

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 mæjó, yuzu mæjó og ristuðu focaccia brauði	2.890.-
“Caprese“ Tómatar og Buffaló mozzarella ásamt jómfrúarolíu og basil.....	2.890.-

Matseðill vikunnar 2. – 6. desember

Mánudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00

Sveppasúpa með brauði og hummus (V)	1.790.-
Kjúklingur í heimalöguðu spínat pestói með kartöflusmælki og salötum dagsins (H).....	3.190.-
Gratineraður plockfiskur með bearnaisesósu og salötum dagsins (G,M,E).....	3.090.-
Austurlenskar grænmetisbollur með hummusdressingu, kartöflusmælki og salötum dagsins (V).....	3.090.-

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

Kókos karrýsúpa með brauði og hummus (V)	1.790.-
Smalabaka ásamt salötum dagsins (G).....	3.190.-
Steikt bleikja í hnetum, lime, karrý og soyja „Rub“ með kartöflusmælki og salötum dagsins (G,H)	3.590.-
Polentu- og linsubaunabollur með sesam sósu, kartöflum og salötum dagsins (V).....	2.990.-

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

Gulrótar-og döðlusúpa með brauði og hummus (V)	1.790.-
Norður afrískur kjúklingur með kús kús og salötum dagsins	3.290.-
Ofnbakaður þorskur með mirin, soya og smjöri 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

Seljurótarsúpa með brauði og hummus (V)	1.790.-
Pönnusteikt langa í brenndri papriku og kryddjurtum með kartöflusmælki og salötum dagsins	3.190.-
Langtímaeldað nautabrisket með kartöflumús, kröftugri sósu og salötum dagsins (M).....	3.550.-
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 (V,H)	3.690.-

(S) Soya - (M) - Mjólk (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 á efri hæð Garðheima.
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	2.300

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 fyrirtækjaþjónustu
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, eggjáhæra, 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 múslí,
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 6.900 kr
Börn 6-12 ára 3.450 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, múslí, brauð, pestó, hummus
og eru allar sósur 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**