

LEARN TO COOK DELICIOUS FOOD FROM SCRATCH

FREE
OR PAY WHAT
YOU CAN*

**WITH FRESH PRODUCE AND
STORE CUPBOARD STAPLES**

SIX WEEK COURSES, ANTIOCH CENTRE, LLANELLI

**Tuesdays from 26th May, 10am-2pm or
Wednesdays from 10th June, 10am-2pm**

Learn valuable meal prep skills, cook with fresh produce & explore new cuisines

Get an insight into food safety & hygiene

Learn how to reduce food waste and save money

Cook delicious, nutritious food!

Sign up: helo@ceginybobl.co.uk

*If you are able to contribute, £5 per week will cover the cost of ingredients, £20 will help sustain our work. Thank you!



ceginybobl.co.uk @cegin_y_bobl



Supported by



With thanks to



DYSGWCH I GOGINIO BWYD BLASUS GO IAWN

AM DDIM
NEU TALWCH BETH
Y GALLWCH*

GYDA CHYNNHYRCHION FFRES
A HANFODION Y PANTRI

CYRSIAU CHWE WYTHNOS, CANOLFAN ANTIOCH, LLANELLI

Pob dydd Mawrth o 26 Mai, 10yb-2yh neu bob
ddydd Mercher o 10 Mehefin, 10yb-2yh

Dysgwch sgiliau gwerthfawr i baratoi pryddau
bwyd, coginiwch gyda chynnyrch ffres, ac
archwiliwch fwydydd newydd

Dysgwch am ddiogelwch a hylendid bwyd

Dysgwch sut i leihau gwastraff bwyd ac
arbed arian

Coginiwch fwyd blasus sydd hefyd yn
faethlon!

Cofrestrwch: helo@ceginybobl.co.uk

*Os gallwch gyfrannu, bydd £5 yr wythnos yn talu cost
y cynhwysion, bydd £20 yn helpu i sicrhau ein gwaith
am y dyfodol. Diolch!



ceginybobl.co.uk @cegin_y_bobl

 **CEGIN Y BOBL**

Wedi'i gefnogi gan



Gyda diolch i

