



### **Rhestr Siopa Wythnos 6**

Dydd Llun - Gratin Pysgod  
Dydd Mawrth - Jalfrezi Llysiau  
Dydd Mercher - Selsig a Stwnsh  
Dydd Iau - Cig Eidion Chilli Tsieineaidd  
Dydd Gwener - Cyw Iar Hasselback  
Dydd Sadwrn - Corgimychiaid Gyda Salsa a Reis  
Dydd Sul - Gnocchi a Sbrowts wedi eu Rhostio

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

| <b><u>Cig / Pysgod</u></b>                     |      |
|------------------------------------------------|------|
| Ffiled pysgod (unrhyw bysgodyn neu chymysgedd) | 900g |
| Corgimychiaid mawr                             | 350g |
| Selsig braster isel                            | 4    |
| Cig eidion braster isel                        | 250g |
| Brest cyw iâr                                  | 2    |
| Corgimychiaid                                  | 225g |
|                                                |      |
| <b><u>Llysiau / Ffrwythau</u></b>              |      |
| Nionyn                                         | 3    |
| Ffenigl                                        | 1    |
| Garlleg                                        | 1    |
| Lemon                                          | 2    |
| Persli ffres                                   |      |
| Afal                                           | 1    |
| Moron                                          | 3    |
| Pupur gwyrdd                                   | 1    |
| Blodfresych                                    | 2    |

|                                                    |      |
|----------------------------------------------------|------|
| Coriander ffres                                    |      |
| Rwden                                              | 150g |
| Tatws                                              | 350g |
| Nionyn coch                                        | 1    |
| Pupur coch                                         | 1    |
| Shibwns                                            | 4    |
| Brocoli                                            | 385g |
| Pak choi                                           | 100g |
| Oren                                               | 1    |
| Sinsir Ffres                                       |      |
| Tomato                                             | 1    |
| Mango mawr                                         | 1    |
| Afocado                                            | 1    |
| Chilli                                             | 1    |
| Leim                                               | 1    |
| Sbrowts                                            | 300g |
| Sialots                                            | 50g  |
|                                                    |      |
|                                                    |      |
| <b><u>Bwydydd Sych / Tuniau / Sawsiau</u></b>      |      |
| Olew olewydd                                       |      |
| Olew llysiâu                                       |      |
| Tomatos tun                                        | 1kg  |
| Piwri tomato                                       |      |
| Dail bae                                           |      |
| Briwsion bara                                      | 50g  |
| Past cyri jalfrezi                                 |      |
| Corbys mewn dŵr (chickpeas)                        | 205g |
| Sdoc cyw iar neu llysiâu (gyda llai o halen ynddo) |      |
| Reis brown                                         | 90g  |
| Pupur du                                           |      |
| Perlysiâu sych cymysg                              |      |
| Blawd corn                                         |      |
| Finegr gwin reis                                   |      |

|                                                      |       |
|------------------------------------------------------|-------|
| Saws soy (gyda llai o halen ynddo)                   |       |
| Saws chilli poeth                                    |       |
| Powdr five-spice                                     |       |
| Blawd codi                                           |       |
| Chilli (flakes)                                      |       |
| Pesto (gwyrdd neu goch)                              |       |
| Tun o laeth cnau coco braster isel                   | 1     |
| Cnau coco wedi eu tostio                             |       |
| Cwmin mâl                                            |       |
| Gnocchi                                              | 225g  |
| Tomatos wedi'i sychu yn yr haul (sun-dried tomatoes) | 10g   |
|                                                      |       |
| <b><u>Cynnyrch Llaeth / Wyau</u></b>                 |       |
| Caws parmesan                                        | 75g   |
| Potyn o iogwrt naturiol braster isel                 | 1     |
| Wy                                                   | 1     |
| Caws mozzarella                                      | 20g   |
|                                                      |       |
| <b><u>Alcohol</u></b>                                |       |
| Gwin gwyn                                            | 150ml |
|                                                      |       |
| <b><u>Cynnyrch Wedi Rhewi</u></b>                    |       |
| Pys wedi rhewi                                       | 25g   |

***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.***