

# Mei 2026

## MENU ZONDER VLEES



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

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<b>4</b> Rapensoep <sup>9</sup>  Bolognese met linzen <sup>1(m).9.12</sup> Geraspte kaas <sup>7</sup> Penne <sup>1(m)</sup>  Fruit	<b>5</b> Courgettesoep <sup>9</sup>  Gepaneerde hapjes van tarwe met spinazie & emmenthal <sup>1(m).7</sup> Knolselder in roomsaus <sup>1(m).7.9</sup> Natuur aardappelen  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>6</b> <b>Wortel</b> soep <sup>9</sup>  Vegetarische balletjes <sup>1(m)</sup> Groentesaus <sup>1(m).9</sup> <b>Spinazie</b> <sup>1(m)</sup> Gebakken aardappelen  Fruit	<b>7</b> Uiensoep <sup>9</sup>  Groentetajine ( <b>wortelen</b> , courgette, rapen) <sup>1(m).9.10</sup> Griesmeel <sup>1(m)</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>8</b> Pompoensoep <sup>9</sup>  Schelvis <sup>4</sup> Hollandaisesaus <sup>1(m).7</sup> <b>Erwten</b> met uien Aardappelpuree <sup>7</sup>  Fruit
<b>11</b> <b>Bloemkool</b> soep <sup>9</sup>  Gepaneerde hapjes met rijst, paprika en bonen <sup>1(m)</sup> <b>Wortelen</b> met tijm Gebakken aardappelen  Fruit	<b>12</b> Tomatensoep <sup>9</sup>  Falafels <sup>1(m)</sup> Courgette in ricotta-parmezaansaus <sup>1(m).7.12</sup> Fusilli <sup>1(m)</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>13</b> Knolseldersoep <sup>9</sup>  Kikkererwten en sperziebonen met specerijen Aardappelen  Fruit	<b>14</b>  <b>VERLOF</b>	<b>15</b>  <b>VERLOF</b>
<b>18</b> Courgettesoep <sup>9</sup>  Blanquette met witte bonen <sup>1(m).7</sup> Gebakken aardappelen  Fruit	<b>19</b> <b>Erwten</b> soep <sup>9</sup>  Omelet <sup>3.7</sup> <b>Snijbiet</b> - en <b>appel</b> stamppot <sup>7</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>20</b> Juliennesoep <sup>9</sup>  Vegetarische sticks <sup>1(m,o).3</sup> <b>Wortel</b> coulis <sup>1(m).12</sup> Gegratineerde <b>bloemkool</b> <sup>1(m).7</sup> Natuur aardappelen  Fruit	<b>21</b> Broccolisoep <sup>9</sup>  Pasta met 3-kazen saus (uien, courgette, <b>spinazie</b> ) <sup>1(m).7.9</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>22</b> Uiensoep <sup>9</sup>  Hokifilet <sup>4</sup> Dillesaus <sup>1(m).3.7</sup> Broccoli Puree <sup>7</sup>  Koekje <sup>1(m).3.5.6.7.8(a,b,c,d,e,f,g,h).11</sup>
<b>25</b>  <b>VERLOF</b>	<b>26</b> Boerensoep <sup>9</sup>  Vegetarische vol au vent van quorn met <b>champignon</b> <sup>1(m).3.7</sup> Puree <sup>7</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>27</b> <b>Spinazie</b> soep <sup>9</sup>  Falafels <sup>1(m)</sup> Ratatouille van groenten <sup>1(m).9</sup> Rijst  Fruit	<b>28</b> Parmentiersoep <sup>9</sup>  Bourguignon met linzen <sup>1(m).12</sup> Krokette <sup>7</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>29</b> Courgettesoep <sup>9</sup>  Heekfilet <sup>4</sup> Andalusische coulis <sup>1(m).9</sup> Spruitjesstamppot <sup>7</sup>  Fruit

**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: **erwt**

Erwten behoren tot de familie van de **peulvruchten**. Verse erwten worden geoogst **voordat ze rijp zijn**. Er zijn verschillende soorten en manieren om ze te oogsten:

- Soorten **erwten die moeten worden gedopt**: klassieke erwten, worden geoogst wanneer de erwten in de peul zijn gevormd.
- Soorten erwten waarvan de peul gegeten kan worden: **peultjes of doperwten**, worden eerder geoogst, voordat de erwten zich in de peul hebben gevormd.
- **Gebroken erwten**: erwten die op het moment van rijpheid worden geoogst, zodra de peul aan de plant is gedroogd.
- De **jonge scheuten** zijn ook eetbaar, zowel rauw als gekookt.

Het is een **lentegroente** die vers vrij zeldzaam is, omdat het seizoen slechts **van april tot juni** duurt. Hoe eerder je de erwten na de oogst eet, hoe lekkerder ze zijn: erwten zetten suiker om in zetmeel zodra ze geplukt zijn.

Gelukkig is het een groente die **heel gemakkelijk in de tuin of op het balkon te kweken is**: er zijn **dwergvariëteiten** die niet gestut hoeven te worden. In de tuin is het een bodemverbeterende plant die stikstof in zijn wortels vastlegt. Verse erwten en peultjes kun je zowel **rauw** als **gekookt** eten.

Wat de voedingswaarde betreft, zijn erwten rijk aan **vezels, antioxidanten** en **vitamine C**. Ze zijn ook een bron van **eiwitten**.



## 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](mailto: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	Queensland noten