

Réttir dagsins sem eru í boði alla virka daga frá hádegi til kvölds

Austurlenskt nautasalat með pikluðum rauðlauk, stökkum jarðskokkum og kasjúhnetum.	2.690.-
Roast beef rist með heimalöguðu remúlaði, kartöflusmælki og salötum dagsins (G,E)	2.690.-
Avókadó rist með tómötum og frækurli ásamt salötum dagsins (G,H,V)	2.290.-
Pönnusteikt ommeletta með kartöflum, grænmeti og salötum dagsins (E)	1.990.-
Sesarsalat með kjúklingi, beikoni, brauðteningum, parmesan osti og sesardressingu (M,G).....	2.490.-
Kjúklingasalat með kokteiltómötum, papriku, kasjúhnetum, parmesan osti og franskri vinaigrette dressingu (M,H)	2.490.-

Matseðill vikunnar 5. – 9. júní

Mánudagur 11:00-15:00

Aspassúpa með brauði og hummus (V)	1.640.-
Kjúklingur í tómát og hvítlauk ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins	2.690.-
Ofnbakaður þorskur í austurlenskri kryddjurtarmarineringu með kókossósu og salötum dagsins	2.690.-
Austurlenskar grænmetisbollur með hummusdressingu, kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V)	2.590.-

Þriðjudagur 11:00-14:00 & 17:30 – 20:00

Tómat- og basilsúpa með brauði og hummus (V)	1.640.-
Ítalskt lasagna með mozarella, parmesan og salötum dagsins (M,G).....	2.690.-
Bleikja með mangó- og paprikusalsa ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (H,M)	3.190.-
Blómkáls og möndlubuff með hrísgrjónum og dressingu (V).....	2.690.-

Miðvikudagur 11:00-14:00 & 17:30 – 20:00

Gulrótarsúpa með brauði og hummus (V)	1.640.-
Kjúklingalæri í Panang ásamt hýðishrísgrjónum og salötum dagsins	2.990.-
Þorskur fylltur með aspasostafyllingu ásamt kartöflum og salötum dagsins (M,G)	2.890.-
Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V).....	2.790.-

Fimmtudagur 11:00-14:00 & 17:30 – 20:00

Graskers- og limesúpa með brauði og hummus (V)	1.640.-
Ofnbakaður léttsaltaður þorskur á spænska vegu með kartöflusmælki og salötum dagsins.....	2.890.-
Kalkúnabringur með sætkartöflumús, fennel, hvítkáli og sósu (G,M)	2.990.-
Hnetu- og svartbaunasteik með kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V)	2.890.-

Föstudagur 11:00-14:00 & 17:30 – 20:00

Grænmetissúpa með brauði og hummus (V)	1.640.-
Nautasteik með bernaise eða soðsósu og bökuðu kartöflusmælki ásamt salötum dagsins (M,E)	3.490.-
Svartbauna- og hnetuborgari inni í sætum kartöflum með kartöflusmælki og salötum dagsins (V,H).....	2.890.-
Ultra svartbauna og hnetuborgari með kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V)	2.990.-

(S) Soya - (M) - Mjólk (G) - Glúten (E) – Egg (H) – Hnetur - (V) - Vegan

**Súpa dagsins og uppáhellið kaffi fylgja
með réttum dagsins ef borðað er á staðnum**



Spíran er fjölskylduvænn Bistro staður á efri hæð Garðheima.
Við bjóðum upp á hollan og góðan mat í hádeginu og á kvöldin alla virka daga,
ásamt kaffi og bakkelsi fram eftir degi.

Við matreiðum heiðarlegan mat sem er gerður er frá grunni úr góðu hráefni.

11:00-14:00 og 17:30-20:00 virka daga

Réttir dagsins, sjá matseðil	1.990 – 3.390
Súpa dagsins ásamt brauði og hummus (v)	1.640
Súpa dagsins, brauð, hummus og salat (v)	2.250
Salat dagsins ásamt brauði og hummus (v)	1.890
Vefja og salat	2.190
Spíruloka og salat	2.290

11:00 - 20:00 virka daga

Vefja	1.690
Spíruloka	1.790
Kjúklingasalat	2.490
Ommeletta	1.990
Snickerskaka (v)	750
Hnetustykki	690
Döðlukrútt (v)	420
Marengsterta	1.120
Skúffukaka með rjóma	790
Súkkulaðibitakaka	590
Kanilskonsa	630
Sara	590

Ef þú vilt sækja til okkar þá hringdu beint í
Spíruna í síma 5403340

Borðapantanir, hópabeiðnir og pantanir á fyrirtækjapjónustu
sendist á spiran@spiran.is
eða í síma: 540-3340

Vertu velkomin í Spíruna, Garðheimum!

Gerum tilboð í hádegisverð fyrir fyrirtæki



Brunch hlaðborð

**Annan í páskum, Laugardaga & sunnudaga
11:00-15:00**

Beikon, eggjahræra, ommeletta, french toast,
nauta carpaccio, sesar salat, grískt salat, grafinn lax og sinnepssósa
rauðrófusalat (V), brokkólísalat (V), sætkartöflusalat (V), miniburgers,
hafra- og chia grautur (V), grískt jógúrt með músli,
pönnukökur og síróp,
súpa (V), brauð (V), hummus (V) og smjör
Heitur bauna og grænmetisréttur (V)

Marengskaka, crème brulée,
súkkulaðikaka, snickers hrákaka (V),
ostar og ferskir ávextir (V),

Appelsínusafi (V), eplasafi (V) græn þruma (V), gul þruma (V),
og uppáhellt kaffi (V)

Verð 4.290 kr
Börn 6-12 ára 2.145 kr
Börn 5 ára og yngri frítt

Við bjóðum upp á heiðarlegan mat sem er gerður frá grunni hjá okkur.
Við lögum sjálf okkar eigin möndlumjólk, músli, brauð, pestó, hummus
og eru allar sósur lagaðar af okkur.

Við vinnum allt hráefni sjálf, gröfum okkar eigin lax, böfum allar kökur og allt bakkelsi sjálf.
Græna þruman og gula þruman eru lagaðar af okkur.

**Spíran er opin á laugardögum og sunnudögum
frá 11:00-17:00**