

Fajitas cyw iâr a phuprynnau coch



T

Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 15 munud

Prif bryd cig

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Puprynnau coch, heb yr hadau | 160g (1 canolig ei faint) | 640g (4 canolig ei faint) |
| Winwsyn, wedi'i blicio | 120g (2 fach) | 480g (2 fawr) |
| Paprica | 1.5g (½ llwy de) | 6g (2 lwy de) |
| Powdwr tsili | 1.5g (½ llwy de) | 6g (2 lwy de) |
| Powdwr garlleg | 0.75g (¼ llwy de) | 3g (1 llwy de) |
| Cwmin mâl | 1.5g (½ llwy de) | 6g (2 lwy de) |
| Olew llysiau | 5ml (1 llwy de) | 15ml (1 llwy fwrdd) |
| Stribedi o frest cyw iâr | 250g | 1kg |
| Wrap tortilla | 155g (2 ½ wrap) | 620g (10 wrap) |
| logwrt llaeth cyflawn plaen | 75g (2 lwy fwrdd wastad) | 300g (7 llwy fwrdd) |

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 140g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Dull

1. Tynnwch yr hadau o'r puprynnau a'u sleisio gyda'r winwsyn.
2. Cymysgwch yr holl sbeisys gyda'r olew a gorchuddiwch y llysiau a'r cyw iâr. Rhowch orchudd drosto a gadewch iddo farinadu yn yr oergell am 5 munud.
3. Ar wres canolig, coginiwch y cymysgedd cyw iâr a llysiau am 10-15 munud nes bydd y cyw iâr wedi'i goginio drwodd a'r llysiau wedi meddalau.
4. Cynheswch y tortillas gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd.
5. Rhowch y cymysgedd cyw iâr a llysiau yng nghanol tortilla, gyda llwyaid fach o iogwrt a'i rolïo'n dynn. Torrwch yn ei hanner.

Awgrym ar gyfer gweini: Rhowch gynnig ar weini gyda guacamole a/neu gaws wedi'i gratio.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

tua 30g o gyw iâr wedi'i goginio, gyda 25g o stribedi puprynnau wedi'u coginio a 20g o bitta wedi'i sleisio.

Addasiadau i'r rysâit:

Efallai y bydd yn haws i fabanod ddelio gyda sleisys o fara pitta na darnau o wrap tortilla.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch y cyw iâr wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lympliau meddal, neu sleisiwch i'w weini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda stribedi o buprynnau wedi'u coginio a stribedi o bitta.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwch neu briwiwch y cyw iâr wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, neu sleisiwch i'w weini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda stribedi o buprynnau wedi'u coginio a stribedi o bitta.

* **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 chynnrych 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.

Hydref / Y gaeaf
1-4 blynedd



Cawl cyw iâr a nwdls



T

Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 25 munud

Prif bryd cig

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|---|--------------------------|---------------------------|
| Winwnsyn, wedi'i blicio | 30g (½ fach) | 120g (2 fach) |
| Moron, wedi'u plicio | 50g (½ canolig ei faint) | 200g (2 canolig ei faint) |
| Brest cyw iâr | 200g | 800g |
| Ciwb stoc cyw iâr gyda llai o halen ynddo | 3g (½ ciwb) | 12g (2 giwb) |
| Dŵr berw | 250ml | 1.5L |
| Olew llysiau | 5ml (1 llwy de) | 15ml (1 llwy fwrdd) |
| India-corn wedi'i rewi | 75g | 300g |
| Nwdls wy | 175g | 700g |

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 170g

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle cwscws gyda cyw iâr, betys a salad cymysg

Dull

1. Sleisiwch y winwns a'r moron.
2. Deisiwch y cyw iâr a gwnewch y stoc.
3. Cynheswch yr olew mewn padell. Ychwanegwch y cyw iâr a'i goginio nes bydd yn dechrau brownio.
4. Ychwanegwch y winwns, moron ac india-corn a choginiwch am 3-4 munud.
5. Ychwanegwch y stoc a mudferwch am 5 munud.
6. Yn olaf, ychwanegwch y nwdls a mudferwch am 5-10 munud arall nes bydd y cyw iâr, llysiau a nwdls wedi coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: Ysgeintiwch shibwns wedi'u torri neu berlysiâu ffres fel coriander.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

Tua 100g o gawl.

Addasiadau i'r rysâit:

Gwnewch heb ddefnyddio'r ciwb stoc os byddwch yn gweini i fabanod.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch y cawl neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda stribedi o fara neu dost.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Rhowch y cawl mewn cymysgydd bwyd nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, neu torrwrch y nwdls yn ddarnau bach. Gweinwch gyda stribedi o fara neu dost.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys seleri, 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 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: 10 munud
Amser coginio: Dim

Prif bryd cig

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|-------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Cwscws | 225g | 900g |
| Dŵr | 275ml | 1.1L |
| Brest cyw iâr, wedi'i goginio | 170g | 680g |

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed:
125g (90 o gwscws, 35g o gyw iâr)
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Dull

- Gwnewch y cwscws gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd.
- Sleiswch y frest cyw iâr a'i chyfuno â'r cwscws.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda salad cymysg a betys.

Babanod 7-12 mis oed **Maint dogn arferol:**

Tua 30g o gyw iâr a 30-40g o gwscws, gyda 30g o stribedi betys a chiwcymbr.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch y cyw iâr wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda chwscws nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda stribedi o fetys wedi'i goginio a ffyn ciwcymbr fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwch neu briwiwch y cyw iâr wedi'i goginio gyda chwscws nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda stribedi o fetys wedi'i goginio a ffyn ciwcymbr fel bwyd bys a bawd.

* **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





Amser paratoi: 20 munud
Amser coginio: 10 munud

Prif bryd cig

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|---|-----------------------|------------------------|
| Blawd codi (ac ychydig mwy ar gyfer tylino) | 50g | 200g |
| Blawd codi gwenith cyflawn | 50g | 200g |
| logwrt llaeth cyflawn plaen | 100g | 400g |
| Ham | 100g | 400g |
| Madarch | 100g | 400g |
| Mozzarella | 40g | 200g |
| Caws Cheddar | 40g | 200g |
| Tomatos tun wedi'u torri | 100g (½ x tun 200g) | 400g (1 x tun 400g) |

Maint dogen arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 115g

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

Dull

1. Rhidyllwch y blodiau i mewn i'r fowlen gymysgu. Ychwanegwch y iogwrt a'i droi nes bydd wedi'i gyfuno'n dda.
2. Trowch y cymysgedd allan ar arwyneb gwaith glân gydag ychydig o flawd arno a'i dylino'n ysgafn nes bydd yn llyfn. Glanhewch yr arwyneb eto a rhoi mwy o flawd arno a rholiwch y cymysgedd i wneud un gwaelod pizza mawr neu sawl un bach. Gadewch iddo orffwys am 5 munud. .
3. Cynheswch y gril i dymheredd canolig i boeth.
4. Yn y cyfamser, sleisiwch yr ham a'r madarch a gratiwch y caws.
5. Rhowch badell ffrîo dros wres isel i ganolig. Coginiwch y gwaelod(ion) pizza bara cras nes byddant yn grisb ac yn euraidd ar un ochr, yna dylech eu troi ac ailadrodd y broses. Trosglwyddwch nhw i ddalen pobi.
6. Taenwch y tomatos dros y gwaelodion bara yna rhowch ham, madarch a chaws arnynt.
7. Rhowch y pizza(s) o dan y gril nes bydd y topin yn boeth a'r caws yn byrlymu.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant wneud y bara cras yn ystod sesiwn y prynhawn.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogen arferol:

Tua 100g o fara cras .

Addasiadau i'r rysâit:

Gweinwch heb ham er mwyn cyfyngu ar y cynnwys halen i fabanod.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Torrwch y bara cras yn stribedi a'u gweini gyda ffyn puprynnau fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwch y bara cras yn stribedi a'u gweini gyda ffyn puprynnau 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 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**



Pâté macrell cartref



T

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: Dim

Prif bryd pysgod

Cynhwysion

Meintiau (ar gyfer 5)

Meintiau (ar gyfer 20)

| | | |
|--|---|---------------------------------------|
| Macrell tun mewn dŵr hallt, wedi'i ddraenio | 150g (1 x tun 212g, wedi'i ddraenio) | 600g (4 x tun 212g wedi'u draenio) |
| Caws hufen | 50g | 200g |
| Llaeth hanner sgim | 15ml (1 llwy fwrdd) | 60ml (4 llwy fwrdd) |
| Iogwrt llaeth cyflawn plaen | 50g (1 llwy fwrdd orlawn) | 200g (4 llwy fwrdd orlawn) |
| Sudd lemon | 20ml (1 llwy fwrdd) | 80ml (4 llwy fwrdd) |
| Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf | | |

Dull

1. Defnyddiwch fforc i stwnsio'r pysgod yn fân.
2. Ychwanegwch y caws hufen, llaeth, iogwrt naturiol a sudd lemon at y pysgodyn a stwnsh tatws i wneud past.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws pob a salad.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

Tua 40g o bâté.

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.

Noder: ni ddylid rhoi pâté wedi'i brynu o siop i blant ifanc am resymau diogelwch bwyd.

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

* 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



Kofta cig oen a mintys gyda saws tomato



T

Amser paratoi: 20 munud
Amser coginio: 30 munud

Prif bryd cig

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Koftas | | |
| Winwnsyn, wedi'i blicio | 60g (1 fach) | 240g (1 fawr) |
| Garlleg, wedi'i blicio | 4g (1 ewin) | 16g (4 ewin) |
| Mintys ffres | 1g (1-2 sbrigyn) | 4g (4-6 sbrigyn) |
| Persli ffres | 1g (1-2 sbrigyn) | 4g (4-6 sbrigyn) |
| Wy | 25g (½ wy) | 100g (2 wy) |
| Olew llysiâu | 5g (1 llwy de) | 20g (2 lwy fwrdd) |
| Cig oen wedi'i friwio | 265g | 1.1kg |
| Briwsion bara gwyn | 20g | 80g |
| Blawd | 10g (½ llwy fwrdd wastad) | 40g (2 llwy fwrdd wastad) |
| Saws tomato | | |
| Winwnsyn, wedi'i blicio | 30g (½ fach) | 120g (2 fach) |
| Garlleg, wedi'i blicio | 2g (½ ewin) | 8g (2 ewin) |
| Olew llysiâu | 5g (1 llwy de) | 20g (2 llwy fwrdd) |
| Blawd plaen | 7g (2 lwy de wastad) | 28g (1 llwy fwrdd orlawn) |
| Stwnsh tomato | 10g (1 level llwy fwrdd) | 40g (2 ½ llwy fwrdd) |
| Tomatos tun wedi'u torri | 100g (½ x tun 200g) | 400g (1 x tun 400g) |
| Oregano wedi'i sychu | 0.5g (½ llwy de) | 2g (2 lwy de) |

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 95g

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

Dull

1. Cynheswch y popty i 190°C/375°F/marc nwy 5.
2. I wneud y koftas, deisiwch y winwns a'r garlleg a thorrwch y mintys a'r persli yn fras. Curwch yr wy.
3. Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns a'r garlleg. Coginiwch am 3-4 munud nes bydd wedi meddal. Rhwch i un ochr a gadael iddo oeri rhywfaint.
4. Mewn powlen fawr, cyfunwch y cig oen, mintys, persli, briwsion bara a wyau. Yna, ychwanegwch y winwns a'r garlleg.
5. Gyda blawd ar eich dwylo, siapiwch y cymysgedd yn ffyn cebabs. Rhwch nhw mewn dysgl y gellir ei rhoi yn y popty a'u pobi am 30 munud neu nes byddant wedi coginio drwodd.
6. Yn y cyfamser, i wneud y saws tomato, torrwrch y winwns a'r garlleg.
7. Cynheswch yr olew mewn padell, ychwanegwch y winwns a garlleg a choginiwch am 3-4 munud nes byddant yn feddal.
8. Ychwanegwch y blawd plaen a'i droi yn dda i'w gyfuno. Coginiwch am 2 funud arall.
9. Ychwanegwch y stwnsh tomato, y tomatos a'r oregano. Mudferwch am 15-20 munud neu nes bydd y saws wedi tewhau.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bara pitta gwenith cyflawn.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

Tua 75g o koftas gyda 20g o fara pitta.

Addasiadau i'r rysâit: Dim.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch y koftas neu eu rhoi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lympiâu meddal. Gweinwch gyda stribedi o fara pitta fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwrch neu briwiwch y koftas a'r saws nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda stribedi o fara pitta fel bwyd bys a bawd.

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



Kheema cig oen



T

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 55 munud

Prif bryd cig

Cynhwysion

Winwnsyn, wedi'i blicio

Meintiau (ar gyfer 5)

75g (½ canolig ei faint)

Meintiau (ar gyfer 20)

300g (2 canolig ei faint)

Garlleg, wedi'i blicio

4g (1 ewin)

16g (4 ewin)

Tatws, wedi'u plicio

75g

300g

Olew llysiâu

5ml (1 llwy de)

15ml (1 llwy fwrdd)

Powdwr cyri

3g (1 llwy de)

12g (4 lwy de)

Briwgig cig oen

275g

1.1kg

Tomatos tun wedi'u torri

200g (1 x tun 200g)

800g (2 x tun 400g)

Pys wedi'u rhewi

125g

500g

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 130g

Additional recipe: try instead of lamb tagine

Dull

1. Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2. Deisiwch y winwns, garlleg a thatws.
3. Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns a'r garlleg. Coginiwch am 3-4 munud nes bydd yn dechrau meddal.
4. Ychwanegwch y powdwr cyri a choginiwch am 1-2 funud.
5. Ychwanegwch y briwgig a'i frownio'n dda.
6. Ychwanegwch y tatws a'r tomatos a dewch ag ef i'r berw.
7. Arllwyswch i mewn i ddysgl y gellir ei rhoi yn y popty a'i bobi yn y popty am 30-40 munud nes bydd y tatws wedi'u coginio drwdd. Dylech ei wirio'n rheolaidd, gan ychwanegu dŵr os bydd angen. Ychwanegwch y pys wedi'u rhewi 5 munud cyn diwedd yr amser coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: Gyda bara naan.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

Tua 60g o kheema gyda 20g o fara naan.

Addasiadau i'r rysâit: Dim.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch y kheema neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda stribedi o fara naan.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwch neu briwich y kheema nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda stribedi o fara naan.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Cynnwys mwstard*

* 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

Wrap cyw iâr lemon gyda letys a chiwcymbr



T

Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 20 munud

Prif bryd cig

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|---------------------|-----------------------|------------------------|
| Brest cyw iâr | 250g | 1kg |
| Sudd a chroen lemon | ½ lemon | 2 lemons |
| Letys | 50g | 200g |
| Ciwcymbr | 150g | 600g |
| Wraps tortilla | 160g (5) | 640g (20) |
| Caws hufen | 40g | 160g |

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 120g

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

Dull

1. Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2. Sleiswch y cyw iâr yn stribedi.
3. Cymysgwch gyda'r sudd a chroen lemon a'i arllwys dros y cyw iâr wedi'i sleisio i'w farinadu.
4. Rhowch y ffledi cyw iâr ar hambwrdd pobi a'i rostio yn y popty am 10-15 munud neu nes bydd wedi coginio drwodd.
5. Yn y cyfamser, sleiswch y letys a'r ciwcymbr.
6. Taenwch y caws hufen ar y tortillas ac ychwanegwch y letys a chiwcymbr wedi'u sleisio.
7. Rhowch y cyw iâr ar ben y wrap.
8. Rholiwch y tortilla a'i dorri'n haneri.

Awgrym ar gyfer gweini: Rhowch y cynhwysion wedi'u paratoi i'r plant wneud eu wraps eu hunain.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

Tua 80g (yn cynnwys stribedi cyw iâr a bara pitta).

Addasiadau i'r rysâit: Dim.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Gweinwch y stribedi o gyw iâr lemon fel bwyd bys a bawd, neu gallwch eu stwnsio nes byddant yn llyfn, a gweini gyda stribedi o fara pitta a ffyn ciwcymbr.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Gweinwch y stribedi o gyw iâr lemon fel bwyd bys a bawd, neu gallwch eu torri/briwio nes byddant wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, a'i weini gyda stribedi o fara pitta a ffyn ciwcymbr.

* **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



Pasta pob pys, ham a madarch



T

Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 40 munud

Prif bryd cig

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Pasta gwyn | 210g | 840g |
| Madarch | 75g | 300g |
| Winwsyn, wedi'i blicio | 75g (1½ canolig ei faint) | 300g (2 canolig ei faint) |
| Garlleg, wedi'i blicio | 8g (2 ewin) | 32g (8 ewin) |
| Basil ffres | 5g (3-4 sbrigyn) | 20g (1 swp bach) |
| Ham | 175g | 700g |
| Olew llysiau | 5ml (1 llwy de) | 15ml (1 llwy fwrdd) |
| Tomatos tun wedi'u torri | 200g (1 x tun 200g) | 800g (4 x tun 400g) |
| Stwnsh tomato | 12g (1 llwy fwrdd) | 50g (4 llwy fwrdd) |
| Pys wedi'u rhewi | 50g | 200g |

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 210g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Dull

1. Cynheswch y popty i 180°C/350°C/marc nwy 4.
2. Coginiwch y pasta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd. Pan fydd wedi coginio, draeniwch a'i roi mewn dysgl y gallir ei rhoi yn y popty gan sicrhau bod y pasta ond yn llenwi hanner y ddysgl.
3. Torrwch y madarch, winwsyn, garlleg, basil a ham.
4. Cynheswch yr olew ac ychwanegwch y winwsyn a'r madarch nes byddant wedi meddalau.
5. Ychwanegwch y tomatos wedi'u torri, stwnsh tomato a phys, trowch y cyfan a'i fudferwi am 15 munud.
6. Ychwanegwch y basil a'r ham wedi'i ddeisio.
7. Arllwyswch y saws dros y pasta a chymysgwch yn dda.
8. Os bydd y cymysgedd pasta braidd yn stiff, ychwanegwch ddiferyn o ddŵr a'i roi yn y popty am 15 i 20 munud.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda salad cymysg.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

Tua 100g o basta pob, wedi'i weini gyda 30g o flodigion brocoli.

Addasiadau i'r rysáit: Dim.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch y pasta pob wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwch neu briwiwch y pasta pob wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

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

Hydref / Y gaeaf
1-4 blynedd



Pasta eog a brocoli



T

Amser paratoi: 20 munud
Amser coginio: 20 munud

Prif bryd pysgod

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|------------------------------------|---|--|
| Eog ffres neu dun, wedi'i ddraenio | 200g ffres or 1 x tun 212g, wedi'i ddraenio | 800g ffres or 2 x dun 418g, wedi'u draenio |
| Winwsyn, wedi'i blicio | 30g (½ fach) | 120g (2 fach) |
| Broccoli | 75g | 300g |
| Caws Cheddar | 30g | 120g |
| Pasta gwyn | 210g | 840g |
| Olew llysiau spread | 15g | 60g |
| Blawd plaen | 15g (3 lwy de) | 60g (2 lwy fwrdd orlawn) |
| Llaeth hanner sgim | 300ml | 1.2L |
| Persli wedi'i sychu | 0.5g (½ llwy de) | 2g (2 lwy de) |

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 220g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf

Dull

1. Coginiwch yr eog ffres neu paratowch yr eog tun drwy dynnu'r holl esgyrn a chroen.
2. Torrwch y winws yn fân a thorrwch y broccoli yn flodigion bach. Gratiwch y caws.
3. Berwch y pasta gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn, yna ei ddraenio.
4. Coginiwch y broccoli a'r winws mewn dŵr berw nes byddant yn feddal, am tua 10 munud.
5. Gwnewch y saws caws: cynheswch y sbred olew llysiau mewn sosban ac ychwanegwch y blawd gan ei droi i'w gyfuno. Tynnwch o'r gwres ac ychwanegwch y llaeth yn raddol a'i chwsgio nes bydd yn llyfn. Mudferwch y saws yn ysgafn, gan ei droi'n barhaus nes bydd yn tewhau. Ychwanegwch y caws wedi'i gratio a'i droi nes bydd wedi toddi.
6. Cyfunwch y saws caws, pasta a broccoli yna plygwch yr eog wedi'i goginio a'i adael i oeri a'r persli i mewn iddo.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gydag india-corn.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

Tua 100g o basta gyda 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: Dim.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch y pryd pasta wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gydag india-corn fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwch neu briwiwch y pryd pasta wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gydag india-corn fel bwyd bys a bawd.

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



Salad reis eog a llysiâu



T

Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 20 munud

Prif bryd pysgod

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|--|--------------------------|---------------------------|
| Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio | 80g (½ canolig ei faint) | 320g (2 canolig ei faint) |
| Tsili coch, heb hadau | 5g (¼ tsili) | 20g (1 tsili) |
| Shibwns | 50g (5 winwns) | 200g (20 winwns) |
| Coriander ffres | 12g (8-10 sbrigyn) | 48g |
| Basil ffres | 12g (8-10 sbrigyn) | 48g |
| Reis gwyn | 160g | 640g |
| Pys wedi'u rhewi | 75g | 300g |
| India-corn wedi'i rewi | 75g | 300g |
| Ffiledi eog | 225g | 900g |
| Sudd leim | 10ml (½ leim) | 40ml |

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 190g

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Dull

1. Deisiwch y puprynnau, tsili coch a shibwns. Torrwch y perlysiâu yn fras.
2. Dewch â phadell o ddŵr i'r berw ac ychwanegwch y reis. Mudferwch am 8 munud yna ychwanegwch y pys a'r india-corn a'i fudferwi am 4 munud arall.
3. Draeniwch y reis, pys ac india-corn a'i olchi dan ddŵr oer. Gadewch iddo oeri.
4. Yn y cyfamser, stemiwch neu pobwch yr eog.
5. Pan fydd wedi oeri, rhowch y reis, pys ac india-corn mewn powlen. Haenwch yr eog ac ychwanegwch yr holl gynhwysion eraill wedi'u deisio, yn cynnwys sudd y leim.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch berlysiâu tymhorol, gan adael i'r plant eu harogli a'u blasu cyn iddynt gael eu hychwanegu.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: Tua 100g o salad reis, wedi'i weini gyda thua 30g o sleisys o afocado.

Addasiadau i'r rysâit: Dim.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch y salad reis wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda llympiau meddal. Gweinwch gyda sleisys o afocado fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwch neu briwiwch y salad reis wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda sleisys o afocado fel bwyd bys a bawd.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys pysgod*

* 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



Pâté sardîns ar dost



T

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 5 munud

Prif bryd pysgod

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|---|--|---|
| Shibwns | 10g (1) | 40g (4) |
| Garlleg, wedi'i blicio | 4g (1 ewin) | 8g (2 ewin) |
| Ciwycymbr | 65g | 260g |
| Basil ffres | 2g (1-2 sbrigyn) | 8g (6-8 sbrigyn) |
| Sardîns tun, mewn dŵr hallt, wedi'u draenio | 80g (1 x tun 120g, wedi'i ddraenio) | 320g (4 x tun 120g, wedi'i ddraenio) |
| Sudd lemon | 5ml (1 llwy de) | 20ml (4 lwy de) |
| Iogwrt Groegaidd | 50g | 200g |
| Caws colfran | 25g | 100g |
| Bara gwyn | 125g (5 tafell) | 500g (20 tafell) |

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 65g (35g o pâté, 25g o dost)

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

Dull

1. Deisiwch y shibwns, garlleg, ciwycymbr a basil.
2. Rhowch y sardîns mewn cymysgydd bwyd gyda'r sudd lemon a'i brosesu nes bydd y cymysgedd sardîns yn llyfn.
3. Os bydd angen, draeniwch y iogwrt a/neu'r caws colfran mewn rhidyll yna ei gymysg gyda'r sardîns.
4. Plygwch y garlleg, ciwycymbr a basil.
5. Tostiwch y bara yna taenwch y pâté arno.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant daenu'r pâté ar y tost eu hunain. Gweinwch gyda thomatos wedi'u grilio.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

Tua 35g o bâté, 20g o fysedd tost a 25g o domatos.

Addasiadau i'r rysâit: Dim.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch y pâté neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal a'i weini gyda bysedd tost a thomatos.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwch neu briwiwch y pâté nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bysedd tost a thomatos.

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





Amser paratoi: 25 munud
Amser coginio: 30 munud

Prif bryd pysgod

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|---|--|--|
| Olew llysiâu | 5ml (1 llwy de) | 15ml (1 llwy fwrdd) |
| Tatws pob, heb eu crwyn | 400g (2½ canolig ei faint) | 1.6kg (10 canolig ei faint) |
| Winwnsyn, wedi'i blicio | 60g (1 fach) | 240g (1 fawr) |
| Tiwna tun mewn dŵr ffynnon, wedi'i ddraenio | 150g (1¼ x tun 185g, wedi'i ddraenio) | 600g (4½ x tun 185g) (wedi'u draenio) |
| Perlysiâu cymysg wedi'u sychu | 1g (1 llwy de) | 4g (4 lwy de) |
| Bara gwenith cyflawn | 50g (2 dafell ganolig) | 200g (8 dafell ganolig) |
| Wy | 50g (1 canolig ei faint) | 200g (4 canolig ei faint) |

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 145g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf

Dull

1. Cynheswch y popty i 200°C /400°F/marc nwy 6. Irwch hambwrdd pobi gan ddefnyddio hanner yr olew.
2. Torrwch y tatws a'r winwns. Rhowch y tatws mewn padell, eu gorchuddio â dŵr a'u berwi am 20 munud neu nes byddant yn feddal.
3. Ychwanegwch y tatws a'u stwnsio nes byddant yn llyfn.
4. Cynheswch hanner yr olew mewn padell ffrio, ychwanegwch y winwns a'i ffrio am 5 munud neu nes bydd yn feddal.
5. Cyfunwch y tatws, winwns, tiwna a pherlysiâu mewn powlen fawr.
6. Gnewch y bara yn friwsion a churwch yr wy mewn powlen.
7. Rholiwch y cymysgedd tatws a thiwna yn beli, eu rholio mewn wy a briwsion bara a'u rhoi ar yr hambwrdd pobi wedi'i iro. Pobwch yn y popty am 20-30 munud.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda relish tomato.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

Tua 70g o gacennau pysgod, gyda 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: Dim.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch y cacennau pysgod nes bydd yn llyfn gyda lympiâu meddal, neu sleisiwch nhw i'w gweini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda ffyn llysiâu.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwch neu briwiwch y cacennau pysgod nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, neu sleisiwch nhw i'w gweini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda ffyn llysiâu.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys wy, pysgod, 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 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**



Tiwna mayonnaise



T

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: Dim

Prif bryd pysgod

| Cynhwysion | Meintiau (ar gyfer 5) | Meintiau (ar gyfer 20) |
|---|---|---------------------------------------|
| Tiwna tun mewn dŵr ffynnon, wedi'i ddraenio | 130g (1 x tun 160g, wedi'i ddraenio) | 520g (4 x tun 160g wedi'u draenio) |
| Mayonnaise | 15g (1 llwy fwrdd wastad) | 60g (4 llwy fwrdd wastad) |
| logwrt llaeth cyflawn plaen | 15g (1 llwy de) | 60g (4 llwy de) |

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 30g
Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Dull

1. Haenwch y tiwna. Ychwanegwch y mayonnaise a'r iogwrt a chymysgwch yn dda.

Awgrym ar gyfer gweini: Gwinwch gyda thaten drwy'i chroen a ffyn ciwcymbr.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol:

Tua 30g o diwna mayonnaise, wedi'i weini gyda 30-40g o datws pob a thua 30g o ffyn moron a chiwcymbr.

Addasiadau i'r rysâit:

Dim, ond dylid sicrhau mai mayonnaise siop (yn hytrach na mayonnaise cartref) a ddefnyddir ar gyfer babanod dan 12 mis oed, er mwyn sicrhau bod yr wy wedi'u basteureiddio.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed:

Stwnsiwch y tiwna neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda'r tatws wedi'u coginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffyn llysiau fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed:

Torrwch neu briwiwch y tiwna a'r tatws wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn llysiau fel bwyd bys a bawd.

* **Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys pysgod, wy, llaeth, mwstard*

* 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

