

Wythnos 1	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
14/11/2022 05/12/2022	Ci poeth mewn rhôl	Cig eidion Mecsicanaidd Cwch taco	Cyw iâr rhost gyda stwffin	Pasta bolognaise	Eog mewn cyteu
09/01/2023 30/01/2023	Sglodion wedi'u torri'n drwchus Ffa pob	Reis Pys ac india-corn	Tatws hufennog Grefi Moron a brocoli	Bara garlleg Llysiau cymysg	Sglodion wedi'u torri'n drwchus Ffa pob
Dewis i lysieuwyr	Ci poeth llysieuol Sglodion wedi'u torri'n drwchus Ffa pob	Ffa Mecsicanaidd Cwch taco Reis Pys ac India-corn	Tafell Morgannwg Tatws hufennog Grefi Moron a brocoli	Bolognaise llysiau Bara garlleg Llysiau cymysg	Pitsa Margarita Sglodion wedi'u torri'n drwchus Ffa pob
Brechdan neu daten trwy'i chroen	Brechdan gaws Llysiau amrwd	Taten trwy'i kroen Gyda chaws, ffa neu diwna Pys ac india-corn	Brechdan tiwna Ffyn moron	Taten trwy'i kroen Gyda chaws, ffa neu diwna Bara garlleg Llysiau cymysg	Brechdan wy Ffyn moron
Pwdin	Fflapjac neu Darnau o ffrwythau	Crymbl Afalau Taffi a Chwstard neu Darnau o ffrwythau	Pwdin Melba neu Darnau o ffrwythau	Sbwng siocled gyda saws gwyn neu Darnau o ffrwythau	Cwci ceirch neu Darnau o ffrwythau

Wythnos 2	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
21/11/2022 12/12/2022 16/01/2023 06/02/2023	Brecinio'r cowboi Selsig porc Wyaau wedi'u sgramblo Wafflau tatws Ffa pob	Cyri cyw iâr mwyn â blas ffrwythau Reis Pys	Cig eidion brwysiedig mewn pwdin Swydd Efrog Tatws hufennog Grefi Moron a brocoli	Peli porc mewn saws tomato Pasta Llysiau cymysg	Bysedd pysgod Sglodion wedi'u torri'n drwchus Ffa pob
Dewis i lysieuwyr	Brecinio'r cowboi llysieuol Selsig llysieuol Wyaau wedi'u sgramblo Wafflau tatws Ffa pob	Cyri tatws melys a gwygbys Reis Pys	Ffacbys a llysiau pob Tatws hufennog Grefi Moron a brocoli	Peli llysiau gyda saws tomato Pasta Llysiau cymysg	Pitsa Margarita Sglodion wedi'u torri'n drwchus Ffa pob
Brechdan	Brechdan gaws Llysiau amrwd	Taten trwy'i chroen Gyda chaws, ffa neu diwna Pys	Brechdan tiwna Ffyn moron	Taten trwy'i chroen Gyda chaws, ffa neu diwna Llysiau cymysg	Brechdan wy Ffyn moron
Pwdin	Bynsen jam neu Darnau o ffrwythau	Crymbl ffrwythau a chwstard neu Darnau o ffrwythau	Jeli iogwrt ffrwythau neu Darnau o ffrwythau	Sbwng surop a chwstard neu Darnau o ffrwythau	Cwci siocled neu Darnau o ffrwythau

Wythnos 3	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
07/11/2022 28/11/2022 19/12/2022 23/01/2023 13/02/2023	Bysedd pysgod Tatws hufenog Ffa pob	Cyw iâr mewn tortilla Sglodion wedi'u torri'n drwchus Colslo ffrwythau	Selsig porc Tatws hufenog Grefi Moron a brocoli	Lasagne Bara garlleg Pys	Eog mewn cyteu Sglodion wedi'u torri'n drwchus Ffa pob
Dewis i lysieuwyr	Llyisiau wedi'i grilio Tatws hufenog Ffa pob	Ffa Cajwn mewn tortilla Sglodion wedi'u torri'n drwchus Colslo ffrwythau	Pei llyisiau Tatws hufenog Grefi Moron a brocoli	Pasta pob caws a thomato Bara garlleg Pys	Pitsa Margarita Sglodion wedi'u torri'n drwchus Ffa pob
Brechdan	Brechdan gaws Llyisiau amrwd	Taten trwy'i chroen Gyda chaws, ffa neu diwna Colslo ffrwythau	Brechdan tiwna Ffyn moron	Taten trwy'i chroen Gyda chaws, ffa neu diwna Pys	Brechdan wy Ffyn moron
Pwdin	Sbwng lemwn ysgafn gyda chwstard neu Darnau o ffrwythau	Myffin brith neu Darnau o ffrwythau	Pwdin Briwsion Afalau a Chwstard neu Darnau o ffrwythau	logwrt ffrwythau neu Darnau o ffrwythau	Cwci afal a syltana neu Darnau o ffrwythau