Findus foodservices.

nyheter.



# Inspirerende & smakfulle nyheter

## September 2026

# La deg inspirere.

**Nyheter som setter fisk på menyen, og som gjør det enkelt å tilby mer variasjon.**

Vi styrker vårt sortiment av panerte, fylte fisker med to smakfulle nyheter: Kapteinens Fylte Cordon Bleu med kalkunskinke og Kapteinens Fylte med ost, brokkoli- og gulrotsaus. Sammen med vår klassiske Kapteinens Fylte Rødspette og våre to Sprøbakte Fiskerullader gir dette et bredere, og mer inspirerende utvalg.

Samtidig introduserer vi to nye Fish´n Chips Fileter, med enklere tilberedning på tvers av stekeovn, frityr og high-speed ovn, mindre fett og renere ingrediensliste.

Produktene kombinerer gode smaker med enkel tilberedning, og forutsigbar kvalitet i hver servering. Resultatet er mer fleksibilitet på menyen, mindre svinn og en enklere kjøkkenhverdag!

## Kapteinens fylte m/kalkunskinke 125g

**Knasende sprø fisk fylt med ost og kalkunskinke. En smakfull nyhet i vårt panerte, fylte fiskesortiment. Produsert med MSC- sertifisert fisk, med omtanke for både råvaren, smaken og miljøet.**

### Kapteinens fylte m/bakte Findus grønnsaker

Stek fisk etter anvisning. Vend kvartet gulrot, lapskausblanding og aspargesbønner i olivenolje, litt salt og pepper. Stek dette i ca 20-25 min på 180°C. Hakk opp litt friske urter og vend dette inn i grønnsaksblandingen når de er ferdig bakte og møre. Server gjerne retten med potetmos og en lys fiskesaus.

EPD **6971 378** Kapteinens Fylte Cordon Bleu m/kalkunskinke, MSC
EPD **5824 438** Aspargesbønner
EPD **4217 683** Lapskausblanding Grov
EPD **2028 470** Gulrotmix, kvartet

## Kapteinens fylte med ost, brokkoli og gulrotsaus 125g

**Knasende sprø fisk fylt med ost, brokkoli og gulrotsaus. En smakfull nyhet i vårt panerte, fylte fiskesortiment. Den fyldige sausen gir en delikat smak som treffer bredt. Produsert med MSC- sertifisert fisk, med omtanke for både råvaren, smaken og miljøet.**

### Kapteinens fylte m/syltet gulrot

**Ingredienser**
- Kapteinens Fylte m/Ost, brokkoli og gulrotsaus.
- Eddiklake
- Brokkolini
- Gulrot, terning

**Slik gjør du:**
Lag eddiklake, gjerne litt søt. Kok opp denne, og ha i gulrotterninger. Gi et raskt oppkok og kjøl ned. Stek fisk etter anvisning, server med syltet gulrot, brokkolini eller brokkoli og gjerne ovnsbakte småpoteter. Dryss over dill før servering.

EPD **6971 386** Kapteinens Fylte med Ost, Brokkoli og Gulrotsaus
EPD **4597 225** Gulrot, terning

# Smaker bygget på kjente råvarer.

**Våre panerte, fylte fisker kombinerer gode råvarer med kjente smaker. Utviklet for å fungere i en travel kjøkkenhverdag. Produktene gir variasjon på menyen, er enkle å jobbe med og gir forutsigbar kvalitet i hver servering.**



**Kapteinens Fylte Rødspette**
m/Ost og brokkoli, 160g
EPD **4355 111**

**Sprøbakt Fiskerullade**
m/ tomat & mozzarella, 112g
EPD **5930 045**

**Kapteinens Fylte**
Cordon Bleu m/kalkunskinke, 125g
EPD **6971 378**

**Kapteinens Fylte**
m/ost, brokkoli- & gulrotsaus, 125g
EPD **6971 386**

**Sprøbakt Fiskerullade**
m/spinatsaus, 160g
EPD **5279 088**

# Sprøbakt Fiskerullade med tomat & mozarella 125g

**Sprøbak fiskerullade og tomatsalat**

**Ingredienser**
- Sprøbakt Fiskerullade m/tomat & mozarella
- Mozarella
- Cherrytomater
- Rødløk
- Basilikum
- Polenta
- Olivenolje
- Salt
- Pepper

**Slik gjør du:**
Stek fisk etter anvisning. Server med polenta og en tomat og mozzarellasalt.

EPD **5930 045** Sprøbakt Fiskerullade m/tomat&mozarella

# Sprøbakt Fiskerullade med spinatsaus 125g

**Sprøbak fiskerullade med spinatsaus på gresk salat**

**Ingredienser**
- Sprøbakt Fiskerullade m/spinatsaus
- Salt
- Cherrytomater
- Rødløk
- Fetaost
- Oliven
- Olivenolje
- Salt
- Pepper

**Slik gjør du:**
Stek fisk etter anvisning.
Server på en seng av gresk salat.

EPD **5279 088** Sprøbakt Fiskerullade m/spinatsaus

# FISH & CHIPS
## THE ORIGINAL

**Fish´n chips filet MSC, 125g**
EPD 6960 934



**8%**
**mindre salt**

**57%**
**mindre mettet fett**

**Fish´n chips filet MSC, 165g**
EPD 6960 942



**12%**
**mindre salt**

**50%**
**mindre mettet fett**

### Produktfordeler
- Renere ingrediensliste
- Færre tilsetningsstoffer – E503 og E464 er fjernet
- Stabil panering under fritering – flaker mindre under tilberedning.

### Tilberedning
Egnet for frityr, stekeovn og high-speed ovn.

MSC Sertifisert

**Våre velkjente Fish´n Chips fileter kommer fortsatt i to størrelser, 165g og 125g.**

**Med sprø panering, saftig fisk og den velkjente smaksopplevelsen gjestene liker, er dette et trygt valg på menyen.**

**Filetene er lette å lykkes med i både frityr, stekeovn og high-speed ovn.**

**Med samme panering på tvers av hele Fish´n Chips sortimentet får du forutsigbar drift og god fleksibilitet på menyen.**

**Fisken er MSC sertifisert.**

# Høstens nyheter




## Kapteinens fylte Cordon Bleu m/kalkunskinke MSC

125G EPD 6971 378 Krt. 1 x 5 Kg

| Næringsinnhold | pr. 100g |
|---|---|
| Energi | 920KJ/220kcal |
| Fett | 10g |
| Hvorav mettet fett | 2g |
| Karbohydrater | 20g |
| Hvorav sukkerarter | 0,6g |
| Fiber | 0,8g |
| Protein | 12g |
| Salt | 0,8g |

**Ingredienser** Fileter av Alaskapollock* (FISK) 40 % (*Gadus chalcogrammus*), mel (HVETE-, mais-), vann, kalkunskinke (kalkun, vann, potetstivelse, salt) 7,2 %, rapsolje, cheddarost (MELK), MELK, stivelse (HVETE-, mais-, potet-), HVETEGLUTEN, smør (MELK), salt, ostepulver (MELK), gjær, druesukker, myseprotein (MELK), fløte (MELK), sitronsaft, krydder (hvit pepper, kajennepepper), maltmel av HVETE. Produktet inneholder 20 % saus.




## Kapteinens fylte med ost, brokkoli og gulrotsaus MSC

125G EPD 6971 386 Krt. 1 x 5 Kg

| Næringsinnhold | pr. 100g |
|---|---|
| Energi | 901KJ/215kcal |
| Fett | 9,9g |
| Hvorav mettet fett | 2g |
| Karbohydrater | 20g |
| Hvorav sukkerarter | 0,6g |
| Fiber | 1g |
| Protein | 11g |
| Salt | 0,68g |

**Ingredienser** Fileter av Alaskapollock* (FISK) 40% (*Gadus chalcogrammus*), mel (HVETE-, mais-), vann, rapsolje, brokkoli, cheddarost (MELK), stivelse (HVETE-, mais-, potet-), MELK, gulrot, HVETEGLUTEN, smør (MELK), ostepulver (MELK), salt, gjær, druesukker, myseprotein (MELK), fløte (MELK), sitronsaft, krydder (svart pepper, gurkemeie, kajennepepper), SENNEPSFRØ, maltmel av HVETE. Produktet inneholder 20% saus.



## Fish´n chips filet 125G MSC

32x125G EPD 6960 934 Krt. 1x4 kg

| Næringsinnhold | pr. 100g |
|---|---|
| Energi | 979KJ/234kcal |
| Fett | 13g |
| Hvorav mettet fett | 1,2g |
| Karbohydrater | 18g |
| Hvorav sukkerarter | 0,5g |
| Fiber | 0,6g |
| Protein | 11g |
| Salt | 0,83g |

**Ingredienser** Renskårne fileter av alaskapollock (fisk) 53%, beriket hvetemel (hvetemel, mineraler (kalsium, jern), vitaminer (niacin, tiamin, folsyre)), vann, rapsolje, stivelse (hvete, mais), rismel, salt, maismel, druesukker, palmeolje, bakepulver (E450, E500), sennepspulver, hvitløkspulver, naturlige aromaer (med sennep), paprika, krydderekstrakt (gurkemeie, svart pepper)



## Fish´n chips filet 165G MSC

28x165G EPD 6960 942
Krt. 1x4,62 kg

| Næringsinnhold | pr. 100g |
|---|---|
| Energi | 960KJ/229kcal |
| Fett | 12g |
| Hvorav mettet fett | 1,2g |
| Karbohydrater | 19g |
| Hvorav sukkerarter | 0,5g |
| Fiber | 0,7g |
| Protein | 11g |
| Salt | 0,89g |

**Ingredienser** Renskårne fileter av alaskapollock (fisk) 54%, beriket hvetemel (hvetemel, mineraler (kalsium, jern), vitaminer (niacin, tiamin, folsyre)), rapsolje, vann, stivelse (hvete, mais), rismel, salt, maismel, druesukker, palmeolje, bakepulver (E450, E500), sennepspulver, hvitløkspulver, naturlige aromaer (med sennep), paprika, krydderekstrakt (gurkemeie, svart pepper)

Skann meg!

**For mer inspirasjon og fristende oppskrifter, følg oss på:** findusfoodservices

## Les mer om nyhetene på www.findusfoodservices.no

Sammensetningen av ingredienser i produktene kan bli endret. Les derfor alltid ingredienslisten på pakningens etikett.
Ved spørsmål kontakt Findus Norge AS, Matforum Divisjon Foodservices. www.findusfoodservices.no
**Tlf:** 66 85 40 00

Findus foodservices.