Archebu bwyd sy'n ddiogel o ran alergeddau

P'un a ydych yn bwyta allan neu'n archebu tecawê, dyma ein cyngor ar fwyd sy'n ddiogel o ran alergeddau

Pan fyddwch chi'n bwriadu bwyta allan neu archebu tecawê, gwiriwch y fwydlen ar-lein bob amser neu ffoniwch y bwyty ymlaen llaw i ofyn beth yw eu polisi ar alergeddau ac anoddefiadau bwyd.

Byddwch yn glir am eich alergedd neu'ch anoddefiad wrth archebu, a rhowch enghreifftiau o'r bwydydd sy'n gallu achosi adwaith.

Os nad ydych chi'n teimlo bod yr unigolyn yr ydych chi'n siarad ag ef yn deall eich anghenion, gofynnwch am gael siarad â'r rheolwr neu rywun a all gynnig mwy o gymorth.

Gallwch holi:

- a yw'r busnes bwyd yn cynnig prydau bwyd sy'n addas i chi? os na, a yw'r staff yn gallu gwneud pryd diogel i chi? sut mae'r bwyd yn cael ei drin yn y gegin – a oes perygl o groeshalogi alergenau o gynhwysion neu offer coginio? a yw'r rysáit wedi newid ar y funud olaf neu a oes unrhyw gynhwysion wedi'u hamnewid ar fyr rybudd?

Byddwch yn ofalus os yw'r bwyty'n gweini prydau cymhleth, oherwydd gall alergenau fod yn llai amlwg neu wedi'u cuddio mewn ryseitiau cymhleth.

Rhaid i fusnesau bwyd gynnig gwybodaeth am alergenau i chi, ond nid oes yn rhaid iddynt gynnig pryd arall sy'n addas ar eich cyfer chi.

Os ydych chi'n amau nad yw'r staff yn deall pwysigrwydd eich anghenion deietegol, peidiwch â bwyta yno.

Cyngor ar alergenau wrth fwyta mewn bwyty

Pan fyddwch chi'n cyrraedd y bwyty, ar ôl ffonio ymlaen llaw, siaradwch â'ch gweinydd neu'r rheolwr. Byddwch yn glir am eich alergedd neu anoddefiad bwyd, a rhowch wybod am eich sgwrs flaenorol â'r staff wrth drefnu bwrdd yn y bwyty.

Gwiriwch fod y prydau bwyd sydd ar gael yn addas ar eich cyfer chi, neu gwnewch yn si?r eu bod yn gallu gwneud newidiadau sy'n addas i'ch anghenion deietegol. Cofiwch atgoffa staff i fod yn ofalus o groeshalogi neu alergenau ychwanegol o sgleiniau, garnisiau, sawsiau ac olewau coginio, ac atgoffwch nhw i baratoi eich pryd â gofal.

Os ydych chi'n amau nad yw'r staff yn deall pwysigrwydd eich anghenion deietegol, peidiwch â bwyta yno.

Cyngor ar alergenau wrth archebu tecawê

Mae archebu pryd tecawê yn cael ei ystyried fel gwerthu o bell. Wrth werthu o bell, rhaid i wybodaeth am alergenau fod ar gael i chi ar ddau gam. Yn gyntaf, rhaid i wybodaeth fod ar gael cyn gorffen prynu'r bwyd (yn y man gwerthu). Gall yr wybodaeth fod yn ysgrifenedig, trwy wefan, catalog neu fwydlen, neu ar lafar dros y ffôn. Yr ail gam yw pan fydd y bwyd yn cael ei

ddosbarthu.

Wrth archebu ar gyfer sawl person, gwnewch yn si?r eich bod yn gofyn i’r busnes labelu pob pryd a chynhwysydd, fel eich bod chi’n gwybod pa archeb sy’n ddiogel i chi.