

Mei 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	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
4 Rapensoep ⁹ Bolognese met puur rundvlees ^{1(m).9.12} Geraspte kaas ⁷ Penne ^{1(m)} Fruit	5 Courgettesoep ⁹ Gepaneerde hapjes van tarwe met spinazie & emmenthal ^{1(m).7} Knolselder in roomsaus ^{1(m).7.9} Natuur aardappelen Zuiveldessert ⁷	6 Wortelsoep ⁹ Kalkoenfilet Dragonsaus ^{1(m).9} Spinazie ^{1(m)} Gebakken aardappelen Fruit	7 Uiensoep ⁹ Groentetajine (wortelen , courgette, rapen) ^{1(m).9.10} Griesmeel ^{1(m)} Zuiveldessert ⁷	8 Pompoensoep ⁹ Schelvis ⁴ Hollandaisesaus ^{1(m).7} Erwten met uien Aardappelpuree ⁷ Fruit
11 Bloemkoolsoep ⁹ Kiplapje Gevogeltesaus ^{1(m).7.9.12} Wortelen met tijm Gebakken aardappelen Fruit	12 Tomatensoep ⁹ Falafels ^{1(m)} Courgette in ricotta-parmezaansaus ^{1(m).7.12} Fusilli ^{1(m)} Zuiveldessert ⁷	13 Knolseldersoep ⁹ Kalfsvinken Mosterdsaus ^{1(m).7.9.10} Prinsessenbonen met uien Aardappelen Fruit	14 VERLOF	15 VERLOF
18 Courgettesoep ⁹ Kalfsblanquette ^{1(m).7.12} Gebakken aardappelen Fruit	19 Erwtensoe ⁹ Omelet ^{3.7} Snijbiet - en appelstamppot ⁷ Zuiveldessert ⁷	20 Juliennesoep ⁹ Boerenworst Rozemarijnsaus ^{1(m).9} Gegratineerde bloemkool ^{1(m).7} Natuur aardappelen Fruit	21 Broccolisoe ⁹ Pasta met 3-kazen saus (uien, courgette, spinazie) ^{1(m).7.9} Zuiveldessert ⁷	22 Uiensoep ⁹ Hokifilet ⁴ Dillesaus ^{1(m).3.7} Broccoli Puree ⁷ Koekje ^{1(m).3.5.6.7.8(a,b,c,d,e,f,g,h).11}
25 VERLOF	26 Boerensoep ⁹ Vegetarische vol au vent van quorn met champignon ^{1(m).3.7} Puree ⁷ Zuiveldessert ⁷	27 Spinaziesoe ⁹ Kalkoenreepjes Vleessaus ^{1(m).9} Ratatouille van groenten ^{1(m).9} Rijst Fruit	28 Parmentiersoe ⁹ Bourguignon met linzen ^{1(m).12} Kroketten ⁷ Zuiveldessert ⁷	29 Courgettesoe ⁹ Heekfilet ⁴ Andalusische coulis ^{1(m).9} Spruitjesstamppot ⁷ Fruit

Vet gedrukte tekst : seizoensgebonden groenten en fruit

Vegetarisch menu

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 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

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

9 SELDERIJ

10 MOSTERD

11 SESAM

12 SULFITEN

13 LUPINE

14 WEEKDIEREN

M

N

O

P

Q

R

A

B

C

D

E

F

G

H

I

Tarwe

Rogge

Gerst

Spelt

Kamut

Haver

Amandelen

Hazelnoten

Walnoten

Cashewnoten

Pecannoten

Paranoten

Pistachenoten

Macadamianoten

Queensland noten