

CYFRIF CARBOHYDRADAU BWYD NADOLIGAIDD

Bwyd	Rhan	G of carbohydrau
Byrbrydau		
Cawl	Un bowlen bach	7
Coctêl corgimychiaid	Un rhan gyda saws	7
Rôl selsig bach	Fesul rhan	4
Pinafal â chaws ar ffyn	Fesul ffyn	1
Ffyn bara	Fesul ffyn	5
Creision 'Pringles'	Twb bach (40g)	20
Siocled oren	Fesul rhan	5
Siocled 'Heroes/Celebrations'	Yr un	6
Siocled mint tenau	Yr un	6
Cnau	Llond llaw bach	1
Satsuma (oren bach)	Yr un	5
Darnau arian siocled	Yr un (oddi cwddin)	4
Darn arian siocled mawr	Fesul un (mawr)	25
Siocled coeden Nadolig	Yr un	5
Creision	Llond llaw	5
Prif eitemau prydau bwyd		
Twrci/gamwn/porc/cig eidion	Cig rhost	-
Tatws rhost	Fesul un (bach)	5
Pwddin 'Yorkshire'	Fesul un (back)	7
Saws llugaeronen/afal	Fesul llwy de	3
Peli stwffio	Fesul pêl bach	4
Moch mewn blancedi	Selsig bach mewn bacwn	-
Pannas rhost	Fesul ¼ wedi rhostio	2
Brwynau/moron	Wedi berwi	-
Rhost cnau/rhost 'Quorn'	Fesul rhan cyfartalog	10-20 (cynnyrch gwahanol)
Caws blodfresych	Fesul llwy bwrdd	5
Cig eidion mewn crwst	Fesul rhan (200g)	20
Pwddinau		
Mws siocled	Dau llwy bwrdd	10
Log siocled	Un rhan	40
Treifl	Un llwy weini	12
Nyth gyda ffrwythau	Yr un + frwyth	15 + 5
Hufen	Wedi'l chwypo/dwbwl/sengl	-
Saws brandi	Bowlen (bach)	10
Craceri â chaws	Yr un	5
Mins Pei'	Yr un (bach)	25
Drinks		
Diet'/sero/di-siwgr	Gwydraid 200ml	-
J20'	Potwl 275ml	13
Shloer'	Gwydraid 200ml	10-14 (gwahanol blas)