythnos 2	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast:	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a thorth ffrwythau.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a thost.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a chrympets.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a thost.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a ffrwythau.
Byrbryd y bore:	Platiad o ffrwythau a llefrith.	Ffyn tatws melys, dip a llefrith.	Platiad o ffrwythau a llefrith.	Ffyn ciwcymbr a moron gyda Tzatziki.	Bara banana.
Cinio:	Pastai pysgod a moron.	Pastai cyw iâr, tatws stwnsh a phys.	Caserol mins cig eidion a llysiau.	Caws macaroni gyda ham a tomato.	Cawl cennin a thatws gyda bara a menyn.
Dewis arall – heb gynnyrch llaeth:	Pastai pysgod a moron (heb lefrith).	Gweler uchod.	Gweler uchod.	Ham, llysiau a tomato pob.	Gweler uchod.
Dewis arall – llysieuol:	Pastai pysgod a moron.	Pastai llysiau cawsiog, tatws stwnsh a phys.	Caserol mins Quorn a llysiau.	Caws macaroni a tomato pob.	Gweler uchod.
Pwddin:	Fromage fraise a banana.	Piwrî ffrwythau a semolina.	Teisennau brau cartref a satswma.	Afalau wedi'u stiwiw a chwstard.	Pwddin reis wedi'i wneud â llefrith coconyt.
Byrbryd y prynhawn:	Salad pasta.	Wrap cyw iâr a phupur.	Brechdanau ham a chaws.	Hanner taten bob, caws a	Smwddi ffrwythau,

				phinafal.	brechdanau gyda sbred caws.
Wythnos 3	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast:	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a ffrwythau.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a thost.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a thost.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a thorth ffrwythau.	Dewis o rawnfwydydd grawn cyflawn a ffrwythau.
Byrbryd y bore:	Bagelau a hwmws, gyda llefrith.	Cacennau reis a banana gyda llefrith.	Platiad o ffrwythau a llefrith.	Darnau o gaws a dip, gyda llefrith.	Teisennau brau cartref a llefrith.
Cinio:	Pysgodyn mewn saws menyn, stwnsh tatws melys a bresych.	Cyw iâr cawsiog a bacwn gyda thatws newydd a ffa pob.	Pelenni cig mewn greffionod gyda thatws stwnsh a phys.	Sbageti Bolognaise moron a chorbys, gyda bara garleg.	Selsig mewn cyteu gyda thatws stwnsh, moron a greffion.
Dewis arall – heb gynnyrch llaeth:	Pysgodyn mewn saws tomato gyda thatws melys a bresych.	Gweler uchod – dim caws.	Gweler uchod.	Gweler uchod.	Selsig, tatws stwnsh, moron a greffion.
Dewis arall – llysiuol:	Gweler uchod.	Ffiledi Quorn cawsiog gyda thatws newydd a ffa pob.	Pelenni 'cig' Quorn.	Gweler uchod.	Selsig Quorn.
Pwdin:	Piwrí ffrwythau a hufen iâ / Salad ffrwythau (heb gynnyrch llaeth)	Teisennau brau cartref a gellygen.	Pwdin reis wedi'i wneud â llefrith coconyt.	Fromage fraise ac aeron.	Riwbob a chwstard.
Byrbryd y prynhawn:	Pizza pastai pwff gyda phupur a chaws ffeta.	Salad cous cous.	Wrap tiwna a nionod gyda salad.	Bara pita, ciwcymbr, ffyn seleri a moron gyda hwmws.	Brechdanau wy a berwr gyda ffrwythau.