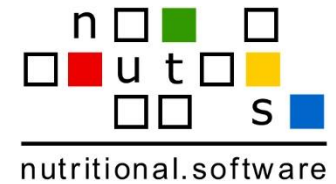


# Speisepläne in nut.s



- Nach vorhandenen Speiseplänen suchen
- Speisepläne erstellen
- Speisepläne auswerten
- Speisepläne optimieren
- Praktische Funktionen

# Speisepläne: Nach vorhandenen Speiseplänen suchen

Im Karteireiter „Suche“ kann nach bereits erstellten Speiseplänen gesucht werden (nach Kategorien und Text).

Die Suchergebnisse werden im Karteireiter „Liste“ angezeigt und können mit einem Doppelklick geöffnet werden.

The screenshot displays the 'nut.s nutritional software v1.32.52' interface. On the left, a sidebar contains a tree view with categories like 'Routine', 'Science - Protokolle', and 'Externe Programme'. The main window is titled 'Speiseplan' and has a 'Suche' (Search) tab selected. Below the title bar, there are input fields for 'Speiseplan Nummer', 'Bezeichnung', and 'enthält'. A 'Status' section includes radio buttons for 'Alle', 'in Arbeit', 'fertig', and 'zu kontrollieren'. A 'Kategorien' (Categories) list is shown with various dietary filters such as 'Diatetisches Profil', 'BCAA-reich', 'Hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren', 'Hoher Proteinanteil', 'ballaststoffreich', 'cholesterinbewusst', 'fettarm', 'fructosearm', 'für Diabetiker geeignet', 'glutenfrei', 'histaminarm', 'kohlenhydratreich', 'laktosearm', 'laktosefrei', 'natriumarm', 'proteinreich', 'purinarm', 'zur Gewichtsreduktion', and 'Größliche/Gemeinschaftsverpflegung'. A search button labeled 'Suchen' is located at the bottom right. Two red callout boxes provide instructions: one points to the search criteria fields stating 'Ihren eigenen Speiseplan finden Sie in der Regel über die Bezeichnung wieder.' and another points to the category list stating 'Suche nach fettarmen und laktosefreien Speiseplänen'. A vertical column of checkboxes is visible on the right side of the main window.

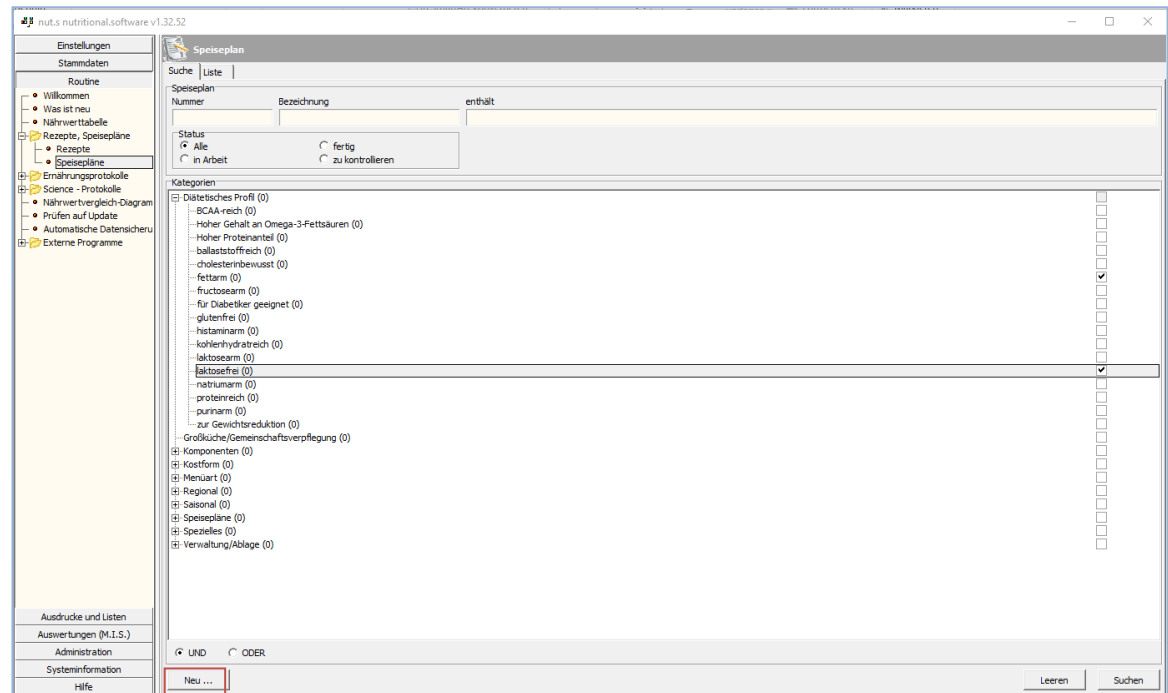
# Speisepläne: Einen neuen Speiseplan anlegen

Um einen neuen Speiseplan anzulegen, klicken Sie links unten

„Neu“.

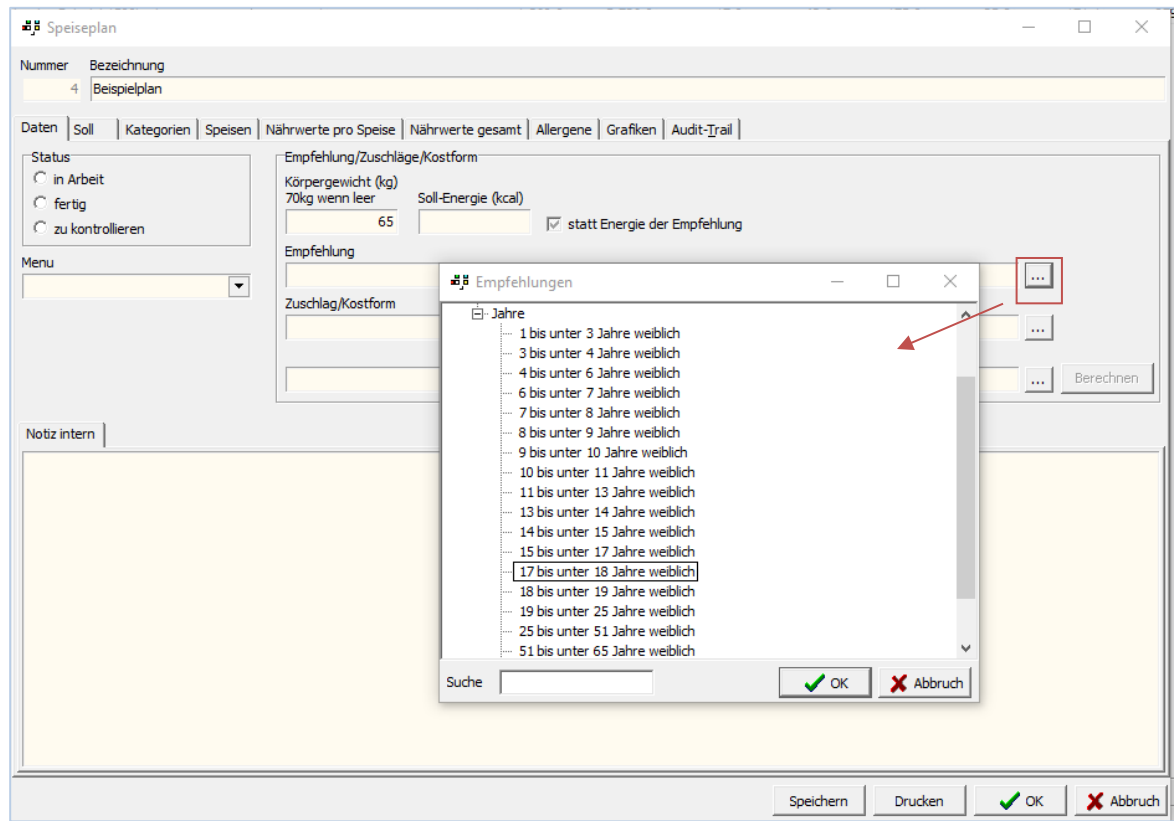
Damit öffnen Sie ein neues Fenster mit mehreren Karteireitern, das Sie frei befüllen können.

Geben Sie zunächst eine Bezeichnung ein (gemäß den Benennungsrichtlinien), ohne diese kann der Speiseplan nicht gespeichert werden.



# Speisepläne : Auswahl der Empfehlungen

- Über „...“ gelangen Sie zur Auswahl an Empfehlungen, auf die Sie Ihren Speiseplan abstimmen können
- Unter „Allgemein“ finden Sie Empfehlungen für die Gemeinschaftsverpflegung
- Unter „Männlich/Weiblich“ Empfehlungen für Einzelpersonen



# Speisepläne: Auswahl der Empfehlungen

Um den Speiseplan perfekt auf eine Person abzustimmen, geben Sie die individuellen Daten ein:

- Körpergewicht
- Energiesoll (= errechneter Energiebedarf)

Zudem können Sie bei Bedarf alternative Empfehlungen oder Zuschläge auswählen.

Speiseplan

Nummer: 4, Bezeichnung: Beispielplan

Daten | Soll | Kategorien | Speisen | Nährwerte pro Speise | Nährwerte gesamt | Allergene | Grafiken | Audit-Trail

Status:  
 in Arbeit  
 fertig  
 zu kontrollieren

Empfehlung/Zuschläge/Kostform

| Körpergewicht (kg) | Soll-Energie (kcal) |
|--------------------|---------------------|
| 65                 | 1945                |

statt Energie der Empfehlung

Empfehlung: \_\_\_\_\_

Zuschlag/Kostform: \_\_\_\_\_

Notiz intern: \_\_\_\_\_

Empfehlungen - Zuschläge/Kostformen

- ... Lactosearm (<10g/d)
- ... Calciumarm (<0,4g/d)
- ... Natriumarm (<2,4g/d)
- ... Kaliumarm (<1,6g/d)
- ... Phosphorarm (<0,8g/d)
- ... Purinreduziert ((<0,5g Harnsäure/d, kein Alkohol)
- ... Ballaststoffarm (<10g/d)
- ☑ Kostform
  - ☑ reich an
  - ☑ Sport
  - ☑ frei von
- ☑ Mädchen und Frauen
  - ... Zuschläge für Stillende (außschließliches Stillen), unter 19 Jahre
  - ... Zuschläge für Stillende (außschließliches Stillen), über 19 Jahre
  - ... Zuschläge für Schwangere im 1.Trimester, unter 19 Jahre
  - ... Zuschläge für Schwangere im 1.Trimester, über 19 Jahre
  - ... Zuschläge für Schwangere im 2.Trimester, unter 19 Jahre
  - ... Zuschläge für Schwangere im 2.Trimester, über 19 Jahre

Suche: \_\_\_\_\_

Speichern | Drucken | OK | Abbruch

# Speisepläne: Feinabstimmung der Empfehlungen

**Speiseplan**

Nummer: 2, Bezeichnung: Tagesspeiseplan Beispiel 1500kcal

Daten | Soll | Kategorien | Speisen | Nährwerte pro Speise | Nährwerte gesamt | Allergene | Grafiken | Audit-Trail

Nährwertgruppe: DACH-Empfehlungen

Benutze diese Grenzen für Soll/Ist:  EW, F, KH +/- 5 % Energie +/- %

| Code              | Nähr                              | Einheit | Soll     | MinMax |
|-------------------|-----------------------------------|---------|----------|--------|
| - Zusammensetzung |                                   |         |          |        |
| GJ                |                                   |         | 6.300,00 |        |
| GCAL              |                                   |         | 1.500,00 |        |
| ZE                |                                   |         | 52,50    |        |
| ZK                |                                   |         | 192,50   | min    |
| ZF                |                                   |         | 46,67    | max    |
| ZB                |                                   |         | 30,00    | min    |
| ZA                |                                   |         |          |        |
| ZW                |                                   |         |          |        |
| - Vitamine        |                                   |         |          |        |
| VA                | Vitamin A - Retinoläquivalent     | mg      |          |        |
| VAC               | Vitamin A - Carotin               | mg      |          |        |
| VAR               | Vitamin A - Retinol               | mg      |          |        |
| VB1               | Vitamin B1 - Thiamin              | mg      | 1,20     |        |
| VB12              | Vitamin B12 - Cobalamin           | µg      |          |        |
| VB2               | Vitamin B2 - Riboflavin           | mg      |          |        |
| VB3A              | Vitamin B3 - Niacinäquivalent     | mg      |          |        |
| VB5               | Vitamin B5 - Pantothensäure       | mg      |          |        |
| VB6               | Vitamin B6 - Pyridoxin            | mg      |          |        |
| VB7               | Vitamin B7 - Biotin               | µg      |          |        |
| VB9G              | Vitamin B9 - gesamte Folsäure     | µg      | 400,00   |        |
| VC                | Vitamin C - Ascorbinsäure         | mg      | 100,00   |        |
| VD                | Vitamin D - Calciferole           | µg      |          |        |
| VE                | Vitamin E - Tocopheroläquivalente | mg      | 14,00    |        |
| VK                | Vitamin K - Phyllochinon          | µg      |          |        |

Hier können Sie auswählen, welche Nährstoffe angezeigt werden.  
Alle: alle aus dem BLS  
DACH: jene, für die es DACH-Empfehlungen gibt

Benötigen Sie z.B. aufgrund eines Krankheitsbildes andere Grenzen für die Soll/Ist-Beurteilung, können Sie diese hier selbst eingeben.

Falls eine andere Empfehlung für einen Nährstoff nötig ist, können Sie sie hier überschreiben.

Speichern | Drucken | OK | Abbruch

# Speiseplan: Eingabe der Speisen

Im Anzeigebereich oben werden die Speisen aufgelistet.

Im grauen Eingabebereich unten werden die Lebensmittel, Menge etc. eingegeben bzw. bearbeitet.

Mit „+“ kann eine neue Speise hinzugefügt werden.

The screenshot shows the 'Speiseplan' application window. At the top, there's a header with 'Nummer' (2) and 'Bezeichnung' (Tagesspeiseplan Beispiel 1500kcal). Below this is a menu bar with options like 'Daten', 'Soll', 'Kategorien', 'Speisen', 'Nährwerte pro Speise', 'Nährwerte gesamt', 'Allergene', 'Grafiken', and 'Audit-Trail'. The main area is a table with columns for 'Nr.', 'Co.', 'Her.', 'Lebensmittel', 'Re', 'An', 'Ein', 'Energie kcal', 'Brennwe kJ', 'einfach ungesät', 'Fett g', 'Kohlenh g', 'Ballastst g', 'Wasser g', 'Choleste mg', and 'Vitamin C -'. The table is divided into sections: 'Frühstück', 'Vormittagsjause', 'Mittagessen', 'Nachmittagsjause', and 'Abendessen'. Each row represents a meal item with its corresponding nutritional values. At the bottom, there's an input area with 'Tag', 'Mahlzeit', 'Anzahl', 'Einheit', and 'Gramm' fields. A red box highlights the 'Anzeigebereich' (display area) and another red box highlights the 'Eingabebereich' (input area). A callout bubble points to the '+' button in the input area, stating: „+“, um eine neue Zutat hinzuzufügen.

| Nr.                | Co.   | Her.   | Lebensmittel                   | Re | An | Ein | Energie kcal | Brennwe kJ | einfach ungesät | Fett g | Kohlenh g | Ballastst g | Wasser g | Choleste mg | Vitamin C - |
|--------------------|-------|--------|--------------------------------|----|----|-----|--------------|------------|-----------------|--------|-----------|-------------|----------|-------------|-------------|
| - Frühstück        |       |        |                                |    |    |     |              |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 10                 | B1010 | BLS3.0 | Vollkornbrot                   |    | 2  | Sch | 140          | 277,2      | 1.159,2         | 0,2    | 1,7       | 54,2        | 11,4     | 60,3        | 0,0         |
| 30                 | M711  | BLS3.0 | Hüttenkäse Halbfettstufe       |    |    |     | 50,0         | 52,0       | 217,5           | 0,6    | 2,2       | 1,6         | 0,0      | 39,0        | 5,5         |
| 40                 | G6911 | BLS3.0 | Radieschen frisch              |    | 2  | Stü | 20,0         | 3,0        | 12,2            | 0,0    | 0,0       | 0,4         | 0,3      | 18,8        | 0,0         |
| 50                 | M110  | BLS3.0 | Kuhmilch entrahmt              |    |    |     | 200          | 70,0       | 292,0           | 0,0    | 0,1       | 9,6         | 0,0      | 181,3       | 0,0         |
| 180                | S7140 | BLS3.0 | Kakaopulver stark entölt gezuc |    |    |     | 10,0         | 35,8       | 149,7           | 0,1    | 0,4       | 7,0         | 1,0      | 0,4         | 0,0         |
| - Vormittagsjause  |       |        |                                |    |    |     |              |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 150                | M211  | ÖNWT   | Lattella div Sorten            |    |    |     | 200          | 94,3       | 394,8           | 0,1    | 0,2       | 21,3        | 0,0      | 175,7       | 10,0        |
| 160                | B1910 | BLS3.0 | Mehrkornvollkornbrot           |    |    |     | 80,0         | 162,4      | 678,4           | 0,2    | 1,0       | 31,9        | 5,9      | 33,5        | 0,0         |
| 170                | M820  | BLS3.0 | Frischkäse                     |    | 1  | Ess | 30,0         | 50,1       | 210,3           | 1,0    | 3,9       | 1,3         | 0,0      | 21,8        | 18,3        |
| - Mittagessen      |       |        |                                |    |    |     |              |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 80                 | T2040 | BLS3.0 | Kabeljau (Dorsch) gegart       |    | 1  | Por | 150          | 135,0      | 565,5           | 0,2    | 1,2       | 0,0         | 0,0      | 116,2       | 61,5        |
| 90                 | X6018 | ÖNWT   | Petersilkartoffeln             |    |    |     | 120          | 118,5      | 496,3           | 1,1    | 3,8       | 18,0        | 1,5      | 92,9        | 10,1        |
| 100                | X2125 | BLS3.0 | Endiviensalat mit Sauerrahm (4 |    | 1  | Por | 150          | 114,0      | 475,5           | 2,7    | 9,9       | 3,4         | 2,3      | 129,4       | 9,0         |
| - Nachmittagsjause |       |        |                                |    |    |     |              |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 110                | B6010 | BLS3.0 | Knäckebrot                     |    | 4  | Sch | 40,0         | 128,8      | 539,6           | 0,1    | 0,6       | 26,5        | 5,8      | 2,1         | 0,4         |
| 120                | Q6100 | BLS3.0 | Butter                         |    |    |     | 5,0          | 37,0       | 155,1           | 1,1    |           |             |          | 11,1        | 0,0         |
| 130                | G5208 | BLS3.0 | Gurke gesäuert                 |    |    |     | 20,0         | 1,4        | 5,8             | 0,0    |           |             |          | 0,0         | 0,6         |
| - Abendessen       |       |        |                                |    |    |     |              |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 140                | X9012 | ÖN     |                                |    | 1  | Por | 100          | 253,3      | 1.060,4         | 9,8    |           |             |          | 65,7        | 0,8         |

Zutat | Notiz

| Tag | Mahlzeit  | Anzahl | Einheit      | Gramm |
|-----|-----------|--------|--------------|-------|
| 1   | Frühstück | 2      | Scheibe dick | 140,0 |

Speichern | Drucken | OK | Abbruch

# Speiseplan: Speisen eingeben

The screenshot shows the 'Speiseplan' application window. At the top, there's a header with 'Nummer' (4) and 'Bezeichnung' (Beispielplan). Below that are navigation tabs: 'Daten', 'Soll', 'Kategorien', 'Speisen', 'Nährwerte pro Speise', 'Nährwerte gesamt', 'Allergene', 'Grafiken', and 'Audit-Trail'. The 'Nährwerte' tab is active, showing a table with columns for 'Nr.', 'Co.', 'Her.', 'Lebensmittel', 'Re', 'An', 'Ein', 'C', 'Energie kcal', 'Brennwe kJ', 'einfach ungesätt', 'Fett g', 'Kohlenhy g', 'Ballastst g', 'Wasser g', 'Choleste mg', and 'Vitamin C -'. The table is filtered by 'Tag: Frühstück'. One row is visible: '10 N4101 BLS3.0 Kaffee (Getränk)' with values: 1, Tas, 150, 3,0, 13,5, 0,0, 0,0, 0,5, 0,0, 149,1, 0,0, 0,0.

Below the table is a 'Zutat' section with a 'Notiz' tab. It shows a table with columns: 'Tag', 'Mahlzeit', 'Lebensmittel', 'Anzahl', 'Einheit', and 'Gramm'. The entry is: '1 Frühstück Kaffee (Getränk)' with 'Anzahl' 1 and 'Einheit' 'Tasse klein', resulting in 'Gramm' 150,0. There are '+' and '-' buttons next to the 'Gramm' field.

Three red callout boxes provide instructions:

- 1. „+“, um eine neue Zutat hinzuzufügen (points to the '+' button in the 'Zutat' section)
- 2. Leere Zeile erscheint (points to the empty row in the table)
- 3. Lebensmittel suchen und Menge eingeben (points to the 'Lebensmittel' and 'Anzahl' fields in the 'Zutat' section)

At the bottom of the window are buttons for 'Speichern', 'Drucken', 'OK', and 'Abbruch'.



# Speiseplan: Eingabe der Speisemenge

The screenshot shows the 'Speiseplan' application window. At the top, the title bar reads 'Speiseplan'. Below it, a header section contains 'Nummer' (4) and 'Bezeichnung' (Beispielplan). A navigation bar includes tabs for 'Daten', 'Soll', 'Kategorien', 'Speisen', 'Nährwerte pro Speise', 'Nährwerte gesamt', 'Allergene', 'Grafiken', and 'Audit-Trail'. The 'Nährwerte' tab is active, showing a list of nutrients with dropdown menus for each: Nr, Co, Her, Lebensmittel, Re, An, Ein, G, Energie (kcal), Brennwe (kJ), einfach ungesätt, Fett (g), Kohlenhy (g), Ballastst (g), Wasser (g), Choleste (mg), and Vitamin C.

Below the nutrient list, a 'Tag:' section shows a table with one entry:

| Tag :     |    |       |        |                  |                          |   |     |      |     |      |     |     |     |     |       |     |     |
|-----------|----|-------|--------|------------------|--------------------------|---|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|
| Frühstück |    |       |        |                  |                          |   |     |      |     |      |     |     |     |     |       |     |     |
|           | 10 | N4101 | BLS3.0 | Kaffee (Getränk) | <input type="checkbox"/> | 1 | Tas | 150, | 3,0 | 13,5 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 149,1 | 0,0 | 0,0 |

At the bottom, the 'Zutat' tab is active, showing a detailed view of the selected item:

| Tag | Mahlzeit  | Lebensmittel     | Anzahl | Einheit     | Gramm |
|-----|-----------|------------------|--------|-------------|-------|
| 1   | Frühstück | Kaffee (Getränk) | 1      | Tasse klein | 150,0 |

Callouts provide additional information:

- Top callout: 'Eingabe der Menge kann in Portionen (z.B. Tasse) erfolgen → Gramm werden automatisch eingesetzt' (Input of quantity can be in portions (e.g., cup) → grams will be automatically used).
- Bottom-left callout: 'Tag und Mahlzeit muss ausgefüllt werden! Tage werden nummeriert → bei Tagesprotokoll: nur 1, Bei 7-Tagesprotokoll: 1-7' (Day and meal must be filled! Days are numbered → for daily protocol: only 1, for 7-day protocol: 1-7).
- Bottom-right callout: 'Es reicht aber auch, die Gramm direkt einzutragen („Anzahl“ und „Einheit“ können auch leer bleiben)' (It is also enough to enter grams directly ('Quantity' and 'Unit' can also remain empty)).

At the bottom of the window are buttons for 'Speichern', 'Drucken', 'OK', and 'Abbruch'.

# Speiseplan: Speisen ändern (Karteireiter Zutaten)

- Wollen Sie eine Speise wieder löschen, markieren Sie diese im Anzeigebereich und wählen Sie dann links unten das „-“
- Wollen Sie nachträglich eine Menge ändern, markieren Sie die Zutat im Anzeigebereich und ändern Sie die Menge im grauen Eingabebereich.
- Mit einem Klick auf eine beliebige Zeile im Anzeigenbereich werden die geänderten Daten aktualisiert.

Speiseplan

Nummer: 2, Bezeichnung: Tagesspeiseplan Beispiel 1500kcal

Daten | Soll | Kategorien | Speisen | Nährwerte pro Speise | Nährwerte gesamt | Allergene | Grafiken | Audit-Trail

Nährwerte | Allergene

| Nr                 | Co    | Her    | Lebensmittel                   | Re                                  | An   | Ein | Energie kcal | Brennwe kJ | einfach ungesät | Fett g | Kohlenh g | Ballastst g | Wasser g | Choleste mg | Vitamin C - |
|--------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------------------------------|------|-----|--------------|------------|-----------------|--------|-----------|-------------|----------|-------------|-------------|
| - Frühstück        |       |        |                                |                                     |      |     |              |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 10                 | B1010 | BLS3.0 | Vollkornbrot                   | <input type="checkbox"/>            | 2    | Sch | 140          | 277,2      | 1.159,2         | 0,2    | 1,7       | 54,2        | 11,4     | 60,3        | 0,0         |
| 30                 | M7113 | BLS3.0 | Hüttenkäse Halbfettstufe       | <input type="checkbox"/>            |      |     | 50,0         | 52,0       | 217,5           | 0,6    | 2,2       | 1,6         | 0,0      | 39,0        | 5,5         |
| 40                 | G6911 | BLS3.0 | Radieschen frisch              | <input type="checkbox"/>            | 2    | Stü | 20,0         | 3,0        | 12,2            | 0,0    | 0,0       | 0,4         | 0,3      | 18,8        | 0,0         |
| 50                 | M1101 | BLS3.0 | Kuhmilch entrahmt              | <input type="checkbox"/>            | 200  |     | 70,0         | 292,0      | 0,0             | 0,1    | 9,6       | 0,0         | 181,3    | 0,0         | 0,0         |
| 180                | S7140 | BLS3.0 | Kakaopulver stark entölt gezuc | <input type="checkbox"/>            | 10,0 |     | 35,8         | 140,7      | 0,1             | 0,4    | 7,0       | 1,0         | 0,4      | 0,0         | 0,0         |
| - Vormittagsjause  |       |        |                                |                                     |      |     |              |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 150                | M2111 | ÖNWT   | Lattella div Sorten            | <input type="checkbox"/>            |      |     | 200          |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 160                | B1910 | BLS3.0 | Mehrkornvollkornbrot           | <input type="checkbox"/>            |      |     | 80,0         |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 170                | M8206 | BLS3.0 | Frischkäse                     | <input type="checkbox"/>            | 1    | Ess | 30,0         |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| - Mittagessen      |       |        |                                |                                     |      |     |              |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 80                 | T2040 | BLS3.0 | Kabeljau (Dorsch) gegart       | <input type="checkbox"/>            | 1    | Por |              |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 90                 | X6018 | ÖNWT   | Petersilkartoffeln             | <input checked="" type="checkbox"/> |      |     | 120          |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 100                | X2125 | BLS3.0 | Endviensalat mit Sauerrahm (4  | <input type="checkbox"/>            | 1    | Por | 150          | 114,0      | 475,5           | 2,7    | 9,9       | 3,4         | 2,3      | 129,4       | 9,0         |
| - Nachmittagsjause |       |        |                                |                                     |      |     |              |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 110                | B6010 | BLS3.0 | Knäckebrot                     | <input type="checkbox"/>            | 4    | Sch | 40,0         | 128,8      | 539,6           | 0,1    | 0,6       | 26,5        | 5,8      | 2,1         | 0,4         |
| 120                | Q6100 | BLS3.0 | Butter                         | <input type="checkbox"/>            |      |     | 5,0          | 37,0       | 155,1           | 1,1    | 4,2       | 0,0         | 0,0      | 0,8         | 11,1        |
| 130                | G5208 | BLS3.0 | Gurke gesäuert                 | <input type="checkbox"/>            |      |     | 20,0         | 1,4        | 5,8             | 0,0    |           |             |          |             | 0,0         |
| - Abendessen       |       |        |                                |                                     |      |     |              |            |                 |        |           |             |          |             |             |
| 140                | X9012 | ÖNWT   |                                | <input type="checkbox"/>            |      |     | 53,3         | 1.060,4    | 9,8             |        |           |             |          | 65,7        | 0,8         |

Zutat | Nährw

| Tag | Mahlzeit  | Anz | Einheit      | Gramm |
|-----|-----------|-----|--------------|-------|
| 1   | Frühstück | 2   | Scheibe dick | 140,0 |

Speichern | Drucken | OK | Abbruch

# Speiseplan: Nährwerte pro Speise

Nutzen Sie diesen Karteireiter zum Optimieren Ihrer Speisepläne. Hier erhalten Sie einen Überblick, in wie weit die Nährstoffe der geplanten Speisen vom Soll abweichen und welche Speisen wie viel von welchem Nährstoff liefern. → Ggf zurückwechseln zu „Speisen“, Speise oder Menge ändern.

Speiseplan

Nummer 2 Bezeichnung Tagesspeiseplan Beispiel 1500kcal

Daten Soll Kategorien Speisen Nährwerte pro Speise Nährwerte gesamt Allergene Grafiken Audit-Trail

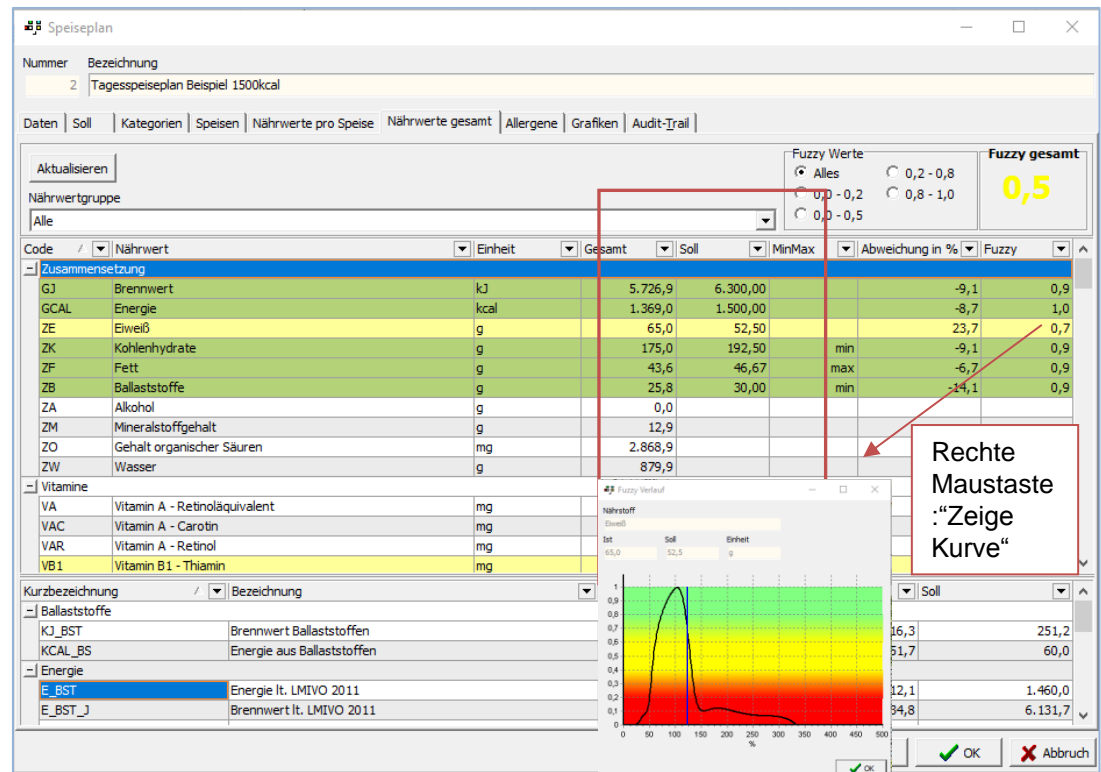
| Nr.                     | Lebensmittel                                  | Gram    | Energie kcal | Brennwert kJ | einfach ungesättigt | Fett g | Kohlenhydrat g | Ballaststoff g | Wasser g | Cholesterin mg | Vitamin C - Ascorbinsäure |
|-------------------------|---|---------|--------------|--------------|---------------------|--------|----------------|----------------|----------|----------------|---------------------------|
| <b>Tag : 1</b>          |   |         |              |              |                     |        |                |                |          |                |                           |
| <b>Frühstück</b>        |   |         |              |              |                     |        |                |                |          |                |                           |
| 10                      | Vollkornbrot                                  | 140,0   | 277,2        | 1.159,2      | 0,2                 | 1,7    | 54,2           | 11,4           | 60,3     | 0,0            | 0,0                       |
| 30                      | Hüttenkäse Halbfettstufe                      | 50,0    | 52,0         | 217,5        | 0,6                 | 2,2    | 1,6            | 0,0            | 39,0     | 5,5            | 0,0                       |
| 40                      | Radieschen frisch                             | 20,0    | 3,0          | 12,2         | 0,0                 | 0,0    | 0,4            | 0,3            | 18,8     | 0,0            | 5,8                       |
| 50                      | Kuhmilch entrahmt                             | 200,0   | 70,0         | 292,0        | 0,0                 | 0,1    | 9,6            | 0,0            | 181,3    | 0,0            | 0,0                       |
| 180                     | Kakaopulver stark entölt gezuckert            | 10,0    | 35,8         | 149,7        | 0,1                 | 0,4    | 7,0            | 1,0            | 0,4      | 0,0            | 0,0                       |
| <b>Vormittagsjause</b>  |   |         |              |              |                     |        |                |                |          |                |                           |
| 150                     | Lattella div Sorten                           | 200,0   | 94,3         | 394,8        | 0,1                 | 0,2    | 21,3           | 0,0            | 175,7    | 10,0           | 3,4                       |
| 160                     | Mehrkornvollkornbrot                          | 80,0    | 162,4        | 678,4        | 0,2                 | 1,0    | 31,9           | 5,9            | 33,5     | 0,0            | 0,0                       |
| 170                     | Frischkäse                                    | 30,0    | 50,1         | 210,3        | 1,0                 | 3,9    | 1,3            | 0,0            | 21,8     | 18,3           | 0,0                       |
| <b>Mittagessen</b>      |   |         |              |              |                     |        |                |                |          |                |                           |
| 80                      | Kabeljau (Dorsch) gegart                      | 150,0   | 135,0        | 565,5        |                     |        |                |                | 0,0      | 116,2          | 61,5                      |
| 90                      | Petersilkartoffeln                            | 120,0   | 118,5        | 496,3        |                     |        |                |                | 1,5      | 92,9           | 10,1                      |
| 100                     | Endiviensalat mit Sauerrahm (Cremefrischkäse) | 150,0   | 114,0        | 475,5        |                     |        |                |                | 2,3      | 129,4          | 9,0                       |
| <b>Nachmittagsjause</b> |   |         |              |              |                     |        |                |                |          |                |                           |
| <b>Abendessen</b>       |   |         |              |              |                     |        |                |                |          |                |                           |
| <b>Tag : Gesamt</b>     |   |         |              |              |                     |        |                |                |          |                |                           |
| <b>Summe Tag</b>        |   |         |              |              |                     |        |                |                |          |                |                           |
| 190                     | Ist   | 1.315,0 | 1.532,8      | 6.412,2      | 17,1                | 44,7   | 198,2          | 30,6           | 944,4    | 191,5          | 44,3                      |
| 200                     | Soll  | 0,0     | 1.500,0      | 6.300,0      |                     | 46,7   | 192,5          | 30,0           |          |                | 100,0                     |
| 210                     | Ist zu Soll %                                 | 0,0     | 2,2          | 1,8          |                     | -4,3   | 3,0            | 2,2            |          |                | -55,7                     |
| 230                     | Fuzzy   | 0,0     | 1,0          | 1,0          |                     | 0,9    | 1,0            | 1,0            |          |                | 0,1                       |

Überblick pro Nährstoff: in wie weit weicht Soll von Ist ab?

Speichern Drucken OK Abbruch

# Speiseplan: Soll/Ist-Analyse

- Vergleich jedes Ist-Wertes mit dem Soll
- Abweichung ist in Prozent angegeben oder als Fuzzy-Wert (0-1) dargestellt
- Rechte Maustaste „Zeige Kurve“ zeigt den Fuzzy-Kurvenverlauf der Beurteilung um die Empfehlung (100%)



# Speiseplan: Praktische Funktionen

„Neu mit diesen Daten“  
dupliziert den Speiseplan  
→ so kann dieser mit kleinen Veränderungen unter neuem Namen abgespeichert werden

nut.s nutritional.software v1.32.52

Speiseplan

Suche Liste

| Nr. | Status | Bezeichnung                       | Tage | Menu | Energie kcal | Brennwert kJ | einfach ungesättgt | Fett g | Kohlenhydrat g | Ballaststoff g | Cholesterin mg | Wasser g | Vitamin C Ascorbinsä |
|-----|--------|-----------------------------------|------|------|--------------|--------------|--------------------|--------|----------------|----------------|----------------|----------|----------------------|
| 4   |        | Beispielplan                      |      | 1    |              |              |                    |        |                |                |                |          |                      |
| 2   | fertig | Tagesspeiseplan Beispiel 1500kcal |      |      | 1.369,0      | 5.726,9      | 17,0               | 43,6   | 175,0          | 25,8           | 171,1          | 879,9    | 43,4                 |

Rechte Maustaste:  
„Neu mit diesen Daten“

Zeige Details...  
Bearbeiten...  
Neu ...  
Neu mit diesen Daten  
Einkaufsliste  
Daten neu lesen  
Audit-Trail anzeigen...  
Löschen  
Kategorien  
Nährwertanzeige ändern  
Drucken ...  
Export nach Excel

Ausdrucke und Listen  
Auswertungen (M.I.S.)  
Administration  
Systeminformation  
Hilfe

Export

# Speiseplan: Praktische Funktionen

## „Duplizieren“

Falls ein Lebensmittel mehrmals pro Tag konsumiert wird.

Lebensmittel wird innerhalb der Mahlzeit dupliziert und kann „verschoben werden“.

→ z.B. Saft vom Frühstück auch beim Abendessen

The screenshot shows the 'Speiseplan' software interface with a meal plan titled 'Tagesspeiseplan Beispiel 1500kcal'. The interface includes a table of food items with columns for 'Nr.', 'Co.', 'Her.', 'Lebensmittel', 'Re.', 'An.', 'Ein.', 'Energie kcal', 'Brennwert kJ', 'einfach ungesättigt', 'Fett g', 'Kohlenhydrat g', 'Ballaststoff g', 'Wasser g', 'Cholesterin mg', and 'Vitamin C -'. The items are grouped into meals: Frühstück, Vormittagsjause, Mittagessen, Nachmittagsjause, and Abendessen. Four red callout boxes provide instructions:

1. Rechte Maustaste: „Duplizieren“ (Right mouse button: „Duplicate“)
2. Dupliziertes Lebensmittel markieren (Mark the duplicated food item)
3. Mahlzeit ändern (Change meal)
4. Zur Aktualisierung in die Ansicht klicken → LM erscheint innerhalb der ausgewählten Mahlzeit (Click to update in the view → LM appears within the selected meal)

The bottom of the interface shows a summary table with columns for 'Tag', 'Mahlzeit', 'Lebensmittel', 'Anzahl', 'Einheit', and 'Gramm'. The summary table shows 1 breakfast meal with 2 slices of whole grain bread (80g each). At the bottom right, there are buttons for 'Speichern', 'Drucken', 'OK', and 'Abbruch'.

# Speiseplan: Praktische Funktionen

„Kopieren“  
Falls ein  
Lebensmittel/eine  
Mahlzeit an  
weiteren Tagen  
des Speiseplans  
konsumiert wird.

Lebensmittel/  
Mahlzeit auf  
beliebige Tage  
kopieren.

1. Rechte Maustaste: „Kopieren“

2. Lebensmittel oder ganze Mahlzeit auswählen

3. Tage auswählen

4. Mit dem Klick auf „OK“ werden die Tage neu angelegt und die Speisen/die Mahlzeiten eingefügt.

| Nr | Co    | Her    | Lebensmittel    | einfach ungesät | Fett g | Kohlenh g | Ballastst g | Wasser g | Choleste mg | Vitamin C - |      |      |     |     |
|----|-------|--------|-----------------|-----------------|--------|-----------|-------------|----------|-------------|-------------|------|------|-----|-----|
| 10 | B1010 | BLS3.0 | Vollkornbroc    |                 |        |           |             |          | 0,0         | 0,0         |      |      |     |     |
| 30 | M711  | BLS3.0 | Hüttenkäse Halb |                 |        |           |             |          | 5,5         | 0,0         |      |      |     |     |
| 40 | G6911 | BLS3.0 | Radieschen fr   |                 |        |           |             |          | 0,0         | 5,8         |      |      |     |     |
| 50 | M1101 | BLS3.0 | Kuhmilch entrah |                 |        |           |             |          | 0,0         | 0,0         |      |      |     |     |
| 18 | S7140 | BLS3.0 | Kakaopulver st  |                 |        |           |             |          | 0,0         | 0,0         |      |      |     |     |
| 19 | B1010 | BLS3.0 | Vollkornbroc    |                 | 0,4    |           |             | 34,4     | 0,0         | 0,0         |      |      |     |     |
| 15 | M2111 | ÖNWT   | Lattella div    |                 |        |           |             |          | 175,7       | 10,0        | 3,4  |      |     |     |
| 16 | B1910 | BLS3.0 | Mehrkornvollk   |                 |        |           |             |          | 33,5        | 0,0         | 0,0  |      |     |     |
| 17 | M8206 | BLS3.0 | Frischkäse      |                 |        |           |             |          | 21,8        | 18,3        | 0,0  |      |     |     |
| 80 | T2040 | BLS3.0 | Kabeljau (Dors  |                 |        |           |             |          | 77,5        | 41,0        | 1,9  |      |     |     |
| 90 | X6018 | ÖNWT   | Petersilkartoff |                 |        |           |             |          | 92,9        | 10,1        | 18,9 |      |     |     |
| 10 | X2125 | BLS3.0 | Endiviensalat   |                 |        |           |             |          | 129,4       | 9,0         | 11,9 |      |     |     |
| 11 | B6010 | BLS3.0 | Knäckebröt      |                 |        |           |             |          | 2,1         | 0,4         | 0,0  |      |     |     |
| 12 | Q610C | BLS3.0 | Butter          |                 |        |           |             |          | 0,8         | 11,1        | 0,0  |      |     |     |
| 13 | G5208 | BLS3.0 | Gurke gesäuert  |                 | 20,0   | 1,4       | 5,8         | 0,0      | 0,0         | 2           | 0,1  | 19,4 | 0,0 | 0,6 |