

Februari 2026

MENU ZONDER VLEES



Smakelijk!



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

LES CUISINES
BRUXELLOISES
DE BRUSSELSE
KEUKENS

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
2 Broccolisoepp ⁹ Groentehapjes met azuki bonen ^{1(m)} Gestoofde pastinaak - en wortelen Gebakken aardappelen Fruit	3 Rapensoep ⁹ Omelet ^{3,7} Boerenkoolstampot ⁷ Zuiveldessert ⁷	4 Preisoep ⁹ Huisgemaakte lasagne met quorn ^{1(m),3,7,9} Fruit	5 Wortelsoep ⁹ Vegetarische vol au vent (plantaardige reepjes, champignons) ^{1(m),3,7} Kroketten ⁷ Zuiveldessert ⁷	6 Tomatensoep ⁹ Hoki ⁴ Bieslooksaus ^{1(m),2,3,4,7,9,10,12} Spinazie in roomsaus ^{1(m),7} Rijst Fruit
9 Uiensoep ⁹ Vlaamse karbonade met soja ^{1(m),6,7,9,10} Natuuraardappelen Zuiveldessert ⁷	10 Pastinaaksoep ⁹ Bolognaise met linzen ^{1(m),9} Geraspte kaas ⁷ Volkoren penne ^{1(m)} Fruit	11 Pompoensoep ⁹ Omelet ^{3,7} Rapenstoemp ⁷ Zuiveldessert ⁷	12 Courgettesoep ⁹ Vegetarische sticks ^{1(m,o),3,9} Appelmoes Aardappelen Fruit	13 Parmentiersoep ⁹ Waterzooï van vis (prei , erwten, wortelen , uien) ^{1(m),4,7} Rijst Koekje ^{1(m),3,5,6,7,8 (a,b,c,d,e,f,g,h),11}
16 VERLOF	17 VERLOF	18 VERLOF	19 VERLOF	20 VERLOF
23 Preisoep ⁹ Heek ⁴ Bieslooksaus ^{1(m),2,3,4,7,9,10,12} Spruitjes stampot ⁷ Fruit	24 Groentesoep ⁹ Broccoli- en kaassaus ^{1(m),7} Pasta ^{1(m)} Zuiveldessert ⁷	25 Knolseldersoep ⁹ Plantaardig rolletje ^{1(m),3,9} Sperziebonen met sjalotten Aardappelen Fruit	26 Spinaziesoep ⁹ Tajine van kikkererwten met wintergroenten (uien , pastinaak , rapen , groene kool) ^{1(m),9} Griesmeel ^{1(m)} Zuiveldessert ⁷	27 Uiensoep ⁹ Zwarte koolvis ⁴ Citroensaus ^{1(m),2,3,4,7,9,10,12} Wortelen met tijm Aardappelen Fruit

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)



BE-BIO-03

NL-SV

De vergeten groente van de maand: **boerenkool**

Boerenkool, of **kale**, is een groente die oorspronkelijk uit het gebied rond de Middellandse Zee komt. Het werd al meer dan vierduizend jaar geleden door de Grieken en Romeinen verbouwd en komt nu ook in België voor.

Hij heeft een sterke anti-oxidante werking (**vitamine C** en **flavonoïden**), is een bron van **vezels** en **vitamine A** en **K**. Hij bevat ook verschillende mineralen zoals **calcium**, **ijzer** en **kalium**.

Het is de **wintergroente** bij uitstek: het bevat veel **essentiële voedingsstoffen** en is bestand tegen kou.



Onze **biologische pasta** en **tomatensaus** komen van een baanbrekende Italiaanse coöperatie, opgericht in 1978.



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	M	Tarwe
		N	Rogge
		O	Gerst
		P	Spelt
		Q	Kamut
		R	Haver
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	A	Amandelen
		B	Hazelnoten
		C	Walnoten
		D	Cashewnoten
		E	Pecannoten
		F	Paranoten
		G	Pistachenoten
		H	Macadamianoten
		I	Queensland noten
9	SELDERIJ		
10	MOSTERD		
11	SESAM		
12	SULFITEN		
13	LUPINE		
14	WEEKDIEREN		