

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 20. – 24. nóvember

Mánudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00

| | |
|--|---------|
| Aspassúpa með brauði og hummus (V) | 1.690.- |
| Kjúklingur í tómát og hvítlauk ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins | 2.990.- |
| Ofnbakaður þorskur í austurlenskri kryddjurtarmarineringu með kókossósu og salötum dagsins | 2.990.- |
| Austurlenskar grænmetisbollur með hummusdressingu, kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V) | 2.790.- |

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

| | |
|--|---------|
| Tómat- og basilsúpa með brauði og hummus (V) | 1.690.- |
| Ítalskt lasagna með mozarella, parmesan og salötum dagsins (M,G)..... | 2.990.- |
| Bleikja með mangó- og paprikusalsa ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (H,M) | 3.250.- |
| Blómkáls og möndlubuff með hrísgrjónum og dressingu (V)..... | 2.890.- |

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

| | |
|--|---------|
| Gulrótarsúpa með brauði og hummus (V) | 1.690.- |
| Kjúklingalæri í Panang ásamt hýðishrísgrjónum og salötum dagsins | 3.190.- |
| Þorskur fylltur með aspasostafyllingu ásamt kartöflum og salötum dagsins (M,G) | 2.990.- |
| Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V)..... | 2.990.- |

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

| | |
|---|---------|
| Graskers- og limesúpa með brauði og hummus (V) | 1.690.- |
| Ofnbakaður léttsaltaður þorskur á spænska vegu með kartöflusmælki og salötum dagsins..... | 2.990.- |
| Kalkúnabringur með sætkartöflumús, gravy og fyllingu með beikoni og ferskjum (G,M)..... | 3.590.- |
| Ristað Harissa blómkál með kjúklingabaunum og kryddjurtum (H,V) | 2.990.- |

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

| | |
|---|---------|
| Grænmetissúpa með brauði og hummus (V) | 1.690.- |
| Nautasteik með bernaise 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 (H,V) | 3.190.- |

(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 í Garðheimum.

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 17:00-20:00 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) | 2.490 |
| Salat dagsins ásamt brauði og hummus (v) | 1.990 |
| Vefja og salat | 2.490 |
| Spíruloka og salat | 2.590 |

11:00 - 20:00 virka daga

| | |
|----------------------------|-------|
| Vefja | 1.790 |
| Spíruloka | 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
Spíruna í síma 517-3340

Borðapantanir, hópabeiðnir og pantanir á fyrirtækjapjónustu
sendist á spiran@spiran.is
eða í síma: 517-3340

Vertu velkomin í Spíruna, Garðheimum!

Gerum tilboð í hádegisverð fyrir fyrirtæki



Jólabrunch hlaðborð

Laugardaga og sunnudaga fram að jólum
10:30-15:00

Klassísk jólasíld og rúgbrauð, hamborgarhryggur með kartöflusalati, dönsk lifrarkæfa með beikoni og sveppum og villibráðapaté ásamt cumberlandsósu.

Beikon, eggjahræra, ommeletta, french toast, 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, Riz a la mande með berjasósu & Riz a la vegan með berjasósu (V), Súkkulaðikaka, snickers hrákaka (V), ostar og ferskir ávextir (V),

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

Verð 5.990 kr
Börn 6-12 ára 2.995 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, bökum allar kökur og allt bakkelsi sjálf. Græna þruman og gula þruman eru lagaðar af okkur.

Spíran er opin á laugardögum og sunnudögum
frá 10:30-17:00 fram að jólum