BWYDLEN FWYTA

PLATIAU BACH

3 PHLÂT BACH AM 18.50 Llun-Iau Drwy'r Dydd / Gwen-Sad Tan 5pm
ac eithrio 10 adain cyw iâr/blodfresych

YN BERFFAITH I RANNU
Bara Fflat Caws Cwrw a Garlleg (V) 7.00 (1086kcal)

Sglodion Halloumi (V) 7.00
Saws dipio tsili melys a winwns coch wedi'u piclo (485kcal)

Focaccia Rhosmari a Halen Môr wedi'i bobi yn y tŷ (V) 5.50
Gyda thomatos bach balsamig rhost, basil ffres a pesto (366kcal)

Calamari Halen a Phupur 7.25
Mayo garlleg a pherlysiau (297kcal)

Nachos Caws Cwrw wedi Llwytho B&K (V) 7.50
Guacamole, salsa ffres, hufen sur, jalapenos
a saws dipio caws cwrw cynnes (581kcal)

Darnau Brisged Cig Eidion Mwg Wedi'u Llosgi 7.50
Darnau brisged ciig eidion mwg creisionllyd wedi'u
cymysgu yn ein saws Barbe-cwrw (545kcal)

Adenydd Cyw Iâr Llaeth Enwyn or **Blodfresych Creisionllyd**
Chwech 7.00 • **Deg** 10.50
Barbe-Cwrw Mwg (Ve)* (750kcal • 1049kcal | *330kcal • 550kcal)
Habanero Mêl Sbeislyd (V)* (862kcal • 1298kcal | *403kcal • 668kcal)
Coreaidd Gludiog (V)* (754kcal • 1047kcal | *326kcal • 541kcal)

BYRGYRS

i gyd wedi'u gweini gyda sglodion â halen hopys a pherlysiau a mayo garlleg a pherlysiau

Byrgyr Caws B&K 13.95
Dau bati cig eidion 3 owns gyda saws caws cwrw crefft, caws
Cheddar, letys wedi rwygo, picl dil a saws byrgyr (1192kcal)

Byrgyr Caws Jam Bacwn Mwg 15.50
Dau bati cig eidion 3 owns, jam tsili melys a bacwn mwg,
saws caws cwrw, caws Cheddar, letys wedi'i rwygo,
picl dil a saws byrgyr (1355kcal)

Byrgyr Cyw Iâr Llaeth Enwyn 13.95
Brest cyw iâr wedi'i ffrio yn arddull de'r UD, letys wedi'i rwygo,
slo bresych coch a mayo (1196kcal)
Ychwanegu sglein mêl a habanero poeth sbeislyd £1 (26kcal)
Ychwanegu saws Coreaidd a slo £1 (91kcal)

Byrgyr Ffacbys B&K (Ve) 13.95
Pati ffacbys, winwns, saws BBQ a chipotle wedi'i wasgu â llaw
gydag afocado, slo bresych coch, jam tsili melys a mayo (1237kcal)

AR YR OCHR

Sglodion â Halen Hopys a Pherlysiau (Ve) (290kcal) 4.00

Sglodion Trwchus (Ve) (343kcal) 4.00

Modrwyau Winwns Cwrw IPA y Bragwr (Ve) (291kcal) 4.00

Focaccia Garlleg (V) (297kcal) 4.00

Salad y Gaeaf (V) 4.00
Slo bresych coch, cêl wedi gwywo
a phwmpen cnau menyn (151kcal)

Mac a Chaws (V) (449kcal) 5.00

PRIF GYRSIAU

Cyw Iâr Tun Cwrw | **Chwarter** 13.50 • **Hanner** 16.50
'Barbe-Cwrw Mwg' (Chwarter 963kcal • Hanner 1463kcal)
'Mêl Habanero Sbeislyd' (Chwarter 1003kcal • Hanner 1488kcal)
Sglodion â halen hopys a pherlysiau, asenau corn gyda
sesnin a ffa pit BBQ

Stecen Llygad yr Asen 10 owns 19.95
Stecen cig eidion wedi aeddfedu am 35 diwrnod, menyn garlleg,
sglodion trwchus, talp letys gem gyda chaws caled Eidalaidd a
dresin ransh hufennogg (1127kcal)
Ychwanegwch saws puprennau £1 (103 kcal)

Pysgodyn mewn Cytew IPA y Bragwr a Sglodion 15.50
SO ffynhonnel gynaliadwy ac yn ein cytew cwrw IPA, sglodion
trwchus, pys stwsh a saws tartar (987kcal)

Pastai Stecen a Chwrw 14.95
Darnau tyner o stecen mewn grefi cwrw cyfoethog. Tatws stwnsh
hufennog, llysiau gwyrdd tymhorol a grefi blasus (1044kcal)

Asen Bola Porc Di-asgwrn Mwg Derw 17.50
Yn ein saws Barbe-Cwrw mwg gludiog, sglodion gyda halen
hopys a pherlysiau, asennau corn sbeislyd, ffa pit BBQ (1025kcal)

Tarten Pwmpen Cnau Menyn Rhost a Brie (V) 13.95
Mewn saws clôr y moch a Cheddar hufennog gyda siytni betys
sawrus. Wedi'i gweini gyda salad slo bresych coch, cêl wedi
gwywo a phwmpen cnau menyn rhost (801kcal)

Mac a Chaws y Bragwr (V) 13.50
Wedi'i wneud gyda'n saws caws cwrw crefft,
wedi'i weini â focaccia garlleg (996kcal)
Ychwanegu jalapeños 50p (4kcal) **neu bacwn mwg creisionllyd £1** (52kcal)

Powlen Bwdha (Ve) 13.50
Ffalaffels betys, pwmpen cnau menyn rhost, afocado, slo bresych
coch, pupur coch wedi'i rostio â thân, hwmws a salsa tomato (599kcal)
Ychwanegu brest cyw iâr wedi grilio (281kcal) 2.50

Powlen Cyw Iâr Bang Bang 13.95
Cyw iâr wedi ffrio creisionllyd gyda reis coriander, slo creisionllyd,
tsilis ffres a mayo habanero (1089kcal)

RHOWCH HWB I'CH POWLEN
Ychwanegu Ŵy wedi'i botsio (60kcal) NEU **bacwn mwg brith** (52kcal) £1

PWDINAU

Cwci Pobi Siocled Belg (V) 6.95
Hufen iâ fanila a saws Nutella cynnes (892kcal)

Churros (V) 6.95
Churros cynnes mewn siwgr sinamon a saws Nutella cynnes (335kcal)

Pwdin Taffi Gludiog (V) 6.95
Hufen iâ fanila (637kcal) neu gwstard (610kcal)

Cacen Gaws Cwrens Duon a Prosecco (V) 6.95
Cacen gaws pob foethus gyda cwrens duon Prydeinig mewn
sglein. Wedi'i gweini gyda compote ffrwythau (314kcal)

Mae angen tua 2000 kcal y dydd ar oedolion

PB1b

ARBENIGION YN YSTOD Y DYDD

Yn cael eu gweini
LLUN-SAD ▪ TAN 5PM

Salad Cyw Iâr Wedi'i Dynnu 9.50
Cyw iâr tun cwrw wedi'i dynnu ar wely o dalpau gem bychain gyda dresin hufennog, croutons focaccia, caws caled Eidalaidd a berwr (615kcal)

Ffyn pysgod mewn cytew cwrw a sglodion 9.50
ffynhonnell gynaliadwy yn ein cytew cwrw IPA ein hunain, sglodion trwchus, pys stwnsh, saws tartar (757kcal)

Byrgyr Caws 3 owns 9.50
Pati 3 owns 100% palfais ac asen cig eidion Prydeinig gyda saws caws cwrw crefft, caws Cheddar, picl dil, letys wedi rhwygo a saws byrgyr. Wedi'i weini â sglodion gyda halen hopys a pherlysiau a mayo garlleg a pherlysiau (985kcal)

Stecen a Sglodion 10.95
Stecen ffolen 6 owns gyda menyn garlleg a sglodion gyda halen hopys a pherlysiau (1007kcal)

BRECHDANAU FOCACCIA

Clwb B&K 6.95
Cyw Iâr Tun Cwrw wedi'i dynnu, mayo, tomato, cig moch mwg creisionllyd, letys wedi'i rwygo (987kcal)

Pesto, Mozzarella a Thomato Rhost (V) 6.95
Caws mozzarella cynnes wedi'i doddi gyda thomatos bach balsamig rhost a pesto (687kcal)

Bys Pysgod mewn Cytew IPA y Bragwr 6.95
O ffynhonnell gynaliadwy yn ein cytew cwrw IPA, saws tartar (699kcal)

Stecen Munud a Winwns 8.95
Stecen ffolen munud wedi grilio, winwns wedi ffrio, caws Cheddar wedi'i doddi a'n grefi unigryw B&K ar gyfer dipio (612kcal)

BARA FFLAT WEDI RHOLIO

Cyw Iâr Bang Bang 6.95
Cyw Iâr creisionllyd sbeislyd wedi'i ffrio, colslo bresych coch a mayo habanero (981kcal)

Halloumi a Jam Tsili (V) 6.95
Halloumi wedi grilio gyda jam tsili and mixed leaves (770kcal)

YCHWANEGWCH SGLODION
at unrhyw frechdan neu fara fflat am £1.95

WORK SPACE OFFER | LLUN-GWEN TAN 5PM.

UNRHYW FRECHDAN NEU FARA FFLAT A CHOFFI MÂL FFRES* £7.95

***neu ddewis te neu ddiod ysgafn casgen hanner peint.** £2 ychwanegol am frechdan Stecen Munud a Winwns

GWEINI RHOSTIAU BOB DYDD SUL

Mae'n holl rostiau'n cael eu gweini gyda thatws rhost creisionllyd, cymysgedd o foron, pannas a phwmpen cnau menyn wedi'u rhostio â pherlysiau, blodfresych coch brwysiedig, llysiau gwyrdd tymhorol, a phwdin Sir Efrog cartref gyda grefi blasus

1/2 Cyw Iâr Buarth Prydeinig Tun Cwrw

Ochr Orau Cig Eidion Prydeinig

Lwyn Porc Prydeinig a Chrofen Greisionllyd

Tarten Pwmpan Cnau Menyn Rhost a Brie (V)

Rhost Quorn Saets a Winwns (Ve)

Plus Board games, Bloody Marys and craft gins matched to

THE LONDON ESSENCE CO.

tonics & sodas

Ychwanegir tâl gwasanaeth dewisol o 10% at eich bil
▪
MAE 100% O'R TIPS YN MYND I'R TÎM

GOFYNNWCH I WELD EIN BWYDLEN I BLANT NEU EIN BWYDLEN CYNHWYSION HEB GLWTEN

(V) Prydau Llysfwytäol (Ve) Prydau Figan

Gall rhai prydau gynnwys neu fod ag olion cnau, llaeth neu glwten. Holwch aelod o'n criw am ein rhestr o alergenau.

Mae ein cegin yn amgylchedd lle defnyddir cynhwysion sy'n cynnwys glwten ac alergenau eraill. Er y cymerir pob gofal wrth baratoi eich bwyd, ni allwn warantu NAD oes UNRHYW groes-halogi wedi digwydd neu fod eich bwyd yn hollol rydd o olion unrhyw un o'r alergenau a all fod yn bresennol yn ein cegin

Sganiwch i gael gwybodaeth alergenau

Mae angen tua 2000 kcal y dydd ar oedolion

PB1b