



Rhestr Siopa Wythnos 7

Dydd Llun - Tabbouleh Cwscws a Chorgimychiaid

Dydd Mawrth - Porc gyda Chrwst a Cholslo Asiaidd

Dydd Mercher - Stec a Nionod Mewn Mêl a Phaprica

Dydd Iau - Lasagne Planhigyn Wy

Dydd Gwener - Caserol Cyw Iâr

Dydd Sadwrn - Risotto Brocoli ac Haidd Gwyn

Dydd Sul - Powlen Reis Llysiau a Ffa Edamame

<u>Cig / Pysgod</u>	
Corgimychiaid	150g
Olwyth o Iwyn cig oen	2
Sdec (225g)	1
Coesau cyw iâr	650g
<u>Llysiau / Ffrwythau</u>	
Lemon	2
Dil	
Dail mintys	
Ciwcybr	1
Nectarin	3
Bresych	150g
Mangetout	100g
Pupur coch	1
Sialot	1
Nionyn coch	1
Persli	
Planhigyn wy	3

Sinsir Ffres	
Dail basil	
Garlleg	
Llund cwpan o Sbigoglys	
Nionyn mawr	1
Tatws newydd	400g
Seleri	2
Moron	2
Madarch	265g
Cennin	1
Brocoli	150g
Llysiau wedi eu rhostio (prynwch baced wedi ei wneud yn barod, neu gymysgedd o courgette, pupur cymysg, nionyn coch a thomatos)	300g
Ffa edamame	80g
Afocado	1
Shibwns	2
Coriander ffres	
<u>Bwyd Sych / Tuniau / Sawsiau</u>	
Cwscws haidd	150g
Past miso	
Saws sriracha	
Pupur du	
Briwsion bara	70g
Finegr gwin reis	
Olew olewydd	
Mayonnaise braster isel	
Halen	
Mêl	
Paprica	
Tun tomatos	225g
Blawd plaen	
Sdoc cyw iâr gyda llai o halen ynddo	
Mwstard Dijon	
Haidd gwyn grawn cyflawn	200g

Reis brown	200g
Finegret braster isel	
<u>Cynnyrch Llaeth / Caws</u>	
Wy mawr	1
Caws ricotta	350g
Caws mozzarella	150g
Menyn	

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.