



Láttu matinn verða meðalið þitt
og meðalið matinn.
Hippókrates

systrasamlagid.is

SÚRDEIGSSAMLOKUR

GEITAOSTUR

Valhnetupestó, geitaostur, hlynsíróp, valhnetur, salat.
Valhnetupestó. Innihald; Klettsalat, valhnetur, olífuolía,
hvítlaukur, salt og pipar.
H.M. 2.200 kr.

HUMMUS

Graskerspestó, hummus, grilluð paprika.
Hummus. Innihald; Kjúklingabaunir, sesamsmjör,
hvítlaukur, kúmín, sítróna, salt og pipar.
Graskerspestó. Innihald; Graskersfræ, blaðlaukur,
olífuolía, kapers, salt og pipar.
V. 2.200 kr.

TÚNFISKSALAT

Graskerspestó, túnfisksalat.
Túnfisksalat. Innihald; Túnfiskur, grænar olífur, jalapeño,
paprika, olífuolía.
Graskerspestó. Innihald; Graskersfræ, blaðlaukur,
olífuolía, kapers, salt og pipar.
2.200 kr.

MORGUNVERÐARGRAUTAR

SYSTRA LÚXUS alla virka daga til 14.

Lífrænir hafrar, möndlumjólk, vanilla, engifer, kanill. Toppaður
með blöndu af ristugu bókhveiti, kókosflögum, hindberjamauki
og sítrónuchia.
V. 1.950 kr.

Ps: Getur verið breytilegur eftir árstíðum og farið í hvíld um hásumar.

ACAIBERJA SKÁLIN

Lífræn acaiber, sólber, jarðaber, jarðhnetusmjör,
jurtamjólk, döðlur, avókadó.
Toppað með kókosflögum, músli ofl.
V.G.H. 2.500 kr.

BLANDA AF ÞVÍ BESTA

Acai skál, kókosjógúrt, sítrónuchia.
Toppað með blöndu af kókosflögum, bókhveiti
og svörtum sesamfræjum.
V.G.H. 1.950 kr. / 2.500 kr.

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

LÍFRÆNT HRÁEFNI Í ÆDALHLUTVERKI

KÖKUR & VIÐBIT

VEGAN PEKAN

Pekan hnetur, möndlur, kajsúhnetusmjör, bókhveitimjöl, olífuolía,
döðlur, hunang, hlynsíróp, kanill. Borið fram með rjóma eða
jurtarjóma, ef vill.
V.G. 1.850 kr.

HAFRAKAKA

Hafrar, bókhveiti / spelt, aquafaba, hunang, kókossykur,
kókosolía, kanill, vanilla, safi úr sítrónu, ber, hnetur.
V. 1.050 kr.

SYSTRASAMLAGSSYNDIN LJÚFA

70% lífrænt súkkulaði, döðlur, lífræn egg, kókosolía,
vínsteinslyftiduft, vanilla. **G. 1.500 kr.**

HRÁFÆÐISKAKA

Poppað kínóa, graskersfræ, möndlur, döðlur, engifer,
jarðhnetusmjör, kókosolía, 70% súkkulaði, mórber,
gojiber, kókosflögur.
V.G. 1.500 kr.

Fyrir glútenlaust og fleiri kökur.
SPYRJIÐ STARFSFÓLK.

CHIA GRAUTUR

ÍTALSKUR SÍTRÓNUCHIA

kókosmjólk, kasjúhnetur, lífræn sítróna, vanilla, döðlur/hunang,
himalayasalt, chiafræ. Í kælskáp.
V.G.H. 1.750 kr.

SÚPA

Allskonar næringarríkar VEGAN súpur.

Stór með brauði og pestói **2.800 kr.**

1/2 súpa og 1/2 samloka **2.800 kr.**



Láttu matinn verða meðalið þitt
og meðalið matinn.
Hippókrates

systrasamlagid.is

LÆKNINGA-JURTALATTE

GULLINN TÚRMERIK latté

Túrmerik, hrákakó, kardimommur, vanilla, svartur pipar, kakósmjör, möndlurismjólk. **V.G. 1.300 kr.**

DÖRTÍ TÚRMERIK latté

Sama og að ofan með 1 x kaffiskoti. **V.G. 1.400 kr.**

MATCHA latté

Matcha te, jurtamjólk. **V.G. 1.500 kr.**

ENGIFER KAKÓ latté

Hrákakó, engiferduft, hlynsíróp, jurtamjólk. **V.G. 1.300 kr.**

ÍSLENSKUR AÐALBLÁBERJA latté

Villt vestfirskt aðalbláberjaduft, íslensk fjallagrös, lífrænn kanill og kardimommur, kókosmjólk. **V.G. 1.300 kr.**

INDÍGÓ CAPPUCCINO

2faldur kaffi, jurtamjólk, MCT-olía og kryddblanda; kanill, chillí, kókosduft. **V.G. 1.450 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. 1.590 kr.**

KRÆKIBERJA-CACAO

Ceremonial cacao frá Gvatemala, íslenskt krækiberjaduft, jurtamjólk, rósablöð. Gefur m.a. 200 mg af magnesíumi og mikið af andoxunarefnum. **V.G. 1.590 kr.**

Flest lífrænt,

margt vegan,

sumt glútenlaust

en ekkert bragðlaust.

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

LÍFRÆNT HRÁEFNI Í AÐALHLUTVERKI

ÞEYTINGUR

FJÖREFNAGRÆNN

Spínatkál, epli, kókósmjólk, döðlur, chai te, cayenna pipar, himalayasalt, avócadó, engifer, ofurduft (lífræn spirulina, hveitigras, bygggras, alfaalfa lauf, villt sjávargrænmeti og klórella) og lífræn omega 3-6-9 frá Viridian. **V.G. 2.200 kr.**

K A F F I & T E

ESPRESSO	850 kr.
KAFFI latté /CAFE latté	950 kr.
CAPPUCCINO	950 kr.
AMERICANO	850 kr.
MACCHIATO	950 kr.
CORTADO	950 kr.
FLAT WHITE	950 kr.

LÍFRÆNN TEBOLLI	900 kr.
FERSKT ENGIFERTE/	
TRÖNUBERJAENGIFERTE	900 kr.
KAKÓ MEÐ RJÓMA	1.200 kr.
BARNAKAKÓ	800 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. 600 kr.**

TRÖNUBERJA/ENGIFER

Lífrænt trönuberjapykkni, engifer, hlynsíróp. **V.G. 600 kr.**

FJALLAGRASATE M/ENGIFERSKOTI

Íslensk fjallagrös, lífrænn engifer, vatn. **1.450 kr.**