

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

Austurlenskt nautasalat með pikluðum rauðlauk, stökkum jarðskokkum og kasjúhnetum.	2.890.-
Roast beef rist með heimalöguðu remúlaði, kartöflusmælki og salötum dagsins (G,E)	2.890.-
Avókadó rist með tómötum og frækurli ásamt salötum dagsins (G,H,V)	2.490.-
Pönnusteikt ommeletta með kartöflum, grænmeti og salötum dagsins (E)	1.990.-
Sesarsalat með kjúklingi, beikoni, brauðteningum, parmesan osti og sesardressingu (M,G).....	2.590.-
Kjúklingasalat með kokteiltómötum, papriku, kasjúhnetum, parmesan osti og franskri vinaigrette dressingu (M,H)	2.590.-

Matseðill vikunnar 18. – 22. september

Mánudagur 11:00-14:00 & 17:30 – 20:00

Brokkólísúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Kjúklingur í hnetusósu með kartöflusmælki og salötum dagsins (H)	2.990.-
Ofnbakaður þorskur í tómát og kryddjurtum með kartöflusmælki og salötum dagsins	2.990.-
Innbakaður grænmetis- og baunaréttur ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (G,V)	2.790.-

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

Grænertu- og kartöflusúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Nautapottréttur „Bourguignon“ með kartöflumús og salötum dagsins (M)	2.990.-
Steikt bleikja með hollandsesósu ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (M,E)	3.250.-
Sætkartöflu, paprika og baunabollur með Ras El Hanut kryddaðri tómatsósu og hrísgrjónum (V)	2.890.-

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

Paprikusúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Pönnusteikt kjúklingabringa í sítrónu og timian með steiktu kartöflusmælki, sveppasósu og salötum dagsins (M)	3.190.-
Steikt langa með sveppum og lauk ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (M).....	2.990.-
Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V).....	2.990.-

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

Blómkálssúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Steiktur þorskur í möndlum og appelsínu með jarðskokkaflögum, kartöflusmælki og salötum dagsins.	2.990.-
Langtímaeldað nautabrisket með kartöflumús, kröftugri sósu og salötum dagsins (M).....	3.190.-
Hnetu- og svartbaunasteik með kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V)	2.990.-

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

Grænmetissúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Nautasteik með bearnaise eða soðsósu og bökuðu kartöflusmælki ásamt salötum dagsins (M,E)	3.590.-
Svartbauna- og hnetuborgari inni í sætum kartöflum með kartöflusmælki og salötum dagsins (V,H)....	2.990.-
Ultra svartbauna og hnetuborgari með kartöflusmælki og salötum dagsins (V,H)	3.190.-

(S) Soya - (M) - Mjólki (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 – 3.590
Súpa dagsins ásamt brauði og hummus (v)	1.690
Súpa dagsins, brauð, hummus og salat (v)	2.450
Salat dagsins ásamt brauði og hummus (v)	1.990
Vefja og salat	2.490
Spíruleka og salat	2.590

11:00 - 20:00 virka daga

Vefja	1.790
Spíruleka	1.890
Kjúklingasalat	2.590
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
Spírúna í síma 5403340

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

Vertu velkomin í Spírúna, Garðheimum!

Gerum tilboð í hádegisverð fyrir fyrirtæki



Brunch hlaðborð

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 4.490 kr

Börn 6-12 ára 2.245 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