Calendr Adfent

BEN I WAERED

Yn nhymor ewyllys da beth am gofio am waith pwysig Banciau Bwyd ein gwlad. Wrth brynu bwyd i'n hunain yn nhymor yr Adfent beth am brynu bwyd i eraill mewn angen hefyd.

Beth am roi'r cynhwysion a nodir yn ddyddiol mewn bocs er mwyn eu cludo i'ch Banc Bwyd lleol.

1. Tiwna mewn Tun
2. Corned Beef mewn Tun
3. Byrgyrs mewn Tun
4. Meatballs mewn Tun
5. Past Dannedd
6. Sebon
7. Tuniau Pwdin Reis
8. Tuniau Cwstard
9. Tuniau Cawl

10 Tuniau Spaghetti

11 Siampw

12 Papur Tŷ Bach

13 Poteli Sqwash Bach

14 Tuniau Tatws

15 Tuniau Pys

16 Saws Pasta

17 Bisgedi

18 Ffrwythau Tun

19 Llefrith UHT

20 Tuniau Moron

21 Coffi

22 Grawnfwyd

23 Siwgwr

24 Jam neu Farmalêd

I gyflwyno'r bwyd i'ch Banc Bwyd lleol ewch i:
www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank