

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.-
Nauta carpaccio með parmesan, basil mæjón, yuzu mæjón og ristugu focaccia brauði	2.890.-

Matseðill vikunnar 29. apr. – 3. maí

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

Grænertu- og kartöflusúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Ítalskar kjötbollar með kartöflumús og salötum dagsins (G,M)	2.990.-
Steikt bleikja með hollandisesósu ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (M,E)	3.350.-
Grænmetis Ragu með sveppum, spínati, nýrna baunum og lauk ásamt cous cous og salati (V)	2.890.-

Miðvikudagur 11:00-15:00 & 15:00 – 17:00

Brunch	4.990.-
---------------------	----------------

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

Blómkálssúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Steiktur þorskur í möndlum og appelsínu með jarðskokkaflogum, kartöflusmælki og salötum dagsins.	2.990.-
Langtímaeldað nautabrisket með kartöflumús, kröftugri sósu og salötum dagsins (M).....	3.350.-
Hnetu- og svartbaunasteik með kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V)	3.090.-

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

Grænmetissúpa með brauði og hummus (V)	1.690.-
Nautasteik með bearnaise eða soðsósu og bökuðu kartöflusmælki ásamt salötum dagsins (M,E)	3.790.-
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)	3.690.-

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

**Súpa dagsins og uppáhellt 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 – 3.790
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 517-3340

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

Vertu velkomin í Spírúna, Garðheimum Álfabakka 6!

Gerum tilboð í hádegisverð fyrir fyrirtæki



Brunch hlaðborð

Miðvikudag, Laugardag & sunnudag
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 4.990 kr
Börn 6-12 ára 2.495 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 almennt opin á laugardögum og sunnudögum
frá 11:00-17:00