

## 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) .....	2.090.-
Pönnusteikt ommeletta með kartöflum, grænmeti og salötum dagsins (E) .....	1.890.-
Sesarsalat með kjúklingi, beikoni, brauðteningum, parmesan osti og sesardressingu (M,G).....	2.390.-
Kjúklingasalat með kokteiltómötum, papriku, kasjúhnetum, parmesan osti og franskri vinaigrette dressingu (M,H) .....	2.390.-

## Matseðill vikunnar 27. júní – 01. júlí

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

<b>Brokkólísúpa með brauði og hummus (V) .....</b>	<b>1.490.-</b>
Kjúklingur í hnetusósu með kartöflumælki og salötum dagsins (H) .....	2.390.-
Ofnbakaður þorskur í tómát og kryddjurtum með kartöflumælki og salötum dagsins .....	2.350.-
Innbakaður grænmetis- og baunaréttur ásamt kartöflumælki og salötum dagsins (G,V) .....	2.290.-

### Þriðjudagur 11:00-14:00 & 17:30 – 20:00

<b>Grænertu- og kartöflusúpa með brauði og hummus (V) .....</b>	<b>1.490.-</b>
Roast beef rist með heimalöguðu remúlaði, kartöflumælki og salötum dagsins (G,E) .....	2.490.-
Nautagúllas með grænmeti í brúnni sósu ásamt kartöflumælki og salötum dagsins (G,M).....	2.490.-
Steikt bleikja með hollandaisesósu ásamt kartöflumælki og salötum dagsins (M,E) .....	2.590.-
Grænmetis- og bauna burrito með austurlenskum kryddum, hýðishrísgjónum og salötum (G,V).....	2.390.-

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

<b>Paprikusúpa með brauði og hummus (V) .....</b>	<b>1.490.-</b>
Pönnusteikt kjúklingabringa í sítrónu og timian með steiktum kartöflukubbum, sveppasósu og salötum dagsins (M) .....	2.590.-
Steiktur þorskur í möndlum og appelsínu með jarðskokkafögum, kartöflumælki og salötum dagsins.	2.490.-
Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V).....	2.390.-

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

<b>Blómkálssúpa með brauði og hummus (V) .....</b>	<b>1.490.-</b>
Roast beef rist með heimalöguðu remúlaði, kartöflumælki og salötum dagsins (G,E) .....	2.490.-
Steikt langa með sveppum og lauk ásamt kartöflumælki og salötum dagsins (M).....	2.590.-
Lambaskanki með kartöflumús, soðsósu og salötum dagsins (M).....	2.690.-
Hnetu- og svartbaunasteik með kartöflumælki og salötum dagsins (H,V) .....	2.490.-

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

<b>Grænmetissúpa með brauði og hummus (V) .....</b>	<b>1.490.-</b>
Nautasteik með bearnaise eða soðsósu og bökuðu kartöflumælki ásamt salötum dagsins (M,E) .....	2.990.-
Svartbauna- og hnetuborgari inni í sætum kartöflum með kartöflumælki og salötum dagsins (V,H)....	2.490.-
Ultra svartbauna og hnetuborgari með kartöflumælki og salötum dagsins (V,H) .....	2.790.-

(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 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 - 2.890
Súpa dagsins ásamt brauði og hummus (v) .....	1.490
Súpa dagsins, brauð, hummus og salat (v) .....	1.990
Salat dagsins ásamt brauði og hummus (v) .....	1.790
Vefja og salat .....	1.990
Spíruloka og salat .....	1.990

## 11:00 - 20:00 virka daga

Vefja .....	1.490
Spíruloka .....	1.490
Kjúklingasalat .....	2.390
Ommeletta .....	1.890
Snickerskaka (v) .....	690
Hnetustykki .....	620
Döðlukrútt (v) .....	390
Marengsterta .....	990
Skúffukaka með rjóma .....	750
Súkkulaðibitakaka .....	550
Kanilskonsa .....	590
Sara .....	520

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

Borðapantanir, hópabeiðnir og pantanir á fyrirtækjapjónustu  
sendist á [spiran@spiran.is](mailto:spiran@spiran.is)  
eða í síma: 540-3340

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 3.990 kr  
Börn 6-12 ára 1.995 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, 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