

Januari 2026

MENU ZONDER VLEES



Smakelijk!

MAANDAG

5 Rapensoep⁹
Vegetarische nuggets
^{1(m),o}.⁶
Wortelstamppot⁷
Fruit

12 Preisoep⁹
Quornstooftpot met
seizoensgroenten (**knolselder**,
pompoen, **pastinaak**)^{1(m),3,7,9}
Rijst
Fruit

19 Knolseldersoep⁹
Vegetarische hapjes
^{1(m),o}.^{3,9}
Appelmoes
Gebakken aardappelen
Fruit

26 Rapensoep⁹
Vegetarische gyros⁶
Gyros saus^{1(m),9}
Ratatouille van wintergroenten
(**uien**, **wortelen**, **pastinaak**,
knolselder, butternutpompoen,
tomaten)^{1(m),9}
Natuur aardappelen
Fruit

DINSDAG

6 Bloemkoolsoep⁹
Plant aardige bolognaise
(linzen)^{1(m),9}
Geraspte kaas⁷
Fusilli^{1(m)}
Zuiveldessert⁷

13 Wortelsoep⁹
Penne met kazen
(emmenthal, cheddar),
butternutpompoen &
spinazie^{1(m),7}
Zuiveldessert⁷

20 Courgettesoep⁹
Tajine van kikkererwten
met wintergroenten^{1(m),6}
(**pastinaak**, **rapen**,
groene kool)
Griesmeel^{1(m)}
Zuiveldessert⁷

27 Preisoep⁹
Vegetarische vol au vent
(Plant aardige reepjes &
champignon)^{1(m),3,7}
Rijst
Zuiveldessert⁷

WOENSDAG

7 Pompoensoep⁹
Koolvis⁴
Vissaus^{1(m),2,4,7,9}
Rode kool met appel^{1(m)}
Natuur aardappelen
Fruit

14 Champignonsoep⁹
Plant aardige haasjes^{1(m),3}
Schorseneren in roomsaus
^{1(m),7}
Aardappelen met kruiden
Fruit

21 Uiensoep⁹
Huisgemaakte lasagne
(quorn)^{1(m),3,7,9}
Fruit

28 Knolseldersoep⁹
Plant aardig rolletje^{1(m),3,9}
Mosterdsaus^{1(m),9,10}
Spruitjesstoemp⁷
^{1(m),3,9}
Fruit

DONDERDAG

8 Andalusische soep⁹
Reepjes van tarwe^{1(m),3}
Champignons in roomsaus
^{1(m),7}
Rijst
Zuiveldessert⁷

15 Parmentiersoep⁹
Luikse vegetarische balletjes
^{1(m),12}
Kroketten⁷
Zuiveldessert⁷

22 Juliennesoep⁹
Omelet^{3,7}
Gebroken sperziebonen
met uien
Gebakken aardappelen
Zuiveldessert⁷

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
Heek⁴
Broccolicoulis^{1(m)}
Julienne van groenten (**prei**,
knolselder, courgette,
wortelen)⁹
Aardappelpuree⁷
Fruit

23 Tomatensoep⁹
Hoki⁴
Vissaus met dille^{1(m),4}
Spinaziestamppot⁷
Fruit

30 Wortelsoep⁹
Koolvis⁴
Citroensaus
^{1(m),2,3,4,7,9,10,12}
Geroosterde bloemkool⁷
Aardappelen met kruiden
Fruit

LES CUISINES
BRUXELLOISES
DE BRUSSELSE
KEUKENS

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

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 BRUSSELSE
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.

