



Yn hyrwyddo iechyd a gofal cymdeithasol i oedolion

Darparwyr prydau
bwyd poeth, wedi'u
hoeri neu rewi,
a Chlybiau Cinio



Ebrill 2009



Darparwyr Prydau Bwyd a Ddosberthir

Hysbysebodd Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam am i ddarparwyr prydau bwyd a ddosberthir gofrestru eu diddordeb mewn darparu gwasanaeth prydau bwyd i drigolion Wrecsam. Roedd yn ofynnol i ddarparwyr lenwi holiadur manwl i wirio materion allweddol o ran safonau ansawdd.

Roedd y wybodaeth am safonau ansawdd y gofynnwyd amdanynt yn cynnwys:

- Cofrestru gyda'r Local Food Enforcement Authority a chydymffurfio â safonau labelu bwyd
- Polisi ac Arfer Diogelu Pobl Agored i Niwed
- Cydymffurfio â gofynion lechyd a Diogelwch.

Nododd y darparwyr a restrir isod eu bod yn bodloni'r safonau disgwylidig a gwnaed rhai gwiriadau croes sylfaenol, ond nid yw Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam yn gallu ategu safon y gwasanaeth darparu bwyd. Bydd y rhestr yn cael ei gwirio'n flynyddol o leiaf i sicrhau bod manylion darparwyr yn gywir a gellir ychwanegu neu dynnu darparwyr o'r rhestr yn unol â hynny.

Am fanylion llawn am y wybodaeth y gofynnwyd amdano gan ddarparwyr, cysylltwch â'r: Rheolwr Cytundebau, Adran Gofal Cymdeithasol Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, D/o Neuadd y Dref, Wrecsam, LL11 1AY

Mae fersiwn wedi ei diweddarau o'r rhestr hon a'r rhestr mewn fformatau eraill ar gael oddi wrth:

Y Tîm Asesu Cyswllt (TAC), Llawr 1af Adeiladau'r Goron, Stryt Caer, Wrecsam, LL13 8BG

Ffôn: 01978 292066 / Minicom: 01978 265083 / *Typetalk*: 18002 01978 265083. Ebst: socialservices@wrexham.gov.uk

Heyfd bydd hwn ar gael yn fuan ar ein gwefan: www.wrexham.gov.uk/english/council/social_services/leaflet_index.htm

Canmoliaethau a Chwynion

Mae pob darparwr yn gweithredu proses canmoliaethau a chwynion, ac fe'ch anogir i'w ddefnyddio, i adrodd am wasanaeth neilltuol o dda neu yn dilyn yr enghraifft gyntaf o unrhyw anfodlonrwydd gyda'r gwasanaeth a ddarparwyd.

Petaech yn anfodlon gyda'r ymateb i'ch cwyn, cysylltwch â'r: Rheolwr Gwasanaethau Cwsmeriaid, Adran Gofal Cymdeithasol Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam. D/o Neuadd y Dref, Wrecsam. LL11 1AY

Rhybudd i Ddarparwyr prydau bwyd arfaethedig:

Os hoffech gael eich cynnwys ar y rhestr sydd ynghlwm, gofynnwch am holiadur darparwr gan y Rheolwr Cytundebau uchod

Eich iechyd a'ch lles:

- Os yw eich anghenion yn newid ac mae angen help arnoch i archebu, storio neu goginio prydau bwyd, cysylltwch â'r Tîm Asesu Cyswllt (gweler uchod).
- Os teimlwch fod eich anghenion maethol wedi newid neu yn newid, neu bod eich pwysau wedi cynyddu neu ostwng yn sydyn, neu os ydych yn dioddef syched gormodol, yn flinedig neu newid annisgwyl mewn lefelau egni, cysylltwch â'ch meddyg teulu.

Cysylltiadau Defnyddiol:

Asiantaeth Safonau Bwyd (Cymru) – Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn adran annibynnol o'r Llywodraeth a sefydlwyd i ddiogelu iechyd a buddiannau'r cwsmer mewn perthynas â bwyd. Mae popeth a wnawn yn adlewyrchu ein gweledigaeth o fwyd Diogel a bwyta iach i bawb.

11eg Llaur, South Gate House, Wood Street, Caerdydd, CF10 1EW/ Ffôn: 02920 678999/ www.food.gov.uk

National Association of Care Caterers – Mae'r *National Association of Care Caterers* yn sefydliad blaengar sy'n cynrychioli bron i 500 o weithwyr proffesiynol sy'n ddarparu arlwyfaeth i'r diwydiant gofal.

NACC, Meadow Court, Faygate Lane, Faygate, West Sussex, RH12 4SJ/ Ffôn: 08707 480 180/ www.thenacc.co.uk

Adran Diogelwch Bwyd, Adran Diogelu'r Cyhoedd, Cyngor Bwrdeisdref Sirol Wreccsam

I gofrestru Clwb Cinio, neu i ofyn am gyfarwyddyd a chyngor am faterion diogelwch bwyd unrhyw dro, cysylltwch a :

High Street, Ruabon, Wreccsam LL14 6NH Ffon : 01978 813709

Darparwr Prydau Bwyd	Mathau o brydau bwyd	Dietau a ddarperir ar eu cyfer	Nodwyd alergenau	Ystod Prisiau	Derbynr archebion trwy	Ardaloedd dosbarthu ac amledd	Cymorth a gynigir	Gwybodaeth ychwanegol
<p>Cegin Famau</p> <p>Mr Elfed Williams Uned 7A, Yst. Ddiw. Colomendy, Dinbych, LL16 5TA Ffôn a Ffacs: 01745 818811. ebost: elfed@cegin-famau.co.uk</p>	Dosberthir prydau wedi'u rhewi a pheth cynnyrch ffres o ffermydd	<p>Prydau Cymreig traddodiadol a chynhwysion a darddwyd yn lleol</p> <p>Cysylltwch â Cegin Famau am restr o ddietau a phrydau sydd ar gael</p>	Na	<p><u>Prydau</u> £2.15 - £3.25</p> <p><u>Pwdinau</u> £0.38 - £1.25</p> <p>Maint archeb lleiaf = £15</p>	Ffôn	<p>Sir Wreccsam</p> <p>Amledd: Wythnosol</p>	<p>Rhoddir prydau mewn rhewgyst os dymunnir.</p>	<p>Gwasanaeth iaith Gymraeg.</p> <p>Cynnyrch ffres ar gael – yn cynnwys cig moch, selsig, iogwrt a chaws.</p>
<p>Wiltshire Farm Foods</p> <p>Wiltshire Farm Foods Uned 3, Pendle Court Evans Way Shotton Sir y Fflint CH5 1QJ</p> <p>Ffôn: 01244 836786 Ffacs: 01244 815372 Ebost: chester@wiltshirefarmfoods.co.uk</p>	Dosberthir prydau wedi'u rhewi	<p>Diabetig Yn rhydd o glwten. Diet Meddal. Wedi ei biwrŵo Halen isel Braster isel, Teneuo Llysieuwr</p> <p><u>Dietau Diwylliannol:</u> Caribïaidd / India'r Gorllewin, Kosher, Halal, Asiaidd, Llysieuwr.</p>	Do	<p><u>Prydau</u> £2.05 - £4.85</p> <p><u>Pwdinau</u> £0.70 - £1.90</p> <p>Maint archeb lleiaf = £16</p>	<p>Ffôn Post Wyneb yn wyneb Ebost Rhyngwrwyd Ffacs</p>	<p>Sir Wreccsam</p> <p>Amledd: Wythnosol</p>	<p>Rhoddir prydau mewn rhewgyst os dymunnir.</p>	<p>Peth Llenyddiaeth Gymraeg</p> <p>Taflenni prydau bwyd mewn print bras i bobl â nam ar eu golwg.</p> <p>Mwy o wybodaeth ar gael gan Wiltshire Farm Foods</p>

Darparwr Prydau Bwyd	Mathau o brydau bwyd	Diet a ddarperir ar eu cyfer	Nodwyd alergenau	Ystod Prisiau	Derbynir archebion trwy	Ardaloedd dosbarthu ac amledd	Cymorth a gynigir	Gwybodaeth ychwanegol
<p>Canolfan Ddydd Deva House</p> <p>Ffordd Deva, Wreccsam, LL13 9EU</p> <p>Ffôn: 01978 355971 Epost: Kath.riley@caiapark.org</p>	Dosberthir prydau poeth	Diabetig Prydau ffres wedi eu coginio a'u paratoi.	Na	<p>Prydau poeth a phwdinau £3.50 Brechedanau a chacenna u £2.00</p> <p>Dim archeb isaf.</p>	Ffôn Wyneb yn Wyneb	<p>Parc Caia, Smithfield, Rhosnesni</p> <p>Dyddiau'r wythnos yn unig</p>		<p>Gwasanaeth iaith Gymraeg.</p> <p>Gall defnyddwyr gwasanaeth awgrymu bwydlenni</p> <p>Clwb cinio ar gael</p> <p>Gwybodaeth bellach ar gael o Deva House</p>
<p>The Gluten Free Co.</p> <p>Peter Shaw The Yews, Breaden Heath, Whitchurch, SY13 2LG</p> <p>Ffôn:01948 710425 Ffacs: 01948 710426 Epost: glutenfreeman@tiscali.co.uk Gwefan: theglutenfreeco.co.uk</p>	Dosberthir prydau wedi'u rhewi	Prydau'n rhydd o glwten.	Do	<p>£3.95 - £4.25</p> <p>Archeb isaf o 6 pryd</p>	Ffôn Gwefan Epost	<p>Pob ardal yn Wreccsam</p> <p>Wythnosol</p>	<p>Cynigir help i roi yn y rhewgell / rhewgist</p>	<p>Codir tâl dosbarthu o £5 am 10 milltir, £10 am 20 milltir. Gellir trafod prisiau am archebion mawr</p> <p>Mwy o wybodaeth ar gael gan Gluten Free Co.</p>

Darparwr Prydau Bwyd	Mathau o brydau bwyd	Diet a ddarperir ar eu cyfer	Nodwyd alergenau	Ystod Prisïau	Derbynir archebion trwy	Ardaloedd dosbarthu ac amledd	Cymorth a gynigir	Gwybodaeth ychwanegol
<p>Oakhouse Foods</p> <p>Andrew Cree Rheolwr Gweithrediadau Uned 32 Abenbury Way, Ystâd Ddiwydiannol Wreccsam, Wreccsam, LL13 9UZ Ffôn 0845 6432040 Ebost Wrexham@oakhousefoods.co.uk</p> <p>Hadi John, Rheolwr Marchnata Uned 1 Parc Busnes Challemead, Ffordd Bradford, Melksham, SN12 8BU</p> <p><u>Hadi John</u> Sym:07733320758 Ffôn: 01225 899 835</p>	<p>Dosberthir prif brydau bwyd a phwdinau wedi'u rhewi. Prydau bach ar gyfer archwaeth isel</p>	<p>Yn rhydd o glwten Halen isel Diabetig Ystod o 19 o restrï 'rhydd o' ar gael ar gais a thrwy'r wefan yn nodi rhestrau o fwydydd sy'n rhydd o alergenau penodol. Braster isel Calori isel Llysieuol.</p>	<p>Do</p>	<p>(Prydau) £1.75 - £5.40 (Pwдинаu) £1.20 - £4.65</p>	<p>Ffôn Wyneb yn Wyneb (Gyrrwr) Rhynggrwyd Ffurflen archebu drwy'r post.</p>	<p>Sir Wreccsam Amledd: wythnosol / bob pythefnos fel sydd angen Diwrnod dosbarthu - dydd Gwener. Dim archeb leiaf.</p>	<p>Cynigir help i roi yn y rhewgell / rhewgist</p>	<p>Taflenni Prydau Bwyd ar gael ar dâp a Breil; ond nid yn Gymraeg</p> <p>Microdon 700w £45. Rhewgist pen bwrdd £125</p> <p>Mwy o wybodaeth ar gael gan Oakhouse Foods</p>

Clybiau Cinio

Mae Cyngor Wrecsam wedi dod o hyd i restr o ddarparwyr clybiau cinio ledled y Sir, isod.

Er y gallai'r Cyngor fod wedi rhoi peth cymorth i rai o'r clybiau cinio ar y dechrau yn ystod eu proses sefydlu **nid yw'r Adran Gofal Cymdeithasol (Gwasanaethau Cymdeithasol) yn cysylltu â chlybiau cinio, eu monitro nac yn eu rheoleiddio**. Cynhelir clybiau cinio'n bennaf gan sefydliadau gwirfoddol a chymunedol, a threfnir rhai ohonynt mewn busnesau cymunedol, er enghraifft, tafarndai, clybiau a chaffis.

Gall clybiau cinio fod yn gysylltiad cymdeithasol, gan roi pryd o fwyd maethlon, rhywfaint o weithgarwch cymdeithasol neu hamdden a gall fod yn ffynhonnell dda o wybodaeth am iechyd a lles.

Gan y caiff clybiau cinio eu sefydlu a'u cynnal gan wirfoddolwyr yn bennaf, mae'r gwasanaethau a gynigir a'r costau yn amrywio ymhob clwb. Bwriad y wybodaeth isod yw crynhoi'r wybodaeth hon, er enghraifft cost presenoldeb yn fras o ran p'un a ddarperir cludiant ac ati. Fodd bynnag argymhellir eich bod yn cysylltu â'r unigolyn sy'n gyfrifol am y clwb cinio, cyn mynychu, er mwyn gwirio bod y wybodaeth yn gywir.

Mae'r Cyngor ar flaen y gad o ran datblygu clybiau cinio ac i'r perwyl hwnnw sefydlwyd Fforwm Clwb Cinio. Mae hyn yn ffurfio rhan o Strategaeth Ddatblygu Gwasanaethau Dydd y Cyngor, a oruchwylir gan grŵp llywio sy'n cynnwys dinasyddion a gweithwyr proffesiynol o ystod o sefydliadau a phroffesiynau (gan gynnwys dietegwyr). Efallai hefyd y bydd grantiau untro bach ar gael hefyd er mwyn ategu'r broses o ddatblygu clybiau cinio newydd ac i gefnogi clybiau sy'n bodoli eisoes. Y gobaith yw y gellir cysylltu clybiau cinio ag iechyd a gweithgareddau lles, gan gynnwys gweithgareddau rhyng-genedlaethol.

Mae gofyn i Glybiau Cinio gydymffurfio a'r Food Safety Act 1990, a holl reolau perthnasol o fewn y deddf. Dylai Clybiau Cinio gofrestru gyda'r Adran Diogelwch Bwyd, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam i gael cyngor cyn l'r Clwb agor. (Ffon : 01978 813709). Ar ol cofrestru, bydd Clybiau Cinio yn cael archwiliadau diogelwch bwyd i sicrhau cydymffurfiaid.

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn sefydlu neu ddatblygu clwb cinio ac yr hoffech wybodaeth, trafodaeth anffurfiol neu i dderbyn pecyn datblygu clwb cinio, cysylltwch â'r:

Rheolwr Comisiynu, Adran Gofal Cymdeithasol Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, D/o Neuadd y Dref, Wrecsam,
LL11 1AY
ebost: commissioning@wrexham.gov.uk

neu Age Concern Gogledd ddwyrain Cymru, Uned 17 Gwenfro, Neuadd Croesnewydd, Parc Tecnoleg Wrecsam,
Ffordd Croesnewydd, Wrecsam LL11 3BN Ffon : 0845 0549822

Nid yw bod ar y rhestr Clwb Cinio hon yn golygu na'n lled-awgrymu iddynt gael eu cymeradwyo				
Enw'r Clwb	Lleoliad y Clwb Cinio	Pa ddiwrnod/Cost	Cydllynydd/Cyswllt	Ffôn
Clwb Cinio Acton Park	Canolfan Cymunedol Acton Overton Way Acton	Ail a phedwerydd dydd Gwener, bob mis. 12.00-13.30 £3.00 am bryd bwyd	Susan Allen	01978 756719 seren_sais@hotmail.com
Clwb Cinio Eglwys Bresbyteraidd Bethel	Eglwys Bresbyteraidd Bethel Rhodfa Kenyon Garden Village LL11 2SP	Dydd Mawrth Dwywaith y mis 12 – 1.45 £2 Cludiant cyfyngedig	Gill Morris Janet Davies	01978 855267 01978 355762
Clwb Cinio Eglwys Efengylaidd Parc Borrás	Eglwys Efengylaidd Parc Borrás Ffordd Jeffreys Parc Borrás LL12 7PG	Dydd Iau Wythnosol 12.30 – 1.30 Cludiant cyfyngedig yn lleol	Parch. Mark Thomas	01978 314692
Clwb Cinio Brymbo	Capel Methodistaidd Brymbo Stryd Fawr Brymbo LL11 5BI	Dydd Gwener Wythnosol 11.15 – 2.45 £3.50 am 2 gwrs Cludiant	Sylvia Greenaway	01978 756523 07939649050 (M)
Clwb Cinio Tŷ Cymunedol Brynteg	Caffi Tŷ Cymunedol Brynteg 17 Ffordd Darby Brynteg Wrecsam	Dydd Iau Wythnosol 12 – 2 £3.40 am 3 cwrs Dim cludiant	Thelma Poole	01978 756650

Enw'r Clwb	Lleoliad y Clwb Cinio	Pa ddiwrnod/Cost	Cydlynnydd/ Cyswllt	Ffôn
Clwb Cinio Cambrian Place	Cambrian Place Ffordd Caia Wreccsam	Dydd Mawrth Wythnosol 12.30 (+Bingo) £4 am 2 gwrs + diodydd	Julie Brimfields	01978 314219 0778 511 8016 (M)
Clwb Cinio Cefn Mawr	Yr Hen Ffreutur Canolfan Weithgareddau Lon Plas Kynaston Cefn Mawr LL14 3AT	Dydd Mercher 12.30 – 2.30 Cinio £2.50	Kris Morrison	07960 391 393 01978 810654
Clwb Cinio Cymuned Y Waun	Eglwys Fethodistaidd Y Waun Lôn y Capel Y Waun	Dydd Mercher 1 ^{af} a'r 3 ^{ydd} o bob mis 12.30 – 1.45 £3.50 am 3 chwrs Cludiant ar gyfer sesiwn y dydd Mercher cyntaf <u>Cyfyngiadau:-</u> 60+ os yn byw ar ben eich hun 65+ os yn bâr Dim cyfyngiad oedran os oes problemau symudedd.	Brenda Wilford Ann Davies	01691 778425 01691 773200
Clwb Cinio Coedpoeth	Neuadd y Plwyf Heol y Parc Coedpoeth Wreccsam LL11 3TD	Dydd Gwener Wythnosol 11.00 – gweinir cinio tua 12 – gorffen am 2.00 £3.70 am 2 gwrs a diodydd Cludiant 'West Wheels'	Jeanette Blackford	01978 751685 0788 590 2432 jeanetteblackford@gmail.com

Enw'r Clwb	Lleoliad y Clwb Cinio	Pa ddiwrnod/Cost	Cydlynnydd/ Cyswllt	Ffôn
Clwb Cinio Darland	Ysgol Uwchradd Darland Lôn Darland Yr Orsedd Wreccsam	Dydd Mercher Wythnosol 1.30 – 3 £2 am 2 gwrs	Angela Lang	01244 579063
Clwb Cinio Deva House	Deva House Ffordd Deva ger Cylch Kingsley Parc Caia Wreccsam	Dyddiau Llun – Gwener Wythnosol 12.00 Cludiant yn lleol	Kath Riley	01978 355971 kath.riley@caiapark.org
Clwb Cinio <i>Good Companion</i>	Citadel Byddin yr Iachawdwriaeth Ffordd yr Ardd Rhosddu Wreccsam LL11 2NU	Dydd Mercher Wythnosol 12.15 ymlaen £2 am 2 gwrs Cludiant	Karen Edwards	01978 311076
Clwb Cinio Glynceiriog	Y Ganolfan Gristnogol Ffordd Newydd Llangollen LL20	Dydd Gwener Bob pythefnos £2.50	Rowenna Lewis	01691 718796
Clwb Cinio Gwersyllt	Canolfan Adnoddau Cymunedol Gwersyllt Ail Rodfa Gwersyllt	Dydd Iau bob pythefnos Dim ond dyddiau tymor ysgolion 11.30 – 2.00 Cinio £4.20 Cludiant: ' <i>West Wheels</i> ' Cludiant di dal	Gwenfair Jones	01978 755048 gwenfair60@btinternet.com

Enw'r Clwb	Lleoliad y Clwb Cinio	Pa ddiwrnod/Cost	Cydlynnydd/Cyswllt	Ffôn
Clwb Cinio Canolfan Cymdeithasol Hightown	Canolfan Cymdeithasol Hightown	Pob dydd Mercher 12.00 – 14.00 Os mynnwch aros mae Clwb Pensiwn wedyn tan 16.00 £3.50 am pryd o fwyd	Mr Allan Atkinson	01978 350152
Clwb Cinio Eglwys Bresbyteraidd Cymru yn Holt	Eglwys Bresbyteraidd Cymru yn Holt Stryd y Castell Holt Wreccsam LL13 9JS	Yn fisol, dydd lau olaf bob mis. £1.00 am dau gwrs	Doris Norman	01829 270205
Clwb Cinio Lager Club	Lager Club 1, Ffordd Union Wreccsam LL13 7SR	Dydd Llun, wythnosol, am 12.00 £4.00 am dau gwrs	Jean	01978 363227
Clwb Cinio Eglwys Nasareaidd Llai	Eglwys Nasareaidd Llai Neuadd Gymunedol Ffordd Nant y Gaer Llai Wreccsam LL12 0SG	Dydd Mercher Wythnosol ond ddim yn ystod gwyliau ysgol Cludiant hyd at Gwersyllt (35c) £3.00 am 3 chwrs Gweinir cinio am 12 ond codir pobl o 10am.	Clive Coleclough	clive.coleclough@btinternet. com
Clwb Cinio Marford	Canolfan Cymdeithasol Marford Pant Lane Marford	Dydd lau bob pythefnos am 12.15 ymlaen £4.50 am dau gwrs, te a coffi	Beryl Blackmore	01978 855691 beryl.blackmore@wrexham. gov.uk
Overton : The White Horse Lunch Club	The White Horse 21 High Street Overton Wrexham LI13 0DT	Pob mis : yr ail dydd Mercher yn y mis. Dechrau am 12.00 £6 am dau gwrs	Mrs Gwyneth Austin	01978 710672
Clwb Cinio Ysgol Uwchradd Penley Maelor	Ysgol Maelor Penley Wrexham LL13 0LU	Dydd Mawrth, wythnosol £2.40 am 2 gwrs	Mary Clorely	01948 830291

Enw'r Clwb	Lleoliad y Clwb Cinio	Pa ddiwrnod/Cost	Cydlynnydd/ Cyswllt	Ffôn
Clwb Cinio Penycae	Neuadd y Pentref Penycae	Dydd Gwener wythnosol 12.00 – 3.00 £3.50 am 2 gwrs	Pam Elliott	0785 1582 705
Clwb Cinio Plas Madoc	Canolfan Hamdden Plas Madoc	Dydd Llun, wythnosol, 12.30-14.30 £3.50 am dau gwrs Te / coffi am £1 Dwr ar gael gyda'r pryd. Mae ymofyn ffonio ymlaen llaw erbyn 2.00 bob dydd Gwener.	Sian Hughes	01978 813918 07894272748 sian.hughes@plasmadoc.org
Clwb Cinio Plas yn Rhos	Canolfan Ddydd Plas yn Rhos Stryt y Doctor Rhos Wrecsam LL14 1AA	Dydd Gwener Wythnosol 12.30 £3.20 am 2 gwrs Cludiant ar gael	Debbie Richards	01978 845728
Clwb Cinio Cymunedol Rhos	Y Stiwt Stryd Broad Rhos Wrecsam LL14 1RB	Dydd Llun, wythnosol 12.00-14.00 £4.95 am dri cwrs	Jane Langford	01978 298449 jane.langford@wrexham.gov.uk
Clwb Cinio Rhostyllen <i>Dim yn agored ar y pryd</i>	Neuadd y Plwyf Rhostyllen Allt y Ficerdy Rhostyllen Wrecsam	Dydd Iau Bob pythefnos 12 - 2 £3.20 am 2 gwrs Cludiant ar gael o Johnstown.	Mavis Evans	01978 265283
Clwb Cinio Sant Ioan <i>Dim yn agored ar y pryd</i>	Eglwys Sant Ioan Rhodfa Herbert Jennings Ger Ffordd Borrass Rhosnesni Wrecsam LL13 9ER	Dydd Mercher Misol (bob 4 ^{ydd} dydd Mercher) 12 ymlaen Dim cludiant	Pauline Wright	01978 356367

Enw'r Clwb	Lleoliad y Clwb Cinio	Pa ddiwrnod/ Cost	Cydlynnydd/ Cyswllt	Ffôn
Clwb Cinio Eglwys St Margarets	Eglwys St Margaret's Fford Caer Garden Village	Dydd Mawrth Bob pythefnos 12.00-14.30 &2.50 am 2 gwrs gyda paned o de	Sheila Aubrey Francis Dawson	07818071235 07754454157
Clwb Cinio Cwrt Sylvester	28 Cwrt Sylvester Hightown Wreccsam LL13 8QJ	Dydd Mercher bob pythefnos 12.30, bwyta am 1.00 £3.00 am 2 gwrs	Audrey Hartland	01978 357650
Clwb Cinio Eglwys y Drindod	Neuadd yr Eglwys, Eglwys Bresbyteraidd y Drindod Stryt y Brenin Wreccsam LL11 1SE	Dydd Mawrth Bob pythefnos 12.15 – 1.30 £2.50 am 2 gwrs Dim cludiant	Pamela Davies	01978 290241
Clwb Cinio Tyn y Capel	Tyn y Capel Bar & Kitchen Church Road Minera Wreccsam LL11 3DA	Pob dydd Mawrth 12.00-14.30 Cinio am £4.75	Shane LLoyd	01978 757502
Clwb Cinio VIEW (Vision Impaired Endeavours in Wrexham)	Nags Head Stryd Mount Wreccsam	Misol - Dydd Mawrth cyntaf yn y mis 12.00–14.00 £5.25 and dau gwrs	Jennifer Rainsbury	01978 358738
Clwb Cinio Eglwys Fethodistaidd Wreccsam	Eglwys Fethodistaidd Wreccsam Stryt y Rhaglaw Wreccsam LL11 1RY	Dydd Mercher Bob bythefnos 10.30 – 2 Dim cludiant	Jenny Benyon	01978 361489

Enw'r Clwb	Lleoliad y Clwb Cinio	Pa ddiwrnod/ Cost	Cydlynnydd/ Cyswllt	Ffôn
Clwb Cinio Ysgol Morgan Llwyd i Siaradwyr a Dysgwyr Cymraeg	Ysgol Morgan Llwyd Cefn Road Wrexham LL13 9NG	Yn cyfarfod bob hanner tymor (efallai yn fwy aml yn 2010). Mae'r cyfarfod yn cael ei gynnal drwy yr iaith Gymraeg.	Jane Owen	01978 315050

A WNEWCH CHI SICRHAU EICH BOD YN FFONIO YMLAEN LLAW I NEILLTUO NEU GANSLO PRYD YN Y CLYBIAU CINIO