

CARBOHYDRADAU MEWN CYNHYRCHION AR FWYDLENNI YSGOLION CYNRADD Y FRO

CYNNYRCH	CARBS	CYNNYRCH	CARBS
Prif Gyrsiau		Pwdinau a Diodydd	
Cig Eidion â Saws Bolognese	14.5g	Crempog Americanaidd	21.3g
Ffiled Pysgodyn mewn Briwsion	13g	Crempog Americanaidd â Surop	29.2g
Pizza Caws a Thomato	21.1g	Crymbl Afalau	>25.9g
Byrgyr Cyw Iâr mewn Byn	23.2g	Sudd Afal Aquajuce Calypso 185ml	10.5g
Cyri Cyw Iâr (Rysait Newydd)	11.7g	Sudd Afal a Chyrens Duon Aquajuce Calypso 185ml	10.7g
Korma Cyw Iâr	>6.1g	Sudd Oren Aquajuce Calypso 185ml	10.2g
Pastai Cyw Iâr a Thatws Stwnsh	39.7g	Cacen Siocled	29.7g
Tikka Masala Cyw Iâr	5g	Cacen Siocled Grensiog	27.7g
Cyri Cyw Iâr Gwyrdd Thai	12.8g		
Chilli Con Carne	>7.8g	Saws Siocled	12.2g
Pastai Tatws Stwnsh	28.5g	Cwstard	14.9g
Bysedd Pysgod (2)	10.9g	Fflapjac	35.5g
Pysgodyn Harry Ramsden	8.8g	Darnau o Ffrwythau	5.0g
Ci Poeth (gyda'r Byn)	23.5g	Ffrwyth (Cyfan)	11.1g
Peli Cig Porc (120g)	4.6g	Cacen Sinsir	35.9g
Ffiled Quorn mewn Byn	25.2g	Tyb o Hufen Iâ	16.4g
Darn o Gig Eidion Rhost	0.0g	Cacen Sbwng a Jam Droellog	36.2g
Gamwn Rhost	0.0g	Cacen Sbwng Jam	26.9g
Darn o Borc Rhost	0.0g	Teisen Jam ar y Maen	25.5g
Darn o Dwrci Rhost	0.0g	Jeli	10.0g
Porc Pulled	0.0g		
Crenshys Eog	8.9g	Cacen Siocled Foethus	25.2g
Cacen Bysgodyn Eog a Thaten Felys	8.4g	Cacen Siocled Foethus a Chwstard (hanner o ddarn o gacen)	27.5g
Tameidiau Lleden Lefn Di-Glwten wedi'u Pobi yn y Ffwrn (3)	8.2g		
Selsig (3)	12.3g	Teisen Frith Siocled	31.9g
Pastai Bugail	32.2g	Mousse (Brakes)	9.0g
Cyw Iâr Sur a Melys	17.9g	Mousse (Roselle – Mefus)	7g

Mac a Chaws	19.8g		
Pasta Tomato a Basil Pob	9g (Saws)	Myffin	26.2g
Pasta Tomato a Basil Pob	27.6g	Cwci Ceirch	19.7g
Ffiled Pysgodyn a Nachos mewn Tortilla	20.6g	Pwdin Reis	39.1g

CYNNYRCH	CARBS	CYNNYRCH	CARBS
Prif Gyrsiau		Pwdinau a Dioddydd	
Tortillas wedi'u Llenwi (Amrywiol)	23g	Teisen Frau	>30.7g
Cyri Llysiau	22.3g	Pwdin Sbwng a Surop wedi'i Stemio	32.4g
Llysiau Cymysg mewn Saws Barbeciw	9.9g	Saws Fanila	12.1g
Nýgets Llysiau (3)	15.7g	Sbwng Fanila	>25.3g
Pasta a Llysiau Pob	39g	Waffl	15.4g
Pastai Llysiau	52.5g	logwrt (85g)	12.4g
Bolognese Llysieuol	11.0g	logwrt (125g)	17.1g
Byrgyr Llysieuol	12.6g	Pwdin Taffi Gludiog	27.9g
Caserol Llysieuol	14.3g		
Bysedd Llysieuol (2)	14.4g	Eitemau Bwydlen Ychwanegol	
Ci Poeth Llysieuol	26g		
Peli Llysieuol	9.8g	Baguettes (Amrywiol)	40.8g
Selsig Llysieuol (2)	13.2g	Dogn o Ffa Pob	9.6g
		Byn Byrgyr (Brakes)	22.1g
		Ffyn Moron a Chiwcymbr	1.8g
Llysiau		Bara Crystiog	7.7g
		Nwdls Wyau	28.2g
Brocoli 80g	0.9g	Darn o fara gwastad	2.4g
Moron 80g	3.9g	Bara Garlleg (Gwenith Cyflawn)	23.1g
Cabaets 80g	1.7g	Dogn o Grefi	2.5g
Blodfresych	1.4g	Dogn o logwrt Groeg	3.8g
Ffa Gwyrdd 80g	3.8g	Hash Brown	10.8g
Pys 80g	7.8g	Saws Canoldiraid	6.4g
Tatws (Wedi'u Berwi)	15g	Bara Naan	18.8g
Tatws (Drwy'u Crwyn, amrywiol)	42.6g	Dogn o Basta	32.6g

