

# Juni 2026

## MENU ZONDER VLEES

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<b>1</b> Groentesoep <sup>9</sup>  Omelet <sup>3,7</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>  Vegetarische sticks <sup>1(m,o),3,9</sup> <b>Bloemkool</b> met paprika Aardappelen  Fruit	<b>4</b> Preisoep <sup>9</sup>  Vegetarische paella met quorn <sup>3,6</sup>  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>  Bolognese met linzen ( <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>  Gepaneerde hapjes van tarwe, spinazie & emmenthal <sup>1(m),7</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>  Stoofvlees van quorn 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>  Falafels <sup>1(m)</sup> <b>Bloemkoolsaus</b> Prinsessenbonen Natuuraardappelen  Fruit	<b>18</b> <b>Erwtensoe</b> p <sup>9</sup>  Rode bonen 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>  Vegetarische sticks <sup>1(m,o),3,9</sup> <b>Bloemkool</b> met boter <sup>7</sup> Natuuraardappelen  Fruit	<b>23</b> Parmentiersoep <sup>9</sup>  3-kazen saus met groenten ( <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>  Vegetarische hapjes met azuki bonen <sup>1(m)</sup> Ratatouille van groenten <sup>1(m),9</sup> Rijst  Fruit	<b>25</b> <b>Bloemkoolsoep</b> <sup>9</sup>  Vegetarische vol au vent 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



Smakelijk!



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

LES CUISINES  
 BRUXELLOISES  
 DE BRUSSELSE  
 KEUKENS



BE-BIO-03



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).

## 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

<b>1 (*M,N,O,P,Q,R)</b>	GLUTENBEVATTENDE GRANEN	<b>M</b>	Tarwe
		<b>N</b>	Rogge
		<b>O</b>	Gerst
<b>2</b>	SCHAALDIEREN	<b>P</b>	Spelt
<b>3</b>	EIEREN	<b>Q</b>	Kamut
<b>4</b>	VIS	<b>R</b>	Haver
<b>5</b>	AARDNOTEN		
<b>6</b>	SOJA		
<b>7</b>	MELK ET PRODUCTEN OP BASIS VAN LACTOSE		
<b>8 (*A,B,C,D,E,F,G,H,I)</b>	NOTEN	<b>A</b>	Amandelen
		<b>B</b>	Hazelnoten
<b>9</b>	SELDERIJ	<b>C</b>	Walnoten
<b>10</b>	MOSTERD	<b>D</b>	Cashewnoten
<b>11</b>	SESAM	<b>E</b>	Pecannoten
<b>12</b>	SULFITEN	<b>F</b>	Paranoten
<b>13</b>	LUPINE	<b>G</b>	Pistachenoten
<b>14</b>	WEEKDIEREN	<b>H</b>	Macadamianoten
		<b>I</b>	Queenland noten