



Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Grawnfwyd reis crisb

Llaeth

Bagel plaen wedi'i dostio

Sbred olew llysiau

Eirin wedi'u sleisio

Diod: Dŵr

Maint dogn arferol ar gyfer plant ar gyfer plant 1-4 oed

Nifer

25g (6 llwy fwrdd)

100ml

23g (¼ bagel)

2g (wedi'i daenu'n denau)

40g

100ml

Awgrym ar gyfer gweini:

Babanod 7-12 mis oed

Ychwanegwch tua 20g o rawnfwyd reis crisb at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalau yn ôl y gofyn.

Ychwanegwch tua 15g o resins wedi'u torri, a gweinwch gyda 25g o eirin wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, ceirch (glwten), rhyg (glwten), gwenith (glwten)*

* Mae'r wybodaeth am alergeddau wedi'i chynnwys fel canllaw yn unig; dylech ddarllen y labeli bob amser er mwyn canfod pa alergenau a geir ym mhob cynhwysyn a chynnwys a ddefnyddir gennych drwy ddarllen y rhestrau o gynhwysion ar ddeunydd pecynnu cynhyrchion. Hyd yn oed os ydych wedi'u defnyddio o'r blaen, ni ddylech gymryd dim yn ganiataol.

Hydref / Y gaeaf
1-4 blynedd



Grawfwyd gwenith brag

**B**

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Grawfwyd gwenith brag

Llaeth

Banana wedi'i sleisio

Tost gwenith cyflawn

Sbred olew llysiau

Diod: Dŵr

Maint dogn arferol ar gyfer plant ar gyfer plant 1-4 oed

Nifer

25g

100ml

40g

25g (1 dafell)

4g (wedi'i daenu'n denau)

100ml

Awgrym ar gyfer gweini:

Babanod 7-12 mis oed

Ychwanegwch tua 20g o rawfwyd gwenith brag at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda thua 25g o ffyn banana fel bwyd bys a bawd.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys haid (glwten), llaeth, soia, gwenith (glwten)*

* Mae'r wybodaeth am alergeddau wedi'i chynnwys fel canllaw yn unig; dylech ddarllen y labeli bob amser er mwyn canfod pa alergenau a geir ym mhob cynhwysyn a chynnrych a ddefnyddir gennych drwy ddarllen y rhestrau o gynhwysion ar ddeunydd pecynnu cynhyrchion. Hyd yn oed os ydych wedi'u defnyddio o'r blaen, ni ddylech gymryd dim yn ganiataol.

Hydref / Y gaeaf
1-4 blynedd



Cwpanau brechwast

**B**

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Cwpanau brechwast (gwelwch isod)
Tost gwenith cyflawn
Sbred olew llysiau
Tomatos wedi'u sleisio
Gellyg wedi'u sleisio
Diod: Dŵr
Maint dogn arferol ar gyfer plant ar gyfer plant 1-4 oed

Nifer

65g
30g (1 dafell ganolig)
4g (wedi'i daenu'n denau)
40g (3 tomato bach neu 2 sleisen fawr)
40g
100ml

Awgrym ar gyfer gweini:

Babanod 7-12 mis oed

Gweinwch fysedd $\frac{3}{4}$ tafell o dost gwenith cyflawn gyda sbred, gyda 50g o wyau wedi'u coginio a 25g o domatos wedi'u coginio, wedi'u sleisio.

Cwpanau brechwast

Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion

Wyau
Madarch
Persli ffres
Maint dogn arferol mewn rysâit ar gyfer plant 1-4 oed: 65g

Meintiau (ar gyfer 5)

250g (5)
75g
10g (8-10 sbrigyn)

Meintiau (ar gyfer 20)

1kg (20)
300g
40g (2 swp bach)

Dull

1. Cynheswch y popty i 180°C/360°C/marc nwy 4.
2. Curwch yr wyau. Torrwch y madarch a'r persli yn fras.
3. Ychwanegwch y madarch at yr wyau wedi'u curo a rhannwch y cymysgedd yn cyfartal rhwng rhannau'r badell myffin anludiog (neu wedi'i hiro'n hysgafn).
4. Ysgeintiwch bersli ar bob cwpan.
5. Pobwch am 20 munud neu nes iddynt droi'n euraidd a bod y wyau wedi coginio drwyddynt ac wedi peidio â rhedeg.
6. Trowch allan ar rac a gadewch iddynt oeri ychydig cyn gweini.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys wy, llaeth, soia, gwenith (glwten)*

* Mae'r wybodaeth am alergeddau wedi'i chynnwys fel canllaw yn unig; dylech ddarllen y labeli bob amser er mwyn canfod pa alergenau a geir ym mhob cynhwysyn a chynnrych a ddefnyddir gennych drwy ddarllen y rhestrau o gynhwysion ar ddeunydd pecynnu cynhyrchion. Hyd yn oed os ydych wedi'u defnyddio o'r blaen, ni ddylech gymryd dim yn ganiataol.

Hydref / Y gaeaf
1-4 blynedd





Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Creision ŷd

Llaeth

Rhesins

Crympet wedi'i thostio

Sbred olew llysiau

Diod: Dŵr

Maint dogrn arferol ar gyfer plant ar gyfer plant 1-4 oed

Nifer

25g (4 llwy fwrdd)

100ml

25g (1 llwy fwrdd)

25g (½ crympet)

2g (wedi'i daenu'n denau)

100ml

Awgrym ar gyfer gweini:

Babanod 7-12 mis oed

Ychwanegwch tua 20g o geision ŷd at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddaldu yn ôl y gofyn.

Ychwanegwch 15g o resins wedi'u torri'n fân, a gweinwch gyda thua 25g o ellyg tun wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*

* Mae'r wybodaeth am alergeddau wedi'i chynnwys fel canllaw yn unig; dylech ddarllen y labeli bob amser er mwyn canfod pa alergenau a geir ym mhob cynhwysyn a chynnrych a ddefnyddir gennych drwy ddarllen y rhestrau o gynhwysion ar ddeunydd pecynnu cynhyrchion. Hyd yn oed os ydych wedi'u defnyddio o'r blaen, ni ddylech gymryd dim yn ganiataol.

Hydref / Y gaeaf
1-4 blynedd





Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Bisgs gwenith

Llaeth

Cacfen de wedi'i thostio

Sbred olew llysiau

Afalau wedi'u sleisio

Diod: Dŵr

Maint dogn arferol ar gyfer plant ar gyfer plant 1-4 oed

Nifer

38g (2 fisg)

100ml

35g (½ cacfen de)

2g (wedi'i daenu'n denau)

40g

100ml

Awgrym ar gyfer gweini:

Babanod 7-12 mis oed

Ychwanegwch fisg gwenith at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda thua 25g o afalau wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys haidd (glwten), wy, llaeth, soia, gwenith (glwten)*

* Mae'r wybodaeth am alergeddau wedi'i chynnwys fel canllaw yn unig; dylech ddarllen y labeli bob amser er mwyn canfod pa alergenau a geir ym mhob cynhwysyn a chynnwys a ddefnyddir gennych drwy ddarllen y rhestrau o gynhwysion ar ddeunydd pecynnu cynhyrchion. Hyd yn oed os ydych wedi'u defnyddio o'r blaen, ni ddylech gymryd dim yn ganiataol.

Hydref / Y gaeaf
1-4 blynedd

