

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

Austurlenskt nautasalat 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.-
Kjúklingasalat með kokteiltómötum, papriku, kasjúhnetum, parmesan osti og franskri vinaigrette dressingu (M,H)	3.190.-
Nauta carpaccio með parmesan, basil mæjóf, yuzu mæjóf og ristuðu focaccia brauði	2.890.-
“Caprese“ Tómatar og mozzarella ásamt jómfrúarolíu og basil	2.890.-

Matseðill vikunnar 21. – 25. október

Mánudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00

Aspassúpa með brauði og hummus (V)	1.790.-
Kjúklingur í tómatar og hvítlauk ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins	3.090.-
Ofnbakaður þorskur í austurlenskri kryddjurtarmarineringu með kókossósu og salötum dagsins.....	3.090.-
Austurlenskar grænmetisbollur með hummusdressingu, kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V)..	3.090.-

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

Tómat- og basilsúpa með brauði og hummus (V)	1.790.-
Ítalskt lasagna með mozarella, parmesan og salötum dagsins (M,G).....	3.190.-
Lax með mangó- og paprikusalsa ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (H,M)	3.590.-
Fyllt paprika með quinoa, baunum, tómatar og grænmeti ásamt kaldri dressingu (V)	2.990.-

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

Gulrótarsúpa með brauði og hummus (V)	1.790.-
Kjúklingalæri í Panang ásamt hýðishrísgrjónum og salötum dagsins.....	3.290.-
Þorskur fylltur með aspasostafyllingu ásamt kartöflum og salötum dagsins (M,G)	3.290.-
Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V)	3.190.-

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

Graskers- og limesúpa með brauði og hummus (V)	1.790.-
Ofnbakaður léttsaltaður þorskur á spænska vegu með kartöflusmælki og salötum dagsins.....	3.190.-
Lambaskanki í hvítlauk og timian með soðsósu, kartöflumús og salötum dagsins.....	3.450.-
Ristað Harissa blómkál með kjúklingabaunum og kryddjurtum (H,V)	3.190.-

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

Grænmetissúpa með brauði og hummus (V)	1.790.-
Nautasteik með bernaise eða soðsósu 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) - 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	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