



Rhestr Siopa Wythnos 4

Dydd Llun - Hash Bacwn ac Wy
Dydd Mawrth - Byrgyrs Cig Eidion a Chilli
Dydd Mercher - Sleisen Macaroni
Dydd Iau - Peli Cig a Phasta
Dydd Gwener - Pysgodyn a Sglodion
Dydd Sadwrn - Tatws Pob Tiwna a Ffa
Dydd Sul - Sgiwers Cyw Iâr

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

Cig / Pysgod	
Stribed denau o facwn cefn "lean"	1
Mins cig eidion "lean"	125g
Mins cig oen braster isel	100g
Ffiled o hadog neu benfras	2
Brest cyw iâr	2
Llysiau / Ffrwythau	
Tatws	200g (a 2 dysen yn ychwanegol)
Shibwns	4
Tomato	4
Nionyn bach	3
Nionyn coch	1
Dail letys	
Pupur (unrhyw liw)	2
Pupur coch	1
Courgette	1
Garlleg	1
Madarch	100g

Tatws pob	2
Lemon	1
India corn ar y cobyn	4
Bwyd Sych / Tuniau / Sawsiau	
Olew llysiau (neu olew olewydd)	
Pupur du mâl	
Ffa Ffrengig (mewn tun)	100g
Potyn o friwsion bara	50g
Powdr chilli	
Piwri tomato	
Rol blawd gwenith cyflawn	2
Macaroni sych	50g
Perlysiâu cymysg sych	
Tun tomatos	200g
Pasta sych	100g
Pys slwtsh	150g
Ffa cannellini	200g (Hanner tun)
Tun tiwna	100g
Finegr gwin gwyn neu goch	
Powdr jerk	
Cynnyrch Llaeth / Wyau	
Wyau	6
Llaeth braster 1%	
Caws braster isel	25g
Cynnyrch Wedi Rhewi	
Pys wedi rhewi	50g

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

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

****Byddwch hefyd angen sgiwer bambw i goginio'r sgiwers cyw iâr***