



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 22. LIPNJA

Osnovna škola 22. lipnja osnovana je 1972. godine, a osnivač OŠ je grad Sisak. Osnovna škola 22. lipnja nalazi se na adresi Ul. Franje Lovrića 27, 44000, u gradu Sisku. Školu pohađa oko 500 učenika, ima 81 djelatnika, a ravnatelj OŠ je Azra Rađenović.

Vizija škole: zauzima se za školu u kojoj učenike za budućnost pripremaju stručni i profesionalni učitelji u suradnji s roditeljima i lokalnom zajednicom. U misiji to želimo provesti ostvarivanjem programa stručnih usavršavanja i osposobljavanja osigurati stručan pristup učitelja svakom učeniku, usklađen s njegovim mogućnostima i sposobnostima. Razvijati kontinuiranu suradnju s roditeljima, usmjeravati ih i osnaživati u njihovoj ulozi za optimalan razvoj njihove djece, učenika škole.



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 22. lipnja 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
- Kuhani obroci se u redovnoj nastavi poslužuju svaki drugi dan
- 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 pastii, 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 22. LIPNJA?



U osnovnoj školi 22. lipnja 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:

RIŽOTO S PILETINOM , ZELENA SALATA, JABUKA



Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 437 kcal

Proteini: 13.9 g

Masti: 17.5 g

Ugljikohidrati: 56.6g

Alergeni: /

Recept (obiteljska porcija):

- Riža 500g
- Piletina 450g
- Luk crveni 60g
- Mrkva crvena 150g
- Ulje suncokretovo cca 50 mL
- Začini: sol, paprika, češnjak, papar

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 propirajte crveni luk, zatim dodajte mrkvu narezanu na kockice i 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:

TJESTENINA S TUNOM I ĐUVEČEM, CIKLA SALATA, NARANČA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 437 kcal

Proteini: 20.2g

Masti: 14.1g

Ugljikohidrati: 56.4g

Alergeni: riba, gluten, jaja, celer

Receptura (1 dijete):

- Tuna komadi (Thunnus albacares) 40g
- Tjestenina 50g
- Đuveč 15g
- Grašak 15g
- Ulje maslinovo 1 žličica
- Začini: sol, bosiljak, peršin

Priprema jela:

Skuhajte tjesteninu u slanoj vodi. Na tavici zagrijte maslinovo ulje, dodajte ocijeđenu tunu i grašak te malo propirajte. Zatim dodajte đuveč. Sve zajedno propirajte da se spoji, posolite i dodajte bosiljka i peršina. Kad je gotovo, umiješati tjesteninu i servirati.



REDOVNA NASTAVA:

PEČENA PILETINA S NJOKIMA U UMAKU OD ŠPINATA, RAJČICA SALATA, BANANA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 423kcal

Proteini: 28.3g

Masti: 16.5g

Ugljikohidrati: 49g

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

Receptura (obiteljski ručak):

- Piletina 700g
- Češnjak 10g
- Ulje suncokretovo 30 mL
- Špinat zamrznuti 350g
- Mlijeko 150 mL
- Njoki 500g
- Začini: sol, papar

Priprema jela:

Zagrijte pećnicu na 200 °C, piletinu izmarinirajte (ulje, sol, papar, a možete dodati i kurkumu, curry ili neke druge začine), stavite na papir za pečenje na protvan i pecite u pećnici.

Njoke skuhajte u vreloj posoljenoj vodi. Kad isplivaju, izvadite ih iz vode i poklopite da se ne ohlade.

U tavi zagrijte ulje i dodajte protisnuti češnjak. Kad je češnjak poprimio boju, dodajte odmrznuti špinat i miješajte dok se špinat malo ne ugrije. Zatim dodajte pola mlijeka i kuhajte na srednje jakoj vatri. Čim zgusne, dodajte ostatak mlijeka i posolite i popaprite. Ako je ispalo prerijetko, u mlaku vodu otopite malo brašna i dodajte u umak od špinata i promiješajte. Kad je gotovo, u umak umiješajte njoke.



REDOVNA NASTAVA:

MESNE OKRUGLICE OD PILETINE S RIŽOM, ZELENA SALATA, NARANČA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 448 kcal

Proteini:15.1g

Masti: 15.3g

Ugljikohidrati: 62.8g

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

Receptura (obiteljska porcija):

- Mljeveno pileće meso 500g
- Riža 500g
- Krušne mrvice 50g
- Jaje 1 kom (M ili L veličina)
- Luk crveni 50g
- Koncentrat rajčica 250mL
- Ulje suncokretovo cca 30mL
- Začini: bosiljak, sol, papar crni mljeveni



Priprema jela:

U zdjelu stavite mljevenu piletinu, krušne mrvice, jaje, dio luka, sol i papar i sve dobro promiješajte. Zatim oblikujte kuglice. U većoj tavici/loncu na ulju ispržite kuglice cca 8-10 minuta dok ne postanu zlatno smeđe. Izvadite mesne okruglice i dodajte ostatak luka, malo prepržite i dodajte koncentrat rajčice i sve dobro promiješajte i prokuhajte dok se umak ne zgusne. posolite, popaprite i začinite bosiljkom. Vratite mesne okruglice da se sve zajedno prokuha još 10ak minuta.

Rižu skuhaite i servirajte s mesnim okruglicama.

PRODUŽENI BORAVAK:

BISTRA GOVEĐA JUHA, TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM, ,ZELENA SALATA, ČAJNI KOLUTIĆI

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 610kcal

Proteini: 22.8g

Masti: 25.2g

Ugljikohidrati: 71.9g

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

Receptura (obiteljska porcija):

- Junetina mljevena 500g
- Tjestenina 450g
- Luk crveni 50g
- Češnjak 10g
- Mrkva crvena 150g
- Pasirana rajčica 150g
- Ulje suncokretovo 40 mL
- Začini: vegeta natur, papar crni, paprika slatka, lovor

Priprema jela:

Na zagrijanom ulju popržite luk i mrkvu, te dodajte protisnuti češnjak. Kad je luk zastaklio, dodati mljeveno meso i pirjati sve dok ne dobije boju. Popapriti i dodati vegetu natur, mljevenu papriku i promiješati. Kad je meso dobilo boju, dodati rajčicu i sve promiješati da se sjedini te dodati lovorov list. Pustiti da se na laganoj vatri kuha. Tjesteninu skuhati u slanoj vodi i umiješati u umak s mljevenom junetinom te servirati. Jelo možete i ukrasiti sušenim peršinom.



PRODUŽENI BORAVAK:

VARIVO OD GRAŠKA I SLANUTKA S PURETINOM, ŠKOLSKI KRUH, SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 634 kcal

Proteini: 24.6g

Masti: 20.3g

Ugljikohidrati: 86.7g

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

Receptura (obiteljska porcija):

- Puretina 450g
- Grašak 300g
- Slanutak konzervirani 300g
- Mrkva crvena 200g
- Luk crveni 100g
- Koncentrat rajčice 100g
- Ulje maslinovo cca 40 mL
- Začini: vegeta natur, papar crni mljeveni, paprika slatka mljevena



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 rajčicu i pirjajte uz povremeno dodavanje vode (da meso bude prekriveno) sve dok meso u potpunosti ne omekša. Zatim začinite vegetom natur, paprikom i paprom i kratko pirjajte. Pred kraj kuhanja dodati grašak i isprani i ocijeđeni slanutak. Kuhati još 10ak minuta.

PRODUŽENI BORAVAK:

JUHA OD CVJETAČE I BROKULE, PURETINA S KUS KUSOM, SALATA KUPUS, ČAJNI KOLUTIĆI

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 645 kcal

Proteini: 26.3g

Masti: 25.4g

Ugljikohidrati: 76.9g

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

Receptura (1 dijete):

- Kus kus 50g
- Mrkva crvena 30g
- Grašak smrznuti 50g
- Slanutak konzervirani 40g
- Puretina 40g
- Ulje maslinovo 5mL
- Sok od limuna
- Začini: sol, bosiljak, peršin, papar

Priprema:

U posudu na malo maslinovog ulja popržite crveni luk, a zatim dodajte i nasjeckanu mrkvu. Kada dobije zlatnu boju, dodajte puretinu i popržite je nekoliko minuta na srednje jakoj vatri uz stalno miješanje. Dodajte grašak i isprani i ocijeđeni slanutak te sve zajedno izmiješajte i dodajte soli, papra i začina. Kus kus prelijte vrelom vodom i kad je kuhan umiješajte s piletinom i povrćem. Na kraju dodajte malo limunova soka i ukasite peršinom.



PRODUŽENI BORAVAK:

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

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 635 kcal

Proteini: 19.8g

Masti: 25.7g

Ugljikohidrati: 80.8g

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



Receptura (obiteljska porcija):

- Palenta 450g
- Svinjetina 500g
- Luk crveni 200g
- Koncentrat rajčice 50mL
- Mrkva crvena 200g
- Paprika crvena 150g
- Ulje suncokretovo cca 50 mL
- Pšenično brašno 1 žlica
- Začini: sol, paprika mljevena slatka, papar crni

Priprema jela:

Očišćeni luk i mrkvu nasjeckajte, a meso izrežite na male kockice. Na vruće ulje stavite luk i pirjajte ga na umjerenj vatri da postane staklast. Dodajte meso i pirjajte dok ne ispari sva voda pa dodajte nasjeckanu mrkvu i papriku. 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 pirjajte. Ako je potrebno, podlijte s još malo vode. Kad je gotovo, poslužite uz palentu.

PRODUŽENI BORAVAK:

VARIVO OD GRAHA SA SLANINOM, POLUBIJELI KRUH, BISKVITNI KOLAČ S MALINAMA I ROGAČEM

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 660 kcal

Proteini: 20.8g

Masti: 24.9g

Ugljikohidrati: 88.3g

Alergeni: celer, gluten, jaja, mlijeko, sezam, orašidi, lupina, sumporni dioksid

Receptura (biskvitni kolač):

- Biskvitni prah 300g
- Jaje 1 kom (M ili L veličina)
- Rogač mljeveni 50g
- Maline smrznute 100g
- 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 maline. 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:

JUHA OD RAJČICE, PEČENE LIGNJE I RIZI BIZI, ZELENA SALATA, SAVIJAČA OD JABUKA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 662kcal

Proteini: 22.3g

Masti: 19.2g

Ugljikohidrati: 98.2g

Alergeni: rakovi, riba, mekušci, celer, gluten

Receptura (1 dijete):

- Lignje 70g
- Riža 50g
- Grašak 30g
- Sok od limuna 1 žličica
- Ulje suncokretovo
- Začini: sol, papar,



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 i limunovim sokom.

Na ulju prop grašak, a možete dodati i mrkvicu (ista količina ako i grašak), dodajte malo vode i pirjajte 10ak minuta. Zatim dodajte rižu, začine i podlijte vodom. Kuhajte na laganoj vatri i povremeno promiješajte. Kad je riža kuhana, pustite da malo odstoji poklopljeno i poslužite s pečenim lignjama.

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 22. LIPNJA
UL. FRANJE LOVRIĆA 27, 44000, SISAČ
W: OS-22LIPNJA-SK.SKOLE.HR
E: URED@OS-22LIPNJA-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