

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

Austurlenskt nautasalát með pikluðum rauðlauk, stökkum jarðskokkum og kasjúhnetum.	3.490.-
Roast beef rist með heimalöguðu remúlaði, kartöflusmælki og salötum dagsins (G,E) .....	2.990.-
Avókadó rist með tómötum og frækurli ásamt salötum dagsins (G,H,V) .....	2.590.-
Pönnusteikt ommeletta með kartöflum, grænmeti og salötum dagsins (E) .....	2.190.-
Sesarsalat með kjúklingi, beikoni, brauðteningum, parmesan osti og sesardressingu (M,G).....	3.290.-
Kjúklingasalát með kokteiltómötum, papriku, kasjúhnetum, parmesan osti og franskri vinaigrette dressingu (M,H) .....	3.190.-
Nauta carpaccio með parmesan, basil mæjón, yuzu mæjón og ristuðu focaccia brauði .....	2.890.-
“Caprese“ Tómatar og mozzarella ásamt jómfrúarolíu og basil .....	2.890.-

## Matseðill vikunnar 2. – 6. september

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

<b>Sætkartöflusúpa með brauði og hummus (V) .....</b>	<b>1.790.-</b>
Tikka masala kjúklingur með kartöflusmælki og salötum dagsins .....	3.090.-
Ofnbakaður þorskur með karrýsösu, kartöflusmælki og salötum dagsins (M).....	3.090.-
Innbakaður grænmetis- og baunaréttur ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (G,V) .....	3.090.-

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

<b>Papriku- og chilisúpa með brauði og hummus (V) .....</b>	<b>1.790.-</b>
Chili con carne með sýrðum rjóma og salötum dagsins .....	3.190.-
Pönnusteiktur lax með möndlusmjöri, kartöflusmælki og salötum dagsins (H,M) .....	3.590.-
Blómkáls- og möndlubuff með hrísgrjónum og dressingu (V) .....	2.990.-

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

<b>Villisveppasúpa með brauði og hummus (V) .....</b>	<b>1.790.-</b>
Kjúklingabringur “shawarma“ með hýðishrísgrjónum og salötum dagsins .....	3.290.-
Ofnbakaður þorskur í kóríander og lime ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins .....	3.290.-
Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V).....	3.190.-

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

<b>Tómat- og melónusúpa með brauði og hummus (V) .....</b>	<b>1.790.-</b>
Pönnusteikt langa með humar hollandaisesösu ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (M).....	3.190.-
Lambalæri í hvítlauk og timian með soðsösu, kartöflusmælki og salötum dagsins.....	3.450.-
Hnetu- og svartbaunasteik með kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V) .....	3.190.-

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

<b>Grænmetissúpa með brauði og hummus (V) .....</b>	<b>1.790.-</b>
Nautasteik með bernaise eða soðsösu og bökuðu kartöflusmælki ásamt salötum dagsins (M,E) .....	3.990.-
Svartbauna- og hnetuborgari inni í sætum kartöflum með kartöflusmælki og salötum dagsins (V,H)....	3.190.-
Ultra svartbauna og hnetuborgari með kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V) .....	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 gerður er frá grunni úr góðu hráefni.

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

Réttir dagsins, sjá matseðil .....	2.190 – 3.990
Súpa dagsins ásamt brauði og hummus (v) .....	1.790
Súpa dagsins, brauð, hummus og salat (v) .....	2.590
Salat dagsins ásamt brauði og hummus (v) .....	1.990
Vefja og salat .....	2.490
Spíruloka og salat .....	2.590
Focaccia samloka með hráskinku, mozzarella, tómötum og pestó .....	2.390

## 11:00 - 20:00 virka daga

Vefja .....	1.990
Spíruloka .....	2.190
Kjúklingasalat .....	3.190
Ommeletta .....	2.190
Snickerskaka (v) .....	790
Hnetustykki .....	695
Döðlukrútt (v) .....	420
Marengsterta .....	1.290
Skúffukaka með rjóma.....	850
Súkkulaðibitakaka .....	650
Kanilskonsa .....	650
Sara .....	690

**Ef þú vilt sækja til okkar þá hringdu beint í**  
**Spíruna í síma 517-3340**

Borðapantanir fyrir Spíruna eru inni á spiran.is  
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**



## Brunch hlaðborð

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