



Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Bisgs gwenith

Llaeth

Rhesins

Crympet wedi'i thostio

Sbred olew llysiau

Diod: Dŵr

Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed

Nifer

38g (2 fisg)

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 fisg gwenith at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Ychwanegwch 15g o resins wedi'u torri'n fân, a gweinwch gyda 25g o sribedi o ellyg 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

Nifer

Uwd	100g
Afalau a dêts wedi'u stiwi	40g
Diod: Dŵr	100ml
Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed	

Awgrym ar gyfer gweini:

Babanod 7-12 mis oed

Gweinwch 100g o uwd wedi'i wneud gyda llaeth cyflawn gyda thua 25g o afalau wedi'u stiwi a mwyar duon. Gadewch rai sleisys o afal yn ddigon caled i afael ynddynt fel bwyd bys a bawd.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys llaeth, ceirch (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 chynnyrch 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



Grawnfwyd gwenith brag

**B**

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Grawnfwyd gwenith brag

Llaeth

Crempogau plaen

Banana wedi'i sleisio

Diod: Dŵr

Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed

Nifer

25g

100ml

25g (crempog fawr)

40g

100ml

Awgrym ar gyfer gweini:

Babanod 7-12 mis oed

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

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys haidd (glwten), wy, 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 chynnwyrch 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

Wy

Tomatos wedi'u sleisio

Tost gwenith cyflawn

Sbred olew llysiau

Diod: Dŵr

Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed

Nifer

50g (1 wy)

40g (2 sleisen fawr, wedi'u torri)

30g (1 dafell ganolig)

4g (wedi'i daenu'n denau)

100ml

Awgrym ar gyfer gweini:

Babanod 7-12 mis oed

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

* **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



logwrt laeth cyflawn plaen

**B**

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

logwrt laeth cyflawn plaen
Ffrwythau tymhorol
Creision yd
Tost gwyn
Sbred olew llysiau
Diod: Dŵr
Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed

Nifer

60g (1½ llwy fwrdd)
40g
25g (3 llwy fwrdd)
25g (1 dafell)
4g (wedi'i daenu'n denau)
100ml

Awgrym ar gyfer gweini:

Babanod 7-12 mis oed

Ychwanegwch tua 20g o geision yd at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda thua 25g o ffrwythau tymhorol e.e. chwarteri o eirin 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 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

