



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 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

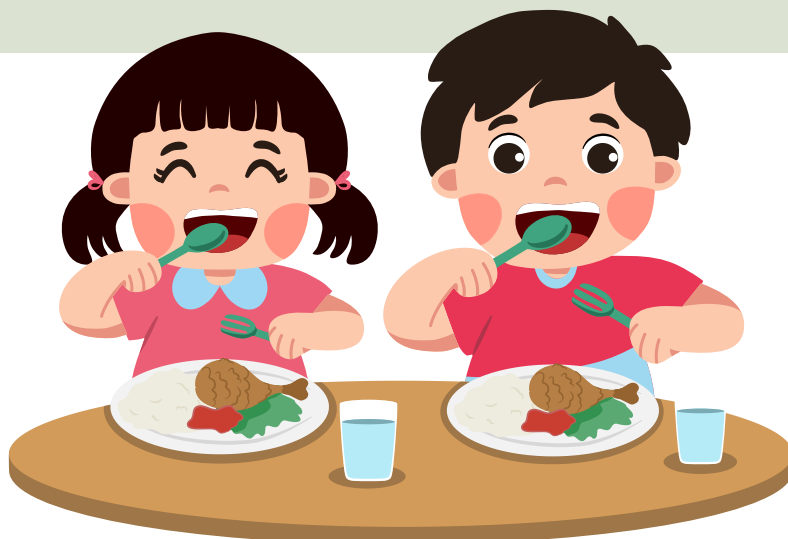
U Hrvatskoj, naš partner u certificiranju i reviziji je Bureau Veritas Croatia. Bureau Veritas je vodeća međunarodna certifikacijska, verifikacijska i inspeksijska kuća. Osnovana je 1828. godine sa sjedištem u Parizu, i jedna je od vodećih u području inspekcije-certifikacije, nudeći usluge s prestižom,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

OSNOVNA ŠKOLA GALDOVO

Osnovna škola Galdovo osnovana je 1963. godine, a osnivač OŠ je grad Sisak. Osnovna škola Galdovo nalazi se na adresi Brezovičkog odreda 1b, u gradu Sisku, a obuhvaća i područnu školu Hrastelnica, Hrastelnica 85b. Školu pohađa oko 300 učenika, ima 52 djelatnika, a ravnatelj OŠ je Josip Tominac.

Vizija škole: stvoriti školu koja će biti prepoznata i priznata kao škola koja pruža kvalitetno obrazovanje koje omogućuje razvoj individualnih potencijala. Težiti školi koja skrbi za potrebite u društvu i kod učenika kroz humanitarni rad razvija osobni identitet poštujući različitosti te empatiju, toleranciju, zajedništvo i osjećaj pridonošenja dobrobiti društva u cijelosti.

Misija škole: osigurati sustavni način poučavanja učenika, prepoznati, poticati i unapređivati njihov intelektualni, estetski, društveni, moralni i duhovni razvoj u skladu s njihovim sposobnostima i sklonostima. Radom na zajedničkim aktivnostima i projektima potaknuti i osnažiti suradnju između učitelja, učenika i roditelja te graditi kvalitetne međuljudske odnose s zajednicom.



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 Galdovo 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 GALDOVO?



U osnovnoj školi Galdovo 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:

FINO VARIVO OD JUNETINE I POVRĆA, KUKURUZNI KRUH, NARANČA



Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 438 kcal

Proteini: 19.3 g

Masti: 15.2 g

Ugljikohidrati: 57 g

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

Recept (obiteljska porcija):

- Češnjak 20g
- Luk 60g
- Pelat rajčica 100g
- Mrkva 150g
- Grašak 250g
- Mahune 250g
- Juneći but 400g
- Krumpir 800g
- Ulje suncokretovo 80 mL
- Začini: sol, šećer, peršin, lovorov list

Priprema jela:

U dubljem loncu na srednjoj vatri popirjajte nasjeckani luk. Kad je luk dobio zlatnu boju dodajte sjeckani češnjak, sve malo promiješajte, podlijte vodom i dodajte na kockice nasjeckanu junetinu. Posolite i dinstajte sve zajedno dok junetina ne dobije smeđu boju pa dodajte nasjeckanu mrkvu, krumpir i lovorov list. Pirjajte sve desetak minuta uz postepeno dodavanje vode. Zatim dodajte koncentrat rajčice i malo šećera, a kad varivo zakuha smanjite vatru i poklopljeno kuhajte 60 minuta. Pri kraju dodajte smrznuti grašak i mahune.

REDOVNA NASTAVA:

RIŽOTO S PURETINOM, CRVENI KUPUS SALATA, JAGODE

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 444 kcal

Proteini: 16.3g

Masti: 15.2g

Ugljikohidrati: 61.3g

Alergeni: /

Receptura (1 dijete):

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

Priprema jela:

Puretinu 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 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 puretinu i promiješajte. Ostavite poklopljeno 10ak minuta da se sve zajedno uklopi. Poslužite toplo.



REDOVNA NASTAVA:

PILEĆI PAPRIKAŠ S NJOKIMA, NARANČA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 495kcal

Proteini: 16.1g

Masti: 17.1g

Ugljikohidrati: 71.1g

Alergeni: gluten, jaja, soja, mlijeko

Receptura (obiteljski ručak):

- Piletina 600g
- Luk crveni 60g
- Mrkva crvena 50g
- Njoki 700g
- Koncentrat rajčica 80g
- Pšenično brašno 1 žlica
- Ulje suncokretovo cca 50mL
- Začini: sol, papar, paprika slatka mljevena

Priprema jela:

Na zagrijanom ulju prodinstati luk, pa dodati mrkve, meso narezano na kocke i sve začiniti soli i paprom. Dodati malo vode i dinstati uz povremeno dolivanje vode. Kad se meso napola skuha, dodati rajčice i crvene mljevene paprike. Sve zajedno kuhati na laganoj vatri. Ako Vam fali gustoće, možete pšenično brašno pomiješati s toplom vodom i dodati da bude malo gušće.

U loncu zavrijati vodu, posoliti i skuhati njoke. Njoki su gotovi kad isplivaju na površinu.

Servirajte kako je prikazano na slici, dobar tek!



REDOVNA NASTAVA:

OSLIĆ SA ŠPINATOM I KRUMPIROM, ZELENA SALATA, BISKVITNI KOLAČ OD VANILIJE I ANANASA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 439 kcal

Proteini: 18.6g

Masti: 16.9g

Ugljikohidrati: 54.4g

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

Receptura (1 dijete):

- Oslić file 50g
- Špinat smrznuti 40g
- Krumpir 100g
- Maslinovo ulje 3mL
- Začini: sol, papar, češnjak, peršin



Priprema jela:

Skuhati krumpir i špinat, kad su kuhani ih pomiješati i preliterati maslinovim uljem, soli, paprom, češnjakom i peršinom.

Oslić posoliti i popapriti, i ispeći u tavici na maslinovom ulju ili u pećnici dok ne poprimi boju.

PRODUŽENI BORAVAK:

KREM JUHA OD BATATA I BUTTERNUT TIKVICE, PEČENA SVINJETINA S RESTANIM KRUMPIROM, MIJEŠANA SALATA, BANANA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 662 kcal

Proteini: 26.2g

Masti: 25.1g

Ugljikohidrati: 87.5g

Alergeni: laktoza, mlijeko, gluten, celer

Receptura (obiteljski ručak):

- Svinjetina 900g
- Krumpir 1,5kg
- Luk crveni 200g
- Svinjska mast/suncokretovo ulje (što više preferirate) cca 40g
- Začini: papar crni mljeveni, crvena slatka paprika, sol

Priprema jela:

Pećnicu zagrijte na 160 °C. Meso premažite mašću, i začinite soli, paprom i crvenom paprikom (a možete ga marinirati i dan prije) i stavite u posudu za pečenje (također premazati mašću). Meso lagano pecite cca 1,5h, dok ne bude pečeno.

Krumpir ogulite i narežite na kockice, i stavite ga kuhati. U drugom loncu zagrijte mast i dinstajte sitno nasjeckani luk na srednjoj vatri, dok ne omekša. Na luk dodajte prethodno kuhani krumpir, i zajedno ih dinstajte. Krumpir tijekom dinstanja miješajte i usitnjavajte kuhačom. Na kraju začinite soli i paprom i dobro promiješajte.

Salatu začinite bučnim uljem i jabučnim octom i servirajte uz restani krumpir i svinjetinu.



PRODUŽENI BORAVAK:

BISTRA JUHA S KORJENASTIM POVRĆEM I BUNDEVOM, POHANA PILETINA I MLINCI S BUČINIM ULJEM, SALATA OD CIKLE I MRKVE

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 652 kcal

Proteini: 24.8g

Masti: 26.4g

Ugljikohidrati: 78.8g

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

Receptura (1 dijete):

- Mlinci 65g
- Ulje bučino 3mL
- Piletina 70g
- Jaje
- Krušne mrvice
- Pšenično brašno
- Ulje suncokretovo
- Začini: sol, papar, vlasac, kopar



Priprema jela:

Piletinu posolite, popaprite, zatim ju uvaljajte u brašno, pa razmućena jaja te krušne mrvice. Posložite na pleh, premažite s malo ulja i pecite u pećnici.

Mlince prelijte vrućom vodom i ostaviti da omekšaju (3-5 min), posolite i prelijte bučnim uljem.

PRODUŽENI BORAVAK:

KREM JUHA OD CVJETAČE, PEČENE LIGNJE S PIRJANIM KREMASTIM POVRĆEM, ZELENA SALATA S RADIĆEM, KOMPOT OD ANANASA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 649 kcal

Proteini: 26.7g

Masti: 24g

Ugljikohidrati: 82.2g

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

Receptura porcija):

(obiteljska

- Lignje 700g
- Krumpir 1,5kg
- Prokulice 500g
- Vrhnje za kuhanje 100g
- Grašak smrznuti 500g
- Luk crveni 80g
- Brokula smrznuta 500g
- Maslac 60g
- Maslinovo ulje cca 50 mL
- Začini: sol, papar (po želji)



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. Skuhajte zasebno krumpir i prokulice. Na ulju prepržite luk dok ne zastakli, a zatim dodajte brokulu i grašak te prodinstajte. Zatim dodajte kuhani krumpir i prokulice te prelijte vrhnjem za kuhanje, dodajte začine i promiješajte. Kad je vrhnje proklučalo, ugashite vatru. Servirajte s pečenim lignjama.

PRODUŽENI BORAVAK:

JUHA OD CVJETAČE I BROKULE, PURETINA S KUS KUSOM, SALATA KUPUS MIJEŠANI, 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 jela:

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:

VARIVO OD GRAŠKA SA SVINJETINOM, KUKURUZNI KRUH, BISKVITNI KOLAČ S ROGAČEM

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 639 kcal

Proteini: 23.7g

Masti: 20.2g

Ugljikohidrati: 88.9g

Alergeni: celer, gluten, soja, jaja, mlijeko, orašidi, seuam, lupina

Receptura (obiteljski ručak):

- Grašak smrznuti 400g
- Luk crveni 100g
- Koncentrat rajčica 100g
- Mrkva crvena 200g
- Ulje maslinovo cca 50mL
- Svinjetina but 400g
- Ječmena kaša 300g
- Začini: vegeta natur, paprika slatka mljevena, papar crni

Priprema jela:

Ječam potopiti u vodi cca 2 sata prije kuhanja. Na zagrijanom ulju prodinstajte luk, zatim dodajte meso narezano na kockice. Kad poprime boju dodati mrkvu i grašak, dodati začine i sve zajedno prodinstati 5-10 min. Dodajte rajčicu i podlijte vodom tako da prekrije sve sastojke i kuhajte na laganoj vatri dok sastojci ne omekšaju. Pred kraj kuhanja dodajte procijeđeni ječam i kuhajte još 15ak minuta.



PRODUŽENI BORAVAK:

KREM JUHA OD MRKVE, TJESTENINA CARBONARA, RAJČICA I ZELENA SALATA, SAVIJAČA OD JABUKA I ORAHA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 639 kcal

Proteini: 21.5g

Masti: 25.9g

Ugljikohidrati: 78.7g

Alergeni: mlijeko, laktoza,
gluten, jaja, celer

Receptura (obiteljska porcija):

- Tjestenina 450g
- Jaje 1 kom (M ili L veličina)
- Vrhnje za kuhanje 120mL
- Ribanac 1 žlica
- Pureća šunka 250g
- Začini: sol, papar



Priprema jela:

Skuhati tjesteninu u posoljenoj vodi. U posebnoj zdjelici izmiješati vrhnje za kuhanje, jaja, ribanac i papar dok se sve ne sjedini, a možete dodati i češnjak. Na ulju lagano popržiti šunkicu, dodati prethodno napravljenu smjesu i malo prokuhati. Na kraju umiješati tjesteninu i carbonara je spremna za serviranje!

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 GALDOVO
BREZOVIČKOG ODREDA 1B, 44000, SISAK
W: OS-GALDOVO-SK.SKOLE.HR
E: URED@OS-GALDOVO-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