



Souka

Hartige burger op basis van kaas, ei en paddenstoel in een heerlijk krokant sesamkorstje.

Onze suggestie

De Souka burger vormt een perfecte combinatie met een pompoenrisotto bestrooid met peterselie.

Met een slaatje van groene groenten (courgette, broccoli, sla, groene asperges...) als bijgerecht serveert u een complete en voedzame maaltijd.

[download onze serveersuggestie](#)

Ingrediënten:

Water - TARWEmeel* - HAVERVlokken* - Paneermeel* (TARWE*) - KAAS* (7%) (gepasteuriseerde koemelk*, vegetarisch stremsel) - Paddenstoel* (4.5%) - EI* - Meel* (Rijst* - TARWE* - Rijstzetmeel*) - SESAMzaad* - Groentebouillon* (Zeezout, Gist, Rijstmeel*, Groenten* (SELDERIJ*) - Kruiden*) - Witte peper* -Nootmuskaat* - Zonnebloemolie*

* Ingrediënt van biologische oorsprong

[download hier het hoge resolutiebeeld](#)

Samenstelling Souka per 100g

Energie	-- Kcal	Linolzuur	-- g	Retinol (A)	-- µg
Eiwit	-- g	Cholesterol	-- mg	Thiamine (B1)	-- mg
Koolhydraten	-- g	--	--	Riboflavine (B2)	-- mg
Suikers	-- g	Water	-- g	Cobalamine (B12)	-- µg
Zetmeel	-- g	Zout	-- g	Ascorbinezuur (C)	-- mg
--	--	Natrium	-- mg	Calciferol (D)	-- µg
Voedingsvezels	-- g	Kalium	-- mg	--	--
--	--	Calcium	-- mg	--	--
Vet	-- g	Fosfor	-- mg	--	--
Verzadigd vet	-- g	IJzer	-- mg	--	--
Mono-onverzadigd	-- g	Magnesium	-- mg	--	--
Poly-onverzadigd	-- g	Zink	-- mg	--	--
Omega-3-vetzuren	-- g	Seleen	-- µg	--	--
Omega-6-vetzuren	-- g	Koper	-- mg	--	--
Transvetzuren	-- g	--	--	--	--



Samenstelling Souka per portie

Energie	-- Kcal	Linolzuur	-- g	Retinol (A)	-- µg
Eiwit	-- g	Cholesterol	-- mg	Thiamine (B1)	-- mg
Koolhydraten	-- g	--	--	Riboflavine (B2)	-- mg
Suikers	-- g	Water	-- g	Cobalamine (B12)	-- µg
Zetmeel	-- g	Zout	-- g	Ascorbinezuur (C)	-- mg
--	--	Natrium	-- mg	Calciferol (D)	-- µg
Voedingsvezels	-- g	Kalium	-- mg	--	--
--	--	Calcium	-- mg	--	--
Vet	-- g	Fosfor	-- mg	--	--
Verzadigd vet	-- g	IJzer	-- mg	--	--
Mono-onverzadigd	-- g	Magnesium	-- mg	--	--
Poly-onverzadigd	-- g	Zink	-- mg	--	--
Omega-3-vetzuren	-- g	Seleen	-- µg	--	--
Omega-6-vetzuren	-- g	Koper	-- mg	--	--
Transvetzuren	-- g	--	--	--	--

Allergenen

gluten	A	Vis	--	Melk	A	Mosterd	B	Lupine	--
schaaldieren	--	Aardnoten	--	Schaalvruchten	B	Sesamzaad	A	Weekdieren	--
Ei	A	Soja	B	Selder	A	Zwavel sulfiet	--		--

A = Aanwezig

B = Kruisbesmetting mogelijk

- = Afwezig

Allergenen-info: Dit product wordt geproduceerd in een bedrijf waar ook ei en melk worden verwerkt.