

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION CYNRADD) – MEHEFIN 2026



Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawnfwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLYS C = CEIRCH G = GWENTH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyaau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysglaid	Mwstard	Cnau A = CNAU ALMWN B = CNAU BRASIL CA = CNAU CASHIW CY = CNAU CYLL M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO FF = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwnci	Sesame	Ffa soia	Syffwr Deucosid
PRIF GYRSIAU															
Peli Cig Eidion mewn Saws Tomato (Halal) **		•	G		•			•		•				•	
Saws Bolognese		✓													
Saws Bolognese (Halal) **		✓													
Ffiled Pysgod Eog wedi Ffrio						✓									
Pizza Caws a Tomato			G					✓							
Korma Cyw Iâr								✓		✓	•A, CA	•			
Korma Cyw Iâr (DMS) **		•	•B, C, G, RH	•	•	•		✓	•	•	•A, B, CA, CY, M, P, PI, FF	•	•	•	✓
Korma Cyw Iâr (Halal) **								✓		✓	•A, CA	•			
Tikka Cyw Iâr		✓								•	•A, CA	•			
Tikka Cyw Iâr (DMS) **		•	•B, C, G, RH	•	•	•		✓	•	•	•A, B, CA, CY, M, P, PI, FF	•	•	•	•
Tikka Cyw Iâr (Halal) **		✓								•	•A, CA	•			
Pasta Pob Cyw Iâr a Tomato **			G					✓							
Bysedd Pysgod			G			✓									
Bysedd Dim Pysgod (Deiet Planhigion)			G												
Taten Bob gyda Ffa Pob (Deiet Planhigion)	✓														
Taten Bob gyda Chaws								✓							
Taten Bob gyda Ffa Pob a Chaws								✓							
Taten Bob gyda Thiwna a Mayonnaise		•	G		•			•		•				•	

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION CYNRADD) – MEHEFIN 2026



Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawnfwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLYS C = CEIRCH G = GWENTH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau A = CNAU ALMWN B = CNAU BRASIL CA = CNAU CASHIW CY = CNAU CYLL M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO FF = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwnci	Sesame	Ffa soia	Sylffwr Deucosid
Taten Bob gyda Chaws Feganaidd (Deiet Planhigion)	✓														
Taten Bob gyda Chaws Feganaidd a Ffa Pob (Deiet Planhigion)	✓														
Caws No-Whey a Pizza Tomato (Deiet Planhigion)			G												
Pasta Bolognese (DMS) **		•	G •B, C, RH	•	•	•		•	•	•	•A, B, CA, CY, M, P, PI, FF	•	•	•	•
Pasta Neapolitan Pob			G					✓							
Pasta Neapolitan Pob (Deiet Planhigion)			G												
Pot Pasta Tomato a Basil (gyda Chaws)			G					✓							
Pot Pasta Tomato a Basil (Dim Caws / Caws o Blanhigion)			G												
Ffiledi Cyw Iâr o Blanhigion (Deiet Planhigion)			G												
Selsig o Blanhigion (Deiet Planhigion)			G												
Peli Cig Porc mewn Saws Tomato		•												✓	✓
Peli Cig Porc mewn Saws Tomato (DMS) **														✓	✓
Ffiled Cyw Iâr Rhost	✓														

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION CYNRADD) – MEHEFIN 2026



Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawnfwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLYS C = CEIRCH G = GWENTH RH = RHYG	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysglaid	Mwstard	Cnau A = CNAU ALMWN B = CNAU BRASIL CA = CNAU CASHIW CY = CNAU CYLL M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO FF = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwnci	Sesame	Ffa soia	Sylffwr Deucosid
Ffiled Cyw Iâr (Halal) **	✓														
Selsig Porc a Chig Eidion Rhost			G											✓	✓
Selsig Porc Rhost (Heb Glwten) **	✓														
Selsig Cyw Iâr Rhost (Halal) **		•	G		•			•		•			•	✓	✓
Cinio Twrci Rhost **	✓														
Pot Pasta Tomato a Basil (gyda Chaws)			G					✓							
Pot Pasta Tomato a Basil (Dim Caws / Caws o Blanhigion)			G												
Peli Llysiau mewn Saws Tomato (Deiet Planhigion)		•												✓	
Peli Llysiau mewn Saws Tomato (DMS) (Deiet Planhigion) **	✓														
Korma Llysieuol (Deiet Planhigion)										✓	•A, CA	•			
Korma Llysieuol (DMS) **		•	•	•	•	•		✓	•	•	•A, B, CA, CY, M, P, PI, FF	•	•	•	✓
Nýgets Llysieuol (Deiet Planhigion)			G												
Tikka Llysiau		✓								•	•A, CA	•			
Tikka Llysieuol (DMS) **		•	•	•	•	•		✓	•	•	•A, B, CA, CY, M, P, PI, FF	•	•	•	•
Bolognese Llysieuol		✓			✓										
Bolognese Llysieuol (DMS)		•	•B, C, G, RH	•	•	•		•	•	•	•A, B, CA, CY, M, P, PI, FF	•	•	•	•

PLATIAU OCHR AC YCHWANEGOLION

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION CYNRADD) – MEHEFIN 2026



Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawnfwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLYS C = CEIRCH G = GWENTH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysglaid	Mwstard	Cnau A = CNAU ALMWN B = CNAU BRASIL CA = CNAU CASHIW CY = CNAU CYLL M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO Ff = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwnci	Sesame	Ffa soia	Syffwr Deucosid
Ffa Pob	✓														
Brocoli	✓														
Reis Brown a Gwyn	✓														
Moron	✓														
Blodfresych	✓														
Sglodion	✓														
Bara am Ddim			G											•	
Bara Garlleg			G					•						•	
Sleis o Arlleg		•	G											•	
Bara Heb Glwten					✓										
Pasta Heb Glwten	✓														
Grefi	✓														
Ciwbiau Tatws â Pherlysiâu			G												
Taten Bob	✓														
Tatws Stwnsh	✓														
Llysiâu Cymysg	✓														
Bara Naan			G												
Tatws Newydd	✓														
Pasta			G												
Pys	✓														
Tatws Rhost	✓														

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION CYNRADD) - MEHEFIN 2026



Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawnfwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLYS C = CEIRCH G = GWENTH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysglaid	Mwstard	Cnau A = CNAU ALMWN B = CNAU BRASIL CA = CNAU CASHIW CY = CNAU CYLL M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO FF = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwncci	Sesame	Ffa soia	Sylffwr Deucosid
Tatws Rhost (DMS) **	✓														
Salad Bach	✓														
India-corn	✓														
Sôs Coch	✓														
PWDIN															
Pwdin Fanila Soia Alpro														✓	
Crymbl Afalau			CG • B					•		•				•	✓
Rôl Arctig gyda Thafelli o Erin Gwlanog			G		✓			✓						✓	
Caws a Bisgedi			G • BCG					✓							
Cwci Siocled (Deiet Planhigion)			G												
Cacen Creision Yd			B												
Cwstard								✓							
Cwstard a Ffrwythau **								✓							
Fflapjac			C												
Flapjac (DMS) **			C • BG		•			•			• AB, CY			•	
Ffrwythau - Afal	✓														
Ffrwythau - Banana	✓														
Ffrwythau - Grawnwin Du	✓														
Ffrwythau - Grawnwin Gwyrdd	✓														
Ffrwythau - Melon	✓														
Ffrwythau - Oren	✓														
Ffrwythau - Gellygen	✓														
Ffrwythau - Satswma	✓														

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION CYNRADD) – MEHEFIN 2026



Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawnfwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLYS C = CEIRCH G = GWENTH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysglaid	Mwstard	Cnau A = CNAU ALMWN B = CNAU BRASIL CA = CNAU CASHIW CY = CNAU CYLL M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO Ff = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwnci	Sesame	Ffa soia	Syffwr Deucosid
Coctel Ffrwythau	✓														
Salad Ffrwythau	✓														
Hufen Iâ – Fanila **								✓							
Hufen Iâ – Mefus **								✓							
Hufen Iâ gyda Thafelli Erin Gwlanog (Deiet Planhigion)	✓														
Jeli gyda Mandariniaid	✓														
Jeli gyda Thafelli Eirin Gwlanog	✓														
Pwdin Reis **								✓							
Teisen Frau			G											•	
logwrt								✓							
BYRBRYDAU SAWRUS A BAGIAU CYDIO															
Brechdan Gaws **			G					✓						•	
Brechdan Ham **			G											•	
Brechdan Tiwna a Mayonnaise **			G		✓	✓								•	
Brechdan Caws Feganaidd **			G											•	
Bagét Caws**			G					✓			•			•	
Bagét Ham**			G								•			•	
Bagét Tiwna a Mayo **			G		✓	✓					•			•	
Bagét Caws Feganaidd **			G								•			•	
Jelly Squeeze - Afal a Chyrens Duon	✓														
Jelly Squeeze – Oren	✓														
Jelly Squeeze – Mefus	✓														

ARLWYO ADDYSG MATRICS GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION CYNRADD) – MEHEFIN 2026



Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawnfwydydd (sy' n cynnwys glwten) B = BARLYS C = CEIRCH G = GWENTH Rh = RHYG	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysglaid	Mwstard	Cnau A = CNAU ALMWN B = CNAU BRASIL CA = CNAU CASHIW CY = CNAU CYLL M = CNAU MACADAMIA P = CNAU PECAN PI = CNAU PISTASIO Ff = CNAU FFRENGIG	Cnau Mwnci	Sesame	Ffa soia	Syffwr Deucosid
Resins a Syltanas	✓														
DIWRNODAU THEMA															
Twrci Rhost	✓														
Ffiled Quorn Rhost			G												
Stwffin Saets a Winwns			G												
Cacen Gwpan Nadolig			G		✓			✓						✓	
Potyn Hufen lâ Tymhorol								✓							
Sorbet o Blanhigion	✓														
Selsig Porc a Chennin			G											✓	✓
Selsig Morgannwg			G					✓		✓					
Hufen lâ Caramel								✓							
Bicen Fach			G		✓			✓							
Brechdan Gaws			G					✓						•	
Brechdan Ham			G											•	
Brechdan Tiwna a Mayonnaise			G		✓	✓								•	
Brechdan Caws Feganaidd			G											•	
Rhól Selsig			G • BC		•			•		•					
Rhól Selsig Fegan (Deiet Planhigion)			G												
Bysedd Pitsa			G					✓							
Bysedd Pitsa (Deiet Planhigion)			G												

****Ar gyfer lleoliadau addysg ac addysg arbennig penodol yn unig mae'r eitemau hyn.**

ARLWYO ADDYSG MATRICS GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION CYNRADD) – MEHEFIN 2026

NODIADAU

- Rhestrir cynhwysion 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 groeshalogi na ellir ei ddileu.
- Pan fo eitem ar y fwydlen yn cynnwys alergen a amlygir gyda • mae Arlwyo Addysg wedi nodi alergen **a allai fod** yn bresennol.
- Pan fo eitem ar y fwydlen yn cynnwys alergen a amlygir gyda (•) mae Arlwyo Addysg wedi nodi risg o groeshalogi **na ellir o bosibl** ei ddileu.
- 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.
- Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English.