

# KNJIŽICA ODABRANIH RECEPATA ŽUPANIJSKE BOLNICE ČAKOVEC

ODJEL RODILIŠTA I GINEKOLOGIJE



MEĐIMURSKA ŽUPANIJA



ŽUPANIJSKA  
BOLNICA  
ČAKOVEC



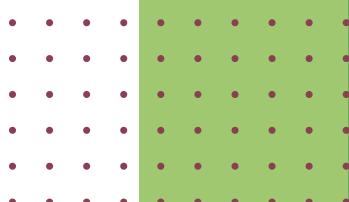
[www.healthymealstandard.eu](http://www.healthymealstandard.eu)

## HEALTHY MEAL STANDARD

SUSTAV UPRAVLJANJA KATEGORIJAMA PREHRANE

### RED FORK

VLASNIK I LICENCIRANI KONZULTANT ZA IMPLEMENTACIJU  
RED FORK za istraživanje i razvoj u biotehnologiji  
W: [redfork.hr](http://redfork.hr) E: [office@redfork.hr](mailto:office@redfork.hr)



# ŠTO JE HEALTHY MEAL STANDARD

**Healthy Meal Standard (HMS)** je međunarodni sustav upravljanja kategorijama prehrane koji osigurava bolnicama, 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.

# ŽUPANIJSKA BOLNICA ČAKOVEC

Bolnica u Čakovcu službeno je osnovana 12. studenog 1922. godine. Inicijativa osnivanja zdravstvene ustanove za Međimurje započela je 1919. godine te su bile potrebne 3 godine i puno truda da se 1922. bolnica službeno otvori. Jedna od prekretnica u kvaliteti pružanja zdravstvene usluge bila je izgradnja tada "nove bolnice" 1973. godine. Novoizgrađena zgrada bila je jedna od najmodernijih u tadašnjoj državi. Od 2013. do danas kontinuirano se ulaže u infrastrukturu, opremu, edukaciju zaposlenika te se sve više podiže standard pružanja zdravstvene ustanove. Županijska bolnica Čakovec broji 977 zaposlenika.

---

**Vizija:** biti vodeća zdravstvena ustanova u Međimurju, ali i u regiji sjeverozapadne Hrvatske, kroz ulaganja u zaposlenike, infrastrukturu te opremu. Vizija županijske bolnice Čakovec je stavljanje pacijenta u centar pružanja usluge te prilagoditi zdravstvenu skrb svakom pojedincu holističkim pristupom, vodeći se načelima dobre medicinske prakse.

**Misija:** pružati kvalitetnu zdravstvenu uslugu svojim pacijentima vodeći se holističkim pristupom i načelima dobre medicinske prakse uzveši u obzir kompletno fizičko, mentalno i socijalno stanje pacijenata te poboljšanje zdravlja svakog pojedinca ali i cijele populacije.

# 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.

# ŽUPANIJSKA BOLNICA ČAKOVEC

## UVELA HEALTHY MEAL STANDARD NA ODJEL GINEKOLOGIJE I RODILIŠTA

Županijska bolnica Čakovec, **prva je u Hrvatskoj**, ušla u sustav Healthy Meal Standard s ciljem poboljšanja kvalitete prehrane pacijenata.

U Županijskoj bolnici Čakovec projekt je uspješno započet implementacijom standarda zdravog obroka - za početak – na **Odjelu ginekologije i rodilišta**, o čemu je bilo riječi na predstavljanju projekta javnosti 27. studenog 2023.

**Župan Matija Posavec** navodi: "Zdrava prehrana kao najučinkovitiji oblik prevencije mnogih bolesti u svjetlu suvremenog životnog ritma je veliki izazov. Zato nam je važan ovaj pilot-projekt Županijske bolnice Čakovec koji budno pratimo kako bismo razmotrili mogućnosti uvođenja modela i u naše vrtiće i škole. Ulažemo u infrastrukturu i dosegnuli smo izvrsne uvjete, no težimo razvijanju i drugih segmenata standarda, u ovom slučaju standarda kvalitetne prehrane u javnim ustanovama - rekao je župan, poklonivši puno povjerenje i podršku projektu, čija je implementacija započela u svibnju otkada je oko 1000 pacijentica uključeno u sustav zdravog obroka."



Ravnatelj Šegović naglašava da je u Bolnici prisutan kontinuitet u poboljšavanju uvjeta smještaja pacijenata i rada djelatnika: „Danas smo se okupili zbog jedne lijepе novosti – uvođenja standarda u prehrani na Odjel ginekologije i rodilišta.

U svjetlu razvoja svijesti ljudi o zdravoj prehrani kao jednom od osnovnih preduvjeta zdravlja, pridružili smo se implementacijom ovog sustava upravljanja, odnosno certificiranja u koje smo ušli. Tijekom proteklih mjeseci imali su pozitivne odjeke među pacijenticama Odjela ginekologije i rodilišta, a prilagodba je uspješno provedena i u našoj kuhinji uz edukaciju kuvara Zorana Delića. Želja nam je ovaj standard u budućnosti proširiti na sve bolničke odjele.“

# ŠTO SMO DO SADA PROMIJENILI U ŽB ČAKOVEC?

**U ŽB Čakovec aktivno u suradnji s bolnicom poboljšavamo prehranu 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 sljedivosti i svakodnevnog praćenja
- Povećanje raznolikosti obroka koji se nude u bolnici: uveli smo preko 500 novih obroka
- Provođenje niza edukacija kuhara uz majstora kuhara Zorana Delića
- Niskokvalitetne procesirane mesne proizvode: hrenovke i paštete smo izbacili sa jelovnika
- Povećana je raznovrsnost džemova, voća i tjestenine za preko 40%
- Povećana je raznovrsnost kruha za 40%
- Izbačeni su instant čajevi, i isključivo se kuhaju čajevi u rinfuzi



# OBROCI I RECEPTI IZ BOLNICE:

## JUHA OD RAJČICE (PROSO), PILEĆA PRSA S NADJEVOM OD ŠPINATA, KRUMPIR PIRE, SALATA ZELENA I MRKVA

### Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 962 kcal

Proteini: 44.1 g

Masti: 38.6 g

Ugljikohidrati: 113.2 g

Alergeni: Celer(T), Kikiriki(T),  
Soja(T), Orašidi(T), Sezam(T),  
Jaja(S), Gluten(S), Laktoza(S),  
Mlijeko(S), Sumporni dioksid(S)

### Receptura:

- Pileći file prsa 120g
- Špinat briketi smrznuti 30g
- Jaje kokošje 12g
- Pšenična krupica/griz 5g
- Ulje maslinovo 10 mL
- Začini: sol, papar crni mljeveni

### Priprema jela:

Pileća prsa očistiti od viška žilica te ih začiniti mješavinom soli i papra. Dugim tankim nožem ih urezati u sredini te puniti nadjevom od špinata, griza, jaja i začina uz pomoć „dresir“ – slastičarske vrećice. Posložiti ih na pleh za pečenje, lagano prelitи sa uljem te prigotovljavati na kombinaciji vlage od 30% i vrućeg zraka na 160C° cca 25 min ili dok u središtu mesa ne postignemo temperaturu od 70 C°



# KREM JUHA OD BUĆE, PUREĆE ROLADICE S KROKETIMA OD PROSA I BATATOM, ZELENA SALATA S RIBANOM JABUKOM, MRKVOM I BUČINIM SJEMENKAMA

## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 1013 kcal

Proteini: 62.1 g

Masti: 40.5 g

Ugljikohidrati: 99.7 g

Alergeni: Mlijeko(S), Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(S), Jaja(S), Soja(T), Gluten(S), Laktoza(S), Celer(S)

## Receptura:

- Pureći file prsa 160g
- Mrkva crvena 40g
- Celer korijen 40g
- Polutvrdi sir gauda 30g
- Prosena kaša 40g
- Jaje kokošje 24g
- Krušne mrvice 40g
- Batat 60g
- Maslac 7g
- Sjemenke sezama 8g
- Začini: sol, papar crni mljeveni



## Priprema jela:

Pureće odreske malo potucite te ih punite sa štapićima mrkve, celera i sira. Začinite ih te ih povežite čačkalicom ili ih umotajte u aluminijsku foliju. Skuhajte proso u vodi ili temeljcu te ga ocijeđenog povežite sa dijelom krušnih mrvica, jajem i začinima. Oblikujte valjuške te ih uvaljavajte u jaja te mješavinu krušnih mrvica i sezama. Batat očistite te skuhajte i od njega napravite pire uz dodatak maslaca i začina. Pureće roladice prigotovite na temperaturi od 160 °C uz kombinaciju pare od 30% i vrućeg zraka. Valjuške pecite u pećnici na vrućem zraku 20 minuta na 180°C

# BISTRA JUHA S POVRĆEM I RIBANOM KAŠOM, RIŽOTO (PLODOVI MORA), ZELENA SALATA SA SUNCOKRETOVIM SJEMENKAMA



## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 794 kcal

Proteini: 24.6 g

Masti: 32.4 g

Ugljikohidrati: 100.2 g

Alergeni: Gluten(S), Jaja(S),

Celer(S), Goručica(T), Soja(S),

Mlijeko(T), Rakovi(S), Riba(S),

Mekušci(S), Kikiriki(T), Orašidi(T),

Sezam(T)

## Receptura:

- Riža okrulog zrna 100g
- Plodovi mora smrznuti 100g
- Ulje maslinovo 15 mL
- Luk crveni 20g
- Pelati 50g
- Češnjak 10g
- Začini: sol, papar crni mljeveni, peršin list

## Priprema jela:

Na trećini maslinovog ulja koje smo prethodno malo zagrijali, pirjamo rižu koju smo posolili. U odvojenoj posudi stavimo dvostruko veću količinu vode od količine riže da zakipi. Rižu miješamo drvenom kuhačom dok ne počne škripiti ili dok se zrno ne može držati među prstima. Podlijemo kipućom vodom, poklopimo te ostavimo poklopljenu da se kuha na najmanjoj mogućoj temperaturi 10-tak minuta.

U drugoj posudi na zagrijano maslinovo ulje dodamo sitno sjeckani luk. Kada luk uvene dodamo češnjak te odmrznute plodove mora i lagano prokuhamo. Podlijemo s vodom, zatim dodamo usitnjene pelate te lagano pirjamo dok se umak ne zgusne, začinimo te umiješamo rižu koja bi trebala biti kuhanja na otprilike 70% te će prilikom povezivanja sa umakom još prigotoviti.

# GRAŠAK VARIVO S GRIZ NOKLICAMA, KRUH RAŽENI - 2 ŠNITE, BISKVITNI KOLAČ (ROGAČ)

## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 794 kcal  
Proteini: 21.5 g  
Masti: 24.1 g  
Ugljikohidrati: 120.9 g  
Alergeni: Celer(T), Gluten(S), Jaja(S), Mlijeko(S)

## Receptura:

- Grašak smrznuti 100g
- Luk crveni 15g
- Peršin korijen 1g
- Mrkva crvena 30g
- Krumpir 80g
- Koncentrat rajčica 5g
- Ulje suncokretovo 10 mL
- Jaje kokošje 10g
- Pšenična krupica/griz 10g
- Ulje suncokretovo 5 mL
- Začini: papar bijeli, paprika crvena, lovor list, sol



## Priprema jela:

Na ulju najprije pirjajte luk, a zatim dodajte mrkvu nasjeckanu na kolutiće, korijen peršina nasjeckan na kockice i krumpir. Kratko pirjajte i dodajte koncentrat rajčice. Kad ste sve promiješali zalite vodom toliko da pokrije sve sastojke u loncu. Dodajte crvenu papriku, sol, papar i lovorov list. Kuhajte oko pola sata ili dok mrkva i krumpir ne omekšaju, a zadnjih pet minuta u lonac ubacite i grašak. Na kraju pospite peršinom, promiješajte i poslužite toplo.

NOKLICE: Pjenjačom izmutite jaja i sol, zatim dodajte ulje, pa griz. Smjesu pustite da odstoji kako bi se zgusnula. Pred kraj kuhanja variva malom žličicom vadite noklice i stavljajte ih u varivo (računajte da noklice nabubre, pa pazite na njihovu veličinu). Kuhajte ih još 5 minuta u varivu.

# BRANCIN S CIKLOM (200G) I KRUMPIROM (300G), KREM JUHA CVJETAČA, SALATA ZELENA I RADIČ

## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 924 kcal

Proteini: 54.7 g

Masti: 39.6g

Ugljikohidrati: 91.8 g

Alergeni : Celer(T), Gluten(T),  
Jaja(T), Mlijeko(T), Riba(S)

## Receptura:

- Brancin file 160g
- Krumpir 300g
- Cikla 200g
- Peršin korijen 50g
- Sok od limuna
- Ulje maslinovo 20g
- Začini: papar bijeli, ružmarin, bosiljak, sol

## Priprema jela:

Filete ribe i povrće začiniti maslinovim uljem. Dodati sol i papar. Na protvan posložiti narezani krumpir, peršin i ciklu te file ribe. Peći na 180 °C oko 35-40 minuta, dok ne bude pečeno. Na kraju dodati suhi ružmarin i bosiljak, poprskati limunovim sokom te poslužiti.



# KREM JUHA CIKLA, PUREĆI FILE PRSA (PEČENI), JEČMENA KAŠA S POVRĆEM, SALATA KUPUS

## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 979 kcal  
Proteini: 55.3 g  
Masti: 48.8 g  
Ugljikohidrati: 81.6 g  
Alergeni: Laktoza(S), Mlijeko(S),  
Jaja(T), Gluten(S), Goruščica(T),  
Kikiriki(T), Soja(T), Orašidi(T),  
Sezam(T), Celer(S)

## Receptura:

- Ječmena kaša 85g
- Luk crveni 15g
- Ulje maslinovo 15 mL
- Paprika crvena 20g
- Tikvice zelene 30g
- Mrkva crvena 30g
- Celer korijen 20g
- Koncentrat rajčica 10g
- Začini: papar crni, sol



## Priprema jela:

Oprani ječam skuhati u vodi ili u temeljcu uz dodatak soli i po želji lista lovora (nakon kuhanja ga se može ohladiti ali nikako isprati). Na ulju pirjati luk, dodati povrće prema tvrdoći da se lagano karamelizira. Podliti temeljcem koji smo skuhali od ostatka povrća prilikom guljenja ili vodom te dodati koncentrat rajčice i začine. Umiješati skuhani ječam.

# KREM JUHA OD MRKVE , ZELENE ROLADICE SA SIROM I ŠPINATOM, KUSKUS S POVRĆEM, SALATA ZELENA I RAJČICA, BISKVITNI KOLAČ (ROGAČ)

## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 1028 kcal

Proteini: 32.7 g

Masti: 50.5 g

Ugljikohidrati: 109.0 g

Alergeni: Celer(T), Lakoza(T),

Mlijeko(S), Jaja(S), Gluten(S),

Soja(T)

## Receptura:

- Špinat briketi 60g
- Mrkva crvena 20g
- Polutvrdi sir Gauda 40g
- Jaje kokošje 15g
- Kelj lisnati 10g
- Začini: sol, papar crni

## Priprema jela:

Zelene roladice: List kelja raširite i pripremite za nadjev. Smrznuti špinat blanširajte, mrkve narežite na trakice, dodajte gaudu i razmućeno jaje da sve poveže. Zarolajte u list kelja i stavite peći u konvektomat na 180 °C , dok ne bude pečeno. Koristite sondu, u sredini mora biti barem 75°C.



# VARIJO OD SLANUTKA I POVRĆA, KRUH RAŽENI - 2 ŠNITE, BISKVITNI KOLAC (ŠUMSKO VOĆE)



## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 856 kcal  
Proteini: 22.4 g  
Masti: 24.7 g  
Ugljikohidrati: 131.5 g  
Alergeni: Celer(S), Gluten(S), Jaja(S), Mlijeko(S)

## Receptura:

- Slanutak konzervirani 100g
- Mrkva 50g
- Krumpir 150g
- Koncentrat rajčice 5g
- Ulje maslinovo 15 mL
- Češnjak 3g
- Voda
- Začini: papar, paprika crvena slatka, vegeta natur

## Priprema jela:

Na ulju kratko prodinstajte češnjak. Zatim dodajte kockice mrkve i krumpira. Sve zajedno dinstajte, a zatim dodajte rajčicu i pirjajte uz dodavanje vode. Začinite paprikom, paprom i vegetom. Kuhajte na laganoj vatri, i pred kraj dodajte isprani i ocijeđeni slanutak. Još kratko prokuhajte i spremno je za serviranje.

# PUREĆI FILE PRSA (PEČENI), TJESTENINA SA SIROM I ŠPINATOM, KISELA CIKLA SALATA, FRAPE (BANANA, ŠUMSKO VOĆE)

## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 1167 kcal

Proteini: 71.7 g

Masti: 37.6 g

Ugljikohidrati: 131.7 g

Alergeni: Celer(T), Jaja(T),  
Gluten(S), Laktoza(S), Mlijeko(S),  
Kikiriki(T), Orašidi(T), Sezam(T)

## Receptura:

- Tjestenina 80g
- Maslinovo ulje 10 mL
- Mlijeko 20 mL
- Luk crveni 15g
- Špinat briketi smrznuti 50g
- Svježi sir polumasni 100g
- Češnjak 2g
- Pureći file 180g
- Maslinovo ulje 10 mL
- Začini: sol, papar, ružmarin

## Priprema jela:

Tjesteninu skuhajte u slanoj vodi. Na maslinovom ulju zagrijte ulje, prodinstajte luk i dodajte smrznute brikete špinata i pustite da se otapa. Otopljene dijelove špinata razdvajajte. Kad se špinat otopio, dodajte soli, papra i podlijte s mlijekom. Dodajte sir i dobro izmiješajte. Pustite da se krčka na laganoj vatri dok se malo ne zgusne. Kad je gotovo, umiješajte kuhanu tjesteninu.

Pureći file začiniti maslinovim uljem i posoliti. Staviti peći u konvekcijsku pećnicu na 180 stupnjeva. Na kraju dodati suhi ružmarin i poslužiti.



# TJESTENINA BOLOGNESE S MIJEŠANIM MESOM I HELJDOM, SALATA ZELENA, BISKVITNI KOLAČ

## Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 1040 kcal

Proteini: 32.2 g

Masti: 36.7 g

Ugljikohidrati: 145.3 g

Alergeni: Gluten(S), Celer(T),  
Sumporni dioksid(S), Mlijeko(S),  
Jaja(S)

## Receptura:

- Miješano mljeveno meso 40g
- Tjestenina špageti 100g
- Luk crveni 20g
- Mrkva crvena 40g
- Koncentrat rajčica 25g
- Heljda 30g
- Ulje suncokretovo 10 mL
- Začini: papar crni, paprika slatka, sol



## Priprema jela:

Na ulju prodinstati luk i protisnuti češnjak. Zatim dodati mrkvu nasjeckanu na kockice. Staviti kuhati heljdu. Kad luk zastakli, dodati mljeveno meso (prethodno začinjeno paprom, paprikom, soli), a kad je meso dobilo boju, dodati heljdu, rajčicu i sve zajedno dokuhati na laganoj vatrici. U međuvremenu, u slanu vodu staviti kuhati tjesteninu. Kad je tjestenina kuhana (al dente), pomiješati s bolonjez umakom i dohuhati.



**HEALTHYMEAL™**  
STANDARD

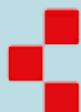
# KONTAKT INFORMACIJE:

## ŽUPANIJSKA BOLNICA ČAKOVEC

I. G. KOVAČIĆA 1E, 40000 ČAKOVEC

W: BOLNICA-CAKOVEC.HR

E: BOLNICA-CAKOVEC@BOLNICA-CAKOVEC.HR



ŽUPANIJSKA  
BOLNICA  
ČAKOVEC

## 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**

