spíran

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, ristuðum kjúklingabaunum, hnetum, granateplum og hindberja dressingu (M, H, E) 3.990.-
Nauta carpaccio með parmesan, basilmæjó, yuzu mæjó & ristuðu focaccia brauði (G,E,M).....3.590.-
Próteinsalat Sigurjóns Ernis með nautakjöti, eggjum, byggi, kasjúhnetum og quinoa ásamt döðludressingu (E,H,G,M).....3.990.-

Matseðill vikunnar 9. – 13. nóvember

Mánudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00
Sveppasúpa með brauði og hummus (V) 1.990.-
Kjúklingur í heimalöguðu spínat pestói með kartöflusmælki og salötum dagsins (H).....3.790.-
Fiskibollur að hætti mömmu Dóru með brúnni sósu, kartöflum og salötum dagsins (G, E) 3.690.-
Austurlenskar grænmetisbollur með hummusdressingu, kartöflusmælki og salötum dagsins (V).....3.490.-

Þriðjudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00
Kókos karrýsúpa með brauði og hummus (V).....1.990.-
Taco með nautabrisket, sýrðu grænmeti, kóríander og salötum dagsins 3.790.-
Steikt bleikja í hnetum, lime, karrý og soyja „Rub“ með kartöflusmælki og salötum dagsins (G,H) 3.990.-
Polentu- og linsubaunabollur með sesam sósu, kartöflum og salötum dagsins (V)..... 3.490.-

Miðvikudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00
Gulrótar-og döðlusúpa með brauði og hummus (V) 1.990.-
Norður afrískur kjúklingur með kús kús og salötum dagsins 3.990.-
Ofnbakaður þorskur með mirin, soya og smjöri ásamt kartöflum og salötum dagsins (M,G) 3.990.-
Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V).....3.790.-

Fimmtudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00
Seljurótarsúpa með brauði og hummus (V) 1.990.-
Pönnusteikt langa í brenndri papriku og kryddjurtum með kartöflusmælki og salötum dagsins 3.990.-
Purusteik borin fram með pikkluðu rauðkáli, eplasalati og rauðvínsósu (M).....4.290.-
Hnetu- og svartbaunasteik með kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V) 3.790.-

Föstudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00
Grænmetissúpa með brauði og hummus (V) 1.990.-
Nautasteik með bernaise 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) - Mjólk (G) - Glúten (E) – Egg (H) – Hnetur - (V) - Vegan

Súpa dagsins og uppáhellt kaffi fylgja
með réttum dagsins ef borðað er á staðnum

spíran

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 – 4.390
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

<u>Ef þú vilt sækja til okkar þá hringdu beint í Spíruna í síma 517-3340</u>

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!



spíran



Jólabrunch hlaðborð

Laugardaga og sunnudaga fram að jólum
11:00-16:00

Klassísk jólasíld og rúgbrauð, hamborgarhryggur með kartöflusalati,
dönsk lifrarkæfa með beikoni og sveppum og villibráðapaté ásamt cumberlandsósu.
Beikon, eggjahræra, 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, créme 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 7.990 kr
Börn 6-12 ára 3.995 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, 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