

Juni 2026

MENU MET VLEES

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



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

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, rozemarijnpoeper, 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.



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
2	SCHAALDIEREN	P	Spelt
3	EIEREN	Q	Kamut
4	VIS	R	Haver
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
9	SELDERIJ	C	Walnoten
10	MOSTERD	D	Cashewnoten
11	SESAM	E	Pecannoten
12	SULFITEN	F	Paranoten
13	LUPINE	G	Pistachenoten
14	WEEKDIEREN	H	Macadamianoten
		I	Queenland noten