















Cnau coed				
Sesame				
Pysgnau				
Ffa soia				
Mwstard				
Pysgod				
Molysgiaid				
Gramenogion				
Seleri				
Glwten				
Sylffwr deuocsid				
Bysedd y blaidd				
Wyuau				
Llaeth				
BWYDLEN				