

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 |
|--|--|--|---|---|
| <p>2 Broccolisoepp⁹</p> <p>Groentehapjes met azuki bonen^{1(m)} Gestoofde pastinaak- en wortelen Gebakken aardappelen</p> <p>Fruit</p> | <p>3 Rapensoep⁹</p> <p>Omelet^{3,7} Boerenkoolstampot⁷</p> <p>Zuiveldessert⁷</p> | <p>4 Spinaziesoep⁹</p> <p>Huisgemaakte lasagne met quorn^{1(m),3,7,9}</p> <p>Fruit</p> | <p>5 Wortelsoep⁹</p> <p>Vegetarische vol au vent (plantaardige reepjes, champignons)^{1(m),3,7} Frieten</p> <p>Zuiveldessert⁷</p> | <p>6 Tomatensoep⁹</p> <p>Hoki⁴ Bieslooksaus^{1(m),2,3,4,7,9,10,12} Spinazie in roomsaus^{1(m),7} Rijst</p> <p>Fruit</p> |
| <p>9 Uiensoep⁹</p> <p>Vlaamse karbonade met soja^{1(m),6,7,9,10} Natuur aardappelen</p> <p>Zuiveldessert⁷</p> | <p>10 Pastinaaksoep⁹</p> <p>Bolognaise met linzen^{1(m),9} Geraspte kaas⁷ Volkoren penne^{1(m)}</p> <p>Fruit</p> | <p>11 Pompoensoep⁹</p> <p>Omelet^{3,7} Rapenstoemp⁷</p> <p>Zuiveldessert⁷</p> | <p>12 Courgettesoep⁹</p> <p>Vegetarische sticks^{1(m,o),3,9} Appelmoes Aardappelen</p> <p>Fruit</p> | <p>13 Parmentiersoep⁹</p> <p>Waterzooï van vis (prei, erwten, wortelen, uien)^{1(m),4,7} Rijst</p> <p>Koekje^{1(m),3,5,6,7,8 (a,b,c,d,e,f,g,h),11}</p> |
| <p>16</p> <p>VERLOF</p> | <p>17</p> <p>VERLOF</p> <p>VERLOF</p> | <p>18</p> <p>VERLOF</p> | <p>19</p> <p>VERLOF</p> | <p>20</p> <p>VERLOF</p> |
| <p>23 Preisoep⁹</p> <p>Heek⁴ Bieslooksaus^{1(m),2,3,4,7,9,10,12} Spruitjesstampot⁷</p> <p>Fruit</p> | <p>24 Groentesoep⁹</p> <p>Broccoli- en kaassaus^{1(m),7} Pasta^{1(m)}</p> <p>Zuiveldessert⁷</p> | <p>25 Knolseldersoep⁹</p> <p>Plantaardig rolletje^{1(m),3,9} Sperziebonen met sjalotten Aardappelen</p> <p>Fruit</p> | <p>26 Spinaziesoep⁹</p> <p>Tajine van kikkererwten met wintergroenten (uien, pastinaak, rapen, groene kool)^{1(m),9} Griesmeel^{1(m)}</p> <p>Zuiveldessert⁷</p> | <p>27 Uiensoep⁹</p> <p>Zwarte koolvis⁴ Citroensaus^{1(m),2,3,4,7,9,10,12} Wortelen met tijm Aardappelen</p> <p>Fruit</p> |

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-SVW

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 | |