



Rhestr Siopa Wythnos 1

Dydd Mercher - Cig Eidion Tsieineaid

Dydd Iau - Cyw Iâr Hasselback

Dydd Gwener - Corgimychiaid gyda Salsa Mango a Reis Blodfresych

Dydd Sadwrn - Gnocchi a Sbrowts Wedi Eu Rhostio

Dydd Sul - Tabbouleh Cwscws a Chorgimychiaid

*Mae'r nifer isod yn ddigon i fwydo 2 ar gyfer pob pryd

<u>Cigoedd / Pysgod</u>	
250g Cig eidion (braster isel)	250g
2 Brest cyw Iâr	2
375g Corgimychiaid	375g
<u>Llysiau / Ffrwythau</u>	
Pupur coch	1
Shibwmsyn	4
Brocoli	385g
Pak choi	100g
Oren ffres (neu digon i gael 3 llwy fwrdd o sudd oren ffres)	1
Garlleg	1
Sinsir ffres	1
Chilli coch	2
Tomato mawr	1
Mango	1
Afocado	1
Nionyn	1
Bwmsied o goriander	1

Blodfresych	300g
Lemon	2
Sbrowts	300g
Sialots	50g
Bwnsied o ddil	1
Bwnsied o ddail mintys	1
Ciwcybr	1
Nectarin	3

<u>Bwydydd Sych / Sawsiau</u>	
Finegr gwin reis	
Saws soi (gyda llai o halen ynddo)	
Saws chilli sriracha	
Powdr five-spice	
Blawd corn	
Blawd codi	
Olew olewydd	
Pupur du	
Halen	
Pesto (gwyrdd neu goch)	
Cnau coco wedi eu tostio	Bag bach (digon ar gyfer 1 llwy fwrdd)
Powdr chili	
Powdr cwmin	
Tomatos sydd wedi eu sychu yn yr haul (sun-dried tomatoes)	10g
Cwscws haidd	150g
Tun o lefrith cnau coco braster isel	1
<u>Cynnyrch Llaeth / Wyau</u>	
Ŵy	1
Mozzarella	20g

Cofiwch brynu digon o gynhwysion ar gyfer eich brechwast a'ch cinio.

Mae rhan fwyaf o'r prydau nos yn cael eu gweini gyda salad neu lysiau - edrychwch ar y ryseitiau i weld yr union feintiau.