



# 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](http://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.**



Prihvaćanjem 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](http://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

**U Hrvatskoj, naš partner u certificiranju i reviziji je Bureau Veritas Croatia.** Bureau Veritas je vodeća međunarodna certifikacijska, verifikacijska i inspekcijska 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.



# DJEĆJI VRTIĆ SISAK STARI



Dječji vrtić Sisak Stari osnovan je 1947. godine, a osnivač DV je grad Sisak. DV Sisak Stari nalazi se na adresi Lonjska 19, 44000, u gradu Sisku, a obuhvaća i područne objekte: PO Ciciban, na adresi Oktavijana Augusta 1; PO Bubamara, na adresi Ul. Ivana Meštrovića; PO Pčelica, na adresi Antuna Cuvaja 3 i PO Potočnica, na adresi Greda 140a. Vrtić pohađa preko 690 djece, ima 137 djelatnika, a ravnateljica je Tihana Kokanović.

Misija je kroz sve segmente odgojno-obrazovnog rada utjecati na cjeloviti razvoj djeteta, uvažavajući posebnosti, mogućnosti i interes svakog djeteta individualno. Već više od petnaest godina Dječji vrtić Sisak Stari aktivno sudjeluje u procesu inkluzije, omogućujući djeci s teškoćama u razvoju, bez obzira na vrstu i težinu teškoće, uključivanje u redovan odgojno – obrazovni program vrtića.

Dječji vrtić Sisak Stari prvi je **eko vrtić** u Sisačko-moslavačkoj županiji i drugi eko vrtić u Republici Hrvatskoj. U lipnju 2017. god obnovljen je status međunarodne Eko-škole podizanjem Zelene zastave, te je iz srebrnog statusa prešao u zlatni status međunarodne Eko-škole, što je svakako potvrda dugogodišnjeg rada u kojem djeca svojim aktivnim sudjelovanjem i učenjem razvijaju pozitivne stavove, odnose i ponašanja kako prema sebi i drugima tako i prema prirodi.



# 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 obvezna 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 MOM VRTIĆU?



Za dječji vrtić Sisak Stari i Vašu djecu, uvođenje Healthy Meal Standarda znači sljedeće:

- Veću sigurnost u lancu prehrane za svu djecu
- Inkluziju djece s posebnim prehrabnim potrebama u sustav vrtičke prehrane: za djecu s intolerancijom na laktozu
- 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 razrzjeđivanje
- 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 mlijeko sladoled
- Voće se poslužuje svaki dan!

# ŠTO SMO PROMIJENILI DO SADA U DV SISAK STARI?



**U dječjem vrtiću Sisak Stari aktivno u suradnji s vrtićem 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 cijelokupnog sustava prehrane - od nabave do serviranja obroka uz uspostavljanje slijedivosti i svakodnevnog praćenja
- Povećanje raznolikosti obroka koji se nude u vrtićima: uveli smo preko 500 novih obroka
- Obavezno svakodnevno serviranje voća koje je povezano s lokalnim OPG-ovcima
- Uvođenje jelovnika za djecu koja imaju intoleranciju na laktozu
- Provođenje niza nacionalnih i međunarodnih edukacija kuhara
- Uz partnere, provode se godišnje provjere sustava prehrane vrtića 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 DV zbog mogućnosti nastanka štetnih spojeva
- **Niskokvalitetne** mesne proizvode hrenovke i paštete, uveli smo premium šunke od puretine i svinjetine
- Zasladijene 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 djece u svih 9 gradskih škola i 2 dječja vrtića značajno ulaže u kvalitetne i zdrave 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 NAŠEG VRTIĆA:

## JUHA OD CELERA I CVJETAČE, PEČENA PILETINA I ŠARENA RIŽA, SALATA OD KUPUSA, ČAJNI KOLUTIĆI

### Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 490 kcal

Proteini: 19.3g

Masti: 18.8g

Ugljikohidrati: 59.5g

Alergeni: gluten, celer, gluten, celer, gluten, soja, mlijeko

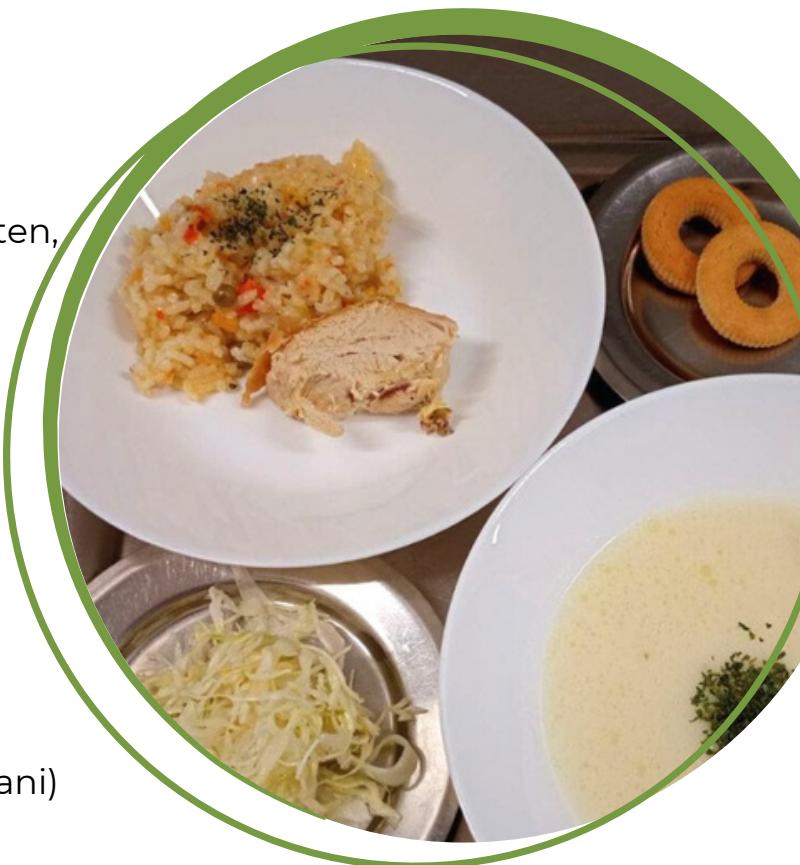
### Receptura (porcija za dijete):

- Pileći file prsa 50g
- Ulje suncokretovo 5mL
- Riža 40g
- Grašak zamrznuti 20g
- Mrkva crvena 10g
- Luk crveni 5g
- Paprika crvena 10g
- Kukuruz šećerac (konzervirani) 20g

### Priprema jela:

Oguliti i nasjeckati luk, mrkvu i papriku na kockice, te isprati i ocijediti kukuruz. Rižu isprati 2-3 puta pa dodati u lonac. Odmah dodati i zamrznuti grašak te preliti vodom i posoliti. Kuhati na srednje jakoj vatri i pripaziti da se ne prekuha. Za to vrijeme na zagrijanom ulju prodinstati luk, mrkvu i papriku. Kad omekšaju dodati rižu i kukuruz šećerac te sve dobro promiješati. Dodati začine po želji.

Rižu servirati uz pečenu piletinu i salatu od kupusa (začiniti uljem, octom i prstohvatom soli)



# KREM JUHA OD GRAŠKA, TJESTENINA S MIJEŠANIM MLJEVENIM MESOM, KUPUS SALATA, PETIT BEURE

## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 536 kcal

Proteini: 22.5g

Masti: 19.7g

Ugljikohidrati: 65.4g

Alergeni: celer, gluten, laktosa,  
mljeko, jaja, soja

## Receptura (1 dijete):

- Tjestenina 50g
- Mljeveno meso 40g
- Luk crveni 15g
- Mrkva crvena 20g
- Maslinovo ulje 3 mL
- Koncentrat rajčica 30g
- Začini: papar crni, origano,  
peršin sušeni, slatka paprika  
(prstohvat)

## Priprema jela:

Zagrijte maslinovo ulje pa na njemu propirajte luk i mrkvu. Kad mrkva malo omekša, dodajte mljeveno meso i pirjajte dok ne promijeni boju. Nakon što je meso propirjalo, dodajte koncentrat rajčice. Pred kraj kuhanja dodajte navedene začine ili po želji U posoljenoj vodi skuhajte tjesteninu, procijedite i umiješajte u umak.  
Servirajte toplo i ukrasite sušenim peršinom.



# VARIVO PURETINA S JEČMOM, KRUH, BISKVITNI KOLAČ S MAKOM



## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 464 kcal  
Proteini: 17.7g  
Masti: 14.7g  
Ugljikohidrati: 64.4g  
Alergeni: jaja, kikiriki, orašidi, sezam, gluten, mlijeko, celer, soja, lupina

## Receptura - biskvitni kolač:

- Biskvitni prah 300g
- Jaje 1 kom (M ili L veličina)
- Mak mljeveni 10g
- Ulje suncokretovo 40 mL
- Voda 0,5 L
- Korica limuna

## Priprema jela:

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



# ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE I PIRE KRUMPIR, ČAJNI KOLUTIĆI

## Hranjive vrijednosti obroka:

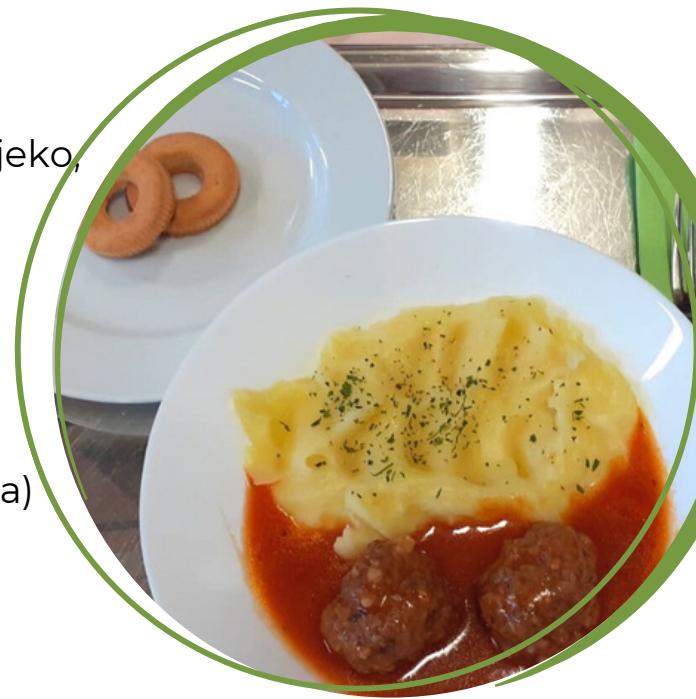
Energijska vrijednost: 490 kcal

Proteini: 17.3g

Masti: 19.6g

Ugljikohidrati: 61.3g

Alergeni: jaja, laktosa, gluten, mlijeko, soja



## Receptura (obiteljska porcija):

- Mljeveno miješano meso 400g
- Riža 100g
- Luk crveni 100g
- Jaje kokošje 1 jaje (M ili L veličina)
- Pasirana rajčica 300mL
- Maslinovo ulje 30mL
- Krumpir 1,5 kg
- Maslac 40g
- Mlijeko, 2.8% m.m. cca 150 mL
- Začini: sol, papar, češnjak, peršin

## Priprema jela:

Rižu isperite 2-3 puta i skuhajte u loncu, te kad je kuhanja ostavite da se ohladi (ćufte možete napraviti i s nekuhanom rižom, ali pripazite da ih duže kuhate kako bi se i riža skuhala). U posudu stavite mljeveno meso, sitno nasjeckani luk (jedan dio), 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 (zapremnine 2-3 L) na ulju prepržite ostatak luka, zatim ulijte vodu (cca 500 ml, ovisno o tome koliko gust umak želite) i pasiranu rajčicu. Promiješajte i ugrijte do vrenja. Meso još jednom promiješajte i formirajte kuglice. U prokuhalu tekućinu s rajčicom dodajte formirane ćufte i kuhanje ih cca 30 minuta. Kušajte umak i dodajte soli po potrebi. Kad su ćufte gotove, servirajte ih uz pire krumpir i dekorirajte peršinom

# JUHA OD RAJČICE S RIŽOM, TJESTENINA S TUNOM I POVRĆEM, KUPUS SALATA, PETIT BEURE

## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 505 kcal

Proteini: 18.5g

Masti: 19.7g

Ugljikohidrati: 63.5g

Alergeni: riba, gluten, jaja, celer, mlijeko

## Receptura (1 dijete):

- Tjestenina 50g
- Tuna komadi 40g
- Pelati 25g
- Kukuruz konzervirani 25g
- Tikvice zelene 30g
- Ulje maslinovo 1 žličica
- Začini: sol, peršin, bosiljak

## Priprema jela:

U slanoj vodi skuhajte tjesteninu. Na zagrijano ulje dodajte procijeđenu tunu i prodinstajte nekoliko minuta. Zatim dodajte narezane/naribane tikvice i prodinstajte da se zajedno sjedini. Dodajte pelate, sol i začine i pustite da se sve zajedno krčka na laganoj vatri. Pred kraj dodajte isprani i procijeđeni kukuruz, pustite da se malo sve sjedini. Kad je gotovo, umiješajte tjesteninu i servirajte!



# VARIVO OD POVRĆA, JUNETINE I JEČMA, KRUH ZOBENI KOLAČ S VIŠNJAMA

## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 503 kcal

Proteini: 20.2g

Masti: 16.8g

Ugljikohidrati: 67.3g

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

## Receptura (obiteljska porcija):

- Junetina 300g
- Ječmena kaša 200g
- Cvjetača 300g
- Mrkva crvena 200g
- Celer korijen 20g
- Koncentrat rajčica 50g
- Ulje suncokretovo 5g
- Pšenično brašno (po potrebi, za zgasnuti)
- Začini: sol, lovor, papar, po želji



## Priprema jela:

Ječam potopiti u vodi cca 2 sata prije kuhanja. Na zagrijanom ulju prodinstati junetinu narezanu na kockice, začiniti soli i paprom. Kad je junetina poprimila boju, dodati mrkvu, celer, cvjetaču i koncentrat rajčice te preliti vodom. Pustiti da se sve kuha na laganoj vatri, a pred kraj kuhanja dodati procijeđeni ječam te kuhati još 15ak min.

# KAKO SE RODITELJI MOGU UKLJUČITI?



ŽELITE POSTATI DIO  
HEALTHY MEAL STANDARD  
TIMA U SVOM VRTIĆU?  
SUDJELOVATI U  
POBOLJŠANJU PREHRANE?  
JAVITE NAM SE!

IMATE IDEJU ZA OBROK  
KOJI BI HTJELI VIDJETI U  
SVOM VRTIĆU?  
PREDLOŽITE NAM!

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

KONTAKT  
EMAIL: OFFICE@REDFORK.HR

FACEBOOK:  
@HMSHRVATSKA





HEALTHYMEAL™  
STANDARD

## KONTAKT INFORMACIJE:

DJEČJI VRTIĆ SISAK STARI

LONJSKA 19, 44000, SISAK

W: DVSS.HR

E: DVSISAKSTARI@OPTINET.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

REDFORK