

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

|                                                                                                                                                                      |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Austurlenskt nautasalat með pikkluðum rauðlauk, stökkum jarðskokkum og kasjúhnetum.                                                                                  | 3.790.- |
| Roast beef rist með heimalöguðu remúlaði, kartöflusmælki og salötum dagsins (G,E) .....                                                                              | 3.390.- |
| Avókadó rist með tómötum og frækurli ásamt salötum dagsins (G,H,V) .....                                                                                             | 2.790.- |
| Pönnusteikt ommeletta með kartöflum, grænmeti og salötum dagsins (E) .....                                                                                           | 2.390.- |
| Sesarsalat með kjúklingi, beikoni, brauðteningum, parmesan osti og sesardressingu (M,G).....                                                                         | 3.690.- |
| Heilsusalat „Heilsu Erlu“ með blönduðu salati, spínati, avókadó, agúrkum, fetaost, eggjum, kjúklingi, kjúklingabaunum, hnetum og hindberja dressingu (M, H, E) ..... | 3.790.- |
| Nauta carpaccio með parmesan, basil mæjó, yuzu mæjó og ristuðu focaccia brauði (G, E)                                                                                | 3.190.- |
| Confit önd á ristuðu focaccia með döðlusultu, feyki og pikkluðum rauðlauk (M, G, H).....                                                                             | 3.790.- |

## Matseðill vikunnar 13. – 17. október

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

|                                                                                               |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Sveppasúpa með brauði og hummus (V)</b> .....                                              | 1.890.- |
| Kjúklingur í heimalöguðu spínat pestói með kartöflusmælki og salötum dagsins (H).....         | 3.490.- |
| Fiskibollur að hætti mömmu Dóru með brúnni sósu, kartöflum og salötum dagsins (G, E) .....    | 3.390.- |
| Austurlenskar grænmetisbollur með hummusdressingu, kartöflusmælki og salötum dagsins (V)..... | 3.190.- |

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

|                                                                                                       |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Kókos karrýsúpa með brauði og hummus (V)</b> .....                                                 | 1.890.- |
| Ofnbökuð smalaþoka.....                                                                               | 3.590.- |
| Steikt bleikja í hnetum, lime, karrý og soyja „Rub“ með kartöflusmælki og salötum dagsins (G,H) ..... | 3.890.- |
| Polentu- og linsubaunabollur með sesam sósu, kartöflum og salötum dagsins (V) .....                   | 3.290.- |

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

|                                                                                             |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Gulrótar-og döðlusúpa með brauði og hummus (V)</b> .....                                 | 1.890.- |
| Norður afrískur kjúklingur með kús kús og salötum dagsins (G) .....                         | 3.790.- |
| Ofnbakaður þorskur með mirin, soya og smjöri ásamt kartöflum og salötum dagsins (M,G) ..... | 3.790.- |
| Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V).....                      | 3.490.- |

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

|                                                                                                 |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Seljúrótarsúpa með brauði og hummus (V)</b> .....                                            | 1.890.- |
| Pönnusteikt langa í brenndri papriku og kryddjurtum með kartöflusmælki og salötum dagsins ..... | 3.790.- |
| Langtímaeldað nautabrisket með kartöflumús, kröftugri sósu og salötum dagsins (M).....          | 3.990.- |
| Hnetu- og svartbaunasteik með kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V) .....                     | 3.490.- |

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

|                                                                                                    |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Grænmetissúpa með brauði og hummus (V)</b> .....                                                | 1.890.- |
| Nautasteik með bernaïse eða soðsósu og bökuðu kartöflusmælki ásamt salötum dagsins (M,E) .....     | 4.290.- |
| Svartbauna- og hnetuborgari inni í sætum kartöflum með kartöflusmælki og salötum dagsins (V,H).... | 3.690.- |
| Ultra svartbauna og hnetuborgari með kartöflusmælki og salötum dagsins (V,H) .....                 | 3.990.- |

(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 .....                                 | 2.390 – 4.290 |
| Súpa dagsins ásamt brauði og hummus (v) .....                      | 1.890         |
| Súpa dagsins, brauð, hummus og salat (v) .....                     | 2.690         |
| Salat dagsins ásamt brauði og hummus (v) .....                     | 2.390         |
| Vefja og salat .....                                               | 2.490         |
| Spíruloka og salat .....                                           | 2.690         |
| Focaccia samloka með hráskinku, mozzarella, tómötum og pestó ..... | 2.400         |

## 11:00 - 20:00 virka daga

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Vefja .....                | 1.990 |
| Spíruloka .....            | 2.190 |
| Kjúklingasalat .....       | 3.790 |
| Ommeletta .....            | 2.390 |
| Snickerskaka (v) .....     | 810   |
| Hnetustykki .....          | 995   |
| Döðlukrútt (v) .....       | 420   |
| Marengsterta .....         | 1.390 |
| Skúffukaka með rjóma ..... | 950   |
| Súkkulaðibitakaka .....    | 690   |
| Kanilskonsa .....          | 690   |
| Sara .....                 | 710   |

**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 Álfabakka 6!



## 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 þrúma (V), gul þrúma (V),  
og uppáhellt kaffi (V)

Verð 5.490 kr  
Börn 6-12 ára 2.745 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 sósar 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 opin á laugardögum og sunnudögum  
frá 11:00 -17:00