

# Juni 2026

## MENU MET VLEES

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<b>1</b> Groentesoep <sup>9</sup> Kipfilet Gevogeltesaus <sup>1(m).9.12</sup> <b>Spinazie</b> in roomsaus <sup>1(m).7</sup> Gebakken aardappelen Fruit	<b>2</b> Pompoensoep <sup>9</sup> Falafels in tomatensaus <sup>1(m).9.10</sup> Fusilli <sup>1(m)</sup> Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>3</b> <b>Courgettesoep</b> <sup>9</sup> Boerenworst * Kalfsworst <sup>1(m)</sup> Mosterdsaus <sup>1(m).7.9.10</sup> <b>Bloemkool</b> met paprika Aardappelen Fruit	<b>4</b> Preisoep <sup>9</sup> Vegetarische paella <sup>1(m).3.6</sup> met quorn Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>5</b> <b>Bloemkoolsoep</b> <sup>9</sup> Medaillon van schar <sup>4</sup> Kurkumasaus <sup>1(m).4.7.9.12</sup> <b>Rapenstamppot</b> <sup>7</sup> Fruit
<b>8</b> Minestrone soep <sup>1(m).9</sup> Bolognaise met puur rundvlees ( <b>wortelen</b> , uien) <sup>1(m).9.12</sup> Geraspte kaas <sup>7</sup> Penne <sup>1(m)</sup> Fruit	<b>9</b> Knolseldersoep <sup>9</sup> Vegetarische nuggets <sup>1(m,o).6</sup> Appelmoes Aardappelen met kruiden Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>10</b> <b>Wortelsoep</b> <sup>9</sup> Kiplapje Basilicumsaus <sup>1(m).9</sup> <b>Courgette</b> Gebakken aardappelen Fruit	<b>11</b> <b>Rapensoep</b> <sup>9</sup> Bourguignon met linzen <sup>1(m).9.10</sup> Rijst Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>12</b> <b>Courgettesoep</b> <sup>9</sup> Heek <sup>4</sup> Citroensaus <sup>1(m).4.7.12</sup> <b>Wortelschijfjes</b> Aardappelpuree <sup>7</sup> Fruit
<b>15</b> Juliennesoep <sup>9</sup> Rundstoofvlees met speculaas <sup>1(m).7.10</sup> Aardappelen Fruit	<b>16</b> <b>Champignonsoep</b> <sup>9</sup> Omelet <sup>3.7</sup> <b>Snijbiet-</b> en appelstamppot <sup>7</sup> Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>17</b> Tomatensoep <sup>9</sup> Kalkoenfilet Tijmsaus <sup>1(m).9</sup> Prinsessenbonen Natuuraardappelen Fruit	<b>18</b> <b>Erwtensoe</b> p <sup>9</sup> Rode bonen <sup>1(m).12</sup> op Portugese wijze <sup>1(m).12</sup> Fusilli <sup>1(m)</sup> Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>19</b> <b>Spinaziesoep</b> <sup>9</sup> Zalmblokjes <sup>4</sup> <b>Broccoli</b> in roomsaus <sup>1(m).7</sup> Rijst Koekje <sup>1(m).3.5.6.7.8 (a,b,c,d,e,f,g,h).11</sup>
<b>22</b> <b>Wortelsoep</b> <sup>9</sup> Kipfilet Basilicumsaus <sup>1(m).9</sup> <b>Bloemkool</b> met boter <sup>7</sup> Natuuraardappelen Fruit	<b>23</b> Parmentiersoep <sup>9</sup> 3-kazen saus met groenten <sup>1(m).3.7.9</sup> ( <b>spinazie</b> ) <sup>1(m).3.7.9</sup> Pasta <sup>1(m)</sup> Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>24</b> <b>Courgettesoep</b> <sup>9</sup> Lamsburger <sup>10</sup> Vleessaus <sup>1(m).9</sup> Ratatouille van groenten <sup>1(m).9</sup> Rijst Fruit	<b>25</b> <b>Bloemkoolsoep</b> <sup>9</sup> Vegetarische vol au vent <sup>1(m).3.7.9</sup> met <b>champignons</b> <sup>1(m).3.7.9</sup> Frieten Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>26</b> Pompoensoep <sup>9</sup> Heekfilet <sup>4</sup> Dillesaus <sup>1(m).3.7</sup> Spruitjesstamppot <sup>7</sup> Fruit

Bioweek van 8 tot 12 juni

100%

ORGANIC

van de ingrediënten is biologisch,  
met uitzondering van vlees en vis

Smakelijk!



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

LES CUISINES  
BRUXELLOISES  
DE BRUSSELSSE  
KEUKENS



BE-BIO-03

**Vet gedrukte tekst :** seizoensgebonden groenten en fruit

 Vegetarisch menu

\* 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).

## Focus op een seizoensgroente: **courgette**

De courgette is bij ons een seizoensgroente **van juni tot september**.

Het is een **komkommerachtige**, net als de pompoen, de meloen, de watermeloen en de komkommer. Net als alle groenten uit deze familie komt hij oorspronkelijk uit **Amerika** en was hij vóór de 16e eeuw in Europa volkomen onbekend.

De courgette kan **rauw** worden gegeten (dan is hij rijk aan vitamine C) of **gekookt**.

Bovendien is alles aan de courgette  **eetbaar**: de **vruchten**, de **bloemen** en de **bladeren**.

Meestal worden de mannelijke bloemen geplukt, die geen vrucht dragen. De bloemen worden gegeten als **beignets** of **gevuld**, en de **bladeren** smaken het lekkerst als ze gekookt zijn.

Courgette bevat weinig calorieën en is **rijk** aan **vezels**, **B-vitamines**, **vitamine A** en **sporenelementen**. Al deze stoffen hebben een **antioxiderende** en **ontstekingsremmende** werking. Om deze werkzame stoffen te behouden, kun je courgette het beste op een niet al te hoge temperatuur en met weinig water bereiden.

Er zijn courgetten in **verschillende kleuren**: groen, wit, gestreept, donkergroen en geel.



LES CUISINES  
BRUXELLOISES  
DE BRUSSELSE  
KEUKENS

## 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

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

N

O

P

Q

R

Tarwe

Rogge

Gerst

Spelt

Kamut

Haver

A

B

C

D

E

F

G

H

I

Amandelen

Hazelnoten

Walnoten

Cashewnoten

Pecannoten

Paranoten

Pistachenoten

Macadamianoten

Queenland noten