



BWYD a MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant



Bwydlenni a ryseitiau

Cynnwys

Cydnabyddiaethau	2
Cyflwyniad	3
1. Y bwydlenni enghreifftiol	5
Bwydlenni wythnos 1-3 y gwanwyn/yr haf ar gyfer plant 1-4 oed	6
Bwydlenni wythnos 1-3 yr hydref/y gaeaf ar gyfer plant 1-4 oed	
Bwydlenni wythnos 1-3 y gwanwyn/yr haf ar gyfer plant 7-9 mis oed a 9-12 mis oed	
Bwydlenni wythnos 1-3 yr hydref/y gaeaf ar gyfer plant 7-9 mis oed a 9-12 mis oed	
2. Deall y ryseitiau	18
3. Rhestr o ryseitiau	20
4. Y ryseitiau	27
Ryseitiau brecwast bwydlen y gwanwyn/yr haf	27
Ryseitiau brecwast bwydlen yr hydref/y gaeaf	33
Byrbrydau bwydlen y gwanwyn/yr haf	39
Byrbrydau bwydlen yr hydref/y gaeaf	45
Cinio: prif gyrsiau cig/pysgod	57
Cinio: prif gyrsiau llysieuol	88
Cinio: cyfwydydd llawn startsh	127
Cinio - cyfwydydd llysiau	135
Cinio: pwddin	143
Te: prif gyrsiau cig/pysgod	180
Te: prif gyrsiau llysieuol	194
Te: cyfwydydd llawn startsh	225
Te: cyfwydydd llysiau	229
Te: cyfwydydd eraill	234
Te: pwddin	235

Cydnabyddiaethau

Hoffai Llywodraeth Cymru ddiolch i Public Health England am gael defnyddio'r bwydlenni a'r ryseitiau hyn, a lywiwyd gan waith gwreiddiol yr Ymddiriedolaeth Bwyd Plant, (2017)¹ a'r Grŵp Cyfeirio Allanol.

Cyflwyniad

Gall lleoliadau gyflwyno'r bwydlenni enghreifftiol yn eu cyfanrwydd, neu gellir cynnwys ryseitiai unigol mewn bwydlenni sy'n bodoli eisoes. Mae'r bwydlenni a'r ryseitiai enghreifftiol wedi'u cynllunio i gael eu defnyddio gan bob darparwr gofal plant a reoleiddir, yn cynnwys meithrinfeydd, gwarchodwyr plant, canolfannau plant a gofal sesiynol.

Bodloni gofynion maethol plant

Mae'r bwydlenni enghreifftiol wedi'u datblygu i ddilyn fframwaith maethiad er mwyn sicrhau eu bod yn darparu swm priodol o egni (calorïau) ac amrywiaeth o faethynnau sy'n bwysig ar gyfer iechyd a datblygiad plant.

Trafodwyd y fframwaith hwn, a'r egwyddorion sy'n sail iddo, gan Grŵp Cyfeirio Allanol mewn cydweithrediad â'r Ymddiriedolaeth Bwyd Plant, a chawsant eu llywio ganddo. Mae'r adroddiad technegol sy'n egluro sut y datblygwyd y bwydlenni newydd ar gael¹.

Y bwydlenni enghreifftiol ar gyfer plant un i bedair oed

Cynlluniwyd y bwydlenni enghreifftiol i gyflawni argymhellion deietegol presennol y Llywodraeth ar gyfer y grŵp oedran hwn. Mae meintiau dognau nodweddiadol a ddefnyddiwyd yn y bwydlenni yn darparu symiau priodol o egni a maethynnau.

Mae'r bwydlenni enghreifftiol yn dangos tair wythnos o ryseitiai ar gyfer brecwast, cinio, te a byrbrydau. Caiff y rhain eu harddangos mewn bwydlenni wythnosol i ddangos sut y gellir defnyddio'r ryseitiai i gynnig bwyd amrywiol. Gellir defnyddio'r ryseitiai yn unigol hefyd, neu ar fwydlenni a luniwyd gan ddefnyddio cyfuniadau gwahanol o'r ryseitiai, ond dylai'r lleoliad archwilio'r bwydlenni yn gyffredinol er mwyn sicrhau eu bod yn parhau i fod yn amrywiol ac yn bodloni'r gofynion deietegol ar gyfer y grŵp oedran hwn.

Ar gyfer lleoliadau sy'n cynnig byrbrydau a diodydd yn unig, gellir llunio bwydlenni ar wahân gan ddefnyddio'r canllawiau yn Rhan 1 a'r awgrymiadau ar gyfer bwydlenni byrbrydau a'r ryseitiai o Ran 2.

Ni fwriedir i'r cynhwysion a ddefnyddir yn y bwydlenni a'r ryseitiai enghreifftiol fod yn rhagnodol; maent yn dangos y mathau o fwydydd a'r amrywiaeth y gellir eu darparu er mwyn bodloni gofynion deietegol plant. Felly, gall lleoliadau ddefnyddio'r bwydlenni a'r ryseitiai enghreifftiol fel canllaw wrth gynllunio eu darpariaeth bwyd eu hunain, ond cynhwysion amgen pan fydd angen neu pan fydd yn ddymunol er mwyn manteisio ar y bwydydd sydd ar gael ac sy'n gosteffeithiol ar gyfer eu hamgylchiadau. Lle defnyddir cynhwysion amgen, dyai prydau a byrbrydau gynnwys amrywiaeth o fwydydd gwahanol o bob grŵp bwyd o hyd, a chynnwys lliwiau, blasau ac ansoddau gwahanol.

*Fel canllaw yn unig y caiff gwybodaeth am alergeddau ei chynnwys; dylech ddarllen y labeli bob amser er mwyn gweld pa alergenau sydd wedi'u cynnwys ym mhob cynhwysyn a chynnyrch rydych yn ei ddefnyddio drwy ddarllen y rhestr cynhwysion ar ddeunydd pecynnu'r cynnyrch. Hyd yn oed os ydych wedi'i ddefnyddio o'r blaen, ni ddylech gymryd unrhyw beth yn ganiataol.

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys: y ddwy fwydlen tair wythnos enghreifftiol ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar; y ryseitiau ar gyfer brecwast, byrbrydau, cinio a the; a ryseitiau ychwanegol y gellir eu hamnewid yn y bwydlenni enghreifftiol. Mae'r bwydlenni a'r ryseitiau enghreifftiol yn dangos y mathau o fwyd a diod y gellir eu darparu a faint ohonynt y dylid eu darparu er mwyn bodloni gofynion maethol babanod a phlant rhwng chwe mis a phedair oed (hyd at eu pen-blwydd yn bump oed).¹

Mae rhagor o wybodaeth ddefnyddiol i helpu lleoliadau i'w gweithredu, yn cynnwys gwybodaeth am fwyta'n dda i blant 1-4 oed, cyngor ar ddiogelwch bwyd a labelu bwyd ar gyfer lleoliadau gofal plant ar gael yn Bwyd a Maethiad ar gyfer lleoliadau gofal plant Canllawiau Arfer Gorau Rhan 1.

Deall y bwydlenni enghreifftiol ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar²

Ceir canllawiau llawn ar sut i gynllunio eich prydau, byrbrydau a diodydd yn Rhan 1 Adran 4.

Ceir pwyntiau ymarfer i'ch helpu i roi'r safonau a'r canllawiau ar waith ym mhob rhan o'r lleoliad ac awgrymiadau ar gyfer bwydydd penodol.

Addasiadau o ryseitiau ar gyfer babanod 7-12 mis oed:

Mae pob un o'r ryseitiau yn y ddogfen hon yn cynnwys blwch gyda maint dogn nodweddiadol ar gyfer babanod 7-12 mis oed, ac unrhyw wybodaeth ychwanegol ar gyfer paratoi a gweini'r rysait ar gyfer y grwpiau oedran hyn (er enghraifft lle na ddylid cynnwys cynhwysion penodol). Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio mai dim ond callaw yw'r rhain, a bydd y patrymau prydau, faint o laeth a yfir a faint o fwyd a fwyteir yn amrywio rhwng plant unigol, a dylai lleoliadau drafod hyn gyda theuluoedd. Wrth baratoi bwyd ar gyfer babanod, dylech hefyd gofio na ddylid ychwanegu halen at fwyd a gaiff ei weini i fabanod, ac ni ddylid defnyddio ciwbiau stoc na greffi chwaith. Ni does angen ychwanegu siwgr at fwyd i fabanod.

DS caiff canllawiau llawn ar fwydo babanod 0-6 mis oed a chyflwyno bwyd solid i fabanod 6 mis i 1 oed eu hychwanegu fel Adran 2 a 3 i Ran 1.

¹ Mae'r bwydlenni hyn wedi cael eu datblygu er mwyn sicrhau bod gofynion maethol babanod a phlant rhwng chwe mis a phedair oed yn cael eu bodloni. Mae'r gofynion hyn wedi deillio o ofynion egni cyfartalog a Lefelau a Argymhellir yn y Deiet ar gyfer babanod a phlant rhwng chwe mis a phedair oed. Mae hyn yn cynnwys plant hyd at eu pen-blwydd yn bump oed, ac mae'n cwmpasu ystod oedran y plant y darperir bwyd ar eu cyfer fel arfer mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar.

Mae'r tudalennau canlynol yn dangos y bwydlenni enghreifftiol.

*Fel canllaw yn unig y caiff gwybodaeth am alergeddau ei chynnwys; dylech ddarllen y labeli bob amser er mwyn gweld pa alergenau sydd wedi'u cynnwys ym mhob cynhwysyn a chynnyrch rydych yn ei ddefnyddio drwy ddarllen y rhestr cynhwysion ar ddeunydd pecynnu'r cynnyrch. Hyd yn oed os ydych wedi'i ddefnyddio o'r blaen, ni ddylech gymryd unrhyw beth yn ganiataol.

1.Y bwydlenni enghreifftiol

Wythnos 1: Bwydlen y gwanwyn/yr haf enghreifftiol ar gyfer plant 1-4 oed

Wythnos 1	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Grawnfwyd gwenith brag gyda llaeth a banana wedi'i sleisio Crympet a sbred	Creision yd gyda llaeth, rhesins a chwarteri o ffrwyth ciwi Tost gwyn a sbred	Wy wedi'i ferwi'n galed a thomatos gyda bara gwenith cyflawn a sbred Banana	Bisgs gwenith gyda llaeth ac aeron cymysg Hanner tafell o fara ffrwythau a sbred	Grawnfwyd reis crisb a llaeth Hanner bagel gyda sbred a melon
Byrbryd canol bore Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Ffyn bara a ffyn llysiau cymysg Llaeth neu ddŵr	Crympet wedi'i thostio, sbred a mefus Llaeth neu ddŵr	logwrt a grawnwin wedi'u sleisio Llaeth neu ddŵr	Tost gwenith cyflawn gyda sbred a mangetout Llaeth neu ddŵr	Banana wedi'i sleisio Llaeth neu ddŵr
Cinio Cynlluniwyd i ddarparu 30% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Cyri cyw iâr Thai (neu gyri tofu Thai) gyda reis gwyn Salad ffrwythau tymhorol	Mwsaca cig oen (neu fwsaca corbys) gyda bara garleg a salad cymysg Stwnsh riwbob	Ragw porc (neu ragw soia ac afal) gyda thatws newydd, ffa a chorbwmpen Pwdin pîn afal o chwith gyda chwstard	Risotto eog a phys (neu risotto ffa a phys) Cacen sbwng llus	Pasta gwenith cyflawn pob gyda ffa a selsig llysieuol logwrt Groegaidd plaen gyda stwnsh mafon
Byrbyd canol prynhawn Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Caws (wedi'i sleisio neu ei dorri'n ffyn) a thomatos wedi'u sleisio Llaeth neu ddŵr	Pîn afal wedi'i sleisio Llaeth neu ddŵr	Afocado wedi'i stwnsio a bara pitta Llaeth neu ddŵr	Ffrwythau tymhorol cymysg wedi'u torri Llaeth neu ddŵr	Ffyn ciwcymbr a moron gyda chraceri a chaws hufen Llaeth neu ddŵr
Te Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Gnocchi pob gyda ffa a thomatos gyda bara a sbred logwrt mefus wedi'i rewi	Cacennau pysgod tiwna (neu gacennau tatws a chorbys) gyda relish tomato Salad ffrwythau tymhorol	Pasta gyda ffa a phys Pwdin reis gyda stwnsh eirin gwlanog	Pizza myffin Saesnig gwenith cyflawn gyda thopins amrywiol Banana wedi'i sleisio	Quiche di-grwst gyda salad tatws a ffyn puprynnau Afal wedi'i sleisio a rhesins
Noder: Mae'n rhaid sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael ac o fewn cyrraedd bob amser.					

Wythnos 2: Bwydlen y gwanwyn/yr haf enghreifftiol ar gyfer plant 1-4 oed

Wythnos 2	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Bisgs gwenith gyda llaeth a ffrwyth ciwi Tost gwenith cyflawn a sbred	Aeron a iogwrt gyda cheirch wedi'u tostio a chreision yd	Grawnfwyd reis crisb gyda llaeth a banana wedi'i sleisio Crympet gyda sbred	Creision yd a llaeth Hanner cacen de wedi'i thostio gyda sbred a melon	Myffin Saesnig wedi'i thostio gyda sbred, wy a madarch
Byrbryd canol bore Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Ffa pob a ffyn bara	Ffyn puprynnau a thomatos wedi'u sleisio	Tost gwenith cyflawn gyda sbred a chwarteri o ffrwyth ciwi	Banana wedi'i sleisio	Bagel a chaws hufen
	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr
Cinio Cynlluniwyd i ddarparu 30% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Cig iâr barbeciw (neu ddarnau Quorn™ barbeciw) gyda thatws newydd a llysiau rhost Cacen lemon a syltana	Cyri cig eidion ac ysbigoglys (neu gyri ffacbys ac ysbigoglys) gyda reis gwyn a bara naan Salad ffrwythau tymhorol	Penfras wedi'i stemio mewn saws tomato a phuprynnau (neu tofu mewn saws tomato a phuprynnau) gyda chwscws a ffa gwyrdd Pwdin reis a mafon	Dhansak llysiau a chorbys coch gyda reis brown Ffrwythau, jeli a hufen iâ	Peli cig twrci (neu 'beli cig' llysieuol) gyda spaghetti gwyn Ripl stwnsh eirin gwlanog iâ
Byrbyd canol prynhawn Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Nectarin wedi'i sleisio	Cacennau ceirch a chaws hufen	Ffyn ciwcymbr a moron	Craceri, tzatziki a thomatos wedi'u sleisio	Melon a llus
	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr
Te Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Salad cwscws a ffacbys	Pâté sardîns (neu sbred ffa pinto) ar dost gyda thomatos wedi'u grilio	Ffa pob 'billy can' (selsig llysieuol a ffa) gyda phasta gwenith cyflawn	Wrap cyw iâr lemon (neu sioa lemon) gyda letys a chiwcymbr	Frittata pys ac asbaragws gyda salad tatws newydd
	Pwdin reis a rhesins	Potiau iogwrt ffrwythau	Cebabs ffrwythau tymhorol	Iogwrt Groegaidd plaen gyda mefus a chyrens duon	Pîn afal wedi'i sleisio
Noder: Mae'n rhaid sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael ac o fewn cyrraedd bob amser.					

Wythnos 3: Bwydlen y gwanwyn/yr haf enghreifftiol ar gyfer plant 1-4 oed

Wythnos 3	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Grawnfwyd gwenith brag gyda llaeth	Creision yd gyda llaeth a banana	'Shredded wheat' gyda llaeth	Bisgs gwenith gyda llaeth a rhesins	Grawnfwyd reis crisb gyda llaeth a grawnwin
	Hanner bagel gwyn gyda sbred, tomato a madarch	Tost gwenith cyflawn a sbred	Bara ffrwythau wedi'i dostio gyda sbred a ffrwyth ciwi	Hanner crympet a sbred	Tost gwenith cyflawn a sbred
Byrbryd canol bore Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Eirin gwlanog wedi'u sleisio a iogwrt plaen	Ffyn bara gyda ffyn moron a phuprynnau	Aeron cymysg a iogwrt plaen	Tost gwenith cyflawn a sbred	Pys 'sugar snap' a hwmws
	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr
Cinio Cynlluniwyd i ddarparu 30% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Stroganoff cig eidion a madarch (neu stroganoff ffa a madarch) gyda reis gwyn	Pasta primavera gyda bara garlleg	Gamwn (neu ffiled Quorn™) gyda saws persli, tatws newydd a ffa gwyrdd	Cyri penfras, tatws ac ysbigoglys (neu gyri corbys, tatws ac ysbigoglys) gyda chwscws	Pei cyw iâr a llysiau (neu bei caws a llysiau) gyda thatws rhost a llysiau gwyrdd y gwanwyn
	Byns banana	Iogwrt a bricyll wedi'u sychu	Platiad o ffrwythau tymhorol	Pwdin bricyll hufennog	Crymbl ffrwythau'r haf a chwstard
Byrbyd canol prynhawn Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Crympets a sbred	Banana a iogwrt	Bara pitta a dip tiwna	Ffyn puprynnau a chaws (wedi'i sleisio neu ei dorri'n ffyn)	Cacennau reis, ffyn ciwcymbr a thomatos
	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr
Te Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Omllet sawrus gyda salad tatws a chiwcymbr	Koftas cig oen a mintys (neu koftas briwgig llysieuol a mintys) gyda saws tomato a bara pitta gwenith cyflawn	Pasta eog a brocoli (neu basta corbys a brocoli) gydag india-corn	Bara cras ham cartref (neu fara cras caws)	Enchiladas ffa a llysiau
	Iogwrt mefus wedi'i rewi	Afalau wedi'u sleisio a dêts	Semolina a chompot nectarîn	Grawnwin a melon	Hufen iâ a mango wedi'i sleisio
Noder: Mae'n rhaid sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael ac o fewn cyrraedd bob amser.					

Wythnos 1: Bwydlen yr hydref/y gaeaf enghreifftiol ar gyfer plant 1-4 oed

Wythnos 1	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Bisgs gwenith gyda iogwrt a bricyll wedi'u sychu Tost gwyn a sbred	Creision yd a llaeth Tost gwenith cyflawn gyda sbred, tomatos a madarch	Uwd gyda rhesins Banana	Grawnfwyd gwenith brag a llaeth Crympet gyda sbred a gellyg	Grawnfwyd reis crisb a llaeth gyda satswmas Tost ffrwythau a sbred
Byrbryd canol bore Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Myffin Saesnig wedi'i thostio a sbred gyda chlementinau	Ffa dringo gyda dip ffa	Cacennau reis gyda dip betys	Banana	Bara pitta wedi'i dostio gydag afocado wedi'i stwnsio
	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr
Cinio Cynlluniwyd i ddarparu 30% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Pei corbenfras ac eog (neu bei ffa) gyda bresych coch a ffa dringo	Tagine cig oen (neu tagine ffa cymysg) gyda chwscws llysiau	Peli cig porc (neu beli cig llysieuol) gyda spaghetti, pys a moron	Biryani ffacbys a llysiau	Cyw iâr rhost (neu ffiled Quorn™) gyda thatws rhost, gwreiddlysiau a grefi
	Pwdin Efa a chwstard	Salad ffrwythau'r gaeaf cynnes a saws fanila	Salad ffrwythau tymhorol	Jeli mandarin	logwrt a dêts
Byrbyd canol prynhawn Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Tomatos wedi'i sleisio a chaws wedi'i dorri'n ffyn	Popcorn plaen gyda gellyg	Cacennau ceirch a satswma	India-corn bach, craceri a sbred	Ffyn moron, puprynnau a hwmws
	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr
Te Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Cwscws gyda chyw iâr (neu hwmws), betys a salad cymysg	Tiwna mayonnaise (neu gaws) gyda thaten drwy'i chroen a ffyn moron a chiwcymbr	Cawl taten felys a chorbys gyda bara gwenith cyflawn a sbred	Pasta pob pys, ham (neu friwgig llysieuol) a madarch	Wraps ffa Mecsicanaidd a chaws gyda phuprynnau coch a seleri
	Salad ffrwythau tymhorol	Bananas a chwstard	logwrt a chompot mwyar duon	Pwdin reis a bricyll	Afalau, gellyg ac eirin
Noder: Mae'n rhaid sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael ac o fewn cyrraedd bob amser.					

Wythnos 2: Bwydlen yr hydref/y gaeaf enghreifftiol ar gyfer plant 1-4 oed

Wythnos 2	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Grawnfwyd reis crisb a llaeth	Grawnfwyd gwenith brag a llaeth gyda banana	Cwpanau wy a madarch, tost gwenith cyflawn, sbred a thomatos	Creision yd gyda llaeth a rhesins	Bisgs gwenith gyda llaeth
	Chwarter bagel blaen gyda sbred ac eirin wedi'u torri	Tost gwenith cyflawn a sbred	Gellyg wedi'u sleisio	Hanner crympet a sbred	Hanner cacen de wedi'i thostio a sbred gydag afal
Byrbyrd canol bore Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Ffyn moron a phuprynnau	Cacennau reis gyda chaws hufen	Craceri gyda sbred a grawnwin wedi'u sleisio	Bysedd pitta gwenith cyflawn gyda raita mintys a ffyn ciwcymbr	Eirin a satswma
	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr
Cinio Cynlluniwyd i ddarparu 30% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Goulash cig oen (neu goulash ffa) gyda reis brown a ffa gwyrdd	Hotpot cyw iâr a chennin hufennog (neu hotpot Quorn™ a chennin) gyda brocoli	Lasagne cig eidion (neu lasagne tomato a chorbys) gyda bara garlleg a phys	Cacennau pysgod a phys (neu gacennau caws a madarch) gyda thalpiauw tatws ac ysbigoglys	Tofu melys a sur gyda nwdls
	Teisen frau a darnau o satswma	Afal pob gyda sinamon	Semolina gyda rhesins	Salad ffrwythau tymhorol a iogwrt	Pwdin reis banana a sinamon
Byrbyrd canol prynhawn Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Banana ar dost	logwrt a gellyg	Ffyn caws a thomatos	Pîn afal	Myffin Saesnig wedi'i thostio gyda sbred a ffyn moron
	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr
Te Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Caws macaroni gwenith cyflawn gyda phys	Cawl pwmpen a chorbys gyda bara gwenith cyflawn a sbred	Salad reis eog (neu ffabys) gyda llysiau	Fajitas cyw iâr (neu fajitas puprynnau coch llysieuol)	Tsili ffa cymysg a thaten drwy'i chroen
	Salad ffrwythau cynnes a iogwrt	Eirin gwlanog a chwstard	Salad ffrwythau tymhorol	Cebabs ffrwythau'r hydref	logwrt gyda stwnsh dêts ac afal
Noder: Mae'n rhaid sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael ac o fewn cyrraedd bob amser.					

Wythnos 3: Bwydlen yr hydref/y gaeaf enghreifftiol ar gyfer plant 1-4 oed

Wythnos 3	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Bisgs gwenith gyda llaeth a rhesins Hanner crympet a sbred	Uwd gydag afalau a dêts wedi'u stiwiwio	Grawnfwyd gwenith brag a llaeth Crempog blaen gyda banana	Wy gyda thomatos a thost gwenith cyflawn a sbred	Potiau iogwrt, ffrwythau a grawnfwyd Tost gwyn a sbred
Byrbryd canol bore Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Cacennau moron a hwmws	Iogwrt plaen a banana wedi'i sleisio	Afocado ar dost	Ffyn moron a seleri	Ffyn bara gydag afal
	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr
Cinio Cynlluniwyd i ddarparu 30% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Stiw ffa cymysg a gwreiddysiau gyd chwscws perllysiau	Caserol porc (neu soia), cennin a mwstard gyda thatws stwnsh ac ysgewyll Brwsel	Korma cyw iâr (neu korma ffabys) gyda reis brown	Hotpot cig oen a haidd gwyn (neu hotpot haidd gwyn lllysieuol) gyda stwnsh gwreiddysiau	Ratatouille corbenfras (neu ratatouille corbys) gyda phasta gwyn
	Crymbl afal a riwbob a chwstard	Crempogau banana	Semolina gyda chompot mwyar duon	Cacennau moron bach	Hufen iâ crymbl ceirch a ffrwythau
Byrbyd canol prynhawn Cynlluniwyd i ddarparu 10% o ofynion maethol dyddiol plentyn	Craceri a chaws hufen	Bara pitta a tzatziki gyda ffyn puprynnau	Ffrwythau cymysg tymhorol wedi'u torri	Crympets gyda sbred a grawnwin	Wy wedi'i ferwi'n galed a thomatos
	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr	Llaeth neu ddŵr
Te Cynlluniwyd i ddarparu 20% o ofynion maethol dyddiol plentyn Diodydd: Dim ond dŵr	Pâté macrell cartref (neu gaws) gyda thatws pob a salad	Cawl pannas, ffa gwynion ac afal gyda rhôl gwenith cyflawn a sbred	Pasta llysiau rhost a chorbys coch	Salad cwscws a ffabys	Pcedi pitta gyda wy mayonnaise, ciwcymbr a salad moron
	Salad ffrwythau tymhorol	Gellyg wedi'u potsio gyda iogwrt Groegaidd	Satswmas a grawnwin	Eirin wedi'u potsio a chwstard	Iogwrt a ffrwythau cymysg wedi'u sychu
Noder: Mae'n rhaid sicrhau bod dŵr yfed ffres ar gael ac o fewn cyrraedd bob amser.					

Wythnos 1: Bwydlen y gwanwyn/yr haf ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar (babanod 7-12 mis oed)

Mae'r fwydlen enghreifftiol hon yn dangos sut y gellir addasu bwydlenni ar gyfer plant 1-4 oed ar gyfer babanod 7-12 mis oedⁱⁱ. Ceir canllawiau llawn ar gyflwyno bwydydd cyflenwol ar gyfer babanod ar wefan ac adnoddau Dechrau am Oes.¹

Wythnos 1	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Grawnfwyd gwenith brag gyda llaeth cyflawn a ffyn banana*	Creision yd gyda llaeth, rhesins wedi'u torri a chwarteri o ffrwyth ciwi*	Wy wedi'i ferwi'n galed a thomatos wedi'u sleisio neu eu stwnsio gyda bara gwenith cyflawn a sbred*	Bisgs gwenith gyda llaeth ac aeron cymysg Bysedd tost ffrwythau*	Grawnfwyd reis crisb gyda llaeth cyflawn a melon wedi'i sleisio*
Cinio Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Cyri cyw iâr Thai (neu tofu), reis gwyn a blodigion brocoli*	Mwsaca cig oen (neu gorbys) gyda ffyn moron* a stribedi tost*	Ragw porc (neu soia) gyda thatws newydd, ffa a ffyn courgette*	Risotto eog (neu ffa) a phys gyda ffyn puprynnau coch*	Pasta gwenith cyflawn pob gyda ffa a selsig llysiuol gyda blodigion brocoli*
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	Salad ffrwythau tymhorol*	Cwstard gyda ffyn banana*	Pîn afal wedi'i sleisio* a chwstard	logwrt plaen gyda llus*	logwrt plaen gyda mafon*
Te Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Gnocchi pob gyda ffa a thomatos gyda ffa gwyrdd*	Cacennau pysgod tiwna (neu gacennau tatws a chorbys) gyda ffyn llysiu*	Pasta gyda ffa a phys a ffyn moron wedi'u coginio*	Pizza myffin Saesnig gwenith cyflawn gyda thopin caws a llysiu*	Quiche di-grwst gyda salad tatws a ffyn puprynnau*
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	logwrt plaen a mefus*	Salad ffrwythau tymhorol* gyda iogwrt plaen	Pwdin reis gydag eirín gwlanog wedi'u sleisio*	Banana wedi'i sleisio*	Afal wedi'i sleisio* a chaws (wedi'i dorri'n ffyn)
Llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod	I'w gynnig i fabanod yn dibynnu ar eu trefn arferol (trafodir hyn â theuluoedd). Yn ogystal â chynnig tri phryd y diwrnod, efallai y bydd babanod yn arfer cael llaeth y fron neu fformiwla cyntaf i fabanod fel a ganlyn: <ul style="list-style-type: none"> • 7-9 mis: llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod bedair gwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl deffro, ar ôl cinio, ar ôl te, cyn mynd i'r gwely) • 10-12 mis: llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod deirgwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl brecwast, ar ôl cinio, cyn mynd i'r gwely). 				
Dŵr yfed ffres	Ar gael drwy'r dydd, a'i gynnig i'r babanod pan fo'n briodol.				

* Dangos y rhan o bob pryd y gall babanod afael ynddo fel bwyd bys a bawd.

ⁱⁱ Ceir rhagor o fanylion, yn cynnwys sut i addasu ansawdd ar gyfer babanod 7-9 mis a 10-12 mis oed, a rhagor o addasiadau sy'n ofynnol ym mhob rysáit ar gyfer y grŵp oedran hwn yn y ryseitiai.

Wythnos 2: Bwydlen y gwanwyn/yr haf ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar (babanod 7-12 mis oed)

Mae'r fwydlen enghreifftiol hon yn dangos sut y gellir addasu bwydlenni ar gyfer plant 1-4 oed ar gyfer babanod 7-12 mis oedⁱⁱⁱ. Ceir canllawiau llawn ar gyflwyno bwydydd cyflenwol ar gyfer babanod ar wefan ac adnoddau Dechrau am Oes.¹

Wythnos 2	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Bisgs gwenith a llaeth cyflawn gyda chwarteri o ffrwyth ciwi*	Creision yd a llaeth cyflawn gydag aeron*	Grawnfwyd reis crisb gyda llaeth cyflawn a ffyn banana*	Grawnfwyd gwenith parod gyda melon wedi'i sleisio*	Stribedi o fyffin Saesneg wedi'i thostio* gydag wy wedi'i sgramblo a madarch wedi'u sleisio
Cinio Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Cyw iâr (neu soia) barbeciw gyda thatws newydd a stribedi o lysiau rhost*	Cyri cig eidion (neu ffacbys) ac ysbigoglys gyda reis gwyn a blodigion brocoli*	Penfras wedi'i stemio (neu tofu) mewn saws tomato a phuprynnau wedi'i weini gyda chwscws a ffa gwyrdd*	Dhansak llysiâu a chorbys coch gyda reis brown a ffyn moron*	Peli cig (twrci neu friwrig soia)* mewn saws tomato gyda spaghetti
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	Iogwrt a rhesins wedi'u torri gydag eirin gwlanog wedi'u sleisio*	Salad ffrwythau tymhorol*	Pwdin reis a mafon*	Caws (wedi'i dorri'n ffyn)* a grawnwin wedi'u sleisio*	Ripl stwnsh eirin gwlanog gyda nectarîns wedi'u sleisio*
Te Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Salad cwscws a ffacbys gyda ffyn ciwcymbr*	Pâté sardîns (neu sbred ffa pinto) ar dost gwyn* gyda thomatos wedi'u grilio a'u sleisio	Ffa pob 'billy can' (selsig llysieuol wedi'u sleisio a ffa) gyda phasta gwenith cyflawn a ffyn courgette*	Cyw iâr lemon (neu soia) gyda stribedi pitta a ffyn ciwcymbr*	Frittata pys gyda salad tatws a ffyn asbaragws*
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	Pwdin reis a rhesins wedi'u torri gyda bricyll wedi'u sleisio*	Iogwrt plaen a mefus*	Cebabs ffrwythau tymhorol* a dip caws colfran	Mefus wedi'u sleisio a chyrens duon* gyda iogwrt Groegaidd	Pîn afal wedi'i sleisio* gyda iogwrt plaen
Llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod	I'w gynnig i fabanod yn dibynnu ar eu trefn arferol (trafodir hyn â theuluoedd). Yn ogystal â chynnig tri phryd y diwrnod, efallai y bydd babanod yn arfer cael llaeth y fron neu fformiwla cyntaf i fabanod fel a ganlyn: <ul style="list-style-type: none"> • 7-9 mis: llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod bedair gwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl deffro, ar ôl cinio, ar ôl te, cyn mynd i'r gwely) • 10-12 mis: llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod deirgwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl brecwast, ar ôl cinio, cyn mynd i'r gwely). 				
Dŵr tap ffres	Ar gael drwy'r dydd, a'i gynnig i'r babanod pan fo'n briodol.				

* Dangos y rhan o bob pryd y gall babanod afael ynddo fel bwyd bys a bawd

ⁱⁱⁱ Ceir rhagor o fanylion, yn cynnwys sut i addasu ansawdd ar gyfer babanod 7-9 mis a 10-12 mis oed, a rhagor o addasiadau sy'n ofynnol ym mhob rysâit ar gyfer y grŵp oedran hwn yn y ryseitiai.

Wythnos 3: Bwydlen y gwanwyn/yr haf ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar (babanod 7-12 mis oed)

Mae'r fwydlen enghreifftiol hon yn dangos sut y gellir addasu bwydlenni ar gyfer plant 1-4 oed ar gyfer babanod 7-12 mis oed^{iv}. Ceir canllawiau llawn ar gyflwyno bwydydd cyflenwol ar gyfer babanod ar wefan ac adnoddau Dechrau am Oes.¹

Wythnos 3	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Grawnfwyd gwenith brag gyda llaeth a melon wedi'i sleisio*	Creision yd a llaeth cyflawn gyda ffyn banana*	Grawnfwyd gwenith parod gyda chwarteri o ffrwyth ciwi*	Bisgs gwenith gyda llaeth cyflawn, rhesins wedi'u torri a nectarîns wedi'u sleisio*	Grawnfwyd reis crisb gyda llaeth cyflawn a grawnwin wedi'u sleisio*
Cinio Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Stroganoff cig eidion (neu ffa cannellini) a madarch gyda reis gwyn a phys 'sugar snap*	Pasta primavera a ffyn courgette*	'Popovers' omlet gyda thatws newydd a ffa gwyrdd*	Cyri penfras (neu gorbys), tatws ac ysbigoglys gyda chwscws a blodigion blodfresych*	Cyw iâr (neu selsig llysiuol) gyda thatws rhost* a llysiâu gwyrdd y gwanwyn
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	Ffyn banana*	logwrt a bricyll wedi'u sychu a'u torri gyda stribedi o felon*	Platiad o ffrwythau tymhorol*	Pwdin bricyll hufennog, gyda bricyll wedi'i sleisio*	Aeron tymhorol* a chwstard
Te Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Omlet sawrus gyda thatws newydd a ffyn chiwcymbr*	Koftas cig oen (neu friwgig llysiuol) gyda saws tomato a stribedi bara pitta*	Pasta eog (neu gorbys) a brocoli gydag india-corn bach*	Stribedi pizza bara cras cartref a ffyn puprynnau*	Stribedi tatws melys pob* gyda dip ffa, llysiâu a chaws
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	logwrt plaen a mefus*	Caws ac afal wedi'u sleisio*	Semolina a nectarîns wedi'u sleisio*	Grawnwin a melon wedi'u sleisio* gyda dip caws colfran	logwrt plaen a mango wedi'i sleisio*
Llaeth y fron/fformiwlâ cyntaf i fabanod	I'w gynnig i fabanod yn dibynnu ar eu trefn arferol (trafodir hyn â theuluoedd). Yn ogystal â chynnig tri phryd y diwrnod, efallai y bydd babanod yn arfer cael llaeth y fron neu fformiwlâ cyntaf i fabanod fel a ganlyn: <ul style="list-style-type: none"> • 7-9 mis: llaeth y fron/fformiwlâ cyntaf i fabanod bedair gwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl deffro, ar ôl cinio, ar ôl te, cyn mynd i'r gwely) • 10-12 mis: llaeth y fron/fformiwlâ cyntaf i fabanod deirgwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl brecwast, ar ôl cinio, cyn mynd i'r gwely). 				
Dŵr yfed ffres	Ar gael drwy'r dydd, a'i gynnig i'r babanod pan fo'n briodol.				

* Dangos y rhan o bob pryd y gall babanod afael ynddo fel bwyd bys a bawd.

^{iv} Ceir rhagor o fanylion, yn cynnwys sut i addasu ansawdd ar gyfer babanod 7-9 mis a 10-12 mis oed, a rhagor o addasiadau sy'n ofynnol ym mhob rysâit ar gyfer y grŵp oedran hwn yn y ryseitiai.

Wythnos 1: Bwydlen yr hydref/y gaeaf enghreifftiol ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar (babanod 7-12 mis oed)

Mae'r fwydlen enghreifftiol hon yn dangos sut y gellir addasu bwydlenni ar gyfer plant 1-4 oed ar gyfer babanod 7-12 mis oed^v. Ceir canllawiau llawn ar gyflwyno bwydydd cyflenwol ar gyfer babanod ar wefan ac adnoddau Dechrau am Oes.¹

Wythnos 1	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Big gwenith gyda llaeth cyflawn, bricyll wedi'u torri a chwarteri o ffrwyth ciwi *	Bysedd tost gwenith cyflawn * a sbred, gyda thomatos a madarch	Uwd gyda rhesins wedi'u torri a ffyn banana *	Grawnfwyd gwenith brag a llaeth cyflawn gyda ffyn gellyg *	Grawnfwyd reis crisb a llaeth cyflawn gydag airin gwlanog tun wedi'u sleisio *
Cinio Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Pei corbenfras ac eog (neu ffa) gyda ffa dringo *	Tagine cig oen (neu ffa cymysg) gyda chwscws llysiau a ffa gwyrdd *	Peli cig porc (neu friwigig soia) mewn saws tomato gyda siapiau pasta, pys a ffyn moron *	Biryani ffacbys a llysiau gyda blodigion blodfresych *	Cyw iâr rhost (neu selsig llysieuol) gyda thatws rhost a gwreiddlysiau *
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	Afal wedi'i stiwio a chwstard gydagb	Salad ffrwythau'r gaeaf * gyda iogwrt	Salad ffrwythau tymhorol *	Grawnwin wedi'u sleisio a sribedi o gaws (Edam) *	logwrt a dêts wedi'u torri gyda ffyn gellyg *
Te Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Cwscws gyda chyw iâr (neu hwmws), betys a stribedi ciwcymbr *	Taten drwy'i chroen gyda thiwna (neu gaws), gydag india-corn bach *	Cawl taten felys a chorbys gyda bara gwenith cyflawn a sbred *	Pasta pob pys, ham (neu friwigig llysieuol) a madarch gyda b	Bysedd tost gyda ffa pob wedi'u stwnsio a chaws, gyda ffyn puprynnau coch wedi'u coginio *
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	Salad ffrwythau tymhorol * gyda iogwrt plaen	Bananas * a chwstard	logwrt a chompote mwyrar duon gyda phin afal tun *	Pwdin reis gyda bricyll wedi'u sychu a'u torri a darnau mandarin tun *	Afalau, gellyg ac eirin *
Llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod	I'w gynnig i fabanod yn dibynnu ar eu trefn arferol (trafodir hyn â theuluoedd). Yn ogystal â chynnig tri phryd y diwrnod, efallai y bydd babanod yn arfer cael llaeth y fron neu fformiwla cyntaf i fabanod fel a ganlyn: <ul style="list-style-type: none"> • 7-9 mis: llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod bedair gwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl deffro, ar ôl cinio, ar ôl te, cyn mynd i'r gwely) • 10-12 mis: llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod deirgwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl brecwast, ar ôl cinio, cyn mynd i'r gwely). 				
Dŵr yfed ffres	Ar gael drwy'r dydd, a'i gynnig i'r babanod pan fo'n briodol.				

* Dangos y rhan o bob pryd y gall babanod afael ynddo fel bwyd bys a bawd.

^v Ceir rhagor o fanylion, yn cynnwys sut i addasu ansawdd ar gyfer babanod 7-9 mis a 10-12 mis oed, a rhagor o addasiadau sy'n ofynnol ym mhob rysâit ar gyfer y grŵp oedran hwn yn y ryseitiai.

Wythnos 2: Bwydlen yr hydref/y gaeaf enghreifftiol ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar (babanod 7-12 mis oed)

Mae'r fwydlen enghreifftiol hon yn dangos sut y gellir addasu bwydlenni ar gyfer plant 1-4 oed ar gyfer babanod 7-12 mis oed^{vi}. Ceir canllawiau llawn ar gyflwyno bwydydd cyflenwol ar gyfer babanod ar wefan ac adnoddau Dechrau am Oes.¹

Wythnos 2	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Grawnfwyd reis crisb gyda llaeth cyflawn, rhesins wedi'u torri ac eirin wedi'u sleisio*	Grawnfwyd gwenith brag a llaeth cyflawn gyda ffyn banana*	Cwpanau wy brecwast gyda thost gwenith cyflawn* , sbred a thomatos wedi'u sleisio	Creision yd gyda llaeth cyflawn a rhesins wedi'u torri gyda gellyg tun wedi'u sleisio*	Bisgs gwenith a llaeth cyflawn gydag afalau wedi'u sleisio*
Cinio Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Goulash cig oen (neu goulash ffa gwynion) gyda reis brown a ffa gwyrdd*	Hotpot cyw iâr (neu sioa) a chennin hufennog a brocoli*	Lasagne cig eidion (neu ffabys) a ffyn rwden*	Cacennau pysgod a phys (neu gaws a madarch), talpiau tatws* ac ysbigoglys	Tofu melus a sur gyda siapiau pasta*
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	Darnau mandarin tun*	Afalau wedi'u sleisio* a iogwrt plaen	Semolina a rhesins wedi'u torri a stribedi o ellyg*	Salad ffrwythau tymhorol*	Ffyn banana gyda phwdin reis*
Te Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Caws macaroni gwenith cyflawn* gyda phys	Cawl pwmpen cnau menyn a chorbys gyda bysedd bara gwenith cyflawn a sbred*	Salad reis eog (neu ffabys) a llysiau ac afocado wedi'i sleisio*	Cyw iâr (neu wy wedi'i ferwi'n galed) gyda stribedi pitta a ffyn puprynnau coch wedi'u coginio*	Tsili ffa cymysg a iogwrt a thaten drwy'i chroen*
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	Salad ffrwythau'r gaeaf* a iogwrt	Eirin gwlanog* a chwstard	Salad ffrwythau*	Cebabs ffrwythau'r hydref* a dip iogwrt	Iogwrt gyda stwnsh dêts ac afal a darnau mandarin tun*
Llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod	I'w gynnig i fabanod yn dibynnu ar eu trefn arferol (trafodir hyn â theuluoedd). Yn ogystal â chynnig tri phryd y diwrnod, efallai y bydd babanod yn arfer cael llaeth y fron neu fformiwla cyntaf i fabanod fel a ganlyn: <ul style="list-style-type: none"> • 7-9 mis: llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod bedair gwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl deffro, ar ôl cinio, ar ôl te, cyn mynd i'r gwely) • 10-12 mis: llaeth y fron/fformiwla cyntaf i fabanod deirgwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl brecwast, ar ôl cinio, cyn mynd i'r gwely). 				
Dŵr yfed ffres	Ar gael drwy'r dydd, a'i gynnig i'r babanod pan fo'n briodol.				

* Dangos y rhan o bob pryd y gall babanod afael ynddo fel bwyd bys a bawd.

^{vi} Ceir rhagor o fanylion, yn cynnwys sut i addasu ansawdd ar gyfer babanod 7-9 mis a 10-12 mis oed, a rhagor o addasiadau sy'n ofynnol ym mhob rysâit ar gyfer y grŵp oedran hwn yn y ryseitiai.

Wythnos 3: Bwydlen yr hydref/y gaeaf enghreifftiol ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar (babanod 7-12 mis oed)

Mae'r fwydlen enghreifftiol hon yn dangos sut y gellir addasu bwydlenni ar gyfer plant 1-4 oed ar gyfer babanod 7-12 mis^{vii}. Ceir canllawiau llawn ar gyflwyno bwydydd cyflenwol ar gyfer babanod ar wefan ac adnoddau Dechrau am Oes.¹

Wythnos 3	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Brecwast Ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Bisg gwenith gyda llaeth cyflawn a rhesins wedi'u torri gyda stribedi gellyg*	Uwd wedi'i wneud gyda llaeth cyflawn gydag afalau* a mwyar duon	Grawnfwyd gwenith brag gyda llaeth cyflawn a ffyn banana*	Bysedd tost gwenith cyflawn a sbred* gydag wy wedi'i ferwi a thomato	Creision yd gyda llaeth cyflawn a chwarteri o eirin*
Cinio Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Stiw ffa cymysg a gwreiddlysiau gyda chwscws perlysiau a ffyn moron wedi'u cogionio*	Caserol porc (neu soia), cennin a mwstard hufennog gyda thatws stwnsh ac ysgewyll wedi'u sleisio*	Korma cyw iâr (neu ffacbys) gyda reis brown a ffa gwyrdd*	Hotpot cig oen a haidd gwyn (neu friwgig soia) gyda ffyn gwreiddlysiau*	Corbenfras (neu gorbys) a ratatouille gyda siapiau pasta*
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	Afal wedi'i stiwio* a riwbob gyda chwstard	Crempog banana* a dip iogwrt	Semolina a chompote mwyar duon gydag airin wedi'u sleisio*	Ffyn banana*	Salad ffrwythau tun* a chwstard
Te Prif gwrs ar gyfer babanod 7-12 mis oed	Tatws pob gyda phate macrell cartref (neu gaws) a chiwcymbr*	Cawl pannas, ffa gwynion ac afal gyda stribedi tost gwenith cyflawn a sbred*	Pasta gwreiddlysiau a chorbys coch a stribedi o gacennau reis*	Salad cwscws a ffacbys a blodigion brocoli*	Stribedi pitta gyda wy mayonnaise, stribedi ciwcymbr a ffyn moron wedi'u cogionio*
Ail gwrs ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn unig	Salad ffrwythau tymhorol*	Gellyg wedi'u potsio* a iogwrt Groegaidd plaen	Grawnwin wedi'u sleisio a chaws wedi'i dorri'n ffyn*	Eirin wedi'u potsio'n feddal* a chwstard	Iogwrt a ffrwythau cymysg wedi'u sychu ac afalau wedi'u sleisio*
Llaeth y fron/fformiwlâ cyntaf i fabanod	I'w gynnig i fabanod yn dibynnu ar eu trefn arferol (trafodir hyn â theuluoedd). Yn ogystal â chynnyg tri phryd y diwrnod, efallai y bydd babanod yn arfer cael llaeth y fron neu fformiwlâ cyntaf i fabanod fel a ganlyn: <ul style="list-style-type: none"> • 7-9 mis: llaeth y fron/fformiwlâ cyntaf i fabanod bedair gwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl deffro, ar ôl cinio, ar ôl te, cyn mynd i'r gwely) • 10-12 mis: llaeth y fron/fformiwlâ cyntaf i fabanod deirgwaith bob dydd (er enghraifft ar ôl brecwast, ar ôl cinio, cyn mynd i'r gwely). 				
Dŵr yfed ffres	Ar gael drwy'r dydd, a'i gynnig i'r babanod pan fo'n briodol.				

* Dangos y rhan o bob pryd y gall babanod afael ynddo fel bwyd bys a baw

^{vii} Ceir rhagor o fanylion, yn cynnwys sut i addasu ansawdd ar gyfer babanod 7-9 mis a 10-12 mis oed, a rhagor o addasiadau sy'n ofynnol ym mhob rysâit ar gyfer y grŵp oedran hwn yn y ryseitiai.

2. Deall y ryseitiau

Cynhwysion

Rhoddir meintiau cynhwysion ar gyfer 5 neu 20 o ddogneau (10 neu 20 ar gyfer cacennau a phwdinau), felly gellir eu defnyddio'n hawdd ar gyfer grwpiau mawr o blant, a gellir eu lluosu pan fo angen. Defnyddir cynhwysion yn unol â chyngor deietegol a chanllawiau arfer gorau ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar². Er enghraifft:

- nid yw codlysiâu tun yn cynnwys unrhyw halen na siwgr
- mae ffrwythau tun mewn sudd ac nid surop
- defnyddir iogwrt a chaws llaeth cyflawn
- mae'r 'sbred' a ddefnyddir ar dost a chraceri yn sbred olew llysiâu (er enghraifft sbred olew blodau'r haul)

Darparu llaeth

Lle y darperir llaeth fel diod neu ar rawnfwyd brecwast, bydd yn llaeth cyflawn ar gyfer plant 1 i 2 oed, ac yn llaeth hanner sgim ar gyfer plant 2 oed a throsodd.^{viii} Ceir rhagor o wybodaeth am opsiynau amgen i laeth buwch ar wefan NHS Choices³, neu adnodd y First Steps Nutrition Trust 'Good food choices and portion sizes for children 1-4'⁴. Mae'r byrbrydau ar gyfer y bore a'r prynhawn yn cynnwys dewis o laeth neu ddŵr fel diod i blant. Mae hyn yn galluogi lleoliadau i ddarparu llaeth yfed i blant (er enghraifft, fel rhan o gynllun Nursery Milk⁵), ac yn galluogi plant i ddewis p'un a fyddent yn hoffi llaeth neu ddŵr gyda'u byrbryd.

Maint dogneau arferol

Mae pob rysâit yn cynnwys gwybodaeth am faint dogneau arferol ar gyfer plant un i bedair oed. Mae'r meintiau dogneau hyn yn seiliedig ar ofynion egni a gofynion maethol plant un i bedair oed. Er mwyn sicrhau bod anghenion egni ac anghenion maethol y rheini yn y grŵp sydd â'r gofynion uchaf yn cael eu diwallu, mae'r rhain yn seiliedig ar ofynion egni cyfartalog amcangyfrifedig ar gyfer plant tair i bedair oed, ac ar gyfer maethynnau eraill, ar y gofynion uchaf o fewn yr ystod oedran un i bedair oed. Mae hyn yn golygu y bydd y meintiau dogneau arferol ar y ryseitiau yn briodol ar gyfer plant sydd â'r gofynion uchaf (plant tair i bedair oed fel arfer), a gall meintiau

^{viii} Dylai plant un i ddwy oed gael llaeth a chynhyrchion llaeth cyflawn er mwyn sicrhau eu bod yn cael digon o egni a maethynnau eraill. Pan fyddant dros ddwy oed, gall plant symud yn raddol i laeth hanner sgim fel diod, ar yr amod eu bod yn bwyta deiet amrywiol a chytbwys ac yn tyfu'n dda. Dylid osgoi rhoi llaeth sgim a llaeth 1% braster i blant dan bump oed, gan nad ydynt yn darparu digon o egni i blant bach. Os mai dim ond un math o laeth sydd ar gael, neu os ydych yn darparu diod i blant dan ddwy oed, dylid defnyddio llaeth a chynhyrchion llaeth cyflawn er mwyn sicrhau nad yw'r plant (yn cynnwys plant iau a'r rheini nad ydynt yn bwyta'n dda) yn colli allan ar ynni a maethynnau pwysig. Ceir rhagor o wybodaeth yn www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/milk-dairy-foods.aspx

dogneau llai fod yn briodol ar gyfer plant iau (plant un i ddwy oed). Oherwydd y bydd gofynion plant ar gyfer twf a gweithgarwch, ynghyd â'u harchwaeth byw yn amrywio, dylid annog plant bach i fwyta bwyd iach yn unol â'u harchwaeth. Ni ddylid disgwyl i blant orffen popeth ar eu plât, a dylid gadael iddynt fwyta eu pwddin hyd yn oed os na fyddant wedi gorffen eu prif gwrs. Os yw'r plant yn dal i fod yn llwglyd ar ôl eu prif gwrs, dylid rhoi cyfle iddynt gael mwy.

Gwybodaeth am alergenau

Mae pob rysâit/rhestr cynhwysion yn nodi pa rai o'r 14 o alergenau a gwmpesir gan ddeddfwriaeth labelu bwyd yr UE a'r DU sy'n bresennol (yn seiliedig ar alergenau a geir fel arfer mewn brandiau o bob cynhwysyn sydd ar gael yn gyffredin). Mae'n bwysig cofio y gellir ail-fformiwleiddio cynhyrchion, y gall brandiau gwahanol gynnwys alergenau gwahanol, ac y gall fod gan blant alergedd i gynhwysion a bwydydd nad yw'r gofynion labelu yn eu cwmpasu. Os byddwch yn paratoi bwyd ar gyfer plentyn ag alergedd bwyd, dylech sicrhau eich bod yn darllen y deunydd pecynnu i weld yr holl gynhwysion a chynhyrchion rydych yn eu defnyddio. Dylai alergenau a gwmpesir gan y ddeddfwriaeth fod wedi'u hamlygu (er enghraifft mewn print trwm) ar label cynhwysion cynhyrchion neu gallwch ofyn am y wybodaeth hon gan gyflenwyr.

Addasiadau i'r ryseitiai ar gyfer babanod 7-12 mis oed

Mae pob rysâit yn y ddogfen hon yn cynnwys blwch gyda maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed, ac unrhyw wybodaeth ychwanegol am baratoi a gweini'r rysâit ar gyfer y grwpiau oedran hyn (er enghraifft lle dylid hepgor cynhwysion penodol). Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio mai canllaw yn unig yw'r rhain, a bydd y patrymau prydau, faint o laeth a gaiff ei yfed a faint o fwyd a gaiff ei fwyta yn amrywio ymysg plant unigol, a dylai'r lleoliadau drafod hyn gyda thelueodd.

Wrth baratoi bwyd ar gyfer babanod, cofiwch y canlynol hefyd:

- ni ddylid ychwanegu halen at fwyd a weinir i fabanod, ac ni ddylid defnyddio ciwbiau stoc a grefi chwaith
- nid oes angen ychwanegu siwgr at fwyd i fabanod

3. Rhestr o ryseitiau

Ryseitiau brecwast bwydlen y gwanwyn/yr haf	26
Wythnos 1: Dydd Llun - brecwast	26
Wythnos 1: Dydd Mawrth - brecwast	26
Wythnos 1: Dydd Mercher - brecwast	27
Wythnos 1: Dydd Iau - brecwast	27
Wythnos 1: Dydd Gwener - brecwast	28
Wythnos 2: Dydd Llun - brecwast	28
Wythnos 2: Dydd Mawrth - brecwast	28
Wythnos 2: Dydd Mercher - brecwast	29
Wythnos 2: Dydd Iau - brecwast	29
Wythnos 2: Dydd Gwener - brecwast	29
Wythnos 3: Dydd Llun - brecwast	30
Wythnos 3: Dydd Mawrth - brecwast	30
Wythnos 3: Dydd Mercher - brecwast	30
Wythnos 3: Dydd Iau - brecwast	31
Wythnos 3: Dydd Gwener - brecwast	31
Ryseitiau brecwast bwydlen yr hydref/y gaeaf	32
Wythnos 1: Dydd Llun - brecwast	32
Wythnos 1: Dydd Mawrth - brecwast	32
Wythnos 1: Dydd Mercher - brecwast	32
Wythnos 1: Dydd Iau - brecwast	33
Wythnos 1: Dydd Gwener - brecwast	33
Wythnos 2: Dydd Llun - brecwast	33
Wythnos 2: Dydd Mawrth - brecwast	34
Wythnos 2: Dydd Mercher - brecwast	34
Wythnos 2: Dydd Iau - brecwast	34
Wythnos 2: Dydd Gwener - brecwast	35
Wythnos 3: Dydd Llun - brecwast	35
Wythnos 3: Dydd Mawrth - brecwast	35
Wythnos 3: Dydd Mercher - brecwast	36
Wythnos 3: Dydd Iau - brecwast	36
Wythnos 3: Dydd Gwener - brecwast	36
Cwpanau brecwast	36
Byrbrydau bwydlen y gwanwyn/yr haf	37
Wythnos 1: Bore dydd Llun - byrbryd	38
Wythnos 1: Prynawn dydd Llun - byrbryd	38
Wythnos 1: Bore dydd Mawrth - byrbryd	38
Wythnos 1: Prynawn dydd Mawrth - byrbryd	38
Wythnos 1: Bore dydd Mercher - byrbryd	38
Wythnos 1: Prynawn dydd Mercher - byrbryd	39
Wythnos 1: Bore dydd Iau - byrbryd	39
Wythnos 1: Prynawn dydd Iau - byrbryd	39
Wythnos 1: Bore dydd Gwener - byrbryd	39
Wythnos 1: Prynawn dydd Gwener - byrbryd	39
Wythnos 2: Bore dydd Llun - byrbryd	40

Wythnos 2: Prynawn dydd Llun - byrbryd	40
Wythnos 2: Bore dydd Mawrth - byrbryd	40
Wythnos 2: Prynawn dydd Mawrth - byrbryd	40
Wythnos 2: Bore dydd Mercher - byrbryd	40
Wythnos 2: Prynawn dydd Mercher - byrbryd	40
Wythnos 2: Bore dydd Iau - byrbryd	41
Wythnos 2: Prynawn dydd Iau - byrbryd	41
Wythnos 2: Bore dydd Gwener - byrbryd	41
Wythnos 2: Prynawn dydd Gwener - byrbryd	41
Wythnos 3: Bore dydd Llun - byrbryd	41
Wythnos 3: Prynawn dydd Llun - byrbryd	41
Wythnos 3: Bore dydd Mawrth - byrbryd	42
Wythnos 3: Prynawn dydd Mawrth - byrbryd	42
Wythnos 3, bore dydd Mercher	42
Wythnos 3: Prynawn dydd Mercher - byrbryd	42
Wythnos 3: Bore dydd Iau - byrbryd	42
Wythnos 3: Prynawn dydd Iau - byrbryd	42
Wythnos 3: Bore dydd Gwener - byrbryd	43
Wythnos 3: Prynawn dydd Gwener - byrbryd	43
Byrbrydau bwydlen yr hydref/y gaeaf	44
Wythnos 1: Bore dydd Llun - byrbryd	44
Wythnos 1: Prynawn dydd Llun - byrbryd	44
Wythnos 1: Bore dydd Mawrth - byrbryd	44
Wythnos 1: Prynawn dydd Mawrth - byrbryd	44
Wythnos 1: Bore dydd Mercher - byrbryd	44
Wythnos 1: Prynawn dydd Mercher - byrbryd	44
Wythnos 1: Bore dydd Iau - byrbryd	45
Wythnos 1: Prynawn dydd Iau - byrbryd	45
Wythnos 1: Bore dydd Gwener - byrbryd	45
Wythnos 1: Prynawn dydd Gwener - byrbryd	45
Wythnos 2: Bore dydd Llun - byrbryd	45
Wythnos 2: Prynawn dydd Llun - byrbryd	45
Wythnos 2: Bore dydd Mawrth - byrbryd	46
Wythnos 2: Prynawn dydd Mawrth - byrbryd	46
Wythnos 2: Bore dydd Mercher - byrbryd	46
Wythnos 2: Prynawn dydd Mercher - byrbryd	46
Wythnos 2: Bore dydd Iau - byrbryd	46
Wythnos 2: Prynawn dydd Iau - byrbryd	46
Wythnos 2: Bore dydd Gwener - byrbryd	47
Wythnos 2: Prynawn dydd Gwener - byrbryd	47
Wythnos 3: Bore dydd Llun - byrbryd	47
Wythnos 3: Prynawn dydd Llun - byrbryd	47
Wythnos 3: Bore dydd Mawrth - byrbryd	47
Wythnos 3: Prynawn dydd Mawrth - byrbryd	48
Wythnos 3: Bore dydd Mercher - byrbryd	48
Wythnos 3: Prynawn dydd Mercher - byrbryd	48
Wythnos 3: Bore dydd Iau - byrbryd	48
Wythnos 3: Prynawn dydd Iau - byrbryd	48

Wythnos 3: Bore dydd Gwener – byrbryd	49
Wythnos 3: Prynhawn dydd Gwener - byrbryd	49
Dip ffa pob	50
Dip betys	50
Hwmws	51
Raita mintys	52
Ffrwythau cymysg tymhorol wedi'u torri (gwanwyn/haf)	
Ffrwythau cymysg tymhorol wedi'u torri (hydref/gaeaf)	54
Dip tiwna	54
Tzatziki	55
Cinio - prif gyrsiau cig/pysgod	56
Cyw iâr barbeciw	56
Stroganoff cig eidion a madarch	57
Cyri cig eidion ac ysbigoglys	58
Cyri penfras, tatws ac ysbigoglys	60
Pei cyw iâr a llyisiau	61
Masala pysgod	65
Gamwn a saws persli	66
Goulash cig eidion Hwngaraidd	69
Cyri pysgod Jamaicaidd	70
Mwsaca cig oen	73
Cyw iâr lemon a phupur	75
Caserol porc, cennin a mwstard	76
Ragw porc	78
Risotto eog a phys	80
Tagine cig oen sbeislyd	81
Penfras wedi'i stemio mewn saws tomato a phuprynnau cymysg	82
Surbiyaan (cyri cig oen Somaliaidd)	83
Cwscws cig oen a dêts melys a sbeislyd	84
Cyri cyw iâr Thai	85
Peli cig twrci	86
Cinio - prif gyrsiau llysieuol	87
Stiw tatws melys a ffa Affricanaidd	87
Balti planhigyn wy a ffa cymysg	88
Quorn™ barbeciw	89
Stroganoff ffa a madarch	90
Risotto ffa a phys	91
Pei ffa a llyisiau	92
Pasta gwenith cyflawn pob gyda ffa a selsig llysieuol	93
Goulash ffa gwynion	94
Channa aloo	95
Cacennau caws a madarch	95
Pei caws a llyisiau	97
Cyri ffacbys ac ysbigoglys	98
Korma ffacbys	99
Hotpot Quorn™ a chennin hufennog	100

Cyri ffa Jamacaidd	101
Mwsaca corbys	102
Cyri corbys, tatws ac ysbigoglys	103
Ratatouille corbys	104
Stiw ffa cymysg a gwreiddlysiau	105
Tagine ffa cymysg	106
'Popovers' omlet	107
Pasta primavera	108
Ffiledi Quorn™ a saws persli	109
Ffiledi Quorn™, gwreiddlysiau a greffi	110
Ragw briwgig soia ac afal	111
Tagine ffacbys sbeislyd	112
Surbiyaan: Cyri ffacbys Somaliaidd	113
Cwscws ffacbys a dêts melys a sbeislyd	114
Tofu melys a sur gyda nwdls	115
Stiw ffa Tansaniaidd	116
Cyr tofu Thai	117
Tofu mewn saws tomato a phuprynnau	118
Dhansak llysiau a chorbys coch	120
Biryani llysiau	121
Cserol cennin a mwstard llysieuol	122
Peli cig llysieuol	123
Peli cig llysieuol	124
Hotpot haidd gwyn llysieuol	125
Cinio - cyfwydydd llawn startsh	126
Reis brown neu wyn	126
Cwscws	126
Bara garlleg	127
Cwscws perllysiau	127
Tatws stwnsh	128
Bara naan	129
Tatws newydd	129
Pasta neu spaghetti	130
Reis pilau	131
Talpiau tatws	131
Tatws rhost	132
Tatws melys rhost	132
Cwscws llysiau	133
Cinio - cyfwydydd llysiau	134
Ffa a courgette	134
Brocoli	134
Ysgewyll Brwsel	135
Ffa gwyrdd	135
Masoor dhal	136
Salad cymysg	137
Pys	137

Pys a moron	138
Bresych coch a ffa dringo	138
Llysiau rhost	139
Stwnsh gwreiddlysiau	139
Ysbigoglys	140
Llysiau gwyrdd y gwanwyn	140
Salsa tomato	141
Cinio – pwddin	142
Crymbl afal a riwbob	142
Afal pob gyda sinamon	143
Pwddin reis banana a sinamon	144
Byns banana	145
Crempog banana	146
Cacennau sbwng llus	147
Cacen courgette a leim	148
Pwddin bricyll hufennog	149
Cwstard	150
Pwddin Efa	151
Ffrwyth, jeli a hufen iâ	152
Cacen sinsir	154
logwrt Groegaidd a stwnsh mafon	155
Cacen polenta lemon ac oren gyda darnau o oren	156
Cacen lemon a syltana	157
Jeli mandarin	158
Cobler mango a gellyg	159
Cacennau moron bach	160
Salad ffrwythau Morocaidd	161
Sgwariau cacen 'passion'	162
Ripl stwnsh eirin gwlanog	163
Pwddin pîn afal o chwith	164
Pwddin reis a mafon	165
Stwnsh riwbob	166
Pwddin sego gyda bricyll	167
Salad ffrwythau tymhorol (hydref/gaeaf)	168
Platiad o ffrwythau tymhorol (gwanwyn/haf)	169
Salad ffrwythau tymhorol (gwanwyn/haf)	170
Semolina a chompote mwyar duon	171
Semolina a rhesins	172
Teisen frau a satswmas	173
Bara banana sbeislyd	174
Crymbl ffrwythau'r haf	175
Saws fanila	176
Salad ffrwythau'r gaeaf ffres	177
logwrt a bricyll wedi'u sychu	178
Te – prif gyrsiau cig/pysgod	179
Fajitas cyw iâr a phuprynnau coch	179

Cawl cyw iâr a nwdls	180
Cwscws gyda chyw iâr	181
Bara cras ham cartref	182
Pâté macrell cartref	183
Kofta cig oen a mintys gyda saws tomato	184
Kheema cig oen	185
Wrap cyw iâr lemon gyda letys a chiwcymbr	186
Pasta pob pys, ham a madarch	187
Pasta eog a brocoli	188
Salad reis eog a llysiau	189
Pâté sardîns ar dost	190
Cacennau pysgod tiwna	191
Tiwna mayonnaise	192
Te – prif gyrsiau llysieuol	193
Gnocchi pob gyda ffa a thomatos	193
Enchiladas ffa a llysiau	195
Ffa pob 'Billy can' gyda phasta gwenith cyflawn	196
Cawl pwmpen cnau menyn a chorbys	197
Samosas pob ffacbys a thatws	198
Salad reis ffacbys a llysiau	199
Salad cwscws a ffacbys	200
Cwscws gyda hwmws	201
Cawl pannas, ffa gwynion ac afal hufennog	202
Quiche di-grwst	203
Bara cras caws cartref	204
Patis kumara	205
Wrap soia lemon gyda letys a chiwcymbr	206
Pasta corbys a brocoli	207
Wrap ffa Mecsicanaidd a chaws	208
Tsili ffa cymysg	209
Pasta gyda ffa a phys	210
Frittata pys ac asbaragws	211
Pasta pob pys, briwgig llysieuol a madarch	212
Sbred ffa pinto	213
Bara pitta gyda ffalaffel a hwmws	214
Pocedi pitta gyda wy mayonnaise	215
Cacennau tatws a chorbys	216
Pasta llysiau rhost a chorbys coch	217
Omlet sawrus	218
Cawl tatws melys a chorbys	219
Fajitas puprynnau coch llysieuol	220
Kofta briwgig llysieuol a mintys gyda saws tomato	221
Pizza myffin Saesnig gwenith cyflawn gyda thopins amrywiol	222
Caws macaroni gwenith cyflawn	223
Te – cyfwydydd llawn startsh	224
Cwscws ffrwythau	224

Taten drwy'i chroen	225
Salad tatws newydd	225
Bysedd bara pitta	226
Tost gwyn a sbred olew llysiau	226
Bara gwenith cyflawn a sbred olew llysiau	227
Te – cyfwydydd llysiau	228
Salad ciwcymbr a moron	228
Ffyn ciwcymbr	228
Tomatos wedi'u grilio	229
Salad cymysg	229
Salad cymysg gyda betys	230
Pys	230
Ffyn puprynnau a seleri	231
Ffyn puprynnau	231
India-corn	232
Relish tomato	232
Te – cyfwydydd eraill	233
Caws	233
Te – pwdin	234
Afalau a dêts	234
Afalau, gellyg ac eirin	235
Afalau wedi'u sleisio a rhesins	235
Banana	236
Bananas a chwstard	237
Hufen iâ a wnaed o gynnyrch llaeth a mango wedi'i sleisio	238
Potiau iogwrt ffrwythau	239
Grawnwin a melon	240
Iogwrt Groegaidd gyda mefus a chyrens duon	240
Pwdin llaeth kherr gyda rhesins	241
Salad ffrwythau mango a ffrwyth ciwi	242
Eirin gwlanog a chwstard	243
Pîn afal wedi'i sleisio	244
Gellyg wedi'u potsio gyda iogwrt Groegaidd	244
Eirin wedi'u potsio gyda chwstard	245
Pwdin reis a bricyll	246
Pwdin reis a stwnsh eirin gwlanog	247
Pwdin reis a rhesins	248
Satswmas a grawnwin	249
Cebabs ffrwythau tymhorol (gwanwyn/haf)	250
Salad ffrwythau tymhorol (hydref/gaeaf)	251
Salad ffrwythau tymhorol (gwanwyn/haf)	252
Semolina a chompote nectarîn	253
Iogwrt mefus wedi'i rewi	254
Salad ffrwythau'r gaeaf cynnes a iogwrt	255
Iogwrt a chompote mwyar duon	256

4. Y ryseitiai

Ryseitiai brecwast bwydlen y gwanwyn/yr haf

Wythnos 1: Dydd Llun - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Grawnfwyd brag gwenith	25g
Llaeth	100ml
Banana wedi'i sleisio	40g
Crympet wedi'i thostio	50g (1 crympet)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
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 fanana wedi'i dorri'n ffyn fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten) *	

Wythnos 1: Dydd Mawrth - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Creision yd	25g (4 llwy fwrdd)
Llaeth	100ml
Rhesins	25g (1 llwy fwrdd)
Chwarteri o ffrwyth ciwi	40g
Tost gwyn	25g (1 dafell)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Ychwanegwch tua 20g o greision yd 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 chwarteri o ffrwyth ciwi wedi'u plicio fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth*	

Wythnos 1: Dydd Mercher - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys wy, llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Wy wedi'i ferwi'n galed	50g (1 wy)
Tomatos wedi'u coginio, wedi'i sleisio	40g
Bara gwenith cyflawn	25g (1 dafell ganolig)
Sbred olew llysiâu	4g (wedi'i daenu'n denau)
Banana	40g
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Gweinwch un wy wedi'i sleisio neu ei ferwi'n galed gyda $\frac{3}{4}$ tafell o dost gyda sbred wedi'i thorri'n fysedd, a thua 25g o domatos wedi'u coginio, wedi'u sleisio neu eu stwnsio.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys wy, llaeth, soia, gwenith (glwten)*	

Wythnos 1: Dydd Iau - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd, llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Bisgs gwenith	38g (2 fisg)
Llaeth	100ml
Aeron cymysg	40g
Bara ffrwythau wedi'i dostio	15g ($\frac{1}{2}$ tafell)
Sbred olew llysiâu	2g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Ychwanegwch fisg gwenith at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda 25g o aeron cymysg cyfan neu wedi'u stwnsio.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd, llaeth, gwenith (glwten)*	

Wythnos 1: Dydd Gwener - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, ceirch (glwten), rhyg (glwten), gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Grawnfwyd reis crisb	25g (6 llwy fwrdd)
Llaeth	100ml
Bagel plaen	45g ($\frac{1}{2}$ bagel)
Sbred olew llysiâu	4g (wedi'i daenu'n denau)
Melon, wedi'i sleisio	40g
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Ychwanegwch tua 20g o rawnfwyd reis crisb at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda thua 25g o felon wedi'i sleisio fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth*	

Wythnos 2: Dydd Llun - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Bisgs gwenith	38g (2 fisg)
Llaeth	100ml
ffrwyth ciwi	40g
Tost gwenith cyflawn	25g (1 dafell)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Ychwanegwch fisg gwenith at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda thua 25g o chwarteri o ffrwyth ciwi wedi'u plicio fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	

Wythnos 2: Dydd Mawrth - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, ceirch (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ceirch wedi'u tostio	15g (1 ½ llwy fwrdd)
Aeron	40g
logwrt llaeth cyflawn plaen	60g (1 ½ llwy fwrdd)
Creision yd	15g (2 ½ llwy fwrdd)
Diod: Dŵr	100ml
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 aeron cyfan neu wedi'u stwnsio.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth*	

Wythnos 2: Dydd Mercher - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, ceirch (glwten), gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Grawnfwyd reis crisb	25g (6 llwy fwrdd)
Llaeth	100ml
Banana	40g
Crympet wedi'i thostio	50g (1 crympet)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Ychwanegwch tua 20g o rawnfwyd reis crisb at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda thua 25g o fanana wedi'i dorri'n ffyn fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth*	

Wythnos 2: Dydd Iau - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), wy, llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Creision yd	25g (4 llwy fwrdd)
Llaeth	100ml
Cacen de wedi'i thostio	35g (½ cacen de)
Sbred olew llysiâu	4g (wedi'i daenu'n denau)
Melon, wedi'i sleisio	40g
Diod: Dŵr	100ml
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 25g o felon wedi'i sleisio fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys llaeth, ceirch (glwten)*	

Wythnos 2: Dydd Gwener - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys wy, llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Myffin Saesneg wedi'i thostio	35g (½ myffin)
Wy wedi'i ferwi'n galed neu wedi'i sgramblo	50g (1 wy)
Madarch wedi'u coginio, wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Gweinwch tua 25g (1/3 myffin) o stribedi o fyffin Saesneg wedi'i thostio gyda thua 50g (1 wy) o wy wedi'i sgramblo a 25g o fadarch wedi'u sleisio.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys wy, soia, gwenith (glwten)*	

Wythnos 3: Dydd Llun - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, rhyg (glwten), gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Grawnfwyd gwenith brag	25g
Llaeth	100ml
Bagel gwyn wedi'i dostio	45g (½ bagel)
Sbred olew llysiâu	4g (wedi'i daenu'n denau)
Tomatos wedi'u coginio, wedi'u sleisio	20g
Madarch wedi'u coginio, wedi'u sleisio	20g
Diod: Dŵr	100ml
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 25g o felon wedi'i sleisio fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	

Wythnos 3: Dydd Mawrth - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Creision yd	25g (4 llwy fwrdd)
Llaeth	100ml
Banana wedi'i sleisio	40g
Tost gwenith cyflawn	25g (1 dafell)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
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 fanana, wedi'i dorri'n ffyn fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth*	

Wythnos 3: Dydd Mercher - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
'Shredded wheat'	25g
Llaeth	100ml
Bara ffrwythau wedi'i dostio	35g (1 dafell)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Ffrwyth ciwi, wedi'i sleisio	40g
Diod: Dŵr	100ml
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 (7-12 mis): Yn cynnwys llaeth, ceirch (glwten) *	

Wythnos 3: Dydd Iau - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Bisgs gwenith	38g (2 fisg)
Llaeth	100ml
Rhesins	25g (1 llwy fwrdd)
Crympet wedi'i thostio	25g (½ crympet)
Sbred olew llysiau	2g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
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 nectarin fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	

Wythnos 3: Dydd Gwener - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, ceirch (glwten), soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Grawnfwyd reis crisb	25g (6 llwy fwrdd)
Llaeth	100ml
Grawnwin, wedi'u torri ar eu hyd	40g
Tost gwenith cyflawn	25g (1 dafell)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diodydd: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Ychwanegwch tua 20g o rawnfwyd reis crisb at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda thua 25g o rawnwin wedi'u torri'n haneri neu chwarteri (ar eu hyd).	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth*	

Ryseitiai brecwast bwydlen yr hydref/y gaeaf

Wythnos 1: Dydd Llun - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, soia, sylffidau, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Bisgs gwenith	38g (2 fisg)
logwrt llaeth cyflawn plaen	60g (1½ llwy fwrdd)
Bricyll wedi'u sychu	25g (3 bricyll)
Tost gwyn	25g (1 dafell)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
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 chwarteri o ffrwyth ciwi fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd, llaeth, sylffidau, gwenith (glwten)*	

Wythnos 1: Dydd Mawrth - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Creision yd	25g (4 llwy fwrdd)
Llaeth	100ml
Tost gwenith cyflawn	30g (1 dafell ganolig)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Tomatos wedi'u sleisio	20g (1 dafell)
Madarch	20g (2 ganolig)
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Gweinwch fysedd ¾ tafell o dost gwenith cyflawn gyda sbred olew llysiau a 25g o domatos wedi'u stwnsio/sleisio a madarch wedi'u sleisio.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys llaeth, soia, gwenith (glwten)*	

Wythnos 1: Dydd Mercher - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys llaeth, ceirch (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Uwd	100g
Rhesins	25g (1 llwy fwrdd)
Banana	40g
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Gweinwch tua 100g o uwd wedi'i wneud â llaeth cyflawn, gyda thua 15g o resins wedi'u torri'n fân a thua 25g o ffyn banana fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys llaeth, ceirch (glwten)*	

Wythnos 1: Dydd Iau - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Grawfwyd gwenith brag	25g
Llaeth	100ml
Crympet wedi'i thostio	50g (1 crympet)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Gellyg wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr	100ml
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 thua 25g o ellyg wedi'u sleisio neu wedi'u torri'n ffyn fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	

Wythnos 1: Dydd Gwener - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, ceirch (glwten), soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Grawfwyd reis crisb	25g (6 llwy fwrdd)
Llaeth	100ml
Darnau o satswma	40g
Bara ffrwythau wedi'i dostio	25g (1 dafell)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Ychwanegwch tua 20g o rawfwyd reis crisb at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda thua 25g o ddarnau o fandarin tun wedi'u draenio fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, ceirch (glwten)*	

Wythnos 2: Dydd Llun - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, ceirch (glwten), rhyg (glwten), gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Grawfwyd reis crisb	25g (6 llwy fwrdd)
Llaeth	100ml
Bagel plaen wedi'i dostio	23g (¼ bagel)
Sbred olew llysiau	2g (wedi'i daenu'n denau)
Eirin wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Ychwanegwch tua 20g o rawfwyd reis crisb at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Ychwanegwch tua 15g o resins wedi'u torri, a gweinwch gyda 25g o eirin wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth*	

Wythnos 2: Dydd Mawrth - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Grawfwyd gwenith brag	25g
Llaeth	100ml
Banana wedi'i sleisio	40g
Tost gwenith cyflawn	25g (1 dafell)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
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 ffyn banana fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	

Wythnos 2: Dydd Mercher - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys wy, llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Cwpanau brecwast (gweler y rysâit)	65g
Tost gwenith cyflawn	30g (1 dafell ganolig)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Tomatos wedi'u sleisio	40g (3 tomato bach neu 2 sleisen fawr)
Gellyg wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Gweinwch fysedd $\frac{3}{4}$ tafell o dost gwenith cyflawn gyda sbred, gyda 50g o wyau wedi'u coginio a 25g o domatos wedi'u coginio, wedi'u sleisio.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys wy, llaeth, gwenith (glwten)*	

Wythnos 2: Dydd Iau - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Creision yd	25g (4 llwy fwrdd)
Llaeth	100ml
Rhesins	25g (1 llwy fwrdd)
Crympet wedi'i thostio	25g ($\frac{1}{2}$ crympet)
Sbred olew llysiau	2g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
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. Ychwanegwch 15g o resins wedi'u torri'n fân, a gweinwch gyda thua 25g o ellyg tun wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth*	

Wythnos 2: Dydd Gwener - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), wy, llaeth, soia, gwenith* (glwten)	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Bisgs gwenith	38g (2 fisg)
Llaeth	100ml
Cacen de wedi'i thostio	35g (½ cacen de)
Sbred olew llysiâu	2g (wedi'i daenu'n denau)
Afalau wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Ychwanegwch fisg gwenith at 100ml o laeth cyflawn, a'i adael i feddalu yn ôl y gofyn. Gweinwch gyda thua 25g o afalau wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	

Wythnos 3: Dydd Llun - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten) *	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Bisgs gwenith	38g (2 fisg)
Llaeth	100ml
Rhesins	25g (1 llwy fwrdd)
Crympet wedi'i thostio	25g (½ crympet)
Sbred olew llysiâu	2g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
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 stribedi o ellyg fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	

Wythnos 3: Dydd Mawrth - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys llaeth, ceirch (glwten) *	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Uwd	100g
Afalau a dêts wedi'u stiwio	40g
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Gweinwch 100g o uwd wedi'i wneud gyda llaeth cyflawn gyda thua 25g o afalau wedi'u stiwio a mwyar duon. Gadewch rai sleisys o afal yn ddigon caled i afael ynddynt fel bwyd bys a bawd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys llaeth, ceirch (glwten)*	

Wythnos 3: Dydd Mercher - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), wy, llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Grawnfwyd gwenith brag	25g
Llaeth	100ml
Crempogau plaen	25g (½ crempog fawr)
Banana wedi'i sleisio	40g
Diod: Dŵr	100ml
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 (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten) *	

Wythnos 3: Dydd Iau - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys wy, llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Wy	50g (1 wy)
Tomatos wedi'u sleisio	40g (2 sleisen fawr, wedi'u torri)
Tost gwenith cyflawn	30g (1 dafell ganolig)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
Babanod 7-12 mis oed: Gweinwch 50g o wyau wedi'u coginio a 25g o fadarch wedi'u sleisio gyda ¾ tafell o dost gwenith cyflawn, wedi'i thorri'n fysedd.	
Gwybodaeth am alergeddau (7-12 mis): Yn cynnwys wy, llaeth, soia, gwenith (glwten) *	

Wythnos 3: Dydd Gwener - brecwast	
Gwybodaeth am alergeddau (1-4 oed): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
logwrt llaeth cyflawn plaen	60g (1½ llwy fwrdd)
Ffrwythau tymhorol	40g
Creision yd	25g (3 llwy fwrdd)
Tost gwyn	25g (1 dafell)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr	100ml
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 (7-12 mis): Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth*	

Cwpanau brechwast

Enw'r pryd: Cwpanau brechwast
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy*
Math o rysait: Brechwast
Maint dogrn arferol mewn rysait ar gyfer plant 1-4 oed: 65g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysait wedi'i haddasu o: 1st Tiny Steps Pre-School, Medway food and nutrition support programme for childcare settings: Recipe book for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Wy	250g (5)	1kg (20)
Madarch	75g	300g
Persli ffres	10g (8-10 sbrigyn)	40g (2 swp bach)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/360°C/marc nwy 4.
2.	Curwch yr wy. Torrwch y madarch a'r persli yn fras.
4.	Ychwanegwch y madarch at yr wy wedi'u guro a rhannwch y cymysgedd yn cyfartal rhwng rhannau'r badell myffin anludiog (neu wedi'i hiro'n hysgafn).
5.	Ysgeintiwch bersli ar bob cwpan.
6.	Pobwch am 20 munud neu nes iddynt droi'n euraidd a bod y wyau wedi coginio drwyddynt ac wedi peidio â rhedeg.
7.	Trowch allan ar rac a gadewch iddynt oeri ychydig cyn gweini

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thost gwenith cyflawn a sbred a thomatos

Byrbrydau bwydlen y gwanwyn/yr haf

Wythnos 1: Bore dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd (glwten), laeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn bara	15g (2 ffon fawr)
Ffyn llysiau cymysg	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Prynhawn dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Caws, wedi'i dorri'n ffyn	15g
Tomatos wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Bore dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Crympet wedi'i thostio	50g (1 crympet)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Mefus wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Prynhawn dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Pîn afal wedi'i sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Bore dydd Mercher - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
logwrt llaeth cyflawn Groegaidd	60g (1 ½ llwy fwrdd)
Grawnwin, wedi'u torri ar eu hyd	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Prynhawn dydd Mercher - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Afocado wedi'i stwnsio	40g
Bara pitta wedi'i dostio	35g (½ pitta neu 1 mini)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Bore dydd lau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, soia (glwten), gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Tost gwenith cyflawn	30g (1 dafell ganolig)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Mangetout	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Prynawn dydd lau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffrwythau tymhorol cymysg wedi'u torri (gwanwyn/haf) (gweler y rysâit)	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Bore dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Banana wedi'i sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Prynawn dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn ciwcymbr	20g
Ffyn moron	20g
Craceri	16g (2 gracer)
Caws hufen	15g
Diodydd: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Bore dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd (glwten), laeth, sylffidau, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Dip ffa pob (gweler y rysáit)	40g
Ffyn bara	15g (2 ffon fawr)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Prynhawn dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys laeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Nectarîn wedi'i sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Bore dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys laeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn puprynnau	20g
Tomatos wedi'u sleisio	20g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Prynhawn dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys laeth, ceirch (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Cacennau ceirch	16g (2 gacen)
Caws hufen	15g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Bore dydd Mercher - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys laeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Tost gwenith cyflawn	30g (1 dafell)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Ffrwyth ciwi wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Prynhawn dydd Mercher - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys laeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn ciwcymbr	20g
Ffyn moron	20g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Bore dydd Iau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys Ilaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Banana wedi'i sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Prynawn dydd Iau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys Ilaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Craceri	16g (2 gracer)
Tzatziki (gweler y rysáit)	50g (1½ llwy fwrdd)
Tomatos wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Bore dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd (glwten), Ilaeth, rhyg (glwten), gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Bagel wedi'i dostio	45g (1/2 bagel)
Caws hufen	15g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Prynawn dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys Ilaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Melon wedi'i sleisio	20g
Llus	20g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Bore dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys Ilaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Eirin gwlanog wedi'u sleisio	40g
logwrt Ilaeth cyflawn plaen	60g (1½ llwy fwrdd)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Prynhawn dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Crympet wedi'i thostio	50g (1 crympet)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Bore dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn bara	15g (2 ffon fawr)
Ffyn moron a phuprynnau	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Prynhawn dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Banana wedi'i sleisio	40g
logwrt llaeth cyflawn plaen	60g (1 ½ llwy fwrdd)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3, bore dydd Mercher	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Aeron cymysg	40g
logwrt llaeth cyflawn plaen	60g (1 ½ llwy fwrdd)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Prynhawn dydd Mercher - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgod, wyau, llaeth, mwstard, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Bara pitta wedi'i dostio	35g (½ pitta neu 1 mini)
Dip tiwna (gweler y rysâit)	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Bore dydd Iau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Tost gwenith cyflawn	30g (1 dafell)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Prynhawn dydd lau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn puprynnau	40g
Caws, wedi'i sleisio neu ei dorri'n ffyn	15g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Bore dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, sylffidau*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Pys 'sugar snap'	40g
Hwmws (gweler y rysáit)	40g (1 llwy fwrdd)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Prynhawn dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Cacennau reis	16g (2 gacen)
Ffyn ciwcymbr	20g
Tomatos wedi'u sleisio	20g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Byrbrydau bwydlen yr hydref/y gaeaf

Wythnos 1: Bore dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten), soia*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Myffin Saesneg wedi'i thostio	35g (½ myffin)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Darnau o glementin	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Prynhawn dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Tomatos wedi'u sleisio	40g
Ffyn caws	15g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Bore dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffa dringo	40g
Dip ffa pob (gweler y rysáit)	30g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Prynhawn dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Popcorn plaen	15g
Gellyg wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Bore dydd Mercher - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Cacennau reis	16g (2 gacen)
Dip betys (gweler y rysáit)	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Prynhawn dydd Mercher - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, ceirch (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Cacennau ceirch	15g (1 gacen)
Darnau o satswma	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Bore dydd Iau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys Ilaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Banana wedi'i sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Prynawn dydd Iau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys Ilaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
India-corn bach	40g
Craceri	16g (2 gracer)
Sbred olew llysiau	4g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Bore dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys Ilaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Pitta gwenith cyflawn wedi'i dostio	35g (1 mini or ½ pitta mawr)
Afocado wedi'i stwmsio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 1: Prynawn dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys Ilaeth, sesame*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn moron	20g
Ffyn puprynnau	20g
Hwmws (gweler y rysáit)	40g (1 llwy fwrdd)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Bore dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys Ilaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn moron	20g
Ffyn puprynnau	20g
Diodydd: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Prynawn dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys Ilaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Banana wedi'i sleisio	40g
Tost gwenith cyflawn	30g (1 dafell)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Bore dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Cacennau reis	16g (2 gacen)
Caws hufen	15g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Prynawn dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
logwrt llaeth cyflawn plaen	60g (1½ llwy fwrdd)
Gellyg wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Bore dydd Mercher - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Craceri	16g (2 gracer)
Sbred olew llysiau	4g
Grawnwin, wedi'u torri ar eu hyd	40g (8)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Prynawn dydd Mercher - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn caws	15g
Tomatos wedi'u sleisio	40g (2 sleisen fawr, wedi'u torri)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Bore dydd Iau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Bysedd pitta grawn cyflawn wedi'i dostio	35g (½ pitta)
Raita mintys (gweler y rysâit)	50g (1½ llwy fwrdd)
Ffyn ciwcybr	20g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Prynawn dydd Iau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn pîn afal	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Bore dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Eirin wedi'u sleisio	20g
Darnau o satswma	20g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 2: Prynhawn dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Myffin Saesneg wedi'i thostio	35g (½ myffin)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Ffyn moron	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Bore dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, sesame*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Cacennau reis	16g (2 gacen)
Hwmws (gweler y rysáit)	40g (1 llwy fwrdd)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Prynhawn dydd Llun - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Craceri	16g (2 gracer)
Caws hufen	15g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Bore dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
logwrt llaeth cyflawn plaen	60g (1½ llwy fwrdd)
Banana wedi'i sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Prynhawn dydd Mawrth - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Bysedd bara pitta wedi'i dostio	35g (½ pitta)
Tatziki (gweler y rysáit)	50g (1½ llwy fwrdd)
Ffyn puprynnau	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Bore dydd Mercher - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, soia, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Afocado	40g
Tost gwenith cyflawn	30g (1 dafell)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Prynhawn dydd Mercher - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffrwythau cymysg tymhorol wedi'u torri (hydref/gaeaf) (gweler y rysâit)	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Bore dydd Iau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys seleri, llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn moron	20g
Ffyn seleri	20g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Prynhawn dydd Iau - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Crympet wedi'i thostio	50g (1 crympet)
Sbred olew llysiau	4g (wedi'i daenu'n denau)
Grawnwin, wedi'u torri ar eu hyd	40g)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Bore dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, gwenith (glwten)*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Ffyn bara	15g (2 ffon fawr)
Afalau wedi'u sleisio	40g
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Wythnos 3: Prynhawn dydd Gwener - byrbryd	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth*	
Cynhwysion	Meintiau dognau arferol ar gyfer plant 1-4 oed
Wy wedi'i ferwi'n galed	50g (1 wy)
Tomatos wedi'u sleisio	40g (3 tomato bach neu 2 sleisen fawr)
Diod: Dŵr neu laeth	100ml

Dip ffa pob

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*
Math o rysâit: Byrbryd
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Garleg, wedi'i blicio	8g (2 ewin)	32g (8 ewin)
Mintys ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Ffa menyn tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	230g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	920g (4 x tun 400g wedi'u draenio)
Olew olewydd	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)

Dull	
1.	Gwasgwch y garleg a thorrwch y mintys yn fras.
2.	Cynheswch y ffa menyn mewn padell gyda'r olew olewydd.
3.	Ychwanegwch y garleg wedi'i wasgu a'r mintys at y ffa. Mudferwch am 5-10 munud nes bydd y ffa yn feddal.
4.	Rhowch y cymysgedd mewn cymysgydd bwyd, a'i gymysgu nes bydd yn llyfn.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda ffyn bara
--

Dip betys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Byrbryd
Maint dogn arferol mewn rysâit ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio/creu: 5 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Honeypot Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Betys	130g	520g
Cwmin	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Mintys ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Sudd lemon	5ml (1 llwy de)	20ml (1 llwy fwrdd)
Crème fraîche	35g (1 llwy fwrdd)	140g (4 llwy fwrdd)
Caws hufen	35g (1 llwy fwrdd)	140g (4 llwy fwrdd)

Dull	
1.	Pliciwch a thorrwch y betys. Rhowch ef mewn padell, dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 10-15 munud neu nes bydd yn feddal.
2.	Pan fydd wedi coginio, dylech ei ddraenio a'i adael i oeri.
3.	Mewn powlen, cymysgwch y cwmin, mintys, sudd lemon, crème fraiche a'r caws hufen gyda'i gilydd.
4.	Rhowch y betys wedi'i oeri mewn cymysgydd bwyd a'i gymysgu gyda'r cymysgedd crème fraiche cyn gweini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bara pitta

Hwmws

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*
Math o rysâit: Byrbryd
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: dim
Amser coginio/creu: 5 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Kloister's Kindergarten, Medway food and nutrition support programme for childcare settings: Recipe book for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	125g (1 x tun 210g, wedi'i ddraenio)	500g (2 x dun 400g wedi'u draenio)
Sudd lemon	10ml (2 lwy de)	40ml (2 lwy fwrdd)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Cwmin mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 llwy de)
Dŵr	30ml (2 lwy fwrdd)	120ml (8 llwy fwrdd)
Olew olewydd	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)

Dull	
1.	Rhowch yr holl gynhwysion mewn cymysgydd bwyd neu brosesydd bwyd a'u cymysgu i greu pâst llyfn.
2.	Gorchuddiwch y cymysgedd a'i gadw yn yr oergell nes bydd ei angen.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phys 'sugar snap'

Raita mintys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysât: Byrbryd
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 50g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio/creu: 5 munud
Rysât wedi'i haddasu o: Kloister's Kindergarten, Medway food and nutrition support programme for childcare settings: Recipe book for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Mintys ffres	5g (4-6 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Ciwcymbr	50g	400g
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	100g	600g
Sudd lemon	5ml (1 llwy de)	20ml (2 lwy fwrdd)

Dull	
1.	Deisiwch y mintys a'r ciwcymbr.
2.	Cyfunwch gyda'r iogwrt a sudd lemon.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chraceri a ffyn ciwcymbr

Ffrwythau cymysg tymhorol wedi'u torri (gwanwyn/haf)

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysât: Byrbryd
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Ffrwyth ciwi	80g	160g
Mefus	80g	160g
Mafon	80g	160g
Llus	80g	160g
Melon	80g	160g

Dull	
1.	Golchwch a sleiswch y ffrwythau a'u cyfuno.

Ffrwythau cymysg tymhorol wedi'u torri (hydref/gaeaf)

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysât: Byrbryd
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Grawnwin	40g	160g
Satswma	40g	160g
Afal	40g	160g
Gellyg	40g	160g
Eirin	40g	160g

Dull	
1.	Golchwch a sleiswch y ffrwythau.
2.	Cyfunwch nhw gyda'i gilydd mewn powlen a'u gweini

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda iogwrt

Dip tiwna

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgod, wy, llaeth, mwstard*
Math o rysât: Byrbryd
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 50g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio/creu: 5 munud
Rysât wedi'i haddasu o: Rainbow Pre-school

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tiwna tun, mewn dŵr ffynnon, wedi'i ddraenio	200g (1½ x tun 160g, wedi'i ddraenio)	800g (6½ x tun 200g, wedi'i ddraenio)
Mayonnaise	25g	100g
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	25g	100g

Dull	
1.	Haenwch y tiwna mewn powlen.
2.	Stwnsiwch y pysgodyn gyda'r mayonnaise a'r iogwrt i wneud past.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bara pitta wedi'i dostio

Tzatziki

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysái: Byrbryd
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 50g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio/creu: 5 munud
Rysái wedi'i haddasu o: Kloister's Kindergarten, Medway recipe book

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Mintys ffres	5g (4-6 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Ciwcymbr	50g	400g
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	100g	600g
Sudd lemon	5ml (1 llwy de)	20ml (2 lwy fwrdd)

Dull	
1.	Deisiwch y mintys a'r ciwcymbr.
2.	Cyfunwch gyda'r iogwrt a sudd lemon.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chraceri a thomatos wedi'u sleisio

**Cinio: prif gyrsiau cig/pysgod
Cyw iâr barbeciw**

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd (glwten), mwstard*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 30 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Brest cyw iâr	265g	1.1kg
Winwnsyn, wedi'i blicio	50g (1 bach)	200g (1 mawr)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Puprynnau, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Powdwr mwstard	1g (¼ llwy de)	4g (1 llwy de)
Powdwr tsili	1g (¼ llwy de)	4g (1 llwy de)
Sinsir mâl	1g (¼ llwy de)	4g (1 llwy de)
Finegr brag	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
India-corn wedi'i rewi	35g	140g
Blawd corn	1g (¼ llwy de)	4g (1 llwy de)

Dull	
1.	Deisiwch y cyw iâr. Torrwch y winwnsyn, garlleg a phuprynnau.
2.	Cynheswch yr olew llysiau mewn sosban.
3.	Ychwanegwch y winwns, garlleg a phuprynnau a'u coginio am 3-4 munud nes byddant yn dechrau meddal.
4.	Ychwanegwch y cyw iâr wedi'i ddeisio a'i goginio nes bydd wedi brownio.
5.	Ychwanegwch y tomatos tun, powdwr mwstard, powdwr tsili, sinsir a finegr. Mudferwch am 20 munud.
6.	Ychwanegwch yr india-corn a'i dewhau gyda blawd corn a dŵr os bydd angen. Coginiwch am 5 munud arall neu nes bydd y llysiau a'r cyw iâr wedi coginio drwodd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws newydd a llysiau rhost
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 45g, gyda 30-40g o datws newydd wedi'u coginio a thua 25g o lysiau.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyw iâr wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda thatws newydd wedi'u coginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda llysiau rhost fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwch neu briwiwch y cyw iâr wedi'i goginio gyda thatws newydd wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda llysiau rhost fel bwyd bys a bawd.

Stroganoff cig eidion a madarch

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, mwstard, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 125g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscott Day Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	75g (½ canolig ei faint)	300g (2 ganolig ei faint)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Madarch	160g	640g
Gercin	15g	60g
Persli ffres	2g (2-3 sbrigyn)	8g (8-10 sbrigyn)
Pys	50g	200g
Cig eidion, stêc ffrio	350g	1.4kg
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
paprica	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Blawd gwenith cyflawn	35g (2 lwy fwrdd wastad)	140g
Stwnsh tomato	30g (2 lwy fwrdd)	120g
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	75g (2 lwy fwrdd)	300g

Dull	
1.	Torrwch y winwnsyn, garlleg, madarch a gercin. Torrwch y persli yn fras.
2.	Deisiwch y cig eidion.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell. Ychwanegwch y cig eidion a'i goginio am 5 munud nes bydd wedi brownio ar bob ochr.
4.	Ychwanegwch y winwnsyn a'r garlleg a'i goginio am 3-4 munud arall nes bydd yn feddal.
5.	Ychwanegwch y madarch a'r pys a choginiwch am 2-3 munud.
6.	Ychwanegwch y paprica, blawd a stwnsh tomato, gan orchuddio'r holl llysiau, a choginiwch am 2 funud.
7.	Yna, ychwanegwch y gyrcinau a'r iogwrt a'i gyfuno'n dda er mwyn gwneud y saws.
8.	Ychwanegwch y persli wedi'i dorri a'i droi i'w gyfuno cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda reis gwyn neu frown

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g gyda 30-40g o reis wedi'i goginio a thua 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y stroganoff neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda phys 'sugar snap' fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwech neu briwiwch y stroganoff wedi'i goginio gyda reis wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda phys 'sugar snap' fel bwyd bys a bawd.

Cyri cig eidion ac ysbigoglys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Cynnwys mwstard*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 120g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 40 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: The Nursery Catering Company

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Tomatos ffres	40g	160g
Cig eidion wedi'i ddeisio	335g	1.3kg
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Stwnsh tomato	20g (1 llwy fwrdd)	80g (4 llwy fwrdd)
Tyrmerig mâl	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Powdwr tsili	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Powdwr cyri	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Dŵr tap	165ml	660ml
Ysbigoglys ffres	80g	320g

Dull	
1.	Torrwch y winwnsyn a'r tomatos.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y cig eidion wedi'i ddeisio. Coginiwch nes bydd wedi brownio.
3.	Ychwanegwch y winwnsyn a'r tomatos a choginiwch am 5 munud.
4.	Ychwanegwch y stwnsh tomato, tyrmerig, powdwr tsili, powdwr cyri a dŵr. Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 30 munud hyd nes bydd y cig eidion wedi coginio drwodd ac yn feddal.
5.	Ychwanegwch yr ysbigoglys a'i goginio am 3-4 munud arall.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda reis gwyn neu frown
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogrn arferol: tua 60g o gyri gyda 30-40g o reis wedi'i goginio a thua 25g o lysiau.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyri wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cyri wedi'i goginio gyda reis wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

Lasagne cig eidion

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 210g
Amser paratoi: 50 munud
Amser coginio: 45 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: The Peterborough Nursery School and Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Briwgig cig eidion braster isel	250g	1kg
Oregano wedi'i sychu	0.5 g (½ llwy de)	2g (2 lwy de)
Stwnsh tomato	30g (2 lwy fwrdd)	120g (8 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Dŵr	200ml	800ml
Sbred olew llysiau	20g	80g
Blawd plaen	20g	80g
Llaeth hanner sgim	200ml	800ml
Dalenni lasagne	90g (5-6 dalen)	350g (21-22 dalen)
Caws Cheddar	30g	120g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.
2.	Torrwch y winwns a'r garlleg.
3.	Rhowch badell fawr ar wres canolig, ychwanegwch y briwgig a'i goginio nes bydd wedi brownio. Ychwanegwch y winwnsyn, garlleg, oregano a stwnsh tomato a choginiwch am 5 munud nes bydd y winwnsyn wedi meddal.
4.	Ychwanegwch y tomatos tun a'r dŵr a gadewch iddo fudferwi am 20 munud.
5.	Paratowch saws gwyn roux: mewn padell arall, toddwch y sbred olew llysiau ar wres isel. Pan fydd wedi toddi, ychwanegwch y blawd gan ei droi a choginiwch ar wres isel am 1–2 funud. Yn raddol, ychwanegwch y llaeth fymryn ar y tro gan ei droi'n barhaus, a dewch â'r saws i'r berw nes bydd wedi tewhau.
6.	Mewn dysgl y gellir ei rhoi yn y popty, haenwch y briwgig a'r dalenni lasagne ac yna ychwanegwch haen o saws gwyn.
7.	Gratiwch y caws a'i ysgeintio drosto. Pobwch yn y popty am 45 munud neu nes bydd wedi coginio drwodd ac yn euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bara garlleg a phys
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogrn arferol: tua 100g o lasagne, gyda 25g o lysiau.
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y lasagne wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffyn swedden wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwrch y lasagne wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn swedden wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Cyri penfras, tatws ac ysbigoglys

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

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

Math o rysáit: Prif bryd pysgod

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 25 munud

Rysáit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws, wedi'u plicio	200g	800g
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Ffiledi penfras	250g	1kg
Olew llysiâu	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Powdwr cyri	6g (2 lwy de)	24g (2½ llwy fwrdd)
Tomato ffres	80g (1 canolig ei faint)	320g (4 canolig ei faint)
Llaeth cnau coco	60ml	240ml
Ysbigoglys	50g	200g
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	15g (1 llwy de)	60g (1½ llwy fwrdd)

Dull

1. Torrwrch y tatws, winwns a garlleg
2. Stemiwrch y penfras am 10 munud, nes bydd wedi coginio drwyddo.
3. Cynheswch olew llysiâu mewn padell. Ychwanegwch y powdwr cyri a choginiwch am 1-2 funud.
4. Ychwanegwch y winwns a'r garlleg a choginiwch 3-4 munud arall i'w meddal.
5. Ychwanegwch datws, tomatos a llaeth cnau coco a'i fudferwi nes bydd y tatws wedi coginio.
6. Ychwanegwch ysbigoglys, iogwrt a haenwch y penfras i mewn. Trowch yn dda a choginiwch am 5 munud.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chwscws

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o gyri gyda 30-40g o gwscws wedi'i goginio a thua 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysáit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyri wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda blodigion blodfresych fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwrch y cyri wedi'i goginio gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda

blodigion blodfresych fel bwyd bys a bawd.

Pei cyw iâr a llysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys seleri, llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 45 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Moron, wedi'u plicio	80g (1 canolig ei maint)	320g (4 canolig ei maint)
Seleri	25g (1 ffon)	100g (4 ffon)
Brest cyw iâr	250g	1kg
Ciwb stoc cyw iâr, sy'n cynnwys llai o halen	3g (½ ciwb)	12g (2 giwb)
Dŵr berw	100ml	400ml
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Sbred olew llysiau	20g	80g
Blawd plaen	25g (1 llwy fwrdd)	100g (4 llwy fwrdd)
Llaeth hanner sgim	40ml	160ml
Pys wedi'u rhewi	40g	160g
Crwst pwff	50g	200g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2.	Deisiwch y moron, seleri a chyw iâr.
3.	Gwnewch y stoc.
4.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y cyw iâr. Coginiwch am 3-4 munud nes bydd yn dechrau brownio.
5.	Ychwanegwch y moron a'r seleri a choginiwch am 3-4 munud arall. Rhowch i un ochr.
6.	Paratowch saws gwyn roux: mewn padell arall, toddwch y sbred olew llysiau ar wres isel. Pan fydd wedi toddi, ychwanegwch y blawd gan ei droi a choginiwch ar wres isel am 1–2 funud. Yn raddol, ychwanegwch y llaeth fymryn ar y tro gan ei droi'n barhaus, a dewch â'r saws i'r berw nes bydd wedi tewhau.
7.	Ychwanegwch y cymysgedd cyw iâr a llysiau, y pys a'r stoc at y saws gwyn a'i droi'n dda i'w gyfuno. Mudferwch ar wres isel am 5 munud.
8.	Ar arwyneb ag ychydig o flawd arno, rholiwch y crwst.
9.	Arllwyswch y cymysgedd cyw iâr a llysiau i ddysgl y gellir ei rhoi yn y popty a rhowch y crwst drosto. Tacluswch yr ymylon. Pobwch yn y popty am 30 munud neu nes

bydd y crwst yn euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws rhost a llysiau gwyrdd y gwanwyn

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o gymysgedd cyw iâr a llysiau gyda 30-40g o datws rhost a thua 25g o llysiau gwyrdd y gwanwyn.

Addasiadau i'r rysâit: coginiwch heb y ciwb stoc, a gweinwch heb roi'r crwst drosto.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cymysgedd neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda thatws rhost wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cymysgedd nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda thatws rhost wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

Korma cyw iâr

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys cnau almon, mwstard, sylffidau*

Math o rysâit: Prif bryd cig

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 25 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garlleg, wedi'i blicio	8g (2 ewin)	32g (8 ewin)
Brest cyw iâr	275g	1.1kg
Pâst cyri korma ^{ix}	40g	160g
Llaeth cnau coco, safonol	200ml	800ml
Pys wedi'u rhewi	150g	600g
Cnau coco wedi'i sychu	10g	40g

Dull

1. Torrwrch y winwns a'r garlleg, a deisiwch y cyw iâr.
2. Cynheswch yr olew mewn padell fawr, ychwanegwch y winwnsyn a'r garlleg a choginiwch am ychydig funudau nes byddant yn feddal.
3. Ychwanegwch y past korma a choginiwch am ychydig funudau, yna ychwanegwch frest cyw iâr a choginiwch nes bydd wedi brownio.
4. Ychwanegwch y llaeth cnau coco, pys wedi'u rhewi a chnau coco a dewch ag ef i'r berw. Mudferwch nes bod y cyw iâr wedi'i goginio drwodd a'r saws wedi tewhau.

^{ix} Os yw'r lleoliad yn ddi-gnau, darllenwch y cynhwysion yn y pâst korma i weld a yw'n cynnwys cnau – mae rhai pastaau yn cynnwys cnau almon, a gall rhai gynnwys pysgnau.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda reis brown.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 65g, gyda 30-40g o reis wedi'i goginio a thua 25g o ffa gwyrdd.

Addasiadau i'r rysáit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y korma wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis brown wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lympiâu meddal. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwyd neu briwiwch y korma wedi'i goginio gyda reis brown wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.

Hotpot cyw iâr a chennin hufennog

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 240g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: First Steps Nutrition Trust, Eating well recipe book: Simple cost-effective ideas for the whole family

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Cennin	100g	400g
Moron, wedi'u plicio	100g	400g
Tatws, wedi'u plicio	450g	1.8kg
Ffa gwyrdd	50g	200g
Brest cyw iâr	225g	900g
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Dŵr	200ml	800ml
Caws hufen	75g	300g

Dull	
1.	Torrwch y cennin, moron a thatws. Tacluswch a hanerwch y ffa.
2.	Deisiwch y cyw iâr.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell fawr. Ychwanegwch y cyw iâr a'i ffrïo am 2 i 3 munud.
4.	Ychwanegwch y cennin, moron, tatws, ffa gwyrdd a dŵr, dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am tua 20 munud nes bydd y llysiau a'r cyw iâr wedi coginio.
5.	Diffoddwch y gwres, ychwanegwch y caws hufen gan gymysgu'r cyfan.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda llysiau tymhorol fel brocoli.
Babanod 7-12 mis oed Maint dogn arferol: tua 100g a 25g o lysiau. Addasiadau i'r rysâit: dim Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch yr hotpot wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda brocoli fel bwyd bys a bawd. Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch yr hotpot wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda brocoli fel bwyd bys a bawd.

Cacennau pysgod a phys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, pysgod, llaeth, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd pysgod
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 140g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 45 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws, wedi'u plicio	150g	600g
Cennin	60g (½ bach)	240g (2 fach)
Wy	50g (1 canolig ei faint)	200g (4 canolig ei faint)
Ffiledi penfras	250g	1kg
Olew llysiâu	5ml (1 llwy de)	15ml (2 llwy fwrdd)
Pys wedi'u rhewi	100g	400g
Sudd lemon	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Cennin syfi ffres	5g	20g
Blawd plaen	50g (2½ llwy fwrdd)	200g
Briwsion bara gwenith cyflawn	100g	400g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°C/marc nwy 4.
2.	Deisiwch y tatws a'u berwi nes byddant yn feddal. Draeniwch y tatws a'u stwnsio.
3.	Sleisiwch y cennin yn fân. Curwch y wyau.
4.	Stemiwch neu bobwch y pysgodyn nes bydd wedi'i goginio drwodd.
5.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y cennin a phys. Coginiwch nes bydd wedi meddal.
6.	Haenwch y pysgodyn i mewn i'r stwnsh tatws ac ychwanegwch y cennin, pys, sudd lemon a chennin syfi. Cymysgwch y cyfan yn dda.
7.	Rhannwch y cymysgedd yn 10 neu 40, a gwnewch siapau patis (cacennau pysgod).
8.	Mewn powlenni ar wahân, rhwch y blawd, y wyau wedi'u curo a'r briwsion bara. Trowch pob cacen bysgod yn ei thro yn y blawd, yr wy ac yna'r briwsion bara.
9.	Rhowch nhw ar hambwrdd pobi a'u pobi yn y popty am 15-20 munud, neu nes bydd y briwsion bara yn frown euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thalpiâu tatws ac ysbigoglys.
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 65g o gacennau pysgod a 30-40g o datws a 25g o ysbigoglys.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cacennau pysgod wedi'u coginio neu eu

rhoi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, neu sleisiwch nhw i'w gweini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda thalpiau tatws ac ysbigoglys.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwc neu briwiwch y cacennau pysgod wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, neu sleisiwch nhw i'w gweini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda thalpiau tatws ac ysbigoglys.

Masala pysgod

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle penfras mewn saws tomato a phuprynnau, neu bryd pysgod arall

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgod*

Math o rysâit: Prif bryd pysgod

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g

Amser paratoi: 35 munud

Amser coginio: 20 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Stwnsh tomato	15g (1 llwy fwrdd)	60g (4 llwy fwrdd)
Coriander mâl	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Cwmin mâl	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Tyrmerig	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Sudd lemon	10ml (1 llwy bwddin)	40ml (2 lwy fwrdd)
Ffiledi morlas	250g	1kg
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Coriander ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (1 x tun 400g)
Powdwr tsili	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)

Dull

1. Cynheswch y popty i 190°C/375°F/marc nwy 5.
2. Gwasgwch y garleg.
3. Cymysgwch hanner yr olew gyda'r stwnsh tomato, garleg, coriander mâl, cwmin, tyrperig a sudd lemon. Cadwch ei hanner i wneud y saws.
4. Rhowch y pysgodyn i'w farinadu yng ngweddill y cymysgedd sbeis, ei orchuddio a gadael iddo farinadu mewn oergell am 30 munud.
5. Rhowch y pysgodyn ar hambwrdd pobi a'i rostio am 10-15 munud, gan ei droi hanner ffordd drwodd.
6. Yn y cyfamser, torrwc y winwnsyn, puprynnau a choriander.
7. Cynheswch weddill yr olew mewn padell. Ychwanegwch y winwns a choginiwch am 3-4 munud.
8. Yna, ychwanegwch y puprynnau, tomatos, powdwr tsili a 2 lwy fwrdd o'r cymysgedd sbeis a'i goginio nes bydd wedi tewhau.

9.	Haenwch y pysgodyn wedi'i goginio i mewn i'r saws neu gweinwch ef ar wahân.
----	---

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thua 90g o reis gwyn neu frown wedi'i goginio

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o fasala gyda 30-40g o reis wedi'i goginio

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y masala neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, a chwiliwch yn drylwyr am esgryn. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y masala wedi'i goginio gyda reis wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, a chwiliwch yn drylwyr am esgryn. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu.

Gamwn a saws persli

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd cig

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 35 munud ac amser i goginio'r gamwn

Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Stêcs neu ddarn o gamwn heb ei fygu	250g	1kg
Persli ffres	5g (3-5 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Sbred olew llysiâu	20g	80g
Blawd plaen	15g (½ llwy fwrdd orlawn)	60g (2 lwy fwrdd orlawn)
Llaeth hanner sgim	250ml	1L

Dull

1. Coginiwch y gamwn gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Bydd amseroedd coginio yn amrywio yn dibynnu ar faint y darn.
2. Torrwrch y persli yn fras.
3. Paratowch saws gwyn roux: mewn padell arall, toddwch y sbred olew llysiâu ar wres isel. Pan fydd wedi toddi, ychwanegwch y blawd gan ei droi a choginiwch ar wres isel am 1–2 funud. Yn raddol, ychwanegwch y llaeth fymryn ar y tro gan ei droi'n barhaus, a dewch â'r saws i'r berw nes bydd wedi tewhau. Ychwanegwch y persli wedi'i dorri a'i droi i'w gyfuno.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws newydd a ffa gwyrdd

Babanod 7-12 mis oed

I gael opsiwn sy'n cynnwys llai o halen ar gyfer babanod dan 12 mis oed, rhowch gynnig ar weini 'popovers' olmet gyda thatws newydd a ffa gwyrdd.

Pei corbenfras ac eog

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgod, llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd pysgod
Maint dogn arferol 1-4 oed: 180g
Amser paratoi: 45 munud
Amser coginio: 30 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: The Peterborough Nursery School and Acorn Grove Nursery, Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws blodiog gwyn, wedi'u plicio	450g	1.8kg
Ffiledi eog	80g	320g
Ffiledi corbenfras	80g	320g
Ffiledi corbenfras wedi'u mygu	50g	200g
Llaeth hanner sgim	230ml	920mL
Sbred olew llysiâu	20g	80g
Blawd plaen	15g (1 llwy fwrdd)	60g (4 llwy fwrdd)
Persli ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°C/marc nwy 4.
2.	Torrwch y tatws yn giwbiau 2cm. Berwch mewn dŵr am 15 munud neu nes byddant yn feddal.
3.	Yn y cyfamser, rhowch yr eog, corbenfras a chorbenfras wedi'i fygu mewn padell fawr, eu gorchuddio â'r llaeth (gan gadw rhywfaint ar gyfer y tatws stwnsh) a'i fudferwi am 20 munud neu nes bydd y pysgodyn wedi'i goginio. Tynnwch y pysgod o'r llaeth, chwiliwch am esgyrn a rhowch i un ochr. Cadwch y llaeth er mwyn potsio'r pysgod.
4.	Draeniwch y tatws a'u stwnsio gyda thua chwarter y sbred a gweddill y llaeth er mwyn creu ansawdd llyfn.
5.	Paratowch saws gwyn roux: toddwch weddill y sbred olew llysiâu mewn padell ar wres isel. Pan fydd y sbred olew llysiâu wedi toddi, ychwanegwch y blawd a'i gymysgu'n dda. Yn raddol, ychwanegwch y llaeth a ddefnyddiwyd i botsio'r pysgodyn at y cymysgedd sbred olew llysiâu a blawd, gan droi'n barhaus nes bydd y saws yn llyfn a thrwchus.
6.	Haenwch y pysgodyn i mewn i'r saws gwyn ac ychwanegwch y persli gan ei droi i'w gyfuno.
7.	Arllwyswch y cymysgedd pysgod i ddysgl fawr y gellir ei rhoi yn y popty a rhowch y tatws stwnsh ar ei ben.
8.	Pobwch yn y popty am 30 munud, neu nes ei fod wedi coginio drwodd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bresych coch a ffa dringo
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 100g o bei pysgod gyda 25g o ffa dringo.
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y pei pysgod wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffa dringo fel

bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwrch y pei pysgod wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa dringo fel bwyd bys a bawd.

Corbenfras gyda ratatouille

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgod*

Math o rysâit: Prif bryd pysgod

Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 35 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: The Peterborough Nurse School and Children's Food Trust Spring/Summer menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 fach)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	8g (2 ewin)
Madarch	30g (3 canolig ei maint)	120g (6 fawr)
Courgette	50g (½ canolig ei faint)	200g (2 ganolig ei faint)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x dun 400g)
Oregano wedi'i sychu	0.25g (¼ llwy de)	1g (1 llwy de)
Teim wedi'i sychu	0.25g (¼ llwy de)	1g (1 llwy de)
Dŵr	50ml	200ml
Ffiledi corbenfras	250g	1kg

Dull

1. Torrwrch y winwns, garlleg, madarch a courgette.
2. Rhowch y winwns, garlleg, madarch, courgettes, tomatos tun, oregano, teim a dŵr mewn sosban fawr, dewch ag ef i'r berw ac yna mudferwch nes bydd yr holl lysiau wedi'u coginio (tua 30 munud).
3. Yn y cyfamser, stemiwrch neu pobwch y corbenfras.
4. Gweinwch y corbenfras fel darnau gyda'r saws drostynt neu haenwch y pysgodyn i mewn i'r saws.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phasta gwyn wedi'i goginio

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogrn arferol: tua 70g a 30-40g o basta wedi'i goginio

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwrch y pysgod a'r llysiau wedi'u coginio neu eu rhoi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda phasta gwyn wedi'i goginio (naill ai fel bwyd bys a bawd, neu wedi'i stwnsio gyda'r pysgod a'r llysiau)

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwrch y pysgod a llysiau wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda phasta gwyn wedi'i goginio

(naill ai fel bwyd bys a bawd, neu wedi'i dorri gyda'r pysgod a'r llysiau).

Goulash cig eidion Hwngaraidd

Rysáit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle cyri cig eidion ac ysbigoglys, stroganoff cig eidion, neu bryd cig coch arall

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysáit: Prif bryd cig

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 2 awr 20 munud

Rysáit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Madarch	50g (5 canolig ei maint)	200g (10 fawr)
Persli ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Cig eidion, stêc brwysio	300g	1.2kg
Blawd plaen	5g (1 llwy de)	20g (1 llwy fwrdd wastad)
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
paprica	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Dŵr	350ml	1.4L
Stwnsh tomato	15g (1 llwy fwrdd)	60g (4 llwy fwrdd)
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	60g (1½ llwy fwrdd)	240g (6 llwy fwrdd)

Dull

1.	Torrwch y winwns, puprynnau, madarch a phersli. Deisiwch y cig eidion.
2.	Ysgeintiwch y blawd ar blât a'i ddefnyddio i orchuddio'r cig eidion.
3.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.
4.	Cynheswch yr olew mewn dysgl gaserol wrth-fflam, ychwanegwch y cig eidion a'i goginio nes bydd wedi brownio drosto. Tynnwch y cig eidion allan gyda llwy dyllog a'i roi i un ochr.
5.	Ychwanegwch y winwns at y ddysgl gaserol a choginiwch am 3-4 munud.
6.	Ychwanegwch y puprynnau a choginiwch am 3-4 munud arall, yna ychwanegwch y madarch a choginiwch am 3 munud.
7.	Ysgeintiwch y paprica a choginiwch am 2 funud.
8.	Rhowch y cig yn ôl yn y ddysgl, arllwyswch y dŵr i mewn ac ychwanegwch y stwnsh tomato gan droi i'w gyfuno.
9.	Gorchuddiwch â chaead a'i roi yn y popty am tua 2 awr.
10.	Sicrhewch fod y cig yn frau. Ychwanegwch y iogwrt a'r persli wedi'i dorri a'i droi i'w gyfuno cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thua 90g o gwscws wedi'i goginio.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o goulash a 30-40g o gwscws

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y goulash neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda chwscws nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llyisiau.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y goulash gyda chwscws nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llyisiau.

Cyri pysgod Jamaicaidd

Rysâit ychwanegol: rhwch gynnig arni yn lle cyri penfras, tatws ac ysbigoglys, penfras mewn saws tomato a phuprynnau, neu bryd pysgod gwyn arall.

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgod, mwstard*

Math o rysâit: Prif bryd pysgod

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

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 20 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws, wedi'u plicio	75g	300g
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Plantan, wedi'i blicio	50g (¼ canolig ei faint)	200g (1 canolig ei faint)
Morlas	250g	1kg
Olew llyisiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Dŵr	100ml	400ml
Powdwr cyri	1.5g (½ llwy de)	6g (2 llwy de)
Tomatos tun	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Pys wedi'u rhewi	50g	200g

Dull

1. Deisiwch y tatws. Berwch mewn dŵr heb halen ynddo nes byddant wedi coginio. Yna draeniwch.
2. Yn y cyfamser, torrwrch y winwns, puprynnau, garlleg a phlantan.
3. Torrwrch y pysgod yn ddarnau, gan dynnu unrhyw esgyrn.
4. Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns a'r puprynnau a choginio am 5 munud nes bydd wedi meddal.
5. Ychwanegwch y garlleg, dŵr, powdwr cyri, tomatos a phlantan a'i droi i'w gyfuno.
6. Dewch ag ef i'r berw ac yna trowch y gwres i lawr a gadewch iddo fudferwi am 5 munud nes bydd wedi tewhau rhywfaint.

7.	Ychwanegwch y pys, pysgod a thatws. Coginiwch yn ysgafn am 5-10 munud arall nes bydd y pysgod wedi coginio.
----	---

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thua 90g o reis brown wedi'i goginio
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 60g o gyri pysgod a 30-40g o reis weid'i goginio
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyri neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, a chwiliwch yn drylwyr am esgyrn. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiau.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cyri gyda reis wedi'i goginio gyda reis wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, a chwiliwch yn drylwyr am esgyrn. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiau.

Hotpot cig oen a haidd gwyn

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd (glwten), seleri, llaeth, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 190g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 1 awr 15 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Cennin	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Tatws, wedi'u plicio	450g	1.8kg
Gronynnau greffi sy'n cynnwys llai o halen	8g (1 llwy de)	32g (4 llwy de)
Dŵr berw	125ml	500ml
Cig oen wedi'i friwio	275g	1.1kg
Haidd gwyn	40g	160g
Persli wedi'i sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)
Mintys wedi'i sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°C/marc nwy 4.
2.	Torrwrch y cennin a sleisiwch y tatws.
3.	Ychwanegwch ddŵr berw at y gronynnau greffi a throi i'w gyfuno.
4.	Ffriwch y briwgig yn sych dros wres canolig nes bydd wedi brownio. Ychwanegwch y llysiau a choginio am ychydig funudau eto.
5.	Ychwanegwch yr haidd gwyn, greffi, persli a mintys. Dewch ag ef i'r berw.
6.	Rhowch y cymysgedd mewn dysgl y gellir ei rhoi yn y popty, rhowch y tatws wedi'u sleisio ar ei ben a phobwch yn y popty am awr o leiaf nes bydd y tatws wedi coginio drwodd ac yn euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda stwnsh gwreiddlysiau.
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 100g o hotpot ynghyd â 25g o wreiddlysiau.
Addasiadau i'r rysâit: peidiwch â chynnwys y gronynnau greffi ar gyfer babanod dan 12 mis oed
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch yr hotpot wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffyn gwreiddlysiau fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch yr hotpot wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn gwreiddlysiau fel bwyd bys a bawd.

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 150g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 1 awr 40 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: The Peterborough Nursery School

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Madarch	40g (4 canolig ei maint)	160g (8 fawr)
Moron, wedi'u plicio	40g (½ canolig ei faint)	160g (2 canolig ei maint)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Ysgwydd cig oen neu gig oen wedi'i ddeisio	275g	1.1kg
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Paprica	9g (1 llwy fwrdd)	36g (4 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	400g (1 x tun 400g)	1.6kg (4 x tun 400g)
Dŵr	150ml	600ml

Dull	
1.	Torrwrch y llysiau a'r garlleg. Deisiwch y cig oen os bydd angen.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns. Coginiwch am ychydig funudau.
3.	Ychwanegwch y cig oen a'i goginio nes bydd wedi brownio.
4.	Ychwanegwch y garlleg, paprica, tomatos tun a dŵr a throwch i gyfuno'r cyfan. Gorchuddiwch a mudferwch am 1 awr 30 munud neu nes bydd y cig oen wedi'i goginio ac yn frau.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda reis brown a ffa gwyrdd
--

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 80g a 30-40g o reis wedi'i goginio a 25g o ffa gwyrdd wedi'i goginio.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y goulash wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal.

Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y goulash wedi'i goginio gyda reis wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.

Mwsaca cig oen

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth*

Math o rysâit: Prif bryd cig

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 160g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 45 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Planhigyn wy	130g	520g
Mozzarella	20g	80g
Briwgig cig oen	225g	900g
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x dun 400g)
Stwnsh tomato	25g (1 ½ llwy fwrdd)	100g (6 ½ llwy fwrdd)
Sinamon mâl	1.5g (½ llwy de)	2g (2 lwy de)
Perlysiâu cymysg wedi'u sychu	0.5 g (½ llwy de)	2g (2 lwy de)
Caws hufen	50g	200g
Wy	25g (½ wy)	100g (2 wy)
logwrt llaeth cyflawn Groegaid	60g (1½ llwy fwrdd)	240g (5½ llwy fwrdd)

Dull

1. Cynheswch y gril i'r gosodiad uchaf.
2. Torrwrch y winwns a'r garleg. Sleisiwch y planhigyn wy a gratiwch y mozzarella.
3. Cynheswch badell fawr ac ychwanegwch y briwgig cig oen. Ffriwch yn sych nes bydd wedi brownio.
4. Ychwanegwch y winwns a'r garleg a choginiwch am 1-2 funud.
5. Ychwanegwch y tomatos tun, stwnsh tomatos, sinamon a pherlysiâu. Trowch y cyfan yn dda, a'i fudferwi am 25-30 mud neu nes bydd y briwgig wedi coginio.
6. Yn y cyfamser, priciwch y planhigyn wy gyda fforc a'i goginio yn y micro-don am

	3-5 munud nes bydd yn feddal.
7.	Cymysgwch y caws hufen, yr wy a'r iogwrt gyda'i gilydd.
8.	Trosglwyddwch y cymysgedd briwgig i ddysgl fawr y gellir ei rhoi yn y popty. Sleisiwch y planhigyn wy a'i drefnu ar ben y cymysgedd briwgig. Arllwyswch y cymysgedd iogwrt drosto ac ysgeintio caws mozzarella wedi'i ratio.
9.	Rhowch y ddysgl dan y gril nes bydd y topin wedi caledu a throï'n euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda bara garleg a salad cymysg**Babanod 7-12 mis oed**

Maint dogn arferol: tua 100g o fwsaca, a thua 20g o stribedi tost a thua 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y mwsaca neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bysedd tost a ffyn moron wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torr wch neu briwiwch y mwsaca nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bysedd tost a ffyn moron wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Tagine cig oen**Wedi'i gynnwys yn:** Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*

Math o rysâit: Prif bryd cig

Maint dogn arferol 1-4 oed: 130g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 40 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Ysgwydd cig oen neu gig oen wedi'i ddeisio	275g	1.1kg
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Bricyll wedi'u sychu	25g (1 llwy fwrdd)	100g (4 llwy fwrdd)
Rhesins	20g (1 llwy fwrdd)	80g (4 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x dun 400g)
Dŵr	250ml	1L
Sbeis cymysg	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)

Dull

1. Deisiwch y winwns. Tynnwch yr hadau o'r puprynnau a'u sleisio.
2. Deisiwch y cig oen.
3. Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y cig oen wedi'i ddeisio. Coginiwch nes bydd wedi brownio.

4.	Ychwanegwch y winwns a'r puprynnau a choginiwch am 5 munud.
5.	Ychwanegwch y bricyll wedi'u sychu, rhesins, tomatos tun, dŵr a sbeis cymysg. Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 30 munud neu nes bydd y cig oen wedi coginio a'r llysiau yn feddal.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chwscws llysiau**Babanod 7-12 mis oed****Maint dogrn arferol:** tua 60g o tagine, ynghyd a 30-40g o gwscws a 25g o ffa gwyrdd.**Addasiadau i'r rysâit:** dim**Gweini i fabanod 7-9 mis oed:** stwnsiwch y tagine wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda'r cwscws wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.**Gweini i fabanod 10-12 mis oed:** torrwrch neu briwiwch y tagine wedi'i goginio gyda'r cwscws wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.**Cyw iâr lemon a phupur****Rysâit ychwanegol:** rhowch gynnig arni yn lle cyw iâr rhost, hotpot cyw iâr hufennog, neu bryd dofednod arall.**Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys seleri, llaeth***Math o rysâit:** Prif bryd cig**Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed:** 60g**Amser paratoi:** 10 munud ac amser i farinadu**Amser coginio:** 45 munud**Rysâit wedi'i haddasu o:** Tîm Lles a Maethiad Dechrau'n Gynnar, Bwrdeistref Newham yn Llundain

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	65g	260g
Pupur du	4g (2 llwy de)	16g (8 llwy de)
Garam masala	6g (2 llwy de)	24g (8 llwy de)
Sudd lemon	30ml (2 llwy fwrdd)	120ml (8 llwy fwrdd)
Powdwr tsili	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Clunia cyw iâr, ar ôl tynnu'r esgyrn a'r croen	280g	1.1kg

Dull

1.	Mewn powlen fawr, cymysgwch y iogwrt, pupur du, garam marsala, sudd lemon a phowdwr tsili. Trowch yn dda i gyfuno'r cyfan.
2.	Gwnewch doriadau bach yng nghanol pob clun cyw iâr a'u rhoi i un ochr.
3.	Ychwanegwch y cyw iâr at y cymysgedd iogwrt a sbeis a'i gymysgu'n dda, gan sicrhau bod y cyw iâr yn cael ei orchuddion gan y marinâd.
4.	Gorchuddiwch y ddysgl â 'cling film' a'i roi i farinadu yn yr oergell am 1-2 awr.
5.	Pan fyddwch yn barod i goginio, cynheswch y popty i 220°C/425°F/marc nwy 7.

6.	Leiniwch hambwrdd pobi gyda ffoil, rhowch y cyw iâr arno a'i orchuddio â ffoil.
7.	Rhowch y cyw iâr yn y popty a phobwch am 45 munud neu nes bydd sudd y cig yn rhedeg yn glir.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thua 90g o reis brown wedi'i goginio a 40g o salsa tomato

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 40g gyda 30-40g o reis wedi'i goginio

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyw iâr neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, a chwiliwch yn drylwyr am esgyrn. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cyw iâr gyda reis wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, a chwiliwch yn drylwyr am esgyrn. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu.

Caserol porc, cennin a mwstard

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, mwstard, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd cig

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

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 45 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Cennin	100g (½ cennin mawr)	400g (2 fawr)
Ysgwydd porc	335g	1.3kg
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Blawd plaen	30g (1 llwy fwrdd orlawn)	120g (4 llwy fwrdd orlawn)
Mwstard grawn cyflawn	35g	140g
Llaeth hanner sgim	150ml	600ml
Dŵr	100ml	400ml

Dull

1.	Sleisiwch y cennin. Deisiwch y porc.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y cennin. Coginiwch nes bydd wedi meddalau.
3.	Ychwanegwch y porc a'i goginio nes bydd wedi brownio.
4.	Ychwanegwch y blawd plaen, gan ei droi yn dda er mwyn gorchuddio'r porc a'r cennin. Coginiwch am 1 -2 funud.
5.	Ychwanegwch y mwstard, llaeth a dŵr a chymysgu'n dda. Coginiwch nes bydd y porc yn frau.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws stwnsh ac ysgewyll Brwsel

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o gaserol, ynghyd â 30-40g o datws stwnsh a 25g o ysgewyll wedi'u sleisio.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y caserol wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gydag ysgewyll wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y caserol wedi'i goginio gyda thatws stwnsh wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gydag ysgewyll wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

Peli cig porc

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, soia, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd cig

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

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 35 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	150g (1 canolig ei faint)	600g (4 canolig ei faint)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Briwgig porc	250g	1kg
Briwsion bara gwyn	50g	200g
Wy	50g (1)	200g (4)
Oregano wedi'i sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)
Stwnsh tomato	15g (1 llwy fwrdd)	60g (4 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (4 x tun 400g)
Basil wedi'i sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)

Dull

1. Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 7.
2. Torrwrch y winwns a'r garlleg yn fân.
3. Cynheswch hanner yr olew mewn padell ac ychwanegwch hanner y winwns. Coginiwch am 5 munud neu nes bydd yn feddal a gadewch iddo oeri.
4. Cymysgwch y briwgig, briwsion bara, wy, oregano a winwns wedi'u coginio. Gnewch siapiau peli o feintiau cyfartal (3 i bob plentyn) a rhowch nhw ar hambwrdd pobi.
5. Rhowch y peli cig yn y popty a choginiwch am tua 20-22 munud, nes bydd yn chwilboeth drwyddo.
6. Yn y cyfamser, gnewch y saws tomato. Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch weddill y winwns a'r garlleg. Coginiwch am 5 munud neu nes bydd yn

	feddal.
7.	Ychwanegwch y stwnsh tomato, y tomatos tun a'r basil. Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 15 munud nes bydd y saws yn tewhau rywfaint. Ychwanegwch y peli cig wedi'u coginio at y saws tomato a throi i'w gyfuno cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phasta, pys a moron.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 50g o beli cig a saws, ynghyd â 30-40g o basta wedi'i goginio a 25g o ffyn moron.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y peli cig wedi'u coginio neu eu rhoi mewn cymysgydd bwyd gyda phasta wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal.

Gweinwch gyda moron fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y peli cig wedi'u coginio gyda saws a phasta wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda moron fel bwyd bys a bawd.

Ragw porc

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd cig

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 1 awr 30 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	120g (1 canolig ei faint)	480g (2 fawr)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Afalau bwyta	100g (1)	400g (4)
Stribedi porc	300g	1.2kg
Blawd plaen	20g (1 llwy fwrdd)	80g (4 llwy fwrdd)
Olew llysiâu	10ml (2 lwy de)	45ml (3 llwy fwrdd)
Teim, wedi'i sychu	1g (1 llwy de)	3g (1 llwy fwrdd)
Dŵr	125ml	500ml
logwrt llaeth cyflawn plaen	40g (1 llwy fwrdd)	160g (4 llwy fwrdd)

Dull

1. Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.
2. Torrwrch y winwns a'r garlleg. Tynnwch galonnau'r afalau, eu chwarteru a'u sleisio.
3. Rholiwch y porc yn y blawd a'i roi i un ochr.
4. Cynheswch hanner yr olew mewn padell dros wres canolig. Ychwanegwch y winwns a choginiwch nes byddant wedi meddalau.
5. Tynnwch y winwns allan gyda llwy dylllog a'u rhoi i un ochr.
6. Ychwanegwch weddill yr olew at y badell, yna ychwanegwch y porc (fesul tipyn os

	bydd angen) a'i goginio am 5 funud nes bydd wedi brownio.
7.	Tynnwch y porc allan a'i roi i un ochr ac ailadroddwch y broses nes bydd yr holl porc wedi brownio.
8.	Rhowch yr holl porc a winwns yn y badell ac ychwanegwch y garlleg wedi'i wasgu a'r teim.
9.	Ychwanegwch ddŵr at y badell a dewch ag ef i'r berw. Yna ychwanegwch yr afalau a iogwrt.
10.	Gorchuddiwch a choginiwch yn y popty am 50-60 munud nes bydd y cig wedi coginio ac yn feddal.

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

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 65g o ragw gyda 30-40g o datws newydd a thua 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y ragw wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda thatws newydd wedi'u coginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffa a ffyn courgette fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y ragw wedi'i goginio gyda thatws newydd wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa a ffyn courgette fel bwyd bys a bawd.

Cyw iâr rhost, gwreiddlysiau a greffi

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd (glwten), llaeth, soia, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd cig

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 25 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Moron, wedi'u plicio	70g (1 canolig ei maint)	280g (2 fawr)
Pannas, wedi'u plicio	75g (1 bach)	300g (4 bach)
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	30ml (2 lwy fwrdd)
Brest cyw iâr	250g	1kg
Cymysgedd greffi sy'n cynnwys llai o halen	4g (1 llwy de)	15g (1 llwy fwrdd)
Dŵr berw	100ml	400ml

Dull

1. Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.

2. Torrwrch y winwns, moron a phannas a'u rhoi mewn hambwrdd rhostio mawr, arllwyswch yr olew drostynt a throwch y llysiau gyda llwy er mwyn sicrhau eu bod wedi'u gorchuddio'n gyfartal.

3.	Rhowch y brestiau cyw iâr ar ben y llysiau. Rhostiwch yn y popty am 20-25 munud yn dibynnu ar faint y brestiau cyw iâr a nes bydd y llysiau'n feddal.
4.	Gwnewch y greffi gan ddilyn y cyfarwyddiadau.
5.	Sleisiwch y cyw iâr a'i weini gyda'r gwreiddlysiau a greffi.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws rhost**Babanod 7-12 mis oed**

Maint dogn arferol: 30g o gyw iâr wedi'i goginio a 30g o lysiau rhost gyda 30-40g o datws rhost.

Addasiadau i'r rysâit: gweinwch y cyw iâr a'r llysiau rhost heb greffi ar gyfer babanod o dan 12 mis oed

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyw iâr wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda thatws wedi'u coginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, neu gweinwch y llysiau rhost gyda thatws rhost wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwh neu briwiwch y cyw iâr wedi'i goginio gyda thatws wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymuno, neu gweinwch y llysiau rhost gyda'r tatws rhost fel bwyd bys a bawd.

Risotto eog a phys**Wedi'i gynnwys yn:** Bwydlen y gwanwyn/yr haf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys seleri, wy, pysgod, llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd pysgod

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 185g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 30 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Scribbles Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Persli ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp)
Ciwb stoc llysiau, sy'n cynnwys llai o halen	½ ciwb stoc	2 giwb stoc
Dŵr berw	300ml	1.2l
Ffiled eog	250g	1kg
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Pys wedi'u rhewi	200g	800g
Reis gwyn	145g	580g

Dull

1.	Deisiwch y winwns a'r garlleg a thorrwch y persli yn fân.
2.	Toddwch y ciwb stoc yn y dŵr berw.
3.	Stemiwch yr eog nes bydd wedi'i goginio drwodd.
4.	Yn y cyfamser, cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns. Coginiwch am 1 -2 funud.

5.	Ychwanegwch y pys a'r reis a'i droi i'w gyfuno. Ychwanegwch y stoc nes bydd y reis a'r llysiau wedi'u gorchuddio a throwch y cyfan i'w gyfuno. Gadewch iddo fudferwi nes bydd y rhan fwyaf o'r stoc wedi'i amsugno.
6.	Profwch a yw'r reis wedi'i goginio. Os nad ydyw, ychwanegwch fwy o ddŵr a pharhewch i'w fudferwi nes bydd wedi coginio.
7.	Haenwch yr eog a'i gyfuno'n dda. Ysgeintiwch y persli drosto.

Awgrym ar gyfer gweini: Rhowch gynnig ar lysiau tymhorol gwahanol gyda'r risotto.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g o risotto, ynghyd â thua 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: coginiwch heb y ciwb stoc wrth weini i fabanod dan 12 mis oed

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y risotto wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffyn puprynnau coch fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwyd neu briwiwch y risotto wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn puprynnau coch fel bwyd bys a bawd.

Tagine cig oen sbeislyd

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle goulash cig oen neu bryd cig coch arall.

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*

Math o rysâit: Prif bryd cig

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 1 awr

Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Cig oen wedi'i ddeisio	200g	800g
Sbeis cymysg mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Sinsir mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Corbys coch wedi'u sychu	25g	100g
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Dŵr	200ml	800ml
Sudd lemon	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Syltan	15g (1½ llwy fwrdd)	60g (2 llwy fwrdd)
Bricyll wedi'u sychu	20g (¾ llwy fwrdd)	80g (3 llwy fwrdd)

Dull

1.	Deisiwch y winwns a'r cig oen.
2.	Cynheswch badell, ychwanegwch y cig oen a'i goginio nes bydd wedi brownio.
3.	Ychwanegwch y winwns, sbeis cymysg, sinsir a chorby. Ychwanegwch y tomatos tun, dŵr a sudd lemon. Gorchuddiwch a mudferwch am 30-40 munud, gan ychwanegu mwy o ddŵr os bydd angen.

4. Ychwanegwch y syltanas a bricyll a mudferwch am 10 munud arall.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thua 90g o gwscws wedi'i goginio.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o tagine gyda 30-40g o gwscws

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y tagine neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda chwscws nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llyisiau.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y tagine gyda chwscws nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llyisiau.

Penfras wedi'i stemio mewn saws tomato a phuprynnau cymysg

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgod*

Math o rysâit: Prif bryd pysgod

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 125g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 35 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Scribbles Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Puprynnau coch, heb yr hadau	40g (¼)	160g (1 canolig ei faint)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½)	320g (2 ganolig ei faint)
Basil ffres	3g (2-3 sbrigyn)	10g (swp bach)
Ffiledi penfras	250g	1kg
Olew llyisiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x dun 400g)
Stwnsh tomato	15g (1 llwy fwrdd)	60g (4 llwy fwrdd)
Perlyisiau cymysg wedi'u sychu	0.5 g (½ llwy de)	3g (3 lwy de)

Dull

1. Torrwrch y winwns, garlleg a phuprynnau. Torrwrch y basil yn fras.
2. Stemiwch y ffiledi penfras.
3. Yn y cyfamser, cynheswch yr olew mewn sosban. Ychwanegwch y winwns a'u coginio nes byddant yn dechrau meddal.
4. Ychwanegwch domatos tun, stwnsh tomato, perlyisiau cymysg, rhowch gaead arno a'i fudferwi am 10-15 munud.
5. Ychwanegwch y puprynnau at y cymysgedd tomato a'u coginio am 10-15 munud arall.
6. Haenwch y penfras wedi'i stemio i mewn i'r saws neu gweinwch ef ar wahân.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chwscws a ffa gwyrdd

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o bysgod a saws, gyda 30-40g o gwscws a 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y pysgod wedi'u coginio a'r saws neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y pysgod wedi'i goginio a'r saws gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.

Surbiyaan (cyri cig oen Somaliaidd)

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle goulash cig oen, hotpot cig oen, neu bryd cig coch arall.

Math o rysâit: Prif bryd cig

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 200g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 40 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Tîm Lles a Maethiad Dechrau'n Gynnar, Bwrdeistref Newham yn Llundain

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Tomato ffres	250g	1.1kg
Cig oen wedi'i ddeisio	300g	1.2kg
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Coriander mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Cwmin mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Dŵr	10ml (2 lwy de)	40ml (2 lwy fwrdd)
Ffon sinamon	1 ffon	2 ffon
Sudd lemon	5ml (1 llwy de)	20ml (1½ llwy fwrdd)
Reis gwyn	160g	640g

Dull

1. Torrwrch y winwns, garleg a thomato.
2. Cynheswch hanner yr olew yn y badell, ychwanegwch y cig oen a'i goginio ar wres isel nes bydd wedi brownio.
3. Ychwanegwch dri chwarter y winwns a'r holl domatos a throwch y cyfan.
4. Ychwanegwch y coriander, cwmin, garleg a dwy lwy de o ddŵr at y cig a'i fudferwi am 2-3 munud.
5. Ychwanegwch y ffon sinamon a'r sudd lemon. Gadewch iddo fudferwi am 5-10 munud.
6. Yn y cyfamser, mewn padell arall, coginiwch y reis gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd. Yna draeniwch.
7. Cynheswch weddill yr olew mewn padell, ychwanegwch weddill y winwns a'i goginio am 5 munud neu nes bydd yn feddal.

8.	Pan fydd y cig wedi'i goginio, tynnwch ef oddi ar y gwres.
9.	Mewn dysgl weini fawr, rhowch haen o reis, yna haen o gig ac ailadroddwch y broses, gan ddefnyddio'r holl gig a reis, gan orffen gyda haen o gig.
10	Trefnwch y winws ar ben yr haenau o gig a reis a'i weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Ysgeintiwch resins neu syltanas i gael garnais traddodiadol.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g (yn cynnwys y cyri a reis)

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyri a reis neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cyri a reis nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu.

Cwscws cig oen a dêts melys a sbeislyd

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle mwsaca cig oen, goulash cig oen, neu bryd cig coch arall.

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd cig

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 40 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Moron, wedi'u plicio	100g (1 ganolig ei maint)	400g (4 canolig ei maint)
Dêts wedi'u sychu	30g	120g
Cwscws	175g	700g
Dŵr berw	225ml	900ml
Cig oen wedi'i friwio	275g	1.1kg
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Dŵr	100ml	400ml
Sinamon mâl	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)

Dull

1.	Torrwrch y garlleg, moron a dêts.
2.	Gwnewch y cwscws gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchedd. Draeniwch os oes angen.
3.	Rhowch y cig oen mewn padell boeth a'i goginio am 5 munud nes bydd wedi brownio.
4.	Ychwanegwch y garlleg a choginiwch am 1-2 funud arall.
5.	Ychwanegwch y moron a'r dêts, tomatos, hanner y dŵr a sinamon.
6.	Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 25 munud nes bydd y saws wedi lleihau a

	thewhau.
7.	Ychwanegwch y cwscws at y cig oen a choginiwch am 5 munud arall gan ychwanegu gweddill y dŵr os bydd angen.

Awgrym ar gyfer gweini: gweinwch y cwscws ar wahân ac ychwanegwch sbeis ysgafn ato neu ysgewtiwch goriander ffres

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g (yn cynnwys cwscws)

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cig oen a chwscws neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llyisiau.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cig oen a chwscws wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llyisiau.

Cyri cyw iâr Thai

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgod*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 80g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Leim	10ml (½ leim)	40ml (2 leim)
Coriander ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Brest cyw iâr	250g	1kg
Olew llyisiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Pâst cyri gwyrdd Thai	5g (1 llwy fwrdd wastad)	20g (1 llwy fwrdd)
Mangetout	100g	400g
Llaeth cnau coco, safonol	100ml	400ml

Dull	
1.	Gratiwch groen y leim a gwasgwch y sudd ohono.
2.	Torrwrch y coriander yn fân a sleisiwch y brestiau cyw iâr yn ddarnau bach tua 1cm o drwch.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell fawr. Ychwanegwch y pâst a choginiwch am 1-2 funud ac yna ychwanegwch y cyw iâr. Trowch y cyw iâr nes bydd wedi'i goginio drwodd.
4.	Ychwanegwch y mangetout a'i droi am 2 funud.
5.	Ychwanegwch groen y leim a'r llaeth cnau coco. Mudferwch am 10-15 munud nes

	bydd y saws yn dechrau tewhau.
6.	Ychwanegwch y coriander a'r sudd leim at y saws a throi i'w gyfuno cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda reis gwyn a brocoli**Babanod 7-12 mis oed**

Maint dogn arferol: tua 60g o gyri gyda 30-40g o reis wedi'i goginio a 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyri wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis gwyn wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwyd neu briwiwch y cyri wedi'i goginio gyda reis gwyn wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

Peli cig twrci**Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf**

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, soia, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd cig

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

Amser paratoi: 20 munud **Amser coginio:** 1 awr

Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Peli cig		
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Pupryn gwyrdd, heb hadau	60g (½ bach)	220g (1 ½ canolig ei faint)
Briwgig twrci	260g	1.1kg
Wy	25g (½ wy)	100g (2 wy)
Briwsion bara gwyn	15g (½ tafell)	60g (2 dafell fawr)
Persli wedi'i sychu	2g (2 llwy de)	8g (8 llwy de)
Saws tomato		
Winwnsyn, wedi'i blicio	50g (1 bach)	200g (4 bach)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Blawd plaen	15g (1 llwy fwrdd wastad)	60g (3 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x dun 400g)

Dull

1. I wneud y peli cig, deisiwch y winwns, garlleg a phupryn gwyrdd yn fân.
2. Rhowch y briwgig twrci mewn powlen fawr. Curwch yr wy a'i ychwanegu at y briwgig gyda chynhwysion eraill y peli cig a chymysgwch yn dda gyda'ch dwylo.
3. Rholiwch yn beli (maint peli golff) gyda blawd ar eich dwylo a'u rhoi i un ochr.
4. I wneud y saws, torrwyd weddill y winwns a garlleg.

5.	Cynheswch yr olew mewn padell, ychwanegwch y winwns a garleg a'i goginio am 3-4 munud.
6.	Ychwanegwch y blawd, gan droi i'w gyfuno'n dda. Coginiwch am rai munudau eto.
7.	Ychwanegwch y tomatos tun a mudferwch am 15-20 munud.
8.	Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
9.	Yn y cyfamser, cynheswch badell fawr a choginiwch y peli cig fesul tipyn nes byddant yn euraidd. Trefnwch y rhain ar waelod dysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
10.	Pan fydd yr holl beli cig wedi cael eu coginio, gorchuddiwch y peli cig gyda'r saws tomato.
11.	Pobwch yn y popty am 30 munud neu nes bydd y peli cig wedi coginio drwodd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda spaghetti gwyn

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 65g o beli cig a saws gyda 30-40g o spaghetti/pasta

Addasiadau i'r rysâit: defnyddiwch siapiau pasta bach yn lle spaghetti ar gyfer plant bach.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: Sleisiwch y peli cig wedi'u coginio a'u gweini fel bwyd bys a bawd gyda'r pasta a saws wedi'i stwnsio.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: Sleisiwch y peli cig wedi'u coginio a'u gweini fel bwyd bys a bawd gyda'r pasta a saws wedi'i dorri neu ei friwio

Cinio: prif gyrsiau llysieuol
Stiw tatws melys a ffa Affricanaidd

Rysáit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle pasta pob gyda ffa a selsig llysieuol
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgnau*
Math o rysáit: Prif bryd llysieuol
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 160g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysáit wedi'i haddasu o: First Steps Nutrition Trust, Eating well recipe book: Simple cost-effective ideas for the whole family

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Taten felys	150g	600g
Ffa gwyrdd	50g	200g
Persli ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x tun 400g)
Ffa coch tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	250g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	1kg (4 x tun 400g, wedi'u draenio)
Menyn pysgnau	30g	120g
Powdwr tsili	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Dŵr	150ml	600ml

Dull	
1.	Torrwch y winwns, puprynnau a thatws melys. Tacluswch y ffa a'u torri yn eu hanner. Torrwch y persli yn fras.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell. Ychwanegwch y winwns a'i goginio am 3-4 munud.
3.	Ychwanegwch weddill y cynhwysion (heblaw'r persli), dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am tua 20 munud nes bydd y llysiau wedi'u coginio. Ychwanegwch y persli a throi i'w gyfuno cyn gweini.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thafell o fara gwenith cyflawn a sbred
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogrn arferol: tua 60g o stiwr
Addasiadau i'r rysáit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y stiwr neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bysedd tost neu fara.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y stiwr nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bysedd tost neu fara.

Balti planhigyn wy a ffa cymysg

Rysáit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle cyri tofú Thai, neu bryd ffa llysieuol arall.
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys mwstard, gwenith (glwten)*
Math o rysáit: Prif bryd llysieuol
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 120g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 30 munud
Rysáit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwysyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Planhigyn wy	125g (½ canolig ei faint)	500g (2 ganolig ei faint)
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Powdwr cyri	18g (2 lwy fwrdd)	72g (8 llwy fwrdd)
Stwnsh garlleg	6g (1 llwy de)	24g (4 llwy de)
Stwnsh tomato	30g (2 lwy fwrdd)	120g (8 llwy fwrdd)
Blawd plaen	25g (1 llwy fwrdd)	100g (4 llwy fwrdd)
Dŵr berw	100ml	400ml
Syltanas	25g (1 llwy fwrdd)	100g (4 llwy fwrdd)
Ffa cymysg tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	250g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	1kg (4 x tun 400g, wedi'u draenio)

Dull	
1.	Torrwch y winwysyn a'r planhigyn wy.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell.
3.	Ychwanegwch y winwysyn a'i goginio am 3-4 munud.
4.	Ychwanegwch y planhigyn wy a choginiwch am 2-3 munud.
5.	Ychwanegwch y powdwr cyri a'r garlleg a stwnsh tomato a choginiwch am 1-2 munud arall.
6.	Ychwanegwch y blawd a throi i'w gyfuno nes bydd y llysiau wedi'u gorchuddio.
7.	Ychwanegwch y dŵr, syltanas a ffa, dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 10-15 munud neu nes bydd yr holl llysiau a ffa wedi coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thua 90g o reis gwyn neu frown wedi'i goginio
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogrn arferol: tua 60g o balti, gyda 30-40g o reis wedi'i goginio.
Addasiadau i'r rysáit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y balti neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiau.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y balti gyda reis wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiau.

Quorn™ barbeciw

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd (glwten), wy, mwstard*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 30 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Puprynnau, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Olew llysiâu	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Darnau Quorn™	200g	800g
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Powdwr mwstard	1g (¼ llwy de)	4g (1 llwy de)
Powdwr tsili	1g (¼ llwy de)	4g (1 llwy de)
Sinsir mâl	1g (¼ llwy de)	4g (1 llwy de)
Finegr brag	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
India-corn wedi'i rewi	35g	140g
Blawd corn	1g (¼ llwy de)	4g (1 llwy de)

Dull	
1.	Torrwch y winwnsyn, garlleg a phuprynnau.
2.	Cynheswch yr olew llysiâu mewn sosban.
3.	Ychwanegwch y winwns, garlleg a phuprynnau a'u coginio am 3-4 munud nes byddant yn dechrau meddal.
4.	Ychwanegwch y Quorn™ a'i goginio am ychydig funudau.
5.	Ychwanegwch y tomatos tun, powdwr mwstard, powdwr tsili, sinsir a finegr. Mudferwch am 20 munud.
6.	Ychwanegwch yr india-corn a'i dewhau gyda blawd corn a dŵr os bydd angen. Coginiwch am 5 munud arall neu nes bydd yr holl lysiau a'r Quorn™ wedi'u coginio drwodd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws newydd a llysiâu rhost.
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogrn arferol: 45g o ddarnau soia a saws, ynghyd â 30-40g o datws newydd a 25g o lysiau.
Addasiadau i'r rysâit: rhowch ddarnau soia yn lle'r Quorn™ ar gyfer babanod dan 12 mis oed.
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y soia wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda thatws newydd wedi'u coginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda llysiâu rhost fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y soia wedi'i goginio gyda thatws newydd wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda llysiâu rhost fel bwyd bys a bawd.

Stroganoff ffa a madarch

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, mwstard, sylffidau, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 130g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscott Day Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	75g (½ canolig ei faint)	300g (2 ganolig ei faint)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	20g (4 ewin)
Madarch	160g	640g
Gercin	15g	60g
Persli ffres	2g (2-3 sbrigyn)	8g (8-10 sbrigyn)
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Pys	50g	200g
Paprica	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Blawd gwenith cyflawn	35g (2 lwy fwrdd wastad)	140g
Stwnsh tomato	30g (2 lwy fwrdd)	120g
Ffa cannellini tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g, wedi'u draenio)
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	75g (2 lwy fwrdd)	300g

Dull	
1.	Torrwch y winwnsyn, garleg, madarch a gercin. Torrwch y persli yn fras.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell. Ychwanegwch y winwns a'r garleg a choginiwch am 3-4 munud nes bydd yn feddal.
3.	Ychwanegwch y madarch a choginiwch am 2-3 munud.
4.	Ychwanegwch y paprica, blawd a stwnsh tomato, gan orchuddio'r holl lysiau, a choginiwch am 2 funud.
5.	Yna, ychwanegwch y ffa, gyrcinau a iogwrt a'u cyfuno'n dda er mwyn gwneud y saws. Mudferwch am 5 munud.
6.	Ychwanegwch y persli wedi'i dorri a'i droi i'w gyfuno cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda reis gwyn neu frown
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 60g o stroganoff gyda 30-40g o reis a 25g o lysiau
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y stroganoff wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis gwyn nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda phys 'sugar snap' wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y stroganoff wedi'i goginio gyda reis gwyn nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda phys 'sugar snap' wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Risotto ffa a phys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys seleri, wy, llaeth, gwenith soia (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 180g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 30 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Scribbles Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Persli ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp)
Ciwb stoc llysiau, sy'n cynnwys llai o halen	½ ciwb stoc	2 giwb stoc
Dŵr berw	300ml	1.2l
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Pys wedi'u rhewi	200g	800g
Ffa soia	200g	800g
Reis gwyn	145g	580g

Dull	
1.	Deisiwch y winwns a'r garleg a thorrwch y persli yn fân.
2.	Toddwch y ciwb stoc yn y dŵr berw.
3.	Yn y cyfamser, cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns. Coginiwch am 1 -2 funud.
4.	Ychwanegwch y pys, ffa soia a reis a'i droi i'w gyfuno. Ychwanegwch y stoc nes bydd y reis a'r llysiau wedi'u gorchuddio a throwch y cyfan i'w gyfuno. Gadewch iddo fudferwi nes bydd y rhan fwyaf o'r stoc wedi'i amsugno.
5.	Profwch a yw'r reis wedi'i goginio. Os nad ydyw, ychwanegwch fwy o ddŵr a pharhewch i'w fudferwi nes bydd wedi coginio.
6.	Ysgeintiwch y persli drosto.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch lysiau tymhorol gwahanol
<p>Babanod 7-12 mis oed Maint dogn arferol: tua 100g o risotto gyda 25g o lysiau Addasiadau i'r rysâit: coginiwch heb y ciwb stoc wrth weini i fabanod dan 12 mis oed Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y risotto wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffyn puprynnau coch fel bwyd bys a bawd. Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y risotto wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn puprynnau coch fel bwyd bys a bawd.</p>

Pei ffa a llysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 210g
Amser paratoi: 45 munud
Amser coginio: 30 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Acorn Grove Nursery, Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws blodiog gwyn, wedi'u plicio	450g	1.8kg
Sbred olew llysiau	5g	20g
Llaeth hanner sgim	15ml	60ml
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 fach)
Moron, wedi'u plicio	30g (1 bach)	120g (1 mawr)
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	30ml (2 lwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Stwnsh tomato	15g (1 llwy fwrdd)	60g (4 llwy fwrdd)
Dŵr	150ml	600ml
Perlysiai cymysg wedi'u sychu,	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)
Ffa coch tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g, wedi'i ddraenio)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°C/marc nwy 4.
2.	Torrwch y tatws yn giwbiau 2cm. Berwch mewn dŵr am 15 munud neu nes byddant yn feddal.
3.	Draeniwch y tatws a'u stwnsio gyda'r sbred olew llysiau a llaeth nes byddwch wedi creu ansawdd llyfn.
4.	Torrwch y winwns a moron. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr ac ychwanegwch y winwns. Coginiwch am 5 munud neu nes bydd yn feddal.
5.	Ychwanegwch y moron, tomatos tun, stwnsh tomatos, dŵr, perlysiai cymysg a ffa coch. Dewch ag ef i'r berw
6.	Arllwyswch y cymysgedd mewn dysgl fawr y gellir ei rhoi yn y popty a rhowch y tatws stwnsh ar ei ben. Pobwch yn y popty am 30 munud neu nes ei fod yn chwilboeth drwodd

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bresych coch a ffa dringo.
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 100g o bei, ynghyd â 25g o ffa dringo fel bwyd bys a bawd.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y pei wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffa dringo fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y pei wedi'i goginio gyda thatws

newydd wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa dringo fel bwyd bys a bawd.

Pasta gwenith cyflawn pob gyda ffa a selsig llysieuol

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, soia, sylffidau, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 240g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 20 munud
Ryâit wedi'i haddasu gan y Children's Food Trust o rysâit a gyflwynwyd

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Moron, wedi'u plicio	80g (1 canolig ei faint)	320g (4 canolig ei faint)
Pasta gwenith cyflawn	200g	800g
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Selsig llysieuol	150g (2 ½ selsig)	600g (10 selsig)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x tun 400g)
Ffa coch tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	130g (½ x tun 400g, wedi'i ddraenio)	520g (2 x tun 400g wedi'u draenio)
Pys wedi'u rhewi	100g	400g

Dull	
1.	Torrwch y winwns, y garleg a'r moron yn fân.
2.	Coginiwch y pasta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd, yna draeniwch ef.
3.	Yn y cyfamser, cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns, garleg a moron. Coginiwch am 1-2 munud nes byddant yn dechrau meddal.
4.	Ychwanegwch y selsig, tomatos wedi'u torri, ffa wedi'u draenio a phys at y badell a'i droi i'w gyfuno. Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 15 munud neu nes bydd y selsig a llysiau wedi coginio.
5.	Trowch y pasta i'w gyfuno'n dda.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch datws yn lle'r pasta i wneud hotpot
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogrn arferol: tua 100g o basta pob gyda 25g o lysiau.
Addasiadau i'r rysâit: 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: torrwrch neu briwiwch y pasta pob wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

Goulash ffa gwynion

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 160g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 35 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: The Peterborough Nursery School

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwysyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Madarch	40g (4 canolig ei maint)	160g (8 fawr)
Moron, wedi'u plicio	40g (½ ganolig ei maint)	160g (2 ganolig ei maint)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Ffa gwynion tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g wedi'u draenio)
Paprica	9g (1 llwy fwrdd)	36g (4 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	400g (1 x tun 400g)	1.6kg (4 x tun 400g)
Dŵr	150ml	600ml

Dull	
1.	Torrwch y llysiau a'r garlleg.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwys. Coginiwch am ychydig funudau.
3.	Ychwanegwch y puprynnau, madarch, moron, garlleg, ffa, paprica, tomatos tun a dŵr a throwch i gyfuno'r cyfan. Gorchuddiwch a mudferwch am 30 munud.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda reis brown a ffa gwyrdd
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 60g o goulash gyda 30-40g o reis brown a 25g o ffa gwyrdd
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y goulash wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis brown wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwn neu briwiwch y goulash wedi'i goginio gyda reis brown wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.

Channa aloo

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle tagine ffa cymysg neu goulash ffa.
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: First Steps Nutrition Trust, Eating well: vegan infants and under 5's

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	75g (1 bach)	300g (2 ganolig ei faint)
Tatws, wedi'u plicio	100g	400g
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Powdwr tsili	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Cwmin mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Stwnsh garlleg	5g (1 llwy de)	20g (4 llwy de)
Stwnsh tomato	30g (2 lwy fwrdd)	120g (8 llwy fwrdd)
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g wedi'u draenio)

Dull	
1.	Torrwch y winwns a'r tatws.
2.	Berwch y tatws nes byddant yn feddal, ac yna eu draenio.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell, ychwanegwch y winwns, sbeisys a stwnsh garlleg a'i goginio am 3-4 munud.
4.	Ychwanegwch y stwnsh tomato, ffacbys a thatws a'i droi i'w gyfuno. Mudferwch am 5 munud nes bydd wedi coginio drwyddo.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda reis pilau a Masoor dhal
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogrn arferol: tua 60g o channa aloo, gyda 30-40g o reis a 40g o dhal.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y channa aloo neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y channa aloo gyda reis wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol.

Cacennau caws a madarch

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, laeth, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 45 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws, wedi'u plicio	150g	600g
Cennin	60g (½ bach)	320g (2 fach)
Madarch	50g	200g
Cennin syfi ffres	5g (3-5 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Caws Cheddar	75g	300g
Wy	50g (1)	200g (4)
Olew llysiâu	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Blawd plaen	60g (2 lwy fwrdd orlawn)	250g (8 llwy fwrdd orlawn)
Briwsion bara gwenith cyflawn	50g	200g

Dull

1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°C/marc nwy 4.
2.	Deisiwch y tatws a'u berwi nes byddant yn feddal. Draeniwch y tatws a'u stwnsio.
3.	Sleisiwch y cennin yn fân a deisiwch y madarch. Torrwch y cennin syfi yn fras.
4.	Gratiwch y caws. Curwch yr wy.
5.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y cennin a'r madarch. Coginiwch nes bydd wedi meddal.
6.	Ychwanegwch y caws, cennin, madarch a chennin syfi at y stwnsh tatws. Cymysgwch y cyfan yn dda.
7.	Rhannwch y cymysgedd yn 10 neu 40, a gwnewch siapau patis (cacennau caws a madarch).
8.	Mewn powlenni ar wahân, rhwch y blawd, y wyau wedi'u curo a'r briwsion bara. Trowch bob cacen bysgod yn ei thro yn y blawd, yr wy ac yna'r briwsion bara.
9.	Rhowch nhw ar hambwrdd pobi a'u pobi yn y popty am 15-20 munud, neu nes bydd y briwsion bara yn frown euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thalpiaiu tatws ac ysbigoglys

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 65g o gacennau caws amadarch gyda 30-40g o dalpiaiu tatws a 25 o ysbigoglys

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cacennau wedi'u coginio neu eu rhoi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda thalpiaiu tatws ac ysbigoglys.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cacennau wedi'u coginio nes

bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda thalpiau tatws ac ysbigoglys.

Pei caws a llysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys seleri, wy, llaeth, sylffidau, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 120g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 45 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Moron, wedi'u plicio	80g (1 canolig ei faint)	320g (4 canolig ei faint)
Seleri	25g (1 ffon)	100g (4 ffon)
Caws Cheddar	75g	300g
Ciwb stoc llysiau, sy'n cynnwys llai o halen	3g (½ ciwb)	12g (2 giwb)
Dŵr berw	100ml	400ml
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Sbred olew llysiau	20g	80g
Blawd plaen	25g (1 llwy fwrdd)	100g (4 llwy fwrdd)
Llaeth hanner sgim	40ml	160ml
Pys wedi'u rhewi	40g	160g
Crwst pwff	50g	200g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2.	Deisiwch y moron a'r seleri. Gratiwch y caws.
3.	Gwnewch y stoc.
4.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y moron a'r seleri a'i goginio am 3-4 munud arall. Rhowch i un ochr.
5.	Paratowch saws gwyn roux: mewn padell arall, toddwch y sbred olew llysiau ar wres isel. Pan fydd wedi toddi, ychwanegwch y blawd gan ei droi a choginiwch ar wres isel am 1–2 funud. Yn raddol, ychwanegwch y llaeth fymryn ar y tro gan ei droi'n barhaus, a dewch â'r saws i'r berw nes bydd wedi tewhau.
6.	Ychwanegwch y caws, moron, seleri, pys a stoc a'i droi'n dda i'w gyfuno. Mudferwch ar wres isel am 5 munud.
7.	Ar arwyneb ag ychydig o flawd arno, rholiwch y crwst.
8.	Arllwyswch y cymysgedd caws a llysiau i ddysgl y gellir ei rhoi yn y popty a rhowch y crwst drosto. Tacluswch yr ymylon. Pobwch yn y popty am 30 munud neu nes bydd y crwst yn euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws rhost a llysiau gwyrdd y gwanwyn

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o lenwad pei gyda 30-40g o datws a 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: coginiwch heb y ciwb stoc wrth weini i fabanod dan 12 mis oed, a gweinwch heb y topin crwst

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y llenwad wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda thatws rhost wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y llenwad wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda thatws rhost wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

Cyri ffacbys ac ysbigoglys

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys mwstard, sylffidau*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 30 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: The Nursery Catering Company

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Tomatos ffres	40g	160g
Olew llysiau	5g (1 llwy de)	20g (2 lwy fwrdd)
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g wedi'u draenio)
Stwnsh tomato	20g (1 llwy fwrdd)	80g (4 llwy fwrdd)
Tyrmerig mâl	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Powdwr tsili	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Powdwr cyri	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Dŵr tap	150ml	600ml
Ysbigoglys ffres	80g	320g

Dull

1. Torrwrch y winwnsyn a'r tomatos.
2. Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns a'r tomatos a'i goginio am 5 munud.
3. Ychwanegwch y ffacbys, stwnsh tomato, tyrmerig, powdwr tsili, powdwr cyri a dŵr. Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 20 munud nes bydd y llysiau'n feddal.
4. Ychwanegwch yr ysbigoglys a'i goginio am 3-4 munud arall.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda reis gwyn neu frown a bara naan

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o gyri gyda 30-40g o reis a 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyri wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis gwyn nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cyri wedi'i goginio gyda reis gwyn nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

Korma ffacbys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys cnau almon, mwstard, sylffidau*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 140g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 25 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garleg, wedi'i blicio	8g (2 ewin)	32g (8 ewin)
Pâst cyri kormax	40g	160g
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g wedi'u draenio)
Llaeth cnau coco, safonol	200ml (½ x tun 400ml)	800ml (2 x dun 400ml)
Pys wedi'u rhewi	150g	600g
Cnau coco wedi'i sychu	10g	40g

Dull

1. Torrwrch y winwns a'r garleg.
2. Cynheswch yr olew mewn padell fawr, ychwanegwch y winwnsyn a'r garleg a choginiwch am ychydig funudau nes byddant yn feddal.
3. Ychwanegwch y past korma a'i goginio am ychydig funudau.
4. Ychwanegwch y ffacbys, llaeth cnau coco, pys wedi'u rhewi a chnau coco wedi'u sychu a dewch ag ef i'r berw. Mudferwch nes bydd y saws wedi tewhau.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda reis brown.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o gyri gyda 30-40g o reis brown a 25g o ffa gwyrdd.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y korma wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis brown wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y korma wedi'i goginio gyda reis brown wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.

^x Os yw'r lleoliad yn ddi-gnau, darllenwch y cynhwysion yn y past korma i weld a yw'n cynnwys cnau - mae rhai pastau yn cynnwys cnau almon, a gall rhai gynnwys pysgnau.

Hotpot Quorn™ a chennin hufennog

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogr arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 240g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysâit wedi'i haddasu gan y Children's Food Trust

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Cennin	100g	400g
Moron, wedi'u plicio	100g	400g
Tatws, wedi'u plicio	450g	1.8kg
Ffa gwyrdd	50g	200g
Darnau Quorn™	250g	1kg
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Dŵr	200ml	800ml
Caws hufen	75g	300g

Dull	
1.	Torrwch y cennin, moron a thatws. Tacluswch a hanerwch y ffa.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell fawr. Ychwanegwch y darnau Quorn™ a'i ffrïo am 2 i 3 munud.
3.	Ychwanegwch y cennin, moron, tatws, ffa gwyrdd a dŵr, dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am tua 20 munud nes bydd y llysiau wedi'u coginio.
4.	Diffoddwch y gwres, ychwanegwch y caws hufen gan gymysgu'r cyfan.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda brocoli wedi'i goginio.
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogr arferol: tua 100g o hot pot gyda 25g o frocoli
Addasiadau i'r rysâit: defnyddiwch ddarnau soia neu friwigig soia os byddwch yn gweini i fabanod dan 12 mis oed
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch yr hotpot wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda brocoli fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch yr hotpot wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda brocoli fel bwyd bys a bawd.

Cyri ffa Jamacaidd

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle goulash ffa
Gwybodaeth am alergeddau: Cynnwys mwstard*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 140g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws, wedi'u plicio	75g	300g
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Plantan, wedi'i blicio	50g (½ canolig ei faint)	200g (1 canolig ei faint)
Olew llyisiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Dŵr	100ml	400ml
Powdwr cyri	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Tomatos tun	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Ffa llygatddu	250g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	1kg (4 x tun, wedi'u draenio)
Pys wedi'u rhewi	50g	200g

Dull	
1.	Deisiwch y tatws. Berwch am 10-15 munud mewn dŵr heb halen ynddo nes byddant wedi coginio. Yna draeniwch.
2.	Yn y cyfamser, torrwch y winwns, puprynnau, garleg a phlantan.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns a'r puprynnau a choginio am 5 munud nes bydd wedi meddal.
4.	Ychwanegwch y garleg, dŵr, powdwr cyri, tomatos, ffa a phlantan a'i droi i'w gyfuno.
5.	Dewch ag ef i'r berw ac yna trowch y gwres i lawr a gadewch iddo fudferwi am 10 munud nes bydd wedi tewhau rhywfaint.
6.	Ychwanegwch y pys a'r tatws. Coginiwch yn ysgafn am 5-10 munud arall nes bydd y ffa a'r llyisiau wedi coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thua 90g o reis brown wedi'i goginio
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 60g gyda 30-40g o reis.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyri neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llyisiau.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwch neu briwiwch y cyri gyda reis wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llyisiau.

Mwsaca corbys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 160g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 40 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Planhigyn wy	130g	520g
Mozzarella	20g	80g
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	20g (2 lwy fwrdd)
Corbys coch wedi'u sychu	60g	240g
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x dun 400g)
Stwnsh tomato	25g (1½ llwy fwrdd)	100g (6½ llwy fwrdd)
Dŵr	150ml	600ml
Sinamon mâl	1.5g (½ llwy de)	2g (2 lwy de)
Perlysiâu cymysg wedi'u sychu	0.5 g (½ llwy de)	2g (2 lwy de)
Caws hufen	50g	200g
Wy	25g (½ wy)	100g (2 wy)
Iogwrt llaeth cyflawn Groegaidd	60g (1½ llwy fwrdd)	240g (5½ llwy fwrdd)

Dull	
1.	Cynheswch y gril i'r gosodiad uchaf.
2.	Torrwch y winwns a'r garleg. Sleisiwch y planhigyn wy a gratiwch y mozzarella.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell fawr ac ychwanegwch y winwns a'r garleg. Coginiwch am 1 -2 funud.
4.	Ychwanegwch y corbys, tomatos tun, stwnsh tomatos, dŵr, sinamon a pherlysiâu. Trowch y cyfan yn dda, a'i fudferwi am 20 munud neu nes bydd y corbys wedi coginio.
5.	Yn y cyfamser, priciwch y planhigyn wy gyda fforc a'i goginio yn y micro-don am 3-5 munud nes bydd yn feddal.
6.	Cymysgwch y caws hufen, yr wy a'riogwrt gyda'i gilydd.
7.	Trosglwyddwch y cymysgedd tomato i ddysgl fawr y gellir ei rhoi yn y popty. Sleisiwch y planhigyn wy a'i drefnu ar ben y cymysgedd. Arllwyswch y cymysgedd iogwrt ac ysgeintiwch gaws wedi'i gratio.
8.	Rhowch y ddysgl dan y gril nes bydd y topin wedi caledu a throï'n euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda bara garleg a salad cymysg

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g o fwsaca gyda thua 20g o fysedd tost a 25g o lysiau.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y mwsaca wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bysedd tost a ffyn moron fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y mwsaca wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bysedd tost a ffyn moron fel bwyd bys a bawd.

Cyri corbys, tatws ac ysbigoglys

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, mwstard*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 30 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws, wedi'u plicio	200g	800g
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Tomato ffres	80g (1 canolig ei faint)	320g (4 canolig ei faint)
Olew llysiâu	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Powdwr cyri	6g (2 lwy de)	24g (2½ llwy fwrdd)
Corbys coch wedi'u sychu	60g	240g
Llaeth cnau coco, safonol	60ml	240ml
Dŵr	125ml	500ml
Ysbigoglys	50g	200g
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	15g (1 llwy de)	60g (1½ llwy fwrdd)

Dull

1. Torrwrch y tatws, winwns, garleg a thomatos.
2. Cynheswch olew llysiâu mewn padell. Ychwanegwch y powdwr cyri a choginiwch am 1-2 funud.
3. Ychwanegwch y winwns a'r garleg a choginiwch 3-4 munud arall i'w meddal.
4. Ychwanegwch y corbys, tatws, tomatos, llaeth cnau coco a dŵr a'i fudferwi nes bydd y tatws a'r corbys wedi coginio.
5. Ychwanegwch yr ysbigoglys a'r iogwrt. Trowch yn dda a choginiwch am 5 munud.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chwscws

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o gyri gyda 30-40g o gwscws wedi'i goginio a 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyri wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd

bwyd gyda chwscws nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda blodigion brocoli wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cyri wedi'i goginio gyda chwscws nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda blodigion brocoli wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Ratatouille corbys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Prif bryd llysiuol

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 35 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: The Peterborough Nursey School and Children's Food Trust Spring/Summer menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 fach)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	8g (2 ewin)
Madarch	30g (3 canolig ei maint)	120g (6 fawr)
Courgette	50g (½ canolig ei faint)	200g (2 ganolig ei faint)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x dun 400g)
Oregano wedi'i sychu	0.25g (¼ llwy de)	1g (1 llwy de)
Teim wedi'i sychu	0.25g (¼ llwy de)	1g (1 llwy de)
Dŵr	200ml	800ml
Corbys coch wedi'u sychu	60g	240g

Dull

1. Torrwrch y winwns, garleg, madarch a courgette.
2. Rhowch y winwns, garleg, madarch, courgettes, tomatos tun, oregano, teim, corbys a dŵr mewn sosban fawr, dewch ag ef i'r berw ac yna mudferwch nes bydd yr holl lysiau wedi'u coginio (tua 30 munud).

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phasta.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 70g o ratatouille corbys, gyda 30-40g o basta.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y corbys a llysiu wedi'u coginio neu eu rhoi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda phasta wedi'i goginio fel bwyd bys a bawd, neu stwnsiwch y pasta gyda'r pysgod a'r llysiu.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y corbys a llysiu wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda phasta wedi'i goginio fel bwyd bys a bawd, neu torrwrch y pasta gyda'r pysgod a'r llysiu.

Stiw ffa cymysg a gwreiddlysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 130g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 45 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Early Years Catering at Illminster Avenue, Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Pannas, wedi'u plicio	45g (1 bach)	180g (2 fach)
Moron, wedi'u plicio	60g (1 canolig ei faint)	240g (2 ganolig ei faint)
Basil ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Stwnsh tomato	8g (1½ llwy fwrdd)	32g (2 lwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Ffa coch tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	60g (½ x tun 200g, wedi'i ddraenio)	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)
Ffa gwynion tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	60g (½ x tun 200g, wedi'i ddraenio)	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)
Ffa menyn tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	60g (½ x tun 200g, wedi'i ddraenio)	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)
Dŵr	100ml	400ml

Dull	
1.	Deisiwch y winwns a'r garlleg a thorrwch y pannas a'r moron yn giwbiau 2cm. Torrwch y basil yn fras.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell fawr, ychwanegwch y winwns a'r garlleg, a choginiwch am 5 munud nes bydd y winwns wedi meddal.
3.	Ychwanegwch y pannas, moron, stwnsh tomato, tomatos tun, ffa a dŵr, dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am tua 30-40 munud nes bydd y llysiau'n feddal. Ychwanegwch y basil a throi i'w gyfuno cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chwscws bricyll a pherlysiau.
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogrn arferol: tua 60g o stiwl, gyda 30-40g o gwscws a 25g o ffyn moron.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y stiwl wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffyn moron wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y stiwl wedi'i goginio gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn moron wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Tagine ffa cymysg

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*
Math o rysâit: Prif bryd llysiuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 140g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Olew llysiu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Ffa cymysg tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g wedi'u draenio)
Bricyll wedi'u sychu	25g (1 llwy fwrdd)	100g (4 llwy fwrdd)
Syltan	20g (1 llwy fwrdd)	80g (4 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x tun 400g)
Sbeis cymysg	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Dŵr	250ml	600ml

Dull	
1.	Deisiwch y winwns. Tynnwch yr hadau o'r puprynnau a'u sleisio.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell, ychwanegwch y winwns a phuprynnau a'i goginio am 5 munud.
3.	Ychwanegwch y ffa cymysg, bricyll wedi'u sychu, syltan, tomatos tun a sbeis cymysg. Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 20 munud neu nes bydd y llysiu'n feddal.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chwscws llysiu
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 60g o tagine, ynghyd a 30-40g o gwscws a 25g o ffa gwyrdd.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y tagine wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lympiâu meddal. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y tagine wedi'i goginio gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa gwyrdd fel bwyd bys a bawd.

Popovers' omlet

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, laeth*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Let's Get Cooking at Home

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	40g (1/2 bach)	150g (1 canolig ei faint)
Caws Cheddar	70g	280g
Pys wedi'u rhewi	75g	300g
Cennin syfi wedi'u sychu neu berlysiâu cymysg	0.25g (1/4 llwy de)	1g (1 llwy de)
Wyau	150g (3 wy)	600g (12 wy)
Pupur du	0.5g	2g
Dŵr	10ml (2 lwy de)	30ml (2 lwy fwrdd)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/160°C ffan neu farc nwy 4. Chwistrellwch olew mewn tyllau tun myffins, neu eu hiro'n ysgafn.
2.	Piciwch a thorrwch y winwns yn fân a'i rannu'n gyfartal rhwng y tyllau. Rhowch yn y popty am 5 munud.
3.	Yn y cyfamser, pwyswch a gratiwch y caws Cheddar. Rhowch y pys mewn powlen ganolig ei maint ac ychwanegwch y caws wedi'i gratio a'r perlysiâu.
4.	Ychwanegwch y wyau, pupur du a dŵr at y bowlen, a'i gymysgu gyda fforc.
5.	Tynnwch y tun myffins o'r popty, rhannwch y cymysgedd rhwng y tyllau a throï.
Rhowch yn ôl yn y popty am 15 munud neu nes byddant yn frown euraidd. Gadewch iddynt oeri am 5 munud yna eu tynnu o'r tun.	

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws newydd a ffa gwyrdd
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: un 'popover' omlet gyda 30-40g o datws newydd a 25g o ffa gwyrdd.
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y 'popover' nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, neu gallwch ei sleisio a'i weini fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwch neu briwiwch y 'popover' nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, neu gallwch ei sleisio a'i weini fel bwyd bys a bawd.

Pasta primavera

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys cnau cashiw, wy, llaeth, sylffidau, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 200g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 15 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Courgette	40g (½ canolig ei faint)	160g (1 mawr)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Cennin	30g (¼ canolig ei faint)	120g (1 canolig ei faint)
Madarch	75g	300g
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Pasta gwenith cyflawn	200g	800g
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Pesto gwyrdd	30g	120g
Caws hufen	40g	160g
Llaeth hanner sgim	50ml	200ml
Ffa gwynion tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	230g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	920g (4 x tun 400g wedi'u draenio)

Dull	
1.	Torrwch y courgette, puprynnau, cennin, madarch a garlleg.
2.	Berwch y pasta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd, yna ei ddraenio.
3.	Yn y cyfamser, cynheswch yr olew mewn padell. Ychwanegwch y llysiau a garlleg wedi'u torri a'u coginio am 5 munud.
4.	Ychwanegwch y pesto, caws hufen a llaeth a mudferwch y cyfan am 10 munud.
5.	Ychwanegwch y ffa gwynion a'r pasta wedi'i ddraenio a chymysgwch y cyfan yn dda.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bara garlleg
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 100g o basta ynghyd â 25g o lysiau.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y pryd wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffyn courgette fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y pryd wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn courgette fel bwyd bys a bawd.

Ffiledi Quorn™ a saws persli

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 11g
Amser paratoi: dim
Amser coginio: Yn dibynnu ar y dull a ddefnyddir.
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Quorn™ rhost neu ffiledi	250g	1kg
Persli ffres	5g (3-5 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Sbred olew llysiau	20g	80g
Blawd plaen	15g (½ llwy fwrdd orlawn)	60g (2 lwy fwrdd orlawn)
Llaeth hanner sgim	250ml	1L

Dull	
1.	Coginiwch y Quorn™ gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Bydd yr amseroedd coginio yn amrywio yn dibynnu ar y cynnyrch a ddefnyddir.
2.	Torrwch y persli yn fras.
3.	Paratowch saws gwyn roux: mewn padell arall, toddwch y sbred olew llysiau ar wres isel. Pan fydd wedi toddi, ychwanegwch y blawd gan ei droi a choginiwch ar wres isel am 1–2 funud. Yn raddol, ychwanegwch y llaeth fymryn ar y tro gan ei droi'n barhaus, a dewch â'r saws i'r berw nes bydd wedi tewhau. Ychwanegwch y persli wedi'i dorri a'i droi i'w gyfuno.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws newydd a llysiau.

Ffiled Quorn™, gwreiddlysiau a grefi

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd (glwten), seleri, wy, llaeth, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Moron, wedi'u plicio	70g (1 canolig ei maint)	280g (2 fawr)
Pannas, wedi'u plicio	75g (1 bach)	300g (4 bach)
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	30ml (2 lwy fwrdd)
Ffiledi Quorn	250g	1kg

Cymysgedd greffi llysieuol, sy'n cynnwys llai o halen	4g (1 llwy de)	15g (1 llwy fwrdd)
Dŵr tap	100ml	400ml

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2.	Torrwch y winwns, moron a phannas a'u rhoi mewn hambwrdd rhostio mawr, arllwyswch yr olew drostynt a throwch y llysiau gyda llwy er mwyn sicrhau eu bod wedi'u gorchuddio'n gyfartal.
3.	Rhowch y ffledi Quorn™ ar ben y llysiau. Rhostiwch yn y popty am 20-25 munud nes bydd y llysiau'n feddal.
4.	Gwnewch y greffi gan ddilyn y cyfarwyddiadau.
5.	Sleiswch y Quorn™ a'i weini gyda'r llysiau a greffi.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws rhost.
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogan arferol: tua 30g o selsig llysieuol, 25g o lysiau rhost a 30-40g o datws rhost
Addasiadau i'r rysâit: ar gyfer babanod dan 1 oed, gweinwch selsig llysieuol (e.e. selsig soia) yn lle Quorn™ gyda'r llysiau, a'i weini heb refi.
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y selsig wedi'i goginio neu ei dorri'n fân gyda'r tatws wedi'u coginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda'r llysiau rhost fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y selsig wedi'i goginio gyda'r tatws wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda llysiau rhost fel bwyd bys a bawd.

Ragw briwgig soia ac afal

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogan arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 120g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	120g (1 canolig ei faint)	480g (2 fawr)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Afalau bwyta	100g)	400g)
Olew llysiau	10ml (2 lwy de)	45ml (3 llwy fwrdd)
Briwgig soia (wedi'i rewi)	200g	800g
Teim, wedi'i sychu	1g (1 llwy de)	3g (1 llwy fwrdd)
Dŵr	125ml	500ml
logwrt llaeth cyflawn plaen	40g (1 llwy fwrdd)	160g (4 llwy fwrdd)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.
2.	Torrwch y winwns a'r garlleg. Tynnwch galonnau'r afalau, eu chwarteru a'u sleisio
3.	Cynheswch yr olew dros wres canolig, ychwanegwch y winwns a choginio nes byddant wedi meddal.
4.	Ychwanegwch y briwgig soia wedi'i rewi, a choginiwch gyda'r winwns am 3-4 munud, yna ychwanegwch y garlleg a'r teim.
6.	Ychwanegwch yr afalau i'r badell gyda'r dŵr. Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi nes bydd yr afalau yn feddal.
7.	Tynnwch o'r gwres ac ychwanegwch y iogwrt gan droi i'w gyfuno.

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

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 65g o ragw gyda 30-40g o datws a 25g o lysiau

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y ragw wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda thatws newydd wedi'u coginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffa a ffyn courgette fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y ragw wedi'i goginio gyda thatws newydd wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa a ffyn courgette fel bwyd bys a bawd.

Tagine ffacbys sbeislyd

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle stiw ffa a gwreiddlysiau.

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 35 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Sbeis cymysg mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Sinsir mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Corbys coch wedi'u sychu	25g	100g
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Dŵr	250ml	1L
Sudd lemon	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g wedi'u draenio)
Syltanas	15g (1½ llwy fwrdd)	60g (2 lwy fwrdd)
Bricyll wedi'u sychu	20g (¾ llwy fwrdd)	80g (3 llwy fwrdd)

Dull

1.	Deisiwch y winwns.
2.	Cynheswch badell, ychwanegwch y winwns a choginio am 3-4 munud nes byddant wedi meddalau.
3.	Ychwanegwch y sbeis cymysg, y sinsir a'r corbys. Yn raddol, ychwanegwch y tomatos tun, dŵr a sudd lemon. Mudferwch am 20 munud. Ychwanegwch fwy o ddŵr os bydd angen.
4.	Ychwanegwch y ffacbys, syltanas a bricyll a mudferwch y cyfan am 10 munud arall.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thua 90g o gwscws wedi'i goginio.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o tagine gyda 30-40g o gwscws.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y tagine neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y tagine gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu.

Surbiyaan: Cyri ffacbys Somaliaidd

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle tagine ffa cymysg.

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*

Math o rysâit: Prif bryd llysiuol

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 200g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 40 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Tîm Lles a Maethiad Dechrau'n Gynnar, Bwrdeistref Newham yn Llundain

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Tomato ffres	250g	1.1kg
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g wedi'u draenio)
Coriander mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Cwmin mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Dŵr	10ml (2 lwy de)	40ml (2 lwy fwrdd)
Ffon sinamon	1 ffon	2 ffon
Sudd lemon	5ml (1 llwy de)	20ml (2 lwy fwrdd)
Reis gwyn	160g	640g

Dull

1. Torrwrch y winwns, garleg a thomato.

2.	Cynheswch hanner yr olew yn y badell, ychwanegwch dri chwarter y winwns a'r tomatos a'r ffacbys a throwch y cyfan i'w gyfuno.
3.	Ychwanegwch y coriander, cwmin, garleg a dwy lwy de o ddŵr at y badell a'i fudferwi am 2-3 munud.
4.	Ychwanegwch y ffon sinamon a'r sudd lemon. Gadewch iddo fudferwi am 5-10 munud.
5.	Yn y cyfamser, mewn padell arall, coginiwch y reis gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd. Yna draeniwch.
6.	Cynheswch weddill yr olew mewn padell, ychwanegwch weddill y winwns a'i goginio am 5 munud neu nes bydd yn feddal.
7.	Pan fydd y llysiau wedi coginio, tynnwch oddi ar y gwres.
8.	Mewn dysgl weini fawr, rhwch haen o reis, yna haen o lysiau ac ailadroddwch y broses, gan ddefnyddio'r holl lysiau a reis, gan orffen gyda haen o lysiau.
9.	Trefnwch y winwns ar ben yr haenau o lysiau a reis a'i weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Ysgeintiwch resins neu syltanas

Babanod 7-12 mis oed; Maint dogrn arferol: tua 100g (yn cynnwys y cyri a reis)

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyri a reis neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiau.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cyri a reis nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiau.

Cwscws ffacbys a dêts melys a sbeislyd

Rysâit ychwanegol: rhwch gynnig arni yn lle risotto ffa a phys

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 180g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 30 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Moron, wedi'u plicio	100g (1 canolig ei faint)	400g (4 canolig ei faint)
Dêts wedi'u sychu	30g	120g
Cwscws	175g	700g
Dŵr berw	225ml	900mL
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Dŵr	100ml	400ml
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g wedi'u draenio)
Sinamon mâl	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)

Dull

1. Torrwrch y garleg, moron a dêts.

2.	Gwnewch y cwscws gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd. Draeniwch os oes angen.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell. Ychwanegwch y garleg a choginiwch am 1-2 funud.
4.	Ychwanegwch y moron, dêts, tomatos, hanner y dŵr, ffacbys a sinamon.
5.	Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 25 munud nes bydd y saws wedi lleihau a thewhau.
6.	Ychwanegwch y cwscws at y ffacbys a choginiwch am 5 munud arall gan ychwanegu gweddill y dŵr os bydd angen.

Awgrym ar gyfer gweini: gweinwch y cwscws ar wahân ac ychwanegwch sbeis ysgafn ato neu ysgeintiwch goriander ffres

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g (yn cynnwys cwscws)

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y tagine wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda chwscws nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu tymhorol.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y tagine wedi'i goginio gyda reis nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu tymhorol.

Tofu melys a sur gyda nwdls

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

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

Math o rysâit: Prif bryd llysiâu

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 230g

Amser paratoi: 10 munud, **Amser coginio:** 10 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Shibwns	20g (2 shibwnsyn)	80g (4 shibwnsyn)
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 fach)
India-corn bach	40g	160g
Nwdls wy wedi'u sychu	215g	860g
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Tofu	250g	1kg
Egin ffa	60g	240g
Pîn afal tun, mewn sudd, wedi'i ddraenio a chadw'r sudd	70g (½ x tun 230g, wedi'i ddraenio)	280g (2 x dun 230g wedi'u draenio)
Stwnsh tomato	15g (1 llwy fwrdd)	60g (4 llwy fwrdd)
Finegr brag	20ml (1 llwy fwrdd)	80ml (4 llwy fwrdd)
Blawd corn	4g (1 llwy de)	16g (4 llwy de)

Dŵr	10ml (1 llwy bwddin)	40ml (4 llwy bwddin)
-----	----------------------	----------------------

Dull	
1.	Tynnwch y puprynnau a'u sleisio gyda'r shibwns, winwns ac india-corn bach.
2.	Berwch y nwdls gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns, puprynnau a tofu a'i goginio am 2-3 munud.
4.	Ychwanegwch yr egin ffa, darnau o bîn afal, india-corn bach a shibwns a choginiwch am 2-3 munud arall.
5.	Ychwanegwch y stwnsh tomato gyda hanner y sudd pîn afal a gadwyd a'r finegr.
6.	Cymysgwch y blawd corn gyda dŵr oer a'i ychwanegu at y saws i'w dewhau. Mudferwch am rai munudau. Ychwanegwch fwy o'r sudd pîn afal er mwyn rhyddhau'r saws os bydd angen.
7.	Gweinwch ar wely o nwdls.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant roi cynnig ar ddefnyddio chopsticks
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 100g o tofu a nwdls
Addasiadau i'r rysâit: defnyddiwch siapiau pasta bach yn lle nwdls er mwyn ei gwneud yn haws i fabanod ei fwyta.
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y tofu a'r nwdls/pasta wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Cadwch y puprynnau wedi'u coginio mewn sribedi a'u gweini fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y tofu a'r nwdls/pasta wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda sribedi o buprynnau coch fel bwyd bys a bawd.

Stiw ffa Tansaniaidd

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle pei ffa
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Prif bryd llysiuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Tomato	100g (1 canolig ei faint)	400g (4 canolig ei faint)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Sinsir ffres, wedi'i blicio	2g	8g
Olew llysiu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Ffa coch tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	250g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	1kg (4 x tun 400g, wedi'u draenio)
Ysbigoglys	75g	300g

Dull	
1.	Torrwch y winwns, tomato a phuprynnau. Gratiwch y sinsir
2.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns. Coginiwch am 3 -4 funud.
3.	Ychwanegwch y sinsir a choginiwch am 1-2 funud arall.
4.	Ychwanegwch y ffa, tomatos a phuprynnau a mudferwch nes bod y tomatos wedi coginio a'r ffa yn feddal.
5.	Ychwanegwch yr ysbigoglys a choginiwch nes bydd wedi gwywo.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thatws melys rhost a moron

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g gyda 30-40g o datws melys wedi'u coginio.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y stiwl wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu, a bysedd tatws melys wedi'u coginio.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y stiwl wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bwyd bys a bawd llysiâu, a bysedd tatws melys wedi'u coginio.

Cyri tofu Thai

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys soia*

Math o rysâit: Prif bryd llysiuol

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 25 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Mangetout	100g	400g
Coriander ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Leim	10ml (½ leim)	40ml (2 leim)
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Pâst cyri gwyrdd Thai*	5g (llwy de wastad)	20g (1 llwy fwrdd)
Tofu	250g	1kg
Llaeth cnau coco, safonol	100ml	400ml

* Darllenwch y label i sicrhau nad yw'r past cyri yn cynnwys pysgod wrth goginio ar gyfer llysiuwyd.

Dull	
1.	Golchwch y mangetout a'r coriander ffres. Gratiwch groen y leim a gwasgwch y sudd.
2.	Torrwch y coriander yn fân.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell fawr. Ychwanegwch y past cyri a choginiwch am 1-2 funud.
4.	Ychwanegwch y mangetout a'r tofufu a choginiwch am 2 funud.
5.	Ychwanegwch groen y leim a'r llaeth cnau coco. Mudferwch am 10-15 munud nes bydd y saws yn dechrau tewhau.
6.	Ychwanegwch y coriander a'r sudd leim at y saws a throi i'w gyfuno cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda reis a brocoli**Babanod 7-12 mis oed**

Maint dogn arferol: tua 60g o gyri gyda 30-40g o reis a 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cyri wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis gwyn wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cyri wedi'i goginio gyda thatws newydd wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

Tofu mewn saws tomato a phuprynnau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys soia*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 125g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 35 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Scribbles Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Puprynnau coch, heb yr hadau	40g (¼)	160g (1 canolig ei faint)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½)	320g (2 ganolig ei faint)
Basil ffres	3g (2-3 sbrigyn)	10g (swp bach)
Tofu	200g	800g
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x tun 400g)
Stwnsh tomato	15g (1 llwy fwrdd)	60g (4 llwy fwrdd)
Perlysiâu cymysg wedi'u sychu	0.5 g (½ llwy de)	3g (3 lwy de)

Dull	
1.	Torrwch y winwns, garleg a phuprynnau. Torrwrch y basil yn fras.

2.	Deisiwch y tofu.
3.	Cynheswch yr olew mewn sosban. Ychwanegwch y winwns a'u coginio nes byddant yn dechrau meddal.
4.	Ychwanegwch y tofu a choginiwch am 5 munud arall.
5.	Ychwanegwch y tomatos tun, stwnsh tomato, perllysiau cymysg, rhwch gaead arno a'i fudferwi am 10-15 munud.
6.	Ychwanegwch y puprynnau at y saws tomato a choginiwch am 10-15 munud arall.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chwscws a ffa gwyrdd

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o tofu mewn saws, gyda 30-40g o gwscws wedi'i goginio a 25g o lysiau.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y tofu a'r saws wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffa gwyrdd wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y tofu a saws wedi'i goginio gyda chwscws wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa gwyrdd wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Lasagne tomato a chorbys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 150g

Amser paratoi: 50 munud

Amser coginio: 45 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: The Peterborough Nursery School and Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Olew llysiau	½ llwy fwrdd	30ml (2 lwy fwrdd)
Oregano wedi'i sychu	0.5 g (½ llwy de)	2g (2 lwy de)
Stwnsh tomato	30g (2 lwy fwrdd)	120g (8 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Dŵr	400ml	1.6L
Corbys coch, wedi'u sychu	60g	240g
Sbred olew llysiau	20g	80g
Blawd plaen	20g	80g
Llaeth hanner sgim	200ml	800ml
Dalenni lasagne	90g (5-6 dalen)	350g (21-22 dalen)
Caws Cheddar	30g	120g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.
2.	Torrwch y winwns a'r garlleg.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell fawr ar wres canolig, ychwanegwch y winwns a'r garlleg, a choginio am 5 munud nes bydd y winwns wedi meddal. Yna, ychwanegwch yr oregano a'r stwnsh tomato a'r tomatos tun, dŵr a chorbys a'i adael i fudferwi am 20 munud.
4.	Paratowch saws gwyn roux: mewn padell arall, toddwch y sbred olew llysiau ar wres isel. Pan fydd wedi toddi, ychwanegwch y bawd gan ei droi a choginiwch ar wres isel am 1–2 funud. Yn raddol, ychwanegwch y llaeth fymryn ar y tro gan ei droi'n barhaus, a dewch â'r saws i'r berw nes bydd wedi tewhau.
5.	Mewn dysgl y gellir ei rhoi yn y popty, haenwch y cymysgedd tomato a chorbys a'r dalenni lasagne ac yna ychwanegwch haen o saws gwyn.
6.	Gratiwch y caws a'i ysgeintio drosto. Pobwch yn y popty am 45 munud neu nes bydd wedi coginio drwodd ac yn euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bara garlleg a phys

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g o lasagne, gyda 25g o lysiau.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y lasagne wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffyn swedden wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y lasagne wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn swedden wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Dhansak llysiau a chorbys coch

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

Gwybodaeth am alergeddau: Cynnwys mwstard*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

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

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 35 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (1 canolig ei faint)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Puprynnau coch, heb yr hadau	40g (¼ canolig ei faint)	160g (1 canolig ei faint)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	40g (¼ canolig ei faint)	160g (1 canolig ei faint)
Moron, wedi'u plicio	20g (1 bach)	80g (1 canolig ei faint)
Tatws, wedi'u plicio	35g (1 bach)	140g (2 ganolig ei faint)
Blodfresych	100g	400g

Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Powdwr cyri	5g (1½ llwy de)	20g (1 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Llaeth cnau coco, safonol	50ml	200ml
Corbys coch wedi'u sychu	65g	260g
Dŵr	150ml	600ml
Coriander ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)

Dull

1. Torrwch y winwns, garleg, puprynnau, moron a thatws. Torrwch y blodfresych yn flodigion.
2. Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch bowdwr cyri. Coginiwch am 1 -2 funud.
3. Ychwanegwch yr holl lysiau wedi'u torri a'u coginio am 5 munud i'w meddal.
4. Ychwanegwch y tomatos tun, llaeth cnau coco, corbys a dŵr. Coginiwch am 20-25 munud neu nes bydd yr holl lysiau wedi'u coginio.
5. Torrwch y coriander a'i ychwanegu gan droi i'w gyfuno cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda reis brown.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o dhansak gyda 30-40g o reis a 25g o lysiau

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y dhansak wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda reis brown wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffyn moron wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwch neu briwiwch y dhansak wedi'i goginio gyda reis brown wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn moron wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Biryani llysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys mwstard, sylffidau*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 230g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 25 munud

Rysâit wedi'i haddasu gan y Children's Food Trust

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Moron, wedi'u plicio	100g (1 canolig ei faint)	400g (4 canolig ei faint)
Blodfresych	100g	400g
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Powdwr cyri	9g (1 llwy fwrdd)	36g (4 llwy fwrdd)
Pys wedi'u rhewi	60g	240g

Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g wedi'u draenio)
Reis brown	180g	720g
Dŵr	375ml	1.5L

Dull	
1.	Torrwch y winwns a'r moron a thorrwch y blodfresych yn flodigion.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y powdwr cyrri a'r winwns a choginiwch am rai munudau nes bydd y winwns yn meddal.
3.	Ychwanegwch y moron, pys, blodfresych, ffacbys a reis a'i droi i'w gyfuno am 1 munud.
4.	Arllwyswch y dŵr drosto a'i fudferwi'n ysgafn gyda'r caead ar y badell am 20 munud nes bydd y reis yn feddal a'r llysiau wedi'u coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda blodigion blodfresych
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 100g o biryani a 25g o flodigion blodfresych wedi'u ciginio.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y biryani wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda blodigion blodfresych fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y biryani wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda blodigion blodfresych fel bwyd bys a bawd.

Caserol cennin a mwstard llysieuol

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, mwstard, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 130g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Cennin	100g	400g
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Darnau soia wedi'u sychu (neu ddarnau soia wedi'u rhewi)	60g (os ydych yn defnyddio soia wedi'i sychu) 250g (os ydych yn defnyddio soia wedi'i rewi)	250g (os ydych yn defnyddio soia wedi'i sychu) 1kg (os ydych yn defnyddio soia wedi'i rewi)
Blawd plaen	30g (1 llwy fwrdd orlawn)	120g (4 llwy fwrdd orlawn)
Mwstard grawn cyflawn	35g (1½ llwy fwrdd)	140g (6 llwy fwrdd)

Llaeth hanner sgim	150ml	600ml
Dŵr	100ml	400ml

Dull	
1.	Sleisiwch y cennin.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y cennin. Coginiwch nes bydd wedi meddal.
	Os ydych yn defnyddio darnau soia wedi'u sychu, mwydwch y darnau soia gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Os ydych yn defnyddio darnau soia wedi'u rhewi, dylech eu coginio'n syth o'r rhewgell.
3.	Ychwanegwch y darnau soia at y badell.
4.	Ychwanegwch y blawd plaen, gan ei droi yn dda er mwyn gorchuddio'r soia a'r cennin. Coginiwch am 1 -2 funud.
5.	Ychwanegwch y mwstard, llaeth a dŵr a chymysgu'n dda. Coginiwch nes bydd y soia yn feddal.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda stwnsh tatws ac ysgewyll Brwsel
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 60g o gaserol gyda 30-40g o stwnsh tatws a 25g o ysgewyll wedi'u sleisio.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y caserol wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda stwnsh tatws wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gydag ysgewyll wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y caserol wedi'i goginio gyda thatws stwnsh wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gydag ysgewyll wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

Peli cig llysieuol

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 140g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 35 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	150g (1 canolig ei faint)	600g (4 canolig ei faint)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Olew llyisiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Briwgig soia wedi'i rewi	250g	1kg
Briwsion bara gwyn	50g	200g
Wy	50g)	200g)
Oregano wedi'i sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)

Stwnsh tomato	15g (1 llwy fwrdd)	60g (4 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (4 x tun 400g)
Basil wedi'i sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°C/marc nwy 4.
2.	Torrwch y winwns a'r garleg yn fân.
3.	Cynheswch hanner yr olew mewn padell ac ychwanegwch hanner y winwns. Coginiwch am 5 munud neu nes bydd yn feddal a gadewch iddo oeri.
4.	Cymysgwch gyda'r briwgig soia, briwsion bara, wy, oregano a winwns wedi'u coginio. Gwnewch siapiau peli o feintiau cyfartal (3 i bob plentyn) a rhowch nhw ar hambwrdd pobi.
5.	Rhowch y peli cig yn y popty a choginiwch am tua 20-22 munud, nes byddant yn chwilboeth drwyddynt.
6.	Yn y cyfamser, cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns a garleg sy'n weddill. Coginiwch am 5 munud neu nes bydd yn feddal.
7.	Ychwanegwch y stwnsh tomato, y tomatos tun a'r basil. Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 15 munud nes bydd y saws yn tewhau rywfaint. Ychwanegwch y peli cig wedi'u coginio at y saws tomato a throi i'w gyfuno cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phasta, pys a moron.
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogan arferol: tua 50g o beli cig a saws, gyda 30-40g o basta a 25 o bys a moron.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y peli llysiau wedi'u coginio a saws neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda phasta wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda phys a ffyn moron fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y peli llysiau wedi'u coginio gyda phasta wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda phys a moron fel bwyd bys a bawd.

Peli cig llysieuol

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogan arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 130g
Amser paratoi: 20 munud, Amser coginio: 1 awr
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Peli cig		
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Pupryn gwyrdd, heb hadau	55g (½ bach)	220g (1 ½ canolig ei faint)

Briwgig soia (wedi'i rewi)	250g	1kg
Wy	25g (½ wy)	100g (2 wy)
Briwsion bara gwyn	15g (½ tafell)	60g (2 dafell fawr)
Persli wedi'i sychu	2g (2 llwy de)	8g (8 llwy de)
Saws tomato		
Winwnsyn, wedi'i blicio	50g (1 bach)	200g (4 bach)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Blawd plaen	15g (1 llwy fwrdd wastad)	60g (3 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x dun 400g)

Dull	
1.	I wneud y peli cig llysiuol, deisiwch y winwns, garlleg a phuprynnau gwyrdd yn fân.
2.	Rhowch y briwgig soia mewn powlen fawr. Curwch yr wy a'i ychwanegu at y briwgig gyda chynhwysion eraill y peli cig a chymysgwch yn dda gyda'ch dwylo.
3.	Rholiwch yn beli (maint peli golff) gyda blawd ar eich dwylo a'u rhoi i un ochr.
4.	I wneud y saws, torrwrch weddill y winwns a garlleg.
5.	Cynheswch yr olew mewn padell, ychwanegwch y winwns a garlleg a'i goginio am 3-4 munud.
6.	Ychwanegwch y blawd, gan droi i'w gyfuno'n dda. Coginiwch am rai munudau eto.
7.	Ychwanegwch y tomatos tun a mudferwch am 15-20 munud.
8.	Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
9.	Yn y cyfamser, cynheswch badell fawr a choginiwch y peli cig fesul tipyn nes byddant yn euraidd. Trefnwch y rhain ar waelod dysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
10.	Pan fydd yr holl beli cig wedi cael eu coginio, gorchuddiwch y peli cig gyda'r saws tomato.
11.	Pobwch yn y popty am 30 munud neu nes bydd y peli cig wedi coginio drwodd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda spaghetti gwyn

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 65g o beli cig llysiuol a saws, gyda 30-40g o basta.

Addasiadau i'r rysâit: defnyddiwch siapiau pasta bach yn lle spaghetti ar gyfer babanod dan 12 mis oed.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: sleisiwch y peli cig wedi'u coginio a'u gweini fel bwyd bys a bawd gyda'r saws wedi'i stwnsio gyda siapiau pasta.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: sleisiwch y peli cig wedi'u coginio a'u gweini fel bwyd bys a bawd gyda'r saws wedi'i stwnsio gyda siapiau pasta.

Hotpot haidd gwyn llysiuol

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd (glwten), seleri, llaeth, soia, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd llysiuol

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 200g

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 1 awr 15 munud**Rysâit wedi'i haddasu o:** Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Cennin	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Tatws, wedi'u plicio	450g	1.8kg
Gronynnau greffi llysieuol, sy'n cynnwys llai o halen	8g (1 llwy de)	32g (4 llwy de)
Dŵr berw	125ml	500ml
Briwigig soia wedi'i rewi	250g	1kg
Haidd gwyn	40g	160g
Persli wedi'i sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)
Mintys wedi'i sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)

Dull

1. Cynheswch y popty i 180°C/350°C/marc nwy 4.
 2. Torrwch y cennin a sleisiwch y tatws.
 3. Ychwanegwch ddŵr berw at y gronynnau greffi a throi i'w gyfuno.
 4. Ffriwch y briwigig soia yn sych dros wres canolig nes bydd wedi brownio. Ychwanegwch y llysiau a choginio am ychydig funudau eto.
 5. Ychwanegwch yr haidd gwyn, greffi, persli a mintys. Dewch ag ef i'r berw.
- Rhowch y cymysgedd mewn dysgl y gellir ei rhoi yn y popty, rhowch y tatws wedi'u sleisio ar ei ben a phobwch yn y popty am awr o leiaf nes bydd y tatws wedi coginio drwodd ac yn euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda stwnsh gwreiddlysiau**Babanod 7-12 mis oed****Maint dogn arferol:** tua 100g o hot pot gyda 25g o ffyn gwreiddlysiau.**Addasiadau i'r rysâit:** dim**Gweini i fabanod 7-9 mis oed:** stwnsiwch yr hotpot wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffyn gwreiddlysiau fel bwyd bys a bawd.**Gweini i fabanod 10-12 mis oed:** torrwch neu briwiwch yr hotpot wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn gwreiddlysiau fel bwyd bys a bawd.**Cinio:** cyfwydydd llawn startsh**Reis brown neu wyn****Wedi'i gynnwys yn:** Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf**Gwybodaeth am alergeddau:** Dim***Math o rysâit:** Cyfwydydd llawn startsh**Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed:** 90g**Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed:** 40g**Amser paratoi:** dim

Amser coginio: 25 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Reis brown neu wyn	180g	720g

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

Cwscws

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 40g

Amser paratoi: dim

Amser coginio: 5 munud

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

Dull

1. Gnewch y pasta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd 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

Bara garlleg

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 25g

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 10g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 10 munud

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	8-3 sbrigyn

Sbred olew llysiau	5g (1 llwy de)	20g (4 llwy de)
Ffon bara Ffrenig gwyn	100g	400g

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 Ffrenig 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

Cwscws perlaysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 35g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 10 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes for early years settings

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)

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

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda stiw ffa cymysg a gwreiddlysiau

Tatws stwnsh

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 40g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 20 munud

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)

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 stwnsio gyda'r llaeth nes byddwch wedi creu ansawdd llyfn.

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

Bara naan

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 25g

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 10g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 10 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Bara naan	125g	500g

Dull

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

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

Tatws newydd

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

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 40g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 15 - 20 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
------------	-----------------------	------------------------

Tatws	450g	1.8kg
-------	------	-------

Dull

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

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

Pasta neu spaghetti

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 40g

Amser paratoi: dim

Amser coginio: 10-15 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Pasta/spaghetti	210g	840g

Dull

1. Coginiwch y spaghetti gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd ar y pecyn.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda pheli cig

Babanod 7-12 mis oed

Addasiadau i'r rysâit: efallai y bydd yn haws gan fabanod dan 12 mis oed fwyta siapiau pasta bach.

Reis pilau

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig ar ei weini gyda chyris

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh

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

Amser coginio: 25 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: First Steps Nutrition Trust, Eating well: vegan infants & under 5's

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)

Dull

1. Coginiwch y reis gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd 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

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 40g

Addasiadau i'r rysâit: dim

Talpiâu tatws

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 40g

Amser paratoi: 5 munud, **Amser coginio:** 30 munud

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

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

Tatws rhost

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 40g

Amser paratoi: 5 munud

Amser Coginio: 30 munud

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

Dull

1. Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.

2.	Golchwch a thorrwch y tatws yn dalpiâu 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 pheu cyw iâr neu ffa a llysiau

Tatws melys rhost

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g
Amser paratoi: 5 munud, Amser coginio: 30 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws melys	700g	2.8kg
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)

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 stiw Tansaïaidd

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 40g

Addasiadau i'r rysâit: torrwrch yn fysedd er mwyn ei gwneud yn haws i fabanod afael ynddynt fel bwyd bys a bawd.

Cwscws llysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf	
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys gwenith (glwten)*	
Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh	
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 135g	
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 40g	
Amser paratoi: 10 munud	
Amser coginio: 10 munud	
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group	

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

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 perllysiau wedi'u torri a'r llysiau wedi'u coginio.

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

Cinio - cyfwydydd llysiau

Ffa a courgette

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Cyfwydydd llysiau
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g
Amser paratoi: dim
Amser coginio: 15 munud

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)

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 meddal. Ychwanegwch y ffa ychydig funudau cyn y diwedd i'w cynhesu drwyddynt.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chaserol porc neu soia

Brocoli

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysáit: Cyfwydydd llyisiau
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g
Amser paratoi: dim
Amser coginio: 15 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Brocoli	200g	800g

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

Ysgewyll Brwsel

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysáit: Cyfwydydd llyisiau
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g
Amser paratoi: dim
Amser coginio: 15 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
ysgewyll Brwsel	200g	800g

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

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

Ffa gwyrdd

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysáit: Cyfwydydd llyisiau
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g
Amser paratoi: dim
Amser coginio: 15 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Ffa gwyrdd	200g	800g

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.

Masoor dhal

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

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llysiau

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

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 45 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: First Steps Nutrition Trust, Eating well: vegan infants and under 5's

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

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

Salad cymysg

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Cyfwydydd llysiâu
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g
Amser paratoi: dim
Amser coginio: 15 munud

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

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

Pys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Cyfwydydd llysiâu
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g
Amser paratoi: dim
Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Pys wedi'u rhewi	200g	800g

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

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda lasagne a bara garlleg

Pys a moron

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Cyfwydydd llysiâu
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 15 munud

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

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 lysiau a stwnsh tatws

Bresych coch a ffa dringo

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llyisiau

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g

Amser paratoi: dim

Amser coginio: 15 munud

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

Dull

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

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

Llyisiau rhost

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

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llyisiau

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g

Amser paratoi: dim, **Amser coginio:** 15 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
------------	-----------------------	------------------------

Planhigyn wy	50g	200g
Winwysyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 fach)
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)

Dull

1. Cynheswch y popty i 190°C/375°F/marc nwy 5.
2. Torrwch y planhigyn wy, winwysyn, courgette a thomatos.
3. Cymysgwch yr holl llysiau, heblaw'r tomatos mewn powlen fawr gyda'r olew. Rhwng 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

Stwnsh gwreiddlysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llysiau

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 35g

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g

Amser paratoi: dim

Amser coginio: 15 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Moron, wedi'u plicio	60g	250g
Swedden, wedi'i phlicio	100g	400g

Dull

1. Torrwch y moron a'r swedden 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

Addasu ar gyfer babanod dan 1 oed

Berwch nes byddant wedi coginio yna torrwch nhw'n ffyn i'w gweini fel opsiwn bwyd bys a bawd.

Ysbigoglys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llysiau

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g

Amser paratoi: dim

Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Ysbigoglys	200g	800g

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

Llysiau gwyrdd y gwanwyn

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

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llysiau

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g

Amser paratoi: dim

Amser coginio: 15 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Llysiau gwyrdd y gwanwyn	200g	800g

Dull

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

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

Salsa tomato

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle relish tomato

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llysiau

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

Amser paratoi: dim

Amser coginio: 15 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Children's Food Trust, Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	50g	4g
Tomato	150g	760g
Coriander ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)

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

Cinio: pwdin

Crymbl afal a riwbob

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, ceirch (glwten), gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 35 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Early Years Catering, Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Afalau (coginio neu becyn afal solet)	200g	400g
Riwbob tun, wedi'i ddraenio	200g	400g
Siwgr mân	20g (1 llwy fwrdd)	40g (2 llwy fwrdd)
Sbred olew llysiau	50g	100g
Blawd plaen	80g (4 llwy fwrdd)	160g (8 llwy fwrdd)
Blawd gwenith cyflawn	30g (1 ½ llwy fwrdd)	60g (3 llwy fwrdd)
Siwgr brown tywyll	50g (2 ½ llwy fwrdd)	100g (5 llwy fwrdd)
Ceirch wedi'u rhoio	20g	40g

Dull

1.	Cynheswch y popty i 190°C/375°F/marc nwy 5.
2.	Torrwch yr afalau yn sleisys 2cm a'r riwbob yn ffyn 4cm o hyd a'u gosod ar waelod dysgl y gellir ei rhoi yn y popty. Ysgeintiwch y siwgr mân drostynt.
3.	Paratowch y cymysgedd crymbl: rhwbiwch y sbred olew llysiau yn ysgafn yn y blawd a siwgr brown, yna ychwanegwch y ceirch.
4.	Ysgeintiwch y cymysgedd dros y ffrwythau a'i lefelu gan sicrhau bod yr holl ffrwythau wedi'u gorchuddio.
5.	Pobwch yn y popty am 35 munud

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chwstard

Babanod 10-12 mis oed

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhwch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

Ar gyfer babanod 10-12 mis oed, gweinwch 30g o afal a riwbob wedi'u stiwio gyda 50g o gwstard.

Afal pob gyda sinamon

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Afalau, wedi'u creiddio	400g (4 canolig ei faint)	1.2kg (12 canolig)
Siwgr brown meddal	30g (1½ llwy fwrdd)	60g (3 llwy fwrdd)
Syltanau	50g (1½ llwy fwrdd)	100g (3 llwy fwrdd)
Dŵr tap	20ml	40ml
Sinamon mâl	6g (2 lwy de)	12g (4 llwy de)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2.	Torrwch yr afalau yn segmentau a'u rhoi mewn dysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
3.	Ysgeintiwch gyda'r syltanau, siwgr, sinamon a dŵr.
4.	Pobwch yn y popty am 10-15 munud nes bydd yr afalau wedi meddalau.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch afalau lliwiau gwahanol.
Babanod 10-12 mis oed
Maint dogn arferol: 30g
Addasiadau i'r rysâit: paratowch heb siwgr ar gyfer babanod dan 12 mis oed, a gweinwch gyda 50g o iogwrt plaen er mwyn cynyddu'r cynnwys calsiwm.

Pwdin reis banana a sinamon

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 2 awr
Rysâit wedi'i haddasu o: Marsha Mclarty (Childminder) and Eden Foodservice, Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Pwdin reis	100g	200g
Siwgr mân	30g (1 ½ llwy fwrdd)	60g (3 llwy fwrdd)
Llaeth	1L	2L
Banana	400g (4 canolig ei faint)	800g (8 ganolig ei faint)

Sinamon mâl	3g (1 llwy de)	6g (2 lwy de)
-------------	----------------	---------------

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 160°C/325°F/marc nwy 3 ac irwch ddysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
2.	Golchwch y reis mewn rhidyll a'i roi yn y ddysgl gyda'r siwgr.
3.	Rhowch y llaeth mewn padell a'i arllwys dros y reis a siwgr.
4.	Pobwch yn y popty am 1½-2 awr nes bydd y reis yn feddal. Rhowch ffoil drosto os bydd y pwdin yn dechrau llosgi.
5.	Yn y cyfamser, rhowch y bananas yn eu crwyn ar hambwrdd pobi a'u pobi yn y popty am 30 munud.
6.	Ar ôl 30 munud, tynnwch y bananas o'r popty, llwywch gnawd y bananas o'r crwyn. Rhowch gnawd y bananas a'r sinamon mewn cymysgydd bwyd i greu stwnsh llyfn. Cyfunwch â'r pwdin reis neu ei weini ar wahân.

Awgrym ar gyfer gweini: Gellir ei weini'n gynnes, neu ei baratoi ymlaen llaw a'i weini'n oer. Ar gyfer fersiwn sy'n haws ei pharatoi, gellir coginio'r pwdin reis mewn padell ar yr hob yn lle ei bobi yn y popty.

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: 60g

Addasiadau i'r rysâit: paratowch heb siwgr ar gyfer babanod dan 12 mis oed, a gweinwch gyda ffrwythau fel sleisys o ellyg fel bwyd bys a bawd.

Byns banana

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 30g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursey Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Banana, heb y croen	110g (1 canolig ei faint)	220g (2 ganolig ei faint)
Llaeth hanner sgim	65ml	125ml
Olew llysiâu	30ml (2 lwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Wy	50g)	100g)
Siwgr brown	50g	100g
Blawd codi	65g	125g
Blawd gwenith cyflawn	25g (1 llwy fwrdd)	50g (2 lwy fwrdd)
Powdwr codi	2.5 g (½ llwy de)	5g (1 llwy de)
Sbeis cymysg	2.5 g (½ llwy de)	5g (1 llwy de)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4. Leiniwch dun cacennau bach neu

	fyffin gyda'r nifer priodol o gasys cacennau bach/myffins bach
2.	Stwnsiwch y fanana.
3.	Mewn powlen fawr, curwch y llaeth, olew, wy a siwgr gyda'i gilydd. Yna ychwanegwch y stwnsh banana.
4.	Mewn powlen ar wahân, cymysgwch y blodiau, powdwr codi a sbeis cymysg.
5.	Gwnewch ffynnon yng nghanol y cynhwysion sych ac ychwanegwch yr hylif yn raddol, gan gymysgu nes bydd popeth wedi cyfuno.
6.	Llwywch y cymysgedd i mewn i'r casys papur a phobi am 20 munud, nes byddant yn frown euraidd, ac yn ailgodi ar ôl cael eu pwyso'n ysgafn. Trosglwyddwch i rac wifren i oeri.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch amrywiaeth o ffrwythau tymhorol yn lle banana.

Babanod 10-12 mis oed

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhowch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

Rhowch gynnig ar ddefnyddio bysedd banana (30g) wedi'u gweini fel bwyd bys a bawd yn lle'r byns banana.

Crempog banana

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy*

Math o rysâit: Pwdin

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

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 8-10 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: St Luke's Pre-School, Medway food and nutrition support programme for childcare settings: Recipe book for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Banana, heb y croen	240g (2 fawr)	480g (4 mawr)
Wy	200g (4 wy)	400g (8 wy)
Olew llysiâu	30ml (2 lwy fwrdd)	60ml (2 lwy fwrdd)

Dull

1.	Stwnsiwch y banana mewn powlen gyda fforc. Cyfunwch gyda'r wyau a churo'n dda.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell ffrio fawr dros wres isel i ganolig. Arllwyswch ychydig o'r cymysgedd i mewn i'r badell i wneud crempog fach – dim mwy na 10-12cm.
3.	Coginiwch y grempog nes bydd yn byrlymu (1-2 funud), yna dylech ei throi â sbatwla a pharhau i'w choginio nes bydd yn euraidd ar bob ochr (30 eiliad-1 munud).

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gydag eirin neu aeron cymysg wedi'u rhewi.

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: 40g

Addasiadau i'r rysáit: gweinwch gyda dip/topin iogwrt ar gyfer babanod 10-12 mis oed i gynyddu'r cynnwys calsiwm.

Cacennau sbwng llus

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysáit: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 35g

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 20 munud

Rysáit wedi'i haddasu o: The Nursery Catering Company

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Wy	100g (2 wy)	200g (4 wy)
Sbred olew llysiâu	80g	160g
Siwgr mân	80g	160g
Blawd codi	80g	160g
Llus	80g	160g

Dull

1. Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.
2. Chwisgiwch y wyau, sbred a siwgr ynghyd. Leiniwch dun cacennau bach neu fyffin gyda'r nifer priodol o gasys cacennau bach/myffins bach.
3. Rhidyllwch y blawd i mewn i'r cymysgedd a'i blygu nes bydd y cymysgedd yn llyfn a golau.
4. Plygwch y llus i mewn yn ysgafn.
5. Llwywch y cymysgedd i mewn i'r casys papur.
6. Pobwch am 20 munud, nes byddant yn frown euraidd, ac yn ailgodi ar ôl pwysu'n ysgafn arnynt. Trosglwyddwch i rac wifren i oeri.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch yn gynnes gyda chwstard neu'n oer gyda iogwrt

Babanod 10-12 mis oed

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhowch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

Rhowch gynnig ar ddefnyddio pwdin ffrwythau neu gynhyrchion llaeth yn lle'r cacennau sbwng llus, er enghraifft iogwrt plaen llaeth cyflawn (50g) gyda llus cyfan neu wedi'u stwnsio (25g)

Cacen courgette a leim

Rysáit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle cacennau moron bach

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

Math o rysáit: Pwdin

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

Amser paratoi: munudau
Amser coginio: 25 munud
Rysáit wedi'i haddasu o: Bright Horizons

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Courgette	100g	200g
Croen leim	1 leim	2 leim
Blawd plaen	90g	180g
Powdwr codi	2.5 g (½ llwy de)	5g (1 llwy de)
Powdwr coco	20g	40g
Soda pobi	5g (1 llwy de)	10g (2 lwy de)
Siwgr mân	60g	120g
Wy	50g (1 canolig ei faint)	100g (2 ganolig ei faint)
Olew llysiâu	85ml	170ml

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4. Irwch a leiniwch dun.
2.	Gratiwch y leim a'r courgette.
3.	Rhidyllwch y blawd, powdwr codi, powdwr coco, soda pobi a siwgr.
4.	Curwch yr wy gyda'r olew llysiâu.
5.	Cymysgwch yr wy a'r olew i mewn i'r cynhwysion sych ac ychwanegwch y courgette a leim wedi'u gratio gan droi i'w cyfuno.
6.	Arllwyswch y cymysgedd cacen i mewn i'r tun a'i bobi am 25-30 munud.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch fel darnau o gacen fawr, neu fel myffins unigol.
Babanod 10-12 mis oed Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhwch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

Pwdin bricyll hufennog

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysáit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 95g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim
Rysáit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Caws mascarpone	150g	300g
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	300g	600g
Bricyll tun, mewn sudd, wedi'u draenio	512g (2 x dun 400g wedi'u draenio)	1.2kg (4 x tun 400g, wedi'u draenio)

Dull	
1.	Curwch y mascarpone a'r iogwrt ynghyd.
2.	Draeniwch y bricyll a'u stwnsio
3.	Ychwanegwch y stwnsh bricyll i mewn i'r cymysgedd hufennog a'i droi.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch amrywiaeth o ffrwythau tun mewn sudd
Babanod 10-12 mis oed Cadwch rywfaent o'r bricyll i'w weini fel bwyd bys a bawd ar gyfer babanod, a gweinwch ddogn llai o'r pwdin bricyll, gyda sleisys o fricyll wedi'u sychu.

Cwstard

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf a bwydlen yr hydref/y gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysáit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Llaeth	500ml	1L
Powdwr cwstard	50g (1 ½ llwy fwrdd orlawn)	100g (3 llwy fwrdd orlawn)

Dull	
1.	Cymysgwch ychydig o'r llaeth a'r holl bowdwr cwstard mewn powlen nes bydd yn llyfn. Cynheswch weddill y llaeth mewn sosban nes bydd yn boeth, a'i arllwys dros y powdwr cwstard a chymysgu'n dda. Dychwelwch y cymysgedd i'r badell a throï'n barhaus i osgoi lympiâu.
2.	Pan fydd y cymysgedd yn dechrau berwi, trowch y gwres i lawr rywfaent ac ychwanegwch y siwgr. Parhewch i droi nes bydd y cwstard yn tewhau.

Noder: gwneir y cwstard heb siwgr am nad oes ei angen yn aml, ond os caiff ei weini gyda ffrwythau nad ydynt yn felys iawn, efallai y bydd angen ychydig o siwgr (e.e. 25g ar gyfer 10 o ddognau, 50g ar gyfer 20 o ddognau), a gellir ei gymysgu gyda'r powdwr cwstard ar ddechrau'r broses.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phwdin Efa neu grymbl
Babanod 10-12 mis oed Gweinwch ddogn llai i fabanod 10-12 mis oed (tua 50g)

Pwdin Efa

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysáit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g

Amser paratoi: 20 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Pollyanna's Nursery and Children's Food Trust Spring/Summer menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Afalau coginio, wedi'u plicio a'u creiddio	400g	800g
Siwgr mân	80g	150g
Sbred olew llysiâu	80g	150g
Wy	80g (2 fach)	150g (3 ganolig ei faint)
Blawd codi	80g	150g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.
2.	Sleiswch yr afalau a'u gosod ar waelod dysgl bobi wedi'i hiro. Pobwch yn y popty am 10 munud.
3.	Yn y cyfamser, curwch y siwgr a'r sbred nes bydd yn ysgafn.
4.	Curwch y wyau a'u hychwanegu'n raddol at y cymysgedd sbred olew llysiâu gan droi i'w gyfuno.
5.	Plygwch y blawd i mewn i'r cymysgedd.
6.	Taenwch y cymysgedd sbwng ar ben yr afalau a phobwch am 25 munud, neu nes bydd y sbwng yn frown euraidd ac yn ailgodi ar ôl cael ei bwyso'n ysgafn, a'r afalau'n feddal wrth gael eu profi gyda chylllell finiog.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chwstard
Babanod 10-12 mis oed Addasiadau i'r rysâit: yn lle pwdin Efa, gweinwch 30g o afalau wedi'u stiwiw ar gyfer babanod 10-12 mis oed. Cadwch rywfaint o'r sleisys o afal wedi'u coginio'n ysgafn i'w gweini fel bwyd bys a bawd.

Ffrwyth, jeli a hufen iâ

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g
Amser paratoi: 5 munud
Amser yn yr oergell: 2 awr mewn potiau bach neu dros nos ar gyfer powlen fawr
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Ciwbiau o jeli mafon*	90g	180g
Dŵr berw	190ml	380ml
Dŵr oer	190ml	380ml

Llus neu fafon	400g	800g
Hufen iâ a wnaed o gynnyrch llaeth	150g	600g

*fel arfer, mae ciwbiau o jeli yn cynnwys gelatin porc, ond gallwch ddewis ciwbiau o jeli llysieuol os byddwch yn gweini ar gyfer plant sy'n llysieuwyr, neu blant nad ydynt yn bwyta porc.

Dull	
1.	Gwnewch y jeli gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd.
2.	Arllwyswch y jeli dros y llus neu fafon. Rhwch orchudd drosto a'i roi yn yr oergell i galedu.
3.	Gweinwch gyda llwyaid o hufen iâ

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau tymhorol gwahanol drwy gydol y flwyddyn
Babanod 10-12 mis oed Defnyddiwch bwdin ffrwythau neu gynhyrchion llaeth ar gyfer babanod 10-12 mis oed yn lle'r jeli – rhwch gynnig ar ffyn caws fel Edam (10g) gyda grawnwin wedi'u sleisio (30g).

Hufen iâ crydbl ceirch a ffrwythau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, ceirch (glwten), gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 70g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Let's Get Cooking

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Blawd gwenith cyflawn	65g	130g
Ceirch	20g	40g
Sbred olew llysiau	20g	40g
Siwgr brown meddal	20g	40g
Ffrwythau cymysg tun, mewn sudd, wedi'u draenio	260g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	520g (2 x tun 400g, wedi'i ddraenio)
Cwstard	335g	670g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 190°C/170°C ffan neu farc nwy 5. Leiniwch yr hambwrdd pobi gyda phapur pobi neu bapur gwrthsaim.
2.	Rhowch y blawd a'r ceirch mewn powlen fawr, ychwanegwch y sbred a'i rwbio i mewn gan ddefnyddio blaenau eich bysedd.
3.	Ychwanegwch y siwgr a throi i'w gyfuno.
4.	Arllwyswch allan ar hambwrdd pobi a'i ledaenu'n haen gyfartal, a'i goginio am 10-15

	munud. Yna, gadewch iddo oeri.
5.	Haenwch y ffrwythau a'r cwstard, yna'r ffrwythau ac yna'r cwstard eto. Gadewch iddo oeri yn yr oergell.
6.	Ysgeintiwch y topin crymbl dros yr haenau o ffrwythau a chwstard.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau gwahanol er mwyn amrywio'r blasau a'r ansawdd.

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 30g o ffrwythau a 50g o gwstard

Addasiadau i'r rysâit: ar gyfer babanod dan 12 mis oed, gweinwch y ffrwythau cymysg wedi'u draenio gyda chwstard.

Cacen sinsir

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle cacennau moron bach

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 35g

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 20 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: The Nursery Catering Company

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Sbred olew llysiâu	30g	60g
Siwgr mân	50g	100g
Surop melyn	25g	100g
Wy	25g (½)	50g (1 wy)
Llaeth hanner sgim	100ml	200ml
Blawd codi	115g	230g
Soda pobi	1.5g (½ llwy de)	3g (1 llwy de)
Sinsir mâl	3g (1 llwy de)	6g (2 llwy de)

Dull

1. Cynheswch y popty i 150°C/300°F/marc nwy 2. Irwch a leiniwch dun pobi.
2. Toddwch y sbred, siwgr a surop yn ysgafn.
3. Curwch yr wy i mewn i'r llaeth.
4. Rhidyllwch y cynhwysion sych a'u hychwanegu at y cymysgedd surop.
5. Curwch yr wy a'r llaeth i mewn i'r cymysgedd.
6. Pobwch am 20 munud neu nes bydd wedi coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda chwstard neu sleisys o ffrwythau

Babanod 10-12 mis oed

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhowch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

logwrt Groegaidd a stwnsh mafon

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysait: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g (60g o iogwrt, 40g o ffrwythau)
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim
Rysait wedi'i haddasu o: Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Mafon ffres neu wedi'u rhewi	400g	800g
logwrt llaeth cyflawn Groegaidd	600g	1.2kg

Dull	
1.	Stwnsiwch y mafon nes byddant yn llyfn. Cyfunwch gyda iogwrt Groegaidd a'i weini ar unwaith neu gallwch eu gweini ar wahân os byddai'n well gan y plant weini eu hunain.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch amrywiaeth o ffrwythau ffres neu wedi'u rhewi
Babanod 10-12 mis oed
Gweinwch ddogrn llai i fabanod 10-12 mis oed (tua 50g o iogwrt a 25g o ffrwythau).

Cacen polenta lemon ac oren gyda darnau o oren

Rysait ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle teisen frau a darnau o satswma
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysait: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g (35g o gacen, 25g o ffrwythau)
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysait wedi'i haddasu o: Zebedee's Lunchbox

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Sbred olew llysiâu	90g	150g
Siwgr mân	90g	150g
Wy	90g (2 fach)	150g
Blawd codi	90g	150g
Powdwr codi	1.5g (½ llwy de)	3g (1 llwy de)
Polenta	15g	30g
Sudd lemon	15ml (1 llwy fwrdd)	30ml (2 lwy fwrdd)
Sudd oren	30ml (2 lwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Darnau o oren	250g	500g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 160°C/320°F/marc nwy 3.
2.	Irwch a leiniwch dun cacen.
3.	Corddwch y sbred a'r siwgr gyda'i gilydd yn hufen nes bydd yn ysgafn.
4.	Ychwanegwch y wyau un ar y tro a'u cymysgu'n dda.
5.	Pan fydd wedi'i gyfuno, ychwanegwch weddill y cynhwysion a'u cyfuno'n dda.
6.	Trosglwyddwch y cymysgedd i'r tun cacen a phobwch yn y popty am 20-25 munud neu nes bydd y gacen wedi coginio drwodd.
7.	Gweinwch gyda sleisys o oren

Awgrym ar gyfer gweini: gyda sleisys o oren

Babanod 10-12 mis oed

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhowch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

Caceni lemon a syltana

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Pwdin

Maint dogr arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 35g

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 25 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Nature Trails Day Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Lemon	½ lemon (croen yn unig)	1 lemon (croen yn unig)
Wy	80g (2 fach)	160g (4 bach)
Sbred olew llysiau	80g (8 llwy fwrdd)	160g
Siwgr mân	80g (4 llwy fwrdd)	160g
Blawd codi	80g (4 llwy fwrdd)	160g
Syltanau	40g (1 llwy fwrdd orlawn)	80g (2 llwy fwrdd orlawn)

Dull

1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4. Irwch a leiniwch dun cacen o faint priodol.
2.	Gratiwch groen y lemon. Curwch y wyau.
3.	Corddwch y sbred a'r siwgr gyda'i gilydd yn hufen.
4.	Ychwanegwch y wyau a churwch i mewn i'r cymysgedd sbred a siwgr
5.	Rhidyllwch y blawd i mewn, ac ychwanegwch y croen lemon a syltanau. Plygwch i mewn i'r cymysgedd nes bydd wedi cyfuno a'i arllwys i mewn i'r tun sydd wedi'i baratoi.
6.	Pobwch am 20-25 munud neu nes bydd y gacen yn frown euraidd, ac yn ailgodi ar ôl pwyso'n ysgafn arni.
7.	Oerwch ar rac wifren a gweinwch.

Awgrym ar gyfer gweini: Arllwyswch sudd lemon yn ysgafn dros o gacen pan fydd yn gynnes cyn ei gweini

Babanod 10-12 mis oed

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhwch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

Rhowch gynnig ar iogwrt plaen llaeth cyflawn (50g) gyda rhesins (10g) a sleisys o eirin gwlanog tun (25g)

Jeli mandarin

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysait: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 70g

Amser paratoi: 5 munud

Amser yn yr oergell: 2 awr mewn potiau bach neu dros nos ar gyfer powlen fawr

Rysait wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Ciwbiau o jeli oren	90g	180g
Dŵr berw	190ml	380ml
Dŵr oer	190ml	380g
Mandarins tun, mewn sudd, wedi'u draenio	350g (2 x dun 298g wedi'u draenio)	700g (4 x tun 298g, wedi'u draenio)

Dull

- Gwnewch y jeli gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd.
- Arllwyswch dros y mandarins. Rhwch orchudd drosto a'i roi yn yr oergell i galedu.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau tymhorol drwy gydol y flwyddyn

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: 30g o fandarins tun

Addasiadau i'r rysait: oherwydd y gall jeli ffrwythau fod yn ansawdd anodd i rai babanod ymdopi ag ef, defnyddiwch fandarins tun plaen yn lle'r jeli ffrwythau.

Cobler mango a gellyg

Rysait ychwanegol: rhwch gynnig arni yn lle crymbl afal a riwbob

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysait: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g

Amser paratoi: 20 munud

Amser coginio: 35 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Mango ffres neu dun, mewn sudd, wedi'i ddraenio	150g	300g
Gellyg, wedi'u plicio a'u creiddio	150g (1 canolig ei faint)	300g (2 ganolig ei faint)
Dŵr	30ml (2 lwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Blawd plaen	160g	320g
Powdwr codi	1.5g (½ llwy de)	3g (1 llwy de)
Sbeis cymysg mâl	1.5g (½ llwy de)	3g (1 llwy de)
Sbred olew llysiâu	75g	150g
Siwgr brown golau meddal	20g	40g
Llaeth hanner sgim	65ml	140ml

Dull

1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.
2.	Sleisiwch y mango a'r gellyg. Rhowch mewn padell dros wres canolig a'i stiwiw'n ysgafn gyda'r dŵr am 5 munud. Rhowch y cymysgedd mewn dysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
3.	I wneud y cobbler, rhidyllwch y blawd, powdwr codi a sbeis cymysg i mewn i fowlen.
4.	Rhwbiwch y sbred nes bydd yr ansawdd fel briwsion bara.
5.	Ychwanegwch y siwgr a'r llaeth (gan gadw rhywfaint i frwsio'r crwst) a chymysgwch i wneud toes meddal.
6.	Llwywch y cymysgedd ar y ffrwythau a brwsiwch gyda gweddill y llaeth.
7.	Pobwch am 30–35 munud neu nes bydd yn frown euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda chwstard**Babanod 10-12 mis oed**

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhowch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis – rhowch gynnig ar fangos a gellyg wedi'u stiwiw gyda chwstard neu iogwrt.

Cacennau moron bach**Wedi'i gynnwys yn:** Bwydlen yr hydref/gaeaf**Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys wy, llaeth, gwenith (glwten)***Math o rysâit:** Pwdin**Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed:** 35g**Amser paratoi:** 20 munud**Amser coginio:** 25 munud**Rysâit wedi'i haddasu o:** Lordswood Under-5s Playgroup

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Moron, wedi'u plicio	60g (2 fach)	120g (4 bach)
Blawd codi	115g	230g
Siwgr brown meddal	35g	70g

Sinamon	1.5g (½ llwy de)	3g (1 llwy de)
Rhesins	40g	80g
Wy	40g (1 bach)	80g (2 fach)
Olew llysiâu	70ml	140ml
Sudd oren neu laeth	25ml	50ml

Dull

1.	Cynheswch y popty i 150°C/300°F/marc nwy 2 Leiniwch dun cacennau bach neu fyffin gyda chasys cacennau bach/myffins bach.
2.	Gratiwch y moron.
3.	Mewn powlen fawr, cymysgwch y blawd, siwgr, sinamon, moron wedi'u gratio a rhesins.
4.	Gwnewch dwll yng nghanol y cymysgedd ac ychwanegwch yr wy a'r olew. Cymysgwch y cyfan yn dda. Ychwanegwch y sudd oren neu'r llaeth a throï i'w gyfuno.
5.	Llwywch y cymysgedd i mewn i'r cesys papur.
6.	Pobwch yn y popty am 20-25 munud.
7.	Tynnwch nhw o'r hambwrdd a gadael iddynt oeri.

Awgrym ar gyfer gweini: ychwanegwch nytmeg i gael blas mwy sbeislyd

Babanod 10-12 mis oed

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhwch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

Ar gyfer babanod, rhwch gynnig ar weini ffyn banana yn lle'r cacennau.

Salad ffrwythau Morocaid

Rysâit ychwanegol: rhwch gynnig arni yn lle salad ffrwythau tymhorol

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Pwdin

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: dim

Rysâit wedi'i haddasu o:

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Orenau, wedi'u plicio	150g (1 canolig ei faint)	300g (2 ganolig ei faint)
Grawnffrwyth, wedi'i blicio	150g (½ canolig ei faint)	300g (1 canolig ei faint)
Pomgranad	70g	140g
Sudd oren	30ml (2 lwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)

Dull

1.	Torrwch yr orennau yn ddarnau a'u sleisio ar eu hyd.
2.	Torrwch y grawnffrwyth.

3.	Tynnwch yr hadau o'r pomgranad.
4.	Cyfunwch yr holl ffrwythau a'r sudd ffrwythau.

Awgrym ar gyfer gweini: Rhowch gynnig ar gyfuniadau gwahanol o ffrwythau.

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogrn arferol: 30g

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: sleisiwch y ffrwythau yn fysedd er mwyn ei gwneud yn haws i fabanod afael ynddynt.

Sgwariau cacen 'passion

Rysáit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle pwdin pîn afal o chwith

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

Math o rysáit: Pwdin

Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 35g

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 30 munud

Rysáit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Moron, wedi'u plicio	75g (1 canolig ei faint)	150g (2 ganolig ei faint)
Dêts wedi'u sychu	35g	70g
Wy	60g (1 mawr)	120g (2 fawr)
Blawd codi	75g	150g
Sinamon mâl	1.5g (½ llwy de)	3g (1 llwy de)
Nytmeg mâl	1.5g (½ llwy de)	3g (1 llwy de)
Siwgr brown meddal	75g	150g
Olew llysiâu	35ml (2 lwy fwrdd)	70ml (4 llwy fwrdd)

Dull

1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4. Irwch a leiniwch dun pobi sgwâr.
2.	Gratiwch y moron, torrwyd y dêts. Curwch yr wy.
3.	Rhidyllwch y blawd a'r sbeisys i mewn i fowlen.
4.	Ychwanegwch y moron y dêts a'r siwgr a'u cyfuno'n dda.
5.	Ychwanegwch y wyau a'r olew i mewn i'r bowlen gymysgu. Curwch nes bydd wedi'i gyfuno'n dda.
6.	Arllwyswch y cymysgedd i mewn i'r tun a'i bobi am 30 munud neu nes bydd yn galed ac yn sych yn y canol o gael ei brofi.
7.	Gadewch am 5 munud a'i droi allan i oeri.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda iogwrt neu ffrwythau ffres

Babanod 10-12 mis oed

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhowch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

Ripl stwnsh eirin gwlanog

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g
Amser paratoi: dim
Amser coginio/creu: 10 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Eirin gwlanog tun mewn sudd, wedi'u draenio	465g (2 x dun 400g wedi'u draenio)	930g (4 x tun 400g wedi'u draenio)
logwrt llaeth cyflawn Groegaidd	570g	1.1kg
Echdynnyn fanila	5ml (1 llwy de)	10ml (2 llwy de)

Dull	
1.	Rhowch yr eirin gwlanog mewn cymysgydd bwyd llaw i wneud stwnsh. Os byddwch yn defnyddio eirin gwlanog ffres, potsiwch nhw mewn dŵr yn gyntaf i'w meddalau.
2.	Mewn powlen, cymysgwch y iogwrt a'r echdynnyn fanila nes bydd yn llyfn.
3.	Ychwanegwch y stwnsh eirin gwlanog a'i droi yna ei lwyo i mewn i fowlenni i'w weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau tymhorol ffres neu gymysgedd o ffrwythau wedi'u rhewi i roi amrywiaeth drwy gydol y flwyddyn
Babanod 10-12 mis oed Gweinwch ddogrn llai i fabanod 10-12 mis oed (60g) ac ychwanegwch sleisys nectarîn fel bwyd bys a bawd.

Pwdin pîn afal o chwith

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 55g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 30 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Old School House Nursery, Children's Food Trust Spring/Summer menu and recipe book

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Pîn afal ffres neu dun, mewn sudd	275g (1 x tun 432g, wedi'i ddraenio)	550g (2 x tun 432g wedi'u draenio)
Blawd codi	90g	180g
Siwgr mân	90g	180g
Sbred olew llysiau	90g	180g
Wyau	(100g) 2 wy	200g (4 wy)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.
2.	Draeniwch y pîn afal os byddwch yn defnyddio rhai tun, neu pliciwch a pharatowch bîn afal ffres.
3.	Corddwch y sbred a'r siwgr gyda'i gilydd yn hufen, yna ymgorfforwch y wyau wedi'u curo a'r blawd nes bydd wedi cyfuno.
4.	Irwch ddysgl y gellir ei rhoi yn y popty a gosodwch y cylchoedd pîn afal ar y gwaelod.
5.	Rhowch y cymysgedd sbwng ar ben y pîn afal a'i bobi yn y popty am 30 munud, neu nes bydd y sbwng yn frown euraidd, ac yn ailgodi ar ôl pwysu'n ysgafn arno.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chwstard

Babanod 10-12 mis oed

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhowch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

Rhowch gynnig ar weini sleisys o bîn afal ffres neu dun (25g) gyda chwstard (50g).

Pwdin reis a mafon

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*

Math o rysâit: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 115g (75g o bwdin reis, 40g o ffrwythau)

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 2 awr

Rysâit wedi'i haddasu o: Marsha Mclarty (Gwarchodwr plant) ac Eden Foodservice, Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Pwdin reis	100g	200g
Siwgr mân	30g (1 ½ llwy fwrdd)	60g (3 llwy fwrdd)
Llaeth	1L	2L
Mafon	400g	800g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 160°C/325°F/marc nwy 3 ac irwch ddysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
2.	Golchwch y reis mewn rhidyll a'i roi yn y ddysgl gyda'r siwgr.
3.	Rhowch y llaeth mewn padell a'i arllwys dros y reis a siwgr.
4.	Pobwch yn y popty am 1½-2 awr nes bydd y reis yn feddal. Rhowch ffoil dros y pwdin reis os bydd yn dechrau llosgi wrth goginio.
5.	Golchwch y mafon. Ysgeintiwch y mafon dros y pwdin reis i'w weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gellir ei weini'n gynnes, neu ei baratoi ymlaen llaw a'i weini'n oer. Ar gyfer fersiwn sy'n haws ei pharatoi, gellir coginio'r pwdin reis mewn padell ar yr hob yn lle ei bobi

yn y popty.

Babanod 10-12 mis oed

Gweinwch ddogn llai i fabanod 10-12 mis oed (60g o bwddin reis, gyda 25g o fafon).

Stwnsh riwbob

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

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

Math o rysâit: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: dim

Rysâit wedi'i haddasu o: The Nursery Catering Company

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Riwbob tun neu ffres	400g	800g
Cwstard (gweler y rysâit ar wahân)	600g	1.2kg
Bisgedi gwenith	30g	60g

Dull

- Os byddwch yn defnyddio riwbob ffres, dylech ei dorri a'i stiwio am 10 munud neu nes bydd yn feddal. Gadewch iddo oeri.
- Cyfunwch y riwbob a'r cwstard.
- Malwch y bisgedi a'u hysgeintio'n gyfartal dros y cymysgedd riwbob a chwstard.

Awgrym ar gyfer gweini: Rhowch gynnig ar ddefnyddio unrhyw ffrwythau tymhorol ffres, tun neu wedi'u rhewi

Babanod 10-12 mis oed

Mae'n anodd gweini riwbob fel bwyd bys a bawd, felly, ar gyfer babanod, gweinwch lai o'r cwstard, gyda ffyn banana neu ffrwythau tymhorol eraill.

Pwdin sego gyda bricyll

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle pwdin reis a bricyll

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, sylffidau*

Math o rysâit: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 85g (60g o sego, 25g o ffrwythau)

Amser paratoi: dim

Amser coginio: 10 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Bricyll wedi'u sychu	250g	500g

Llaeth hanner sgim	500ml	1L
Sego	50g	100g
Sinamon mâl	6g (2 llwy de)	12g (4 llwy de)

Dull	
1.	Sleisiwch y bricyll.
2.	Dewch â'r llaeth i'r berw.
3.	Chwisgiwch y sego i mewn iddo, gan ei droi'n barhaus a choginiwch am 5 munud.
4.	Ychwanegwch y sinamon a throi i'w gyfuno. Ysgeintiwch y bricyll drosto.

Awgrym ar gyfer gweini: gydag amrywiaeth o ffrwythau ffres, wedi'u rhewi neu wedi'u sychu neu ffrwythau tun mewn sudd.

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: 60g

Addasiadau i'r rysâit: gwnewch gyda llaeth cyflawn

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y bricyll nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol cyn ei ychwanegu at y pwddin.

Salad ffrwythau tymhorol (hydref/gaeaf)

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Pwddin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim
Rysâit wedi'i haddasu o:

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Grawnwin	50g	100g
Satswma	50g	100g
Afalau, wedi'u creiddio	40g	80g
Gellyg, wedi'u creiddio	100g	200g
Eirin, heb y cerrig	100g	200g

Dull	
1.	Torrwrch y ffrwythau, gan sicrhau bod y grawnwin wedi'u sleisio ar eu hyd a bod gweddill y ffrwythau wedi'u sleisio.
2.	Cyfunwch y ffrwythau a'u llwyo i bowlenni.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda iogwrt

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: 30g

Addasiadau i'r rysâit: sleisiwch y ffrwythau i'w gwneud yn haws i fabanod afael ynddynt.

Platiad o ffrwythau tymhorol (gwanwyn/haf)

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysait: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim
Rysait wedi'i haddasu o: Children's Food Trust Spring/summer menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
ffrwyth ciwi	100g	200g
Mefus	100g	200g
Mafon	100g	200g
Melon	100g	200g

Dull	
1.	Sleisiwch y ffrwythau.
2.	Trefnwch platiad o ffrwythau.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant dorri rhai o'r ffrwythau meddal.
Babanod 10-12 mis oed
Gweinwch lai o ffrwythau i fabanod 10-12 mis oed (30g).

Salad ffrwythau tymhorol (gwanwyn/haf)

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysait: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
ffrwyth ciwi	80g	160g
Mefus	80g	160g
Mafon	80g	160g
Llus	80g	160g
Melon	80g	160g

Dull	
1.	Sleisiwch y ffrwythau.
2.	Cyfunwch y ffrwythau a'u gweini mewn powlenni.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch unrhyw gyfuniad o ffrwythau tymhorol lliwgar

Babanod 10-12 mis oed

Gweinwch lai o ffrwythau i fabanod 10-12 mis oed (30g).

Semolina a chompot mwyar duon

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysait: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 125g (85g o semolina, 40g o ffrwythau)

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 10 munud

Rysait wedi'i haddasu o: St Pauls Nursery and Children's Centre, Children's Food Trust
Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Mwyar duon	400g	800g
Semolina	50g	100g
Llaeth	750ml	1.5L
Siwgr mân	40g (2 lwy fwrdd)	80g (4 llwy fwrdd)

Dull

1. Rhowch y mwyar duon mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn.
2. Rhowch y semolina a'r llaeth mewn padell fawr a dewch ag ef i'r berw.
3. Ychwanegwch y siwgr a'i droi i'w gyfuno, trowch y gwres i lawr a'i fudferwi, gan ei droi yn barhaus nes bydd y semolina wedi tewhau.
4. Gweinwch y semolina gyda'r compot mwyar duon.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau tymhorol er mwyn amrywio'r lliw a'r ansawdd

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: 60g

Addasiadau i'r rysait: paratowch heb siwgr ar gyfer babanod dan 12 mis oed, a gweinwch gyda 25g o sleisys o eirin fel bwyd bys a bawd.

Semolina a rhesins

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysait: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g (85g o semolina, 25g o ffrwythau)

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 10 munud

Rysait wedi'i haddasu o: St Pauls Nursery and Children's Centre, Children's Food Trust
Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Semolina	50g	100g
Llaeth	750ml	1.5L
Siwgr mân	40g (2 lwy fwrdd)	80g (4 llwy fwrdd)
Rhesins	250g	500g

Dull	
1.	Rhowch y semolina a'r llaeth mewn padell fawr a dewch ag ef i'r berw.
2.	Ychwanegwch y siwgr a'i droi i'w gyfuno; trowch y gwres i lawr a'i fudferwi, gan ei droi yn barhaus nes bydd y semolina wedi tewhau.
3.	Gweinwch y semolina gyda rhesins.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau tymhorol er mwyn amrywio'r lliw a'r ansawdd
Babanod 10-12 mis oed
Maint dogrn arferol: 60g o semolina a rhesins a 25g o ffrwythau fel bwyd bys a bawd.
Addasiadau i'r rysâit: paratowch heb siwgr ar gyfer babanod dan 12 mis oed, a thorrwch y rhesins cyn eu hychwanegu at y semolina.

Teisen frau a satswmas

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 35g o deisen frau a 40g o ffrwythau
Amser paratoi: 10 munud ynghyd ag 20 munud o amser oeri
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Sbred olew llysiâu	100g	200g
Siwgr mân	50g	100g
Blawd plaen	200g	400g
Darnau o satswmas	400g	800g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 190°C/375°F/marc nwy 5.
2.	Curwch y sbred a'r siwgr gyda'i gilydd nes bydd yn llyfn.
3.	Ychwanegwch y blawd a'i droi i'w gyfuno er mwyn cael past llyfn. Trowch y pâst allan ar arwyneb gwaith glân a'i rollo i drwch o 1cm.
4.	Torrwch yn gylchoedd neu fysedd a'u rhoi ar hambwrdd pobi. Rhowch nhw yn yr oergell am 20 munud.
5.	Pobwch am 15–20 munud, neu nes bydd yn lliw brown euraidd. Rhowch i un ochr i oeri ar rac wifren cyn gweini gyda darnau o satswma.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau tymhorol ffres neu wedi'u rhewi. Defnyddiwch dorwyr cwcis i wneud teisen frau o siapiau gwahanol.
--

Babanod 10-12 mis oed

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhowch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

Ar gyfer babanod 10-12 mis, rhowch gynnig ar 30g o ddarnau mandarin wedi'u sleisio.

Bara banana sbeislyd

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle crempogau banana

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, ceirch (glwten), gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Pwdin

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 15 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Banana, heb y croen	200g (1 canolig ei faint)	400g (4 canolig ei faint)
Wy	60g (1 mawr)	120g (2 fawr)
Sbeis cymysg mâl	6g (2 llwy de)	12g (4 llwy de)
Blawd plaen	100g	200g
Powdwr codi	3g (1 llwy fwrdd wastad)	6g (2 llwy de)
Ceirch	50g	100g
Siwgr mân	25g (1 llwy fwrdd)	50g (2 llwy fwrdd)
Echdynnyn fanila	5ml (1 llwy de)	10ml (2 llwy de)

Dull

1. Cynheswch y popty i 190°C/375°F/marc nwy 5. Iwch a leiniwch dun torth.
2. Stwnsiwch y fanana.
3. Ychwanegwch yr wy a'r sbeis cymysg at y fanana a chymysgu'n dda.
4. Rhidyllwch y blawd a'r powdwr codi a'i blygu i mewn i'r cymysgedd banana ac yna ychwanegwch y ceirch, siwgr ac echdynnyn fanila.
5. Arllwyswch y cymysgedd i mewn i'r tun.
6. Pobwch am 15 munud nes bydd wedi coginio drwyddo ac yn gadarn wrth ei gyffwrdd.
7. Oerwch ar rac wifren. Sleisiwch a gweinwch.

Awgrym ar gyfer gweini: torrwch yn sgwariau neu drionglau

Babanod 10-12 mis oed

Dylech osgoi rhoi cacennau a bisgedi i fabanod dan 12 mis oed. Yn hytrach, rhowch bwdinau ffrwythau a chynhyrchion llaeth iddynt, fel ffrwythau gyda iogwrt, semolina neu bwdin reis.

Crymbl ffrwythau'r haf

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, ceirch (glwten), gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 5 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Children's Food Trust

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Mefus	150g	300g
Mafon	150g	300g
Afalau, wedi'u plicio	100g	200g
Siwgr mân	20g	40g
Sbred olew llysiau	50g	100g
Blawd plaen	80g	160g
Blawd gwenith cyflawn	30g	60g
Siwgr brown meddal	50g	100g
Ceirch	20g	40g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 190°C/375°F/marc nwy 5.
1.	Sleiswch y mefus, golchwch y mafon a sleiswch yr afalau wedi'u plicio.
2.	Cymysgwch y ffrwythau wedi'u paratoi a'u rhoi ar waelod dysgl y gellir ei rhoi yn y popty
3.	Ysgeintiwch gyda'r siwgr mân.
4.	Paratowch y cymysgedd crymbl: rhwbiwch y sbred yn ysgafn i mewn i'r blawd a'r siwgr brown, yna ychwanegwch y ceirch.
5.	Ysgeintiwch y cymysgedd dros y ffrwythau a'i lefelu gan sicrhau bod yr holl ffrwythau wedi'u gorchuddio.
6.	Pobwch yn y popty am 35 munud.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chwstard
Babanod 10-12 mis oed Gweinwch yr aeron tymhorol cymysg (25g) heb dopin crymbl, gyda chwstard (50g) ar gyfer babanod 10-12 mis oed.

Saws fanila

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 10 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Eden Foodservice, Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Llaeth	500ml	100ml
Blawd corn	25g (1 llwy fwrdd orlawn)	50g (2 lwy fwrdd orlawn)
Echdynnyn fanila	2.5ml (½ llwy de)	5ml (1 llwy de)
Siwgr mân	15g (1 llwy fwrdd wastad)	30g (2 lwy fwrdd wastad)

Dull

1. Cymysgwch ychydig o'r llaeth gyda'r blawd corn er mwyn gwneud past llyfn.
2. Cynheswch weddill y llaeth gyda'r cymysgedd echdynnyn fanila, siwgr a blawd corn ar wres isel nes bydd yn tewhau.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda salad ffrwythau cynnes

Salad ffrwythau'r gaeaf ffres

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Pwdin

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 10 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Busy Bees Nursery and Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Gellyg, wedi'u plicio a'u creiddio	160g (1 canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Oren ffres, wedi'i blicio	160g (1 canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Sudd oren	100ml	200ml
Sinamon mâl	3g (1 llwy de)	6g (2 lwy de)

Dull

1. Creiddiwch y gellyg a thorrwch yr oren yn ddarnau. Torrwch y ffrwythau.
2. Cynheswch y ffrwythau, y sudd a'r sinamon mewn padell fawr ar wres isel nes bydd y ffrwythau wedi meddalau.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda saws fanila

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: 30g

Addasiadau i'r rysâit: Gadewch y salad ffrwythau cynnes i oeri, ac yna gweinwch y darnau o ffrwythau fel bwyd bys a bawd.

logwrt a bricyll wedi'u sychu

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, sylffidau*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 85g (60g o iogwrt, 25g o ffrwythau)
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim
Rysâit wedi'i haddasu o: Claire Knight (Childminder), Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Cartonau iogwrt	600g	120g
Bricyll wedi'u sychu	200g	400g

Dull	
1.	Torrwch y bricyll a'u cyfuno gyda'r iogwrt a'i weini ar unwaith neu gallwch eu gweini ar wahân os byddai'n well gan y plant.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch amrywiaeth o ffrwythau wedi'u sychu
Babanod 10-12 mis oed Gweinwch ddogn llai i fabanod 10-12 mis oed (50g o iogwrt gyda 10g o fricyll wedi'u sychu wedi'u torri) a gweinwch gyda sleisys o felon fel bwyd bys a bawd.

Te: prif gyrsiau cig/pysgod

Fajitas cyw iâr a phuprynnau coch

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 140g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 15 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Puprynnau coch, heb yr hadau	160g (1 canolig ei faint)	640g (4 canolig ei faint)
Winwnsyn, wedi'i blicio	120g (2 fach)	480g (2 fawr)
paprica	1.5g (½ llwy de)	6g (2 llwy de)
Powdwr tsili	1.5g (½ llwy de)	6g (2 llwy de)
Powdwr garlleg	0.75g (¼ llwy de)	3g (1 llwy de)
Cwmin mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 llwy de)
Olew llysiâu	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)

Stribedi o frest cyw iâr	250g	1kg
Wrap tortilla	155g (2 ½ wrap)	620g (10 wrap)
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	75g (2 lwy fwrdd wastad)	300g (7 llwy fwrdd)

Dull	
1.	Tynnwch yr hadau o'r puprynnau a'u sleisio gyda'r winwns.
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 meddal.
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 rollo'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 lymphiau meddal, neu sleiswch 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 sleiswch i'w weini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda stribedi o buprynnau wedi'u coginio a stribedi o bitta.

Cawl cyw iâr a nwdls

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle cwscws gyda cyw iâr, betys a salad cymysg
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys seleri, wy, llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 170g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 fach)
Moron, wedi'u plicio	50g (½ canolig ei faint)	200g (2 ganolig 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

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, llysiâu 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 sribedi 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 torrwch y nwdls yn ddarnau bach. Gweinwch gyda sribedi o fara neu dost.

Cwscws gyda chyw iâr

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 125g (90 o gwscws, 35g o gyw iâr)
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim
Rysâit wedi'i haddasu o: Children's Food Trust

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

Dull	
1.	Gwnewch y cwscws gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd.
2.	Sleisiwch 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: torrwrch 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.

Bara cras ham cartref**Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf**

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd cig

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

Amser paratoi: 20 munud

Amser coginio: 10 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Let's Get Cooking and used in Medway food and nutrition support programme for childcare settings: Recipe book for early years settings

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
Iogwrt 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 tun 200g)	400g (1 x tun 400g)

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 ffrïo 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 dogn 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: torrwyd y bara cras yn stribedi a'u gweini gyda ffyn puprynnau fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwyd y bara cras yn stribedi a'u gweini gyda ffyn puprynnau fel bwyd bys a bawd.

Pâté macrell cartref

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, pysgod*

Math o rysâit: Prif bryd pysgod

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: dim

Rysâit wedi'i haddasu o: Nature Trails Day Nursery

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)

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 bâte.

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: torrwyd 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.

Kofta cig oen a mintys gyda saws tomato

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 95g
Amser paratoi: 20 munud
Amser coginio: 30 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Koftas		
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
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 lwy fwrdd wastad)
Saws tomato		
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 fach)
Garlleg, wedi'i blicio	2g (½ ewin)	8g (2 ewin)
Olew llysiâu	5g (1 llwy de)	20g (2 lwy fwrdd)
Blawd plaen	7g (2 lwy de wastad)	28g (1 llwy fwrdd orlawn)
Stwnsh tomato	10g (1 llwy fwrdd wastad)	40g (2 ½ llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Oregano wedi'i sychu	0.5 g (½ llwy de)	2g (2 lwy de)

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. Rhowch 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. Rhowch 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, torrwch y winwns a'r garlleg.
7.	Cynheswch yr olew mewn padell, ychwanegwch y winwns a'r 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 lymphiau meddal. Gweinwch gyda sribedi 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 sribedi o fara pitta fel bwyd bys a bawd.**Kheema cig oen**

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle tagine cig oen
Gwybodaeth am alergeddau: Cynnwys mwstard*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 130g
Amser paratoi: 10 munud, Amser coginio: 55 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries Day Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	75g (½ canolig ei faint)	300g (2 ganolig 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 llwy de)
Briwgig cig oen	275g	1.1kg
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x dun 400g)
Pys wedi'u rhewi	125g	500g

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 drwodd. 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 sribedi o fara naan.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwrich y kheema nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda sribedi o fara naan.

Wrap cyw iâr lemon gyda letys a chiwcymbr

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd cig

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 20 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

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

Dull

1. Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2. Sleisiwch y cyw iâr yn sribedi.
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, sleisiwch y letys a'r chiwcymbr.
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 sribedi cyw iâr a bara pitta)

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: gweinwch y sribedi 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.

Pasta pob pys, ham a madarch

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd cig
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 210g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 40 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Pasta gwyn	210g	840g
Madarch	75g	300g
Winwnsyn, wedi'i blicio	75g (½ canolig ei faint)	300g (2 ganolig 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 llysiâu	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

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°C/marc nwy 4.
2.	Coginiwch y pasta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd. Pan fydd wedi coginio, draeniwch a'i roi mewn dysgl y gellir ei rhoi yn y popty gan sicrhau bod y pasta ond yn llenwi hanner y ddysgl.
3.	Torrwch y madarch, winwns, garlleg, basil a ham.
4.	Cynheswch yr olew ac ychwanegwch y winwns 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 rysâit: 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: torrwrch neu briwiwch y pasta pob wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

Pasta eog a brocoli

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgod, llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd pysgod
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 220g
Amser paratoi: 20 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Pollyanna's Nursery, Children's Food Trust Spring/Summer menu and recipes

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
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 fach)
Brocoli	75g	300g
Caws Cheddar	30g	120g
Pasta gwyn	210g	840g
Sbred olew llysiau	15g	60g
Blawd plaen	15g (3 lwy de)	60g (2 lwy fwrdd orlawn)
Llaeth hanner sgim	300ml	1.2L
Persli wedi'i sychu	0.5 g (½ llwy de)	2g (2 lwy de)

Dull	
1.	Coginiwch yr eog ffres neu paratowch yr eog tun drwy dynnu'r holl esgyrn a chroen.
2.	Torrwrch y winwns yn fân a thorrwrch y brocoli yn flodigion bach. Gratiwch y caws.
3.	Berwch y pasta gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn, yna ei ddraenio.
4.	Coginiwch y brocoli a'r winwns 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 chwisgio 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 brocoli 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 dogrn 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: torrwrch neu briwiwch y pryd pasta wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gydag india-corn fel bwyd bys a bawd.

Salad reis eog a llysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgod*

Math o rysâit: Prif bryd pysgod

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

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 20 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig 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

Dull

1. Deisiwch y puprynnau, tsili coch a shibwns. Torrwrch 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 lymphiau meddal. Gweinwch gyda sleisys o afocado fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch 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.

Pâté sardîns ar dost

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys pysgod, llaeth, soia, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd pysgod

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio/creu: 5 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Nature Trails Day Nursery

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

Dull

1. Deisiwch y shibwns, garleg, ciwcybr 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 garleg, ciwcybr a basil.
5. Tostiwrch 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:** torrwrch neu briwiwch y pâté nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bysedd tost a thomatos.**Cacennau pysgod tiwna****Wedi'i gynnwys yn:** Bwydlen y gwanwyn/yr haf**Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys wy, pysgod, soia, gwenith (glwten)***Math o rysâit:** Prif bryd pysgod**Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed:** 145g**Amser paratoi:** 25 munud**Amser coginio/creu:** 30 munud**Rysâit wedi'i haddasu o:** Acorn Grove Nursery, Children's Food Trust Spring/Summer menu and recipes

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 (½ canolig ei maint)	1.6kg (10 canolig ei maint)
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
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 llwy de)
Bara gwenith cyflawn	50g (2 dafell ganolig)	200g (8 tafell ganolig)
Wy	50g (1 canolig ei faint)	200g (4 canolig ei faint)

Dull

1.	Cynheswch y popty i 200°C /400°F/marc nwy 6. Iwrch hambwrdd pobi gan ddefnyddio hanner yr olew.
2.	Torrwrch 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.	Gwnewch 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 lymphiau meddal, neu sleisiwch nhw i'w gweini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda ffyn llyisiau.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch 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 llyisiau

Tiwna mayonnaise

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

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

Math o rysâit: Prif bryd pysgod

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 30g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: dim

Rysâit wedi'i haddasu o: The Peterborough Nursery School

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)

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 llyisiau fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y tiwna a'r tatws wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn llyisiau fel bwyd bys a bawd.

Te: prif gyrsiau llysieuol**Gnocchi pob gyda ffa a thomatos**

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 240g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 45 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Phoenix Day Nursery, Medway food and nutrition support programme for childcare settings: Recipe book for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws blodiog, wedi'u plicio	190g	760g
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Puprynnau, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 bupryn)
Mozzarella	75g	300g
Wy	50g (1 wy)	200g (4 wy)
Ysbigoglys ffres	90g	360g
Blawd plaen	50g	200g
Nytmeg mâl neu wedi'i gratio	1.5g (½ llwy de)	6g (2 llwy de)
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Passata	350g	1.4kg
Ffa cannellini tun, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g wedi'u draenio)

Dull	
1.	Torrwch y tatws. Deisiwch y winwns, garleg a phupur. Gratiwch neu sleisiwch y mozzarella. Curwch yr wy.
2.	Berwch y tatws am 15 munud neu nes byddant yn feddal, ac yna eu draenio.
3.	Yn y cyfamser, berwch yr ysbigoglys am 3-4 munud nes bydd yn feddal. Draeniwch a'i redeg dan ddŵr oer. Pan fydd yn ddigon oer i'w drin, gwasgwch yr holl wlybaniaeth ohono, a'i dorri'n fân.
4.	Stwnsiwch y tatws gan ddefnyddio fforc neu stwnsiwr tatws, nes byddant yn llyfn ac ysgafn.
5.	Cyfunwch y blawd, ysbigoglys wedi'i dorri, stwnsh tatws, nytmeg wedi'i gratio a'r wy.
6.	Rholiwch y cymysgedd yn siapiau selsig tua 1cm mewn diamedr. Torrwch ar eu lletraws yn ddarnau 2.5cm. Rhowch orchudd drostynt a'u rhoi yn yr oergell nes bydd eu hangen.
7.	Cynheswch yr olew mewn padell fawr. Ychwanegwch y winwns a'r puprynnau a choginio am 5 munud nes byddant wedi meddalau. Ychwanegwch y garleg, a'i droi i'w gyfuno a choginio am 1 funud.
8.	Ychwanegwch y passata a'r ffa, dewch ag ef i'r berw yna trowch y gwres i lawr a'i fudferwi am 10-15 munud, gan ei droi'n achlysurol, nes bydd y saws wedi tewhau

	(ychwanegwch ddŵr os bydd yn edrych yn rhy sych).
9.	Tra bydd y saws yn mudferwi, cynheswch y popty i 200°C/400°F/gas mark 6.
10.	Yn y cyfamser, berwch y gnocchi am 3 munud. Draeniwch a'i roi i un ochr.
11.	Cyfunwch y gnocchi a'r saws tomato a'i drosglwyddo i ddysgl bobî fawr. Ysgeintiwch y mozzarella drosto.
12.	Pobwch yn y popty am 5-10 munud, neu nes bydd popeth yn chwilboeth a'r caws wedi toddi a throi'n euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bara a sbred a salad bach tymhorol

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g o'r gnocchi pob gyda 25g o lysiau

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: Stwnsiwch y gnocchi pob neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda ffa gwyrdd wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: Torrwch neu briwiwch y gnocchi pob wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffa gwyrdd wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Enchiladas ffa a llysiau

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 145g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 45 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Scribbles Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Caws Cheddar	50g	200g
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Stwnsh tomato	10g (1 llwy fwrdd wastad)	40g (2 lwy fwrdd orlawn)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x dun 400g)
Ffa coch tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	128g (1 x tun 200g, wedi'i ddraenio)	512g (2 x dun 400g wedi'u draenio)
Paprica	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Perlysiâu cymysg wedi'u sychu	0.5 g (½ llwy de)	2g (2 lwy de)
Tortillas blawd	165g (2 ½ wrap)	660g (10 wrap)

Dull

1. Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.

2.	Torrwch y winwns a'r puprynnau. Gratiwch y caws.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell. Ychwanegwch y winwns a'r puprynnau a'u coginio am 3-4 munud nes byddant wedi meddal.
4.	Ychwanegwch y stwnsh tomato a choginiwch am 2-3 munud.
5.	Ychwanegwch y tomatos a mudferwch am 10-15 munud.
6.	Ychwanegwch y ffa coch a medferwch am 2-3 munud arall.
7.	Cynheswch y tortillas gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd mewn padell ffrïo anludiog wedi'i hiro'n ysgafn am 15 eiliad ar bob ochr.
8.	Taenwch rywffaint o'r saws llysiau a ffa ar bob wrap a'u rholio. Rhewch y cymysgedd mewn dysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
9.	Ysgeintiwch gyda'r caws wedi'i gratio a'i bobi yn y popty am 10-20 munud.

Awgrym ar gyfer gweini: Rhewch gynnig ar ei weini gyda guacamole.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogan arferol: tua 75g o gymysgedd ffa a chaws, gyda 30-40g o datws melys

Addasiadau i'r rysâit: yn lle gwneud enchiladas, gweinwch 75g o'r cymysgedd ffa a chaws i fabanod dan 12 mis oed, gyda thatws melys wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: Stwnsiwch y cymysgedd ffa a chaws neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda'r tatws melys wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: Torrwch neu briwiwch y cymysgedd ffa a chaws nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda'r tatws melys wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Ffa pob 'Billy can' gyda phasta gwenith cyflawn

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, soia, sylffidau, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

Maint dogan arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 240g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 40 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Montagu Community Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x tun 400g)
Ffa cymysg tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	250g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	1kg (4 x tun 400g)
Selsig llysieuol	200g	800g
Paprica	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Perlysiâu cymysg wedi'u sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)
Pys wedi'u rhewi	75g	300g
Pasta gwenith cyflawn	200g	800g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.
2.	Sleisiwch y puprynnau.
3.	Rhowch yr holl gynhwysion, heblaw'r pasta mewn dysgl gaserol, ei orchuddio â ffoil neu gaead a'i goginio am 40 munud.
4.	Yn y cyfamser, coginiwch y pasta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchedd. Yna draeniwch.
5.	Cyfunwch y pasta gyda'r cymysgedd caserol cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Ysgeintiwch gaws wedi'i gratio drosto

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogan arferol: tua 100g o'r pryd pasta 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 gyda ffyn courgette wedi'u coginio 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 gyda ffyn courgette wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Cawl pwmpen cnau menyn a chorbys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

Maint dogan arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 160g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 35 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Pwmpen cnau menyn, wedi'i phlicio	250g	1kg
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Winwysyn, wedi'i blicio	75g (½ canolig ei faint)	300g (2 ganolig ei faint)
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (2 llwy fwrdd)
Oregano wedi'i sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)
Dŵr	375ml	1.5l
Corbys coch wedi'u sychu	45g	180g

Dull

1. Tynnwch yr hadau o'r bwmpen cnau menyn a'r puprynnau a'u deisio gyda'r winwys.

2. Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y bwmpen cnau menyn, puprynnau a winwys. Coginio nes bydd yn dechrau meddal.

3. Ychwanegwch yr oregano, dŵr a ffabys. Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 30 munud.

4. Rhowch i un ochr i oeri yna ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bara gwenith cyflawn a sbred

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g o gaws, wedi'i weini gyda thua 20g o fara/tost a sbred.

Addasiadau i'r rysâit: dim.

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y caws neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bara gwenith cyflawn neu dost a bred fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y tiwna a'r tatws wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bara gwenith cyflawn neu dost a bred fel bwyd bys a bawd.

Samosas pob ffacbys a thatws

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle korma cyw iâr

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys seleri, mwstard, sylffidau, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 50 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Georgina Jones a Helen Bawden, gwrrachodwyr plant

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Tatws, wedi'u plicio	100g	400g
Sinsir mâl	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Coriander mâl	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Cwmin mâl	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Garam masala	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Powdwr cyri	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Dŵr	25ml	100ml
Sudd lemon	10ml (1 llwy bwdin)	40ml (4 llwy bwdin)
Pys wedi'u rhewi	75g	300g
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	120g (½ x tun 400g, wedi'i ddraenio)	480g (2 x dun 400g wedi'u draenio)
Crwst ffilo	180g (9 dalen)	720g (36 dalen)
Olew llysiau	30ml (2 lwy fwrdd)	120ml (8 llwy fwrdd)

Dull

1. Cynheswch y popty i 190°C/375°F/marc nwy 5.
2. Deisiwch y winwns a'r garleg a thorrrwch y tatws yn giwbiau bach.
3. Lledferwch y tatws am 5 munud nes byddant yn dechrau meddal. Yna draeniwch.
4. Cynheswch hanner yr olew mewn padell. Ychwanegwch y winwns, garleg a sbeisys a choginiwch am 3-4 munud.

5.	Ychwanegwch y dŵr, sudd lemon, tatws, pys a ffacbys a choginiwch am 5 munud.
6.	Rhannwch y cymysgedd rhwng y dalenni crwst ffilo a'u torri'n drionglau. Brwsiwch ag olew.
7.	Pobwch yn y popty am 30-40 munud, nes ei fod yn lliw brown golau euraidd.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thua 40g o sleisys o domato a 30g o chapatti

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o gymysgedd tatws a ffacbys sbeislyd

Addasiadau i'r rysâit: gweinwch y cymysgedd tatws a ffacbys sbeislyd (heb y crwst)

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cymysgedd neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cymysgedd nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol.

Salad reis ffacbys a llysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

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

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 20 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Tsili coch, heb hadau	5g (¼ tsili)	20g (1 tsili)
Shibwns	50g (5 winwnsyn)	200g (20 winwnsyn)
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
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	130g (1 x tun 210g, wedi'i ddraenio)	520g (2 x dun 400g wedi'u draenio)
Sudd leim	10ml (½ leim)	40ml

Dull

1.	Deisiwch y puprynnau, tsili coch a shibwns. Torrwrch y perlaysiau 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.	Pan fydd wedi oeri, rhowch y reis, pys ac india-corn mewn powlen gyda'r holl gynhwysion eraill wedi'u deisio, y ffacbys a'r sudd 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, 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 neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda sleisys o afocado fel bwyd bys a bawd.**Gweini i fabanod 10-12 mis oed:** torrwrch neu briwiwch y salad nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda sleisys o afocado fel bwyd bys a bawd.**Salad cwscws a ffacbys****Wedi'i gynnwys yn:** Bwydlen yr hydref/y gaeaf a bwydlen y gwanwyn/yr haf**Gwybodaeth am alergeddau:** Yn cynnwys llaeth, sylffidau, gwenith (glwten)***Math o rysâit:** Prif bryd llysiuol**Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed:** 165g**Amser paratoi:** 10 munud**Amser coginio:** 10 munud**Rysâit wedi'i haddasu o:** Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	40g (¼ canolig ei faint)	160g (1 canolig ei faint)
Winwnsyn coch, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Persli ffres	1.5g (1-2 sbrigyn)	6g (6 sbrigyn)
Cwscws	165g	660g
Dŵr	225ml	900ml
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	85g	340g
Cwmin mâl	3g (1 llwy de)	12g (4 llwy de)
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	120g (½ x tun 400g, wedi'i ddraenio)	480g (2 x tun 400g wedi'u draenio)
Rhesins	25g	100g

Dull

1. Deisiwch y puprynnau a'r winwns. Torrwrch y persli yn fras.
2. Gnewch y cwscws gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn.
3. Cyfunwch y iogwrt a'r cwmin ynghyd a'i adael i oeri yn yr oergell.
4. Cymysgwch y cwscws gyda'r winwns coch, puprynnau, persli, ffacbys a rhesins ac ychwanegwch y cymysgedd iogwrt a chwmin.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda ffyn llyisiau**Babanod 7-12 mis oed****Maint dogn arferol:** tua 100g, wedi'i weini gyda thua 30g o flodigion brocoli.**Addasiadau i'r rysâit:** dim**Gweini i fabanod 7-9 mis oed:** stwnsiwch y salad 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:** torrwrch neu briwiwch y salad nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda blodigion brocoli fel bwyd bys a bawd.

Cwscws gyda hwmws

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 120g (80g o bitta, 40g o hwmws)
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim
Rysâit wedi'i haddasu o:

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Hwmws		
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	125g (1 x tun 210g, wedi'i ddraenio)	500g (2 x dun 400g wedi'u draenio)
Sudd lemon	10ml (2 lwy de)	40ml (2 lwy fwrdd)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Cwmin mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Dŵr	30ml (2 lwy fwrdd)	120ml (8 llwy fwrdd)
Olew olewydd	11g (1 llwy fwrdd)	44g (4 llwy fwrdd)
Cwscws	225g	900g
Dŵr	275ml	1.1L

Dull	
1.	Rhowch holl gynhwysion yr hwmws mewn cymysgydd bwyd neu brosesydd bwyd a'u cymysgu i greu past llyfn.
2.	Gwnewch y cwscws gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda betys a salad cymysg neu salad ciwcymbr a moron
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 30g o hwmws a 30-40g o gwscws, wedi'i weini gyda thua 30g o fetys a chiwcymbr
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch yr hwmws a'r cwscws wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd 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: torrwrch neu briwiwch yr hwmws a chwscws wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda stribedi o fetys wedi'i goginio a ffyn ciwcymbr fel bwyd bys a bawd.

Cawl pannas, ffa gwynion ac afal hufennog

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, sylffidau*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 160g

Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 40 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Pannas, wedi'u plicio	100g	400g
Afalau, wedi'u plicio a'u creiddio	50g	200g
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	4460ml (4 llwy fwrdd)
Tatws, wedi'u plicio	150g	600g
Perlysiâu cymysg wedi'u sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)
Dŵr	300ml	1.2L
Ffa menyn tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	115g (1 x tun 200g, wedi'i ddraenio)	460g (2 x dun 400g, wedi'u draenio)
Llaeth hanner sgim	40ml	160ml

Dull	
1.	Torrwch y pannas, afalau a winwns.
2.	Cynheswch yr olew. Ychwanegwch y pannas, afalau a winwns a choginiwch am rai munudau.
3.	Ychwanegwch y tatws, dŵr, perlysiâu cymysg a ffa menyn a llaeth. Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 30 munud.
4.	Tynnwch oddi ar y gwres a'i roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bara gwenith cyflawn a sbred
Babanod 7-12 mis oed Maint dogn arferol: tua 100g, wedi'i weini gyda thua 20g o fara gwenith cyflawn/bysedd tost gyda sbred. Addasiadau i'r rysâit: dim Gweini i fabanod 7-9 mis oed: Gweinwch gyda bara Gweini i fabanod 10-12 mis oed: Gweinwch gyda bara gwenith cyflawn neu fysedd tost fel bwyd bys a bawd.

Quiche di-grwst

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy a llaeth*
Math o rysâit: Prif bryd llysiuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 25 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Lordswood Under 5's Playgroup and Little Explorer's Day Nursery, Medway food and nutrition support programme for childcare settings: Recipe book for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Olew llysiau	5ml (1 llwy fwrdd)	15ml (1 llwy fwrdd)
Shibwns	50g (5)	200g (20)
Puprynnau, heb yr hadau	80g (½ canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Tomatos ffres	50g (1 bach)	200g (2 ganolig ei faint)
Wy	250g (5 wy)	1kg (20 wy)
Llaeth hanner sgim	30ml (2 lwy fwrdd)	120ml
Perlysiâu cymysg wedi'u sychu	1g (1 llwy de)	4g (1½ llwy fwrdd)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6. Irwch yr hambwrdd myffins yn ysgafn.
2.	Deisiwch y shibwns, puprynnau a thomatos.
3.	Rhannwch y llysiau wedi'u paratoi rhwng y tyllau yn yr hambwrdd myffins.
4.	Curwch y wyau, llaeth a pherlysiâu a'u harllwys dros y llysiau yn yr hambwrdd myffins.
5.	Pobwch yn y popty am 20-25 munud neu nes byddant wedi codi, yn lliw brown euraidd a'r wyau wedi caledu.
6.	Oerwch am rai munudau yna tynnwch allan o'r tun a'u gweini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda salad tatws a ffyn puprynnau.
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogfn arferol: tua 60g o quiche gyda 30-40g o datws a 25g o lysiau.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: Stwnsiwch y quiche wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, neu ei weini fel bwyd bys a bawd mewn sleisys gyda ffyn puprynnau.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: Torrwch nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol neu gallwch ei weini mewn sleisys fel bwyd bys a bawd gyda ffyn puprynnau.

Bara cras caws cartref

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogfn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g
Amser paratoi: 20 munud
Amser coginio: 10 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Let's Get Cooking and used in Medway food and nutrition support programme for childcare settings: Recipe book for early years settings

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
Madarch	100g	400g

Mozzarella	40g	200g
Caws Cheddar	40g	200g
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)

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'u 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 y madarch a gratiwch y caws.
5.	Rhowch badell ffrïo 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 y madarch a'r caws arnynt.
7.	Rhowch y pizza(s) o dan y gril nes bydd y topin yn boeth a'r caws yn byrlymu, a gadewch iddynt oeri cyn eu gweini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant wneud y bara cras yn ystod sesiwn y prynhawn.
Babanod 7-12 mis oed Maint dogn arferol: tua 100g a 25g o lysiau. Addasiadau i'r rysâit: dim Gweini i fabanod 7-9 mis oed: torrwrch yn stribedi a'u gweini gyda ffyn puprynnau fel bwyd bys a bawd. Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch yn stribedi a'u gweini gyda ffyn puprynnau fel bwyd bys a bawd.

Patis kumara

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle peli cig llysieuol
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys seleri, wy, sylffidau*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 135g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 35 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Small is Beautiful Ltd

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws melys, wedi'u plicio	225g	900g
Winwnsyn, wedi'i blicio	150g (1 canolig ei faint)	600g (4 canolig ei faint)
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	160g (1 x tun 200g, wedi'i ddraenio)	640g (2½ x tun 400g, wedi'i ddraenio)

Garam masala	6g (2 lwy de)	24g (8 llwy de)
Wy	100g (2 wy)	400g (8 wy)
Olew llysiau	30ml (2 lwy fwrdd)	120ml (8 llwy fwrdd)

Dull	
1.	Torrwch y tatws melys yn fras. Deisiwch y winwns.
2.	Berwch y tatws melys am 15 munud neu nes byddant yn feddal. Yna draeniwch.
3.	Rhowch y tatws mewn powlen gymysgu fawr a'u stwnsio gyda'r ffacbys nes bydd yn feddal.
4.	Ychwanegwch y winwns wedi'u deisio, garam masala a wyau, a chymysgwch y cyfan i'w gyfuno.
5.	Rhowliwch yn beli bach yna eu gwasgu i greu patis.
6.	Cynheswch yr olew dros wres canolig mewn padell. Coginiwch y patis am 2 funud ar bob ochr neu nes byddant yn frown euraidd ac wedi'u coginio drwodd. Draeniwch ar dywel papur.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thua 90g o reis wedi'i goginio a 40g o salad cymysg
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 60g o batis, gyda 30-40g o reis.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y patis nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, neu sleisiwch i'w gweini fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y patis nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, neu sleisiwch i'w gweini fel bwyd bys a bawd.

Wrap soia lemon gyda letys a chiwcymbr

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 130g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Darnau soia wedi'u sychu (neu ddarna soia wedi'u rhewi)	60g (os ydych yn defnyddio soia wedi'i sychu) 250g (os ydych yn defnyddio soia wedi'i rhewi)	250g (os ydych yn defnyddio soia wedi'i sychu) 1kg (os ydych yn defnyddio soia wedi'i rhewi)
Sudd a chroen lemon	½ lemon	2 lemon
Letys	50g	200g
Ciwcymbr	150g	600g
Wraps tortilla	160g	640g

Caws hufen	40g	160g
------------	-----	------

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2.	Os ydych yn defnyddio darnau soia wedi'u sychu, mwydwch y darnau soia gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn, yna cymysgwch y sudd a chroen lemon, a'i arllwys dros y darnau soia. Rhowch y darnau soia ar hambwrdd pobi, eu gorchuddio a'u coginio yn y popty am 10 munud.
3.	Os ydych yn defnyddio darnau soia wedi'u rhewi, cymysgwch y sudd a chroen lemon a'i arllwys dros y darnau soia wedi'u rhewi. Rhowch y darnau soia ar hambwrdd pobi, eu gorchuddio a'u pobi yn y popty am 10 munud.
4.	Yn y cyfamser, sleisiwch y letys a'r ciwcymbr.
5.	Taenwch y caws hufen ar y tortillas ac ychwanegwch y letys a chiwcymbr wedi'u sleisio.
6.	Rhowch y darnau soia ar ben y wrap.
7.	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 dogan arferol: tua 80g o soia, bara pitta a chiwcymbr.

Addasiadau i'r rysáit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: gweinwch y stribedi 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 fel bwyd bys a bawd, neu gallwch eu torri/briwio nes byddant wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, a'u gweini gyda stribedi o fara pitta a ffyn ciwcymbr.

Pasta corbys a brocoli

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysáit: Prif bryd llysieuol
Maint dogan arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 220g
Amser paratoi: 20 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysáit wedi'i haddasu o: Pollyanna's Nursery, Children's Food Trust Spring/Summer menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	8g (2 ewin)
Brocoli	60g	260g
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x dun 400g)
Perlysiâu cymysg wedi'u sychu	0.5 g (½ llwy de)	2g (2 llwy de)
Dŵr	200ml	800ml

Corbys coch wedi'u sychu	65g	250g
Caws hufen	60g (2 lwy fwrdd)	240g (8 llwy fwrdd)
Pasta gwyn	210g	840g

Dull	
1.	Torrwch y garleg a'r winwns. Torrwch y brocoli yn flodigion.
3.	Cynheswch yr olew mewn sosban, ychwanegwch y winwns a'i feddalu am 5 munud.
4.	Ychwanegwch y brocoli, tomatos, perllysiau cymysg, dŵr a chorbys a'i goginio heb gaead am 12 munud.
5.	Meddalwch y caws hufen drwy ei droi i mewn i'r saws brocoli a thomato.
6.	Yn y cyfamser, coginiwch y pasta gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Yna draeniwch.
7.	Cymysgwch y pasta wedi'i goginio gyda'r brocoli a'r saws corbys.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gydag india-corn
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogrn 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 nes bydd yn cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gydag india-corn fel bwyd bys a bawd.

Wrap ffa Mecsicanaidd a chaws

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g (30g o wrap, 70g o lenwad)
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: dim
Rysâit wedi'i haddasu o: First Steps Nutrition Trust, Eating well recipe book: Simple cost-effective ideas for the whole family

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Salad ffa cymysg tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	255g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	1kg (4 x tun 400g, wedi'u draenio)
Wraps tortilla, wedi'u haneru	150g (2 ½ wrap)	600g (9 wrap)
Caws Cheddar	80g	320g
Letys	25g	100g

Dull	
1.	Stwnsiwch y ffa cymysg gyda fforc.
2.	Graiwch y caws a thorrwch y letys yn fras.

3.	Rhannwch y ffa rhwng y wraps a rhoi rhywfaint o'r caws arnynt.
4.	Rholiwch a'u sleisio yn ôl yr angen.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda ffyn puprynnau a seleri**Babanod 7-12 mis oed****Maint dogn arferol:** tua 50g o ffa a chaws, gyda 20 o fysedd tost a 30g o buprynnau coch**Addasiadau i'r rysâit:** dim**Gweini i fabanod 7-9 mis oed:** stwnsiwch y ffa a chaws neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch ar fysedd tost gyda sribedi o buprynnau coch**Gweini i fabanod 10-12 mis oed:** torrwrch neu briwiwch y ffa a chaws nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda sribedi o buprynnau coch.**Tsili ffa cymysg****Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf****Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys gwenith (glwten)*****Math o rysâit:** Prif bryd llysieuol**Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed:** 120g**Amser paratoi:** 15 munud**Amser coginio:** 25 munud**Rysâit wedi'i haddasu o:** Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Garlleg, wedi'i blicio	8g (2 ewin)	32g (8 ewin)
Planhigyn wy	40g	160g
Courgette	50g	200g
Puprynnau coch, heb yr hadau	40g	160g
Olew llysiâu	5ml (1 llwy de)	30ml (2 lwy fwrdd)
Powdwr tsili	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Blawd plaen	10g (1½ llwy fwrdd)	40g (2 lwy fwrdd)
Stwnsh tomato	10g (2 lwy de)	40g (2 ½ llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Ffa aduki tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	115g (½ x tun 400g, wedi'i ddraenio)	460g (2 x tun 400g wedi'u draenio)
Ffa coch tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	120g (1 x tun 200g, wedi'i ddraenio)	480g (2 x tun 400g wedi'u draenio)
Perlysiâu cymysg wedi'u sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)
India-corn wedi'i rewi	50g	200g

Dull	
1.	Torrwch y winwns, garleg, planhigyn wy, courgette a phuprynnau.
2.	Cynheswch yr olew mewn padell, ychwanegwch y winwns a'r garleg a choginiwch nes byddant wedi meddal.
3.	Ychwanegwch weddill y cynhwysion a'u coginio am 5-10 munud arall.
4.	Ychwanegwch y powdwr tsili a'r blawd plaen a'i gymysgu'n dda. Coginiwch am 2 -3 funud.
5.	Ychwanegwch stwnsh tomato, tomatos wedi'u torri, ffa, perlyisiau ac india-corn.
6.	Mudferwch ar wres isel nes bydd wedi tewhau a'r llyisiau wedi coginio.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thatws drwy'i crwyn

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 60g o tsili, wedi'i weini gyda 30-40g o datws pob

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y tsili wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd gyda thatws wedi'u coginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y tsili a'r tatws wedi'u coginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol.

Pasta gyda ffa a phys

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 185g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 15 munud

Rysâit wedi'i haddasu gan y Children's Food Trust

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Garleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Mintys ffres	10g	40g
Ffa gwyrdd	100g	400g
Pasta gwyn	210g	840g
Olew llyisiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Ffa	200g	800g
Pys wedi'u rhewi	150g	600g
Sudd lemon	10g (½ lemon)	40g (2 lemons)

Dull

1.	Torrwch y garleg a'r mintys. Tacluswch y ffa gwyrdd.
2.	Berwch y pasta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchedd, yna ei ddraenio.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y garleg. Coginiwch am 1 munud.
4.	Ychwanegwch y ffa gwyrdd, ffa a phys gydag ychydig o ddŵr. Rhowch y caead arno a'i stemio nes bydd y llyisiau wedi meddal.
5.	Cymysgwch y pasta wedi'i ddraenio gyda'r llyisiau wedi'u coginio, sudd lemon a

mintys.

Awgrym ar gyfer gweini: Rhewch gynnir ar ddefnyddio ffa gwahanol.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g o'r pryd pasta 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 gyda ffyn moron wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: Torrwch nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda ffyn moron wedi'u coginio fel bwyd bys a bawd.

Frittata pys ac asbaragws

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

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

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 35 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Scribbles Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws, wedi'u plicio	125g	500g
Shibwns	25g ¹ / ₂)	100g)
Asbaragws	65g (3 choesyn)	260g (10 coesyn)
Mintys ffres	2.5g (2-3 sbrigyn)	10g (swp bach)
Caws Cheddar	25g	100g
Wy	200g (4 wy)	800g (16 wy)
Olew llysiâu	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Pys wedi'u rhewi	75g	300g

Dull

1.	Cynheswch y popty i 200°C/400°F/marc nwy 6.
2.	Torrwch y tatws yn giwbiau bach, sleisiwch y shibwns a'r asbaragws. Torrwch y mintys yn fras.
3.	Gratiwch y caws a churwch y wyau.
4.	Berwch y tatws am 10-15 munud nes byddant yn dechrau meddal yna eu draenio.
5.	Brwsiwch y tu mewn i ddysgl y gellir ei rhoi yn y popty gyda'r olew.
6.	Malwch y tatws yn ddarnau bach.
7.	Mewn powlen fawr, cyfunwch yr holl gynhwysion ynghyd a'u harllwys i mewn i'r fowlen.
8.	Pobwch yn y popty am 15-20 munud neu nes bydd wedi caledu'n llwyr.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda salad tatws
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: 95g
Addasiadau i'r rysâit: ar gyfer babanod dan 12 mis oed, gweinwch y ffyn asbaragws ar wahân fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: Stwnsiwch y frittata wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, neu ei weini mewn sleisys fel bwyd bys a bawd, gyda'r coesyngau asbaragws
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: Torrwch y frittata nes bydd yn cyrraedd yr ansawdd dymunol, neu ei weini fel bwyd bys a bawd gyda'r coesyngau asbaragws.

Pasta pob pys, briwgig llysieuol a madarch

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 225g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 40 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Pasta gwyn	210g	840g
Madarch	75g	300g
Winwnsyn, wedi'i blicio	75g (½ canolig ei faint)	300g (2 ganolig ei faint)
Garlleg, wedi'i blicio	8g (2 ewin)	32g (8 ewin)
Basil ffres	5g (3-4 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Briwgig llysieuol	250g	1kg
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

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 gellir ei rhoi yn y popty gan sicrhau bod y pasta ond yn llenwi hanner y ddysgl.
3.	Torrwch y madarch, winwns, garlleg a basil.
4.	Cynheswch yr olew ac ychwanegwch y winwns a'r madarch nes byddant wedi meddal.
5.	Ychwanegwch y briwgig llysieuol a choginiwch am 3-5 munud. Ychwanegwch y tomatos tun, stwnsh tomato a phys, trowch y cyfan a'i fudferwi am 15 munud.
6.	Ychwanegwch y basil. Arllwyswch y saws dros y pasta a chymysgwch yn dda.
7.	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 thua 30g o flodigion brocoli

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

Sbred ffa pinto

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sesame*

Math o rysait: Prif gwrs llysiuol

Maint dogn arferol mewn rysait ar gyfer plant 1-4 oed: 35g

Amser paratoi: dim

Amser coginio/creu: 5 munud

Rysait wedi'i haddasu o: First Steps Nutrition Trust, Eating well: vegan infants and under 5's

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Ffa pinto tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	150g (2/3 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	600g (2½ x tun 400g, wedi'i ddraenio)
Pâst tahini	10g	40g
Garlleg, wedi'i blicio	2g (½ ewin)	8g (2 ewin)
Sudd lemon	5ml (1 llwy de)	20ml (2 lwy fwrdd)

Dull

1. Rhowch y ffa, tahini, garlleg a sudd lemon mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thost gwyn a thomatos.

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: 35g

Addasiadau i'r rysait: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: Stwnsiwch nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: Torrwrch nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol.

Bara pitta gyda ffalaffel a hwmws

Rysáit ychwanegol: Rhowch gynnig arni yn lle wrap ffa Mecsicanaidd a chaws
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sesame, sylffidau, gwenith (glwten)*
Math o rysáit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 105g (25g o bitta, 60g o ffalafel, 20g o hwmws)
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 5 munud
Rysáit wedi'i haddasu o: First Steps Nutrition Trust, Eating well: vegan infants and under 5's (falafel recipe) and Kloister's Kindergarten (houmous recipe)

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Ffacbys tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	240g (1 x tun 400g, wedi'i ddraenio)	960g (4 x tun 400g, wedi'u draenio)
Sudd lemon	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Tahini	40g	160g
Stwnsh garlleg	5g (1 llwy de)	20g (4 llwy de)
paprica	1.5g (½ llwy de)	6g (2 llwy de)
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Hwmws (gweler y rysáit)	100g	400g
Bara pitta gwenith cyflawn	125g	500g

Dull

1.	Er mwyn gwneud y ffalaffel, rhowch y ffacbys, sudd lemon, tahini, stwnsh garlleg a phaprica mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn.
2.	Rhannwch y cymysgedd yn beli bach a'u gwasgu'n ysgafn.
3.	Cynheswch yr olew mewn padell a choginiwch y ffalaffels am 2-3 munud ar bob ochr nes byddant yn euraidd.
4.	Cynheswch y bara pitta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd.
5.	Sleisiwch ac agorwch y bara pitta, taenwch yr hwmws arnynt ac ychwanegwch y ffalaffel neu gallwch eu gweini ar wahân er mwyn i'r plant weini eu hunain.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda thua 40 o ffyn llysiau

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g (yn cynnwys pitta, ffalaffel a hwmws).

Addasiadau i'r rysáit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: Stwnsiwch y ffalaffel nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, neu sleisiwch i'w gweini fel bwyd bys a bawd gyda stribedi o fara pitta.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y ffalaffel nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, neu sleisiwch i'w gweini fel bwyd bys a bawd gyda stribedi o fara pitta.

Pocedi pitta gydag wy mayonnaise

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, laeth, mwstard, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed:
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim
Rysâit wedi'i haddasu o:

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Wy	250g (5)	1kg (20)
Mayonnaise	15g (1 llwy fwrdd wastad)	60g (4 llwy fwrdd wastad)
logwrt laeth cyflawn plaen	15g (1 llwy de)	60g (4 llwy de)
Bara pitta	175g	700g

Dull	
1.	Berwch y wyau'n galed a gadael iddynt oeri.
2.	Tynnwch nhw o'r plisgyn a'u stwnsio gyda'r mayonnaise a iogwrt.
3.	Cynheswch y bara pitta, sleisiwch ef ar agor a'i lenwi â'r wy a'r mayonnaise.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda ffyn moron a chiwcymbr
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogrn arferol: tua 30g o wy a mayonnaise, gyda thua 20g o stribedi o bitta a thua 30g o ffyn moron a chiwcymbr.
Addasiadau i'r rysâit: dim, ond dylech sicrhau mai mayonnaise siop a ddefnyddir, nid mayonnaise cartref, oherwydd bydd yr wy wedi'i basteureiddio.
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch yr wy a'r mayonnaise nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, yna gweinwch wedi'i daenu ar stribedi o bitta, gyda ffyn moron a chiwcymbr.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: stwnsiwch yr wy a'r mayonnaise nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, yna gweinwch wedi'i daenu ar stribedi o bitta, gyda ffyn moron a chiwcymbr.

Cacennau tatws a chorbys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 145g
Amser paratoi: 55 munud
Amser coginio/creu: 30 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Acorn Grove Nursery, Children's Food Trust Spring/Summer menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Tatws pob, heb eu crwyn	400g (½ canolig ei faint)	1.6kg (10 canolig eu maint)
Corbys gwyrdd	20g	80g
Gwin Coch	30g	120g
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Perlysiâu cymysg wedi'u sychu	1g (1 llwy de)	4g (4 llwy de)
Bara gwenith cyflawn	50g (2 dafell ganolig)	200g (8 tafell ganolig)
Wy	50g (1 canolig ei faint)	200g (4 canolig ei faint)

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.	Mewn padell ar wahân o ddŵr berw, ychwanegwch y corbys gwyrdd a'u berwi am 10 munud. Ar ôl 10 munud, ychwanegwch y corbys coch a'u berwi am 20 munud arall cyn eu draenio.
4.	Deisiwch y winwns.
5.	Ychwanegwch y tatws a'u stwnsio nes byddant yn llyfn.
6.	Cynheswch hanner yr olew mewn padell ffrio, ychwanegwch y winwns a'i ffrio am 5 munud neu nes bydd yn feddal.
7.	Cyfunwch y tatws, winwns, corbys a pherlysiâu mewn powlen fawr.
8.	Gwnewch y bara yn friwsion a churwch yr wy mewn powlen.
9.	Rholiwch y cymysgedd tatws a chorbys yn beli, eu rhoio 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 70 o gacennau corbys a thatws, gyda 25g o llysiau.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cacennau nes bydd yn llyfn gyda lympiâu meddal, neu sleisiwch nhw i'w gweini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda ffyn llysiau.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y cacennau nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, neu sleisiwch nhw i'w gweini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda ffyn llysiau

Pasta llysiau rhost a chorbys coch

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 230g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 40 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Puprynnau coch, heb yr hadau	80g (½ bach)	320g (2 bupryn)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	80g (½ bach)	320g (2 bupryn)
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 fach)
Garlleg, wedi'i blicio	4g (1 ewin)	16g (4 ewin)
Courgette	40g	160g
Planhigyn wy	65g	260g
Olew llysiau	15ml (1 llwy fwrdd)	60ml (4 llwy fwrdd)
Pasta gwyn	210g	840g
Corbys coch wedi'u sychu	35g	140g
Ffa aduki tun, heb siwgr na halen wedi'u hychwanegu, wedi'u draenio	115g (½ x tun 400g, wedi'i ddraenio)	468g (2 x tun 400g, wedi'u draenio)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x tun 400g)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°C/marc nwy 4.
2.	Torrwch y puprynnau, winwns, garlleg, courgette a phlanhigyn wy.
3.	Rhowch bopeth ar hambwrdd pobi ac arllwyswch yr olew yn ysgafn drostynt a'u hysgwyd, er mwyn sicrhau bod yr holl llysiau wedi'u gorchuddio.
4.	Rhowch y llysiau yn y popty a choginiwch nes byddant wedi meddal. Tua 30 munud.
5.	Yn y cyfamser, coginiwch y pasta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchedd. A'i ddraenio.
6.	Pan fyddant wedi coginio, rhowch y llysiau mewn sosban fawr, ychwanegwch y tomatos, corbys a ffa a dewch ag ef i'r berw.
7.	Ychwanegwch y pasta wedi'i ddraenio, a'i droi yn dda.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda pherlysiâu ffres wedi'u torri
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 100g gyda 10g o gacennau reis
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 gyda stribedi o gacennau reis fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y pryd pasta wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda stribedi o gacennau reis fel

bwyd bys a bawd.

Omlet sawrus

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy*
Math o rysâit: Prif bryd llysiuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 70g
Amser paratoi: 20 munud
Amser coginio: 15 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Caroline Walker Trust, Children's Food Trust Spring Summer menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Dechrau Newydd	50g)	200g)
Winwysyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 fach)
Puprynnau cymysg, ffres, wedi'u creiddio	30g (¼ bach)	120g (1 bach)
Wyau	250g (5 wy)	1kg (20 o wyau)
Olew llysiu	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)

Dull	
1.	Torrwch y tatws, winwys a phuprynnau. Berwch mewn dŵr heb halen ynddo nes byddant wedi coginio. (Tua 10 munud)
2.	Draeniwch y dŵr o'r tatws a gadewch iddynt oeri cyn eu deisio.
3.	Torrwch y wyau i mewn i fowlen gymysgu a'u curo.
4.	Cynheswch yr olew mewn padell ffrïo ac ychwanegwch y winwys a'r puprynnau. Coginiwch nes byddant yn feddal.
5.	Ychwanegwch y tatws wedi'u deisio ac wedi oeri ac arllwyswch yr wy dros y cynhwysion.
6.	Coginiwch nes bydd y wyau wedi caledu a'r gwaelod yn euraidd, yna gorffennwch ei goginio dan y gril.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda salad tatws a chiwcymbr
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 50g o omlet, gyda 30-40g o salad tatws a 25g o giwcymbr.
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: Stwnsiwch yr omlet wedi'i goginio nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, neu gallwch ei sleisio a'i weini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda ffyn ciwcymbr fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: Torrwch yr omlet wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, neu gallwch ei sleisio a'i weini fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda

ffyn ciwcybr fel bwyd bys a bawd.

Cawl tatws melys a chorbys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 20 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
Tatws melys, wedi'u plicio	150g	600g
Persli ffres	5g (2-3 sbrigyn)	20g (1 swp bach)
Olew llysiau	5ml (1 llwy de)	30ml (2 lwy fwrdd)
Dŵr	100ml	400ml
Corbys coch wedi'u sychu	70g	280g

Dull	
1.	Torrwch y winwns, tatws melys a phersli.
2.	Cynheswch yr olew, ychwanegwch y winwns a choginiwch nes byddant yn dechrau meddal. Ychwanegwch y tatws a'r dŵr a gadewch iddo fudferwi am 20 munud.
3.	Mewn padell ar wahân, berwch y corbys am 15 munud nes byddant wedi coginio, yna eu draenio.
4.	Gan ddefnyddio cymysgydd bwyd llaw, cymysgwch y cymysgedd tatws a llysiau yna ychwanegwch y corbys a phersli a throi i'w gyfuno.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda bara gwenith cyflawn a sbred
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 100g wedi'i weini gyda thua 20g o dost gwenith cyflawn neu stribedi bara
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cawl wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. Gweinwch gyda bysedd tost fel bwyd bys a bawd.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: cymysgwch y cawl wedi'i goginio yn ysgafn nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol. Gweinwch gyda bysedd tost fel bwyd bys a bawd.

Fajitas puprynnau coch llysieuol

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 150g
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 15 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Puprynnau coch, heb yr hadau	160g (1 canolig ei faint)	640g (4 canolig ei faint)
Winwnsyn, 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	5g (1 llwy de)	20g (2 lwy fwrdd)
Briwgig soia wedi'i rewi	250g	1kg
Wrap tortilla	155g (2½ wrap)	620g (10 wrap)
logwrt llaeth cyflawn plaen	75g (2 lwy fwrdd wastad)	300g (7 llwy fwrdd)

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

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda guacamole a/neu gaws wedi'i gratio
Babanod 7-12 mis oed
Maint dogrn arferol: tua 60g o gymysgedd soia, a thua 20g o stribedi o fara pitta a 30g o stribedi o buprynnau coch
Addasiadau i'r rysâit: defnyddiwch stribedi o fara pitta yn lle'r wraps i fabanod dan 12 mis oed.
Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y cymysgedd soia wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal. 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. Gweinwch gyda stribedi o buprynnau wedi'u coginio a stribedi o bitta.

Kofta briwgig llysieuol a mintys gyda saws tomato

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Prif bryd llysieuol
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 95g
Amser paratoi: 20 munud
Amser coginio: 30 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Elmscot Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Koftas		
Winwnsyn, wedi'i blicio	60g (1 bach)	240g (1 mawr)
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 llysiau	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Briwgig soia (wedi'i rewi)	185g	740g
Briwsion bara gwyn	20g	80g
Blawd	10g (½ llwy fwrdd wastad)	40g (2 lwy fwrdd wastad)
Saws tomato		
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g (½ bach)	120g (2 fach)
Garlleg, wedi'i blicio	2g (½ ewin)	8g (2 ewin)
Olew llysiau	5g (1 llwy de)	20g (2 lwy fwrdd)
Blawd plaen	7g (2 lwy de wastad)	28g (1 llwy fwrdd orlawn)
Stwnsh tomato	10g (1 llwy fwrdd wastad)	40g (2½ llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Oregano wedi'i sychu	0.5 g (½ llwy de)	2g (2 lwy de)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 190°C/375°F/marc nwy 5. Tynnwch y briwgig soia allan o'r rhewgell i'w ddadrewi.
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 meddalau. Rhowch i un ochr a gadael iddo oeri rhywfaint.
4.	Mewn powlen fawr, cyfunwch y briwgig soia, 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. Rhowch 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, torrwch 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 kofta a saws

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 lymphiau meddal. Gweinwch gyda sribedi 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 sribedi o fara pitta fel bwyd bys a bawd.

Pizza myffin Saesnig gwenith cyflawn gyda thopins amrywiol

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 150g

Amser paratoi: 10 munud, **Amser coginio:** 20 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Scribbles Nursery

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	40g (½ bach)	150g (1 canolig ei faint)
Garleg, wedi'i blicio	2g (½ ewin)	8g (2 ewin)
Puprynnau coch, heb yr hadau	40g (¼ pupryn)	160g (1 pupryn)
Pupryn gwyrdd, heb hadau ac wedi'i ddeisio	40g (¼ pupryn)	160g (1 pupryn)
Madarch	50g	200g
Caws Cheddar	75g	300g
Olew llysiâu	5g (1 llwy de)	20g (2 lwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	200g (1 x tun 200g)	800g (2 x tun 400g)
Perlysiâu cymysg wedi'u sychu	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Myffin Saesnig gwenith cyflawn	175g	700g
Pîn afal tun, mewn sudd, wedi'i ddraenio	55g (¼ x tun 400g)	215g (1 x tun 400g)
India-corn wedi'i rewi, wedi'i dddadrewi	65g	260g

Dull

1. Torrwrch y winwns, garleg, puprynnau a madarch. Gratiwch y caws.
2. Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y winwns a'r garleg. Coginiwch am rai munudau nes byddant wedi meddalu.
3. Ychwanegwch y tomatos tun a'r perlysiâu a mudferwch y cyfan am 10 munud.

	Gadewch iddo oeri yna rhowch y cymysgedd mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn.
4.	Sleisiwch pob myffin yn ei hanner a'i thostio ar bob ochr am 1 munud.
5.	Taenwch bob hanner gyda'r saws tomato ac ychwanegwch y puprynnau, madarch, pîn afal a chaws. Rhowch o dan y gril nes bydd y caws yn byrlymu ac yn toddi.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant ddewis eu topins eu hunain

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: Sleisiwch yn sribedi a'u gweini fel bwyd bys a bawd.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: Sleisiwch yn sribedi a'u gweini fel bwyd bys a bawd.

Caws macaroni gwenith cyflawn

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Prif bryd llysieuol

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

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 20 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Pasta gwenith cyflawn	195g	975g
Caws Cheddar	40g	160g
Tomato ffres	125g (2 fach)	500g (6 ganolig ei faint)
Sbred olew llysiâu	15g	60g
Blawd plaen	15g (1 llwy fwrdd wastad)	60g (2 lwy fwrdd orlawn)
Llaeth hanner sgim	200ml	800ml

Dull

1.	Coginiwch y pasta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd, yna draeniwch ef.
2.	Gratiwch y caws a deisiwch y tomatos.
3.	Paratowch saws gwyn roux: toddwch y sbred mewn padell ar wres canolig. Pan fydd y sbred wedi toddi, ychwanegwch y blawd a'i gymysgu'n dda. Yn raddol, ychwanegwch y llaeth, gan droi'n barhaus nes bydd y saws yn llyfn a thrwchus.
4.	Ychwanegwch y caws wedi'i gratio a'r tomatos wedi'u deisio a chymysgwch yn dda.
5.	Cyfunwch y pasta gyda'r saws caws.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phys

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 100g o basta, wedi'i weini gyda thua 30g o bys.

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 7-9 mis oed: stwnsiwch y pryd wedi'i goginio neu ei roi mewn cymysgydd bwyd nes bydd yn llyfn gyda lymphiau meddal, gan gadw rhywfaint o basta fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda phys.

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y pryd wedi'i goginio nes bydd wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol gan gadw rhywfaint o basta fel bwyd bys a bawd. Gweinwch gyda phys.

Te: cyfwydydd llawn startsh

Cwscws ffrwythau

Rysâit ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle cwscws perlysiâu

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys sylffidau, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 5 munud

Rysâit wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Bricyll wedi'u sychu	50g	200g
Rhesins	25g	100g
Cwscws	175g	700g
Dŵr	220ml	880ml
Olew olewydd neu olew llysiâu	5ml (1 llwy de)	15ml (1 llwy fwrdd)
Sudd lemon	10ml (1 llwy bwdin)	40ml (1½ llwy fwrdd)

Dull

1. Torrwrch y bricyll a'r rhesins yn fân.
2. Paratowch y cwscws gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd.
3. Ychwanegwch fricyll a rhesins wedi'u torri'n fân.
4. Cymysgwch yr olew olewydd a'r sudd lemwn gyda'i gilydd a'i ychwanegu at y cymysgedd cwscws.
5. Cyfunwch yn dda cyn ei weini.

Awgrym ar gyfer gweini: gyda koftas

Babanod 7-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 40g

Addasiadau i'r rysâit: dylech sicrhau bod y ffrwythau sych wedi'u torri'n fân wrth weini i fabanod.

Taten drwy'i chroen

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysât: Cyfwydydd llawn startsh
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 90g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 40g
Amser paratoi: 2 munud
Amser coginio: 2 awr

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws pob	750g	3kg

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 180°C/350°F/marc nwy 4.
2.	Pobwch y tatws yn y popty am tua 2 awr

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thiwna mayonnaise neu gaws ac india-corn

Salad tatws newydd

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, laeth, mwstard*
Math o rysât: Cyfwydydd llawn startsh
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 40g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 25 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tatws, wedi'u plicio	450g	1.8kg
Winwnsyn coch, wedi'i blicio	40g (½ bach)	160g (1 canolig ei faint)
Mayonnaise ^{xi}	25g (1 llwy fwrdd)	100g (4 llwy fwrdd)

Dull	
1.	Golchwch a deisiwch y tatws a'r winwns.
2.	Berwch y tatws mewn dŵr heb halen ynddo nes byddant yn feddal (tua 20 munud).
3.	Draeniwch y tatws a gadewch iddynt oeri.
4.	Pan fyddant wedi oeri, cyfunwch y tatws, winwns a mayonnaise a'i weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda quiche di-grwst neu frittata

^{xi} Defnyddiwch mayonnaise siop (yn hytrach na mayonnaise cartref) ar gyfer y rysât hon, oherwydd bydd y wyau wedi'u pasteureiddio.

Bysedd bara pitta

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys gwenith (glwten)*
Math o rysáit: Cyfwydydd llawn startsh
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 35g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 20g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Bara pitta gwenith cyflawn	175g (5 mini or 2 ½ bach)	700g (20 mini or 10 bach)

Dull	
1.	Cynheswch y bara pitta gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrhydd a'u sleisio'n fysedd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda'r tsili ffa cymysg

Tost gwyn a sbred olew llysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysáit: Cyfwydydd llawn startsh
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 25g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 20g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Bara gwyn, tafelli neu roliau	125g	500g
Sbred olew llysiau	20g	80g

Dull	
1.	Tostiwch y bara. Taenwch y sbred yn denau ar bob tafell o dost a'i dorri yn ei hanner.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda pâté sardîns neu hmwws

Bara gwenith cyflawn a sbred olew llysiau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, soia, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Cyfwydydd llawn startsh
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 25g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 20g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Bara gwenith cyflawn, tafelli neu roliau	125g	500g
Sbred olew llysiau	20g	80g

Dull	
1.	Taenwch y sbred yn denau ar y bara a thorrwch bob darn yn ei hanner.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chawl
--

Te: cyfwydydd llysiau

Salad ciwcymbr a moron

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Cyfwydydd llysiau
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Ciwcymbr	100g	400g
Moron, wedi'u plicio	100g	400g

Dull	
1.	Gratiwch y moron a'r ciwcymbr a'u cymysgu'n dda. Neu gallwch eu sleisio'n ffyn llysiau.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phocedi pitta ac wy a mayonnaise

Ffyn ciwcymbr

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysât: Cyfwydydd llysiâu
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 25g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Ciwcymbr	200g	800g

Dull	
1.	Torrwch y ciwcymbr yn ffyn.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gydag omlet sawrus a salad tatws

Tomatos wedi'u grilio

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysât: Cyfwydydd llysiâu
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 30g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 25g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Tomato ffres	150g (½ bach)	600g (9 bach)

Dull	
1.	Cynheswch y gril i wres canolig.
2.	Torrwch y tomatos yn eu hanner a'u trefnu ar hambwrdd pobi.
3.	Griliwch y tomatos am 5 munud neu nes byddant wedi cynhesu drwyddynt ac wedi meddalau.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda pâté sardîns ar dost.

Salad cymysg

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysât: Cyfwydydd llysiâu
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 4g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Letys	30g	120g
Ciwcybr	30g	120g
Tomato	30g	120g

Dull

- Deisiwch y ciwcybr a thomato. Torrwch y letys yn fras a chymysgwch yr holl lysiau gyda'i gilydd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda pâté macrell neu gaws a thaten drwy'i chroen

Salad cymysg gyda betys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys seleri*

Math o rysâit: Cyfwydydd llysiau

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 45g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Letys	30g	120g
Ciwcybr	30g	120g
Seleri	30g (1 ffon)	120g (4 ffon)
Bety	100g	400g

Dull

- Deisiwch y ciwcybr a seleri. Torrwch y letys yn fras a chymysgwch yr holl lysiau gyda'i gilydd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chyw iâr neu bocedi pitta hwmws

Pys

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llysiau

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g

Amser paratoi: dim

Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
------------	-----------------------	------------------------

Pys wedi'u rhewi	200g	800g
------------------	------	------

Dull

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

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chaws macaroni gwenith cyflawn

Ffyn puprynnau a seleri

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys s

Math o rysâit: Cyfwydydd llyisiau

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 30g

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: dim

Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Puprynnau coch, heb yr hadau	160g (1 canolig ei faint)	640g (4 canolig ei faint)
Seleri	100g (3 ffon)	400g (12 ffon)

Dull

1. Torrwch y puprynnau a seler yn ffyn.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda wraps ffa Mecsicanaidd

Ffyn puprynnau

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

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llyisiau

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

Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 25g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Puprynnau coch	100g (½ pupryn mawr)	400g (2 fawr)
Puprynnau gwyrdd	100g (½ pupryn mawr)	400g (2 fawr)

Dull

1. Golchwch y puprynnau a thynnu eu hadau.
2. Torrwch y puprynnau yn ffyn.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda quiche di-grwst a salad tatws

India-corn

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

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Cyfwydydd llysiâu

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

Maint dogan arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 25g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
India-corn wedi'i rewi	200g	800g

Dull

1. Berwch yr india-corn gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda phasta eog neu gorbys a brocoli

Relish tomato

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys soia, gwenith (glwten)*

Math o rysâit: Cyfwydydd llysiâu

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

Maint dogan arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 25g

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Winwnsyn, wedi'i blicio	30g	120g
Puprynnau coch, heb yr hadau	40g	160g
Sinsir mâl	1.5g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Powdwr tsili	1.5 g (½ llwy de)	6g (2 lwy de)
Siwgr mân	7g (2 lwy de wastad)	30g (1½ llwy fwrdd)
Siwgr brown tywyll meddal	9g (2 lwy de wastad)	35g (1½ llwy fwrdd)
Tomatos tun wedi'u torri	100g (½ tun 200g)	400g (1 x tun 400g)
Saws soi sy'n cynnwys llai o halen	3ml (½ llwy de)	12ml (2 lwy de)

Dull

1. Torrwch y winwns a'r puprynnau.
2. Rhowch yr holl gynhwysion mewn padell, dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi i greu saws trwchus.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda chacennau tiwna neu gacennau tatws a chorbys

Te: cyfwydydd eraill

Caws

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Cyfwydydd te
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 15g
Maint dogn arferol ar gyfer babanod 7-12 mis oed: 10g
Amser paratoi: dim
Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 5	Meintiau – ar gyfer 20
Caws	75g	300g

Dull
1. Gratiwch y caws.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda thaten drwy'i chroen

Te: pwdin

Afalau a dêts

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g (40g o afalau, 20g o ddêts)
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Afalau, wedi'u creiddio	400g	800g
Dêts meddal	200g	400g

Dull
1. Sleisiwch yr afalau a'u cyfuno gyda'r dêts. Arllwyswch ychydig o sudd lemon dros yr afalau i'w hatal rhag brownio os na fyddwch yn eu gweini ar unwaith.

Awgrym ar gyfer gweini:

Babanod 10-12 mis oed

Gweinwch 20g o afalau wedi'u sleisio gyda 10g o gaws, wedi'u torri'n sleisys neu ffyn.

Afalau, gellyg ac eirin

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Afalau, wedi'u creiddio	140g	280g
Gellyg, wedi'u creiddio	140g	280g
Eirin, heb y cerrig	120g	240g

Dull	
1.	Sleisiwch y ffrwythau.
2.	Cyfunwch i wneud salad ffrwythau neu gallwch eu gweini fel platiad o ffrwythau.

Awgrym ar gyfer gweini: Ychwanegwch ffrwythau wedi'u sychu er mwyn amrywio'r ansawdd
Babanod 10-12 mis oed
Maint dogrn arferol: tua 30g
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: gweinwch y sleisys o ffrwythau fel bwyd bys a bawd.

Afalau wedi'u sleisio a rhesins

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 60g (40g o afalau, 20g o resins)
Amser paratoi: 5 munud, Amser coginio: dim
Rysâit wedi'i haddasu o:

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Afalau, wedi'u creiddio	400g	800g
Rhesins	200g	400g

Dull	
1.	Sleisiwch yr afalau a'u cyfuno â'r rhesins. Arllwyswch ychydig o sudd lemon dros yr afalau i'w hatal rhag brownio os na fyddwch yn eu gweini ar unwaith.

Awgrym ar gyfer gweini: Stiwchwch yr afalau a'r rhesins gyda'i gilydd yn y gaeaf i greu pwdin cynnes.
Babanod 10-12 mis oed
Gweinwch 30g o sleisys o afalau gyda 10g o gaws (Edam)

Cebabs ffrwythau'r hydref

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysait: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 50g
Amser paratoi: 10 munud, Amser coginio: dim
Rysait wedi'i haddasu o: Let's Get Cooking

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Afalau, wedi'u creiddio	200g	400g
Gellyg, wedi'u creiddio	200g	400g
Mwyar duon	100g	200g

Dull	
1.	Torrwch yr afalau a'r gellyg yn giwbiau
2.	Rhowch y ffrwythau ar sgiwerau heb fin neu wellt.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant fwydo'r sgiwerau eu hunain
Babanod 10-12 mis oed
Maint dogn arferol: 30g o gebabs a 50g o iogwrt llaeth cyflawn
Addasiadau i'r rysait: dim
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: gweinwch y sleisys o ffrwythau fel bwyd bys a bawd, gyda'r iogwrt fel dip neu wedi'i weini ar lwy.

Banana

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysait: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Banana	400g (4 canolig ei faint)	800g (8 ganolig ei faint)

Dull	
1.	Sleiswch y bananas. Arllwyswch ychydig o sudd lemon dros y bananas i'w hatal rhag brownio os na fyddwch yn eu gweini ar unwaith.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant sleisio eu banana eu hunain
Babanod 10-12 mis oed
Gweinwch ddogrn llai i fabanod 10-12 mis oed (30g), a'u torri'n fysedd er mwyn ei gwneud yn haws iddynt afael ynddynt.

Bananas a chwstard

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g (40g o fanana, 60g o gwstard)
Amser paratoi: 5 munud, Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Banana	400g (4 canolig ei faint)	800g (8 ganolig ei faint)
Llaeth	500ml	1L
Powdwr cwstard	50g (1 ½ llwy fwrdd orlawn)	100g (3 llwy fwrdd orlawn)

Dull	
1.	Sleisiwch y bananas.
2.	Cymysgwch ychydig o'r llaeth a'r holl bowdwr cwstard mewn powlen nes bydd yn llyfn. Cynheswch weddill y llaeth mewn sosban nes bydd yn boeth, a'i arllwys dros y powdwr cwstard a chymysgu'n dda. Dychwelwch y cymysgedd i'r badell a throi'n barhaus i osgoi lympiâu.
3.	Pan fydd y cymysgedd yn dechrau berwi, trowch y gwres i lawr rywfaint ac ychwanegwch y siwgr. Parhewch i droi nes bydd y cwstard yn tewhau.
4.	Gweinwch dros y fanana wedi'i sleisio.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant sleisio eu banana eu hunain a gweini cwstard i'w hunain
Babanod 10-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 30 o fanana a 50g o gwstard
Addasiadau i'r rysâit: Torrwch y bananas yn fysedd er mwyn ei gwneud yn haws i fabanod afael ynddynt.

Hufen iâ a wnaed o gynnyrch llaeth a mango wedi'i sleisio

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys wy, llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 85g (40g o ffrwythau, 45g o hufen iâ)
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Mango ffres neu dun mewn sudd, wedi'i ddraenio	400g	800g
Hufen iâ fanila a wnaed o gynnyrch llaeth	450g	900g

Dull	
1.	Pliciwch y mango a thynnu'r garreg, a sleisiwch y mango.
2.	Gweinwch gyda hufen iâ a wnaed o gynnyrch llaeth

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau gwahanol er mwyn amrywio'r lliw, blasau a'r ansawdd

Babanod 10-12 mis oed

Gweinwch iogwrt llaeth cyflawn plaen yn lle hufen iâ i fabanod, a gweinwch y mango mewn sleisys fel bwyd bys a bawd (30g).

Potiau iogwrt ffrwythau

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys haidd, llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 125g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim
Rysâit wedi'i haddasu o: Let's Get Cooking and used in Medway food and nutrition support programme for childcare settings: Recipe book for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Mafon	150g	300g
Mefus	150g	300g
Mwyar duon	150g	300g
Iogwrt llaeth cyflawn plaen	300g	600g
Creision yd	100g	200g

Dull	
1.	Rhowch y ffrwythau mewn powlen a'i stwnsio gyda fforc neu stwnsiwr tatws er mwyn gwneud stwnsh garw. Gallwch gadw pob math o ffrwythau mewn powlenni ar wahân neu eu cyfuno mewn un bowlen a defnyddio cymysgydd bwyd.
2.	Llwywch rywfaint o'r ffrwythau ym mhob cwpan weini.
3.	Llwywch iogwrt ar ben y ffrwythau ym mhob cwpan. Taenwch y iogwrt yn ofalus nes bydd yn gorchuddio'r haen o ffrwythau.
4.	Ysgeintiwch greision yd dros y iogwrt ym mhob cwpan.
5.	Ychwanegwch haenau o ffrwythau, iogwrt a grawnfwyd.
6.	Rhowch nhw yn yr oergell nes byddwch yn barod i weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Crëwch far ffrwythau, grawnfwyd a iogwrt a gadewch i'r plant wneud eu cwpanau haenog eu hunain.

Babanod 10-12 mis oed

Gweinwch lai o iogwrt i fabanod (tua 50g), gydag aeron wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd.

Grawnwin a melon

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 5 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Grawnwin	200g	400g
Melon 'Honeydew'	200g	400g

Dull	
1.	Sleisiwch y grawnwin ar eu hyd.
2.	Torrwch y melon yn sleisys neu'n giwbiau. Cyfunwch gyda'r grawnwin a gweinwch.

Awgrym ar gyfer gweini:
Babanod 10-12 mis oed Gweinwch lai o ffrwythau (30g) i fabanod 10-12 mis oed, a gweinwch gyda dip caws colfran (20g) er mwyn cynyddu'r cynnwys calsiwm.

logwrt Groegaidd gyda mefus a chyrens duon

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g (40g o ffrwythau, 60g o iogwrt)
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 10 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Mefus	200g	800g
Cyrens duon	200g	800g
logwrt llaeth cyflawn Groegaidd	600g	1.2kg

Dull	
1.	Tynnwch y dail oddi ar y mefus, a'u sleisio os bydd angen.
2.	Llwywch y ffrwythau dros y iogwrt Groegaidd, neu ei weini mewn powlenni ar wahân i'r plant weini eu hunain.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau tymhorol sydd ar gael yn ystod y flwyddyn neu rhwch gynnig ar ddefnyddio aeron wedi'u rhewi yn lle hynny.
Babanod 10-12 mis oed Gweinwch ddogrn llai i fabanod 10-12 mis oed (50g o iogwrt a 30g o aeron) a sleisiwch y mefus yn faint priodol i fabanod eu pigo fel bwyd bys a bawd.

Pwdin llaeth kherr gyda rhesins

Rysait ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle semolina gyd rhesins
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysait: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 95g (80g o bwdin llaeth, 15g o resins)
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 1 awr 10 munud
Rysait wedi'i haddasu o: Bright Horizons Day Nurseries

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Moron, wedi'u plicio	40g (1 bach)	80g (1 canolog ei faint)
Pwdin reis	65g	130g
Dŵr	50ml	100ml
Llaeth hanner sgim	500ml	1L
Siwgr	15g (1 llwy fwrdd)	30g (2 lwy fwrdd)
Sinamon mâl	3g (1 llwy de)	6g (2 lwy de)
Rhesins	150g	300g

Dull	
1.	Gratiwch y moron.
2.	Golchwch y reis a'i ferwi mewn 50 ml o ddŵr dros wres isel am 5-10 munud nes bydd y dŵr wedi anweddu.
3.	Ychwanegwch y llaeth a'r moron wedi'i gratio.
4.	Mudferwch ar wres isel am awr gan ei droi'n achlysurol.
5.	Tynnwch oddi ar y gwres ac ychwanegwch y siwgr, sinamon a rhesins.

Awgrym ar gyfer gweini: defnyddiwch amrywiaeth o ffrwythau cymysg wedi'u sychu
Babanod 10-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 60g
Addasiadau i'r rysait: gwnewch gyda llaeth cyflawn, a heb ychwanegu siwgr ar gyfer babanod
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: torrwrch neu briwiwch y rhesins nes byddant wedi cyrraedd yr ansawdd dymunol, cyn eu hychwanegu at y pwdin.

Salad ffrwythau mango a ffrwyth ciwi

Rysait ychwanegol: rhowch gynnig arni yn lle salad ffrwythau tymhorol
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysait: Pwdin
Maint dogn arferol 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20

Mango ffres neu dun, mewn sudd, wedi'i ddraenio	200g	400g
Ffrwyth ciwi, wedi'i blicio	200g	400g

Dull

1. Sleisiwch y mango a'r ffrwythau ciwi i wneud salad ffrwythau.

Awgrym ar gyfer gweini: Stiwich y ffrwythau yn y gaeaf i wneud pwdin cynnes.

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogan arferol: tua 30g

Addasiadau i'r rysâit: sleisiwch y ffrwythau yn ddarnau digon mawr i fabanod afael ynddynt yn hawdd.

Eirin gwlanog a chwstard

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*

Math o rysâit: Pwdin

Maint dogan arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g (40g o eirin gwlanog, 60g o gwstard)

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Eirin gwlanog tun mewn sudd, wedi'u draenio	400g (2 x tun 400g wedi'u draenio)	800g (4 x tun 400g wedi'u draenio)
Llaeth	500ml	1L
Powdwr cwstard	50g (1 ½ llwy fwrdd orlawn)	100g (3 llwy fwrdd orlawn)

Dull

1. Sleisiwch yr eirin gwlanog.
2. Cymysgwch rywfaint o'r llaeth a'r holl bowdwr cwstard mewn powlen nes bydd yn llyfn. Cynheswch weddill y llaeth mewn sosban nes bydd yn boeth, a'i arllwys dros y powdwr cwstard a chymysgu'n dda. Dychwelwch y cymysgedd i'r badell a throï'n barhaus i osgoi lymphiau.
3. Pan fydd y cymysgedd yn dechrau berwi, trowch y gwres i lawr rywfaint ac ychwanegwch y siwgr. Parhewch i droi nes bydd y cwstard yn tewhau.
4. Gweinwch dros yr eirin gwlanog wedi'u sleisio.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant sleisio eu heirin gwlanog eu hunain a gweini cwstard i'w hunain

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogan arferol: tua 30g o eirin gwlanog a 50g o gwstard

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: gweinwch y sleisys o ffrwythau fel bwyd bys a bawd.

Pîn afal wedi'i sleisio

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Pîn afal ffres neu dun, mewn sudd, wedi'i ddraenio	400g	800g

Dull	
1.	Os byddwch yn defnyddio pîn afal ffres, dylech dorri'r croen allanol i ffwrdd, ei greiddio a'i dorri'n sleisys

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant dorri eu sleisys o bîn afal eu hunain
Babanod 10-12 mis oed Gweinwch lai o ffrwythau i fabanod 10-12 mis oed (30g) a gweinwch gyda 50g o iogwrt llaeth cyflawn plaen er mwyn cynyddu'r cynnwys calsiwm.

Gellyg wedi'u potsio gyda iogwrt Groegaidd

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40 o ellyg gyda 60g o iogwrt
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 15 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Gellyg, wedi'u plicio a'u creiddio	400g (2 ellygen fawr)	800g (4 gellygen fawr)
Iogwrt llaeth cyflawn Groegaidd	600g	1.2kg

Dull	
1.	Torrwch y gellyg yn chwarteri, rhwch nhw mewn padell o ddŵr sy'n mudferwi a'u potsio am tua 15 munud.
2.	Tynnwch y gellyg wedi'u potsio a'u rhoi mewn powlen weini. Llwywch y iogwrt Groegaidd drostynt.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau tymhorol drwy gydol y flwyddyn ac ychwanegwch sbeisys gwahanol fel sinamon wrth botsio.
--

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 30g o ellyg a 50g o iogwrt llaeth cyflawn plaen

Addasiadau i'r rysâit: dim.

Eirin wedi'u potsio gyda chwstard

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*

Math o rysâit: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g (40g o eirin, 60g o gwstard)

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 15 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Eirin, heb y cerrig	400g (2 ellygen fawr)	800g (4 gellygen fawr)
Cwstard (gweler y rysâit)	600g	1.2kg

Dull

1. Torrwch yr eirin yn chwarteri, rhwch nhw mewn sosban o ddŵr sy'n mudferwi'n ysgafn a'u potsio am tua 15 munud.
2. Tynnwch yr eirin wedi'u potsio a'u rhoi mewn powlen weini. Llwywch dros y cwstard i weini.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau tymhorol yn ystod y flwyddyn ac ychwanegwch sbeisys fel sinamon

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 30g o eirin a 50g o gwstard

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: gweinwch yr eirin wedi'u coginio'n feddal fel bwyd bys a bawd.

Pwdin reis a bricyll

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, sylffidau*

Math o rysâit: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g (75g o bwdin reis, 25g o ffrwythau)

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 2 awr

Rysâit wedi'i haddasu o: Marsha Mclarty (Gwarchodwr plant) ac Eden Foodservice, Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Pwdin reis	100g	200g
Siwgr mân	30g (1 ½ llwy fwrdd)	60g (3 llwy fwrdd)

Llaeth	1L	2L
Bricyll wedi'u sychu	250g	500g

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 160°C/325°F/marc nwy 3 ac irwch ddysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
2.	Golchwch y reis mewn rhidyll a'i roi yn y ddysgl gyda'r siwgr.
3.	Rhowch y llaeth mewn padell a'i arllwys dros y reis a siwgr.
4.	Pobwch yn y popty am 1½-2 awr nes bydd y reis yn feddal. Gorchuddiwch y pwdin reis gyda ffoil os bydd yn dechrau llosgi.
5.	Torrwch y bricyll a'u hysgeintio dros y pwdin reis.

Awgrym ar gyfer gweini: Gellir eu gweini'n gynnes, neu eu paratoi ymlaen llaw a'u gweini'n oer. Am fersiwn sy'n haws ei pharatoi, gellir coginio'r pwdin reis mewn padell ar yr hob yn lle ei bobî yn y popty.

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogrn arferol: 60g o bwdin reis a bricyll, a 20g o ddarnau o satswma wedi'u sleisio fel bwyd bys a bawd

Addasiadau i'r rysâit: paratowch heb siwgr ar gyfer babanod dan 12 mis oed.

Pwdin reis a stwnsh eirin gwlanog

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 115g (75g o bwdin reis, 40g o ffrwythau)
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 2 awr
Rysâit wedi'i haddasu o: Marsha Mclarty (Gwarchodwr plant) ac Eden Foodservice, Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Pwdin reis	100g	200g
Siwgr mân	30g (1 ½ llwy fwrdd)	60g (3 llwy fwrdd)
Llaeth	1L	2L
Eirin gwlanog tun mewn sudd, wedi'u draenio	464g (2 x dun 400g wedi'u draenio)	928g (4 x tun 400g wedi'u draenio)

Dull	
1.	Cynheswch y popty i 160°C/325°F/marc nwy 3 ac irwch ddysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
2.	Golchwch y reis mewn rhidyll a'i roi yn y ddysgl gyda'r siwgr.
3.	Rhowch y llaeth mewn padell a'i arllwys dros y reis a siwgr.
4.	Pobwch yn y popty am 1½-2 awr nes bydd y reis yn feddal. Gorchuddiwch y pwdin reis gyda ffoil wrth goginio os bydd yn dechrau llosgi.
5.	Rhowch yr eirin gwlanog mewn cymysgydd bwyd a'i stwnsio nes bydd yn llyfn.
6.	Gweinwch y pwdin reis gyda rhywfaint o stwnsh eirin gwlanog neu gadewch i'r

plant weini eu hunain.

Awgrym ar gyfer gweini: Gellir ei weini'n gynnes, neu ei baratoi ymlaen llaw a'i weini'n oer. Ar gyfer fersiwn sy'n haws ei pharatoi, gellir coginio'r pwddin reis mewn padell ar yr hob yn lle ei bobi yn y popty.

Babanod 10-12 mis oed

Gweinwch lai o bwddin reis i fabanod 10-12 mis oed (60g) a gweinwch y darnau o eirin gwlanog (25g) fel bwyd bys a bawd.

Pwddin reis a rhesins

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

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*

Math o rysâit: Pwddin

Maint dogfn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g (75g o bwddin reis, 25g o ffrwythau)

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: 2 awr

Rysâit wedi'i haddasu o: Marsha Mclarty (Gwarchodwr plant) ac Eden Foodservice, Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Pwddin reis	100g	200g
Siwgr mân	30g (1 ½ llwy fwrdd)	60g (3 llwy fwrdd)
Llaeth	1L	2L
Rhesins	250g	500g

Dull

1. Cynheswch y popty i 160°C/325°F/marc nwy 3 ac irwch ddysgl y gellir ei rhoi yn y popty.
2. Golchwch y reis mewn rhidyll a'i roi yn y ddysgl gyda'r siwgr.
3. Rhowch y llaeth mewn padell a'i arllwys dros y reis a siwgr.
4. Pobwch yn y popty am 1½-2 awr nes bydd y reis yn feddal. Gorchuddiwch y pwddin reis gyda ffoil os bydd yn dechrau llosgi.
5. Gweinwch gyda rhesins.

Awgrym ar gyfer gweini: Gellir ei weini'n gynnes, neu ei baratoi ymlaen llaw a'i weini'n oer. Ar gyfer fersiwn sy'n haws ei pharatoi, gellir coginio'r pwddin reis mewn padell ar yr hob yn lle ei bobi yn y popty.

Babanod 10-12 mis oed

Gweinwch lai o bwddin reis i fabanod 10-12 mis oed (60g, gyda 15g o resins wedi'u torri) gyda bricyll wedi'u sleisio (tun neu ffres) fel bwyd bys a bawd.

Satswmas a grawnwin

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysait: Pwdin
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Satswmas, wedi'u plicio	200g	400g
Grawnwin	200g	400g

Dull	
1.	Sleisiwch yr holl ffrwythau ar eu hyd.
2.	Cyfunwch i wneud salad ffrwythau neu gweinwch fel platiad o ffrwythau.

Awgrym ar gyfer gweini: Ychwanegwch ffrwythau wedi'u sychu er mwyn amrywio'r ansawdd
Babanod 10-12 mis oed
Maint dogrn arferol: tua 30g
Addasiadau i'r rysait: ar gyfer babanod na allant ymdopi gyda sleisys o satswma, gweinwch y grawnwin wedi'u sleisio gyda sleisys o gaws fel Edam yn lle hynny.
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: gweinwch y sleisys o ffrwythau fel bwyd bys a bawd.

Cebabs ffrwythau tymhorol (gwanwyn/haf)

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Dim*
Math o rysait: Pwdin
Maint dogrn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 40g
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: dim
Rysait wedi'i haddasu o: Let's Get Cooking

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Melon 'Honeydew'	100g	200g
Mefus	100g	200g
Satswma	100g	200g
Grawnwin	100g	200g

Dull	
1.	Torrwch y melon yn giwbiau 2cm.
2.	Tynnwch y dail oddi ar y mefus a gwahanwch y satswma yn ddarnau.
3.	Rhowch y ffrwythau ar sgiwerau heb fin neu breniau coctel a'u gweini.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant dorri'r ffrwythau meddal a bwydo'r sgiwerau eu hunain

Babanod 10-12 mis oed

Gweinwch lai o ffrwythau i fabanod 10-12 mis oed (30g) gyda dip caws colfran (20g) er mwyn cynyddu'r cynnwys calsiwm.

Salad ffrwythau tymhorol (hydref/gaeaf)

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Pwdin

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Grawnwin	50g	100g
Satswmas, wedi'u plicio	50g	100g
Afalau, wedi'u creiddio	40g	80g
Gellyg, wedi'u creiddio	100g	200g
Eirin, heb y cerrig	100g	200g

Dull

1. Sleiswch y ffrwythau, gan sicrhau bod y grawnwin a'r satswma wedi'u torri ar eu hyd.
2. Cyfunwch y ffrwythau gyda'r sudd ffrwythau.

Awgrym ar gyfer gweini: Gadewch i'r plant dorri'r ffrwythau meddal eu hunain

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: tua 30g

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: gweinwch y sleisys o ffrwythau fel bwyd bys a bawd.

Salad ffrwythau tymhorol (gwanwyn/haf)

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

Gwybodaeth am alergeddau: Dim*

Math o rysâit: Pwdin

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

Amser paratoi: 10 munud

Amser coginio: dim

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
ffrwyth ciwi	80g	160g
Mefus	80g	160g
Mafon	80g	160g
Llus	80g	160g
Melon	80g	160g

Dull	
1.	Golchwch a sleisiwch y ffrwythau.
2.	Cyfunwch y ffrwythau a'u llwyo i bowlenni.

Awgrym ar gyfer gweini: Gweinwch gyda iogwrt
Babanod 10-12 mis oed Gweinwch lai o ffrwythau i fabanod 10-12 mis oed (30g) a gweinwch gyda iogwrt llaeth cyflawn plaen (50g) er mwyn cynyddu'r cynnwys calsiwm.

Semolina a chompot nectarîn

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth, gwenith (glwten)*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 125g (85g o semolina, 40g o ffrwythau)
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: 10 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: St Pauls Nursery and Children's Centre, Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Nectarîns, heb y cerrig	400g	800g
Semolina	50g	100g
Llaeth	750ml	1.5L
Siwgr mân	40g (2 lwy fwrdd)	80g (4 llwy fwrdd)

Dull	
1.	Chwarterwch y nectarîns. Rhowch nhw mewn cymysgydd bwyd nes byddant yn llyfn.
2.	Rhowch y semolina a'r llaeth mewn padell fawr a dewch ag ef i'r berw.
3.	Ychwanegwch y siwgr a'i droi i'w gyfuno; trowch y gwres i lawr a'i fudferwi, gan ei droi yn barhaus nes bydd y semolina wedi tewhau.
4.	Gweinwch y semolina gyda'r compot nectarîn.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau tymhorol gwahanol er mwyn amrywio'r lliw a'r ansawdd
Babanod 10-12 mis oed Gweinwch lai o semolina i fabanod 10-12 mis oed (50g) a gweinwch y nectarîn mewn

sleisys fel bwyd bys a bawd (30g), yn hytrach na fel compot.

logwrt mefus wedi'i rewi

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen y gwanwyn/yr haf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 110g
Amser paratoi: 10 munud
Amser rhewi: 4 awr
Rysâit wedi'i haddasu o: Toadhall Nursery Group

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Mefus ffres, neu aeron cymysg wedi'u rhewi neu gymysgedd smwddi	500g	1kg
logwrt llaeth cyflawn plaen	600g	1.2L

Dull

- Os byddwch yn defnyddio ffrwythau ffres, stwnsiwch y mefus i'w cymysgu gyda'r iogwrt, rhowch y cyfan mewn cynhwysydd a'i rewi nes bydd ei angen arnoch. Pan fydd y cymysgedd yn creu crisialau rhew, cymysgwch y iogwrt. Ailadroddwch y broses sawl gwaith nes bydd wedi rhewi'n llwyr.
- Os byddwch yn defnyddio ffrwythau wedi'u rhewi, rhowch y ffrwythau wedi'u rhewi a'r iogwrt mewn cymysgydd bwyd neu brosesydd bwyd a'i gymysgu nes bydd yn llyfn, yna ei weini ar unwaith, neu ei roi mewn cynhwysydd yn y rhewgell.

Awgrym ar gyfer gweini: Rhowch y cymysgedd mewn potiau bach ac ychwanegwch ffyn pren i'w gwneud yn lolipops.

Babanod 10-12 mis oed

Ar gyfer babanod 10-12 mis oed, gweinwch y iogwrt plaen (50g) gyda mefus fel bwyd bys a bawd, yn lle ei wneud yn iogwrt wedi'i rewi.

Salad ffrwythau'r gaeaf cynnes a iogwrt

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g (40g o ffrwythau, 60g o iogwrt)
Amser paratoi: 10 munud
Amser coginio: 10 munud
Rysâit wedi'i haddasu o: Busy Bees Nursery and Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Gellyg, wedi'u plicio a'u creiddio	160g (1 canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Oren ffres, wedi'i blicio	160g (1 canolig ei faint)	320g (2 ganolig ei faint)
Sudd oren	100ml	200ml
Sinamon mâl	3g (1 llwy de)	6g (2 lwy de)
logwrt llaeth cyflawn plaen	600g	1.2kg

Dull	
1.	Creiddiwch y gellyg a thorrwch yr oren yn ddarnau. Torrwch y ffrwythau.
2.	Cynheswch y ffrwythau, y sudd a'r sinamon mewn padell fawr ar wres isel nes bydd y ffrwythau wedi meddalau.
3.	Gweinwch gyda rhywfaint o iogwrt.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch ffrwythau wedi'u rhewi pan na fyddant yn eu tymor
Babanod 10-12 mis oed
Maint dogn arferol: tua 30g o salad ffrwythau ynghyd â 50g o iogwrt llaeth cyflawn plaen
Addasiadau i'r rysâit: dim
Gweini i fabanod 10-12 mis oed: gadewch y salad ffrwythau i oeri, yna gweinwch y sleisys o ffrwythau fel bwyd bys a bawd

logwrt a chompot mwyar duon

*Fel canllaw yn unig y caiff gwybodaeth am alergeddau ei chynnwys; dylech ddarllen y labeli bob amser er mwyn gweld pa alergenau sydd wedi'u cynnwys ym mhob cynhwysyn a chynnyrch rydych yn ei ddefnyddio drwy ddarllen y rhestr cynhwysion ar ddeunydd pecynnu'r cynnyrch. Hyd yn oed os ydych wedi'i ddefnyddio o'r blaen, ni ddylech gymryd unrhyw beth yn ganiataol.

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 100g (60g o iogwrt, 40g o ffrwythau)
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim
Rysâit wedi'i haddasu o: Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Mwyar duon	400g	800g
logwrt llaeth cyflawn plaen	600ml	1.2L

Dull	
1.	Stwnsiwch y mwyar duon a'u cyfuno gyda'r iogwrt. Gweinwch ar unwaith neu gweinwch ar wahân os byddai'n well gan y plant.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch amrywiaeth o ffrwythau tymhorol

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: 50g o iogwrt a 30g o gompot

Addasiadau i'r rysâit: dim

Gweini i fabanod 10-12 mis oed: Gweinwch gyda sleisys o ffrwythau fel pîn afal tun fel bwyd bys a bawd.

logwrt gyda stwnsh dêts ac afal a chreision yd

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf

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

Math o rysâit: Pwdin

Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 120g (40g o ffrwythau, 60g o iogwrt, 20g o greision yd)

Amser paratoi: 5 munud

Amser coginio: 10 munud

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Dêts meddal	150g	300g
Afalau, wedi'u plicio a'u creiddio	250g	500g
logwrt llaeth cyflawn plaen	600g	1.2kg
Creision yd	200g	400g

Dull

1. Sleisiwch yr afalau a thorrwch a dêts.
2. Rhewch y ffrwythau mewn sosban gydag ychydig o ddŵr a'u stiwiw am tua 5-10 munud.
3. Stwnsiwch y ffrwythau gyda chymysgydd bwyd.
4. Llwywch y stwnsh ffrwythau dros y iogwrt ac ysgeintiwch gyda chreision yd.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddwch ffrwythau tymhorol drwy gydol y flwyddyn neu rai wedi'u rhewi pan na fyddant yn eu tymor

Babanod 10-12 mis oed

Maint dogn arferol: 50g o iogwrt gyda 30g o stwnsh afalau a 20g o ddarnau o fandarins fel bwyd bys a bawd

Addasiadau i'r rysâit: ar gyfer babanod, defnyddiwch sleisys o ffrwythau fel mandarin tun fel bwyd bys a bawd yn lle'r creision yd.

logwrt a ffrwythau wedi'u sychu

Wedi'i gynnwys yn: Bwydlen yr hydref/gaeaf
Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*
Math o rysâit: Pwdin
Maint dogn arferol ar gyfer plant 1-4 oed: 85g (60g o iogwrt, 25g o ffrwythau wedi'u sychu)
Amser paratoi: 5 munud
Amser coginio: dim
Rysâit wedi'i haddasu o: Children's Food Trust Autumn/Winter menu and recipes for early years settings

Cynhwysion	Meintiau – ar gyfer 10	Meintiau – ar gyfer 20
Ffrwythau cymysg wedi'u sychu neu ddêts wedi'u sychu	250g	500g
logwrt llaeth cyflawn plaen	600ml	1.2L

Dull	
1.	Torrwch y dêts os byddwch yn eu defnyddio a'u cyfuno gyda'r ffrwythau a'r iogwrt a'u gweini ar unwaith neu gallwch eu gweini ar wahân os byddai'n well gan y plant.

Awgrym ar gyfer gweini: Defnyddiwch amrywiaeth o ffrwythau wedi'u sychu
Babanod 10-12 mis oed
Maint dogn arferol: 50 o iogwrt, 25g o ddêts wedi'u sychu a'u torri, 20g o sleisys o afalau
Addasiadau i'r rysâit: gweinwch 50g o iogwrt llaeth cyflawn gyda 25g o ddêts wedi'u torri a 20g o sleisys o afalau fel bwyd bys a bawd.

Llaeth

Gwybodaeth am alergeddau: Yn cynnwys llaeth*	
	Maint dognau arferol
Cynhwysion	1-4 oed
Llaeth*	100ml

***Cofiwch:** dylai plant rhwng un a dwy oed gael llaeth cyflawn i'w yfed a gall plant rhwng dwy a phump oed gael llaeth hanner sgim os ydynt yn tyfu ac yn bwyta'n dda.

Cyfeiriadau

¹ Yr Ymddiriedolaeth Bwyd Plant (2017), Developing new example menus for childcare setting in England, to reflect current government dietary recommendations: Technical report.

² Llywodraeth Cymru (2018) Bwyd a Maethiad ar gyfer lleoliadau gofal plant drafft, Rhan 1, Canllawiau Arfer Gorau (drafft).

³ Gwefan NHS Choices. What to feed young children. Ar gael o:
www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/understanding-food-groups.aspx#dairy

³ First Steps Nutrition Trust (2016). Good food choices and portion sizes for children 1-4 years. Ar gael o:
www.firststepsnutrition.org/pdfs/Good_food_choices_and_portion_sizes%201-4_for_web.pdf

⁵ Cynllun Nursery Milk yr Adran Iechyd. Ar gael o: <https://www.nurserymilk.co.uk/>