

# Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyo Prifysgol Caerdydd

## Mynegai

### Bwffe Brechdanau

<a href="#">Cinio'r Gweithiwr</a>	Tudalen	2
<a href="#">Cinio Brechdan</a>	Tudalen	2
<a href="#">Cinio Bwffe 1</a>	Tudalennau	2-3
<a href="#">Cinio Bwffe 2</a>	Tudalen	3
<a href="#">Cinio Bwffe 3</a>	Tudalen	4
<a href="#">Bwffe Iach</a>	Tudalennau	4

### Bwffe Fforc Poeth a Oer

<a href="#">Bwffe Fforc Oer 1</a>	Tudalen	5
<a href="#">Bwffe Fforc Oer 2</a>	Tudalen	5
<a href="#">Bwffe Fforc Bwyta'n Iach</a>	Tudalen	5
<a href="#">Bwffe Fforc Poeth 1</a>	Tudalen	6
<a href="#">Bwffe Fforc Poeth 2</a>	Tudalen	6
<a href="#">Pwddin</a>	Tudalen	6

### Diodydd, Cacennau a Melysion

<a href="#">Diodydd</a>	Tudalen	7
<a href="#">Diodydd Meddal</a>	Tudalen	7
<a href="#">Cacennau a Melysion</a>	Tudalennau	7-8

### Powlenni Salad

<a href="#">Powlenni Salad</a>	Tudalen	8
--------------------------------	---------	---

### Bwydlenni Gyda'r Nos

<a href="#">Canapés Oer</a>	Tudalen	8
<a href="#">Bwydlen Bwrdd Caws 1</a>	Tudalen	9
<a href="#">Bwydlen Bwrdd Caws Cymreig 2</a>	Tudalen	9
<a href="#">Platiad Caws a Chig</a>	Tudalen	10

### Lletygarwch Neuadd Aberdâr

<a href="#">Bwydlen Bwffe Bys a Bawd 1</a>	Tudalen	10
<a href="#">Bwydlen Bwffe Bys a Bawd 2</a>	Tudalen	10
<a href="#">Bwydlen Bwffe Bys a Bawd 3</a>	Tudalen	10
<a href="#">Bwydlen Bwffe Fforc Oer 1</a>	Tudalen	11
<a href="#">Bwydlen Bwffe Fforc Oer 2</a>	Tudalen	11
<a href="#">Bwydlen Bwffe Fforc Oer 3</a>	Tudalen	11
<a href="#">Bwydlen Bwffe Fforc Poeth 1</a>	Tudalen	12
<a href="#">Bwydlen Bwffe Fforc Poeth 2</a>	Tudalen	12
<a href="#">Bwydlen Bwffe Fforc Poeth 3</a>	Tudalen	12-13

### Dyfarniad Aur Nod Siarter Bwyd Am Oes

<a href="#">Bwydlen Y Digwyddiad</a>	Tudalen	13
<a href="#">Bwydlen Y Digwyddiad - Llysieuol</a>	Tudalen	13

### Neuadd Aberdâr a Bwydlenni Cinio Eraill

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Arlwyo a Bariau i gael gwybodaeth am alergenau

Ffôn: 029 2087 4027 / 029 2087 6612

Ffacs: 029 2087 6624

Ebost: [catering@caerdydd.ac.uk](mailto:catering@caerdydd.ac.uk)

## Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyyo Prifysgol Caerdydd

### Bwffe Brechdanau

#### Cinio'r Gweithiwr

	Brechdan tiwna mayonnaise	Brechdan salad ham	Brechdan wŷ mayonnaise	Brechdan tikka llysieuol	Brechdan cyw iâr y coroni	Creision	Kit Kat	Afal	Dŵr
Glwten	✓	✓	✓	✓	✓		✓		
Molysgiaid									
Cramenogion									
Wyau	✓		✓		✓				
Pysgod	✓								
Cnau daear									
Ffa soia							✓		
Llaeth				✓			✓		
Cnau									
Seleri									
Mwstard	✓		✓		✓				
Sesame									
Sylffidau									
Bleiddlys									

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Brechdanau](#)

### Bwffe Brechdanau

#### Cinio Brechdan

	Salad ham	Tiwna mayonnaise	Hwmws a salad crensiog	Caws cheddar Cymreig a thomato	Cyw iâr y coroni	Corgimychiaid mewn mayonnaise	Creision o Gymru
Glwten	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Molysgiaid							
Cramenogion							
Wyau		✓			✓	✓	
Pysgod		✓				✓	
Cnau daear							
Ffa soia							
Llaeth				✓			
Cnau							
Seleri					✓		
Mwstard		✓			✓	✓	
Sesame			✓				
Sylffidau							
Bleiddlys							

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Brechdanau](#)

### Bwffe Brechdanau

#### Cinio Bwffe 1

	Salad ham	Tiwna mayonnaise	Hwmws a salad crensiog	Caws cheddar Cymreig a thomato	Cyw iâr y coroni
Glwten	✓	✓	✓	✓	✓
Molysgiaid					
Cramenogion					
Wyau		✓			✓
Pysgod		✓			
Cnau daear					
Ffa soia					
Llaeth				✓	
Cnau					
Seleri					✓
Mwstard		✓			✓
Sesame			✓		
Sylffidau					
Bleiddlys					

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Brechdanau](#)

## Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyo Prifysgol Caerdydd

### Bwffe Brechdanau

#### Cinio Bwffe 1

	Corgimychiaid mewn mayonnaise	Samosas wedi'u pobi yn y ffwrn	Dip iogwrt	Creision	Brownis siocled	Siocled wedi'i bobi a'i sleisio
Glwten	✓	✓			✓	✓
Molysgiaid						
Cramenogion	✓					
Wyau	✓				✓	✓
Pysgod						
Cnau daear						
Ffa soia		✓			✓	
Llaeth						✓
Cnau					✓	✓
Seleri						
Mwstard	✓					
Sesame						
Sylffidau						
Bleiddlys						

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Brechdanau](#)

### Bwffe Brechdanau

#### Cinio Bwffe 2

	Salad ham	Tiwna mayonnaise	Hwmws a salad crensiog	Caws cheddar Cymreig a thomato	Cyw iâr y coroni
Glwten	✓	✓	✓	✓	✓
Molysgiaid					
Cramenogion					
Wyau		✓			✓
Pysgod		✓			
Cnau daear					
Ffa soia	✓				
Llaeth	✓			✓	
Cnau		✓			
Seleri					✓
Mwstard		✓			✓
Sesame			✓		
Sylffidau					
Bleiddlys					

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Brechdanau](#)

### Bwffe Brechdanau

#### Cinio Bwffe 2

	Corgimychiaid mewn mayonnaise	Dip mango dip	Cyw iâr tikka	gyda dresin iogwrt a mint	Plât ffrwythau tymhorol
Glwten	✓				
Molysgiaid					
Cramenogion	✓				
Wyau	✓				
Pysgod					
Cnau daear					
Ffa soia					
Llaeth			✓	✓	
Cnau					
Seleri					
Mwstard	✓				
Sesame					
Sylffidau		✓			
Bleiddlys					

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Brechdanau](#)

# Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyyo Prifysgol Caerdydd

## Bwffe Brechdanau

### Cinio Bwffe 3

	Salad ham	Tiwna mayonnaise	Hwmws a salad crensiog	Caws cheddar Cymreig a thomato	Cyw iâr y coroni	Corgimychiaid mewn mayonnaise	Quiche caws a thomato cartref	Porc pei	Siytni afal	Ŵy mewn selsig	Colslo	Creision
Glwten	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Molysgiaid												
Cramenogion						✓						
Wyau		✓			✓	✓	✓			✓	✓	
Pysgod		✓										
Cnau daear												
Ffa soia												
Llaeth				✓			✓				✓	
Cnau							✓					
Seleri					✓							
Mwstard		✓			✓	✓					✓	
Sesame			✓									
Sylffidau												
Bleiddlys												

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Brechdanau](#)

## Bwffe Brechdanau

### Bwffe lach

	Salad ham	Hwmws a salad crensiog	Tiwna gyda mayonnaise braster isel	Pastrami a roced gyda mwstard	Crudités	Tomatos ceirios	Ffyn seleri	Rhuddygl
Glwten	✓	✓	✓	✓				
Molysgiaid								
Cramenogion								
Wyau			✓					
Pysgod			✓					
Cnau daear								
Ffa soia								
Llaeth	✓	✓	✓	✓				
Cnau								
Seleri							✓	
Mwstard		✓	✓	✓				
Sesame	✓	✓	✓	✓				
Sylffidau								
Bleiddlys								

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Brechdanau](#)

## Bwffe Brechdanau

### Bwffe lach

	Ciwcybr	Pupurau	Dip iogwrt	Hufen sur	Tsili melys	Tortilla	Fflapjac wedi'i bobi a'i sleisio	Iogwrt ffrwythau bio byw Llaeth y Llan
Glwten							✓	
Molysgiaid								
Cramenogion								
Wyau						✓	✓	
Pysgod								
Cnau daear								
Ffa soia								
Llaeth			✓	✓		✓	✓	✓
Cnau							✓	
Seleri								
Mwstard								
Sesame								
Sylffidau								
Bleiddlys								

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Brechdanau](#)

## Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyyo Prifysgol Caerdydd

### Bwffe Fforc Poeth a Oer

#### Bwffe Fforc Oer 1

	Ham Caerfyrddin wedi'i sleisio a mwstard	Cyw iâr Elizabeth gyda phîn-afal ffres	Courgette wedi'i drwytho â lemwn gyda chaws feta ac olew olewydd	Colslo deli	Salad pasta gyda pesto	Bara a gynhyrchwyd gan grefftwr
Glwten					✓	✓
Molysgiaid						
Cramenogion						
Wyau		✓		✓		✓
Pysgod						
Cnau daear						
Ffa soia						
Llaeth			✓		✓	✓
Cnau					✓	✓
Seleri						
Mwstard	✓	✓		✓		
Sesame						
Sylffidau						
Bleiddlys						

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Fforc Poeth a Oer](#)

### Bwffe Fforc Poeth a Oer

#### Bwffe Fforc Oer 2

	Cig eidion wedi'i sleisio gyda marchruddygl a berwr dŵr	Eog wedi'i botsio gyda lemwn	Llysiau rhost gyda phasta	Colslo deli	Dail Cymysg	Tomato ceirios, mozzarella a dail basil ffres	Focaccia rhosmari a halen craig
Glwten			✓				✓
Molysgiaid							
Cramenogion							
Wyau				✓			
Pysgod		✓					
Cnau daear							
Ffa soia							
Llaeth	✓					✓	
Cnau							
Seleri							
Mwstard				✓			
Sesame							
Sylffidau							
Bleiddlys							

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Fforc Poeth a Oer](#)

### Bwffe Fforc Poeth a Oer

#### Bwffe Fforc Bwyta'n Iach

	Cyw iâr wedi'i botsio gyda basil	Salad dail cymysg	Salad moron a bresych coch gyda garnais lemwn a phupur du	Salad reis gyda pimentos, nionod coch, ciwcymbr a mint	Bara ciabatta
Glwten					✓
Molysgiaid					
Cramenogion					
Wyau					
Pysgod					
Cnau daear					
Ffa soia					
Llaeth					
Cnau					
Seleri					
Mwstard					
Sesame					
Sylffidau					
Bleiddlys					

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Fforc Poeth a Oer](#)

# Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyyo Prifysgol Caerdydd

## Bwffe Fforc Poeth a Oer

### Bwffe Fforc Poeth 1

	Lasagne cig eidion	Tortellini sbigoglys a ricotta	Saws tomato a basil ffres	Dalpiâu tatws gydag olew olewydd a halen môr	Tomato ceirios, mozzarella a dail basil ffres	Colslo deli	Dail cymysg	Baguette gwyn a brown
Glwten	✓	✓						✓
Molysgiaid								
Cramenogion								
Wyau		✓				✓		
Pysgod								
Cnau daear								
Ffa soia								
Llaeth	✓	✓			✓			
Cnau								
Seleri								
Mwstard						✓		
Sesame								
Sylffidau	✓	✓						
Bleiddlys								

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Fforc Poeth a Oer](#)

## Bwffe Fforc Poeth a Oer

### Bwffe Fforc Poeth 2

	Cyw iâr gyda chorizo a phupurau coch	Eog wedi'i bobi gyda sinsir, tsili a leimiau ffres	Tortilla llysiau gyda sibols	Tatws wedi'u ffrio'n ysgafn gyda rhosmari	Salad cymysg – letys, tomatos, nionod coch a berwr ciwcymbr	Cwscws gyda choriander, leimiau a tsili ffres	Salad ffa cymysg gyda mint a iogwrt a choriander ffres	Dewis o fara a gynhyrchwyd gan grefftwr
Glwten						✓		✓
Molysgiaid								
Cramenogion								
Wyau			✓					
Pysgod		✓						
Cnau daear								
Ffa soia		✓						
Llaeth				✓			✓	
Cnau								
Seleri								
Mwstard								
Sesame		✓						
Sylffidau	✓							
Bleiddlys								

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Fforc Poeth a Oer](#)

## Bwffe Fforc Poeth a Oer

### Ychwanegu Pwdin

	Tarten gellyg a hufen almon	Pei hufen banoffee	Cacen gaws ffrwythau'r goedwig	Torte siocled	Gateaux mefus	Platiad o ffrwythau tymhorol
Glwten	✓	✓	✓	✓	✓	
Molysgiaid						
Cramenogion						
Wyau	✓			✓	✓	
Pysgod						
Cnau daear					✓	
Ffa soia		✓	✓	✓		
Llaeth	✓	✓	✓	✓	✓	
Cnau					✓	
Seleri						
Mwstard						
Sesame						
Sylffidau						
Bleiddlys						

[Yn ôl i fynegai'r Bwffe Fforc Poeth a Oer](#)

## Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyo Prifysgol Caerdydd

Diodydd, Cacennau a Melysion						
Diodydd						
	Te/coffi masnach deg gyda bisgedi traddodiadol	Te/coffi masnach deg gyda chacen gri	Te/coffi masnach deg gyda Bara Brith	Te/coffi masnach deg gyda myffin bach	Te/coffi masnach deg gyda chrwst Danaidd	Te / coffi masnach deg
Glwten	✓	✓	✓	✓	✓	
Molysgiaid						
Cramenogion						
Wyau	✓	✓	✓	✓	✓	
Pysgod						
Cnau daear						
Ffa soia	✓					
Llaeth	✓	✓	✓	✓	✓	
Cnau						
Seleri						
Mwstard						
Sesame						
Sylffidau						
Bleiddlys						

[Yn ôl i fynegai'r Diodydd, Cacennau a Melysion](#)

Diodydd, Cacennau a Melysion						
Diodydd Meddal						
	Dŵr mwynol o Gymru	Diodydd meddal mewn tun	Dŵr mwynol	Sudd ffrwythau masnach deg	Jwg o sudd ffrwythau	Llaeth
Glwten						
Molysgiaid						
Cramenogion						
Wyau						
Pysgod						
Cnau daear						
Ffa soia						
Llaeth						✓
Cnau						
Seleri						
Mwstard						
Sesame						
Sylffidau						
Bleiddlys						

[Yn ôl i fynegai'r Diodydd, Cacennau a Melysion](#)

Diodydd, Cacennau a Melysion									
Cacennau a Melysion									
	Myffins mawr	Cacen gri	Crwst Danaidd	Dewis o fisgedi	Kit Kat	Fflapjac	Brownis siocled bach	Toesenni bach	Bariau Naks
Glwten	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Molysgiaid									
Cramenogion									
Wyau	✓	✓	✓	✓			✓	✓	
Pysgod									
Cnau daear									
Ffa soia				✓	✓			✓	
Llaeth	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	
Cnau						✓	✓		
Seleri									
Mwstard									
Sesame									
Sylffidau									
Bleiddlys									

[Yn ôl i fynegai'r Diodydd, Cacennau a Melysion](#)

## Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyyo Prifysgol Caerdydd

### Diodydd, Cacennau a Melysion

#### Cacennau a Melysion

	Tarten mefus Barons	Cacen foron Barons	Browni siocled Barons	Tarten lemwn Barons	Ffrwythau ffres	Creision	Cnau	Twiglets	Tortillas	Dipiau
Glwten	✓	✓	✓	✓						
Molysgiaid										
Cramenogion										
Wyau	✓	✓	✓	✓						
Pysgod										
Cnau daear		✓								
Ffa soia						✓			✓	
Llaeth	✓	✓	✓	✓		✓			✓	
Cnau							✓			
Seleri										
Mwstard										
Sesame										
Sylffidau										✓
Bleiddlys										

[Yn ôl i fynegai'r Diodydd, Cacennau a Melysion](#)

### Powlenni Salad

#### Powlenni Salad

	Colslo	Groegaidd	Gwyrdd	Pasta pesto	Cwscws	Ciabatta	Baguette brown	Baguette gwyn	Focaccia rhosmari
Glwten				✓	✓	✓	✓	✓	✓
Molysgiaid									
Cramenogion									
Wyau	✓								
Pysgod									
Cnau daear									
Ffa soia									
Llaeth		✓		✓					
Cnau				✓					
Seleri									
Mwstard									
Sesame									
Sylffidau					✓				
Bleiddlys									

[Yn ôl i fynegai'r Powlenni Salad](#)

### Bwydlenni Gyda'r Nos

#### Canapés Oer

	Canapés Chicago	Blinis bach	Ffyn mozzarella, tomato ceirios a basil	Quiches llysiâu bach	Canapés sawrus	Bagelau caws hufen ac eog bach wedi'i fgygu
Glwten	✓	✓		✓	✓	✓
Molysgiaid					✓	
Cramenogion	✓				✓	
Wyau	✓	✓		✓	✓	✓
Pysgod	✓				✓	✓
Cnau daear					✓	
Ffa soia	✓				✓	✓
Llaeth	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cnau	✓				✓	
Seleri					✓	
Mwstard					✓	
Sesame						
Sylffidau					✓	
Bleiddlys						

[Yn ôl i'r Bwydlenni Gyda'r Nos](#)



## Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyyo Prifysgol Caerdydd

### Bwydlenni Gyda'r Nos

#### Bwydlen Bwrdd Caws 1

	Caws cheddar Cymreig	Stilton	Brie	Bisgedi caws	Grawnwin	Siytni afal	Siytni eirin	Siytni tomatos melys	Marmalêd nionod	Menyn Cymreig
Glwten				✓						
Molysgiaid										
Cramenogion										
Wyau										
Pysgod										
Cnau daear										
Ffa soia										
Llaeth	✓	✓	✓							✓
Cnau										
Seleri										
Mwstard										
Sesame										
Sylffidau										
Bleiddlys										

[Yn ôl i'r Bwydlenni Gyda'r Nos](#)

### Bwydlenni Gyda'r Nos

#### Bwydlen Bwrdd Caws Cymreig 2

	Pantysgawn	Perl Las	Caerffili	Siytni afal ac eirin	Siytni tomatos melys	Marmalêd nionod	Bara	Bisgedi caws	Menyn Cymreig	Grawnwin
Glwten							✓	✓		
Molysgiaid										
Cramenogion										
Wyau										
Pysgod										
Cnau daear										
Ffa soia										
Llaeth	✓	✓	✓						✓	
Cnau										
Seleri										
Mwstard										
Sesame										
Sylffidau										
Bleiddlys										

[Yn ôl i'r Bwydlenni Gyda'r Nos](#)

### Bwydlenni Gyda'r Nos

#### Platiad Caws a Chig

	Caws cheddar Eryri	Caerffili	Perl Las	Ham	Salami	Chorizo	Olewydd	Pupurau gyda chaws feta	Colslo	Salad gwyrdd	Bara	Menyn Cymreig
Glwten											✓	
Molysgiaid												
Cramenogion												
Wyau									✓			
Pysgod												
Cnau daear												
Ffa soia												
Llaeth	✓	✓	✓					✓				✓
Cnau												
Seleri												
Mwstard												
Sesame												
Sylffidau					✓	✓						
Bleiddlys												

[Yn ôl i'r Bwydlenni Gyda'r Nos](#)

# Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyyo Prifysgol Caerdydd

## Lletygarwch Neuadd Aberdâr

### Bwydlen Bwffe Bys a Bawd 1

	Brechdanau a pharseli/brechdanau agored	Wyau wedi'u stwffio	Darnau cyw iâr gyda dip	Goujons moron a choriander	Detholiad o quiches parti	Goujons penfras	Bhajis bach	Platiad llysiau gyda dip	Plât ffrwythau	Detholiad o deisennau bach
Glwten	✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓
Molysgiaid	✓									
Cramenogion	✓									
Wyau	✓	✓			✓			✓		✓
Pysgod	✓					✓				
Cnau daear										
Ffa soia										
Llaeth	✓	✓			✓					✓
Cnau										✓
Seleri	✓									
Mwstard	✓									
Sesame	✓									
Sylffidau										
Bleiddlys										

[Yn ôl i fynegai Lletygarwch Neuadd Aberdâr](#)

## Lletygarwch Neuadd Aberdâr

### Bwydlen Bwffe Bys a Bawd 2

	Brechdanau a pharseli/brechdanau agored	Vol au vents gyda chaws meddal a chennin syfi	Falafel gyda iogwrt mint	Darnau cyw iâr coctel	Amrywiaeth o Blinis	Detholiad Indiaidd bach gyda dip	Goujons lledn	Platiad llysiau gyda dip	Plât ffrwythau	Tartenni ffrwythau bach/paflofa bach
Glwten	✓	✓		✓		✓	✓			✓
Molysgiaid	✓									
Cramenogion	✓									
Wyau	✓	✓						✓		✓
Pysgod	✓						✓			
Cnau daear					✓					
Ffa soia					✓					
Llaeth	✓	✓	✓							✓
Cnau					✓					
Seleri	✓									
Mwstard	✓									
Sesame	✓									
Sylffidau										
Bleiddlys										

[Yn ôl i fynegai Lletygarwch Neuadd Aberdâr](#)

## Lletygarwch Neuadd Aberdâr

### Bwydlen Bwffe Bys a Bawd 3

	Dewis o frechdanau/brechdanau agored	Yakatori cyw iâr	Detholiad o grwst wedi'u llenwi gyda ham/madarch/pysgod	Quiche bach	Detholiad o gorgimychiaid mewn briwsion bara	Samosa bach/crempogau bach gyda siytni	Talpiauw tatws gyda hufen sur a phlatiad o llysiau gyda dip	Plât ffrwythau	Detholiad o grwst Danaidd
Glwten	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓
Molysgiaid	✓								
Cramenogion	✓				✓				
Wyau	✓		✓	✓					✓
Pysgod	✓		✓						
Cnau daear									
Ffa soia									
Llaeth	✓		✓	✓			✓		✓
Cnau									

## Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyyo Prifysgol Caerdydd

Seleri	✓		✓							
Mwstard	✓									
Sesame	✓									
Sylffidau										
Bleiddlys										

[Yn ôl i fynegai Lletygarwch Neuadd Aberdâr](#)

Lletygarwch Neuadd Aberdâr										
Bwydlen Bwffe Fforc Oer 1										
	Roulade sbigoglys	Amrywiaeth o quiche llysieuol	Cyw iâr Elizabeth	Darnau tatws cyrri	Pakora gyda dip	Tatws newydd	Amrywiaeth o bedwar salad	Bara plaen a bara garlleg	Dewis o ddau bwdin cartref	Dewis o un pwdin ac un platiad ffrwythau
Glwten	✓	✓		✓	✓			✓		
Molysgiaid										
Cramenogion										
Wyau	✓	✓								
Pysgod										
Cnau daear										
Ffa soia										
Llaeth	✓	✓	✓	✓		✓				
Cnau			✓							
Seleri										
Mwstard				✓						
Sesame										
Sylffidau			✓							
Bleiddlys										

[Yn ôl i fynegai Lletygarwch Neuadd Aberdâr](#)

Lletygarwch Neuadd Aberdâr										
Bwydlen Bwffe Fforc Oer 2										
	Amrywiaeth o quiche	Cyw iâr y coroni	Gamwn wedi'i bobi a'i sleisio	Pupurau coch â chaws Halloumi a chwscws	Darnau Quorn gyda dip	Tatws newydd	Amrywiaeth o bedwar salad	Amrywiaeth o rholiau bara	Dewis o ddau bwdin cartref	Dewis o ddau bwdin cartref
Glwten	✓			✓	✓			✓		
Molysgiaid										
Cramenogion										
Wyau	✓	✓			✓					
Pysgod										
Cnau daear										
Ffa soia					✓					
Llaeth	✓	✓		✓		✓				
Cnau		✓								
Seleri										
Mwstard										
Sesame										
Sylffidau		✓								
Bleiddlys										

[Yn ôl i fynegai Lletygarwch Neuadd Aberdâr](#)

Lletygarwch Neuadd Aberdâr											
Bwydlen Bwffe Fforc Oer 3											
	Eog wedi'i rostio gyda lemwn a dil	Quiche tomato, basil a chaws brie	Jalapos (caws hufen tsili gwyrdd)	Falafel gyda dip iogwrt	Cyw iâr y coroni	Cig eidion rhost	Tatws newydd	Amrywiaeth o bedwar salad	Amrywiaeth o fara	Dewis o ddau bwdin cartref	Dewis o un pwdin ac un platiad ffrwythau
Glwten		✓	✓								
Molysgiaid											
Cramenogion											
Wyau		✓			✓						
Pysgod											
Cnau daear				✓							

## Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyyo Prifysgol Caerdydd

Ffa soia											
Llaeth	✓	✓	✓	✓	✓		✓				
Cnau				✓	✓						
Seleri											
Mwstard											
Sesame											
Sylffidau					✓						
Bleiddlys											

[Yn ôl i fynegai Lletygarwch Neuadd Aberdâr](#)

Lletygarwch Neuadd Aberdâr										
Bwydlen Bwffe Fforc Poeth 1										
	Suprême cyw iâr mewn saws madarch gwyllt a tharagon, reis pêr lemwn	Lasagne llysieuol	Penfras gyda chaws pob	Mange tout a ffa wedi'u torri a'u ffrio mewn padell	Tatws newydd gyda menyn persli	Salad dail cymysg, dresin	Bara naan	Fflan siocled a gellyg	Paflofa mafon	Plât ffrwythau
Glwten	✓	✓	✓				✓	✓		
Molysgiaid										
Cramenogion										
Wyau		✓						✓	✓	
Pysgod			✓							
Cnau daear										
Ffa soia		✓								
Llaeth	✓	✓	✓		✓			✓	✓	
Cnau										
Seleri										
Mwstard			✓			✓				
Sesame										
Sylffidau	✓		✓							
Bleiddlys										

[Yn ôl i fynegai Lletygarwch Neuadd Aberdâr](#)

Lletygarwch Neuadd Aberdâr										
Bwydlen Bwffe Fforc Poeth 2										
	Eog wedi'i rostio gyda dil lemwn	Lasagne cig eidion	Rogan josh tatws a sbigoglys gyda reis	Moron, brocoli	Tatws dauphinoise	Salad dail cymysg gyda dresin	Bara garlleg neu fara plaen	Cacen gaws cyrens duon	Roulade siocled	Plât ffrwythau
Glwten		✓					✓	✓		
Molysgiaid										
Cramenogion										
Wyau									✓	
Pysgod	✓									
Cnau daear										
Ffa soia										
Llaeth	✓	✓			✓		✓	✓	✓	
Cnau										
Seleri										
Mwstard			✓			✓				
Sesame										
Sylffidau	✓									
Bleiddlys										

[Yn ôl i fynegai Lletygarwch Neuadd Aberdâr](#)

Lletygarwch Neuadd Aberdâr											
Bwydlen Bwffe Fforc Poeth 3											
	Bourguignon cig eidion	Pei bwyd môr	Lasagne llysieuol	Reis basmati	Tatws newydd tsili rhost	India-corn a chennin wedi'u ffrio yn y badell	Salad dail cymysg gyda dresin	Bara cynnes	Crymbl afal a mwyar duon gyda hufen wedi'i chwipio	Plât ffrwythau	Torte siocled ac oren
Glwten	✓	✓	✓					✓	✓		✓
Molysgiaid											
Cramenogion		✓									
Wyau		✓	✓								✓

## Gwybodaeth am Alergenau Gwasanaethau Bar ac Arlwyyo Prifysgol Caerdydd

Pysgod		✓									
Cnau daear											
Ffa soia			✓								
Llaeth		✓	✓			✓			✓		✓
Cnau											
Seleri	✓										
Mwstard		✓					✓				
Sesame											
Sylffidau	✓	✓									
Bleiddlys											

[Yn ôl i fynegai Lletygarwch Neuadd Aberdâr](#)

Dyfarniad Aur Nod Siarter Bwyd Am Oes					
Bwydlen Y Digwyddiad					
	Parfait afu cyw iâr organig gyda dresin siarp, dail salad gweinir gyda rholiau bara gwenith cyflawn cynnes	Porc rhost gyda chraclin, blodfresych piwrí a rhost, bresych crych, sialóts wedi'u rhostio a saws port	Crymbl ffrwythau organig ac iogwrt organig	Bwrdd o Gaws Cenarth organig wedi'i weini gyda detholiad o fisgedi	Te neu goffi masnach deg gyda llaeth organig & siocledi moethus o Gymru
Glwten	✓	✓	✓	✓	
Molysgiaid					
Cramenogion					
Wyau					
Pysgod					
Cnau daear					
Ffa soia					
Llaeth	✓	✓	✓	✓	✓
Cnau					
Seleri					
Mwstard					
Sesame					
Sylffidau					
Bleiddlys					

[Yn ôl i fynegai Dyfarniad Aur Nod Siarter Bwyd Am Oes](#)

Dyfarniad Aur Nod Siarter Bwyd Am Oes					
Bwydlen Y Digwyddiad - Llysieuol					
	Cawl moron a choriander gyda thorth organig gwenith cyflawn	Pupurau ramiro rhost wedi'u stwffio â chwsgws, tomato a tsili salsa	Segmentau oren oer gyda sorbet lemwn a leim	Bwrdd o Gaws Cenarth organig wedi'i weini gyda detholiad o fisgedi	Te neu goffi masnach deg gyda llaeth organig & siocledi moethus o Gymru
Glwten	✓	✓		✓	
Molysgiaid					
Cramenogion					
Wyau					
Pysgod					
Cnau daear					
Ffa soia					
Llaeth				✓	✓
Cnau					
Seleri					
Mwstard					
Sesame					
Sylffidau					
Bleiddlys					

[Yn ôl i fynegai Dyfarniad Aur Nod Siarter Bwyd Am Oes](#)