

Ffa a courgette

L

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: 15 munud

Cyfwydydd llysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Ffa yn eu codennau	100g	400g
Courgettes	100g	400g
Olew llysiau	5g (1 llwy de)	20g (2 lwy fwrdd)

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf

Dull

1. Lledferwch y ffa am 3-5 munud yna eu draenio.
2. Yn y cyfamser, deisiwch y courgettes.
3. Cynheswch yr olew mewn padell, ychwanegwch y courgettes a choginiwch nes byddant wedi meddalu. Ychwanegwch y ffa ychydig funudau cyn y diwedd i'w cynhesu drwyddynt.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chaserol porc neu soia.

* **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 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: Dim
Amser coginio: 15 munud

Cyfwydydd Ilysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Brocoli	200g	800g
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g		
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf		

Dull

1. Tacluswch y brocoli.
2. Berwch y brocoli mewn dŵr heb halen ynddo am tua 10 munud nes bydd yn feddal.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chyri cyw iâr a ffacbys Thai.

* **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: 15 munud

Cyfwydydd Ilysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Ysgewyll Brwsel	200g	800g
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g		
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf		

Dull

1. Berwch mewn dŵr heb halen ynddo nes byddant wedi coginio.

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

* **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.

Hydref / Y gaeaf
1-4 blynedd



Amser paratoi: Dim
Amser coginio: 15 munud

Cyfwydydd Ilysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Ffa gwyrdd	200g	800g
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g		
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf		

Dull

1. Tacluswch y ffa a'u berwi mewn dŵr heb halen ynddo nes byddant wedi coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phenfras wedi'i stemio neu tofu gyda saws puprynnau cymysg, goulash cig oen neu goulash ffacbys.

* **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: 45 munud

Cyfwydydd llysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Winwnsyn, wedi'i blicio	75g (½ canolig ei faint)	300g (2 canolig ei faint)
Coriander ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Pys melyn hollt	65g	260g
Olew llysiau	15ml (1 lwy fwrdd)	60ml (4 lwy fwrdd)
Stwnsh garlleg	2.5g (½ llwy de)	10g (2 llwy de)
Powdwr tsili	1.5g (½ llwy de)	6g (2 llwy de)
Tyrmerig mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 llwy de)
Dŵr	35ml (2 lwy fwrdd)	140ml (8 lwy fwrdd)

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 50g

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle dhansak llysiau a chorbys coch

Dull

1. Torrwch y winwns a'r coriander.
2. Berwch y pys hollt nes byddant yn feddal, ac yna eu draenio.
3. Cynheswch yr olew mewn padell, ychwanegwch y winwns, stwnsh garlleg, powdwr tsili a thyrmerig a choginio am 3-4 munud nes bydd y winwns yn dechrau meddal.
4. Ychwanegwch y pys melyn hollt a'r dŵr at y badell a mudferwch am 5 munud arall.
5. Ysgeintiwch goriander drosto cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gyda channa aloo a reis pilau .

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

Tua 40g.

Addasiadau i'r rysâit: Dim.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwch neu briwiwch y cymysgedd nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol.

* 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.

1-4 blynedd

Salad cymysg

L

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: 15 munud

Cyfwydydd llysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Letys	75g	300g
Ciwcybr	100g	400g
Tomato	100g	400g

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf

Dull

1. Torrwch y letys, ciwcybr a thomato.
2. Cyfunwch mewn powlen fawr a gweinwch.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda mwsaca a bara garlleg.

* **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.

Sgwanwyn / Yr haf
1-4 blynedd



Amser paratoi: Dim
Amser coginio: 5 munud

Cyfwydydd Ilysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Pys wedi'u rhewi	200g	800g
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g		
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf		

Dull

1. Berwch mewn dŵr heb halen ynddo nes byddant wedi coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda lasagne a bara garlleg.

* **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.

Hydref / Y gaeaf
1-4 blynedd



Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 15 munud

Cyfwydydd llysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Moron, wedi'u plicio	100g	400g
Pys wedi'u rhewi	100g	400g

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Dull

1. Sleisiwch y moron.
2. Berwch y moron mewn dŵr heb halen ynddo gan ychwanegu'r pys 5 munud cyn i'r moron goginio.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda pheli cig porc neu llysiau a stwnsh tatws.

* **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 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: Dim
Amser coginio: 15 munud

Cyfwydydd llysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Bresych coch	100g	400g
Ffa dringo	100g	400g

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Dull

1. Torrwch y bresych a thacluswch y ffa.
2. Berwch y llysiau mewn padelli ar wahân mewn dŵr heb halen ynddo am tua 15 munud nes byddant yn feddal.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phef corbenfras ac eog neu ffa.

* **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: Dim
Amser coginio: 15 munud

Cyfwydydd llysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Planhigyn wy	50g	200g
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 small)
Courgette	50g	200g
Olew llysiau	5g (1 llwy de)	20g (2 lwy fwrdd)
Tomato ffres	35g (2 domato bach)	140g (1 mawr neu 2 fach)

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
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 planhigyn wy, winwns, courgette a thomatos.
3. Cymysgwch yr holl llysiau, heblaw'r tomatos mewn powlen fawr gyda'r olew. Rhowch mewn hambwrdd pobi a'i rostio am 20 munud.
4. Ychwanegwch y tomatos a rhostiwch am 5 munud arall.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda lasagne a bara garlleg.

* **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 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: Dim
Amser coginio: 15 munud

Cyfwydydd llysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Moron, wedi'u plicio	60g	250g
Swedsen, wedi'i phlicio	100g	400g

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 35g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Dull

1. Torrwch y moron a'r swedsen yn giwbiau 1cm.
2. Berwch mewn dŵr am 15 munud neu nes byddant yn feddal.
3. Draeniwch y llysiau a'u stwnsio nes byddwch wedi creu ansawdd llyfn.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda hotpot cig oen a haidd gwyn.

* **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 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: Dim
Amser coginio: 5 munud

Cyfwydydd Ilysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Ysbigoglys	200g	800g
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g		
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf		

Dull

1. Stemiwch neu berwch mewn dŵr heb halen ynddo nes bydd wedi coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda cacennau pysgod a phys neu gacennau caws a madarch.

* **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



Llysiau gwyrdd y gwanwyn

L

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: 15 munud

Cyfwydydd llysiau

Cynhwysion

Llysiau gwyrdd y gwanwyn

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf

Meintiau (ar gyfer 5)

200g

Meintiau (ar gyfer 20)

800g

Dull

1. Berwch mewn dŵr heb halen ynddo nes byddant wedi coginio.

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

* **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 chynnwys 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.

Sgwanwyn / Yr haf
1-4 blynedd



Amser paratoi: Dim
Amser coginio: 15 munud

Cyfwydydd Ilysiau

Cynhwysion	Meintiau (ar gyfer 5)	Meintiau (ar gyfer 20)
Winwnsyn, wedi'i blicio	50g	200g
Tomato	150g	760g
Coriander ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Additional recipe: try instead of tomato relish

Dull

1. Torrwch y winwns, tomato a choriander.
2. Cyfunwch y cynhwysion mewn powlen gymysgu fawr.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chyw iâr lemon a phupur a reis brown.

* **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