

Januari 2026

MENU MET VLEES



Smakelijk!

MAANDAG

5 Rapensoep⁹
Gevogelte nuggets ^{1(m).6}
Wortelstamppot ⁷
Fruit

12 Preisoep⁹
Lamsstoofpot met
seizoensgroenten (**knolselder**,
pompoen, **pastinaak**) ^{1(m).7.9}
Rijst
Fruit

19 Knolseldersoep⁹
Kipfilet (lager)
Kipreepjes (kleuter)
Gevogeltesaus ^{1(m).9}
Appelmoes
Gebakken aardappelen
Fruit

26 Rapensoep⁹
Kalkoen gyros
Gyros saus ^{1(m).9}
Ratatouille van wintergroenten
(**uien, wortelen, pastinaak**,
knolselder, butternutpompoen,
tomaten) ^{1(m).9}
Natuur aardappelen
Fruit

DINSDAG VEGETARISCH MENU

6 Bloemkoolsoep⁹
Plant aardige bolognaise
(linzen) ^{1(m).9}
Geraspte kaas ⁷
Fusilli ^{1(m)}
Zuiveldessert ⁷

13 Wortelsoep⁹
Penne met kazen
(emmenthal, cheddar),
butternutpompoen &
spinazie ^{1(m).7}
Zuiveldessert ⁷

20 Courgettesoep⁹
Tajine van kikkererwten
met wintergroenten ^{1(m).6}
(**pastinaak, rapen**,
groene kool)
Griesmeel ^{1(m)}
Zuiveldessert ⁷

27 Preisoep⁹
Vegetarische vol au vent
(Plant aardige reepjes &
champignon) ^{1(m).3.7}
Rijst
Zuiveldessert ⁷

WOENSDAG

7 Pompoensoep⁹
Kipfilet
Sauce moutarde ^{1(m).9.10}
Rode kool met appel ^{1(m)}
Natuur aardappelen
Fruit

14 Champignonsoep⁹
Beefburger
Vleessaus ^{1(m).9}
Schorseneren in roomsaus
^{1(m).7}
Aardappelen met kruiden
Fruit

21 Uiensoep⁹
Huisgemaakte lasagne
(rundvlees) ^{1(m).3.7.9}
Fruit

28 Knolseldersoep⁹
Boerenworst
* Gevogelte chipolata
Mosterdsaus ^{1(m).9.10}
Spruitjesstoemp ⁷
Fruit

DONDERDAG VEGETARISCH MENU

8 Paprikasoep⁹
Reepjes van tarwe ^{1(m).3}
Champignons in roomsaus
^{1(m).7}
Rijst
Zuiveldessert ⁷

15 Parmentiersoep⁹
Luikse vegetarische balletjes
^{1(m).12}
Frieten
Zuiveldessert ⁷

22 Juliennesoep⁹
Omelet ^{3.7}
Gebroken sperziebonen
met uien
Gebakken aardappelen
Zuiveldessert ⁷

29 Broccolisoep⁹
Youvetsi met kikkererwten
^{1(m).9}
Griekse pasta ^{1(m)}
Koekje
^{1(m).3.5.6.7.8(a,b,c,d,e,f,g,h).11}

VRIJDAG

9 Zoete aardappelsoep⁹
Waterzooi van vis
(**prei, wortelen, uien**)
^{1(m).4.7}
Natuur aardappelen
Fruit

16 Pastinaaksoep⁹
Heek ⁴
Broccolicoulis ^{1(m)}
Julienne van groenten (**prei**,
knolselder, courgette,
wortelen) ⁹
Aardappelpuree ⁷
Fruit

23 Tomatensoep⁹
Hoki ⁴
Vissaus met dille ^{1(m).4}
Spinaziestamppot ⁷
Fruit

30 Wortelsoep⁹
Koolvis ⁴
Citroensaus
^{1(m).2.3.4.7.9.10.12}
Geroosterde bloemkool ⁷
Aardappelen met kruiden
Fruit

Vet gedrukte tekst : seizoensgebonden groenten en fruit

* aangepast zonder varkensvlees

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).

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 diëtdienst 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 keukens 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.



LES CUISINES
BRUXELLOISES
DE BRUSSELS
KEUKENS

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

Het is een **seizoensgroente** die heel goed groeit in België en die opnieuw ontdekt wordt vanwege zijn gezondheidsvoordelen: hij bevat weinig calorieën, is rijk aan **vezels**, **mineralen** zoals magnesium, ijzer en kalium, maar ook aan **vitamine C** en B.



De smaak wordt vergeleken met die van artisjok, hazelnoot of asperge, en daarom wordt hij ook wel winterasperge genoemd.

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

Tarwe

N

Rogge

O

Gerst

P

Spelt

Q

Kamut

R

Haver

A

Amandelen

B

Hazelnoten

C

Walnoten

D

Cashewnoten

E

Pecannoten

F

Paranoten

G

Pistachenoten

H

Macadamianoten

I

Queensland noten

Onze **biologische wortelen** zijn **Belgisch** en worden geteeld op de **boerderij La Tour** in Saint-Marc, vlakbij Namen.

