

# Maart 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
<p><b>2</b> Uiensoep<sup>9</sup></p> <p>Tajine met kikkererwten<sup>1(m)</sup> Griesmeel<sup>1(m)</sup></p> <p>Fruit</p>	<p><b>3</b> Wortelsoep<sup>9</sup></p> <p>Quorn stukjes met tijm<sup>1(m).6</sup> Groentesaus<sup>1(m).7.9</sup> <b>Bospaddenstoelen</b> Penne<sup>1(m)</sup></p> <p>Zuiveldessert<sup>7</sup></p>	<p><b>4</b> Boerensoep<sup>9</sup></p> <p>Vegetarische hapjes met azuki bonen<sup>1(m)</sup> <b>Witloofgratin</b><sup>1(m).7</sup> Aardappelpuree<sup>7</sup></p> <p>Fruit</p>	<p><b>5</b> Bloemkoolsoep<sup>9</sup></p> <p>Luikse vegetarische balletjes<sup>1(m).12</sup> Kroketten<sup>7</sup></p> <p>Zuiveldessert<sup>7</sup></p>	<p><b>6</b> Champignonssoep<sup>9</sup></p> <p>Zwarte koolvis<sup>4</sup> Dillesaus<sup>1(m).3.7</sup> Vichy wortelen Gebakken aardappelen</p> <p>Fruit</p>
<p><b>9</b> Paprikasoep<sup>9</sup></p> <p>Gentse waterzooi (vis, <b>prei, uien</b>, wortelen)<sup>1(m).4.7</sup> Rijst</p> <p>Fruit</p>	<p><b>10</b> Groene koolsoep<sup>9</sup></p> <p>Gegratineerde penne met kaas (emmenthal, cheddar), butternut &amp; <b>spinazie</b><sup>1(m).7</sup></p> <p>Zuiveldessert<sup>7</sup></p>	<p><b>11</b> Rapensoep<sup>9</sup></p> <p>Gehakt parmentier (quorn) met <b>spinazie</b><sup>1(m).3.7</sup></p> <p>Fruit</p>	<p><b>12</b> Tomatensoep<sup>9</sup></p> <p>Omelet<sup>3.7</sup> Broccoli met knoflook Puree<sup>7</sup></p> <p>Zuiveldessert<sup>7</sup></p>	<p><b>13</b> Uiensoep<sup>9</sup></p> <p>Hokifilet<sup>4</sup> Citroensaus<sup>1(m).4.7.12</sup> Groene koolstampot<sup>7</sup></p> <p>Fruit</p>
<p><b>16</b> Bloemkoolsoep<sup>9</sup></p> <p>Quornstooftpotje met lentegroenten<sup>1(m).3.9</sup> Bulgur<sup>1(m,n)</sup></p> <p>Fruit</p>	<p><b>17</b> Tomatensoep<sup>9</sup></p> <p>Falafel<sup>1(m)</sup> <b>Spinazie</b> in roomsaus<sup>1(m).7</sup> Natuur aardappelen</p> <p>Zuiveldessert<sup>7</sup></p>	<p><b>18</b> Spinaziesoep<sup>9</sup></p> <p>Omelet<sup>3.7</sup> <b>Bloemkoolgratin</b><sup>1(m).7</sup> Aardappelen met kruiden</p> <p>Fruit</p>	<p><b>19</b> Groentesoep<sup>9</sup></p> <p>Vegetarische bolognaise (seitan)<sup>1(m).3.6.9</sup> Geraspte kaas<sup>7</sup> Fusilli<sup>1(m)</sup></p> <p>Zuiveldessert<sup>7</sup></p>	<p><b>20</b> Rapensoep<sup>9</sup></p> <p>Zwarte koolvis<sup>4</sup> Hollandaisesaus<sup>1(m).7</sup> Groentejulienne Natuur aardappelen</p> <p>Koekje<sup>1(m).3.5.6.7.8 (a,b,c,d,e,f,g,h).11</sup></p>
<p><b>23</b> Broccolisoep<sup>9</sup></p> <p>Gepaneerde haasjes van tarwe<sup>1(m).3</sup> Gestoofte wortelen Aardappelen met kruiden</p> <p>Fruit</p>	<p><b>24</b> Courgettesoep<sup>9</sup></p> <p>Vegetarische hapjes met spinazie &amp; kaas<sup>1(m).7</sup> Appelmoes Natuur aardappelen</p> <p>Zuiveldessert<sup>7</sup></p>	<p><b>25</b> Juliennesoep<sup>9</sup></p> <p>Huisgemaakte lasagne (quorn)<sup>1(m).3.7.9</sup></p> <p>Fruit</p>	<p><b>26</b> Pompoensoep<sup>9</sup></p> <p>Vegetarische Luikse salade (ei, prinsessenbonen, <b>sjalotten</b>, aardappelen)<sup>3.12</sup></p> <p>Zuiveldessert<sup>7</sup></p>	<p><b>27</b> Wortelsoep<sup>9</sup></p> <p>Fishstick<sup>1(m).4</sup> Tartaarsaus<sup>3.10.12</sup> Pompoenstampot<sup>7</sup></p> <p>Fruit</p>
<p><b>30</b> Tomatensaus<sup>9</sup></p> <p>Vegetarische hapjes met azuki bonen<sup>1(m)</sup> <b>Schorneren</b> in roomsaus<sup>1(m).7</sup> Aardappelen met kruiden</p> <p>Fruit</p>	<p><b>31</b> Witte koolsoep met curry<sup>9.10</sup></p> <p>3-kazen saus en groenten<sup>1(m).7</sup> Penne<sup>1(m)</sup></p> <p>Zuiveldessert<sup>7</sup></p>			

**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).

## 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 vis.  
De ingrediënten zijn heel eenvoudig: een mengeling van vis, groenten en kruiden, gekookt in een romige bouillon.

### Ingrediënten:

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

### Bereiding:

- De vis 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 vis toe aan het mengsel en laten het geheel sudderen.