

PRYDAU PRYDLON

Yn syth i drothwy'ch drws



Dewis eich Prydau

Unwaith y byddwch wedi cwblhau'r ffurflen hon, rhowch hi i'r staff sy'n galw i'ch cartref neu bostio hi at **Gwasanaethau Arlwyio** - CBSC, Tŷ Penallta, Parc Tredomen, Ystrad Mynach, Hengoed, CF82 7PG neu e-bostio hi i: meals@caerffili.gov.uk



Prydau Prydlon - Gwybodaeth Ddeietegol

Mae Prydau Prydlon Caerffili yn paratoi prydau bwyd poeth, blasus a llawn maeth i drigolion Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili. Mae'r bwydlenni canlynol wedi'i gynllunio i ddarparu ar gyfer amrywiaeth o anghenion dietegol.

Mae'r fwydlen yn cynnig prydau traddodiadol wedi eu paratoi'n ffres sydd yn gweddu at ddant bawb. Rydym yn cynnig gwerth da am arian gyda'n prydau dau gwrs yn cael eu danfon at drothwy'ch drws gan ein staff cyfeillgar.

Mae ein prydau poeth ffres ar gael: Llun – Gwener rhwng 11am a 2pm

Os hoffech bryd ar gyfer y penwythnos, rydym yn cynnig opsiwn o bryd dau gwrs wedi'i rewi. Gwelwch tudalen **12** am ddewisiadau.

Os oes angen help arnoch i gwblhau'r fwydlen hon, siaradwch â'ch staff darparu a fydd yn hapus i'ch helpu.

Unwaith y bydd wedi'i chwblhau, anfonwch hi drwy;

- 1 e-bost:** Prydau@caerffili.gov.uk
- 2 Postio i:** Gwasanaeth Arlwy, CBSC,
Tŷ Penallta, Parc Tredomen, Ystrad Mynach,
Hengoed, CF82 7PG
- 3 Fe'i dychwelwch i'ch staff darparu.**

Cysylltwch â Ni:

- Newid i fanylion cyswllt.
- Ymholiadau bilio.

Ffôn: 01443 864055

Rhaid rhoi rhybudd o 48 awr i ni ar gyfer y canlynol:

- Os oes angen i chi ganslo eich archeb.
*(Codir tâl **LLAWN** ar unrhyw gais i ganslo gyda llai na **48 awr** o rybudd).*
- Os ydych chi am ganslo'ch Gwasanaeth Prydau Prydlon, bydd angen i chi roi 48 awr o rybudd i ni.
(Os cawn wybod am ganslo gyda llai na 48 awr, bydd rhaid i chi dalu am y pryd o fwyd. Er enghraifft, os ydych chi'n ein hysbysu eich bod chi am ganslo eich gwasanaeth ddydd Mawrth, bydd rhais i chi ganslo erbyn dydd lau).
- I newid eich dewis o'r fwydlen.
- Newid manylion eich gwasanaeth.

Os byddwn yn galw i'ch cartref gyda phryd o fwyd wedi'i ddarparu ac nad ydych gartref am ddau ddiwrnod yn olynol, byddwn yn canslo'ch archeb hyd nes ein bod yn clywed gennych. Noder ni allwn bersonoli prydau i weddu i'ch hoff a chas beth.

Codir tâl llawn am yr holl brydau sydd wedi eu dosbarthu.

Mae Gwasanaethau Arlwyio Caerffili yn cadw'r hawl i newid cynhyrchion yn amodol ar argaeledd.

Ffurflen gais

Cwblhewch y manylion canlynol ar gyfer yr unigolyn a fydd yn derbyn y gwasanaeth.

Adran A: Manylion Personol

Enw llawn y cleient:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Rhif y tŷ:

Rhif ffôn symudol:

Dyddiad geni:

Adran B: Gwybodaeth perthynas agos

Enw:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Rhif y tŷ:

Rhif ffôn symudol:

Perthynas â'r cleient:

Adran C: Rhif cyswllt mewn argyfwng (Os na ellir danfon pryd)

Enw:

Rhif y tŷ:

Rhif ffôn symudol:

Perthynas â'r cleient:

Adran Ch: Manylion y talwr

Enw:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Manylion cyswllt:

Perthynas â'r cleient:

Gellir gwneud taliad drwy'r dulliau canlynol. ✓ Ticiwch y dull dewisiedig.

Debyd Uniongyrchol

Ar-lein

Ffôn

Taliad ar-lein: **www.caerffili.gov.uk**

Mae angen taliad llawn ar gyfer y gwasanaeth o fewn 28 diwrnod i dderbyn y Datganiad o Daliadau. **Bydd prydau'n cael eu stopio os na dderbynnir taliad.**

Adran D: Gwybodaeth am alergeddau ✓ Ticiwch y blwch angenrheidiol.

Oes gennych unrhyw un o'r alergeddau canlynol.

Llaeth

Mwstard

Seleri

Grawnfwyd sy'n cynnwys glwten

Soia

Molysgiaid

Pysgnau

Sylffwr deuocsid

Wyau

Bys y blaidd

Cnau

Cramenogion

Pysgod

Hadau sesame

Adran Dd: Gwybodaeth ychwanegol ✓ Ticiwch y blwch angenrheidiol.

Deiet meddal

Nam ar y clyw

Oes Nag oes

Oes gennych anifeiliaid anwes

Oes Nag oes

Bwyd wedi'i stwmsio

Nam ar y golwg

Tai lloches

Bwyd wedi'i dorri

Anawsterau symudedd

Coffor Allwedd


A oes unrhyw gyfyngiadau mynediad i'r eiddo

Rhif y Coffor Allwedd

Wythnos 1



Dewiswch UN Prif Gwrs ac UN Pwddin ar gyfer bob dydd.

Dydd Llun - Prif Gwrs *Ticiwch Un* ✓

 Ffagots Porc mewn Grefi



 Selsig Quorn 

 Selsig Porc

 Omled Gaws 

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws Stwnsh a Phys Stwnsh.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓



 Crymbl Afalau Taffi a Chwstard 

 Dewis o Ffrwythau 

 logwrt 

Dydd Mawrth - Prif Gwrs *Ticiwch Un* ✓

 Cawl Cig Oen



 Cawl Quorn 

 Selsig Porc

 Omled Gaws 

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Chwyrliadau Tatws, Moron a Phys.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓



 Gateau Siocled 

 Dewis o Ffrwythau 

 logwrt 

Dydd Mercher - Prif Gwrs *Tick One* ✓

 Twrci a grefi

 Quorn mewn Grefi 

 Selsig Porc

 Omled Gaws 

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws Rhost ac wedi'u Berwi, Moron ac Ysgewyll.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓

 Sbwng Siocled a Chwstard 

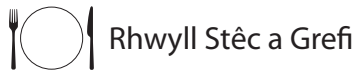
 Dewis o Ffrwythau 

 logwrt 

Wythnos 1

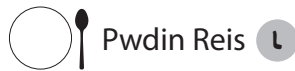
Dewiswch UN Prif Gwrs ac UN Pwddin ar gyfer bob dydd.

Dydd Iau - Prif Gwrs *Ticiwch Un* ✓

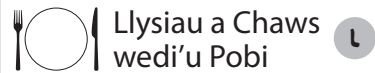
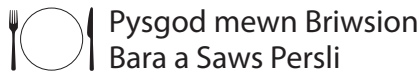


Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws wedi'u Berwi a Llysiau Cefn Gwlad Cymysg.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓



Dydd Gwener - Prif Gwrs *Tick One* ✓



Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws stwnsh a phys.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓



Brechdanau *Ar gael yn ddyddiol - Ticiwch eich dewis* ✓

Bara gwyn

Bara brown



Prydau wedi'u rhewi a phwddin ar gael hefyd (gweler tud12).

V Llysieuol

■ Deietau fegan a meddygol ar gael ar gais.

Wythnos 2

Dewiswch UN Prif Gwrs ac UN Pwddin ar gyfer bob dydd.

Dydd Llun - Prif Gwrs *Ticiwch Un* ✓



Pei Briwgig a Grefi



Minspei Llysiau **L**



Selsig Porc



Omlled Gaws **L**

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws stwnsh, Rwdins Talpiog ac Ysgewyll.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓



Crymbl Ceirios
Coch a Hufen **L**



Dewis o
Ffrwythau **L**



logwrt **L**

Dydd Mawrth - Prif Gwrs *Ticiwch Un* ✓



Selsig a Grefi



Selsig Morgannwg **L**



Selsig Porc



Omlled Gaws **L**

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws Stwnsh a Phys Stwnsh.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓



Sgonsen Jam a Hufen **L**



Dewis o
Ffrwythau **L**



logwrt **L**

Dydd Mercher - Prif Gwrs *Tick One* ✓



Cig Eidion, Pwddin
Efrog a Grefi



Ffled Quorn **L**



Selsig Porc



Omlled Gaws **L**

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws wedi'u Berwi a Rhostio, Swêds a Bresych.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓



Spwng Surop
a Chwstard **L**



Dewis o
Ffrwythau **L**





logwrt **L**

Wythnos 2

Dewiswch UN Prif Gwrs ac UN Pwddin ar gyfer bob dydd.

Dydd Iau - Prif Gwrs *Ticiwch Un* ✓

 Cyw Iâr mewn Grefi

 Quorn mewn Grefi **L**

 Selsig Porc

 Omled Gaws **L**

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws wedi'u Berwi, Ysgewyll a Moron.


Pwddin *Ticiwch Un* ✓

 Proffiterolau **L**

 Dewis o Ffrwythau **L**

 logwrt **L**

Dydd Gwener - Prif Gwrs *Tick One* ✓

 Corbenfras Cras


 Selsig Quorn **L**

 Selsig Porc

 Omled Gaws **L**

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws Sawrus Deisiog â Pherlyisiau, Pys a Ffa.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓

 Ffrwythau mewn Jeli gyda Chwyrliad Hufen **L**

 Dewis o Ffrwythau **L**

 logwrt **L**

Brechdanau *Ar gael yn ddyddiol - Ticiwch eich dewis* ✓

Bara gwyn

Bara brown

Caws **L**

Ham

Tikka Cyw Iâr

Caws a Phicl **L**

Ham a Thomato

Cyw Iâr y Coroni

Caws a Thomato **L**

Wy a Mayonnaise **L**

Tiwna a Mayonnaise

Caws Cymysg a Sibols **L**

Cyw Iâr ac India-corn a Mayonnaise

Prydau wedi'u rhewi a phwddin ar gael hefyd (gweler tud12).

V Llysieuol

■ Deietau fegan a meddygol ar gael ar gais.

Wythnos 3

Dewiswch UN Prif Gwrs ac UN Pwddin ar gyfer bob dydd.

Dydd Llun - Prif Gwrs *Ticiwch Un* ✓



Lasagne cig eidion



Selsig Quorn **L**



Selsig porc



Omlled Gaws **L**

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws Sawrus Deisiog â Pherlysiâu a Phys.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓



Crymbl rhiwbob ac Oren a Chwstard **L**



Dewis o Ffrwythau **L**



logwrt **L**

Dydd Mawrth - Prif Gwrs *Ticiwch Un* ✓



Caserol Cyw Iâr



Caserol Selsig **L**



Selsig porc



Omlled Gaws **L**

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws wedi'u Berwi, Pys a Moron.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓



Pice ar y maen **L**



Dewis o Ffrwythau **L**



logwrt **L**

Dydd Mercher - Prif Gwrs *Tick One* ✓



Porc Rhost a Grefi



Ffyled Quorn **L**



Selsig porc



Omlled Gaws **L**

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws Rhost ac wedi'u Berwi, Blodfresych a Brocoli.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓



Tarten Afalau a chwstard **L**



Dewis o Ffrwythau **L**



logwrt **L**

Wythnos 3

Dewiswch UN Prif Gwrs ac UN Pwddin ar gyfer bob dydd.

Dydd Iau - Prif Gwrs *Ticiwch Un* ✓

 Pei Corn-Biff a Grefi	 Byrgyr Brocoli a Blodfresych 
 Selsig Porc	 Omled Gaws 

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws wedi'u Berwi a Llysiau Cefn Gwlad Cymysg.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓

 Cacfen Gaws Mefus 	 Dewis o Ffrwythau 	 logwrt 
--	---	---

Dydd Gwener - Prif Gwrs *Tick One* ✓






 Pysgod mewn Cytew	 Talpiau Llysiau 
 Selsig Porc	 Omled Gaws 

Pob prif gwrs wedi'i weini â: Tatws Sawrus Deisiog â Pherlysiau a Phys.

Pwddin *Ticiwch Un* ✓

 Toesen Jam 	 Dewis o Ffrwythau 	 logwrt 
---	---	---

Brechdanau *Ar gael yn ddyddiol - Ticiwch eich dewis* ✓ Bara gwyn Bara brown

<input type="checkbox"/> Caws 	<input type="checkbox"/> Ham	<input type="checkbox"/> Tikka Cyw Iâr
<input type="checkbox"/> Caws a Phicl 	<input type="checkbox"/> Ham a Tomato	<input checked="" type="checkbox"/> Cyw Iâr y Coroni
<input type="checkbox"/> Caws a Tomato 	<input type="checkbox"/> Wy a Mayonnaise 	<input checked="" type="checkbox"/> Tiwna a Mayonnaise
<input checked="" type="checkbox"/> Caws Cymysg a Sibols 	<input checked="" type="checkbox"/> Cyw Iâr ac India-corn a Mayonnaise	

Prydau wedi'u rhewi a phwddin ar gael hefyd (gweler tud12).

 Llysieuol

Deietau fegan a meddygol ar gael ar gais.

Dewisiadau bwyd wedi'i rewi

L Llysieuol

Prydau bwyd wedi'u rhewi Ticiwch ✓ Nifer

Selsig mewn Grefi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pastai'r Pysgotwr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pysgod mewn Briwsion a Sglodion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cyw Iâr mewn Grefi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cig Oen mewn Grefi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Twrci Rhost mewn Grefi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porc Rhost mewn Grefi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pei'r Bwthyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cig Eidion a Thatws Rhost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brecwast Llawn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cyri Cyw Iâr a Reis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stwnsh Corn-bïff	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pei'r Bugail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pysgod mewn Saws Persli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selsig mewn Grefi L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pei'r Bwthyn L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omlod, Sglodion a Ffa Pob L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macaroni a Chaws L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pastai Caws ac Winwns L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cyri Llysiau gyda Reis L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blodfresych a Brocoli wedi'u Pobi L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Madarch, Cennin a Chaws Cheddar wedu Pobi L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pwddin Ticiwch ✓ Nifer

Tarten Afal gyda Chwstard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pwddin Reis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sbwng Darnau Siocled a Saws Siocled	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sbwng Lemwn gyda Chwstard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Crymbl Afal gyda Chwstard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarten Driog gyda Chwstard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Afal wedi'i Stiwiwio a Chwstard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Crymbl Ffrwythau'r Haf gyda Chwstard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pwddin Bara Menyn gyda Chwstard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dyddiad danfon:

Ticiwch ✓

Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener