



Láttu matinn verða meðalið þitt
og meðalið matinn.
Hippókrates

systrasamlagid.is

SÚRDEIGSSAMLOKUR

GEITAOSTUR

valhnetupestó, hlynsíróp, valhnetur, salat.

H.M. 1.850 kr.

HUMMUS

graskerspestó, grilluð paprika, salat.

V. 1.850 kr.

TÚNFISKSALAT

graskerspestó, jalapeño, grænar ólífur, salat.

1.850 kr.

OPIN SÚRDEIGSBRAUÐSSNEIÐ

m/ lífrænu avócadó, spícy majó, límónu, systra dukkahblöndu.

V. 1.950 kr.

MORGUNVERÐARGRAUTAR

SYSTRA LÚXUS alla virka daga til 14.

Lífrænir hafrar, möndlumjólk, vanilla, engifer, kanill. Toppaður með blöndu af ristuðu bókhveiti, kókosflögum, hindberjamauki og sítrónuchia.

V. 1.750 kr.

ACAIBERJA SKÁLIN

Sólber, jarðaber, acaiduft, jarðhnetusmjör, jurtamjólk, döðlur, avókadó. Toppað með kókosflögum, múslí og fl.

V.G.H. 1.950 kr.

BLANDA AF ÞVÍ BESTA

Acai skál, kókosjógúrt, sítrónuchia.

Toppað með blöndu af kókosflögum, bókhveiti og svörtum sesamfræjum.

V.G.H. 1.550 kr. / 1.950 kr.

V = vegan. G = glútenlaus. H = inniheldur hnetur. M = inniheldur mjólkurvörur.

LÍFRÆNT HRÁEFNI Í AÐALHLUTVERKI

KÖKUR & VIÐBIT

VEGAN PEKAN

Pekan hnetur, möndlur, kajsúhnetusmjör, bókhveitimjöl, olífuolía, döðlur, hunang, hlynsíróp, kanill. Borið fram með rjóma eða jurtarjóma, ef vill.

V.G. 1.550 kr.

VEGAN SÚKKULAÐIKAKA

Lífrænt spelt, hrákakó, kókossykur, matarsódi, olífuolía, eplaedik, salt. Krem: 70% súkkulaði, espressó, kókossykur, kókosjógúrt, hrákakó.

V. 1.550 kr.

HAFRAKAKA

Hafrar, bókhveiti / spelt, aquafaba, hunang, kókosykur, kókosolía, kanill, vanilla, safi úr sítrónu, ber, hnetur.

V. 850 kr.

SYSTRASAMLAGSSYNDIN LJÚFA

70% lífrænt súkkulaði, döðlur, lífræn egg, kókosolía, vínsteinslyftiduft, vanilla. **G. 1.080 kr.**

HRÁFÆÐISKAKA

Poppað kinoa, graskersfræ, möndlur, döðlur, engifer, jarðhnetusmjör, kókosolía, 70% súkkulaði, mórber, gojiber, kókosflögur.

V.G. 1.080 kr.

KAFFIBITI

Glútenlausir hafrar, möndlur, möndlusmjör / sesamsmjör, kókosolía, döðlur, hrákakó, salt, svört sesamfræ, ristað bókhveitlkorn.

V.G. 900 kr.

Fyrir glútenlaust og fleiri kökur.

SPYRJID STARFSFÓLK.

CHIA GRAUTAR

FRANSKUR SÚKKULAÐICHIA

kókosmjólk, kasjúhnetur, hrákakó, vanilla, kanill, döðlur, hlynsíróp, himalayasalt, chiafræ. Í kæliskáp. **V.G.H. 1.350 kr.**

ÍTALSKUR SÍTRÓNUCHIA

kókosmjólk, kasjúhnetur, lífræn sítróna, vanilla, döðlur/hunang, himalayasalt, chiafræ. Í kæliskáp. **V.G.H. 1.350 kr.**

SÚPA

Allskonar næringarríkar VEGAN súpur.

Stór með brauði og pestói **2.200 kr.**

1/2 súpa og 1/2 samloka **2.200 kr.**



Láttu matinn verða meðalið þitt
og meðalið matinn.
Hippókrates

systrasamlagid.is

LÆKNINGA - JUR TALATTE

GULLINN TÚRMERIK latté

Túrmerik, hrákakó, kardimommur, vanilla, svartur pipar, kakósmjör, möndlurismjólk. **V.G. 990 kr.**

DÖRTÍ TÚRMERIK latté

Sama og að ofan með 1 x kaffiskoti. **V.G. 1.050 kr.**

CHAI latté

Yogi chai te, engifer, kanill, möndlurismjólk. **V.G. 1.050 kr.**

MATCHA latté

Matcha te, jurtamjólk. **V.G. 1.050 kr.**

KALDUR MATCHA

Lífrænt premium matcha, engifer, lífrænt hlynsíróp, kókosrísmjólk. **V.G. 1.250 kr.**

ENGIFER KAKÓ latté

Hrákakó, engiferduft, hlynsíróp, jurtamjólk. **V.G. 990 kr.**

ÍSLENSKUR AÐALBLÁBERJA latté

Villt vestfirskt aðalbláberjaduft, íslensk fjallagrös, lífrænn kanill og kardimommur, kókosmjólk. **V.G. 1.050 kr.**

MAGNOLÍU ÍSKAFFI

2faldur lífrænn espresso, 100% hreint og lífrænt hlynsíróp, kókosmjólk. **V.G. 1.250 kr.**

H Á T Í Ð A R - C A C A O

Cerimonial cacao frá Gvatemala, kanill, chilí, kókosolía, jurtamjólk, rósablöð og hunang ef vill.

Gefur m.a. 200 mg af magnesíumi. **V.G. 1.250 kr.**

KRÆKIBERJA-CACAO

Ceremonial cacao frá Gvatemala, íslenskt krækiberjaduft, jurtamjólk, rósablöð. Gefur m.a. 200 mg af magnesíumi og mikið af andoxunarefnum. **V.G. 1.250 kr.**

Flest lífrænt,

margt vegan,

sumt glútenlaust

en ekkert bragðlaust.

V = vegan. G = glútenlaus. H = inniheldur hnetur. M = inniheldur mjólkurvörur.

LÍFRÆNT HRÁEFNI Í AÐALHLUTVERKI

Þ E Y T I N G A R

FJÖREFNAGRÆNN

Spínatkál, epli, kókosmjólk, döðlur, chai te, cayenna pipar, himalaya-salt, avócadó, engifer, ofurduft og lífræn omega 3-6-9 frá Viridian. **V.G. 1.750 kr.**

SÚKKULAÐIPRÓTEIN

Avócadó, lífrænt vegan kollagen/prótein, sólblómafræ, jurtamjólk, hrákakó, hunang. **G. 1.750 kr.**

SÓLIN

Mangó, jurtamjólk, fersk túrmerikrót, fersk engiferrot. **V.G. 1.750 kr.**

K A F F I & T E

ESPRESSO	750 kr.
KAFFI latté /CAFE latté	900 kr.
CAPPUCCINO	850 kr.
AMERICANO	750 kr.
MACCHIATO	850 kr.
CORTADO	850 kr.
FLAT WHITE	850 kr.
INDÍGÓ CAPPUCCINO/skothelt	1.250 kr.

LÍFRÆNN TEBOLLI	800 kr.
FJALLAGRASTE M/ ENGIFERSKOTI	1.100 kr.
KAKÓ MEÐ RJÓMA	950 kr.
BARNAKAKÓ	750 kr.

ATH: VIÐ MIÐUM ALLTAF VIÐ 2 FALT KAFFISKOT.
Við notum Bíóbú mjólk og lífræna jurtamjólk í lífræna kaffið okkar.

SKOT

ENGIFER

Lífrænn, sá allra sterkasti. **V.G. 500 kr.**

TRÖNUBERJA/ENGIFER

Lífrænt trönuberjapýkkni, engifer, hlynsíróp. **V.G. 500 kr.**