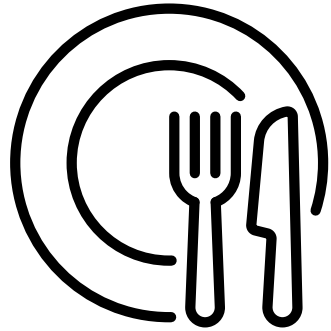


Maart 2026

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

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.