



Rhestr Siopa Wythnos 3

Dydd Llun - Dhal Tatws Melys a Sbigoglys

Dydd Mawrth - Stir Fry Twrci

Dydd Mercher - Tatws Pob Tiwna a Ffa

Dydd Iau - Chilli Llysieuol

Dydd Gwener - Coesau Cyw Iâr â Stwnsh

Dydd Sadwrn - Salad Reis Cnau Coco

Dydd Sul - Falafel a Bara Pitta

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

<u>Cig / Pysgod</u>	
Brest twrci	175g
Coesyn cyw iâr	4
<u>Llysiau / Ffrwythau</u>	
Nionyn coch	1
Garlleg	1
Sinsir	1
Chilli coch	1
Tatws melys	2
Sbigoglys	40g
Shibwns	10
Bwnsied o ddail basil	
Oren	1
Pupur (unrhyw liw)	3
Moron	4
Seleri	1

Llond llaw o fadarch	
Tatws pob	2
Tomato	2
Nionyn	1
Lemon	1
Tatws	440g
Leim	1
Bwmsied o goriander ffres	
Bwmsied bach o bersli ffres	
Letys	
Ciwrcymbr	1
<u>Bwyd Sych / Tuniau / Sawsiâu</u>	
Olew (yn weddill o wythnos 1+2)	
Powdr tyrmerig	
Powdr cwmin	
Ffacbys (lentils)	125g
Sdoc llysiâu (gyda llai o halen ynddo)	
Nwdls wy	60g
Saws soy (gyda llai o halen ynddo)	
Blawd corn	
Pupur du	
Tun o ffa cannellini	1
Tun tiwna	100g
Finegr gwin gwyn neu goch	
Piwri tomato	
Olew llysiâu	
Tun o ffa Ffrengig coch (Kidney beans)	200g
Tun tomatos	200g
Reis brown	150g
Cnau coco sych	
Corbys (chickpeas)	200g
Briwsion bara	
Coriander mâl	
Bara pitta blawd gwenith cyflawn	2

<u>Cynnyrch Llaeth / Wya</u>	
Llaeth braster 1%	
logwrt Groegaidd 0% braster	
<u>Cynnyrch Wedi Rhewi</u>	
Mins quorn	150g
Pys wedi rhewi	160g

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.