

18 Chwefror

1 Ffrwythau (tun)	2 Llaeth UHT	3 Jeli	4 Pwddin sbwng
5 Jam	6 Bisgedi	7 Cawl	8 Pysgod (tun)
9 Reis	10 Coffi parod	11 Saws coginiau sawrus	12 Grawnfwyd
13 Reis hawdd ei goginio	14 Tomatos (tun)	15 Papur tŷ bach	16 Moron (tun)
17 Cwstard	18 Sudd ffrwythau hir-oes	19 Diaroglydd	20 Cig (tun)
21 Siocled	22 Craceri	23 Hylif cawod	24 Nwdls hawdd eu coginio
25 Tatws stwnsh hawdd eu coginio	26 Angel Delight	27 Siocled poeth	28 Sebon
29 Creision	30 Hylif golchi llestri	31 Tabled/hylif golchi dillad	32 Corn melys (tun)
33 Past dannedd	34 Menyn pysgnau	35 Pasta hawdd ei goginio	36 Siampŵ
37 Pys (tun)	38 Tatws (tun)	39 Te	40 Peis sawrus (tun)

2 Ebrill

02920 484120

cardiff.foodbank.org.uk

Elusen a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr 1139456

Dewch â'r rhoddion bwyd i:

Uned G, Canolfan Busnes Bae
Caerdydd, Ffordd Titan, Caerdydd,
CF24 5BS

Dydd Llun – Gwener –9.30yb – 1.30yp