



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

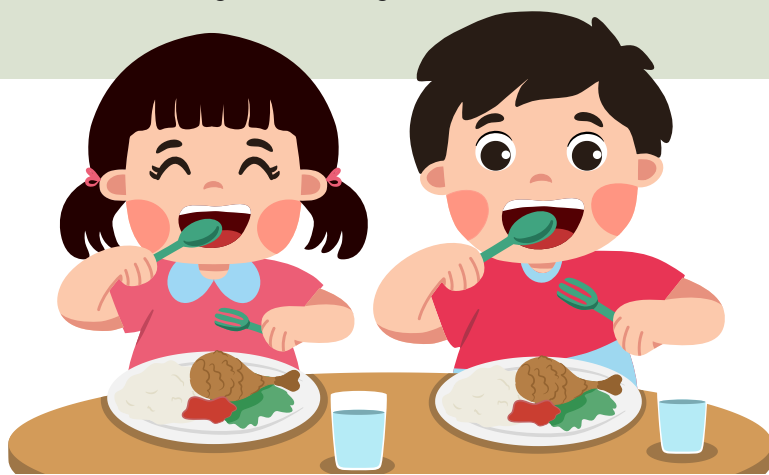
U Hrvatskoj, naš partner u certificiranju i reviziji je Bureau Veritas Croatia. Bureau Veritas je vodeća međunarodna certifikacijska, verifikacijska i inspeksijska kuća. Osnovana je 1828. godine sa sjedištem u Parizu, i jedna je od vodećih u području inspekcije-certifikacije, nudeći usluge s prestižom,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

OSNOVNA ŠKOLA BUDAŠEVO-TOPOLOVAC-GUŠĆE

Osnovna škola Budaševo-Topolovac-Gušće osnovana je 1939. godine, a osnivač OŠ je grad Sisak. Osnovna škola BTG nalazi se na adresi Trg M.Šokčevića 1, 44 202, Budaševo, a obuhvaća i 6 područnih škola: PŠ Topolovac, PŠ Preloštica, PŠ Gušće, PŠ Svinjičko, PŠ Kratečko i PŠ Lonja. Školu pohađa 246 učenika, ima 60 djelatnika, a ravnatelj OŠ je Mirela Maričević.

Vizija škole: zauzima se za školu u kojoj se učenicima prilazi individualno, poštujući njihove različitosti i osobitosti, a sve u suglasju s krajem iz kojega učenici potječu, raznolikostima i vrijednostima toga kraja i naslijeđa.

Misija škole: je stvarati i razvijati školu po mjeri učenika u kojoj će se i učenici i učitelji i roditelji, kao sudionici odgojno-obrazovnog procesa, osjećati dobro i prihvaćeno. U takvom ozračju najlakše je ostvarivati suradnju na svim područjima rada, ali i razvijati svoje osobne potencijale kao stručnjaka, roditelja i mladih ljudi koje pripremamo za daljnje obrazovanje i razvoj.



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.



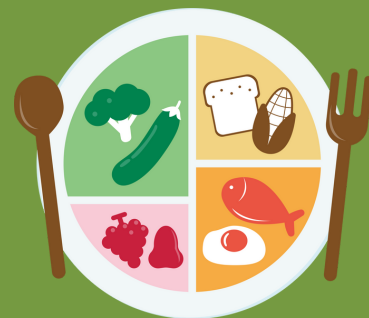
ODRŽAVANJE & AUDIT

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 BTG 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 - od ove školske godine, 5 škola rade u jednoj smjeni, gdje učenici svaki drugi dan jedu kuhane obroke na način da pon-sri-pet jede Budaševo; uto-čet ostale škole imaju kuhani obrok. Tako se izmjenjuju svaki tjedan. PŠ Svinjičko radi u dvije smjene i obje smjene svaki dan imaju kuhani obrok u redovnoj nastavi
- 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 BTG?



U osnovnoj školi BTG 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:

MAHUNE SA SVINJETINOM , ZELENA SALATA, BANANA



Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 371 kcal

Proteini: 14.3 g

Masti: 15.5 g

Ugljikohidrati: 45.6 g

Alergeni: celer, gluten, jaja, mlijeko

Recept (obiteljska porcija):

- Mahune žute smrznute 500g
- Svinjeći but 400g
- Ulje maslinovo cca 50 mL
- Celer korijen 50g
- Koncentrat rajčica 50mL
- Đuveč 50g
- Mrkva crvena 200g
- Krumpir 1kg
- Pšenično brašno (po potrebi, za zgusnuti)
- Začini: sol, papar crni, paprika slatka crvena

Priprema jela:

U dubljem loncu na srednjoj vatri popirjajte nasjeckani mrkvu i celer. Kad su omekšali, podlijte vodom i dodajte na kockice nasjeckano meso. Posolite, dodajte paprike i papra i dinstajte sve zajedno dok meso ne dobije smeđu boju pa dodajte krumpir. Pirjajte sve desetak minuta uz postepeno dodavanje vode. Zatim prelijte koncentrat rajčice i đuveč. Kad zakuha smanjite vatru i poklopljeno kuhajte 60 minuta. Pri kraju dodajte smrznute mahune.

REDOVNA NASTAVA:

TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM, SALATA KISELI KRSTAVCI, NARANČA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 377kcal

Proteini: 15.3

Masti: 14g

Ugljikohidrati: 46.8g

Alergeni: gluten, celer,
gorušica

Receptura (obiteljski ručak):

- Tjestenina 500g
- Miješano mljeveno meso 400g
- Luk crveni 60g
- Mrkva crvena 150g
- Ulje maslinovo cca 40 mL
- Pelat rajčica 120g
- Začini: sol, papar crni, origano, peršin, paprika slatka mljevena

Priprema jela:

Na zagrijanom ulju popržite luk i mrkvu. Kad je luk zastaklio, dodati mljeveno meso i dinstati sve dok ne dobije boju. Posoliti i dodati začine te sve dobro promiješati. Kad je meso dobilo boju, dodati pelate i sve promiješati da se sjedini. Pustiti da se na laganoj vatri kuha.

Tjesteninu skuhati u slanoj vodi i umiješati u umak s mljevenim mesom te servirati. Jelo možete i ukasiti sušenim peršinom.



REDOVNA NASTAVA:

RIŽOTO S TIKVICAMA, KUPUS SALATA, JABUKA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 353kcal

Proteini: 9.4g

Masti: 13.7g

Ugljikohidrati: 48.3g

Alergeni: jaja, mlijeko, celer, laktoza

Receptura (1 dijete):

- Riža 50g
- Tikvice zelene 100g
- Luk crveni 6g
- Tvrđi masni sir 6g
- Vrhnje za kuhanje 12mL
- Ulje suncokretovo 1 žličica
- Začini: sol, papar crni, paprika mljevena slatka



Priprema jela:

Prodinstajte crveni luk, a kad je omekšao dodati tikvice narezane tikvice. Kad su malo omekšale, 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. Posolite, dodajte začine i sve promiješajte. Dodajte vrhnje za kuhanje i kad zavrije dobro promiješajte i ugasite. Kad je rižoto gotov, dodajte ribani sir i ostavite poklopljeno 10ak minuta da se sve zajedno uklopi. Poslužite toplo.

REDOVNA NASTAVA:

PEČENI PILEĆI BATAK/ZABATAK S MLINCIMA, ZELENA SALATA, JABUKA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 390 kcal

Proteini: 18.3g

Masti: 13.3g

Ugljikohidrati: 49g

Alergeni: gluten, jaja

Receptura (1 dijete):

- Pileći batak/zabatak 65g
- Mlinci 50g
- Ulje suncokretovo 1 žličica
- Začini: sol, papar crni

Priprema jela:

Piletinu marinirajte s uljem, soli i paprom, a po želji možete staviti i druge začine. Ispecite u pećnici na 180 stupnjeva dok ne postane zlatne boje.

Mlince prelijte vrućom vodom i ostaviti da omekšaju (3-5 min) i prelijte masnoćom od piletine, a po potrebi posolite.



PRODUŽENI BORAVAK:

VARIVO OD GRAŠKA S NJOKIMA, ŠKOLSKI KRUH, SAVIJAČA S VIŠNJAMA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 663kcal

Proteini: 15.9g

Masti: 17.5g

Ugljikohidrati: 109g

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

Receptura (obiteljska porcija):

- Njoki 600g
- Grašak smrznuti 450g
- Luk crveni 100g
- Mrkva crvena 200g
- Koncentrat rajčice 100mL
- Ulje maslinovo cca 50 mL
- Začini: vegeta natur, papar crni, paprika slatka mljevena



Priprema jela:

Očišćeni luk i mrkvu nasjeckajte. U loncu zagrijati ulje i dinstati luk dok ne postane staklast. Dodati 1 l vode/temeljca i pustiti da proključa pa dodat mrkvicu narezanu na kockice i grašak, te pasiranu rajčicu. Kuhati sve zajedno nekih 15-20 min, dok grašak i mrkvica ne omekšaju. Zatim začinite vegetom natur, paprikom i paprom i kratko dinstajte. Dodati njoke i pustiti da se njoki kuhanju dok ne omekšaju.

PRODUŽENI BORAVAK:

JUHA OD LEĆE I PROSA, RIŽOTO S PURETINOM, ZELENA SALATA , BISKVITNI KOLAČ SA ŠUMSKIM VOĆEM I CIMETOM

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 665 kcal

Proteini: 22.4g

Masti: 23.4g

Ugljikohidrati: 92.2g

Alergeni: celer, gluten, kikiriki,
orašidi, sezam, jaja, mlijeko

Receptura (obiteljska porcija):

- Leća crvena 150g
- Proso 150g
- Luk crveni 70g
- Rajčica crvena 50g
- Mrkva crvena 40g
- Poriluk 30g
- Celer korijen 30g
- Začini: sol, češnjak, po želji:
curry, kurkuma, crvena
paprika

Priprema jela:

Isperite leću,, te u lonac stavite kuhati s prosom, nasjeckanom mrkvom, lukom, celerom, rajčicom, porilukom. Dodajte toliko vode da za par centimetara pokrije sve sastojke. Kuhajte oko 20 minuta, po potrebi dodajući još vode da se ne osuši. Juha ne treba biti previše rijetka. Juhu možete izmiksati u kremastu masu.

Dobar tek!



PRODUŽENI BORAVAK:

BISTRA RIBLJA JUHA S TARANOM, TJESTENINA S TUNOM NA BIJELO, ZELENA SALATA, ČAJNI KOLUTIĆI



Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 636 kcal

Proteini: 28.2g

Masti: 23.7g

Ugljikohidrati: 76.5g

Alergeni: gluten, celer, rakovi, riba, mekušci, laktoza, jaja, orašidi

Receptura (1 dijete):

- Tjestenina 50g
- Tuna konzervirana (Thunnus albacares) 40g
- Luk crveni 6g
- Mrkva crvena 15g
- Vrhnje za kuhanje 20 mL
- Ulje maslinovo 5 mL
- Tvrdi masni sir 5g
- Začini: origano, sol, češnjak, peršin

Priprema jela:

Tjesteninu skuhaite u slanoj vodi. Na ulju prodinstajte luk, kad je zastaklio dodajte mrkvu i tunu i sve zajedno prodinstajte. Zatim prelijte vrhnjem za kuhanje i dodajte začine. Kad je vrhnje zavrijalo, ugasiti vatru i umiješati kuhanu tjesteninu i posipati ribani sir.

PRODUŽENI BORAVAK:

PEČENE LIGNJE, RESTANI KRUMPIR S LIMUNOM I KOPROM, ŠKOLSKI KRUH, ZELENA SALATA S ROTKVICOM, MLIJEČNI SLADOLED

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 648 kcal

Proteini: 23.5g

Masti: 19.6g

Ugljikohidrati: 96.7g

Alergeni: rakovi, riba, mekušci, gluten, jaja, sezam, soja, lupina, kikiriki, mlijeko, orašidi

Receptura (1 dijete):

- Lignja 70g
- Krumpir 250g
- Luk 20g
- Ulje suncokretovo ili maslinovo
- Sok od limuna
- Začini: sol, papar, paprika, kopar



Priprema jela:

Lignje premažite maslinovim uljem. Zagrijte tavu s malo maslinovog ulja i pecite ih na jakoj vatri oko 5 minuta okrećući ih sa svih strana. Kada su gotove prelijte ih umakom od pečenja.

Krumpir ogulite i skuhajte u slanoj vodi. Na ulju prepržite luk, dodajte kuhani krumpir i prodinstajte da se sve sjedini. Posolite popaprike i dodajte paprike pa sve promiješajte. Kad je gotovo dodajte kopra, prelijte sok od limuna i servirajte s pečenim lignjama.

PRODUŽENI BORAVAK:

PILEĆI PAPRIKAŠ S PIREOM OD KRUMPIRA, ŠKOLSKI KRUH, SALATA ZELENA, PETIT KEKSI

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 655kcal

Proteini: 22.8g

Masti: 224.1g

Ugljikohidrati: 88.5g

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

Receptura (obiteljska porcija):

- Piletina 500g
- Krumpir 1,5kg
- Luk crveni 60g
- Đuveč 150g
- Koncentrat rajčice 50g
- Pšenično brašno 1 žlica
- Maslac 50g
- Mlijeko 150 mL
- Ulje suncokretovo 40 mL
- Začini: sol, papar, paprika slatka, češnjak, peršin, lovor

Priprema jela:

Na zagrijanom ulju prodinstati luk, pa dodati meso narezano na kocke i sve začiniti soli i paprom. Dodati malo vode i dinstati uz povremeno dolijevanje vode. Kad se meso napola skuha, dodati đuveč, rajčicu i crvenu mljevenu papriku, peršin i lovor. Sve zajedno kuhati na laganoj vatri. Ako Vam fali gustoće, možete pšenično brašno pomiješati s toplom vodom i dodati da bude malo gušće.

U slanoj vodi skuhati krumpir, kad je kuhan, dodati maslaca i toplog mlijeka, češnjaka i papra te izmiksati u pire.



PRODUŽENI BORAVAK:

PERKELT SVINJETINA I PALENTA, MIJEŠANA SALATA, BISKVIT OD ROGAČA I LIMUNA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 635 kcal

Proteini: 19.8

Masti: 25.7g

Ugljikohidrati: 80.8g

Alergeni: gluten, jaja, mlijeko, sezam, celer, laktoza, soja, orašidi, gorušica

Priprema:

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

Receptura za biskvitni kolač:

- Biskvitni prah 300g
- Jaje 1 kom (M ili L veličina)
- Rogač mljeveni 100g
- Korica limuna
- Ulje suncokretovo 40 mL
- Voda 0,5 L



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 BUDAŠEVO-TOPOLOVAC-GUŠĆE
TRG M.ŠOKČEVIĆA 1, 44 202, BUDAŠEVO
W: OS-BUDASEVO.SKOLE.HR
E: OS-BUDASEVO@OS-BUDASEVO.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