

# Weekly Meal Planner/ Cynlluniwr Prydau Wythnosol



**Monday/  
Dydd Llun**

**Tuesday/  
Dydd Mawrth**

**Wednesday/  
Dydd Mercher**

**Thursday/  
Dydd Iau**

**Friday/  
Dydd Gwener**

**Saturday/  
Dydd Sadwrn**

**Sunday/  
Dydd Sul**

## Shopping List/Rhestr Siopa

**What's in the fridge/freezer?/  
Beth sydd yn yr oergell/rhewgell?**

**What needs used up?/  
Pa anghenion a ddefnyddir?**