

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD

HYDREF 2021)

Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawfrwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLAYS C = CEIRCH G = GWENITH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyuau	Pysgod	Bys y Blaidd	Laeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau A = ALMWNS B = CNAU BRASIL Ca = CNAU CASHIW Co = CNAU COLLEN M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO Ff = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwrci	Sesame	Ffa soia	Sylffwr Deucosid
EITEMAU BRECWAST															
Diodydd Ffrwythau 7 owns – Sudd Afal	✓														
Diodydd Ffrwythau 7 owns – Sudd Oren	✓														
Diod Alpro (Soia)														✓	
Crympets a Menyn			G					•							
Myffin Brecwast a Menyn			G										•	✓	
Ffrwythau ffres	✓														
Dogn Jam a Marmalêd	✓														
Bagel Plaen a Menyn			BG		•			•					•		
Llaeth Hanner Sgim								✓							
Menyn Meddal	✓														
Tost/Bara (Gwyn/Brown)			BG											✓	
Weetabix			BG												
logwrt – wedi'i bacio'n barod								✓							
BYRBRYDAU SAWRUS															
Pastai Troi Bacwn a Chaws			G		✓			✓		•					
Bagel Bacwn			BG		•			•					•		
Rhól bacwn			G										•		
Myffin Brecwast gyda Bacwn			G		✓			✓					•	✓	
Wrap Brecwast gyda Bacwn			G		✓			✓					•		
Bagel Cyw Iâr Barbeciw			BG		•			✓					•		

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD

HYDREF 2021)

Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawfrwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLYS C = CEIRCH G = GWENITH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyuau	Pysgod	Bys y Blaidd	Laeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau A = ALMWNS B = CNAU BRASIL Ca = CNAU CASHIW Co = CNAU COLLEN M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO Ff = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwrnci	Sesame	Ffa soia	Sylffwr Deucosid
Calzone Cyw Iâr Barbeciw			G					✓							✓
Pitsa Cyw Iâr Barbeciw			BCGRh					✓							
Wrap Cyw Iâr Barbeciw Poeth			G					✓							
Ffa a Chaws wedi'u Toddi			G					✓			•		•	•	
Pastai Caws a Winwns			G					✓							
Calzone Caws a Thomato			G					✓							
Pitsa Caws a Thomato			BCGRh					✓							
Caws ar dost			BG					✓						✓	
Panini Caws			G					✓					•	✓	
Panini Ham a Chaws								✓					•	✓	
Crymped Cawslyd			G		G			✓							
Pitsa Chicago Town			BG					✓							
Panini Cyw Iâr a Pesto			G					✓					•		✓
Pitsa Cyw Iâr a Pesto			BCGRh					✓							✓
Calzone Cyw Iâr Tsili			G					✓							
Calzone Chilll Cyw Iâr Tsili Fegan			G					✓						✓	
Cawl Llysiau/Ffacbys Iach Ffres		✓													
Moron a choriander ffres		✓			✓			✓							
Cennin a Thatws Ffres		✓			✓			✓							
Minestrone ffres		✓	G		✓			✓							
Tomato a Basil Ffres		✓						✓							
Calzone Ham, Caws a Winwns			G					✓						✓	
Panini Ham			G										•		✓

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD

HYDREF 2021)

Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawfrwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLAYS C = CEIRCH G = GWENITH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyuau	Pysgod	Bys y Blaidd	Laeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau A = ALMWNS B = CNAU BRASIL Ca = CNAU CASHIW Co = CNAU COLLEN M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO Ff = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwrci	Sesame	Ffa soia	Syftwr Deucosid
PRIF BRYDAU															
Penfras mewn Cytew wedi'i Bobi			G			✓									
Polac a Briwsion Bara wedi'i Bobi			G			✓									
Saws Bolognese (cig)		✓			•			•		•				•	
Saws Bolognese (llysiau)		✓			•			•		•				✓	
Byrgyr mewn Bynsen Brioche (Cig)			G										•		✓
Byrgyr mewn Bynsen Brioche (Llysiau)			G										•	✓	✓
Burrito gyda Salsa Tomato Sbeislyd (Cig)		✓	G		•			✓		•				•	
Burrito gyda Salsa Tomato Sbeislyd (Llysiau)		✓	G		•			•		•				✓	
Caprese Cyw Iâr a Phasta Pob		✓	G		•			✓		•					
Wrap Goujon Cyw Iâr - Barbeciw			G		✓										
Wrap Goujon Cyw Iâr - Plaen			G		✓										
Tsili Con Carne (Cig)		✓			•			•		•				•	
Tsili Con Carne (Llysiau)		✓			•			•		•				✓	
Cyrri Tsieineaid (Cig)		•	G							✓				•	
Cyrri Tsieineaid (Llysiau)		•	G							✓				✓	

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD

HYDREF 2021)

Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawfrwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLAYS C = CEIRCH G = GWENITH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyuau	Pysgod	Bys y Blaidd	Laeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau A = ALMWNS B = CNAU BRASIL Ca = CNAU CASHIW Co = CNAU COLLEN M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO FF = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwrci	Sesame	Ffa soia	Sylffwr Deucosid
Bysedd Eog mewn Bynsen Brioche (Pysgod)			G		✓	✓							•		
Cyw Iâr Melys a Sur		✓													
Quorn Melys a Sur (Llysiau)		✓												✓	
Cyw Iâr Tsili Thai Melys (Cig)	✓														
Quorn Tsili Thai Melys (Llysiau)														✓	
Cyrri Tikka Masala (Cig)										•	•	•			
Cyrri Tikka Masala (Llysiau)										•	•	•		✓	
Pasta Tomato a Mascarpone Pob		•	G					✓							✓
Balti Llysiau (Llysiau)		✓			•			•		•	•	•			
PRYDAU OCHR/SAWSIAU A PHUPUR A HALEN															
Brocoli Asiaidd			G											✓	
Ffa Gwyrdd Asiaidd			G											✓	•
Ffa Pob	✓														
Brocoli	✓														
Blodfresych	✓														
Lletemau Cajun										✓					
Sglodion			(G)			(✓)								(✓)	(✓)
Saws Cyri Siop Sglodion		•	(G)					•		✓				✓	
Colslo - Slô y Coroni					✓					•	•	•			
Colslo - Slô y Coroni (Llysiau)										•	•	•			

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD

HYDREF 2021)

Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawfrwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLYS C = CEIRCH G = GWENITH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyuau	Pysgod	Bys y Blaidd	Laeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau A = ALMWNS B = CNAU BRASIL Ca = CNAU CASHIW Co = CNAU COLLEN M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO Ff = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwrci	Sesame	Ffa soia	Sylffwr Deucosid
Colslo - Safonol					✓										
Colslo - Safonol (Llysiau)	✓													•	
Colslo - Slô Heulwen					✓					✓					
Colslo - Slô Heulwen (Llysiau)		•	•		•	•		•		✓				•	
Salsa India-corn	✓														
Ciabatta Garleg a Pherlyisiau		•	G					•			•		•	•	
Sleisen Garleg a Pherlyisiau			G					✓						•	
Rhôt Heb Glwten					✓			•						•	
Ffa Gwyrdd	✓														
Ciwbiau Tatws Perlysiuog		•													
Llysiau Cymysg Mediteranaidd	✓														
India-corn Cyfan Bach	✓														
Bara Naan			G												
Reis o'r Dwyrain wedi'i Ffrio			G											✓	
Llysiau o'r Dwyrain	✓														
Pasta (Fusilli, Cregyn, Penne, Macaroni)			G												
Pasta (Pasta Penne Heb Glwten)	✓														
Pys	✓														
Petit Pains			G					•						•	

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD

HYDREF 2021)

Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawfrwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLAYS C = CEIRCH G = GWENITH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyuau	Pysgod	Bys y Blaidd	Laeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau A = ALMWNNS B = CNAU BRASIL Ca = CNAU CASHIW Co = CNAU COLLEN M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO Ff = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwrci	Sesame	Ffa soia	Sylffwr Deucosid
Rice (Gwyn/Brown)			G											✓	
Reis a Ffa		✓			•			•		•					
Salad Bach	✓														
Blodfresych Sbeislyd										•		•			
India-corn	✓														
Reis wedi'i Ffrio a Llysiau	✓														
BARA WEDI'I LENWI (CANTONIAN YN UNIG)															
Bagét Cyw Iâr a Mayonnaise (Dim Salad)			G		✓					✓				•	
Wrap Cyw Iâr a Mayonnaise (gyda Salad)			G		✓					✓					
Bagét Tikka Cyw Iâr (Dim Salad)			G		✓			✓		✓				•	
Wrap Tikka Cyw Iâr (gyda Salad)			G		✓			✓		✓					
Bagét Caws a Winwns Cymysg (Dim Salad)			G		✓			✓		✓				•	
Wrap Caws a Winwns Cymysg (Gyda Salad)			G		✓			✓		✓					
FFRWYTHAU, O'R POPTY a PHWDIN															
Teisen Fanana			G		✓			✓		•				•	✓
Cacen Foron			G		✓			✓		•				•	✓
Browni Siocled			G		✓			✓						•	

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD

HYDREF 2021)

Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawfwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLAYS C = CEIRCH G = GWENITH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyuau	Pysgod	Bys y Blaidd	Laeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau A = ALMWNS B = CNAU BRASIL Ca = CNAU CASHIW Co = CNAU COLLEN M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO Ff = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwrci	Sesame	Ffa soia	Sylffwr Deucosid
Syrop Bara Sinsir	✓														
Syrop Caramel â Halen															
Malws Melys Bach	✓														
Sgeintiad Siocled								✓							
Saws Siocled Tywyll	✓														
Saws Siocled Gwyn								✓							
Hufen Chwystrell								✓							

NODIADAU

- Rhestrir cydrannau pryd o fwyd ar wahân os gellir creu prydau bwyd gydag amrywiadau gwahanol
- Pan fo eitem ar y fwydlen yn cynnwys alergen a amlygir gyda ✓ mae Arlwyo Addysg wedi nodi alergen sydd **yn** bresennol.
- Pan fo eitem ar y fwydlen yn cynnwys alergen a amlygir gyda (✓) mae Arlwyo Addysg wedi nodi risg o groes-halogi **na ellir** ei ddileu.
- Pan fo eitem ar y fwydlen yn cynnwys alergen a amlygir gyda • mae Arlwyo Addysg wedi nodi alergen y **gallai fod** yn bresennol.
- Pan fo eitem ar y fwydlen yn cynnwys alergen a amlygir gyda (•) mae Arlwyo Addysg wedi nodi risg o groes-halogi **na ellir o bosibl** ei ddileu.
- Ni restrir eitemau bwyd a brynir gan Arlwyo Addysg wedi'u pecynnu'n barod i'w ailwerthu ar y matrices hwn. Ceir gwybodaeth am alergenau ar gyfer y cynhyrchion hyn ar y pecynnau.
- Mae'r holl wybodaeth yn gywir ar adeg yr argraffu.
- Mae lleoliadau Arlwyo Addysg yn gweithredu amgylchedd amlddisgyblaeth ac ni allant warantu dileu risg croeshalogi alergenau.