

April 2026

MENU ZONDER VLEES



Smakelijk!

MAANDAG

20 Groentesoep ⁹

Hapjes met spinazie
en kaas ^{1(m),7}
Vichy **wortelen**
Natuur aardappelen

Fruit

27 Juliennesoep ⁹

Vegetarische hapjes met
azuki bonen ^{1(m)}
Franse erwten
Aardappelpuree ⁷

Fruit

DINSDAG

21 Preisoep ⁹

Omelet ^{3,7}
Coulis van pompoen ^{1(m),12}
Rode kool- en **appel**stamppot

Zuiveldessert ⁷

28 Parmentiersoep ⁹

Vegetarische nuggets
^{1(m),o),6}
Appelmoes
Aardappelen

Zuiveldessert ⁷

WOENSDAG

1 Spinaziesoep ⁹

Vegetarische hapjes
^{1(m,o),3,9}
Gegratineerde **bloemkool**
^{1(m),7}
Puree ⁷

Fruit

22 Spinaziesoep ⁹

Huisgemaakte vegetarische
lasagne (quorn) ^{1(m),3,7,9,12}

Fruit

29 Knolseldersoep ⁹

Falafels
Broccolistamppot ⁷

Fruit

DONDERDAG

2 Rapensoep ⁹

Vegetarische balletjes en
tomatensaus ^{1(m)}
Krokette ⁷

Zuiveldessert ⁷

23 Courgettesoep ⁹

Vegetarische vol-au-vent
(**champignon**) ^{1(m),3,7,9}
Rijst

Zuiveldessert ⁷

30 Wortelsoep ⁹

Vegetarische youvetsi
met kikkererwten ^{1(m),9,12}
Griekse pasta ^{1(m)}

Zuiveldessert ⁷

VRIJDAG

3 Erwtensoe ⁹

Heekfilet ⁴
Hollandaisesaus ^{1(m),7}
Duo de **wortelen**
Aardappelen

Paasdessert
^{1(m),3,5,6,7,8 (a,b,c,d,e,f,g,h),11}

24 Wortelsoep met
komijn ⁹

Zeebrasem ⁴
Vissaus met citroen
^{1(m),3,4,6,7,10,12}
Broccoli
Gebakken aardappelen

Fruit

Fijne 1 mei

Vet gedrukte tekst : seizoensgebonden groenten en fruit

Ingrediënten BIO: wortelblokjes & schijfjes, courgetteblokjes, gebroken prinsessenbonen, tomatenblokjes, tomatenconcentraat, tomatenpulp, witte couscous, Griekse pasta, witte Penne, witte Fusilli, aardappelblokjes, groene linzen, kikkererwten, rode bonen, extra vierge olijfolie, gemalen komijn, nootmuskaat, gemalen laurier, kurkuma, uienpoeder, oregano, paprikapoeder, rozemarijnpoeder, fruit als dessert (abrikoos, banaan, mandarijn/clementine, kiwi, sinaasappel, nectarine, perzik, appel, pruim).



LES CUISINES
BRUXELLOISES
DE BRUSSELSE
KEUKENS

Jan Sobieskilaan 13, 1020 Brussel
Tel: 02/545.13.88 of 02/545.13.84
www.debrusselsekeukens.be



BE-BIO-03

NL-SV

Focus op een seizoensgroente: **bloemkool**

Bloemkool wordt in Europa al sinds de Renaissance gegeten, toen het via Italië zijn intrede deed.

Het behoort tot dezelfde **groentefamilie** als radijs, rapen, mosterd en rucola: de **brassicaceae**. Groenten uit dezelfde familie kruisen gemakkelijk, daarom zijn er ook **oranje** bloemkolen (met bètacaroteen), **paarse** bloemkolen (met anthocyanen, dat zijn antioxidanten) en **groene** bloemkolen (met chlorofyl), die van **kleur veranderen** tijdens het koken.



Het is een groente met tal van **voordelen**: hij is rijk aan vezels, kalium, vitamine C en B9 (foliumzuur).

Hij kan rauw of gekookt worden gegeten.

Het duurt ongeveer **3 maanden** van zaaien tot oogsten, en hij kan de winter op het veld doorbrengen als hij goed wordt beschermd tegen kou, wind en vorst. De bloemkolen die we nu eten, zijn afgelopen **herfst geplant!**

Het is een zeer veelzijdige groente en bij **De Brusselse Keukens** bereiden we bloemkool in **soep, gratin, stoofpot, geroosterd** of **gemengd** met **lentegroenten**.



INFORMATIE OVER DE ALLERGENEN

Overeenkomstig het koninklijk besluit van 17 juli 2014, informeren wij u over de aanwezigheid van bepaalde allergenen in de gerechten die we aanbieden.

Voor meer informatie kunt u onze dieetdienst contacteren via mail lcb-dbk-info-diet@restobru.be of via telefoon op het nummer **02/430.64.53**.

Gezien de grote variëteit van ingrediënten die we in onze keuken gebruiken, kunnen we de afwezigheid van kruiscontaminatie inzake allergenen niet garanderen.

Om de aanwezige allergenen in onze menu's te kennen, wordt u verwezen naar de aangegeven nummering bij de menu's en de legende vermeld in de tabel hieronder.

Er kunnen wijzigingen in de voorgestelde menu's voorkomen. Wij blijven attent voor uw suggesties en opmerkingen.

BIJZICHT VAN ALLERGENEN

1 (*M,N,O,P,Q,R)

GLUTENBEVATTENDE GRANEN

2 SCHAALDIEREN

3 EIEREN

4 VIS

5 AARDNOTEN

6 SOJA

7 MELK ET PRODUCTEN OP BASIS VAN LACTOSE

8 (*A,B,C,D,E,F,G,H,I)

NOTEN

9 SELDERIJ

10 MOSTERD

11 SESAM

12 SULFITEN

13 LUPINE

14 WEEKDIEREN

M

N

O

P

Q

R

Tarwe

Rogge

Gerst

Spelt

Kamut

Haver

A

B

C

D

E

F

G

H

I

Amandelen

Hazelnoten

Walnoten

Cashewnoten

Pecannoten

Paranoten

Pistachenoten

Macadamianoten

Queensland noten