Januari 2026

MENU ZONDER VLEES

Smakelijk!

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
5 **Rapen**soep 9 Vegetarische nuggets 1(m,o).6 **Wortel**stamppot 7 Fruit	6 Bloemkoolsoep 9 Plantaardige bolognaise (linzen) 1(m).9 Geraspte kaas 7 Fusilli 1(m) Zuiveldessert 7	7 Pompoensoep 9 Koolvis 4 Vissaus 1(m).2.4.7.9 Rode kool met appel 1(m) Natuuraardappelen Fruit	8 Paprikasoep 9 Reepjes van tarwe 1(m).3 **Champignons** in roomsaus 1(m).7 Rijst Zuiveldessert 7	9 Zoete aardappelsoep 9 Waterzooï van vis (**prei**, **wortelen**, **uien**) 1(m).4.7 Natuuraardappelen Fruit
12 **Prei**soep 9 Quornstoofpot met seizoensgroenten (**knolselder**, pompoen, **pastinaak**) 1(m).3.7.9 Rijst Fruit	13 **Wortel**soep 9 Penne met kazen (emmenthal, cheddar), butternutpompoen & **spinazie** 1(m).7 Zuiveldessert 7	14 **Champignon**soep 9 Plantaardige haasjes 1(m).3 **Schorseneren** in roomsaus 1(m).7 Aardappelen met kruiden Fruit	15 Parmentiersoep 9 Luikse vegetarische balletjes 1(m).12 Frieten Zuiveldessert 7	16 **Pastinaak**soep 9 Heek 4 Broccolicoulis 1(m) Julienne van groenten (**prei**, **knolselder**, courgette, **wortelen**) 9 Aardappelpuree 7 Fruit
19 **Knolselder**soep 9 Vegetarische hapjes 1(m,o).3.9 Appelmoes Gebakken aardappelen Fruit	20 Courgettesoep 9 Tajine van kikkererwten met wintergroenten 1(m).6 (**pastinaak**, **rapen**, **groene kool**) Griesmeel 1(m) Zuiveldessert 7	21 **Uien**soep 9 Huisgemaakte lasagne (quorn) 1(m).3.7.9 Fruit	22 Juliennesoep 9 Omelet 3.7 Gebroken sperziebonen met uien Gebakken aardappelen Zuiveldessert 7	23 Tomatensoep 9 Hoki 4 Vissaus met dille 1(m).4 **Spinazie**stamppot 7 Fruit
26 **Rapen**soep 9 Vegetarische gyros 6 Gyros saus 1(m).9 Ratatouille van wintergroenten (**uien**, **wortelen**, **pastinaak**, **knolselder**, butternutpompoen, tomaten) 1(m).9 Natuuraardappelen Fruit	27 **Prei**soep 9 Vegetarische vol au vent (Plantaardige reepjes & **champignon**) 1(m).3.7 Rijst Zuiveldessert 7	28 **Knolselder**soep 9 Plantaardig rolletje 1(m).3.9 Mosterdsaus 1(m).9.10 **Spruitjes**stoemp 7 1(m).3.9 Fruit	29 Broccolisoep 9 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	30 **Wortel**soep 9 Koolvis 4 Citroensaus 1(m).2.3.4.7.9.10.12 Geroosterde bloemkool 7 Aardappelen met kruiden Fruit

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

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).

bio garantie
BE-BIO-03

NL-SVW

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.

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

LES CUISINES BRUXELLOISES
DE BRUSSELSE KEUKENS

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.