Caban
Bwyty & Bar

Brecwast
Ar Gael 8yb - 11.30 yb

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 Plant..... £4.00
Bacwn, selsig, ffa pob, tost (HG 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 menyn a jam neu farmalêd (tost heb glwten ar gael)

Crempogau Americanaidd £4.50
pentwr bach ogrempogau llaethenwyngydabacwnwedi'i dorria surop masarnarei ben
Iogwrt Groegaidd £4.50
gyda banana a mêl
Uwd £4.50
gyda banana a mêl
Uwd plaen..... £3.50
Tost neu groissant fegan £2.50
gyda menyn a jam neu farmalêd (tost heb glwten ar gael)

.....Diodydd Poeth.....

Americano..... £2.80
Latte..... £2.90
Mocha..... £3.20
Cappuccino..... £2.90
Flat White..... £2.90
Te £2.50
Te Ffrwythau £2.50
Siocled Poeth £2.90
Siocled Poeth Moethus..... £3.40
(llaeth soia neu geirch/siocled poeth fegan argael)

.....Diodydd Meddal.....

Pepsi..... £1.70
Tango..... £1.70
Dr Pepper..... £1.70
Lemonêd Cymylog £1.80
Pepsi Max..... £1.60
7up Zero..... £1.60
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

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

HG – Heb Glwten,
LL – Llys, F – Fegan

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council

Caban
Bwyty & Bar

Rhywbeth Ysgafn

Ar gael 12pm - 9pm

	Baguette (gyda garnais salad)	Salad	Taten Bob (GF) (gyda garnais salad)
Ham	£6.00	£7.00	£7.00
Caws/Caws Fegan	£6.50	£7.50	£7.50
Tikka Cyw Iâr	£6.00	£7.00	£7.00
Cyw Iâr a Mayonnaise Garlleg	£6.50	£7.50	£7.50
Tiwna a Mayonnaise	£6.50	£7.50	£7.50
Ffa pob a Chaws	----	----	£7.50
Caws a Cholslo	£6.50	£7.50	£7.50

Ciabattas Wedi'u Tostio

Caws a Ham	£7.50
Tiwna a Chaws	£7.50
Brie a Llugaeron	£7.50
Bacwn, Brie a Llugaeron	£8.00.
Selsig, Caws a Siytni	£8.00
Cyw Iâr a Tsili Melys	£7.50
Porc Carpiog Barbeciw a chaws	£8.00

Pizza

★ Margherita(Ll)	£12.50
★ Llysiau (winwns, puprynnau, madarch, tomato(Ll))	£12.00
★ Ham and Madarch	£13.50
★ Pepperoni	£13.50
★ Gwledd Gig (pepperoni, ham, cyw iâr tandoori)	£14.00

Sglodion gyda Thopins

Sglodion wedi'u gorchuddio â chaws a ffa pob (Ll/HG)	£7.50
Sglodion wedi'u gorchuddio â chaws a bacwn(HG)	£8.00
Sglodion llwythog â phorc carpiog (HG)	£9.00

Ychwanegion

Crempogau Llysiau (F)	£7.00	Sglodion (F/HG)	£3.50
Stribedi cyw iâr Southern Fried	£7.50	Colslo cartref (LL)	£1.50
Bara Garlleg (F)	£3.50	Tater tots (F/HG)	£4.00
Bara Garlleg Cawslyd (LL)	£4.00	Cylchoedd winwns mewn cytew (F)	£3.50

2 brif gwrs am £22

Cymysgwchachyfatebwchounrhyw un ★

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

HG – Heb Glwten,
LL – Llys, F – Fegan

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Caban
Bwyty & Bar

Prif Brydau

Ar gael 12pm - 9pm

Lasagne Cig Eidion Prydeinig **£13.50**
Saws bolognaise rhwng haenau o basta, gyda saws béchamel a chaws ar ei ben. Wedi'i weini gyda salad a bara garlleg

Lasagne Llysiau **£13.00**
Llysiau Môr y Canoldir cymysg mewn saws tomato rhwng haenau o basta, gyda saws béchamel a chaws ar ei ben (Ll)

Cyri cyw iâr cartref **£13.50**
darnau cyw iâr mewn saws winwns, puprynnau a thomato, gyda reis neu sglodion. Gyda hanner a hanner (+£1) (HG)

Sgampi mewn briwsion **£13.50**
gyda phys gardd a sglodion

Cebab Shawarma **£14.00**
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

Cebab Falafel **£13.50**
(fegan heb iogwrt mintys)tatws melys tatws melys â thamaid o sbeis a falafel ffacbys. Wedi'i weini mewn bara fflat Libanaidd gyda salad, iogwrt mintys, saws tsili a sglodion

Stribedi cyw iâr Southern Fried **£13.50**
ffiledi bach cyw iâr gyda salad, sglodion, saws barbeciw myglyd, a cholslo cartref

Byrgyr cyw iâr Southern Fried **£13.50**
bynen brioche yn llawn ffiledi cyw iâr bach, salad, a chaws a saws barbeciw ar ei ben gyda sglodion

Cyw iâr grawn pupur **£14.50**
brest cyw iâr gyda saws pupur ar ei ben, wedi'i weini gyda sglodion neu dato potsh a moron Paris (HG)

Cig Eidion Bourguignon **£14.50**
Stiw cig eidion a gwin coch wedi'i weini gyda thatw pwtsh a moron Paris (HG)

Cacennau pysgod hadog mwg a mozzarella **£14.50**
Cymysgedd blasus o hadog mwg, darnau hufennog o mozzarella, shibwns a thatws ffres wedi'u gorchuddio â briwsion bara creisionllyd gyda sglodion a salad

Ratatoulle **£12.50**
stiw llysiau a thomatos o Fôr y Canoldir wedi'i weini gyda reis (F/ HG)

Stac Hunters Caban **£14.50**
ffiled cyw iâr mewn briwsion gyda phorc carpiog barbeciw a chaws wedi'i weini gyda sglodion a salad

Stac Haloumi **£14.50**
haloumi wedi'i grilio, falafel tatws melys gyda saws tsili melys mewn bynsen brioche gyda sglodion

Cawl cig oen **£10.00**
cawl Cymreig traddodiadol wedi'i weini gyda cheddar Cymreig a bara crystiog

2 brif gwrs am £22

Cymysgwchachyfatebwchounrhyw un

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

HG – Heb Glwten,
LL – Llys, F – Fegan

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Caban



BWYDLEN • PLANT •

Ar gael 8yb – 11:30yb

BRECWAST

Brecwast Bach - Bacwn, Selsig, Ffa Pob, Tost (HG ar gais) **£4.00**
Pancêcs arddull Americanaidd - gyda bacwn a surop masarn **£4.50**
Uwd plaen (Llysieuol) £3.50
Uwd - gyda banana a mêl **£4.50**
Tost neu groisant - gyda menyn neu jam **£2.50**
(Tost heb glwten ar gais)



PRIF GWRS

£4.90 yr un



Darnau Ffiled Cyw Iâr
Wedi'u gweini gyda sglodion neu daten bob a phys neu ffa

Selsig Porc Trwchus
Wedi'i weini gyda sglodion neu daten bob a phys neu ffa

Ffilet Penfras Goujon
Wedi'i weini gyda sglodion neu daten bob a phys neu ffa

Salad Ham
Wedi'i weini gyda baguette crensiog

Taten Bob - Caws neu Ffa Pob

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

HG - Heb glwten,
LL - Llys
F - Fegan

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council