



PROTEINRIK VARMMAT

Næringstette varmretter for
kjøkken i offentlig sektor



Gjør proteinrik varmmat til god butikk

Når måltider betyr mer

I offentlig sektor handler måltider om mer enn bare mat: de er et viktig virkemiddel for helse, trivsel og livskvalitet!

Enten det gjelder eldreomsorg, sykehus, institusjoner eller kantiner, må maten være næringsrik og smakfull. Samtidig må kjøkkenet kunne levere store volumer, stabil kvalitet og kostnadseffektiv drift.

I Orkla Foods Partner hjelper vi deg å finne riktige proteinkilder og effektive løsninger som gjør det enklere å tilberede smakfulle, næringstette varmretter i tråd med kostholdsrådene. Det gir forutsigbare kostnader og måltider som ivaretar både helsebehov og driftsøkonomi.

Hvem er Orkla Foods Partner?

Vi er din samarbeids-partner med inspirasjon som gjør det enklere å skape varmmat med god smak i en hektisk hverdag.

Utviklet for profesjonelle kjøkken i offentlig sektor. Vi tilbyr:

- **Proteinrike og næringstette hverdagsretter med økonomiske proteinkilder**
- **Produkter som forenkler den hektiske kjøkkenhverdagen og reduserer svinn**
- **Fleksible oppskrifter som gir menyvariasjon uten merarbeid**

Orkla Foods Partner har bestselgerne som nordmenn liker, så du kan enkelt lage varmretter med riktig balanse mellom smak, ernæring og lønnsomhet.

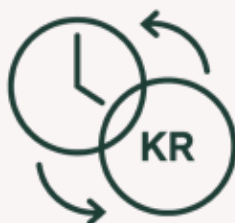
Det er flere 50/50 oppskrifter i brosjyren:

50/50-løsningen innebærer at halvparten av kjøttet erstattes med vegetarfarse i en rett. En god løsning for både kjøkken-økonomien og for å redusere CO2-utslipp.



 **Orkla**
Foods
Partner

***Raskt, enkelt
og lønnsomt***





Alle oppskriftene i brosjyren er ernæringsberegnet

Det er viktig fordi eldre har et økt behov for protein for å bevare muskelmasse, styrke og funksjonsevne. Samtidig har mange redusert matlyst av ulike årsaker, og trenger derfor mer næring i mindre porsjoner.



INGREDIENSER (10 porsjoner)

EN
50/50
LØSNING

- 400 g **Stabburet Vegetar Farse**
- 400 g kjøttdeig
- 140 g sjampinjong (skivet, frossen)
- 140 g paprikamiks (strimlet, frossen)
- 170 g **TORO Proffkjøkken Stroganoffgryte**
- 35 g **TORO Melkepulver Proteinrikt**
- 270 g rømme
- 1 l vann

POTETMOSLOKK

- 300 g **TORO Potetmos**
- 35 g **TORO Melkepulver Proteinrikt**
- 1,1 l vann
- 50 g smør

TOPPING

- 110 g ost (revet)
- 50 g griljermel

Shepherd's Pie

FREMANGSMÅTE

1. Bland kjøttdeig og farse i bakker.
Stek i en kombidamper på 175°C, 20 % damp i 12-15 minutter.
Rør etter 5 min for best resultat.
2. Bland sammen sjampinjong og paprika i bakker.
Stek i kombidamper på 180°C, 20 % damp i 10-15 minutter.
Rør et par ganger for å få en jevn steking.
3. Bland stroganoffpulver sammen med melkepulver, vann og rømme. Kok opp og la småkoke i 10 minutter under omrøring.
4. Skru av varmen, vend inn farsen og grønnsakene.
Smak til med salt og pepper.
5. Spre gryten utover i en gastroform.
6. Lag potetmosen etter anvisning med vann, smør og melkepulver.
7. Fordel potetmosen jevnt over gryten. Strø over over revet ost blandet med griljermel.
8. Stek i ovnen på 170°C i 20-30 minutter til potetlokket har fått en gyllenbrun farge.
9. Server med grønn salat og godt brød.

Tips: Retten kan fint lages dagen i forveien og avkjøles.
Ved oppvarming bør retten stekes på 160°C i 40-45 minutter.
Den kan også stekes, avkjøles og porsisjoneres i kald tilstand for utsending i porsjon.

NÆRINGSINNHOLD (per porsjon)

Energi 1970 kJ/470 kcal

Energigivende

Fett	22 g
Karbohydrat	38 g
Kostfiber	7 g
Protein	26 g

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
2548436	TORO Proffkjøkken Stroganoffgryte	Gluten, melk og sennep
638114	TORO Potetmos m/melk	Melk og sulfitt

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
6350383	Stabburet Vegetar Farse	Soya



INGREDIENSER (10 porsjoner)

- 250 g gul løk
- 330 g paprikamiks (frossen, strimlet)
- 8 g hvitløkspuré (**TORO Urter i Olje Hvitløk**)
- 100 g **TORO Meksikansk Tomatsuppe**
- 330 g hermetiske tomater (hakkede)
- 5 dl vann
- 2 dl kokosmelk
- 420 g bønnemiks (hermetisk)
- 670 g **TORO Fisk & grønnsaksblanding**
- 0,2 dl limejuice
- 2 g chiliflak

BYGGRYN

- 600 g byggryn
- 1,2 l vann
- 10 g **TORO Grønnsaksbuljong Salt.red.**

TILBEHØR

- 1,5 ss koriander (hakket)
- 5 stk lime (båter)

Brasiliansk fiskesuppe

FREMANGSMÅTE

1. Kutt løk i tynne strimler.
2. Stek løk og paprika raskt i olivenolje til de er blanke og myke. Bland i hvitløkspuré mot slutten av steketiden og stek litt til.
3. Tilbered meksikansk tomatsuppe ved å blande pulver, vann, hakkede tomater og kokosmelk. Kok opp under omrøring og kok til sammen i 5 minutter med omrøring av og til.
4. Ha i grønnsakene og bønnemiksen og smak til med limesaft og chiliflak.
5. Tilsett fisketerninger og la trekke noen minutter.
6. Kok byggrynet sammen med grønnsaksbuljong.
7. Grovhakk koriander og kutt lime i båter
8. Server gryten på toppen av byggrynet. Strø over koriander og pynt med limebåter.

NÆRINGSINNHold (per porsjon)

Energi 1254 kJ/298 kcal

Energigivende

Fett	7 g
Karbohydrat	39 g
Kostfiber	9 g
Protein	15 g

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
1710912	TORO Meksikansk tomatsuppe	Gluten og melk
2771541	TORO Grønnsaksbuljong salt.red	-

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
5017355	TORO Fisk- & grønnsaksblanding	Fisk
241505	TORO Krydderiet Urter i olje hvitløk	-



NÆRINGSINNHOLD (per porsjon)

Energi 1388 kJ/330 kcal

Energigivende

Fett	10 g
Karbohydrat	33 g
Kostfiber	11 g
Protein	22 g



INGREDIENSER (10 porsjoner)

EN
50/50
LØSNING

400 g **Stabburet Formbar Farse**
400 g karbonadedeig
2 g **TORO Grønnsaksbuljong Salt.red.**
100 g egg (2 stk)
2 g paprikapulver
25 g løk (finhakket)
1 g pepper (malt)
30 g griljermel
4 g persille (hakket)

TOPPING

40 g **Idun Sennep (grov)**
40 g griljermel

TILBEHØR

1200 g rotgrønnsaker i sesong
300 g brokkolibuketter
1000 g poteter (kokte)

BRUN SAUS

100 g **TORO Brun Middagssaus Paste**
1 l vann

Kjøttpudding med grønnsaker og brun saus

FREM GANGSMÅTE

1. Putt alle ingrediensene til kjøttpuddingen i en mikser og rør raskt sammen til en jevn blanding.
2. Bland inn hakket persille og legg blandingen over i en brødform.
3. Smør toppen med sennep og dryss deretter over griljermel.
4. Stek kjøttpuddingen i konveksjonsovn på 180°C i ca. 30 minutter.
5. Bland rotgrønnsakene med olje, salt og pepper og stek i ca. 20 minutter ved 200°C.
6. Damp brokkolibukettene.
7. Tilbered brun saus etter anvisning.
8. Skjær kjøttpuddingen i skiver, og server sammen med rotgrønnsakene, brokkoli, brun saus og kokte poteter.

Ønsker du en ekstra mettende kjøttpudding?

Legg til 2 hardkokte egg i midten av puddingen under tilberedning

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
6350433	Stabburet Vegetar Formbar Farse	Soya
2771541	TORO Grønnsaksbuljong Saltredusert	-
2217008	Idun Sterk & Grov Sennep	Sennep

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
592337	TORO Krydderiet Pepper sort malt	-
6053755	TORO Brun middagssaus paste	Gluten



NÆRINGSINNHOLD (per porsjon)

Energi 2433 kJ/584 kcal

Energigivende

Fett	39 g
Karbohydrat	32 g
Kostfiber	9 g
Protein	23 g

INGREDIENSER (10 porsjoner)

EN
50/50
LØSNING

- 360 g kyllingkjøttdeig
- 360 g **Stabburet Vegetar Farse**
- 5 g **TORO Tandoori Masala krydder**
- 200 g **TORO Tikka Masala Gryte**
- 3,6 dl fløte
- 1,1 l vann
- 250 g løk (ternet)
- 110 g rød paprika (ternet)
- 150 g kikerter (drenert)
- 440 g poteter (ternet)

RAITA TWIST

- 300 g **Idun Hvitløksdressing**
- 15 g mynte (frisk)
- 7 g spisskummen
- 15 g limesaft
- 15 g koriander (til pynt)

FREM GANGSMÅTE

- Bland kyllingkjøttdeig, farse og tandoori masalakrydder i bakker. Stek i en kombidamper på 175°C, 20 % damp i 12-15 minutter. Rør etter 5 min for best resultat.
- Lag TORO Tikka Masala ved å blande pulver med vann og fløte. Kok opp under omrøring og la den småkoke i ca. 10 minutter.
- Damp potetternene i en steam-ovn.
- Stek løk og paprika raskt i en panne.
- Raita twist:**
Bland Idun hvitløksdressing med hakket frisk mynte, spisskummen og limesaft. La stå og trekke i 10-15 minutter før servering.
- Bland sammen ferdig gryte, drenerte kikerter, stekte grønnsaker og dampede potetternene. Server gryten med raita twist og korianderblader til topping.

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
2548386	TORO Tikka Masala Gryte	Melk
6350383	Stabburet Vegetar Formbar Farse	Soya

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
603936	TORO Tandoori Masala krydder	-
2545002	Idun Hvitløksdressing	Egg, melk og sennep



NÆRINGSINNHOLD (per porsjon)

Energi 2249 kJ/539 kcal

Energigivende

Fett	27 g
Karbohydrat	51 g
Kostfiber	16 g
Protein	16 g



INGREDIENSER (10 porsjoner)



- 1200 g gulrot (i terninger, frosne)
- 400 g sellerirot (i terninger, frosne)
- 400 g løk (ternet, frossen)
- 2 ss hvitløkspuré (TORO Urter i Olje Hvitløk)
- 2 ss ingefærpuré
- 1 dl olivenolje
- 8 dl appelsinjuice
- 40 g TORO Grønnsaksbuljong Salt.red.
- 2 l vann
- 6 dl kremfløte
- 50 g TORO Melkepulver Proteinrikt
- 250 g gule erter hermetiske (drenert vekt)
- 2 g svart pepper (malt)

TOPPING

- 20 g bladpersille (hakket)
- 0,5 g chiliflak (kan sløyfes)

Bakt Gulrot- og Sellerisuppe

FREM GANGSMÅTE

1. Bland sammen grønnsaker, olivenolje, hvitløks- og ingefærpuré i en bakke.
2. Stek i konveksjonovn på 185°C i 10-20 minutter til alt er mykt og gyllent.
3. Putt grønnsakene og de gule ertene i en kjele sammen med vann, buljong og appelsinjuice.
4. Kok opp og la grønnsakene koke i 10 minutter. Kjør deretter blandingen til en glatt puré med stavmikser.
5. Tilsett fløte og melkepulver i pureen og gi det et raskt oppkok under omrøring.
6. Smak til med pepper og buljong.
7. Dryss over hakket bladpersille og eventuelt chiliflak før servering.

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
2771541	TORO Grønnsaksbuljong Saltredusert	-
241505	TORO Krydderiet Urter i olje hvitløk	-

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
4963401	TORO Melkepulver Proteinrikt	Melk



NÆRINGSINNHOLD (per porsjon)

Energi 2617 kJ/622 kcal

Energigivende

Fett	16 g
Karbohydrat	91 g
Kostfiber	18 g
Protein	19 g



INGREDIENSER (12 porsjoner)



0,5 dl olivenolje
300 g gul løk (grovhakket)
300 g paprika, gul og rød (ternet)
104 g **TORO pastasaus m/ tomat & urter**
8 dl vann
400 g tomater (hermetiske)
5 g hvitløkspuré (**TORO Urter i Olje Hvitløk**)
50 g tørket aprikos (i små terninger)
30 g tahini sesampaste
250 g grønnkål (strimlet)
600 g **Stabburet Vegetar Falafel**
3 dl gresk yoghurt
30 g fersk mynte (hakket)

BØNNEMOS

400 g hvite bønner (hermetiske)
800 g **TORO Potetmos m/melk**
8 dl vann
30 g smør
2,5 g Hvitløkspuré (**TORO Urter i Olje**)
50 g sitronsaft
1 g persille (hakket)

Bakt Falafel med bønnepuré

FREM GANGSMÅTE

1. Stek grovhakket løk og paprika i olivenolje og legg til side.
2. Tilbered deretter tomat & urtesaus etter anvisning med vann og hakkede tomater.
3. Rør inn hvitløk i olje, aprikos terninger og tahini, og gi det et raskt oppkok.
4. Bland inn de stekte grønnsakene, strimlet grønnkål og hell blandingen over i gastronorbakker.
5. Fordel falafelen jevnt over grønnkålsblanding, og bak i konveksjonsovn på 180°C i 10 til 15 minutter.
6. Bland sammen gresk yoghurt og hakket mynte, og smak til med pepper.
7. Dander noen striper med yoghurtblanding over falafelen før servering.
8. Server sammen med bønnepuré.

Bønnepuré:

1. Sil og spyl bønnene.
Damp i 5-6 minutter og mos til en glatt puré med en stavmikser.
2. Tilbered TORO Potetmos etter anvisning på pakken.
3. Bland sammen potetmos og bønnepuré.
Smak til med hvitløkspuré og sitronsaft.
4. Bland inn hakket persille før servering.

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
6060651	Stabburet Vegetar Falafel	-
241505	TORO Krydderiet Urter i olje hvitløk	-

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
638114	TORO Potetmos m/melk	Melk og sulfitt
4591103	TORO Pastasaus m/ tomat & urter	-

HVORDAN GJØRE SUPPE MER PROTEINRIK?

Suppe er et allsidig, grønt og økonomisk smart valg som passer like godt til lunsj som til middag. Den er enkel å tilberede i store mengder og gir rom for kreativitet med smak, farge og garnityr.

Suppe gir en god mulighet til å bruke sesongens grønnsaker og restemat på en smakfull måte. Variasjon i konsistens, kryddring, protein og garnityr gjør det enkelt å tilpasse menyen etter både årstid og målgruppe.

Når suppen ser lekker ut, smaker godt og metter, blir den et naturlig førstevalg for mange.

La oss gi suppen den oppmerksomheten den fortjener!

Metningsgarnityr

For å gjøre suppen mer mettende, kan man tilsette metningsgarnityr som gir både mer tyggemotstand, økt næringsverdi og en følelse av et komplett måltid.

✓ Grønnsaker

✓ Poteter

✓ Pasta

✓ Ris

✓ Linser

✓ Bønner

✓ Gnocchi

✓ Quinoa

✓ Couscous

✓ Bulgur

✓ Byggryn

✓ Rotgrønnsaker

✓ Tortelloni

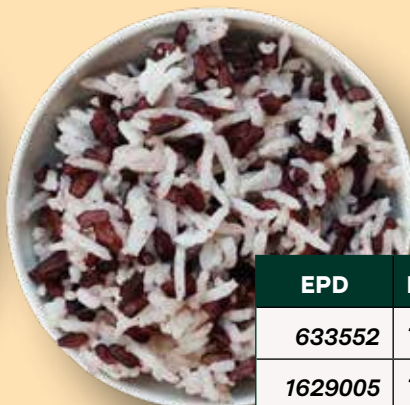
✓ Kikerter

✓ Erter

✓ Grønncål

✓ Stekt blomkållris

✓ Dumplings



EPD	PRODUKTNAMN
633552	TORO Middagsris
1629005	TORO Makaroni

Protein

Ved å tenke smart rundt proteiner kan man løfte enhver suppe fra siderett til hovedrett. Et godt proteintilskudd gjør suppen både mer mettende, næringsrik og balansert.

✓ Egg	✓ Linser	✓ Kylling	✓ Formbar Farse
✓ Strimlet kjøtt	✓ Bønner	✓ Skalldyr	✓ Lever
✓ Bacon	✓ Tofu	✓ Mozzarellakuler	✓ Bønner
✓ Pølser	✓ Skinke	✓ Paneer ost	✓ Kikerter
✓ Fisk	✓ Kjøttdeig	✓ Halloumi ost	✓ Soyabønner



EPD	PRODUKTNAMN
5218219	Stabburet Ost & Chili Pølse
2244218	Stabburet Wienerpølse
6498828	Stabburet Grov Chorizo Pølse
6495923	Stabburet Bratwurst Pølse, stekt
6060651	Stabburet Vegetar Falafel
1858612	TORO Seiloins m/ sitronpepper

EPD	PRODUKTNAMN
5017355	TORO Fisk- & Grønnsaksblanding
2541522	Stabburet Kjøttdeig Taco
1830082	Stabburet Kjøttdeig, stekt
6350433	Stabburet Vegetar formbar farse
5658729	Stabburet Vegetar Boller
1929041	Stabburet Mors Kjøttboller, spanske
1830249	Stabburet Skinkebiter

LOKALE KONTAKTPERSONER

REGION NORD



REGIONSJEF

Husby, Thor Egil
Tlf: 909 88 445
thor.egil.husby@orkla.no

TROMS / V. FINNMARK



SALGSSJEF

Ness, Yngve
Tlf: 957 04 142
yngve.ness@orkla.no

NORDLAND / TROMS Ø.FINNMARK



Nordahl, Jan Arne
Tlf: 913 06 255
jan.arne.nordahl@orkla.no

TRØNDELAG / NORDLAND



Arntsen, Per Anders
Tlf: 917 37 990
per.anders.arntsen@orkla.no

TRØNDELAG



Stokdal, Kevin
Tlf: 980 15 261
kevin.stokdal@orkla.no

SUNNMØRE



Olsen, Line Skogtro
Tlf: 958 83 444
line.skogtro.olsen@orkla.no

MØRE / TRØNDELAG



Beite, Rolf Jarle
Tlf: 950 79 192
rolf.jarle.beite@orkla.no

REGION ØST



REGIONSJEF

Einbu, Stian
Tlf: 480 36 678
stian.einbu@orkla.no

SKØYEN / BUSKERUD



SALGSSJEF

Reiersrud, Jens M.
Tlf: 905 87 435
jens.morten.reiersrud@orkla.no

OSLO / AKERSHUS / INNLANDET



Greni, Morten André
Tlf: 910 06 787
morten.andre.greni@orkla.no

ØSTFOLD



Folkestad, Geir S.
Tlf: 928 96 734
geir.sindre.folkestad@orkla.no

INNLANDET



Gudbrandsen, Bjørn
Tlf: 928 96 966
bjorn.gudbrandsen@orkla.no

OSLO / AKERSHUS / INNLANDET



Spiel, Truls Oddvar
Tlf: 900 31 063
truls.spiel@orkla.no

OSLO / AKERSHUS



Andresen, Espen
Tlf: 926 41 714
espen.andresen@orkla.no

REGION SØR



REGIONSJEF

Seim, Cecilie
Tlf: 911 71 319
cecilie.seim@orkla.no

SKØYEN



SALGSSJEF

Iversen, Tore
Tlf: 928 96 974
tore.iversen@orkla.no

VESTFOLD / DRAMMEN



Mollestad, Elen
Tlf: 908 20 619
elen.mollestad@orkla.no

AGDER



Jenssen, Ådne
Tlf: 957 39 218
adne.jenssen@orkla.no

OSLO VEST / VALDRES / HALLINGDAL



Andersen, Jon
Tlf: 907 61 435
jon.andersen@orkla.no

TELEMARK / LARVIK



Amundsen, Morthen L.
Tlf: 911 74 190
morthen.ludvig.amundsen@orkla.no

REGION VEST



REGIONSJEF

Espedal Olsen, Glenn Martin
Tlf: 402 20 315
glenn.martin.espedal.olsen@orkla.no

SKØYEN



SALGSSJEF

Iversen, Tore
Tlf: 928 96 974
tore.iversen@orkla.no

VESTLAND



Eide, Kari Hoff
Tlf: 928 96 718
kari.hoff.eide@orkla.no

VESTLAND



Sundt, Marianne
Tlf: 928 96 915
marianne.sundt@orkla.no

ROGALAND



Kvinen, Thor-Arve
Tlf: 928 96 925
thor-arve.kvinen@orkla.no

ROGALAND



Rognsvåg, Tommy
Tlf: 958 79 296
tommy.rognsvag@orkla.no

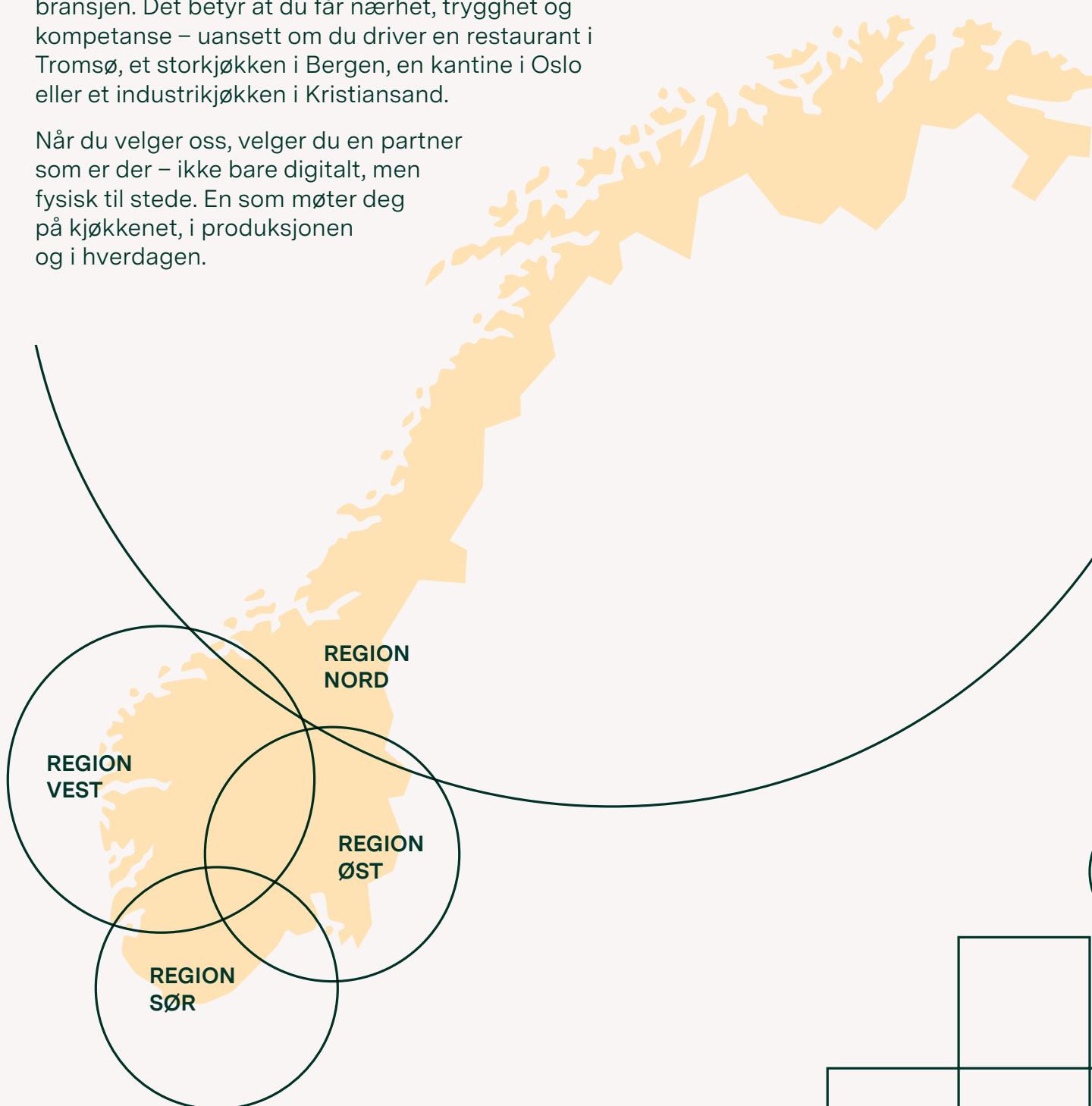
FIRE REGIONER ETT MÅL

– Din lønnsomme drift!

Uansett hvor i landet du driver kjøkken, møter du oss – og samme høye standard.

Vi er til stede i alle regioner fra sør til nord, med dedikerte fagfolk som kjenner både regionen og bransjen. Det betyr at du får nærhet, trygghet og kompetanse – uansett om du driver en restaurant i Tromsø, et storkjøkken i Bergen, en kantine i Oslo eller et industrikjøkken i Kristiansand.

Når du velger oss, velger du en partner som er der – ikke bare digitalt, men fysisk til stede. En som møter deg på kjøkkenet, i produksjonen og i hverdagen.





Shepherd's Pie



**Bakt Falafel
med bønnepuré**

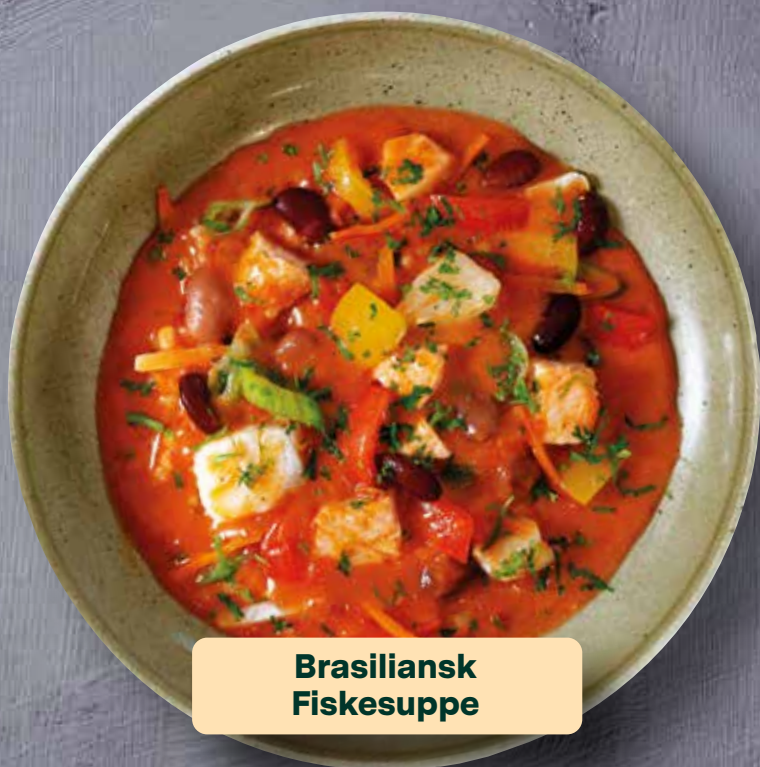


**Bakt Gulrot- &
Sellerisuppe**





Tikka Masala



**Brasiiliansk
Fiskesuppe**



**Kjøttpudding
med grønnsaker og brun saus**

GJØR MAT TIL GOD BUTIKK

Med Orkla Foods Partner får du en samarbeidspartner som hjelper med god smak og forutsigbare kostnader. Våre løsninger gjør det enkelt å ta gode valg for både drift og gjester.



For inspirasjon og tips, besøk:

<https://orklafoods.no/orkla-foods-partner/>

Her finner du også vår produktkatalog med informasjon om ingredienser, næringsinnhold



Orkla Foods Norge AS
Tlf. 22 06 27 90
orklafoods.no



Trykksak
2041 0379

