

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

Austurlenskt nautasalat 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.-
Spænsk eggjakaka 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, basilmæj, yuzu mæj & ristuðu focaccia brauði (G,E,M).....	3.590.-
Próteinsalat Sigurjóns Ernís með nautakjöti, eggjum, byggi, kasjúhnetum og quinoa ásamt döðludressingu (E,H,M).....	3.990.-

Matseðill vikunnar 27. – 31. júlí

Mánudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00

Brokkólísúpa með brauði og hummus (V)	1.990.-
Kjúklingur í hnetusósu með kartöflusmælki og salötum dagsins (H)	3.790.-
Gratineraður Plokkfiskur með bernaísesósu og salötum dagsins	3.690.-
Innbakaður grænmetis- og baunaréttur ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (G,V)	3.490.-

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

Grænertu- og kartöflusúpa með brauði og hummus (V)	1.990.-
Ítalskar kjötbollar með kartöflumús og salötum dagsins (G,M,E)	3.790.-
Steikt bleikja með hollandaísesósu ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (M,E)	3.990.-
Blómkáls- og möndlubuff með Krtöflum og dressingu (V).....	3.490.-

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

Paprikusúpa með brauði og hummus (V)	1.990.-
Pönnusteikt kjúklingabringa í sítrónu og timian með steiktu kartöflusmælki, sveppasósu og salötum dagsins (M)	3.990.-
Steikt langa með kapers og lauk ásamt stökku grænkáli, kartöflusmælki og salötum dagsins (M)	3.990.-
Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V).....	3.790.-

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

Gulrótarsúpa með brauði og hummus (V)	1.990.-
Steiktur þorskur í möndlum og appelsínu með jarðskokkaflögum, kartöflusmælki og salötum dagsins.	3.990.-
Langtímaeldað nautabrisket með kartöflumús, kröftugri sósu og salötum dagsins (M).....	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 soðsósu 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 (V,H)	4.190.-

(S) Soya - (M) - Mjól (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
Gulrórtartusneið	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 inná spiran.is
hópabeiðnir og pantanir á fyrirtækjapjónustu
sendist á spiran@spiran.is
eða í síma: 517-3340

Vertu velkomin í Spíruna, Garðheimum Álfabakka 6!

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 þrúma (V), gul þrúma (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 sósar 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 11:00 - 17:00**