

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD) – MEDI 2022

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 Mwnci	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		✓			✓		•					
Myffin Bacwn			G										•	✓	
Rhól bacwn			G										•		
Bagel Bacwn			BG										•		
Myffin Brecwast gyda Bacwn			G		✓			✓					•	✓	

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD) – MEDI 2022



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
Tortila Brecwast gyda Bacwn			G		✓			✓							
Bagel Barbeciw (Llysieuwr)			BG					✓					•	✓	✓
Bagel Cyw Iâr Barbeciw			BG					✓					•		✓
Myffin Cyw Iâr BBQ			G					✓					•	✓	✓
Calzone Cyw Iâr Barbeciw			G					✓							✓
Pitsa Cyw Iâr Barbeciw			BCGRh					✓							✓
Tortila Cyw Iâr Barbeciw Poeth			G					✓							✓
Myffin Figan BBQ			G					✓					•	✓	✓
Ffa a Chaws wedi'u Toddi			G					✓			•		•	•	
Pastai Caws a Winwns			G					✓							
Calzone Caws a Tomato			G					✓							
Pitsa Caws a Tomato			BCGRh					✓							
Caws ar dost			BG					✓						✓	
Panini Caws			G					✓					•		
Panini Caws a Ham								✓					•	✓	
Crymped Cawslyd			G					✓							
Pitsa Chicago Town			BG(•NEU)					✓						•	
Panini Cyw Iâr a Pesto			G					✓					•		✓
Pitsa Cyw Iâr a Pesto			BCGRh					✓							✓
Myffin Selsig Cyw Iâr (Halal)		•	BCGRh		•			•		•			•	✓	
Rhòl Selsig Cyw Iâr (Halal)			G					✓					•	✓	

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD) – MEDI 2022



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
Myffin Brecwast Selsig Cyw Iâr (Halal)			G		✓			✓					•	✓	
Tortila Brecwast Selsig Cyw Iâr (Halal)			G		✓			✓						✓	
Calzone Cyw Iâr Tsili			G					✓							
Calzone Chilli Cyw Iâr Tsili figan			G					✓						✓	
Llysiau Iach Ffres/Cawl Ffacbys		✓													
Cawl moron a choriander ffres		✓			✓			✓							
Cawl Cennin a Thatws Ffres		✓			✓			✓							
Cawl Minestrone ffres		✓	G		✓			✓							
Cawl Tomato a Basil Ffres		✓						✓							
Calzone Ham, Caws a Winwns			G					✓						✓	
Panini Ham			G										•		✓
Pitsa Ham a Phîn Afal			BCGRh					✓						✓	
Pot Nwdls Mêl a Sinsir			BG		✓			•			•		•	✓	
Pot Reis Mêl a Sinsir			BG								•			✓	
Taten Bob Blaen	✓														
Taten Bob gyda Ffa Pob	✓														
Taten Bob gyda Ffa Pob a Chaws								✓							
Taten Bob gyda Chaws								✓							
Taten Bob gyda Ffa Pob a Cholslo		•	•		✓	•		✓		✓	•	•		•	

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD) – MEDI 2022



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	Llaeth	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
Taten Bob gyda Thiwna a Mayonnaise					✓	✓				✓					
Panini Cyw Iâr Jerk			BG					✓			•	•	•		
Pot Reis Salsa Mecsicanaidd								✓							
Pot Reis Salsa Mecsicanaidd (o Blanhigion)	✓														
Tortila Byrbryd Crensiog Cyw Iâr Bach - Blas Barbeciw			G		✓										✓
Tortila Byrbryd Crensiog Cyw Iâr Bach - Blas Garleg			G		✓										
Tortila Byrbryd Crensiog Cyw Iâr Bach - Sbeislyd			G		✓										
Tortila ffalaffel ac logwrt Mintys			G		✓			✓		✓			✓		
Ci Poeth Mam Clasurol		•	G							•					
Ci Poeth Mam Frankfurter			G					✓							
Saws Mwstard Mam										✓					
Saws Tomato Mam		✓													
Ci Poeth Figan Mam			G										•		
Pitsa Madarch, Puprynnau ac India Corn			BCGRh					✓							

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD) – MEDI 2022



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 = 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
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										•	✓	✓
Byrgyr yn Brioche Bun (Halal)			G										•		
Burrito gyda Salsa Tomato Sbeislyd (Cig)		✓	G		•			✓		•				•	
Burrito gyda Salsa Tomato Sbeislyd (Llysiau)		✓	G		•			•		•				✓	
Caprese Cyw Iâr a Phasta Pob		✓	G		•			✓		•					
Tortila Goujon Cyw Iâr - Barbeciw			G		✓										✓
Tortila Goujon Cyw Iâr - Plaen			G		✓										
Tsili Con Carne (Cig)		✓			•			•		•				•	
Tsili Con Carne (Llysiau)		✓			•			•		•				✓	
Cyrri Tsieineaid (Cig)		•	G							✓				•	

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD) – MEDI 2022

Eitem ar y Fwydlen	Dim	Seleri	Grawnfwydydd (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
Col slo - Slô Heulwen					✓					✓					
Col slo - Slô Heulwen (Llysiau)		•	•		•	•		•		✓				•	
Salsa India-corn	✓														
Ciabatta Garlleg a Pherlysiâu		•	G					•			•		•	•	
Sleisen Fara Garlleg a Pherlysiâu			G					•						•	
Rhól Heb Glwten					✓			•						•	
Ffa Gwyrdd	✓														
Ciwbiau o Datws â Pherlysiâu		•													
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					•						•	
Reis (Gwyn/Brown)			G											✓	
Reis a Ffa		✓			•			•		•					

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD) – MEDI 2022



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
Salad Bach	✓														
Blodfresych Sbeislyd										•	•	•			
India ccorn	✓														
Reis wedi'i Ffrio a Llysiau	✓														
BARA WEDI'I LENWI (CANTONIAN YN UNIG)															
Bagét Cyw Iâr a Mayonnaise (Dim Salad)			G		✓					✓				•	
Tortila Cyw Iâr a Mayonnaise (gyda Salad)			G		✓					✓					
Bagét Tikka Cyw Iâr (Dim Salad)			G		✓			✓		✓				•	
Tortila Tikka Cyw Iâr (gyda Salad)			G		✓			✓		✓					
Bagét Caws a Winwns Cymysg (Dim Salad)			G		✓			✓		✓				•	
Tortila 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) – MEDI 2022

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
Cymysgedd Winwns	✓														
Colslo					✓										
Coleslaw (Llysieuol)	✓														
Colslo Heulwen					✓					✓					
Colslo heulwen (Llysieuol)	✓														
Salad Cyrri Tatws a Sbigoglys			•		✓					•					
Salad Cyrri Tatws a Sbigoglys (Llysieuol)			•							•					
Tatws tsili masarn wedi'u pobi yn y ffwrn	✓														
Tatws Garleg a Pherlysiâu		•													
Tatws Melys wedi'u rhostio, Pupur a Salad Quinoa		✓			•			✓		•					
Reis Reggae Sbeislyd			B								•	•			
Nwdls Tsili Melys			G		✓			•					•	•	
Nwdls Hoisin			G		✓			•					✓	✓	

ARLWYO ADDYSG

MATRICES GWYBODAETH ALERGENAU (YSGOLION UWCHRADD) – MEDI 2022

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.
- Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English.