

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

Austurlenskt nautasalát með pikkluðum rauðlauk, stökkum jarðskokkum, granateplum og kasjúhnetum.(H).....	3.990.-
Roast beef rist með heimalöguðu remúlaði, kartöflusmælki og salötum dagsins (G,E)	3.790.-
Avókadó rist með tómötum og frækurli ásamt salötum dagsins (G,H,V)	2.990.-
Pönnusteikt ommeletta með kartöflum, grænmeti og salötum dagsins (E)	2.490.-
Sesarsalat með kjúklingi, beikoni, brauðteningum, parmesan osti og sesardressingu (M,G).....	3.890.-
Heilsusalat „Heilsu Erlu“ með blönduðu salati, spínati, avókadó, agúrkum, fetaost, papríku, eggjum, kjúklingi, kjúklingabaunum, hnetum og hindberja dressingu (M, H, E) ...	3.990.-
Nauta carpaccio með parmesan, basilmæjól, yuzu mæjól & ristuðu focaccia brauði (G,E,M)	3.590.-
Próteinsalat Sigurjóns Ernís með nautakjöti, eggjum, byggi, kasjúhnetum og quinoa ásamt döðludressingu (E, H).....	3.990.-

Matseðill vikunnar 18. – 22. maí

Mánudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00

Sætkartöflusúpa með brauði og hummus (V)	1.990.-
Tikka masala kjúklingur með kartöflusmælki og salötum dagsins	3.790.-
Ofnbakaður þorskur með karrýsósú, kartöflusmælki og salötum dagsins (M).....	3.690.-
Innbakaður grænmetis- og baunaréttur ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (G,V)	3.490.-

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

Papríku- og chilisúpa með brauði og hummus (V)	1.990.-
Chili con carne með sýrðum rjóma og salötum dagsins	3.790.-
Pönnusteiktur lax með möndlusmjóri, kartöflusmælki og salötum dagsins (H,M)	3.990.-
Chili sin carne með salötum dagsins(V).....	3.490.-

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

Villisveppasúpa með brauði og hummus (V)	1.990.-
Kjúklingabringur “shawarma“ með hýðishrísgrjónum og salötum dagsins	3.990.-
Ofnbakaður þorskur í kóríander og lime ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins	3.990.-
Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V).....	3.790.-

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

Graskers- og limesúpa með brauði og hummus (V)	1.990.-
Pönnusteikt langa með humar hollandaisesósú ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (M).....	3.990.-
Ofnsteikt svínasíða með BBQ sósú, kartöflukubbum og salötum dagsins	4.290.-
Ristað Harissa blómkál með kjúklingabaunum og kryddjurtum (H,V)	3.790.-

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

Grænmetissúpa með brauði og hummus (V)	1.990.-
Nautasteik með béarnaise eða soðsósú og bökuðu kartöflusmælki ásamt salötum dagsins (M,E)	4.390.-
Svartbauna- og hnetuborgari inni í sætum kartöflum með kartöflusmælki og salötum dagsins (V,H)....	3.890.-
Ultra svartbauna og hnetuborgari með kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V)	4.190.-

(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 gerður er frá grunni úr góðu hráefni.

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

Réttir dagsins, sjá matseðil	2.490 – 4.390
Súpa dagsins ásamt brauði og hummus (V)	1.990
Súpa dagsins, brauð, hummus og salat (V)	2.790
Salat dagsins ásamt brauði og hummus (V)	2.490
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
Heilsusalat	3.990
Ommeletta	2.490
Snickerskaka (V)	850
Gulrótartertusneið	1.300
Döðlukrútt (V)	420
Marengsterta	1.450
Skúffukaka með rjóma	990
Súkkulaðibitakaka	720
Kanilskonsa	720
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 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 5.890 kr
Börn 6-12 ára 2.945 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 opin á laugardögum og sunnudögum
frá 11:00 - 17:00