



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](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.

# DJEČJI VRTIĆ ZVONČIĆ OZALJ

Dječji vrtić Zvončić Ozalj osnovan je 1978. godine, a osnivač DV je grad Ozalj. DV Zvončić Ozalj nalazi se na adresi Trg Braće Radić 4, u gradu Ozlju. Vrtić ima 33 djelatnika, a ravnateljica je Melita Golub.

**Program rada dječjeg vrtića "Zvončić"** holistički pristupa organizaciji odgojno-obrazovnog procesa, uzimajući u obzir sva područja djetetova razvoja. Glavni orijentir pri tome jest činjenica da svako dijete ima svoj individualni tempo, drugačiji temperament, stil učenja, način izražavanja, prijašnja iskustva i navike itd. Stoga se program temelji na odgojiteljevom opažanju i praćenju interesa, sposobnosti i mogućnosti svakog djeteta te praćenju njegovog razvojnog napretka. Na učenje se gleda kao na uzajamno djelovanje.





# 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.



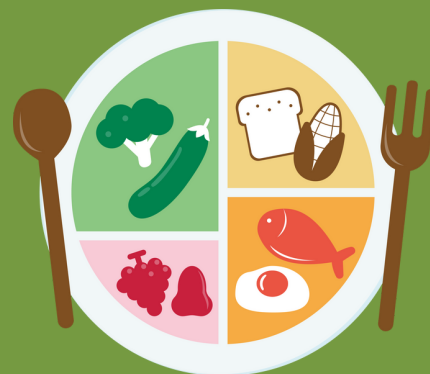
## ODRŽAVANJE & AUDIT

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 MOM VRTIĆU?



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

- Veću sigurnost u lancu prehrane za svu djecu
- Inkluziju djece s posebnim prehrambenim potrebama u sustav vrtićke prehrane: za djecu s intolerancijom na laktozu
- Kvalitetnije namirnice iz godine u godinu: svake godine poboljšavamo nabavku s još boljim namirnicama
- Nema prženja u dubokom ulju
- Nema niskokvalitetnih namirnica poput hrenovki, pašteta, čokoladnih namaza, šećernih pasti, sokova na razrjeđivanje
- 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 DV ZVONČIĆ OZALJ?



**U dječjem vrtiću Zvončić 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 cjelokupnog 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
- 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
- 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 OZALJ

## PRVI GRAD ZDRAVE VRTIČKE PREHRANE U KARLOVAČKOJ ŽUPANIJI

Dječji vrtić Zvončić Ozalj službeno je dobio **certifikat Healthy Meal Standard** (HMS) u srpnju 2023. godine i time postao **prvi u Karlovačkoj županiji**, s primjenom međunarodnog Sustava upravljanja kategorijama prehrane. Projekt je započeo 2020. godine s procesom implementacije, no zbog COVID pandemije napravljena je veća pauza.

Gradonačelnici Lidiji Bošnjak uručeno je prestižno priznanje "**Grad zdrave vrtićke prehrane**" čime je Grad Ozalj postao drugi takav grad u Hrvatskoj, nakon Varaždina koji je tu titulu dobio samo dva mjeseca prije.



# OBROCI I RECEPTI IZ NAŠEG VRTIĆA:

## JUHA OD ŠPINATA, RIŽOTO S LIGNJAMA, KUPUS SALATA, ČAJNI KOLUTIĆI

### Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 511 kcal

Proteini: 17.2g

Masti: 18.2g

Ugljikohidrati: 67.7g

Alergeni: gluten, laktoza, jaja, soja, mlijeko, orašidi, rakovi, riba, mekušci

### Receptura (porcija za dijete):

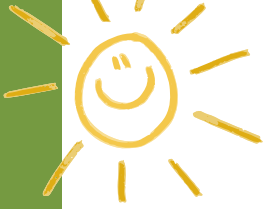
- Riža 40g
- Lignja 50g
- Koncentrat rajčice 30g
- Suncokretovo ulje 1 žličica
- Luk crveni 5g
- Mrkva crvena
- Začini: sol, peršin, češnjak

### Priprema jela:

Na zagrijanom ulju popržite luk, dodajte očišćene lignje narezane na kolutiće, protisnuti češnjak i kratko propirajte. Dodajte rižu, rajčicu, sol, češnjak i pirajte uz postepeno dodavanje vode. Vodu dodajte kad se reducira sve dok riža ne bude kuhana. Kad je gotovo, ugasite vatru i ostavite da odstoji 10ak minuta i poslužite toplo. Ako želite možete dodati i parmezana, i posipajte peršinom kako bi ukrasili.







## DINSTANA JUNETINA SA ŽGANCIMA, ZELENA SALATA, PETIT KEKSI

### Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 508 kcal

Proteini: 15.9g

Masti: 22.1g

Ugljikohidrati: 59.8g

Alergeni: gluten, celer, soja, mlijeko, laktoza

### Receptura (1 dijete):

- Junetina 50g
- Rajčica pelat 10g
- Suncokretovo ulje 1 žličica
- Celer korijen 5g
- Luk crveni 15g
- Peršin korijen 2g
- Pšenično brašno 1 žličica
- Začini: sol, papar

### Priprema jela:

Na zagrijanom ulju prodinstati luk, a kad je zastaklio dodati celer i peršin. Kad omekšaju, dodati junetinu i kratko popržiti. Nastaviti dinstati uz povremeno dolijevanje vode. Kad je napola gotovo meso, dodati pelate, papar i sol. Ako želite zgusnuti razmutite žličicu brašna u toploj vodi i dodajte u umak. Dinstati sve dok meso ne omekša. Servirati uz žgance.





## VARIVO OD SLANUTKA I POVRĆA, KRUH KUKURUZNJI , KUPUS SALATA , PETIT BEURE

### Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 477 kcal

Proteini: 13g

Masti: 15.6g

Ugljikohidrati: 71.3g

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

### Receptura (1 dijete):

- Slanutak konzervirani 70g
- Krumpir 100g
- Mrkva 30g
- Luk crveni 5g
- Češnjak 1g
- Koncentrat rajčice 5g
- Suncokretovo ulje 1 žličica
- Začini - vegeta natur, peršin, papar crni

### Priprema jela:

Povrće nasjeckajte na sitno. Maslinovo ulje najprije dobro zagrijte na srednjoj vatri pa dodajte sitno sjeckani luk. Pirjajte dok luk ne postane staklast, a zatim mu dodajte sitno sjeckanu mrkvu, krumpir i protisnuti češnjak. Pirjajte oko pet minuta pa dodajte cca 400 ml temeljca ili vode i koncentrat rajčice. Kuhajte oko 20 minuta, a zatim ubacite isprani i ocijeđeni slanutak, začinite vegetom, paprom i dodajte peršin. Kuhajte još 5-10 minuta, pustite da dio tekućine ispari pa maknite s vatre.



# ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE, PIRE KRUMPIR, ZELENA SALATA, KOLAČ S VIŠNJAMA

## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 532 kcal

Proteini: 16.7g

Masti: 22.2g

Ugljikohidrati: 67.7g

Alergeni: jaja, gluten, mlijeko, celer, laktoza

## 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 kuhana 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 kuhajte ih cca 30 minuta. Kušajte umak i dodajte soli po potrebi. Kad su ćufte gotove, servirajte ih uz pire krumpir i dekorirajte peršinom



## VARIVO OD JUNETINE SA CVJETAČOM , KRUH, RAJČICA SALATA

### Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 502 kcal

Proteini: 18.4g

Masti: 18.5g

Ugljikohidrati: 66.4g

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

### Receptura (obiteljska porcija) :

- Junetina 500g
- Cvjetača smrznuta 500g
- Luk crveni 150g
- Mrkva crvena 200g
- Krumpir 800g
- Celer korijen 20g
- Đuveč 50g
- Češnjak 10g
- Začini: vegeta natur, papar crni



### Priprema jela:

Meso narežite na sitne kockice, cvjetaču na krupnije cvjetove, a krumpir i mrkvu na kocke. Na zagrijanom ulju prodinstati junetinu narezanu na kockice, začiniti vegetom i paprom. Zatim dodati protisnuti češnjak. Kad je junetina poprimila boju, dodati mrkvu, celer, cvjetaču, krumpir i đuveč. Sve malo prodinstati, a zatim zaliti vodom. Pustiti da se sve kuha na laganoj vatri.





# PUREĆI PAPRIKAŠ S TJESTENINOM, MIJEŠANA ZELENA SALATA, KRUH

## 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):

- Puretina 500g
- Luk 100g
- Mrkva crvena 100g
- Peršin korijen 10g
- Tjestenina 450g
- Koncentrat rajčice 100g
- Pšenično brašno 1 žlica
- Začini: sol, papar crni mljeveni, lovor, paprika crvena mljevena

## Priprema jela:

Na zagrijanom ulju prodinstati luk, pa dodati mrkve, peršin korijen i 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.

Skuhati tjesteninu u slanoj vodi i zajedno servirati,





# KAKO SE RODITELJI MOGU UKLJUČITI?

ŽELITE POSTATI DIO  
HEALTHY MEAL STANDARD  
TIMA U SVOM VRTIĆU I  
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](mailto:OFFICE@REDFORK.HR)

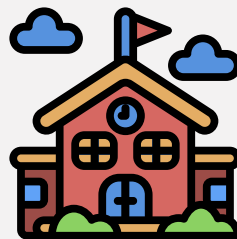
## FACEBOOK:

[@HMSHRVATSKA](https://www.facebook.com/HMSHRVATSKA)



# KONTAKT INFORMACIJE:

**DJEČJI VRTIĆ ZVONČIĆ OZALJ**  
TRG BRAĆE RADIĆ 4, 47280, OZALJ  
W: [WWW.DV-ZVONCIC-OZALJ.HR](http://WWW.DV-ZVONCIC-OZALJ.HR)  
E: [DVZVONCIC@GMAIL.COM](mailto:DVZVONCIC@GMAIL.COM)



**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**