



caban

Rydym yn fwy na'r
hyn a fwytwn,
ond serch hynny,
gall yr hyn
a fwytwn
ein cynorthwyo
i fod yn fwy
na'r hyn
yr ydym.

– Adelle Davis



Gweinir

BRECWAST

tan hanner dydd

Brecwast

Brecwast Llawn £6.95

Bacwn mwg a selsigen porc Wavell, wy maes Birchgrove wedi'i ffrio, ffa pob, pwdin gwaed, madarch, tost a menyn

Brecwast Llawn Mawr £7.95

Dwy sleisen o facwn mwg Wavell, dwy selsigen porc, wy maes Birchgrove wedi'i ffrio, ffa pob, pwdin gwaed, madarch, dwy sleisen o dost a menyn

Brecwast Llysieuol £5.95

Wy maes Birchgrove wedi'i ffrio, selsigen lysieuol, ffa pob, madarch, tomato, tost a menyn

Brecwast Llysieuol Mawr £7.00

Dau wy maes Birchgrove wedi'u ffrio, dwy selsigen lysieuol, ffa pob, madarch, tomato, dwy sleisen o dost a menyn

Crempog Ysgafn £4.95

Tair crempog dull Americanaidd â bacwn mwg Wavell, wedi'u hysgeintio'n hael â surop masarn

Wyau ar Dost £3.50

Eich dewis o ddau wy Birchgrove - wedi'u ffrio neu wedi'u potsio - a dwy sleisen o dost

Uwd gyda mêl a ffrwythau £3.50

Brechdanau Brecwast

Brechdan Bacwn £3.50

3 sleisen o facwn mwg Wavell

Brechdan BLT Caban £3.95

3 sleisen o facwn mwg Wavell, letys a thomato

Brechdan Selsig £3.55

3 selsigen Wavell

Brechdan Salad Selsig £4.00

3 Wavell's sausages, salad

Brechdan Selsig Llysieuol £3.50

2 selsigen lysieuol

Brechdan Salad Selsig Llysieuol £3.95

2 selsigen lysieuol, salad

Crêwch eich Brecwast eich hun

Wy maes Birchgrove £1.00

Madarch £1.00

Selsigen porc Wavell £1.00

Bacwn mwg Wavell £1.00

Selsigen lysieuol £1.00

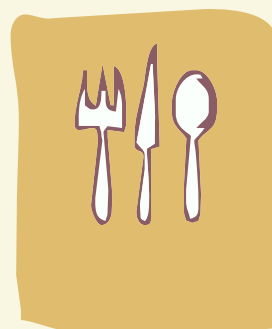
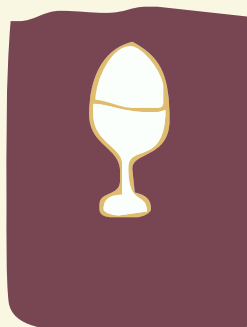
Ffa pob £1.00

Tost (1 sleisen), menyn, 80p

Tost (2 sleisen), menyn, £1.50

Tost a chyffraith (2 sleisen) £2.10

gyda menyn a jam, marmaled neu Marmite



CINIO

Seigiau arbennig

Gweler y bwrdd du am seigiau arbennig heddiw

Platiau Salad Arbennig Caban

Salad Gardd Caban £6.95

Tabbouleh, colsllo, picl betys coch a moron, salad dail cymysg, nionod picl, hwmws, olifau du a gwyrdd cymysg, wedi'u gweini â bara pitta ac olew olewydd balsamaidd.

Caws Cymreig £6.95

Cheddar aeddfed Snowdonia Black Bomber, Perl Wen, siynti cwrw Cymreig, colsllo, garnais salad gwyrdd, bara ceirch a menyn

Ham Rhost Cymreig mewn Mêl £6.95

Dwy sleisen o ham rhost mewn mêl, mwstard grawn cyflawn, colsllo, nionod picl, garnais salad gwyrdd, Bara a menyn

Salad Fegan £6.75

Picl betys coch a moron, hwmws, olifau du a gwyrdd cymysg, tabbouleh, garnais salad cymysg, bara ffres ac olew olewydd balsamaidd.

Tatws Trwy'u Crwyn

Gweinir â garnais salad

menyn £3.95

colsllo £4.95

ffa pob £4.95

hwmws £4.95

mayonnaise tiwna £5.50

Cheddar gwyn aeddfed £4.95

Nachos Cabana

 £5.95

Nachos, caws wedi'i doddi gyda thopin salsa a crème fraiche cartref blasus

Eitemau Ychwanegol

Hwmws Cartref £3.50

2 Fara Pitta wedi'u Tostio

Olifau Gwyrdd a Du Cymysg £2.50

Powlen Fechan o Gawl Cartref £3.75

Bara Menyn

Powlen o Nachos £2.10

gyda Chaws £2.65

Fara Garlleg £2.10, gyda chaws £2.65

Potato Wedges £2.10, with Cheese £2.65

Mixed Leaf Salad £2.50

Coleslaw £2.10

Cawl, Brechdanau a Baguettes

~Cawl~

Cawl y Dydd £4.20

bara menyn (Gweler y bwrdd seigiau arbennig)

Cawl y Dydd a Brechdan £6.95

caws, ham, tiwna neu hwmws

~Brechdanau a Baguettes~

Cheddar aeddfed Welsh Dragon a siynti

gyda garnais salad a chreision

Brechdan: £4.50, Baguette: £4.95

Ham Rhost mewn mêl, mwstard grawn

cyflawn gyda garnais salad a chreision

Brechdan: £4.75, Baguette: £5.20

Tiwna Mayonnaise

gyda garnais salad a chreision

Brechdan: £4.95, Baguette: £5.50

Hwmws Cartref a Tomato

gyda garnais salad a chreision

Brechdan: £4.50, Baguette: £4.95

~Baguettes Poeth~

gweinir â garnais salad

Cyw Iâr Poeth £6.50

llenwad o gyw iâr, puprynnau coch,

jalapenos a nionod wedi'u ffrio mewn padell

gyda chaws tawdd mewn baguette blawd

cyflawn organig

Madarch Poeth £6.50

llenwad o fadarch, puprynnau coch,

jalapenos a nionod wedi'u ffrio mewn padell

gyda chaws tawdd mewn baguette blawd

cyflawn organig

Baguette BLT £6.25

bacwn mwg Wavell, letys a thomato

Bacwn, hwmws a thomato £6.50

bacwn mwg, hwmws a sleisiau tomato

Ar gyfer y Plant

Cawl tomato Heinz, bara menyn £2.75

Caws ar sleisen o dost £2.50

Ffa pob ar sleisen o dost £2.75

Pasta Penne Organig £3.50

gyda saws tomato a basil organig, caws

Cheddar, bara menyn

Brechdan a Chreision £3.50

Dewis o ham, jam, caws Cheddar,

mayonnaise tiwna neu hwmws

DIODYDD

DIODYDD OER

Diodydd Organig £1.00

Mafon a Lemwn, Blodau Ysgaw neu Aeron Gaeaf Sbeislyd

Sudd Oren carton £1.30

Sudd Afalau carton £1.30

Belvoir £2.40

Pressé Blodau Ysgaw Organig Pefriog

Fentimans £2.50

Curiosity Cola, Old School Ginger Beer, Victorian Lemonade, Dandelion & Burdock

Llefrith £1.50

Dŵr Llonydd / Pefriog

25cl £1.20

1 ltr 2.65

Gwydraid o Coca Cola / Diet Coca Cola

£1.40

COFFI

Coffi Masnach Deg Organig

Coffi Hidl Masnach Deg Periwaidd £1.50

Mae coffi heb gaffein ar gael hefyd

Cappuccino £1.80 / £2.50 / £2.95

Coffi cryf, ewynnog

Café Latte £1.80 / £2.50 / £2.95

Coffi llaethog, llyfn

Café Moccha £2.90

Siocled poeth â joch o Espresso

Add a shot of Syrup 50c

Sinamon, Fanila, Cnau Coll, Mint

Espresso Un joch £1.10 Dau joch £2.10

Coffi du byr a chryf

Americano Un joch £1.20 Dau joch £2.20

Ychwanegir dŵr poeth

Machiato Un joch £1.25 Dau joch £2.25

Llefrith Poeth gydag Espresso neu

Americano 50c

SIOCLED POETH

Siocled Poeth £2.60

gyda Falws melys +40p



TEA

Potiau o De

Te Brecwast £1.50

Mae te organig heb gaffein ar gael

Te perlysiâu: gweler y bwrdd du £1.70

Te Dail (Cilydd)

~Te Gwyn~

Pai-mu-tan (Te Bywyd) £2.40

Te gwyn Tsieineaidd ar ei ffurf fwyaf naturiol. Caiff ei gasglu a'i sychu yn yr haul a dim arall. Ychydig iawn o gaffein a blas ffrwythau ysgafn. Dim angen llefrith.

~Te Gwyrdd~

Te Sencha a Jinseng £2.40

Te gwyrdd Siapaneaidd. Ychwanegwyd jinseng coch ac ychydig o granadila i gynnig blas amheuthun a llyfn. Dim angen llefrith.

Chun Mei Moon Palace £2.40

Te gwyrdd o ansawdd uchel â blas llawn, llyfn a chyflawn. Mae'n well heb lefrith.

~Te Du/Coch~

Assam Hunwal Garden TGFOP £2.40

Mae'r rhan fwyaf o de brecwast yn cynnwys te Assam. Dyma ddeilen o ansawdd uchel o ardal anarferol o uchel. Ar ei orau â llefrith.

Darjeeling Castleton Estate TGFOP £2.40

Darjeeling gorau ym marn sawl un. Arogl hyfryd. Cyfeirir ato fel 'siampên' y fasnach de. Addas â llefrith neu lemwn.

~Te Glas lled-eplesedig~

Finest Formosa Oolong £2.40

Rhoddir y dail mewn drymiau a gaiff eu troi a'u troi. Bydd hyn yn cleisio ymylon allanol y dail ac yn caniatáu iddynt eplesu gan adael eu canol yn wyrdd. Gyda neu heb lefrith.

~Te Perlysiâu a Ffrwythau~

Tisane Rooibos Cinnamon Plum £2.40

Te Rooibos o ansawdd uchel o Dde Affrica ag ychydig o sinamon a safflwr wedi'u hychwanegu i roi blas ffrwythau ychydig yn sych iddo. Dim caffein ac yn llawn gwrthocsidyddion. Ar ei orau heb lefrith.

Tisane Mediterranean Sun £2.40

Brenhines yr holl ddiodydd ffrwythau. Heb gaffein ac yn fendigedig yn boeth neu'n oer. 12 o ffrwythau gwahanol ag arogl a blas sitrws glân a siarp.

Gweler y bwrdd du am ragor o ddewisiadau

GWINOEDD

Gwydraid (gwin y tŷ) 175ml Potel 750ml

~Gwin y Tŷ~

Cuvee Jean Paul Gwyn Sych. Croyw ac adfywiol; fe wnaiff dynnu dŵr i'r dannedd. Gwydraid: £3.20, Potel: £12.50

Cuvee Jean Paul Gwyn Lled-sych. Blas llawn a ffrwythus ond lled-sych serch hynny. Gwydraid: £3.20, Potel: £12.50

Cuvee Jean Paul Coch. Llawn cymeriad, cymedrol gadarn, llyfn a boddhaol. Gwydraid: £3.20, Potel: £12.50

Cuvee Jean Paul Rose. Gwin rhosliw ag arogleuon ffrwythau'r haf a blasau ysgafn aeron suddog. Gwydraid: £3.20, Potel: £12.50

~Gwyn~

Emiliana Sauvignon Blanc (Chile) Blasau sitrws suddog, iach a glân bendigedig Fe wnaiff dynnu dŵr i'r dannedd. Potel: £14.20

The Landings White-Chardonnay (Awstralia) Ar ochr sych lled-sych. Iachusol a ffrwythus iawn. Potel: £12.95

Pinot Grigio San Giorgio (Yr Eidal) Awgrym o arogl cnau, bricyll a hufen. Fe wnaiff bryfocio'r blasbwyntiau. Potel: £13.45

~Coch~

Simonsig Cabernet/Merlot (De Affrica) Gwin coch llyfn a choeth â blasau ffrwythau aeddfed a strwythur da. Cynhyrchir gan James Malan yn ystâd y teulu yn Stellenbosc. Potel: £14.45

Torres Santa Digna (Chile) Lliw rhuddgoch, ag adlewyrchiadau tanllyd. Arogl amrywiol rhagorol ynghyd ag awgrymiadau o ledr a licris. Blas tanin sidanaidd a gorffeniad coeth. Potel: £14.75

Senorial Rioja Tint (Sbaen) Ffrwythau mwyar duon bendigedig ag awgrym o fanila wedi ychydig o aeddfedu mewn casgenni barrique derw. Potel: £13.75

~Rhosliw a Phefriog~

Gold Country Rose (Califfornia) Gwin bywiog rhosliw â blas ffrwythau'r haf. Ysgafn, adfywiol a hawdd i'w yfed. Potel: £12.95

Mountbridge Sparkling Brut N.V. (Awstralia) Un o winoedd pefriog gorau'r byd newydd o ran ei werth am arian, yn ein tyb ni. Potel: £16.95

CWRW

~Bragdy Mws Piws~

Cwrw Arobryn Porthmadog

Cwrw Eryri 500ml (3.60 ABV) £3.50
Cwrw golau adfywiol a fragwyd â brag Golau a Chrisial ynghyd â chyfuniad o hopys Pioneer, Styrian Goldings a Lubelski

Cwrw Madog 500ml (3.70 ABV) £3.50
Chwerw sesiwn croyw a chochlyd, â blas brag a gorffeniad chwerw sych.

Cwrw Glaslyn 500ml (4.20 ABV) £3.60
Chwerw gorau euraidd â gorffeniad blas hopys cytbwys.

Dark Side 500ml (4.60 ABV) £3.60
Cwrw tywyll blasus â blas brag dwfn haidd rhost a chwerwedd ffrwythus hopys Bramling Cross.

~Seidr/Lager Tomos Watkin~

Seidr Afalau Taffi 500ml (6.0 ABV) £3.50
Seidr Sych blasus a chryf.

Seidr Gellyg 500ml (5.3 ABV) £3.50
Seidr gellyg bendigedig wedi'i wneud o'r ffrwythau mwyaf aeddfed. Bragwyd yn oer.

Cwrw hud 500ml (5.0 ABV) £3.50
Gwnaed o hopys Almaenaidd, brag o Loegr a dŵr crisial Cymru.

Lager Safonol Cwrw Celt 330ml (5.0 ABV) £3.15
Bragwyd yng Nghaerffili, cymeriad llyfn unigryw â blas hopys.





Bwydlen Nadolig Caban 2013

Archebion grwpiau ar gael o fis Tachwedd ymlaen

Pate Mecryll Mwg ac Eirin Gwlanog Poeth
gweinir â Bara Ceirch a Siytnei Cwrw Cymreig

Cawl Pwmpen Cyrri a Chaws Cheddar Aeddfed Cymreig
gyda Sgon Caws

Plethen Crwst Ffilo Pwmpen, Cnau Ffrenig a Chaws Gafr
gyda Saws Tshili Melys

~ ●●● ~

Brest Twrci Rhost, Gyda Saets a Theim
a Stwffin Cig a'r holl drimins

Ffiled Eog mewn Crwst Perlysiâu
mewn Saws Gwin Gwyn

Risoto Madarch Gwyllt, Cnau Castan a
Blodfresych â Thost Saets

~ ●●● ~

Crymbl Afalau ac Eirin Gwlanog gyda Saws Brandi

Pannacotta Oer
gyda Coulis Ffrwythau a Brathiadau Siocled Gwyn

Pwdin Nadolig gyda Saws Brandi

Bwrdd Cawsiau Cymreig

~ ●●● ~

Hefyd yn Cynnwys Gwydraid Am Ddim o Win Cynnes Sbeislyd
Te/Coffi a Theisen Friwdda i orffen

3 chwrs - £18.95, 2 chwrs - £15.95