Oktober 2026

MENU MET VLEES

Smakelijk !

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
			1 **Wortel**soep 9 Omelet 3.7 Fondue van **paprika's** Puree 7 Zuiveldessert 7	**2** **Pastinaak**soep 9 Zwarte koolvis 4 Hollandaisesaus 1(m).7 **Courgette** met knoflook 12 Aardappelen Fruit
5 **Tomaten**soep 9 Kiplapje Saus van wortelen, kerrie en citroen 9.10.12 Gegratineerde **knolselder** 1(m).7.9 Aardappelen Fruit	**6** **Spinazie**soep 9 Falafels op zijn Portugees 12 Gestoofde **wortelen** Bulgur 1(m,n) Zuiveldessert 7	**7** **Courgette**soep 9 Kalfsworst Kruidensaus 9 Appelmoes Kroketten 7 Fruit	**8** **Champignon**soep 9 Pasta met drie kazen en **broccoli** 1(m).7 Zuiveldessert 7	**9** Minestronesoep 1(m).3.9 Zalm 4 **Rapen**stamppot 7 Fruit
12 **Bloemkool**soep met kerrie 9.10 Kalfsmedaillon Dragonsaus 1(m).9 Gestoofde gebroken **sperziebonen** Aardappelen met paprika Fruit	**13** **Broccoli**soep 9 Gekruide quorn in de oven 3 Ratatouille 1(m).12 Griesmeel 1(m) Zuiveldessert 7	**14** **Uien**soep 9 Gehakt parmentier 7.12 (**spinazie**) Fruit	**15** **Knolselder**soep 9 Linzen met feta 7 Brunoise groenten Volkoren pasta 1(m) Koekje 1(m).3.5.6.7.8 (a,b,c,d,e,f,g,h).11	**16** **Rapen**soep 9 Fishsticks 1(m).4 **Butternutpompoen**stamppot 7 Fruit
19 **Wortel**soep 9 Gevogeltepaupiette 1(m) Bloemkoolsaus met nootmuskaat **Spinazie** met knoflook 1(m).12 Aardappelen met peterselie Fruit	**20** **Pastinaak**soep 9 Kikkererwten met paprika 12 **Aubergine** in tomatensaus 1(m).12 Pasta 1(m) Zuiveldessert 7	**21** **Uien**soep 9 Varkenslapje Mosterdsaus 1(m).7.9.10.12 **Groene kool**stamppot 7 Fruit	**22** **Courgette**soep 9 Quornstoofpot met speculaas 1(m).3.7.10.12 Kroketten 7 Zuiveldessert 7	**23** **Tomaten**soep 9 Hoki 4 Citroensaus 1(m).4.7.12 **Broccoli** met knoflook 12 Aardappelen Fruit
26 **Pompoen**soep 9 Kalkoenfilet Saus van maïs, knolselder, citroen & kurkuma 9.12 **Pastinaak** Aardappelen in de oven Fruit	**27** **Bloemkool**soep 9 Omelet 3.7 **Wortel**stamppot 7 Zuiveldessert 7	**28** **Spinazie**soep 9 Bolognaise met puur rundvlees 1(m).9.12 Kaas 7 Volkoren pasta 1(m) Fruit	**29** **Rapen**soep 9 Dalh van linzen 12 **Courgette** Pilav rijst Zuiveldessert 7	**30** **Champignon**soep 9 Heek 4 Bieslooksaus 1(m).4.7.10.12 Romanesco kool Aardappelen Fruit

Vet gedrukte tekst : seizoensgebonden groenten en fruit

Vegetarisch menu

Vis afkomstig uit duurzame visserijen (MSC/ASC-gecertificeerd door onze leveranciers)

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).

Jan Sobieskilaan 13, 1020 Brussel
Tel: 02/545.13.88 of 02/545.13.84
www.brusselsekeukens.be

LES CUISINES BRUXELLOISES
DE BRUSSELSE KEUKENS

BE-BIO-03

NL-SA

Focus op een lokale seizoensvrucht: de appel

Appels worden al **duizenden jaren geteeld** in **Azië** en **Europa** en zijn door Europese kolonisten naar Noord-Amerika gebracht.
De appel die we tegenwoordig eten, **stamt** af van de wilde soort die al sinds het **neolithicum** door de mens wordt gegeten op de hoogvlakten van **Centraal-Azië**.
In het seizoen 2024-2025 werd in **België** ongeveer **160.382 ton** appels geoogst.
Vlaanderen, en met name de provincie **Limburg**, vertegenwoordigt ongeveer 80 % van het totale areaal aan Belgische boomgaarden.

Vandaag de dag zouden er meer dan **20.000 variëteiten** bestaan, waarvan er wereldwijd **7.000 worden geteeld**, wat een breed scala aan eigenschappen oplevert.
Over het algemeen worden appelrassen vermeerderd door middel van **enten** (klonen) op onderstammen, die de grootte van de boom bepalen. De verschillende rassen worden geteeld voor diverse **smaken** en **toepassingen**.
He**t gewicht van de vrucht varieert** sterk naargelang de variëteit en de groeiomstandigheden.

In **conservatoire boomgaarden** worden oude, zeldzame en lokale appelrassen in stand gehouden.

De **energie** in appels is afkomstig van **fructose** en **koolhydraten** die langzaam door het lichaam worden opgenomen. Dankzij zijn voedingsprofiel is de appel een vrucht die uitermate **geschikt is voor sporters**.

De appel zit boordevol **vitamine C**: vooral in het buitenste deel van het vruchtvlees en in de schil. Zoals wij aanraden, kunt u het beste biologisch fruit kiezen en dit voor consumptie goed wassen.

LES CUISINES BRUXELLOISES
DE BRUSSELSE KEUKENS

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		