



SEATTLE SUTTON'S HEALTHY EATING -1200 CALORIE WEEK B MENU ANALYSIS

Nutritional data effective 12/16/17. SSHE reserves the right to make changes or substitutions.

Always check the label for accurate nutrition and allergy information.

Menus and ingredients may vary regionally.

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Diet Fiber g	Sugar g
WEEK B, 1st Part		1230.181	55.622	188.192	42.951	76.821	9.550	1171.446	22.588	86.984
Breakfast		312.870	11.588	54.845	6.653	4.900	0.157	218.400	5.244	37.319
Strawberry Bread	2.100 oz.	168.000	2.100	27.300	6.300	0.000	0.000	115.500	2.100	12.600
Orange	1.000 item	61.570	1.231	15.393	0.157	0.000	0.020	0.000	3.144	12.249
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
Lunch		345.923	20.084	54.152	7.472	27.971	0.061	296.156	9.882	20.576
Whole Grain Bun	1.000 item	140.000	8.000	27.000	1.000	0.000	0.000	130.000	6.000	1.000
Apple, Medium	4.900 oz.	72.235	0.361	19.184	0.236	0.000	0.039	1.389	3.334	14.433
Chicken Salad	3.500 oz.	133.688	11.723	7.968	6.236	27.971	0.022	164.767	0.548	5.143
Dinner		571.388	23.950	79.195	28.826	43.951	9.332	656.889	7.462	29.089
Alfredo Pesto Sauce	2.000 fl. oz.	162.974	3.006	4.929	15.069	35.857	7.373	244.341	0.069	3.157
Pesto Gnocchi	5.000 oz.	181.326	7.840	44.288	6.360	3.193	1.238	271.362	3.608	0.345
Asparagus	1.500 oz.	8.505	0.936	1.650	0.051	0.000	0.017	0.850	0.893	0.799
Zucchini Coins	1.600 oz.	7.711	0.549	1.411	0.145	0.000	0.038	3.629	0.454	1.134
Almonds and Pineapple	1.000 oz.	127.573	3.362	14.766	7.005	0.000	0.529	33.807	2.438	11.183
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
**		1100.807	62.439	144.759	35.001	72.432	8.318	1723.960	20.265	57.011
Breakfast		282.852	13.695	45.669	5.847	4.900	0.786	310.164	4.498	26.947
Cherry Almond Steel Cut Oats	6.000 oz.	135.482	3.585	26.497	2.024	0.000	0.380	205.421	3.258	9.207
Cherries and Almonds	0.500 oz.	64.070	1.853	7.020	3.627	0.000	0.269	1.843	1.240	5.269
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
Lunch		309.084	16.337	44.747	11.546	22.500	6.754	679.345	10.200	5.593
Guacamole	1.500 oz.	52.500	0.150	7.500	2.250	0.000	0.750	150.000	0.750	0.000
Muenster Cheese	0.750 oz.	60.000	5.250	0.000	6.750	22.500	6.000	135.000	0.000	0.000
Flatout	1.000 item	120.000	7.000	23.000	2.500	0.000	0.000	310.000	6.000	2.000
Fajita Vegetables	2.500 oz.	22.428	0.449	4.486	0.000	0.000	0.000	4.486	0.449	2.691
Black Beans	2.800 oz.	54.155	3.488	9.761	0.046	0.000	0.004	79.859	3.001	0.902
Dinner		508.872	32.407	54.343	17.608	45.032	0.778	734.451	5.568	24.471
Blackened Cod	1.000 svg.	75.211	15.382	1.186	0.677	36.568	0.134	111.622	0.426	0.099
Remoulade Sauce	0.500 oz.	24.907	0.205	1.386	1.996	3.564	0.286	101.345	0.008	0.773

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
Mini Bun	1.000 item	100.000	4.000	16.000	1.500	0.000	0.000	190.000	1.000	1.000
Cabbage, Shredded	0.500 oz.	3.544	0.181	0.822	0.014	0.000	0.005	2.551	0.354	0.454
Quinoa Salad	4.000 oz.	71.910	2.383	8.798	3.225	0.000	0.216	156.032	1.780	1.674
Pretzel Almond Bark	1.000 item	150.000	2.000	14.000	10.000	0.000	0.000	70.000	2.000	8.000
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
**		1418.959	95.743	177.103	36.959	164.456	15.619	2350.820	23.775	63.562
Breakfast		392.349	35.305	42.173	9.378	38.321	5.402	697.506	3.845	25.711
Cheesy Baked Eggs	1.000 svg.	199.637	22.594	5.339	9.123	33.421	5.259	531.355	0.048	2.142
Juicy Fruit Drink	3.000 oz.	39.412	0.455	9.683	0.060	0.000	0.005	3.251	0.797	8.099
Cinnamon Raisin Bread	1.000 sl.	70.000	4.000	15.000	0.000	0.000	0.000	60.000	3.000	3.000
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
Lunch		424.875	27.100	53.558	11.424	27.485	1.781	794.501	9.102	10.243
Carrots, Baby	2.000 oz.	19.845	0.363	4.672	0.074	0.000	0.013	44.225	1.644	2.699
Skinny Bun	1.000 item	190.000	7.000	36.000	2.000	0.000	0.000	310.000	4.000	4.000
Tuna Salad	4.000 oz.	151.133	16.600	2.485	8.465	27.485	1.692	156.530	0.320	1.772
Vegetable Bean Soup	6.000 oz.	63.897	3.137	10.401	0.886	0.000	0.076	283.745	3.137	1.772
Dinner		601.736	33.339	81.372	16.156	98.650	8.437	858.813	10.828	27.608
Whole Grain Lasagna Rollups	2.000 item	360.000	18.000	44.000	12.000	90.000	7.000	680.000	4.000	2.000
Brussel Sprouts	3.000 oz.	34.870	3.215	6.685	0.349	0.000	0.071	8.505	3.232	0.000
Tomato Sauce	2.000 oz.	55.999	1.400	7.700	2.100	0.000	0.350	21.000	2.100	5.600
Mozzarella Cheese	0.250 oz.	22.500	1.750	0.250	1.500	3.750	0.875	42.500	0.000	0.000
Poached Pears	3.200 oz.	45.067	0.717	10.586	0.012	0.000	0.003	3.909	1.496	7.537
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
**		1094.049	75.034	123.760	32.763	104.217	13.295	1789.321	15.048	49.866
Breakfast		303.675	26.423	39.410	5.076	16.543	2.673	733.540	3.090	21.942
Onion Pepper Scramble	6.000 oz.	129.035	16.107	6.982	4.026	11.643	2.409	338.706	1.124	2.230
Tortilla, Corn	1.000 item	52.320	1.368	10.714	0.684	0.000	0.109	10.800	1.512	0.211
Hot Sauce	1.000 oz.	5.000	0.000	1.000	0.000	0.000	0.000	280.000	0.000	0.000
Watermelon	4.000 oz.	34.019	0.692	8.562	0.170	0.000	0.018	1.134	0.454	7.031
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
Lunch		374.762	15.764	38.064	17.506	29.320	5.245	563.633	6.006	7.449
Macaroni and Cheese	6.000 oz.	274.587	13.560	26.470	12.046	29.320	5.216	335.460	2.616	4.642
Red Pepper Hummus	1.500 oz.	75.936	1.519	6.075	5.316	0.000	0.000	182.247	1.519	0.000
Radishes	1.500 oz.	6.804	0.289	1.446	0.043	0.000	0.014	16.584	0.680	0.791
Carrots	1.500 oz.	17.435	0.395	4.074	0.102	0.000	0.016	29.342	1.191	2.016

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
------	-------------	--------------	--------------	-----------	----------	------------	--------------	--------------	------------	------------

Dinner		415.613	32.848	46.286	10.181	58.353	5.377	492.147	5.952	20.475
Oregon Vegetable Blend	4.000 oz.	66.474	2.491	10.804	0.000	0.000	0.000	125.083	3.736	2.491
Chicken Broccoli Swiss Casserole	9.000 oz.	265.839	22.100	23.330	9.985	53.453	5.240	264.165	2.216	5.514
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471

WEEK B, 2nd Part

		1081.280	55.123	145.046	33.793	115.605	12.776	1495.761	10.285	75.760
Breakfast		316.626	10.480	52.121	7.253	4.900	1.140	474.175	3.087	19.802
Strawberry Sauce	2.000 oz.	23.326	0.224	5.969	0.057	0.000	0.003	1.275	1.087	2.332
Chia Seed Waffle	2.000 item	210.000	2.000	34.000	7.000	0.000	1.000	370.000	2.000	5.000
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
Lunch		383.629	25.768	40.995	12.978	73.155	4.936	282.720	3.709	27.819
Chicken Breast	3.500 oz.	88.592	19.490	0.000	1.181	53.155	0.295	94.498	0.000	0.000
Balsamic Glaze	1.000 svg.	63.863	0.915	9.078	2.099	0.000	0.299	2.724	0.823	5.783
Broccoli Salad	3.000 oz.	56.715	2.244	7.466	2.517	0.000	0.327	65.214	1.973	3.640
Mini Cheesecake	1.000 item	160.000	3.000	21.000	7.000	20.000	4.000	120.000	0.000	16.000
Blueberry Topping	1.000 oz.	14.458	0.119	3.450	0.181	0.000	0.015	0.283	0.913	2.396
Dinner		381.024	18.875	51.930	13.561	37.550	6.700	738.866	3.489	28.139
Spinach Artichoke Flatbread	3.000 sl.	247.763	9.838	27.166	13.365	32.650	6.562	630.135	1.513	6.653
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
Fresh Fruit	4.000 oz.	49.962	0.780	12.611	0.000	0.000	0.000	5.831	1.976	9.016

**		1132.157	83.564	130.620	29.564	324.614	13.138	1520.002	10.108	61.382
Breakfast		433.300	29.257	38.152	14.846	236.900	8.137	627.900	1.500	25.971
Egg Patty	1.000 item	60.000	5.000	1.000	3.900	175.000	1.000	135.000	0.000	0.000
Turkey Patty	1.000 item	60.000	6.000	0.000	4.000	30.000	1.000	100.000	0.000	0.000
Cheddar/Monterey Cheese	1.000 oz.	110.000	7.000	0.000	6.000	27.000	6.000	180.000	0.000	0.000
Pineapple Juice	4.000 fl. oz.	60.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000	20.000	0.000	12.000
Whole Wheat English Muffin	0.500 item	60.000	3.000	12.000	0.750	0.000	0.000	90.000	1.500	1.500
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
Lunch		246.568	20.989	29.551	5.467	40.584	1.239	355.567	3.492	12.726
Herb Wrap	1.000 item	70.000	3.000	12.000	1.000	0.000	0.000	160.000	1.000	0.000
Diced Seasoned Chicken	2.750 oz.	82.500	14.438	0.000	2.750	37.813	0.688	158.125	0.000	0.000
Tomatoes, Red, Diced	1.500 oz.	7.654	0.374	1.654	0.085	0.000	0.012	2.126	0.510	1.118
Cucumber Sauce	2.000 oz.	39.906	2.184	4.338	1.495	2.772	0.522	34.748	0.107	2.511

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
Napa Cabbage	0.250 oz.	1.205	0.087	0.233	0.021	0.000	0.003	0.567	0.149	0.084
Orange	3.400 oz.	45.303	0.906	11.326	0.116	0.000	0.014	0.000	1.725	9.012
Dinner		453.069	34.030	62.234	9.305	47.271	3.905	517.045	5.116	22.744
Pesto Pasta with Chicken	7.000 oz.	285.855	19.305	43.578	5.071	32.384	1.539	250.524	3.228	5.679
Mozzarella Cheese	0.250 oz.	22.500	1.750	0.250	1.500	3.750	0.875	42.500	0.000	0.000
Cheese, Parmesan, Grated	0.250 oz.	30.547	2.726	0.288	2.028	6.237	1.226	108.366	0.000	0.064
Tomatoes, Cherry, Fresh	3.000 item	9.180	0.449	1.999	0.102	0.000	0.020	2.550	0.612	1.341
Herbed Zucchini	4.500 oz.	21.687	1.544	3.968	0.408	0.000	0.107	10.206	1.276	3.189
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
**		1131.951	69.027	159.292	22.597	130.438	8.282	1512.702	10.404	89.976
Breakfast		330.946	15.079	45.441	10.196	19.900	3.137	279.044	4.082	30.971
Blueberry Oatmeal Muffin	1.000 svg.	150.000	4.000	19.000	6.000	0.000	0.500	75.000	2.000	8.000
Cream Cheese	0.750 oz.	45.000	2.000	1.000	4.000	15.000	2.500	95.000	0.000	1.000
Fresh Fruit Average	1.000 item	52.646	0.822	13.289	0.000	0.000	0.000	6.144	2.082	9.500
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
Lunch		401.005	20.519	61.596	6.957	30.638	4.567	565.968	3.410	40.738
Cheese Dip	1.000 oz.	79.981	5.235	1.352	3.435	20.603	3.434	129.373	0.008	0.590
Flatbread Cracker	2.000 item	80.000	2.000	13.000	2.000	0.000	0.000	84.000	0.000	1.000
Honeydew Melon	3.000 oz.	30.617	0.459	7.731	0.119	0.000	0.032	15.309	0.680	6.906
Cantaloupe	3.000 oz.	28.916	0.714	6.940	0.162	0.000	0.043	13.608	0.765	6.685
Grapes, Red or Green	3.000 oz.	58.683	0.612	15.394	0.136	0.000	0.046	1.701	0.765	13.166
Pineapple	3.000 oz.	42.524	0.459	11.158	0.102	0.000	0.008	0.850	1.191	8.377
Cottage Cheese	4.000 oz.	80.282	11.039	6.021	1.004	10.035	1.004	321.127	0.000	4.014
Dinner		400.000	33.429	52.255	5.444	79.900	0.578	667.690	2.912	18.268
Mahi Mahi	4.000 oz.	90.000	19.000	1.000	1.000	75.000	0.000	400.000	0.000	0.000
Balsamic Glaze	0.500 oz.	18.900	0.000	3.780	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.835
Brown Rice	4.000 oz.	115.254	2.712	23.729	0.678	0.000		0.000	0.678	0.000
Edamame Succotash	2.500 oz.	92.546	3.461	11.594	3.570	0.000	0.441	164.790	2.234	2.962
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471

