

## Bwyty a Bar

Ar agor o 8am - 9pm bob dydd.

Mae ein prydau ffres wedi'u paratoi yn darparu ar gyfer pob chwaeth. Nid oes angen archebu, dewch draw a gadewch i ni ofalu amdano chi

# Caban

## Bwyty & Bar

Ar Gael 8yb - 11.30 yb

Dechreuwch eich diwrnod gyda choffi barista blasus yn y bore neu frecwast wedi'i goginio neu ail-lenwi amser cinio gyda rhai seigiau clasurol ac mae'n lle perffaith i ymlacio gyda'r nos ar ôl diwrnod o weithgareddau.

## Brecwast

### Brecwast llawn wedi'i goginio ..... £7.00

bacwn trwchus, selsigen (GF), ffa pob, tomato wedi'i grilio, madarch, hash browns bach, wy wedi'i ffrio, a thost (ar gael heb glwten ar gais)

### Brecwast fegan ..... £7.00

2 selsigen Quorn, ffa pob, tomato wedi'i grilio, madarch, hash browns bach a thost (ychwanegwch wy i gael brecwast llysieuol)

### Brecwast i blant ..... £4.00

selsigen arferol (ar gael heb glwten ar gais), ffa pob, bacwn, a thost (ar gael heb glwten ar gais)

#### Baguette brecwast – dewiswch o :

Bacwn..... £4.50

Selsig.....£4.50

Selsig fegan.....£4.50

Llenwad ychwanegol.....£1.00

Tost neu croissant fegan .....£2.50

gyda menynd neu farmaalêd (tost heb glwten ar gael)

#### Crempogau Americanaidd .....£4.50

pentwr bach o grempogau llaeth enwyn gyda bacwn wedi'i dorri a surop masarn ar ei ben

logwrt Groegaidd .....£4.50

with banana and honey

Porridge ..... £4.50

gyda banana a mêl

Uwd plaen.....£3.50

### Diodydd Poeth.....

Americano..... £2.70

Latte..... £2.90

Mocha..... £3.20

Cappuccino..... £2.90

Flat White..... £2.90

Te..... £2.20

Te Ffrwythau ..... £2.20

Siocled Poeth..... £2.90

Siocled Poeth Moethus ..... £3.40

(llaeth soia neu geirch/siocled poeth fegan ar gael)

### Diodydd Meddal.....

Coke..... £1.60

Tango..... £1.60

Dr Pepper..... £1.60

Lemonêd Cymylog ..... £1.60

Coke Zero..... £1.50

7up Zero..... £1.50

Carton Sudd afal/oren ..... £1.00

Carton Ysgytlaeth ..... £1.00

Dŵr Llonydd/Pefriol ..... £1.50

### Coffi a Chacen.....

#### Coffi a Chacen .....£5.50



Gofynnwch i aelod o staff am opsiynau dyddiol  
(surop/siocled poeth moethus 50c ychwanegol) ..... +50p



Alargeddu ac Anoddefiadau Bwyd, dywedwch wrth aelod o staff cyn archebu a gofynnwch am unrhyw wybodaeth.

HG – Heb Glwten,  
LL – Llys, F – Fegan

Bwyty a Bar  
Ar agor o 8am - 9pm bob dydd.  
Mae ein prydau ffres wedi'u paratoi yn darparu ar gyfer pob chwaeth. Nid oes angen archebu, dewch draw a gadewch i ni ofalu amdanoch chi

# Caban

Bwyty & Bar

Ar gael 12pm - 9pm

Dechreuwch eich diwrnod gyda choffi barista blasus yn y bore neu frecwast wedi'i goginio neu ail-lenwi amser cinio gyda rhai seigiau clasurol ac mae'n lle perffaith i ymlacio gyda'r nos ar ôl diwrnod o weithgareddau.

## Rhywbeth Ysgafn

|                                  | Baguette<br>(gyda garnais salad) | Salad | Taten Bob<br>(gyda garnais salad) |
|----------------------------------|----------------------------------|-------|-----------------------------------|
| Ham Sir Gaerfyrddin.....         | £5.50                            | £6.50 | £6.50                             |
| Ham Sir Gaerfyrddin a Chaws..... | £6.00                            | £6.50 | £6.50                             |
| Caws/caws fegan.....             | £5.50                            | £6.00 | £7.00                             |
| Cyw iâr Tandoori .....           | £6.00                            | £7.00 | £7.00                             |
| Tiwna a mayonnaise .....         | £6.00                            | £7.00 | £7.00                             |
| Ffa pob a chaws.....             | ----                             | ----  | £7.00                             |
| Caws a cholslo .....             | £6.00                            | £7.00 | £8.00                             |

### Brechdan Boeth

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Cyw iâr Barbeciw .....          | £6.50 |
| Tiwna a Chaws .....             | £6.50 |
| Caws a ham Sir Gaerfyrddin..... | £6.50 |

### Sglodion wedi'u Llwythi

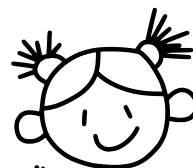
|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| Sglodion llawn caws a ffa (LI/HG) | £7.50 |
| Sglodion llawn caws a bacwn (HG)  | £8.00 |

### Pizza

|                                          |        |
|------------------------------------------|--------|
| Margherita (LI)★.....                    | £11.50 |
| Llysiau.....★.....                       | £12.00 |
| (winwns, puprynnau, madarch, tomato(LI)) |        |
| Ham and Madarch.....★.....               | £12.50 |
| Cyw iâr Tandoori ..★.....                | £12.50 |
| Pepperoni.....★.....                     | £12.50 |
| Gwledd gig ..★.....                      | £13.00 |
| (pepperoni, ham, cyw iâr tandoori)       |        |

### Prydau i blant £4.90

Salad ham Sir Gaerfyrddin - gyda hanner baguette (bara HG ar gael)  
Bysedd pysgod - gyda sglodion neu daten bob, pys neu ffa pob (HG)  
Cnapiau cyw - gyda sglodion neu daten bob, pys neu ffa pob  
Selsig - gyda sglodion neu daten bob, pys neu ffa pob (HG) (selsig fegan ar gael)



### Ychwanegion

Bara garlleg (LI) £3.00 | Bara garlleg cawslyd (LI) 3.50 | Tater tots (LI/HG) £3.50 | Sglodion (LI/HG) £3.00 | Cylchoedd nionyn wedi'u cyteu (LI) £3.00 | Coleslo cartref (LI) £1.50 | Rholiau gwanwyn llysiau (LI) £7.00 | Stribedi cyw iâr wedi'u ffrio yn null y de £7.00

2 brif gwrs am £22

Cymysgwch a chyfatebwch o unrhyw un



Alergeddau ac Anoddefiadau Bwyd, dywedwch wrth aelod o staff cyn archebu a gofynnwch am unrhyw wybodaeth.

HG - Heb Glwten,  
LL - Llys, F - Fegan

## Bwyty a Bar

Ar agor o 8am - 9pm bob dydd.

Mae ein prydau ffres wedi'u paratoi yn darparu ar gyfer pob chwaeth. Nid oes angen archebu, dewch draw a gadewch i ni ofalu amdano chi

# Caban

## Bwyty & Bar

Ar gael 12pm - 9pm

## Prif Brydau

Dechreuwch eich diwrnod gyda choffi barista blasus yn y bore neu frecwast wedi'i goginio neu ail-lenwi amser cinio gyda rhai seigiau clasurol ac mae'n lle perffaith i ymlacio gyda'r nos ar ôl diwrnod o weithgareddau.

|                                                                                                                                                              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Lasagne cig eidion Prydeinig</b> .....                                                                                                                    | <b>£13.00</b> |
| Saws bolognaise rhwng haenau o basta, gyda saws béchamel a chaws ar ei ben. Gyda salad a bara garlleg                                                        |               |
| <b>Lasagne llysiau</b> .....★                                                                                                                                | <b>£12.50</b> |
| Llysiau Môr y Canoldir cymysg mewn saws tomato rhwng haenau o basta, gyda saws béchamel a chaws ar ei ben (V/GF)                                             |               |
| <b>Cyri cyw iâr cartref</b> .....🌶️🌶️★                                                                                                                       | <b>£13.00</b> |
| Darnau cyw iâr mewn saws winwns, puprynnau a thomato, gyda reis neu sglodion. Uwchraddio i hanner a hanner am £1 (HG)                                        |               |
| <b>Sgampi mewn briwsion</b> .....★                                                                                                                           | <b>£13.00</b> |
| Sgampi mewn briwsion gyda phys gardd a sglodion                                                                                                              |               |
| <b>Cebab shawarma cyw iâr</b> .....🌶️🌶️                                                                                                                      | <b>£13.50</b> |
| darnau o gyw iâr wedi'u marinadu mewn iogwrt a sbeisys. Wedi'i weini mewn bara fflat Libanaidd gyda salad, iogwrt mintys, saws tsili a sglodion              |               |
| <b>Cebab falafel tatws melys</b> .....                                                                                                                       | <b>£13.00</b> |
| falafel ffacbys a thatws melys â thamaid o sbeis . Wedi'i weini mewn bara fflat Libanaidd gyda salad, iogwrt mintys, saws tsili a sglodion                   |               |
| <b>Stribedi cyw iâr Southern Fried</b> .....★                                                                                                                | <b>£12.50</b> |
| ffiledi cyw iâr bach gyda salad, sglodion, saws barbeciw myglyd, a cholslo cartref                                                                           |               |
| <b>Stêc blodfresych pob gyda ffacbys cyri</b> .....🌶️🌶️                                                                                                      | <b>£14.00</b> |
| a reis ar yr ochr (F/HG)                                                                                                                                     |               |
| <b>Cyw iâr grawn pupur</b> .....                                                                                                                             | <b>£14.50</b> |
| Darnau brau o frest cyw iâr mewn saws madarch a grawn pupur hufennog. Gyda ffa gwyrdd, a sglodion neu datws stwnsh(HG)                                       |               |
| <b>Coesgyn Mochyn</b> .....                                                                                                                                  | <b>£14.50</b> |
| Coesgyn mochyn cyfan mewn seidr a mwstard, wedi'i weini ar ben tatws stwnsh a ffa gwyrdd (HG)                                                                |               |
| <b>Byrgyr cyw iâr Southern Fried</b> .....★                                                                                                                  | <b>£13.00</b> |
| Bynen brioche yn llawn ffiledi cyw iâr bach, salad, a chaws a saws barbeciw ar ei ben                                                                        |               |
| <b>Ffiled Eog Bob</b> .....                                                                                                                                  | <b>£14.50</b> |
| Gyda saws tsili melys a salad a sglodion, neu reis (HG)                                                                                                      |               |
| <b>Cawl</b> .....                                                                                                                                            | <b>£8.50</b>  |
| Cawl Cymreig traddodiadol gyda chig eidion Cymreig, cennin, tatws a gwreiddlysiau, wedi'i weini gyda chaws cheddar Cymreig a bara crystiog (bara HG ar gael) |               |
| <b>Sŵp yr wythnos</b> .....                                                                                                                                  | <b>£6.00</b>  |
| gyda bara crystiog (bara F/HG)                                                                                                                               |               |

## 2 brif gwrs am £22

Cymysgwch a chyfatebwch o unrhyw un



Alargeddu ac Anoddefiadau Bwyd, dywedwch wrth aelod o staff cyn archebu a gofynnwch am unrhyw wybodaeth.

HG – Heb Glwten,  
LL – Llys, F – Fegan

Bwyty a Bar  
Ar agor o 8am - 9pm bob dydd.  
Mae ein prydau ffres wedi'u paratoi yn  
darparu ar gyfer pob chwaeth. Nid oes angen  
archebu, dewch draw a gadewch i ni ofalu  
amdanoch chi

# Caban

Bwyty & Bar

Ar gael 8am- 9pm

Dechreuwch eich diwrnod gyda choffi  
barista blasus yn y bore neu frecwast  
wedi'i goginio neu ail-lenwi amser cinio  
gyda rhai seigiau clasurol ac mae'n lle  
perffaith i ymlacio gyda'r nos ar ôl  
diwrnod o weithgareddau.

## Diod

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Americano.....              | £2.70 |
| Latte.....                  | £2.90 |
| Mocha.....                  | £3.20 |
| Cappuccino.....             | £2.90 |
| Flat White.....             | £2.90 |
| Te.....                     | £2.20 |
| Te Ffrwythau .....          | £2.20 |
| Siocled Poeth .....         | £2.90 |
| Siocled Poeth Moethus ..... | £3.40 |

(llaeth soia neu geirch/siocled poeth fegan ar gael)



|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Coke.....                   | £1.60 |
| Tango.....                  | £1.60 |
| Dr Pepper.....              | £1.60 |
| Lemonêd Cymylog .....       | £1.60 |
| Coke Zero.....              | £1.50 |
| 7up Zero.....               | £1.50 |
| Carton Sudd Afal/Oren ..... | £1.00 |
| Carton Ysgytlaeth.....      | £1.00 |
| Dŵr Llonydd/Pefriol .....   | £1.50 |



Coffi a chacen .....£5.50

Gofynnwch i aelod o staff am opsiynau dyddiol  
surop/siocled poeth moethus 50c ychwanegol .....+50p



Alargeddu ac Anoddefiadau Bwyd, dywedwch wrth aelod o staff  
cyn archebu a gofynnwch am unrhyw wybodaeth.

HG – Heb Glwten,  
LL – Lllys,  
F – Fegan