

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: 25 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Reis brown neu wyn	180g	720g
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g		
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf		

Dull

1. Coginiwch y reis gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd ar y pecyn. Peidiwch ag ychwanegu halen.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda'r cyris a'r stroganoff.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Dim

* 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.

1-4 blynedd

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: 5 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Cwscws	200g	800g
Dŵr	250ml	1L

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf

Dull

1. Gwnewch y pasta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd ar y pecyn. Peidiwch ag ychwanegu halen.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phenfras wedi'i stemio neu tofu gyda saws puprynnau cymysg a ffa gwyrdd.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys 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 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.

1-4 blynedd

Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 10 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Garlleg, wedi'i blicio	1 ewin neu 1 llwy de o stwnsh	4 ewin neu 4 llwy de o stwnsh
Persli ffres	2 sbrigyn	8 sbrigyn
Sbred olew llysiau	5g (1 llwy de)	20g (4 llwy de)
Ffon bara Ffrengig gwyn	100g	400g

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 25g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf

Dull

1. Cynheswch y popty i 190°C/375°F/marc nwy 5.
2. Torrwch y garlleg a thorrwch y persli yn fân.
3. Cyfunwch y garlleg, persli a sbred.
4. Sleisiwch y ffon bara Ffrengig yn gylchoedd, a thaenwch y cymysgedd garlleg arnynt.
5. Pobwch yn y popty am 10 munud neu nes bydd y menyn wedi toddi.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda lasagne a phys.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys 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 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.

Sgwanwyn / Yr haf
1-4 blynedd



Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 10 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Persli ffres	3 sbrigyn	20g (1 swp bach)
Coriander ffres	3 sbrigyn	20g (1 swp bach)
Cwscws	225g	900g
Dŵr	275ml	1.1L
Olew olewydd	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Dull

1. Torrwch y persli a'r coriander.
2. Gwnewch y cwscws gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd ar y pecyn.
3. Peidiwch ag ychwanegu halen.
4. Ychwanegwch y perlysiâu wedi'u torri ac arllwyswch ychydig o olew drosto.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda stiw ffa cymysg a gwreiddlysiâu.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys sylffidau, 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



Mashed potato

L

Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 20 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Tatws, wedi'u plicio	450g	1.8kg
Llaeth hanner sgim	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g		
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf		

Dull

1. Torrwch y tatws yn giwbiau 2cm.
2. Berwch mewn dŵr am 15 munud neu nes byddant yn feddal.
3. Draeniwch y tatws a'u stwsio gyda'r llaeth nes byddwch wedi creu ansawdd llyfn.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chaserol porc, cennin a mwstard.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys llaeth*

* 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



Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 10 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Bara naan	125g	500g
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 25g		
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf		

Dull

1. Cynheswch y bara naan gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd.
2. Sleisiwch yn ddarnau 25g.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chyri cig eidion neu ffacbys ac ysbigoglys a reis.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys 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 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.

Sgwanwyn / Yr haf
1-4 blynedd



Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 15-20 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Tatws	450g	1.8kg
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g		
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf		

Dull

1. Berwch y tatws am 15-20 munud mewn dŵr heb halen ynddo nes byddant wedi coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chaserol, ffa a courgette.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Dim

* 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.

Sgwanwyn / Yr haf
1-4 blynedd



Pasta neu spaghetti

L

Amser paratoi: Dim

Amser coginio: 10-15 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Pasta/spaghetti	210g	840g
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g		
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf		

Dull

1. Coginiwch y pasta/spaghetti gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd ar y pecyn.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda pheli cig.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys 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.

Sgwanwyn / Yr haf
1-4 blynedd



Amser coginio: 25 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Reis gwyn	150g	600g
Pys wedi'u rhewi	50g	200g
Tyrmerig	1.5g (½ llwy de)	6g (2 llwy de)

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g
Additional recipe: try serving with curries

Dull

1. Coginiwch y reis gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchedd ar y pecyn. Peidiwch ag ychwanegu halen.
2. Pum munud cyn diwedd yr amser coginio, ychwanegwch y pys a'r tyrmerig. Yna draeniwch.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda channa aloo a masoor dhal.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Dim

* 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.

1-4 blynedd

Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 30 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Tatws	450g	1.8kg
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Dull

1. Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2. Torrwch y tatws yn dalpiâu.
3. Rhowch y talpiâu ar hambwrdd pobi mewn un haen, arllwyswch ychydig o olew drostynt, a'u pobi yn y popty am 30 munud neu nes byddant yn euraidd a meddal.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chacennau pysgod a phys ac ysbigoglys.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Dim

* 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



Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 30 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Tatws	450g	1.8kg
Olew llysiâu	11g (1 llwy fwrdd)	33g (3 llwy fwrdd)

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf and autumn/winter menu

Dull

1. Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2. Golchwch a thorrwch y tatws yn dalpiau mawr.
3. Rhowch y tatws ar hambwrdd pobi mewn un haen, arllwyswch ychydig o olew drostynt, a'u pobi yn y popty am 30 munud neu nes byddant yn euraidd a meddal.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phef cyw iâr neu ffa a llysiâu.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Dim

* 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.

1-4 blynedd

Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 30 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Tatws melys	700g	2.8kg
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g		

Dull

1. Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2. Golchwch a thorrwch y tatws yn dalpiâu.
3. Rhowch y tatws ar hambwrdd pobi mewn un haen, arllwyswch ychydig o olew drostynt, a'u pobi yn y popty am 30 munud neu nes byddant yn euraidd a meddal.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda stiwl Tansaiaidd.

*** Gwybodaeth am alergeddau:** Dim

* 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 chi wedi'u defnyddio o'r blaen, ni ddylech gymryd dim yn ganiataol.

1-4 blynedd

Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 10 munud

Cyfwydydd llawn startsh

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Persli ffres	2-3 sbrigyn	20g (1 swp bach)
Coriander ffres	2-3 sbrigyn	20g (1 swp bach)
Courgette	100g (1 canolig ei faint)	400g (4 canolig ei faint)
Madarch	100g	400g
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Cwscws	225g	900g
Dŵr	275ml	1.1L

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 135g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Dull

1. Torrwch y persli, coriander, madarch a courgettes.
2. Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y courgettes. Coginiwch am 5 munud.
3. Ychwanegwch y madarch a choginiwch am 5 munud arall neu nes bydd y llysiau yn feddal.
4. Gwnewch y cwscws gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd ar y pecyn.
5. Ychwanegwch y perlysiâu wedi'u torri a'r llysiau wedi'u coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda tagine cig oen neu ffacbys.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys 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 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

