



HEALTHYMEAL™
STANDARD

HEALTHY MEAL STANDARD

SUSTAV UPRAVLJANJA KATEGORIJAMA PREHRANE

ORGANIZACIJA ZA CERTIFIKACIJU
BUREAU VERITAS CROATIA d.o.o.
Ciottina 17a, 51000 Rijeka
W: bureauveritas.hr
E: office.croatia@bureauveritas.com



healthymealstandard.eu

VLASNIK I LICENCIRANI KONZULTANT ZA IMPLEMENTACIJU
RED FORK za istraživanje i razvoj u biotehnologiji
W: redfork.hr
E: office@redfork.hr

RED FORK

ŠTO JE HEALTHY MEAL STANDARD



Healthy Meal Standard (HMS) je međunarodni sustav upravljanja kategorijama prehrane koji osigurava hotelima, restoranima, školama, aviokompanijama i ostalim organizacijama da ponude hranu za posebne prehrambene potrebe u sigurnom i pouzdanom okruženju za korisnika.



Primarni cilj HMS-a je uspostaviti i održavati najviše standarde sigurnosti, sljedivosti i sveukupne optimizacije lanca prehrane, s najvećim fokusom na poboljšanje kvalitete prehrane krajnjeg korisnika.

HMS se pokazao kao snažan katalizator u podizanju kvalitete hrane i poticanju zdravijeg društva u raznim cijenjenim objektima, od hotela i restorana do specijaliziranih zdravstvenih ustanova, škola i šire.

HMS je međunarodna norma, zaštićeni jamstveni žig i certifikat koji se obnavlja svake tri godine, te ga treba održavati i obnavljati.



Prihvatanjem standarda, ustanove mogu ojačati svoju predanost nudeći visoku kvalitetu i sigurnost, osiguravajući zadovoljstvo i dobrobit svojih cijenjenih kupaca.

OSNOVNE INFORMACIJE O HMS

Healthy Meal Standard (HMS) sličan je sustavima upravljanja kvalitetom poput ISO 9001, međutim, fokusiran je na prehrambeni proces organizacije, koji prati i prilagođava sustav od planiranja nabave do upravljanja alergenima, edukacije i prilagodbe sustava prehrane ovisno o potrebama organizacije.

Proces **HMS-a počinje implementacijom** koju obavljaju licencirane tvrtke za implementaciju u Hrvatskoj. Popis licenciranih tvrtki možete pronaći ovdje: www.redfork.hr. Naši licencirani HMS konzultanti pomoći će Vam u procesu od nabave do posluživanja obroka, s ciljem poboljšavanja sustava kvalitete prehrane.

Proces certifikacije uvjetovan je primarnim zahtjevima koje organizacija mora ispuniti da bi se mogla prijaviti:

- Aktivno provođenje HACCP sustava kroz cijeli lanac prehrane
- Posjedovanje kuhinje i kulinarskog osoblja (ili partnerske institucije)
- Nepostojanje incidenata u lancu sustava hrane u posljednjih 6 mjeseci
- Organizacija pripada jednoj od navedenih skupina krajnjih korisnika



**BUREAU
VERITAS**



HEALTHYMEAL™
STANDARD

U Hrvatskoj, naš partner u certificiranju i reviziji je Bureau Veritas Croatia. Bureau Veritas je vodeća međunarodna certifikacijska, verifikacijska i inspeksijska kuća. Osnovana je 1828. godine sa sjedištem u Parizu, i jedna je od vodećih u području inspekcije-certifikacije, nudeći usluge s prestižom, pouzdanošću, vidljivošću i dodanom vrijednošću za HMS.

OSNOVNA ŠKOLA VIKTOROVAC

Osnovna škola Viktorovac osnovana je 1952. godine, a osnivač OŠ je grad Sisak. Osnovna škola Viktorovac nalazi se na adresi Aleja Narodnih heroja 2, 44000, Sisak. Školu pohađa oko 570 učenika, ima 67 djelatnika, a ravnatelj OŠ je Višnja Tadić.

Misija škole:

Izgraditi školu u koju će svaki učenik ići s osmjehom, ostvariti svoje najviše potencijale i razviti osobnu odgovornost i samokontrolu. Omogućiti učeniku stjecanje i razvijanje digitalnih kompetencija koje će ih osposobiti za život i rad u budućnosti.

Vizija škole:

"SVAKI UČENIK MOŽE USPJETI!"



PROCES HEALTHY MEAL STANDARD-A



ANALIZA

Uzimanje osnovnih informacija od objekta, potvrda o udovoljavanju osnovnim uvjetima, izrada ponude za suradnju.



IMPLEMENTACIJA

Proces uključuje nekoliko koraka, uključujući prikupljanje informacija, obuku osoblja, sustav upravljanja alergenima, izradu jelovnika i standarda sukladno mogućnostima i potrebama ustanove, testiranje osoblja za HMSAT, izradu Priručnika i provedbu korektivnih mjera.



CERTIFIKACIJA

Ispitivanje certifikacijske kuće udovoljavanju svih zahtjeva HMS.SUKP, ukoliko je pozitivno certificiranje objekta na 3 godine i ugovaranje nadzora.



ODRŽAVANJE & AUDIT

Nakon uspješne certifikacije SUKP.HMS je validan tri godine. Organizacija je u tom periodu obavezna održavati SUKP.HMS samostalno ili uz pomoć licenciranih konzultanata, te aktivno sudjelovati u provođenju nadzora.



U ovom razdoblju ovlaštena certifikacijska kuća Bureau Veritas Croatia provodi periodične revizije (1-3 godišnje) kako bi provjerila posvećenost organizacije pridržavanju pravila i propisa HMS-a. Također uključuje laboratorijske analize za nutritivne vrijednosti i ponekad alergene.

ŠTO HEALTHY MEAL STANDARD PREDSTAVLJA MOJOJ ŠKOLI?



Za osnovnu školu Viktorovac i Vašu djecu, uvođenje Healthy Meal Standarda znači sljedeće:

- Veću sigurnost u lancu školske prehrane za svu djecu
- Inkluziju djece s posebnim prehrambenim potrebama u sustav školske prehrane: za šećernu bolest tip 1
- Kuhano se u redovnoj nastavi poslužuje kroz svaku jutarnju smjenu, a suho popodne
- Kvalitetnije namirnice iz godine u godinu: svake godine poboljšavamo nabavku s još boljim namirnicama
- Voće, povrće, tjestenina i med od lokalnih OPGovaca uz suradnju s Gradskom Tržnicom Sisak
- Nema prženja u dubokom ulju nego u modernim pećnicama
- Nema niskokvalitetnih namirnica poput hrenovki, pašteta, čokoladnih namaza, šećernih pasti, sokova na razrijeđivanje
- Većinu pekarskih proizvoda smo izbacili, a primjereni pekarski proizvodi se djeci serviraju povremeno
- Na jelovniku ima visokokvalitetnih šunki, kruh sa sjemenkama, raženi i kukuruzni, sirnih namaza, domaćih pašteta od tune, povrća i piletine, domaćih pašteta od čokolade, puno više ribljih proizvoda (lignje, kozice, oslić, tuna u rižotu, brudetu ili pečeno), a ponekad i mliječni sladoled
- Voće se poslužuje svaki dan!

ŠTO SMO PROMIJENILI DO SADA U OŠ VIKTOROVAC?



U osnovnoj školi Viktorovac aktivno u suradnji sa školom poboljšavamo prehranu iz godine u godinu kroz:

- Usklađivanje dokumentacije sa zakonskim zahtjevima u okviru prehrane - na jelovnicima su prikazani alergeni i nutritivne vrijednosti obroka
- Organizaciju cjelokupnog sustava prehrane - od nabave do serviranja obroka uz uspostavljanje slijedivosti i svakodnevnog praćenja
- Povećanje raznolikosti obroka koji se nude u školama: uveli smo preko 500 novih obroka
- Obavezno svakodnevno serviranje voća koje je povezano s lokalnim OPG-ovcima
- Uvođenje jelovnika za djecu koja boluju od dijabetesa tip 1
- Provođenje niza nacionalnih i međunarodnih edukacija kuhara
- Uz partnere, provode se godišnje provjere sustava prehrane škole i laboratorijska analize obroka.

IZBACILI SMO:

- **Prženje u dubokom ulju** - postupci toplinske obrade na visokim temperaturama, kao što je prženje u dubokom ulju, ne preporučuju se u OŠ zbog mogućnosti nastanka štetnih spojeva
- **Niskokvalitetne** mesne proizvode hrenovke i paštete, uveli smo premium šunke od puretine i svinjetine
- Zaslađene sokove, razne šećerne namaze i paste, a uveli smo visokokvalitetni džem i med
- I smanjili količinu hrane koja sadrži **pojačivače okusa za preko 90%**.



GRAD SISAK

PRVI GRAD ZDRAVE DJEČJE PREHRANE U HRVATSKOJ

Prema podacima Ministarstva financija o ulaganjima u osnovno školstvo u Hrvatskoj, **Grad Sisak ulaže čak tri puta više od državnog prosjeka** te je u samom vrhu hrvatskih gradova po financiranju uvjeta školovanja i vannastavnih aktivnosti učenika.

Grad Sisak uz gradonačelnicu Kristinu Ikić Baniček već nekoliko godina ostvaruje viziju poboljšanja prehrane učenika u svih 9 gradskih škola i značajno ulaže u kvalitetne i zdrave školske obroke. **Grad Sisak 2019. godine je putem Healthy Meal Standarda stekao titulu prvog Grada zdrave dječje prehrane u Hrvatskoj**, a prva sisačka osnovna škola Braća Ribar dobila je certifikat Healthy Meal Standard 2017. godine.

Nakon odluke da se u svim školama omogući priprema kvalitetnih toplih obroka pokrenuto je opremanje i obnavljanje kuhinja i edukacija cjelokupnog osoblja, djece i roditelja. **Nakon serije ulaganja od preko 10 milijuna kuna sve su škole opremljene, kuhinje obnovljene i ekipirane za pripremu obroka.**



OBROCI I RECEPTI IZ NAŠE ŠKOLE:

REDOVNA NASTAVA:

VARIVO OD KELJA SA SVINJETINOM, ŠKOLSKI KRUH, JABUKA



Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 390 kcal

Proteini: 15.4 g

Masti: 14.2 g

Ugljikohidrati: 51 g

Alergeni: gluten, jaja, mlijeko, soja, sezam, lupina

Recept (obiteljska porcija):

- Kelj glavati 600g
- Krumpir 300g
- Svinjetina 400g
- Češnjak 10g
- Luk 60g
- Ulje maslinovo cca 50mL
- Začini: sol, papar crni, paprika slatka crvena

Priprema jela:

U dubljem loncu na srednjoj vatri popirjajte luk, i kad zastakli dodajte usitnjenu svinjetinu i protisnuti češnjak. Dolijte vodu i začine, pustite da zakuha i poklopljeno kuhajte na vatri tako da se održava vrianje 20ak minuta. Zatim dodajte u lonac narezani krumpir i kelj, a možete dodati i mrkvice. Ako je potrebno dolijte još vruće vode. Po potrebi dodajte još začina i kuhajte na laganoj vatri dok sastojci nisu kuhani.

REDOVNA NASTAVA:

JUNEĆI PERKELT S PIRE KRUMPIROM, KRUŠKA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 359kcal

Proteini: 14.5g

Masti: 14.1g

Ugljikohidrati: 46.1g

Alergeni: laktoza, gluten,
mlijeko, jaja

Receptura (1 dijete):

- Krumpir 120g
- Maslac 5g
- Mlijeko 15mL
- Juneći but 40g
- Pasirana rajčica 5g
- Mrkva crvena 20g
- Luk crveni 6g
- Pšenično brašno 1 žličica
- Ulje suncokretovo 1 žličica
- Začini: sol, papar crni,



Priprema jela:

Očišćeni luk i mrkvu nasjeckajte, a meso izrežite na male kockice. Na vruće ulje stavite luk i pirjajte ga na umjerenoj vatri da postane staklast. Dodajte meso i pirjajte dok ne ispari sva voda pa dodajte nasjeckanu mrkvu. Kad meso omekša, dodajte pasiranu rajčicu i pirjajte uz povremeno dodavanje vode (da meso bude prekriveno) sve dok meso u potpunosti ne omekša. Zatim pospite brašnom, začinite solju i biberom i kratko dinstajte. Ako je potrebno, podlijte s još malo vode. Kad je gotovo, poslužite uz pire krumpir.

REDOVNA NASTAVA:

RIŽOTO S PURETINOM, KUPUS SALATA, JAGODE

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 394 kcal

Proteini: 13.9g

Masti: 12.6g

Ugljikohidrati: 57.1g

Alergeni: /

Receptura (1 dijete):

- Riža 50g
- Puretina 40g
- Luk crveni 6g
- Mrkva crvena 15g
- Grašak 15g
- Ulje suncokretovo 5 mL
- Začini: sol, paprika, papar, češnjak



Priprema jela:

Meso narežite na manje kocke, te začinite soli i paprom. Ispecite meso na ulju i stavite sastrane. U tavici u kojoj ste ispekli meso prodinstajte crveni luk, zatim dodajte mrkvu narezanu na kockice i grašak, te začinite paprikom, paprom, češnjakom i malo posolite. Kad je povrće omekšalo, dodajte rižu i prvo ju malo zapecite, a zatim podlijte vodom. Kad voda ispari, ponovo dodajte vode i podlijevajte sve dok riža ne bude kuhana. Kad je kuhana, dodajte meso i promiješajte. Ostavite poklopljeno 10ak minuta da se sve zajedno uklopi. Poslužite toplo.

REDOVNA NASTAVA:

PANIRANI OSLIĆ S PIRJANIM MAHUNAMA I KRUMPIROM, ZELENA SALATA, JABUKA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 364kcal

Proteini: 15.8g

Masti: 13.6g

Ugljikohidrati: 48.9g

Alergeni: gluten, rakovi, riba, mekušci, celer, jaja, soja, mlijeko, sezam

Receptura (obiteljski ručak):

- Oslić 60g
- Mahune 50g
- Krumpir 100g
- Mrkva crvena 20g
- Celer korijen 5g
- Đuveč 5g
- Koncentrat rajčice 5g
- Krušne mrvice 1 žličica
- Začini: peršin, sol, paprika slatka

Priprema jela:

Sitno narezanu mrkvu, korijen celera popržite na ulju, dodajte mahune i pirjajte podlijevajući vodom. Kad povrće omekša, pospite krušnim mrvicama, mljevenom paprikom i solju te podlijte s još malo vode – ovisno kakvu gustoću želite. Dodajte krumpir narezan na kockice i kuhajte dok krumpir ne omekša. Kad je sve kuhano, dodajte koncentrat rajčice i đuveč. Sve zajedno promiješajte i još malo prokuhajte. Na kraju dodajte peršin, i ostavite još 10ak minuta.



PRODUŽENI BORAVAK:

GULAŠ OD MIJEŠANOG MESA S NJOKIMA, ŠKOLSKI KRUH, SALATA CIKLA, BANANA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 650 kcal

Proteini: 22.2g

Masti: 29.8g

Ugljikohidrati: 97.3g

Alergeni: gluten, jaja, soja,
mlijeko, celer, sezam, lupina

Receptura (obiteljska porcija):

- Svinjetina 300g
- Junetina 300g
- Mrkva crvena 200g
- Luk crveni 50g
- Njoki 650g
- Koncentrat rajčice 100 mL
- Ulje suncokretovo 40mL
- Začini: sol, papar, paprika
crvena slatka

Priprema jela:

Luk očistite i sitno nasjeckajte. U lonac stavite ulje (ili drugu masnoću). Kada se ulje zagrije, dodajte luk i pirjajte ga sve dok ne omekša. I nakon toga dodajte meso i dinstajte 10ak minuta. Zatim dodajte mrkvu i još malo prodinstajte. Začinite solju, paprom i crvenom paprikom, dobro promiješajte pa prelijte koncentratom od rajčice i vodom. Kuhajte na laganoj vatri da se gulaš malo zgusne. Skuhati njoke u slanoj vodi i sve zajedno servirati.



PRODUŽENI BORAVAK:

PEČENA PILETINA S MLINCIMA, SALATA OD CIKLE I MRKVE, BISKVITNI KOLAČ S VIŠNJAMA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 666kcal

Proteini: 22.1g

Masti: 26g

Ugljikohidrati: 85.5g

Alergeni: gluten, jaja, mlijeko,
celer

Receptura (biskvitni kolač):

- Biskvitni prah 300g
- Jaje 1 kom (M ili L veličina)
- Višnje smrznute 150g
- Cimet 5g
- Ulje suncokretovo 40 mL
- Voda 0,5 L



Priprema jela:

Pomiješati suhe sastojke, dodati jaje, ulje te vodu. Smjesu izliti u kalup za kolače i posipati smrznute višnje. Kolač peći na cca 180°C oko 35 min. Čačalicom provjeriti je li kolač pečen, ukoliko se smjesa ne lijepi za čačalicu, kolač je pečen.

PRODUŽENI BORAVAK:

JUHA OD RAJČICE, MEKSIČKI RIŽOTO SA SVINJETINOM, MIJEŠANA SALATA, ČAJNI KOLUTIĆI

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 637 kcal

Proteini: 19.3g

Masti: 25.6g

Ugljikohidrati: 80.6g

Alergeni: gluten, celer, laktoza, soja, mlijeko, orašidi

Receptura (obiteljska porcija):

- Svinjetina 450g
- Riža 500g
- Luk 70g
- Meksička mješavina 700g
- Ulje suncokretovo 40 mL
- Začini: sol, papar, po želji



Priprema jela:

Na ulju prodinstati luk, kad omekša dodati meso. Posoliti, popapriti i kad meso dobije boju, dodati meksičku mješavinu i dodajte kurkume. Kuhajte na laganoj vatri. Kad povrće omekša, dodajte rižu - prvo ju tostirajte (bez dodavanja tekućine), i polako dodajte vodu. Cijelo vrijeme lagano podlijevati rižoto vodom dok se riža ne skuha. Kad je skuhana, maknuti s vatre i u dobro poklopljenom loncu pustiti da odmori bar 10 min prije serviranja. Poslužiti dekorirano peršinom.

PRODUŽENI BORAVAK:

KREM JUHA OD BROKULE, TJESTENINA S RAJČICOM, KUPUS SALATA, MRAMORNI KOLAČ

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 677kcal

Proteini: 19.6g

Masti: 25.6g

Ugljikohidrati: 89.7g

Alergeni: gluten, jaja, mlijeko,, laktoza, soja, celer

Receptura (1 dijete):

- Tjestenina penne rigate 50g
- Rajčica pelati 25g
- Luk crveni 10g
- Mrkva crvena 20g
- Ulje suncokretovo 5mL
- Ribani sir cca 5g (slobodno stavite i više - onoliko koliko volite!)
- Začini: papar crni mljeveni, origano, bosiljak, sol (prstohvat)

Priprema:

U loncu zagrijte ulje pa dodajte nasjeckan luk i mrkvicu, i dinstajte ih dok ne omekšaju. Zatim dodajte pelate i zgnječite sve veće komade rajčice. Ostavite da se krčka na laganoj vatri 30-40 min, dok se ne zgusne i pred kraj dodajte sol, bosiljak, origano i papar. Dok se umak krčka, stavite kuhati tjesteninu u drugi lonac.

Tjesteninu servirajte na tanjur, prelijte umakom i pospite naribanim sirom, a poslužite i salaticu po želji!



PRODUŽENI BORAVAK:

VARIVO OD GRAHA S JEČMOM I DIMLJENOM SLANINOM, ŠKOLSKI KRUH, SALATA OD CIKLE I MRKVE, KOMPOT OD ANANASA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 643 kcal

Proteini: 17.9g

Masti: 25.9g

Ugljikohidrati: 85.4g

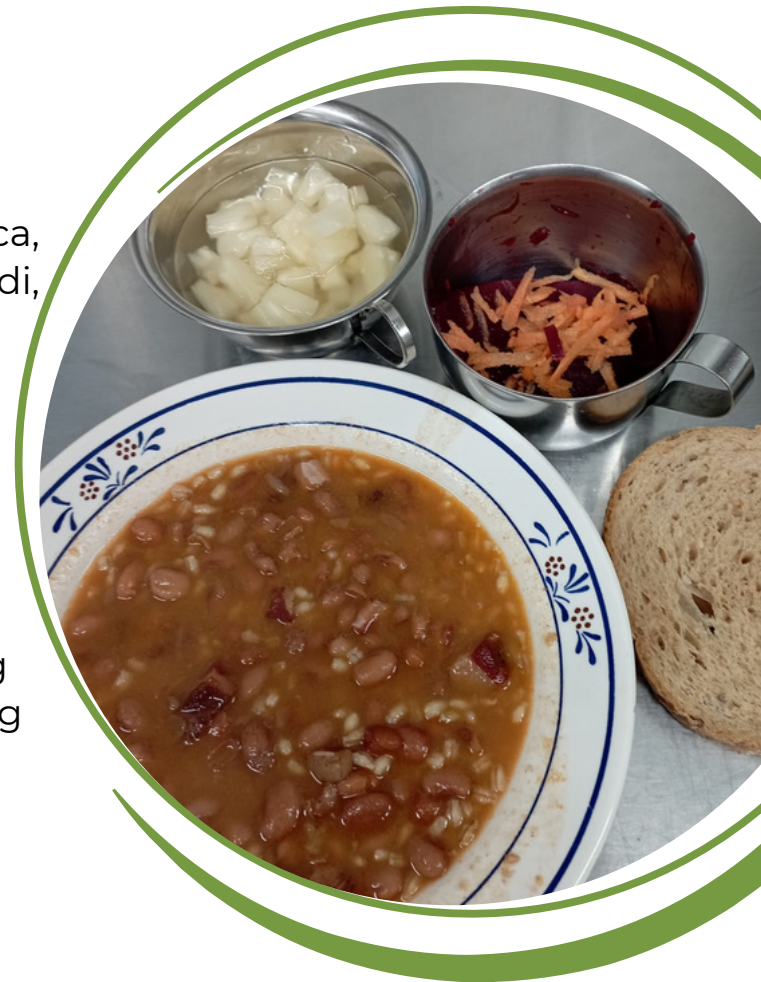
Alergeni: celer, gluten, gorušica, kikiriki, soja, mlijeko, orašidi, sezam, jaja, lupina

Receptura (1 dijete):

- Luk 10g
- Češnjak 1g
- Ulje suncokretovo 3mL
- Grah smeđi konzervirani 60g
- Domaća dimljena slanina 25g
- Mrkva crvena 10g
- Celer korijen 3g
- Peršin korijen 2g
- Pšenično brašno 5g
- Koncentrat rajčica 5g
- Ječmena kaša 45g
- Začini: vegeta natur, papar crni, peršin, lovor, paprika slatka

Priprema jela:

Ječam potopiti u vodi cca 2 sata prije kuhanja. Na zagrijanom ulju prodinstati luk, protisnuti češnjak i slaninu. Kad poprime boju, dodati na kockice narezanu mrkvu, celer i peršin. Začinite vegetom natur, dodajte mljevenu papriku, papar i lovorov list. Dinstajte 5-10 min. Zatim dodajte rajčicu i ulijte vodu tako da prekrije sve sastojke. Pred kraj kuhanja dodati procijeđeni ječam, konzervirani grah i peršin te kuhati još 15ak min.



PRODUŽENI BORAVAK:

BRUDET OD LIGNJI PALENTOM, POLUBIJELI KRUH, SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 619kcal

Proteini: 22.4g

Masti: 19.5g

Ugljikohidrati: 88.3g

Alergeni: celer, gluten, jaja, mlijeko, riba, mekušci, laktoza, soja, sezam, lupina

Receptura (obiteljska porcija):

- Lignje 700g
- Mrkva crvena 300g
- Koncentrat rajčica 50g
- Ulje maslinovo cca 40 mL
- Luk crveni 150g
- Začini: sol, papar crni mljeveni, peršin, bosiljak

Priprema jela:

Lignje narežite na kolutiće. Na zagrijano ulje dodajte sitno nasjeckani luk i popecite do zlatnožute boje. Dodajte mrkvicu i lignje i kratko popirajte. Zatim dodajte sol, papar, peršin i bosiljak te koncentrat rajčice i pirajte 15ak minuta. Podlijte vodom i kad zavrije smanjite vatru i lagano kuhajte cca 45 min. Po potrebi posolite, popaprite i prije posluživanja ostavite 15 min da se odmori. Servirajte s palentom.



KAKO SE RODITELJI MOGU UKLJUČITI?

ŽELITE POSTATI DIO
HEALTHY MEAL STANDARD
TIMA U SVOJOJ ŠKOLI I
SUDJELOVATI U
POBOLJŠANJU PREHRANE?
JAVITE NAM SE!

IMATE IDEJU ZA OBROK
KOJI BI HTJELI VIDJETI U
SVOJOJ ŠKOLI?
PREDLOŽITE NAM!

IMATE PRIJEDLOG,
PRIGOVOR ILI ŽELITE
NEŠTO PODIJELITI S
NAMA? PIŠITE NAM!

#JABOLJIRODITELJ



KONTAKT

EMAIL: OFFICE@REDFORK.HR

FACEBOOK:

[@HMSHRVATSKA](https://www.facebook.com/HMSHRVATSKA)



HEALTHYMEAL™
STANDARD

KONTAKT INFORMACIJE:

OSNOVNA ŠKOLA VIKTOROVAC

ALEJA NARODNIH HEROJA 2, 44000, SISAČ

W: OS-VIKTOROVAC-SK.SKOLE.HR

E: SKOLA@OS-VIKTOROVAC-SK.SKOLE.HR



VLASNIK HEALTHY MEAL STANDARD-A

RED FORK ZA ISTRAŽIVANJE I RAZVOJ U BIOTEHNOLOGIJI

DIANA GLUHAK SPAJIĆ

W: REDFORK.HR

W: HEALTHYMEALSTANDARD.EU

E: OFFICE@REDFORK.HR

RED FORK