



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 IVANA ANTOLČIĆA KOMAREVO

Osnovna škola I. A. Komarevo osnovana je 1997. godine, a osnivač OŠ je grad Sisak. Osnovna škola I. A. Komarevo nalazi se na adresi Gornje Komarevo 181a, 44211, Gornje Komarevo. Najmanja je od svih škola u Sisku, a pohađa ju oko 100 učenika, ima 28 djelatnika, a ravnatelj OŠ je Gordana Vasić.

Misija škole: razvijati kod učenika želju za istraživanjem, kreativnim i likovnim izražavanjem, - poticati učenike da samostalno traže informacije i odgovore koje će moći primijeniti u svakodnevnom životu, razvijati dječji likovni i pisani izričaj, razvijati trajni ekološki pristup, kreativno stvaralaštvo i maštu, poticati i razvijati humani i humanitarni svjetonazor učenika i socijalnu osjetljivost, potaknuti ih na razmišljanje o različitostima (fizičkim i kognitivnim), usvajati pravila lijepog ponašanja u komunikaciji, razvijati komunikacijske kompetencije, samopoštovanje i donositi osviještene i odgovorne odluke, organizirati druženje roditelja, učenika i učitelja uz igre, priredbe, radionice, izložbe.



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 I. A. Komarevo 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 I. A. KOMAREVO?



U osnovnoj školi I. A. Komarevo 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 MAHUNA S JUNETINOM, KRUH, JABUKA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 428 kcal

Proteini: 18.3 g

Masti: 15.9 g

Ugljikohidrati: 53.3 g

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

Recept (obiteljska porcija):

- Mahune žute smrznute 600g
- Juneći but 400g
- Ulje maslinovo cca 50 mL
- Luk crveni 60g
- Češnjak 10g
- Krumpir 300g
- Pšenično brašno (po potrebi, za zgusnuti)
- Začini: sol, papar crni, paprika slatka crvena

Priprema jela:

U dubljem loncu na srednjoj vatri popirjajte nasjeckani luk i mrkvu, a zatim protisnuti češnjak. 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 i zalijte vodom. Kad zakuha smanjite vatru i poklopljeno kuhajte 60 minuta. Pri kraju dodajte smrznute mahune.



REDOVNA NASTAVA:

PEČENI PILEĆI 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. Ipecite 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.



REDOVNA NASTAVA:

TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM, SALATA KISELI KRASTAVCI, 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 ukrasiti sušenim peršinom.

REDOVNA NASTAVA:

PALENTA SA PILEĆIM SAFTOM, KUPUS SALATA S MRKVOM, JABUKA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 396kcal

Proteini: 11.3g

Masti: 14.8g

Ugljikohidrati: 54.2g

Alergeni: gluten, jaja, mlijeko

Receptura (obiteljski ručak):

- Piletina 500g
- Palenta 450g
- Luk crveni 60g
- Mrkva crvena 100g
- Ulje suncokretovo 1 žličica
- Pšenično brašno
- Začini: sol, papar, paprika slatka crvena

Priprema jela:

Palentu skuhati u vreloj vodi cca 2 min, kad je kuhana, možete dodati malo maslaca i posoliti.

Sitno nasjeckati luk i mrkvu, dinstati na malo ulja dok ne omekša, zatim dodati meso i popirjati par minuta sve zajedno te dodati papar i papriku. Zatim nasipati tople vode tek toliko da prekrije meso i kuhati na laganoj vatri. Kada je meso kuhano razmutiti 2 žlice brašna s vodom u šalici te dodati u saft promiješati i kuhati još par minuta. Kad je gotovo, servirati s palentom.



PRODUŽENI BORAVAK:

VARIVO OD SLANUTKA, LEĆE I GRAŠKA, ŠKOLSKI KRUH, BISKVITNI KOLAČ S ORAŠASTIM PLODOVIMA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 680 kcal

Proteini: 24.5g

Masti: 23.3g

Ugljikohidrati: 89.7g

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

Receptura za biskvitni kolač:

- Biskvitni prah 250g
- Jaje 1 kom (M ili L veličina)
- Orah mljeveni 50g
- Badem suhi 50g
- Lješnjak mljeveni 50g
- Ulje suncokretovo 40 mL
- Voda 0,5 L

Priprema:

Pomiješati suhe sastojke, dodati jaje, ulje te vodu. Smjesu izliti u kalup za kolače i dodati nasjeckane bademe. 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.



PRODUŽENI BORAVAK:

PEČENA SVINJETINA S PIRE KRUMPIROM I UMAKOM OD RAJČICE, ZELENA SALATA, MLIJEČNI SLADOLED

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 627 kcal

Proteini: 27.7g

Masti: 25.2g

Ugljikohidrati: 75.9g

Alergeni: laktoza, mlijeko, gluten, jaja, kikiriki, orašidi

Receptura (1 dijete):

- Svinjetina 90g
- Krumpir 250g
- Koncentrat rajčica 15g
- Luk crveni 5g
- Mlijeko 15mL
- Maslac 5g
- Suncokretovo ulje 4 mL
- Začini: sol, papar, šećer

Priprema jela:

Na zagrijanom ulju popržite luk dok ne zastakli, zatim dodajte koncentrat rajčice, dodajte soli, šećera i papra te promiješajte. Neka se na laganoj vatri krčka oko 30 minuta ili više sve dok se ne reducira količina i zgusne.

Meso začinite i ispecite u pećnici.

Krumpir skuhaite u slanoj vodi, kad je kuhan, dodajte maslac, mlijeko, sol i začine po želji te izmiksajte u pire.

Sve zajedno servirajte kako je prikazano na slici.



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, zatim ju 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 GOVEĐA JUHA , TJESTENINA S TUNJEVINOM I POVRĆEM , ZELENA SALATA , KOLAČ OD KEKSA I MALINA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 615 kcal

Proteini: 31g

Masti: 18.4g

Ugljikohidrati: 80.2

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

Receptura (1 dijete):

- Tjestenina 50g
- Tuna komadi u ulju 40g
- Đuveč 12g
- Mrkva crvena 10g
- Luk 6g
- Ulje maslinovo 3g
- Začini: sol, origano, češnjak, peršin



Priprema jela:

U slanoj vodi skuhajte tjesteninu. Na zagrijanom ulju popržite luk i mrkvu dok ne omekšaju, zatim dodajte tunu i prodinstajte sve zajedno nekoliko minuta. Zatim prelijte đuvečom i promiješajte da se sve zajedno sjedini. Dodajte soli, papra, začine i promiješajte. Neka se sve zajedno prokrčka na laganoj vatri. Kad je gotovo, umiješajte tjesteninu i servirajte!

PRODUŽENI BORAVAK:

ĆUFTE S PIRE KRUMPIROM, KRUH, SAVIJAČA S VIŠNJAMA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 673 kcal

Proteini: 21g

Masti: 27g

Ugljikohidrati: 88.4g

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

Receptura (obiteljski ručak):

- Miješano mljeveno meso 450g
- Riža 100g
- Jaje 1 kom (M ili L veličina)
- Krušne mrvice 50g
- Luk crveni 60g
- Pasirana rajčica 250 mL
- Krumpir 1,2 kg
- Mlijeko 150 mL
- Maslac 50g
- Ulje suncokretovo cca 30 mL
- Začini: sol, papar, peršin, šećer, češnjak

Priprema jela:

Rižu isperite 2-3 puta i skuhajte u loncu, te kad je kuhana ostavite da se ohladi (ćufte možete napraviti i s nekuhanom rižom, ali pripazite da ih duže kuhate kako bi se i riža skuhalo). U posudu stavite mljeveno meso, sitno nasjeckani luk (jedan dio), krušne mrvice i začinite paprom, solju, peršinom i češnjakom. Zatim dodajte ohlađenu kuhanu rižu i jaje te dobro izmiješajte kuhačom ili rukama i ostavite da odstoji. U loncu na ulju prepržite ostatak luka. Zatim ulijte vodu (cca 500 ml, ovisno o tome koliko gust umak želite) i pasiranu rajčicu te dodajte šećera. Promiješajte i ugrijte do vrenja. Meso još jednom promiješajte i formirajte kuglice. U prokuhalu tekućinu s rajčicom dodajte formirane ćufte i kuhajte ih cca 30 minuta. Kušajte umak i dodajte soli po potrebi.

Za vrijeme kuhanja ćufti, ogulite krumpir i narežite ga na kockice te kuhajte u slanoj vodi. Kad je krumpir kuhan, dodajte mu maslaca i toplog mlijeka i izmiksajte u pire.



PRODUŽENI BORAVAK:

MINISTRONE JUHA, PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I ŠPINATOM, KUPUS SALATA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 620 kcal

Proteini: 24.7g

Masti: 24.7g

Ugljikohidrati: 76.5g

Alergeni: gluten, riba, mekušci, mlijeko, laktoza, celer

Receptura (1 dijete):

- Riblji štapići 120g
- Krumpir 180g
- Maslac cca 5g
- Mlijeko po želji - ovisno o tome koliko gusto želite napraviti
- Špinat smrznuti 60g
- Začini: sol, papar, vlasac, kopar

Priprema jela:

U pećnici ispecite riblje štapiće, na 180 stupnjeva dok ne dobe zlatnu boju.

Krumpir ogulite i skuhajte u slanoj vodi za pire. Špinat odledite na laganoj vatri, dodajte mu mlijeko. Kuhajte na srednje jakoj vatri, a čim se zgusne, dodajte još malo mlijeka pa posolite i kuhajte dodatnih 10-ak minuta. Kad se krumpir skuha, zgnječite ga, pa nakon toga dodajte maslac, mlijeko i začine te izmiksajte u pire. Dodatno posolite ako je potrebno.



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 IVANA ANTOLČIĆA KOMAREVO

GORNJE KOMAREVO 181A, 44211, GORNJE KOMAREVO

W: OS-iantolcica-komarevo.skole.hr

E: [TAJNISTVO@OS-iantolcica-komarevo.skole.hr](mailto:tajnistvo@os-iantolcica-komarevo.skole.hr)



VLASNIK HEALTHY MEAL STANDARD-A

RED FORK ZA ISTRAŽIVANJE I RAZVOJ U BIOTEHNOLOGIJI

DIANA GLUHAK SPAJIĆ

W: [REDFORK.HR](http://redfork.hr)

W: [HEALTHYMEALSTANDARD.EU](http://healthymealstandard.eu)

E: [OFFICE@REDFORK.HR](mailto:office@redfork.hr)

RED FORK