

Grawfwyd gwenith brag

**B**

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Grawfwyd gwenith brag

Llaeth

Bagel gwyn wedi'i dostio

Sbred olew llysiau

Tomatos wedi'u coginio, wedi'u sleisio

Madarch wedi'u coginio, wedi'u sleisio

Diod: Dŵr

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

Nifer

25g

100ml

45g (½ bagel)

4g (wedi'i daenu'n denau)

20g

20g

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 25g o felon wedi'i sleisio fel bwyd bys a bawd.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys haid (glwten), llaeth, 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 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 paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Creision yd

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 (4 llwy fwrdd)

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 geision yd at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddaldu yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda thua 25g o fanana, wedi'i dorri'n ffyn fel bwyd bys a bawd.

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

Sgwanwyn / Yr haf
1-4 blynedd



Shredded wheat



B

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Shredded wheat

Llaeth

Bara ffrwythau wedi'i dostio

Sbred olew llysiau

Ffrwyth ciwi, wedi'i sleisio

Diod: Dŵr

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

Nifer

25g

100ml

35g (1 dafell)

4g (wedi'i daenu'n denau)

40g

100ml

Awgrym ar gyfer gweini:

Babanod 7-12 mis oed

Ar gyfer babanod 7-12 mis oed, gweinwch rawnfwyd ceirch parod (wedi'i wneud gyda 1-2 lwy fwrdd o geirch parod wedi'u sychu a 100ml o laeth cyflawn), gyda thua 25g o chwarteri o ffrwyth ciwi fel bwyd bys a bawd.

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

Sgwanwyn / Yr haf
1-4 blynedd





Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Bisgs gwenith

Llaeth

Rhesins

Crympet wedi'i thostio

Sbred olew llysiau

Diod: Dŵr

Maint dogn arferol ar gyfer plant 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 a gweinwch gyda thua 25g o stribedi o nectarîn fel bwyd bys a bawd.

* **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



Grawnfwyd reis crisb

**B**

Amser paratoi: Dim
Amser coginio: Dim

Cynhwysion

Grawnfwyd reis crisb
Llaeth
Grawnwin, wedi'u torri ar eu hyd ac yn chwarteri
Tost gwenith cyflawn
Sbred olew llysiau
Diodydd: Dŵr
Maint dogn arferol ar gyfer plant ar gyfer plant 1-4 oed

Nifer

25g (6 llwy fwrdd)
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 rawnfwyd reis crisb at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalau yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda thua 25g o rawnwin wedi'u torri'n haneri neu chwarteri (ar eu hyd).

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

Sgwanwyn / Yr haf
1-4 blynedd

