

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 4. – 8. desember

Mánudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00

Sveppasúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Kjúklingur í heimalöguðu spínat pestói með kartöflusmælki og salötum dagsins (H)	2.990.-
Gratineraður plockfiskur með bearnaisesósu og salötum dagsins (G,M,E)	2.990.-
Austurlenskar grænmetisbollur með hummusdressingu, kartöflusmælki og salötum dagsins (V)	2.790.-

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

Kókos karrýsúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Lambakjöt í karrý með hrísgrjónum ásamt salötum dagsins (G)	2.990.-
Steikt bleikja í hnetum, lime, karrý og soyja „Rub“ með kartöflusmælki og salötum dagsins (G,H)	3.350.-
Sætkartöflu og karrýbollur með hrísgrjónum. (V)	2.890.-

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

Gulrótar-og döðlusúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Norður afrískur kjúklingur með kús kús og salötum dagsins	3.190.-
Ofnbakaður þorskur með mirin, soya og smjöri ásamt kartöflum og salötum dagsins (M,G)	2.990.-
Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V)	3.090.-

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

Seljurótarsúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Pönnusteikt smálúða með beurre blanc sósu, kartöflusmælki og salötum dagsins	2.990.-
Ofnsteikt svínasíða með BBQ sósu, kartöflukubbum og salötum dagsins	3.350.-
Ristað Harissa blómkál með kjúklingabaunum og kryddjurtum (H,V)	3.090.-

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

Grænmetissúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Nautasteik með bernaيسة eða soðsósu og bökuðu kartöflusmælki ásamt salötum dagsins (M,E)	3.690.-
Svartbauna- og hnetuborgari inni í sætum kartöflum með kartöflusmælki og salötum dagsins (V,H)	3.090.-
Ultra svartbauna og hnetuborgari með kartöflusmælki og salötum dagsins (V,H)	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

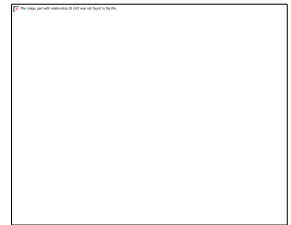
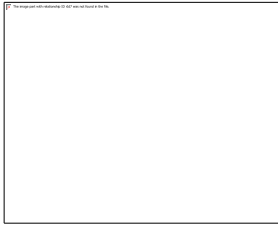
Vefja	1.790
Spíruloka	1.890
Kjúklingasalat	2.590
Ommeletta	1.990
Snickerskaka (v)	750
Hnetustykki	690
Döðlukrútt (v)	420
Marengsterta	1.120
Skúffukaka með rjóma	790
Súkkulaðibitakaka	590
Kanilskonsa	630
Sara	590

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 þrúma (V), gul þrúma (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 möndlumjól, músli, brauð, pestó, hummus
og eru allar sósar 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 10:30-17:00 fram að jólum