



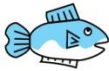
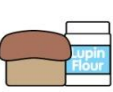











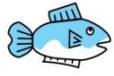
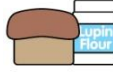




















14 Alergenau														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys Glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau Sesame	Soia	Sylffwr Deuocsid

## Llun



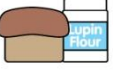




<b>Brecwast:</b>	
<b>Cinio:</b>	(Berlys) – Bagets gyda dewisiad llenwad ( <b>cynnwys grawnfwydydd (Glwten) (Gall cynnwys Llaeth Mwstard Soia)</b> ) Cig oer, Caws aeddfed Cymreig ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) Tiwna ( <b>cynnwys Tiwna</b> ) Cyw Iâr ‘Coronation’ ( <b>cynnwys Wy Mwstard</b> ) Gall cynnwys Glwten ( <b>Gwenith</b> ) Soia) Picl ( <b>Cynnwys Barlys a Sylffwr</b> ) (Mayo cynnwys Wy Mwstard) neu Quiche cartref ham ( <b>Cynnwys Glwten Wy Llaeth</b> ) ( Gall cynnwys Soia) Letys tomato, ciwcymbr, colslô ( <b>cynnwys Wy Mwstard</b> ) Wyau wedi'i berwi ( <b>cynnwys Wy</b> ) Sglodion
<b>Llysieuwyr:</b>	Quiche cartref caws a winwns ( <b>Cynnwys Glwten Wy Llaeth</b> ) (gall gynnwys Soia) neu baget – a dewisiadau o'r fwydlen uchod
<b>Fegan:</b>	Quorn Fegan / Halal Ham
<b>Halal:</b>	Cyw Iâr tikka Halal Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB.
<b>Heb Glwten:</b>	Brioche heb glwten / heb cynnyrch llaeth / heb wy Quiche heb glwten ( <b>Cynnwys Wy Llaeth</b> )
<b>Pwдин:</b>	Crempog ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith) Llaeth Wy</b> ) (Gall gynnwys Ceirch Haidd Rhyg) ( <b>Genuis</b> ) Crempog heb cynnyrch llaeth glwten ( <b>Cynnwys Wy</b> ) Crempog Fegan ( <b>Cynnwys Glwten Gwenith</b> )
<b>Te ysgafn:</b>	<b>Te ysgafn Plant:</b> Creision ( <b>Heb glwten</b> ) Creision caws a winwns ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) Frwythau ffres, Diod Oren <b>Fegan:</b> Creision halen a finegr / Halen mor <b>Dewisiad oedolion :</b> Te traddodiadol Cymreig - Bara brith ( <b>Cynnwys Glwten Gwenith Wy Sylffwr</b> ) Gall cynnwys Soia Pice ar y Maen ( <b>Cynnwys Gwenith Glwten Wy Llaeth</b> ) Te neu Coffi Pice ar y maen heb glwten ( <b>Cynnwys Wy Llaeth</b> ) <b>Fegan (Traybake)</b> Brownie Mafon a Siocled ( <b>Cynnwys Soia</b> )
<b>Swper:</b>	( <b>Langfords</b> ) Selsig Porc Cymreig ( <b>cynnwys Glwten (Gwenith) Sola Sylffwr deuocsid</b> ) Pys Tatws Stwnsh ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) Gall cynnwys Glwten ( <b>Gwenith</b> ) Sylffwr Tatws heb glwten / cynnyrch llaeth ( <b>Knorr</b> ) Grefi Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB. Detholiad o Salad ( <b>Mayo yn cynnwys Mwstard Wy</b> ) - saladau wedi'u gwneud gyda Mayo)
<b>Llysieuwyr:</b>	Selsig Glamorgan ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith) Mwstard</b> )
<b>Fegan:</b>	Selsig Quorn ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> )
<b>Halal:</b>	Burger cig eidion halal ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> )
<b>Heb Glwten:</b>	( <b>Green Gourmet</b> ) Selsig heb glwten ( <b>cynnwys Sylffwr</b> ) Gall gynnwys Soia)
<b>Pwдин:</b>	Hufen Ia ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) neu Salad ffrwythau ffres , Hufen ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) Fegan: Marios Hufen ia Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB. ( <b>Ffatri yn cynhyrch Llaeth Soia Wyau Pysgnau Llaeth Glwten Sylffwr</b> ) Neu Salad ffrwythau ffres gyda hufen fegan( <b>Gall cynnwys Llaeth</b> )

14 Alergenau														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys Glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau Sesame	Soia	Sylffwr Deuocsid

<b>Mawrth</b>	
<b>Brecwast:</b>	Cornflakes ( <b>Barlys</b> ) Cocopops ( <b>Barlys</b> ) Ricekrispies ( <b>Barlys</b> ) Weetabix ( <b>Gwenith- Barlys</b> ) Grawnfwydydd heb glwten ( <b>Gall cynwys cnau</b> ) Bacwn cefn (Lutosa) Hash brown ( <b>gall cynnwys Gwenith Llaeth Sylffwr</b> ) Tomato Madarch Ffa pob Braces Tost ( <b>cynnwys Gwenith Glwten Soia</b> ) Flora ( <b>Gall cynnwys Llaeth</b> ) Tost heb glwten ( <b>Cynnwys Wy</b> ) Jam a Marmaled Te Coffi - Sudd oren neu afal
<b>Llysieuwyr:</b> <b>Fegan:</b> <b>Halal:</b> <b>Heb Glwten:</b>	(Kara) Rholyn ( <b>Cynnwys Glwten</b> ) ( <b>Gall cynnwys Sesame</b> ) Caws ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) wedi'i pobi gyda cennin tomato a madarch Fegan Bacwn heb cig ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith Barlys Ceirch) Soia</b> ) <b>(Plumtree) Selsig Halal (Cynnwys Glwten Gwenith) Sylffwr</b> Bacwn
<b>Cinio:</b>	Nachos tsili Cig eidion ( <b>Gall cynnwys Gluten (Gwenith) Llaeth Soia</b> ) neu Pitsa Caws a tomato ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith) Llaeth</b> ) Dewisiad o salad ( <b>Mayo cynnwys Wy Mwstard – salads wedi'i cymysgu gyda Mayo</b> ) Cwscws llyisiau ( <b>Cynnwys Gwenith Seleri Soia</b> ) 'Twisters' ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> )
<b>Llysieuwyr:</b> <b>Fegan:</b> <b>Halal:</b> <b>Heb Glwten:</b>	Pitsa caws a tomato ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith) Llaeth</b> ) Neu Nachos Ffa tsili ( <b>Gall cynnwys Gluten (Gwenith) Llaeth Soia</b> ) Pitsa Fegan ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) Neu Nachos Ffa tsili ( <b>Gall cynnwys Gluten (Gwenith) Llaeth Soia</b> ) <b>Pitsa caws tomato pepperoni (Cynnwys Glwten (Gwenith) Llaeth)</b> Neu Nachos Ffa tsili ( <b>Gall cynnwys Gluten (Gwenith) Llaeth - Soia</b> ) Pitsa heb glwten ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) Neu Nachos tsili Cig eidion ( <b>Gall cynnwys Gluten (Gwenith) Llaeth / Soia</b> ) Tatws trwy'r crwyn
<b>Pwddin:</b>	Sbwng siocled ( <b>cynnwys Wyau Glwten Soia Llaeth</b> ) Saws Fanila ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) <b>(Sidoli) Caceni siocled heb glwten (cynnwys Llaeth Wy Soia) Gall cynnwys Cnau</b> Saws Fanila ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) <b>(Waldrons) Fegan: Caceni siocled (Cynnwys glwten (Gwenith) Soia Gall cynnwys Cnau</b> Saws fanila Fegan gyda llaeth soia ( <b>Cynnwys Soia</b> )
<b>Te Ysgafn:</b>	Dewisiad Cogydd
<b>Swper:</b>	Rhol selsig ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith) Wy</b> ) Gall cynnwys Llaeth Mwstard Soia) Ffa pob Pasta tri lliw ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) Madarch a sbigoglys mewn saws tomato a basil. Tatws Deis ( <b>Gall cynnwys Seleri Llaeth a Sylffwr</b> ) Dewisiad o salad ( <b>Mayo cynnwys Wy Mwstard (salads wedi'i gymysgu gyda Mayo)</b> ) Neu Tost ( <b>cynnwys Gwenith Glwten Soia</b> ) Ffa pob a caws wedi'i gratio ( <b>Cynnwys Llaeth</b> )
<b>Llysieuwyr:</b> <b>Fegan:</b> <b>Halal:</b> <b>Heb Glwten:</b>	Rhol Fegan ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith) Sylffwr</b> ) Gall cynnwys Llaeth) Ffa pob a/ neu Pasta tri lliw ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) Madarch a sbigoglys mewn saws tomato a basil. <b>Dewisiad Llysieuol / fegan</b> <b>(Doves) Pasta Penne Heb glwten</b> bacwn gyda madarch mewn saws tomato a Basil neu Tost heb glwten ( <b>Cynnwys Wy</b> ) Ffa pob a caws wedi'i gratio ( <b>Cynnwys Llaeth</b> )
<b>Pwddin:</b>	Jeli / Hufen ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) Jeli Llysieuol / hufen fegan ( <b>Gall cynnwys Llaeth</b> )


14 Alergenau														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys Glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau Sesame	Soia	Sylffwr Deuocsid

<b>Mercher</b>	
<b>Brecwast:</b>	Cornflakes ( <b>Barlys</b> ) Cocopops ( <b>Barlys</b> ) Ricekrispies ( <b>Barlys</b> ) Weetabix ( <b>Gwenith Barlys</b> ) Grawnfwyd heb glwten ( <b>Gall cynwys cnau</b> ) Uwd ( <b>Cynnwys Gwenith Llaeth</b> ) ( <b>Gall cynnwys Barlys</b> ) Uwd heb glwten ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) ( <b>Free From</b> ) Uwd ( <b>Heb Glwten / Llaeth</b> ) ( <b>Speedibake</b> ) Crumpets ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) Gall cynnwys Llaeth Soia) Melwyn dwr gyda topin ffrwyth Wy wedi berwi ( <b>Cynnwys Wy</b> ) Braces – Tost ( <b>Cynnwys Gwenith Glwten Soia</b> ) Darn Flora ( <b>Gall gynnwys Llaeth</b> ) Jam Marmaled Tost heb glwten ( <b>Cynnwys Wy</b> ) logwrt Llaeth y Llan ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) logwrt soia Fegan ( <b>Cynnwys Soia Gall cynnwys Cnau</b> ) ( <b>Almon, Cneuen gyll, Cashew</b> ) Te/ Coffi / Sudd oren neu sudd afal
<b>Llysieuwyr:</b> <b>Fegan:</b> <b>Halal:</b> <b>Heb Glwten:</b>	Bwydlen uchod <b>(Speedibake)</b> Crumpets ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) Gall cynnwys Llaeth Soia) Dewisiad o'r uchod <b>(Genius)</b> Crumpets ( <b>heb Glwten / Llaeth</b> ) ( <b>Cynnwys Wy</b> )
<b>Cinio:</b>	<b>(Global Farm Halal)</b> Gwjons Cyw Iâr ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) Ffa pob Nwdls llysiau gyda saws tsili melys ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) Dewisiad o salad ( <b>Mayo cynnwys Wy Mwstard - salad wedi'i gymysgu gyda mayo</b> ) Sglodion
<b>Llysieuwyr:</b> <b>Fegan:</b> <b>Halal</b> <b>Heb Glwten:</b>	(Quorn Nygets) Llysieuol / Fegan ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) <b>(Global Farm Halal)</b> Gwjons Cyw Iâr ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) <b>(Riverside)</b> Talpiau Cyw Iâr Heb Glwten <b>Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB.</b>
<b>Pwddin:</b>	Crymbl ffrwyth ( <b>Cynnwys Glwten Llaeth</b> ) cwstard ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) Crymbl ffrwyth heb glwten, cwstard ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) Crymbl ffrwyth fegan ( <b>Cynnwys Glwten Gwenith</b> ) a cwstard Llaeth soia ( <b>Cynnwys Soia</b> )
<b>Te Ysgafn:</b>	Dewisiad y Cogydd
<b>Swper:</b>	Lasagne cartref - cig eidion Cymreig ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith) Llaeth Mwstard</b> ) Gall gynnwys Wy Soia) neu Ham Pys Dewisiad o salad ( <b>Mayo cynnwys wy mwstard salad wedi'i cymysgu gyda Mayo</b> ) Tatws Sauté <b>Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB.</b>
<b>Llysieuwyr:</b> <b>Fegan:</b> <b>Halal</b> <b>Heb Glwten:</b>	Lasagne Llysieuol ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith) Llaeth a Mwstard</b> ) Gall gynnwys Wy Soia) Lasagne Fegan ( <b>Cynnwys Seleri, Glwten (Gwenith), Soia</b> ) ( <b>gall gynnwys Cnau (Almon, Cneuen gyll, cashiw, Pecan)</b> ) Lasagne Cig Eidion Halal ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith) Llaeth a Mwstard</b> ) Gall gynnwys Wy Soia) Lasagne heb glwten ( <b>Cynnwys Llaeth Mwstard</b> ) neu Ham
<b>Pwddin:</b>	Myffins Siocled ( <b>Cynnwys Wyau Llaeth Gwenith Glwten</b> ) Gall gynnwys soia) <b>(Traybaker)</b> Fegan / heb glwten – Brownie caramel wedi'i halltu ( <b>Cynnwys soia</b> )

14 Alergenau														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys Glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau Sesame	Soia	Sylffwr Deuocsid

<b>Iau</b>	
<b>Brecwast:</b>	Cornflakes ( <b>Barlys</b> ) Cocopops ( <b>Barlys</b> ) Ricekrispies ( <b>Barlys</b> ) Weetabix ( <b>Gwenith- Barlys</b> ) Grawnfwydydd heb glwten ( <b>Gall cynwys cnau</b> ) Bacwn cefn (Lutosa) Hash brown ( <b>gall cynwys Gwenith Llaeth Sylffwr</b> ) Tomato Madarch Ffa pob Braces Tost ( <b>cynnwys Gwenith Glwten Soia</b> ) Flora ( <b>Gall cynwys Llaeth</b> ) Tost heb glwten ( <b>Cynnwys Wy</b> ) Jam a Marmaled Te Coffi - Sudd oren neu afal
<b>Llysieuwyr:</b> <b>Fegan:</b> <b>Halal:</b> <b>Heb Glwten:</b>	(Kara) Rhodyn ( <b>Cynnwys Glwten</b> ) ( <b>Gall cynwys Sesame</b> ) Caws ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) wedi'i pobi gyda cennin tomato a madarch Fegan Bacwn heb cig ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith Barlys Ceirch) Soia</b> ) <b>(Plumtree) Selsig Halal (Cynnwys Glwten Gwenith) Sylffwr</b> Bacwn
<b>Cinio:</b>	Cyrri cyw iâr ( <b>Gwenith Barlys Seleri</b> ) ( <b>Gall gynnwys Soia Mwstard Wy Llaeth</b> ) neu Bysedd Pysgod ( <b>Cynnwys Pysgod Glwten (Gwenith)</b> ) Naan Coriander a garlleg ( <b>cynnwys Gwenith Llaeth</b> ) Siytni Mango Celtaidd Sambals - Ciwcybr Tomatos Pupurau Sibwns a Mintys ffres Reis Tatws Cychod <b>Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB.</b> Detholiad o Salad ( <b>Mayo cynnwys Mwstard Wy - saladau wedi'u gymysgu gyda Mayo</b> )
<b>Llysieuwyr: Fegan:</b> <b>Halal</b> <b>Heb Glwten:</b>	Cyrri Balti llysiau <b>Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB.</b> neu bysedd Fegan (heb pysgod) ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) <b>Cyrri cyw iâr halal (Gwenith Barlys Seleri)</b> ( <b>Gall gynnwys Soia Mwstard Wy Llaeth</b> ) neu ( <b>Green Gourmet</b> ) bysedd pysgod heb glwten ( <b>Cynnwys Pysgod</b> ) Cyrri cyw iâr Balti heb glwten <b>Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB.</b> neu ( <b>Green Gourmet</b> ) bysedd pysgod heb glwten ( <b>Cynnwys Pysgod</b> )
<b>Pwddin:</b>	Caws ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) a bisgedi ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) Gall cynnwys glwten ( Ceirch Barlys Rhyg) Caws ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) a Bisgedi heb Glwten ( <b>Cynnwys Wy</b> ) ( <b>Gall cynnwys Soia Sesame Llaeth</b> ) Caws Fegan a bisgedi ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) Gall cynnwys glwten ( Ceirch Barlys Rhyg)
<b>Te Ysgafn:</b>	Dewisiad y Cogydd
<b>Swper:</b>	Pei Bwthyn (Tatws stwnsh ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) <b>Gall cynnwys Glwten Sylffwr</b> ) (Knorr) Grefi heb glwten Neu Macaroni a caws ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) <b>Llaeth Mwstard</b> ) Brocoli, moron a pys Detholiad o Salad ( <b>Mayo cynnwys Mwstard Wy - saladau wedi'u gymysgu gyda Mayo</b> )
<b>Llysieuwyr: Fegan:</b> <b>Halal:</b> <b>Heb Glwten:</b>	<b>Pei Bwthyn Llysieuol / Fegan / Halal / Heb glwten / heb cynnyrch llaeth</b> Neu Macaroni a saws caws ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) <b>Llaeth Mwstard</b> ) Neu Pasta heb glwten gyda saws caws ( <b>Cynnwys Llaeth Mwstard</b> )
<b>Pwddin:</b>	Downuts ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) <b>Llaeth (Gall gynnwys Cnau (Cnau cyll))</b> Downuts pinc fegan ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith Rhyg)</b> ) <b>Gall cynnwys Llaeth Wy Soia Cnau (Almon, Cnau cyll)</b> Cacen cyffug siocled heb glwten ( <b>Cynnwys Llaeth Wy</b> ) <b>Gall cynnwys Seleri, Pysgnau, Soia, Sylffwr, Cnau (Almon, Cnau Cyll, Cnau Ffrengig, Pecan, Pistasio)</b>

14 Alergenau														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys Glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y Blaidd	Llaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau Sesame	Soia	Sylffwr Deuocsid

<b>Gwener</b>	
<b>Brecwast:</b>	Cornflakes ( <b>Barlys</b> ) Cocopops ( <b>Barlys</b> ) Ricekrispies( <b>Barlys</b> ) Weetabix ( <b>Gwenith Barlys</b> ) Grawnfwyd heb glwten ( <b>Gall cynnwys Cnau</b> ) Uwd ( <b>Cynnwys Gwenith -Llaeth</b> ) ( <b>Gall cynnwys Barlys</b> ) Uwd heb glwten ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) (Free From) Uwd heb glwten / cynnyrch llaeth Croissants ( <b>Cynnwys Gwenith Glwten Wy Llaeth</b> ) ( <b>Gall gynnwys Cnau Sesame Soia</b> ) Melwyn dwr gyda topin ffrwyth Wy wedi berwi ( <b>Cynnwys Wy</b> ) Braces – Tost ( <b>Cynnwys Gwenith Glwten Soia</b> ) Darn Flora ( <b>Gall gynnwys Llaeth</b> ) Jam Marmaled Tost heb glwten ( <b>Cynnwys Wy</b> ) logwrt Llaeth y Llan ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) logwrt soia Fegan ( <b>Cynnwys Soia Gall cynnwys Cnau</b> ) ( <b>Almon, Cneuen gyll, Cashew</b> ) Te/ Coffi / Sudd oren neu sudd afal
<b>Llysieuwyr:</b> <b>Fegan:</b> <b>Halal:</b> <b>Heb Glwten:</b>	Bwydlen uchod Croissants Fegan ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) Gall gynnwys Llaeth Wy Soia <b>Sesame Cnau (Almon Cneuen gyll Cneuen Ffrengig)</b> Dewisiad o'r uchod <b>(Genuis)</b> Crumpets ( <b>heb Glwten / Llaeth</b> ) ( <b>Cynnwys Wy</b> )
<b>Cinio neu Pecyn bwyd ar gyfer y daith gartref:</b>	Cawl cartref cig eidion darn o gaws ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) sleis o fara ( <b>Cynnwys Gwenith Glwten Soia</b> ) Darn Flora ( <b>Gall gynnwys Llaeth</b> ) Neu Swp y dydd ( <b>Gwirio cynnwys alergen</b> ) Neu Rhol Selsig ( <b>Cynnwys Glwten(Gwenith(Wy Sylffwr)</b> ) Salad tatws, Colslo ( <b>Mayo cynnwys Wy Mwstard - salad wedi'i gymysgu gyda mayo</b> ) Pasta salad ( <b>Cynnwys Glwten</b> ) Salad cymysg
<b>Llysieuwyr:</b> <b>Fegan:</b> <b>Halal:</b> <b>Heb Glwten:</b>	Swp Llysiau - Llysieuol / Fegan / Halal/ Heb Glwten - Caws Fegan (Katerveg) Rhol Fegan ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith)</b> ) Swp Llysiau neu ( <b>Plumtree</b> ) selsig Halal ( <b>Cynnwys Glwten (Gwenith) Sylffwr</b> ) Swp Llysiau neu ( <b>Green Gourmet</b> ) Selsig heb Glwten ( <b>cynnwys Sylffwr</b> ) Gall gynnwys Soia) Brioche heb Glwten
<b>Pwddin:</b>	Loli îâ ( <b>Gwirio cynnwys Alergen</b> ) neu dewisiad y cogydd ( <b>Gwirio cynnwys Alergen</b> ) Ffrwythau ffres
<b>Pecyn bwyd:</b>	Rholyn ham ( <b>Cynnwys Glwten</b> ) ( <b>Gall cynnwys Sesame</b> ) Flora ( <b>Gall cynnwys Llaeth</b> ) <b>Llysieuol</b> : Rholyn caws ( <b>Cynnwys Glwten Llaeth</b> ) ( <b>Gall cynnwys Sesame</b> ) Flora ( <b>Gall cynnwys Llaeth</b> ) <b>Heb Glwten</b> : Brioche gyda llenwad Ham neu Caws ( <b>Cynnwys Llaeth</b> ) Flora ( <b>Gall cynnwys llaeth</b> ) <b>Fegan</b> : Rholyn caws Fegan a salad ( <b>Cynnwys Glwten</b> ) ( <b>Gall cynnwys Sesame</b> ) Flora ( <b>Gall cynnwys Llaeth</b> ) Creision halen a finegr / halen y môr <b>Halal</b> : Rholyn Cyw Iâr Tikka ( <b>Cynnwys Glwten</b> ) ( <b>Gall cynnwys Sesame</b> ) Flora ( <b>Gall cynnwys Llaeth</b> )  Creision, Frwythau ffres, Diod Oren