



Rhestr Siopa Wythnos 2

Dydd Llun - Porc Gyda Chrwt a Cholslo Asiaidd
Dydd Mawrth - Stêc a Nionod Mewn Mêl a Phaprica
Dydd Mercher - Lasagne Planhigyn Wy
Dydd Iau - Caserol Cyw Iâr
Dydd Gwener - Risoto Brocoli ac Haidd Gwyn
Dydd Sadwrn - Powlen Reis Llysiau a Ffa Edamame
Dydd Sul - Cwinoa Cyw Iâr Cajun

<u>Cig / Pysgod</u>	
Golwyth o lwyn cig oen (pork loin chops)	2
Stêc	1
Coesau cyw iâr	650g
Brest cyw iâr	2
<u>Llysiau / Ffrwythau</u>	
Sinsir ffres	1
Bresych	150g
Mange tout	100g
Pupur Coch	1
Sialot	1
Nionyn coch	2
Bwmsied o bersli ffres	1
Planhigyn wy (Aubergine)	3
Bwmsied mawr o ddail basil	1
Garlleg	2

Bag o sbigoglys	1
Nionyn gwyn mawr	1
Tatws newydd	400g
Seleri	2
Moron	2
Madarch	265g
Cennin	1
Brocoli	150g
Lemon	1
Llysiau i'w rhostio (Prynwch gymysgedd neu baced wedi ei wneud yn barod - courgette, pupur cymysg, nionyn coch a thomatos)	300g
Ffa edamamde	80g
Afocado	1
Bwmsied mawr o goriander ffres	1
Shibwmsyn	1
<u>Bwyd Sych / Tuniau / Sawsiau</u>	
Pâst Miso	
Saws Sriracha (Yn weddill o wythnos 1)	
Pupur (eto yn weddill o wythnos 1)	
Briwsion bara	70g
Finegr gwin reis (yn weddill o wythnos 1)	
Olew (yn weddill o wythnos 1)	
Mayonnaise	
Halen (yn weddill o wythnos 1)	
Mêl	
Paprica	
Tun o domatos wedi eu torri	225g
Blawd plaen	
Ciwbiau sdoc cyw iâr (gyda llai o halen ynddo)	
Mwstard Dijon	
Haidd gwyn grawn cyflawn (Wholegrain pearl barley)	200g
Reis brown	200g

Finegret braster isel	
Sbeis cajun	
Cwinoa	50g
Bricyll sych	50g
Ffacbys (lentils)	50g
<u>Cynnyrch Llaeth / Wya</u>	
Ŵy	1
Caws ricotta	350g
Mozzarella	150g
Menyn	

***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 ryseitiai i weld yr union feintiau.***