



Rhestr Siopa Wythnos 5

Dydd Llun - Stiw a Thwmpenni

Dydd Mawrth - Pei Tatws Llysieuol

Dydd Mercher - Korma Banana

Dydd Iau - Cyw Iar Hasselback

Dydd Gwener - Corgimychiaid gyda Salsa Mango a Reis Blodfresych

Dydd Sadwrn - Powlen Reis Llysiau a Ffa Edamame

Dydd Sul - Tabbouleh Cwscws a Chorgimychiaid

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

<u>Llysiau / Ffrwythau</u>	
Nionyn	3
Garlleg	
Moron	2
Seleri	1
Dail Bae	
Madarch	175g
Persli ffres	
Tatws	300g
Pwmpen cnau menyn	250g
Courgette	1
Afal	1
Banana	1
Bwsied o goriander ffres	
Tomato mawr	1
Brocoli	300g
Mango	1

Afocado	2
Pupur coch	1
Leim	1
Blodfresych	300g
Llysiau i'w rhostio (courgette, pupur cymysg, nionyn coch a thomatos)	300g
Ffa edamame	80g
Shibwns	2
Lemon	1
Bwmsied o ddil	
Bwmsied o ddail mintys	
Ciwcybr	1
Nectarin	3
<u>Cig / Pysgod</u>	
Cig eidion braster isel (lean)	140g
Brest cyw iar	250g
Brest cyw iar	2
Corgimychiaid	375g
<u>Bwyd Sych / Tuniau / Sawsiau</u>	
Olew llysiau	
Olew olewydd	
Stoc llysiau (neu cyw iar) gyda llai o halen ynddo	
Stoc cyw iar gyda llai o halen ynddo	
Blawd codi	50g
Sbred braster isel	
Pupur du	
Tomatos tun	200g
Powdr cyri	
Blawd corn	
Past cyri korma	
Syltan	10g
Bricyll sych	10g
Pesto (gwyrdd neu coch)	

Tun llefrith cnau coco braster isel	1
Cnau coco wedi eu tostio	
Powdr chilli	
Powdr cwmin	
Reis brown	275g
Finegret braster isel	
Cwscws haidd	150g
<u>Cynnyrch Wedi Rhewi</u>	
Mins quorn	150g
<u>Cynnyrch Llaeth / Wya</u>	
logwrt plaen braster isel	
Mozzarella ffres	20g

Cofiwch brynu digon o gynhwysion ar gyfer eich brechwast 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.