# Prepared Meals & Hampers
# Prydau Bwyd Parod & Basgedi

## Cegin Dan-y-Mynydd Vegetarian Cuisine

Contact Name: Ros McGarry
Dan-y-Mynydd, Bentinch, Newport, Pembrokeshire, SA42 0PU
T: 01239 821129
E: rosmcgarry@aol.com

Vegetarian cuisine offering vegan, wheat and dairy-free options produced using wholesome, healthy ingredients. Home/hand-made dishes made in small batches using locally bought produce to reheat at home. Our food is produced with an emphasis on low-fat, free-range eggs, no artificial flavours or colourings, packing in minimal and recyclable packaging. From a simple tasty sauce to one of our delicious nut roasts or generously filled pies, we have a dish for every occasion.
Mail Order: No
Business Hours: 10.30am – 6.30pm, please check for winter hours
Deliveries: Yes, within 3 miles of Newport – further afield for larger orders
Main Supply Market: Retail

*Bwyd llysieuol sy'n cynnig dewisiadau figanaidd, di-wenith a di-laeth sy'n cael eu gwneud â chynhwysion maethlon, iach. Byddwn yn defnyddio cynnyrch lleol i wneud seigiau cartref/o waith llaw, er mwyn i gwsmeriaid eu haildwymo gartref. I wneud ein bwyd byddwn yn rhoi pwys mawr ar ddefnyddio wyau maes, braster isel, dim cyflasynnau na defnydd lliwio artiffisial a chaiff popeth ei lapio mewn pecyn ailgylchedig, diwastraff. O saws syml a blasus hyd at un o'n prydau rhost a chnau neu'n pasteiod sy'n llawn hyd y fyl o faeth, mae gyda ni saig ar gyfer pob achlysur.*
*Archebu trwy'r Post: Na*
*Oriau Busnes: 10.30am – 6.30pm, holwch ar gyfer oriau'r Gaeaf*
*Dosbarthu: Ie, o fewn 3 milltir o Drefdraeth – bellach i ffwrdd ar gyfer archebion mawr*
*Marchnadoedd a Gyflenwir yn Bennaf: Manwerthu*

## Cnwd at Llys Meddyg

Contact Name: Edward Sykes
East Street, Newport, Pembrokeshire, SA42 0SY
T: 01239 820009
E: info@cnwd.co.uk
W: www.cnwd.co.uks

Smoking local fish and meat, creating soups, pates, terrines, charcuterie and delicious ready meals for the trade.
Mail Order: Yes
Business Hours: Mon – Sun 9am – 5pm
Deliveries: Yes, call for more information
*Main Supply Market: Retail/wholesale*
*Rydym yn mwgsychu pysgod a chig lleol, ac yn gwneud cawliau, pates, terinau, charcuterie a phrydau parod blasus ar gyfer y fasnach.*
*Archebu Trwy'r Post: Ie*
*Oriau Busnes: Dydd Llun – Sul 9am – 5pm*
*Dosbarthu: Ie, ffoniwch am ragor o wybodaeth*
*Marchnadoedd a Gyflenwir yn Bennaf: Manwerthu/Cyfanwerthu*

## Cottage Caterers

Contact Name: Alan/Olwen Davis
Min-yr-Afon, Jordanston Bridge, Castle Morris, Pembrokeshire SA62 5UP
T: 01348 891296
An extensive range of home-prepared meals and pastries all carefully designed for re-heating at home. A good choice always available or pre-order for exact requirements.
Business Hours: Any reasonable time – closed Sundays
Deliveries: No – collection only
Main Supply Market: Direct sale
*Amrywiaeth eang o brydau a phastai cartref wedi'u llunio'n ofalus i'w haildwymo yn eich cartref. Dewis da bob amser ar gael neu archebwch ymlaen llaw gyda gofynion penodol.*
*Oriau busnes: Unrhyw amser rhesymol – ar gau ar Ddyddiau Sul*
*Dosbarthu: Na – moy'n yn unig*
*Marchnadoedd a Gyflenwir yn Bennaf: Gwerthu'n uniongyrchol*

## Countrywide Hampers of Tenby

Contact Name: Mark Griffiths
1 Sea Vista, Penally, nr Tenby, Pembrokeshire, SA70 7PD
T&F: 01834 844922
M: 07503131599
E: goodfood@countrywidehampers.co.uk
W: www.countrywidehampers.co.uk
A web-based company supplying Welsh and British food hampers to the general public and shops and hotels in Pembrokeshire.
Mail Order: Yes
Business Hours: Mon – Fri 9am – 6pm. Sat & Sun 9am – 1pm
Deliveries: UK and Europe
Main Supply Market: General public and corporate business
*Cwmni ar y we sy'n darparu basgedi bwyd Cymreig a Phrydeinig i'r cyhoedd ac i siopau a gwestai yn Sir Benfro.*
*Archebu trwy'r post: Ie*
*Oriau Busnes: Dydd Llun – Dydd Gwener 9am – 6pm. Dydd Sadwrn a dydd Sul 9am – 1pm*
*Marchnadoedd a gylenwir yn Bennaf: Y cyhoedd a busnes corfforaethol*

## Dinas Island Farmhouse Treats

Contact Name: Lynda Perkins
Dinas Island Farm, Dinas, Newport, Pembrokeshire, SA42 0SE
T: 01348 811217
E: dinasisland@tiscali.co.uk
A range of home-prepared ready meals to cook at home from the freezer and a range of homemade deserts. Ingredients include home-produced lamb from our National Trust farm and other local produce.
Mail Order: No
Business Hours: Any reasonable time
Deliveries: Dinas and Newport and collections
Main Supply Market: Local homes and holiday lets/direct sale
*Amrywiaeth o brydau parod a wnaed gartref, i'w dodi yn y rhewgell er mwyn eu coginio yn eich tŷ. Dewis o bwdinau cartref hefyd; byddwn yn defnyddio cynhwysion fel cig oen cartref oddi ar ein fferm Ymddiriedolaeth Genedlaethol, a chynnyrch lleol hefyd.*
*Archebu Trwy'r Post: Na*
*Oriau Busnes: Unrhyw adeg resymol*
*Dosbarthu: Dinas a Threfdraeth a chasgliadau*
*Marchnadoedd a Gyflenwir yn Bennaf: Cartrefi a thai gwyliau ar osod yn lleol/gwerthu'n uniongyrchol*

## East/West Cuisine

Contact Name: Mrs Jackie Palit
Hillside, Cox Hill, Narberth, Pembrokeshire SA67 8EH
T&F: 01834 860268
E: eastwestcuisine@aol.com
Speciality breads, quiches, savoury items, puddings, cakes, Indian snacks, finger buffets and parties, private dining room also available.
Business Hours: 9am-11.30pm
Deliveries: South-West Wales
Main Supply Market: Catering establishments, independent retailers, outside catering
*Bara arbennig, tartenni sawrus, eitemau sawrus, pwdinau, cacennau, Byrbrydau Indiaidd, bwffes bys a bawd a phartis, ystafell fwyta breifat ar gael hefyd.*
*Oriau busnes: 9am-11.30pm*
*Dosbarthu: De-Orllewin Cymru*
*Marchnadoedd a Gyflenwir yn Bennaf: Busnesau arlwyo, manwerthwyr annibynnol, arlwyo allanol.*

## Fred Hughes & Son

Contact Name: Fred Hughes
37 Dew Street, Haverfordwest, Pembrokeshire SA61 1ST
T: 01437 763101
Silver Award Winners 2003 –2008. Homemade ready meals – kievs, curries and kebabs, etc. Chicken crowns and wraps, cooked meats and cheeses including fresh meats. All meat locally sourced when available.
Business Hours: 8am-5.30pm Monday to Saturday
Deliveries: No
Main Supply Market: Direct sales from shop
*Enillwyr Gwobr Arian 2003 - 2008. Prydau cartref parod – kievs, cyrïau a chebabs, ayb. Prydau parod wedi'u gwneud cartref - kievs, cyrïau a chebabs, ac ati. Coronau ciw iâr a thortilas amlap, cigoedd wedi'u coginio a chawsiau yn cynnwys cigoedd ffres. Mae'r holl gig yn dod o ffynhonnell leol, pan mae ar gael*
*Oriau busnes: 8am-5.30pm Dydd Llun i Sadwrn*
*Dosbarthu: Na*
*Marchnadoedd a Gyflenwir yn Bennaf: Gwerthu'n uniongyrchol o'r siop*

## Pembroke Sea

Contact Name: Nigel & Mary Richards
Mill House, Fishguard Road, Haverfordwest, Pembrokeshire SA62 4BP
T&F: 01437 769292
At Pembroke Sea we produce our own range of Pembrokeshire Pantry Foods, (chef-produced dishes such as curries, lasagne and stroganoff) together with top-quality desserts from Mill House Foods, from cheesecakes and scones to Tortes and Gateaux, all kitchen produced of homemade quality. We also have a range of comfort food – apple pies, sticky toffee pudding and apple crumble.
Business Hours: Anytime - phone to check we're here
Deliveries: South-West of Aberystwyth/Port Talbot line
Main Supply Market: Restaurants, hotels, pubs and sandwich makers
*Yr Pembroke Sea rydym yn gwneud ein hamrywiaeth ein hunain o Fwydydd Pantri Sir Benfro (fel Cyriau, Lasagne a Stroganoff wedi eu gwneud gan ben-cogyddion). Hefyd, mae gennym bwdinau o'r safon uchaf gan Mill House Foods, fel Teisennau Caws a Sgons a Theisennau Siocled a Theisennau Hufen. Mae popeth wedi'l wneud yn y gegin – ac mae safon bwyd cartref iddo. Ac ar ben hynny mae gyda ni amrywiaeth o fwyd cysur – Teisennau Afal, Pwdin Taffi Stecs a Phwdin Briwsion Afalau.*
*Oriau busnes: Unrhyw adeg – ffoniwch i weld a ydym i mewn*
*Dosbarthu: I'r De-Orllewin o Aberystwyth/ llinell Aberafan*
*Marchnadoedd a Gyflenwir yn Bennaf: Bwytai, gwestyau, tafarndai gwneuthurwyr brechdanau*