


















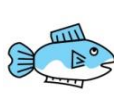
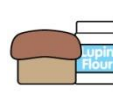



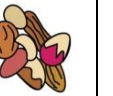
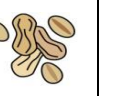

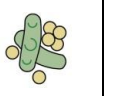






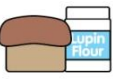











14 Alergenau														
	Seleri	Grawnfwydydd sy'n cynnwys Glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y nlaidd	Ilaeth	Molysgiaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Sylffwr Deuocsid

Gwener	
Swper:	<p>Cyrri cyw iâr (Gwenith Barlys Seleri) (Gall gynnwys Soya Mwstard Wy Llaeth) neu Ham Naan Coriander a garlleg (cynnwys Gwenith Llaeth) Siytni Mango Celtaidd Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB. Sambals - Ciwcybr Tomatos Pupurau Sibwns a Mintys ffres Reis Sglodion Detholiad o Salad (Mayo cynnwys Mwstard Wy - saladau wedi'u gymysgu gyda Mayo)</p>
Llysieuwyr:Fegan: Halal: Heb Glwten:	<p>Cyrri Balti llysiau Cyrri cyw iar halal (Cynnwys Gwenith Barlys Seleri) (Gall gynnwys Soya Mwstard Wy Llaeth Cyrri cyw iâr Balti heb glwten neu Ham</p>
Pwdin:	<p>Hufen Ia (Cynnwys Llaeth) neu Salad ffrwythau ffres , Hufen (Cynnwys Llaeth) Fegan: Marios Hufen ia Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB. (Ffatri yn cynhyrch Llaeth soia wyau pysgnau llaeth glwten sylffwr) Neu Salad ffrwythau ffres, Hufen Fegan (Gall cynnwys Llaeth)</p>

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

Sadwrn	
Brecwast:	Cornflakes (Barlys) Cocopops (Barlys) Ricekrispies (Barlys) Weetabix (Gwenith- Barlys) Grawnfwydydd heb glwten (Gall cynwys cnau) Bacwn cefn (Lutosa) Hash brown (gall cynwys Gwenith Llaeth Sylffwr) Tomato Madarch Ffa pob Braces Tost (cynnwys Gwenith Glwten Soia) Flora (Gall cynwys Llaeth) Tost heb glwten (Cynnwys Wy) Jam a Marmaled Te Coffi - Sudd oren neu afal
Llysieuwyr: Fegan Halal Heb Glwten:	(Kara) Rhodyn (Cynnwys glwten) (Gall cynwys Sesame) Caws (Cynnwys Llaeth) wedi'i pobi gyda cennin tomato a madarch Fegan Bacwn heb cig (Cynnwys Glwten (Gwenith Barlys Ceirch) Sola) (Plumtree) Selsig Halal (Cynnwys Glwten Gwenith) Sylffwr) Bacwn
Cinio:	Sbageti Bolognese Cartref Cig Eidion Cymreig (Spageti yn cynnwys Gwenith durum) Parmesan (Cynnwys Llaeth Wy) Neu Swp y dydd (Gwirio Alergen) Sleis o fara (cynnwys Gwenith Glwten Soia) Flora (Gall cynwys Llaeth) Bara garlleg (cynnwys Glwten Llaeth) Gall gynnwys Soia Bara garlleg heb glwten (Cynnwys Llaeth Wy) Dewisiad o salad (Mayo cynnwys Wy Mwstard- salads wedi'i gymysgu gyda mayo) Tatws Sauté Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB.
Llysieuwyr: Fegan: Halal: Heb Glwten:	Sbageti Bolognese Fegan cartref (Cynnwys Soia) Sbageti (Cynnwys Gwenith durum) Sbageti Bolognese cig Eidion Halal (Spageti yn cynnwys Gwenith durum) Sbageti Bolognese heb glwten Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB.
Pwddin:	Crymbl ffrwyth (Cynnwys Glwten Llaeth) cwstard (Cynnwys Llaeth) Crymbl ffrwyth heb glwten, cwstard (Cynnwys Llaeth) Crymbl ffrwyth fegan, cwstard (Cynnwys Llaeth Soia)
Te ysgafn:	Te ysgafn Plant: Creision (Heb glwten) Frwythau ffres, Diod Oren Fegan: Creision halen a finegr / Halen mor Dewisiad oedolion :Te traddodiadol Cymreig - Bara brith (Cynnwys Glwten Gwenith Wy Sylffwr) Gall cynnwys Soia Pice ar y Maen (Cynnwys gwenith Glwten Wy Llaeth) Pice ar y maen heb glwten (Cynnwys Wy Llaeth) Te neu Coffi
Swper:	Selsig Porc Cymreig (cynnwys Glwten Sola Sylffwr deuocsid) Selsig heb glwten (cynnwys Sylffwr) Gall gynnwys Soia) Dewisiad oedolion: 'Scampi' (Cynnwys Grawnfwydydd Glwten Cramenogion Soia) Gall gynnwys Molysgiaid Darn lemwn Saws Tartar (Cynnwys Wy Mwstard) Pys / Ffa pob Detholiad o Salad (Mayo cynnwys Mwstard Wy - saladau wedi'u gymysgu gyda Mayo) Lletemau garlleg a perlaysiau (Gall gynnwys Sylffwr)
Llysieuwyr: Fegan: Halal:	Selsig Glamorgan (Cynnwys Glwten (Gwenith) Mwstard) Selsig Quorn (Cynnwys Glwten (Gwenith)) Burger cig eidion halal (Cynnwys Glwten (Gwenith)) (Green Gourmet) Selsig heb glwten (cynnwys Sylffwr) Gall gynnwys Soia)
Pwddin:	Jeli a Hufen (Cynnwys Llaeth) Jeli Llysieuol a hufen fegan (Gall cynnwys Llaeth)

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

Sul	
Brecwast:	Cornflakes (Barlys) Cocopops (Barlys) Ricekrispies (Barlys) Weetabix (Gwenith Barlys) Grawnfwyd heb glwten (Gall cynwys cnau) Uwd (Cynnwys Gwenith -Llaeth) (Gall cynnwys barlys) Uwd heb glwten (Cynnwys Llaeth) (Free From) Uwd (Heb Glwten / Llaeth) (Speedibake) Crumpets (Cynnwys Glwten (Gwenith) Gall cynnwys Llaeth Soia) Melwyn dwr gyda topin ffrwyth Wy wedi berwi (Cynnwys Wy) Braces – Tost (Cynnwys Gwenith Glwten Soia) Darn Flora (Gall gynnwys Llaeth) Jam Marmaled Tost heb glwten (Cynnwys Wy) Iogwrt Llaeth y Llan (Cynnwys Llaeth) Iogwrt soia Fegan (Cynnwys Soia Gall cynnwys Cnau) (Almon, Cneuen gyll, Cashew) Te/ Coffi / Sudd oren neu sudd afal
Llysieuwyr: Fegan: Halal: Heb Glwten:	Bwydlen uchod (Speedibake) Crumpets (Cynnwys Glwten (Gwenith) Gall cynnwys Llaeth Soia) Dewisiad o'r uchod (Genius) Crumpets (heb Glwten / Llaeth) (Cynnwys Wy)
Cinio:	Cig eidion Cymreig (Celtic pride) Pwdin efrog (Cynnwys Gwenith Wy Llaeth) Saws Radys (Cynnwys Mwstard Wy Llaeth) Llysiau tymhorol Tatws stwnsh (Cynnwys Llaeth) (Gall gynnwys Gwenith Sylffwr) Tatws stwnsh heb glwten / Llaeth Tatws Rhost (Knorr) Grefi Nid yw'r cynnyrch hwn yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergenau ASB. Cig eidion Cymreig oer (Celtic Pride) – Dewisiad o salad (Mayo cynnwys Wy Mwstard – salads wedi'i cymysgu gyda Mayo)
Llysieuwyr: Fegan: Halal: Heb Glwten:	(Coopers) Madarch, cennin, sbigoglys, tomatos, pys cyw a ffa menyn wedi'u lapio mewn crwst puff, tyrmerig a hadau pabi (Cynnwys Glwten (Gwenith) Sylffwr) Burger Cig eidion halal (Cynnwys Glwten (Gwenith)) Cig Eidion Cymreig (Celtic Pride) Pwdin Efrog heb Glwten (Cynnwys Wy Llaeth)
Pwdin:	Myffins Siocled (Cynnwys Wyau Llaeth Gwenith Glwten) (Gall gynnwys Soia) (Traybaker) Fegan / heb glwten -Brownie caramel hallt (Cynnwys Soia)