

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

Avókadó rist með tómötum og frækurli ásamt salötum dagsins (G,H,V)	1.890.-
Pönnusteikt ommeletta með kartöflum, grænmeti og salötum dagsins (E)	1.890.-
Sesarsalat með kjúklingi, beikoni, brauðteningum, parmesan osti og sesardressingu (M,G)	2.190.-
Kjúklingasalat með kokteiltómötum, papriku, kasjúhnetum, parmesan osti og franskri vinaigrette dressingu (M,H)	2.190.-

Matseðill vikunnar 26. – 30.október

Mánudagur 11:00 - 14:00 & 17:30 – 20:00

Aspassúpa með brauði og hummus (V)	1.390.-
Kjúklingur í tómát og hvítlauk ásamt kartöflumsmælki og salötum dagsins	2.190.-
Ofnbakaður þorskur í austurlenskri kryddjurtarmarineringu með kókossósu og salötum dagsins	2.090.-
Innbakaður grænmetis- og baunaréttur ásamt kartöflumsmælki og salötum dagsins (G,V)	1.990.-

Priðjudagur 11:00 - 14:00 & 17:30 – 20:00

Kókos-karrýsúpa með brauði og hummus (V)	1.390.-
Roast beef rist með heimalöguðu remúlaði, kartöflumsmælki og salötum dagsins (G,E)	2.090.-
Kjötbollur í brúnni sósu með kartöflumús, sultu og salötum dagsins (M,G,E)	2.190.-
Steiktur lax með mangó og paprikusalsa ásamt kartöflumsmælki og salötum dagsins (H,M)	2.290.-
Cajun pottréttur með kjúklingabaunum, kúrbít, sveppum, lauk, sellerýrót, gulrótum, papriku og sætum kartöflum (V)	1.990.-

Miðvikudagur 11:00 - 14:00 & 17:30 – 20:00

Gulrótar-og döðlusúpa með brauði og hummus (V)	1.390.-
Pönnusteikt kjúklingabringa í sítrónu og timian með steiktum kartöflukubbum, sveppasósu og salötum dagsins (M)	2.290.-
Þorskur fylltur með aspasostafyllingu ásamt kartöflukubbum og salötum dagsins (M,G)	2.190.-
Spínatlasagna með pestói, kartöflukubbum og salötum dagsins (G,V)	2.090.-

Fimmtudagur 11:00 - 14:00 & 17:30 – 20:00

Tómát- og basilsúpa með brauði og hummus (V)	1.390.-
Ofnbakaður þorskur á spænska vegu með kartöflumsmælki og salötum dagsins	2.090.-
Langtímaelduð nautakinn með kartöflumús, kröftugri sósu og salötum dagsins	2.390.-
Hnetu- og svartbaunasteik með kartöflumsmælki og salötum dagsins (H,V)	1.990.-

Föstudagur 11:00 - 14:00 & 17:30 – 20:00

Grænmetissúpa með brauði og hummus (V)	1.390.-
Nautasteik með Bearnaise eða soðsósu og bökuðu kartöflumsmælki ásamt salötum dagsins (M,E)	2.690.-
Svartbauna- og hnetuborgari inni í sætum kartöflum með kartöflumsmælki og salötum dagsins (V,H)	2.090.-

(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 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 17:30-20:00 virka daga

Réttir dagsins, sjá matseðil	1.890 - 2.590
Súpa dagsins ásamt brauði og hummus (v)	1.390
Súpa dagsins, brauð, hummus og salat (v)	1.990
Salat dagsins ásamt brauði og hummus (v)	1.690
Vefja og salat	1.790
Spíruloka og salat	1.790

11:00 - 20:00 virka daga

Vefja	1.290
Spíruloka	1.290
Kjúklingasalat	2.190
Ommeletta	1.990
Vaffla	990
Snickerskaka (v)	690
Hnetustykki	590
Döðlukrútt (v)	390
Marengsterta	990
Súkkulaðiterta með rjóma	990
Súkkulaðibitakaka	550
Kanilskonsa	590
Sara	490

Ef þú vilt sækja til okkar þá hringdu beint í
Spíruna í síma 5403340

Borðapantanir, hópabeiðnir og pantanir á fyrirtækjapjónustu
sendist á kokkarnir@kokkarnir.is
eða í síma: 511-4466

Vertu velkomin í Spíruna, Garðheimum!

Gerum tilboð í hádegisverð fyrir fyrirtæki



Brunch hlaðborð

Laugardaga, sunnudaga og rauða daga
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 3.390 kr
Börn 6-12 ára 1.695 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