

Seleri



Molysgiaid



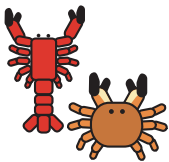
Grawnfwydydd
sy'n cynnwys
glwten



Mwstard

Mae'r gyfraith yn datgan bod yn rhaid i'ch tîm arlwyo ddarparu gwybodaeth am 14 o gynhwysion alergenaidd (y rhai ar y chwith) sy'n cael eu defnyddio yn y bwyd sy'n cael ei werthu neu ei ddarparu ganddynt.

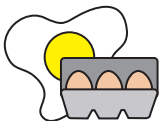
Angen gwybodaeth am allergenau bwyd?



Cramenogion



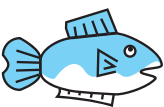
Cnau



Wyu



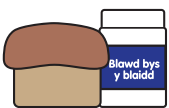
Pysgnau



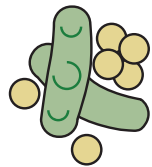
Pysgod



Hadau sesame



Bys y blaidd



Soia



Llaeth



Sylffwr deuocsid

Nid oes modd cael gwared ar allergenau bwyd drwy eu coginio. Dyna pam ei bod yn hollbwysig eich bod yn gwirio ac yn holi am wybodaeth am allergenau, i wneud yn siŵr bod y bwyd yr ydych yn ei fwyta yn ddiogel i chi.

Gall allergenau bwyd beryglu bywydau. Os oes gennych chi alergedd bwyd, yr unig ffordd i'w reoli yw drwy osgoi'r bwydydd sy'n eich gwneud chi'n sâl.

Siaradwch ag aelod o'r tîm arlwyo i gael gwybodaeth am yr allergenau yn eich bwyd.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael drwy www.food.gov.uk/allergy – cliciwch ar 'Cymraeg'