

# Pecyn Cymorth Brecwast Cymreig

Croeso Cymru  
[www.croeso.cymru](http://www.croeso.cymru)

Bwyd a Diod Cymru  
[www.llyw.cymru/bwydadiodcymru](http://www.llyw.cymru/bwydadiodcymru)



# Pecyn Cymorth Brecwast Cymreig

- 01\_ Templeð ar gyfer Bwyðlen Brecwast Cymreig 3  
Mae'r ddogfen hon yn rhoi cyngor ar sut i greu bwyðlen i dynnu sylw at y cynnyrch a'r cynhyrchwyr lleol rydych yn eu defnyddio.
- 02\_ Syniadau Eraill ar gyfer Brecwast 4  
Os yw eich gwesteion yn aros am fwy nag ychydig nosweithiau, mae'r ddogfen hon yn rhoi amryw o syniadau gwahanol ichi ar gyfer brecwastau Cymreig.
- 03\_ Enghraifft o Fwyðlen Frecwast o Sir Fynwy 5  
Enghraifft o fwyðlen yw hon y gellir ei haddasu yn ôl eich anghenion penodol chi.
- 04\_ Enghraifft o Frecwast - Bwyðlen Bwyta wrth Fynd 6  
Mae'r ddogfen hon yn rhoi ambell syniad ichi ar gyfer 'brecwast bwyta wrth fynd' os nad oes gan eich gwesteion lawer o amser.
- 05\_ Syniadau 7  
Mae'r ddogfen hon yn rhoi syniadau ichi am sut a ble i gael gafael ar gynnyrch Cymreig, er enghraifft drwy gydweithio â'ch cigyddion lleol a'ch marchnadoedd ffermwyr lleol.

---

# Pecyn Cymorth Brecwast Cymreig

## 01\_Welsh Breakfast Menu Template

### **Bore da!**

### **Estynnwch at yr amrywiaeth bwffe sydd â chynnyrch lleol...**

Sudd Afal <Insert local producer>

logwrt <Insert local producer> a Ffrwythau Tymhorol <Insert local producer>

Granola 'Oats so good' neu Granola Cartref a Mêl <Insert local producer>

Mêl <Insert local producer> a Chyffeithiau <Insert local producer>

### **Bwyd poeth – wedi'i goginio'n ôl eich archeb**

Uwd Mêl <Insert local producer> a Ffrwythau Tymhorol <Insert local producer> a Wisgi Penderyn

Brecwast Traddodiadol Cymreig: Wyau <Insert local producer>, Selsig, Bara Lawr a Bara Ceirch <Insert local producer>, Madarch a Thomatos

'Selsig' Caws <Insert local producer> a Madarch <Insert local producer> a Thomatos ac Wŷ Buarth wedi'i Botsio

'Kedgerae' Pysgod <Insert local producer>

Wyau <Insert local producer> wedi'u pobi a Chennin, Bara Lawr a Ham

Crempogau Cymreig cynnes a Mêl <Insert local producer> a Ffrwythau Lleol <Insert local producer>

Tost <Insert local producer> a Menyn <Insert local producer> a Chyffeithiau <Insert local producer>

Bara Brith wedi'i dostio a Menyn <Insert local producer>

Te Welsh Brew â Llefrith Cymreig

# Pecyn Cymorth Brecwast Cymreig

## 02\_Syniadau Eraill ar gyfer Brecwast

**Os bydd gwesteion yn aros am fwy nag ychydig nosweithiau mae'n bosib y bydden nhw'n croesawu bwydydd brecwast gwahanol fel...**

**Cebabs brecwast:** rhowch roliau bacwn, madarch, tomatos ceirios, selsig ar sgiwer a'u grilio

**Ffritatas mini:** gan ddefnyddio bacwn, selsig, shibwns, cawsiau Cymreig, pupurau, bara lawr a'u pobi mewn tuniau myffins

**Crempog:** gweinir pancws neu grempog fel arfer ar amser te ond mae'n ddewis blasus ar gyfer brecwast. Defnyddiwch laeth enwyn neu iogwrt naturiol i wneud fersiynau ysgafnach a'u gweiniâ ffrwythau tymhorol, mêl lleol, menyn a chyffeithiau Cymreig

**Wyau pob:** leiniwch dyllau tun myffins â bacwn neu ham tenau, torrwrch wŷy i bob un, sesnwch â phupur a'u pobi ar 200°C am 12 munud a'i weini ar dost â menyn - delfrydol i blant

**Brecwast bwffe Cymreig:** cigoedd wedi'u halltu, Ham Caerfyrddin, Cawsiau Cymreig, bara brith (ffres neu wedi'i dostio)

### **Brecwast rhanbarthol fel...**

#### **Brecwast Penrhyn Gŵyr**

Bacwn braster halen wedi'i ffrio a chocos, bara lawr, bara ceirch ac wyau wedi'u potsio

#### **Brecwast y Fenai**

Bacwn wedi'i halltu wedi'i ffrio ac wŷy wedi'i sgramblo a'i flasau â bara lawr, wystrys Menai, cacen gennin a thatws

#### **Brecwast Sir Benfro**

Hadog mwg lleol gydag wy buarth Cresswell botsio

#### **Brecwast Teifi**

Eog mwg Rhydlewis ac wyau Birchgrove wedi'u sgramblo, cennin syfi a hufen Cymreig

#### **Brecwast Conwy**

Selsig porc Edwards o Gonwy, madarch Nantmor wedi'u grilio, tomato wedi'i grilio ac wŷy buarth wedi'i ffrio

---

# Pecyn Cymorth Brechwast Cymreig

## 03\_Enghraifft o Fwydlen Frecwast o Sir Fynwy

### **Bore da!**

### **Estynnwch at yr amrywiaeth bwffe o gynnyrch lleol...**

Sudd Afal 'Welsh Farmhouse'

logwrt 'Llaeth y Llan' â Ffrwythau Tymhorol 'Glan Usk Farm'

Granola 'Oats so good' neu Granola Cartref gyda Mêl 'Usk Valley Apiaries'

'Wye Valley Honey' a Chyffeithiau 'Avril's Kitchen'

### **Bwyd poeth – wedi'i goginio'n ôl eich archeb**

Mêl 'Usk Valley Apiaries' Uwd a Ffrwythau Tymhorol 'Berry Hill Farm' a Wisgi Penderyn

Brechwast Cymreig Traddodiadol: Wyau, Selsig 'Hancocks of Monmouth' Selsig, Bacwn 'HJ Edwards', Bara Lawr a Bara Ceirch, a Madarch a Thomatos

Selsig 'Caws Y Fenni' a Madarch a Thomatos

'Kedgeree' 'Black Mountain Smokery'

Wyau Pob 'Farmhouse Freedom' a Chennin, Bara Lawr a Ham

Crempogau Cymreig Cynnes a Mêl 'Usk Valley Apiaries' a Ffrwythau Lleol 'Glan Usk Farm'

Tost 'Wigmores Bakery' a Menyn 'Colliers' a Chyffeithiau

Te Welsh Brew a Llefrith Cymreig

# Pecyn Cymorth Brechwast Cymreig

## 04\_Enghraifft o Frecwast – Bwydlen Bwyta wrth Fynd

**I'r gwesteion hynny sydd ar gychwyn a'u hamser yn brin i eistedd i lawr am frechwast llawn dyma rai awgrymiadau ar gyfer brechwast ar gychwyn...**

### **I'w yfed**

Llefrith â Chyflas Daioni

Smwddi brechwast â Mêl Lleol a Ffrwythau

Dŵr Brecon Carreg, Cwd Dŵr Three Wells

Sudd afal 'Welsh Farmhouse'

### **Sawrus**

'Wrap BLT' Cymreig (Bacwn, Bara Lawr a Tomato)

Ŵy Buarth Lleol a Rhôl Selsig Leol

Sgon neu Fyffin Caws a Chennin

Tafell Ŵy wedi'i bobi â Chaws Lleol, Tatws a Chennin

### **Melys**

Myffins Cartref o Geirch, Mêl a Llus, Teisennau Cri, Bara Brith, Dewis o Gacennau wedi'u pecynnu ymlaen llaw, Myffins, Byns Ffrwythau, Fflapjacs o fecws lleol

Ffrwythau Lleol Tymhorol

logwrt ffrwythau Rachel's, Daffodil Foods neu Llaeth y Llan

# Pecyn Cymorth Brechwast Cymreig

## 05\_Syniadau

**Defnyddiwch fusnesau a chynhyrchwyr lleol i gyflenwi cynwysyddion Cymreig a lleol ar gyfer brechwast fel...**

<b>Cig</b>	Cigyddion lleol ar gyfer bacwn (wedi'i sleisio i'r trwch gofynnol), selsig, pwddin gwaed, wyau lleol. 'Charcuterie', cigoedd wedi'u halltu a chynhyrchion bacwn eraill gan gyfanwerthwyr Castell Howell, Harlech Frozen Foods, Trealy Farm, Neuadd Fach Baconry
<b>Wyau</b>	Ewch i ymweld â ffermydd lleol i gael wyau buarth neu gyflenwyr Cymreig fel Ellis eggs, Birchgrove eggs, Cyw Hapus, Briscwm Farm, Nantclyd Organics
<b>Pysgod</b>	Black Mountain Smokery, Rhydlewis Smokery, Cwt Mwg
<b>Bara Lawr</b>	Prynwch hwn yn ffres o farchnad leol neu werthwr pysgod lleol, bara lawr sych gan Pembrokeshire Beach Food, mewn tun gan Selwyns, Parsons. Gallwch ei rewi hefyd!
<b>Caws</b>	Rhowch gynnig ar gyfanwerthwyr lleol, delis, siopau fferm a marchnadoedd ffermwyr i gael ystod o gawsiau Cymreig yn cynnwys Caerffili, Cheddar, cawsiau gafr a chawsiau medda, Cwt Mwg
<b>Cynnyrch Ilaeth</b>	Defnyddiwch laeth lleol fel Tŷ Tanglwyst, Dragon, Daioni, Rachel's Organic, Calon Wen
<b>Sudd afal</b>	Farmhouse Apple Juice, Anglesey Apple, Springfield, Tŷ Bryn, Toloja, Pant Du
<b>Mêl</b>	Defnyddiwch fêl lleol fel Skirrid, Wye Valley, Usk Valley, Monmouthshire, Hill Top Honey, P.Guthrie
<b>Cyffeithiau</b>	Gwnewch eich cyffeithiau eich hun neu defnyddiwch gwmnïau lleol fel Radnor Preserves, Claire's Kitchen, Avril's Country Preserves, Welsh Lady Preserves, Speciality Foods
<b>Bara</b>	Defnyddiwch flawd sydd wedi'i falu yng Nghymru i wneud eich bara eich hun fel Bachelldre, Talgarth, Felin Ganol a phobyddion lleol ar gyfer bara a chacennau
<b>Menyn</b>	Menyn Cymreig fel Dragon, Hollybush, Rachel's, Castle Dairies Collier's, Calon Wen
<b>Ffrwythau a Llysiau</b>	Prynwch yn dymhorol gan dyfwyr lleol, marchnadoedd ffermwyr, siopau fferm. Madarch ffres neu wedi'u sychu o'r Ardd Fadarch, Madarch Maesyffin
<b>Diodydd</b>	Defnyddiwch de Cymreig wedi'u cymysgu fel Dwyfor, Welsh Brew a ffa coffi wedi'u rhostio'n lleol fel Welsh Coffee, Coaltown Coffee, Ferraris, Preseli, Jackson Green
<b>Cyfanwerthwr</b>	Blas ar Fwyd

Croeso Cymru  
[www.croeso.cymru](http://www.croeso.cymru)



Bwyd a Diod Cymru  
[www.llyw.cymru/bwydadiodcymru](http://www.llyw.cymru/bwydadiodcymru)

