

# Maart 2026

## MENU MET 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 VEGETARISCH MENU	WOENSDAG	DONDERDAG VEGETARISCH MENU	VRIJDAG
<b>2</b> Uiensoep <sup>9</sup>  Kiptajine <sup>1(m)</sup> Griesmeel <sup>1(m)</sup>  Fruit	<b>3</b> Wortelsoep <sup>9</sup>  Quorn stukjes met tijm <sup>1(m).6</sup> Groentesaus <sup>1(m).7.9</sup> <b>Bospaddenstoelen</b> Penne <sup>1(m)</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>4</b> Boerensoep <sup>9</sup>  Beefburger Tijmsaus <sup>1(m).9</sup> <b>Witloofgratin</b> <sup>1(m).7</sup> Aardappelpuree <sup>7</sup>  Fruit	<b>5</b> Bloemkoolsoep <sup>9</sup>  Luikse vegetarische balletjes <sup>1(m).12</sup> Friten  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>6</b> Champignonsoep <sup>9</sup>  Zwarte koolvis <sup>4</sup> Dillesaus <sup>1(m).3.7</sup> Vichy wortelen Gebakken aardappelen  Fruit
<b>9</b> Paprikasoep <sup>9</sup>  Gentse waterzooi (gevogelte, <b>prei, uien, wortelen</b> ) <sup>1(m).7</sup> Rijst  Fruit	<b>10</b> Groentesoep <sup>9</sup>  Gegratineerde penne met kaas (emmental, cheddar), butternut & <b>spinazie</b> <sup>1(m).7</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>11</b> Rapensoep <sup>9</sup>  Gehakt parmentier (rundvlees) met <b>spinazie</b> <sup>1(m).7</sup>  Fruit	<b>12</b> Tomatensoep <sup>9</sup>  Omelet <sup>3.7</sup> Broccoli met knoflook Puree <sup>7</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>13</b> Uiensoep <sup>9</sup>  Hokifilet <sup>4</sup> Citroensaus <sup>1(m).4.7.12</sup> Groene koolstampot <sup>7</sup>  Fruit
<b>16</b> Bloemkoolsoep <sup>9</sup>  Kalfsstoofpotje met lentegroenten <sup>1(m).9</sup> Bulgur <sup>1(m,n)</sup>  Fruit	<b>17</b> Tomatensoep <sup>9</sup>  Falafel <sup>1(m)</sup> <b>Spinazie</b> in roomsaus <sup>1(m).7</sup> Natuur aardappelen  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>18</b> Spinaziesoep <sup>9</sup>  Boerenworst * Gevogelte chipolata Mosterdsaus <sup>1(m).7.9.10</sup> <b>Bloemkoolgratin</b> <sup>1(m).7</sup> Aardappelen met kruiden  Fruit	<b>19</b> Groentesoep <sup>9</sup>  Vegetarische bolognaise (seitan) <sup>1(m).3.6.9</sup> Geraspte kaas <sup>7</sup> Fusilli <sup>1(m)</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>20</b> Rapensoep <sup>9</sup>  Zwarte koolvis <sup>4</sup> Hollandaisesaus <sup>1(m).7</sup> Groentejulienne Natuur aardappelen  Koekje <sup>1(m).3.5.6.7.8 (a,b,c,d,e,f,g,h).11</sup>
<b>23</b> Broccolisoep <sup>9</sup>  Kipfilet Basilicumsaus <sup>1(m).9</sup> Gestoofte wortelen Aardappelen met kruiden  Fruit	<b>24</b> Courgettesoep <sup>9</sup>  Vegetarische hapjes met spinazie & kaas <sup>1(m).7</sup> Appelmoes Natuur aardappelen  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>25</b> Juliennesoep <sup>9</sup>  Huisgemaakte lasagne (rundvlees) <sup>1(m).3.7.9</sup>  Fruit	<b>26</b> Pompoensoep <sup>9</sup>  Vegetarische Luikse salade (ei, prinsessenbonen, <b>sjalotten, aardappelen</b> ) <sup>3.12</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>	<b>27</b> Wortelsoep <sup>9</sup>  Fishstick <sup>1(m).4</sup> Tartaarsaus <sup>3.10.12</sup> Pompoenstampot <sup>7</sup>  Fruit
<b>30</b> Tomatensaus <sup>9</sup>  Kalkoen Gevogeltesaus <sup>1(m).9</sup> <b>Schorneren</b> in roomsaus <sup>1(m).7</sup> Aardappelen met kruiden  Fruit	<b>31</b> Bloemkoolsoep <sup>9</sup>  3-kazen saus en groenten <sup>1(m).7</sup> Penne <sup>1(m)</sup>  Zuiveldessert <sup>7</sup>			

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

\* 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).

## 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

P

Spelt

Q

Kamut

R

Haver

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

A

Amandelen

B

Hazelnoten

C

Walnoten

D

Cashewnoten

E

Pecannoten

F

Paranoten

G

Pistachenoten

H

Macadamianoten

I

Queensland noten

9

SELDERIJ

10

MOSTERD

11

SESAM

12

SULFITEN

13

LUPINE

14

WEEKDIEREN

## Seizoensrecept: Gentse waterzooi



LES CUISINES  
BRUXELLOISES  
DE BRUSSELS  
KEUKENS

Elke maand zetten we een Belgisch gerecht in de schijnwerpers. In maart is het ook in het seizoen: waterzooi met kip.

De ingrediënten zijn heel eenvoudig: een mengeling van kip (of vis), groenten en kruiden, gekookt in een romige bouillon.

### Ingrediënten:

- Wit van prei
- Wortelen
- Uien
- Kip
- Melk
- Witte roux (bindmiddel)
- Laurier, tijm, peterselie
- Bijgerecht: natuuraardappelen

### Bereiding:

- De kip wordt +/- 25 minuten gestoomd.
- We bakken de uien in olijfolie.
- Ondertussen koken we de prei +/- 20 minuten in water.
- We mengen de groenten met de laurier, tijm en peterselie, voegen de melk met het bindmiddel toe en laten het geheel enkele minuten koken.
- We voegen de stukjes kip toe aan het mengsel en laten het geheel sudderen.