



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

Nutritional data effective 05/07/18. 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	Fiber g	Sugar g
WEEK 3 A		1338.558	72.665	186.936	35.640	93.574	10.113	1461.321	19.335	67.560
Breakfast		345.915	16.627	51.125	8.757	4.900	0.840	316.106	5.748	25.758
Cranberry Roll	1.000 item	130.000	4.000	24.000	1.500	0.000	0.000	180.000	2.000	4.000
Nut Spread	1.000 oz.	75.303	3.101	2.215	6.644	0.000	0.443	0.425	1.772	0.443
Fresh Fruit	4.000 oz.	49.962	0.780	12.611	0.000	0.000	0.000	5.831	1.976	9.016
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
Lunch		435.803	25.237	48.461	17.386	45.070	5.241	571.417	3.984	15.674
BBQ Chicken Pizza	2.000 sl.	273.836	21.827	22.656	10.453	45.070	4.627	450.952	1.546	7.814
Watermelon	3.000 oz.	25.515	0.519	6.421	0.128	0.000	0.014	0.850	0.340	5.273
Fresh Corn Salad	4.000 oz.	136.453	2.891	19.383	6.806	0.000	0.601	119.614	2.097	2.587
Dinner		556.840	30.801	87.350	9.496	43.604	4.032	573.798	9.603	26.129
Whole Wheat Spaghetti	5.000 oz.	262.500	8.750	55.000	1.250	0.000	0.000	12.500	7.500	2.500
Meat Sauce	3.000 oz.	64.099	5.528	5.211	2.114	20.812	0.478	106.883	0.886	1.319
Celery Bake	1.000 svg.	99.305	7.740	5.134	5.508	17.892	3.154	316.781	1.135	1.985
Spiced Peaches	3.400 oz.	40.287	0.036	9.706	0.012	0.000	0.003	7.784	0.082	8.026
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
***		1383.793	74.157	206.074	30.727	53.695	5.514	2233.063	25.235	65.002
Breakfast		295.671	16.816	46.314	4.896	19.900	1.163	480.035	0.770	23.209
Turkey Sausage Link	1.000 item	40.000	4.000	0.000	2.250	15.000	0.750	135.000	0.000	0.000
Pancakes	2.000 item	140.000	4.000	28.000	2.000	0.000	0.000	210.000	0.000	6.000
Pancake Apple Topping	1.600 oz.	25.021	0.069	6.015	0.034	0.000	0.016	5.185	0.770	4.910
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
Lunch		467.752	14.457	76.341	12.532	9.259	0.449	375.813	9.474	14.778
Southwestern Pasta Salad	9.000 oz.	328.188	10.701	50.656	9.471	9.259	0.072	353.466	6.236	5.520
Granola Topping	1.000 oz.	112.328	3.744	19.791	3.031	0.000	0.357	17.830	3.209	4.814
Peach Dessert	2.000 oz.	27.235	0.012	5.894	0.030	0.000	0.021	4.517	0.029	4.444
Dinner		620.370	42.884	83.419	13.299	24.535	3.901	1377.215	14.991	27.015
Potato Soup	8.000 oz.	159.970	6.917	19.569	5.586	19.635	3.493	645.211	0.686	7.226
Baked Beans	2.400 oz.	59.750	2.220	12.551	0.101	0.000	0.011	72.154	2.305	5.490
Veggie Garden Patty	1.000 item	170.000	17.000	12.000	6.000	0.000	0.000	400.000	6.000	1.000
Whole Grain Bun	1.000 item	140.000	8.000	27.000	1.000	0.000	0.000	130.000	6.000	1.000
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
***		1405.348	52.920	204.199	41.228	45.871	9.456	1531.918	23.542	99.476
Breakfast		429.233	18.347	61.041	12.001	4.900	1.911	195.247	7.410	32.079
Cereal with Qui	2.250 oz.	292.515	8.891	37.756	11.211	0.000	1.514	61.853	6.701	9.858
Dried Red Cherries	0.500 oz.	46.068	0.709	10.985	0.177	0.000	0.000	3.544	0.709	9.922
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
Lunch		350.597	14.611	46.913	11.061	26.071	3.996	413.206	9.038	18.660
Orange	1.000 item	61.570	1.231	15.393	0.157	0.000	0.020	0.000	3.144	12.249
Swiss Cheese	0.750 oz.	82.500	6.000	0.000	6.750	22.500	3.750	97.500	0.000	0.000
Lettuce	0.250 oz.	0.921	0.096	0.158	0.016	0.000	0.002	0.354	0.078	0.067
Pepper, Bell or Sweet, Green	1.000 oz.	5.670	0.244	1.315	0.048	0.000	0.016	0.850	0.482	0.680
Pocket Wheat Pita Bread	1.000 item	100.000	3.000	18.000	0.000	0.000	0.000	160.000	2.000	1.000
Cucumber Sauce	2.000 oz.	55.758	1.630	4.818	3.287	3.571	0.007	98.274	0.121	3.459
Garbanzo Beans	1.700 oz.	44.178	2.410	7.229	0.803	0.000	0.201	56.227	3.213	1.205
Dinner		625.517	19.962	96.245	18.166	14.900	3.549	923.465	7.094	48.737
Vegetable Egg Roll	1.000 svg.	140.000	4.000	22.000	4.500	10.000	1.000	230.000	3.000	2.000
Honey Mustard Sauce	1.000 oz.	52.114	0.049	13.651	0.000	0.000	0.000	163.909	0.033	13.605
Brown Rice	3.000 oz.	86.441	2.034	17.797	0.508	0.000		0.000	0.508	0.000
Asian Stir Fry	2.000 oz.	21.223	0.390	4.605	0.011	0.000	0.002	16.677	0.728	2.591
Peanut Sauce	2.000 fl. oz.	105.090	2.742	13.894	4.534	0.000	0.801	328.029	0.825	11.242
Almond Cookie	1.000 item	130.000	2.000	12.000	8.000	0.000	1.350	55.000	2.000	7.000
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
***		1259.142	71.705	177.540	30.966	187.169	9.021	1375.378	17.121	67.497
Breakfast		342.337	21.237	43.067	9.130	129.900	5.398	720.675	1.949	15.624
Tomato Juice	4.000 oz.	21.687	0.490	4.768	0.018	0.000	0.001	15.825	0.949	3.325
Pepperjack Cheese	0.750 oz.	70.000	4.000	0.000	6.000	20.000	4.000	190.000	0.000	0.000
Ciabatta Bread	1.000 item	110.000	4.000	24.000	0.000	0.000	0.000	250.000	1.000	0.000
Egg Patty	1.000 item	50.000	4.000	2.000	2.500	105.000	1.000	135.000	0.000	0.000
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
Lunch		386.546	15.027	61.052	10.618	27.369	1.114	237.409	10.216	29.132
Turkey Barley Soup	8 oz.	158.683	10.703	16.826	5.406	27.369	1.079	142.162	4.222	6.172
Whole Grain Oatmeal Raisin Cookie	1.000 item	130.000	3.000	22.000	4.000	0.000	0.000	35.000	3.000	10.000
Multigrain crackers	1 item	33.00	1.00	5.00	1.00	0.00	0.00	59.00	0.00	0.00
Apple, Medium	4.400 oz.	64.864	0.324	17.226	0.212	0.000	0.035	1.247	2.994	12.960
Dinner		530.259	35.442	73.421	11.218	29.900	2.509	417.294	4.956	22.741
Baked White Fish	5 oz.	230.000	22.000	16.000	9.000	25.000	2.000	240.000	0.000	0.000
Mango Salsa	1.000 oz.	11.998	0.212	3.041	0.067	0.000	0.017	0.465	0.330	2.274
Carrots	3.000 oz.	47.611	0.484	11.081	0.539	0.000	0.095	46.979	2.627	8.168
Wild Rice	4.000 oz.	150.000	4.000	31.000	1.000	0.000	0.000	0.000	2.000	0.000
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
WEEK C. 2nd Part		1337.996	72.051	174.218	39.987	285.124	12.751	1354.691	21.584	86.522
Breakfast		445.138	23.825	50.521	16.524	211.599	6.605	397.473	4.437	33.805
Eggs, Hard Boiled	1.000 item	77.500	6.290	0.560	5.305	186.500	1.634	62.000	0.000	0.560
Apple, Slices	3.000 oz.	44.225	0.221	11.745	0.144	0.000	0.023	0.850	2.041	8.836

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
Grapes	2.000 oz.	39.122	0.408	10.263	0.091	0.000	0.031	1.134	0.510	8.777
Apple Cinnamon Snack Round	1.000 item	70.000	2.000	14.000	0.000	0.000	0.000	75.000	1.000	3.000
Hazelnut Butter Light	0.500 oz.	39.866	1.107	1.107	3.544	0.000	0.221	0.213	0.886	0.221
Cheese, Colby	1.000 oz.	111.699	6.736	0.729	9.103	26.933	5.732	171.234	0.000	0.147
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
Lunch		336.530	8.377	53.120	10.826	1.294	1.707	350.207	9.106	25.848
Spinach	1.000 oz.	6.670	0.667	1.001	0.000	0.000	0.000	21.679	0.667	0.000
Blueberries	0.500 oz.	8.080	0.105	2.054	0.047	0.000	0.004	0.142	0.340	1.412
Dried Cherries	1.000 oz.	92.136	1.417	21.971	0.354	0.000	0.000	7.087	1.417	19.845
Celery Seed Dressing	1.000 oz.	90.578	0.137	1.328	9.336	0.000	1.452	53.727	0.176	0.935
Stuffed Pepper Filling	5.500 oz.	127.166	5.539	24.005	0.987	1.294	0.216	265.787	5.494	2.229
Bell Pepper	0.500 item	11.900	0.512	2.761	0.101	0.000	0.035	1.785	1.012	1.428
Dinner		528.407	38.166	70.396	10.362	65.498	3.005	564.215	8.041	26.832
Lemon Pepper Loaf	1.000 svg.	186.369	23.306	8.084	6.921	56.515	1.790	203.567	0.753	1.534
Potato Filling	3.600 oz.	93.418	2.932	16.906	1.283	4.083	0.710	182.775	1.670	1.088
Potato Shell	1.300 oz.	72.972	1.581	16.975	0.037	0.000	0.010	7.739	2.403	0.516
Mixed Vegetables	2.250 oz.	24.223	0.807	4.845	0.000	0.000	0.000	32.297	1.615	2.422
Spiced Steamed Apples	2.900 oz.	60.775	0.792	11.287	1.509	0.000	0.099	7.987	1.600	8.973
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
***		1219.353	73.326	169.203	27.775	150.853	13.023	1227.526	19.592	104.401
Breakfast		272.220	11.978	48.692	3.270	4.900	0.917	204.850	4.144	37.548
Apple Crepe	1.000 item	120.000	2.000	21.000	2.500	0.000	0.500	75.000	1.000	13.000
Orange	1.000 item	61.570	1.231	15.393	0.157	0.000	0.020	0.000	3.144	12.249
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
Lunch		444.585	30.429	60.832	9.239	89.572	4.498	331.430	7.907	42.170
Apple	1.000 item	94.640	0.473	25.134	0.309	0.000	0.051	1.820	4.368	18.910
Multigrain Roll	1.000 item	110.000	4.000	21.000	1.000	0.000	0.000	180.000	2.000	14.000
Turkey Breast	3.800 oz.	114.000	24.700	0.000	0.950	66.500	0.000	47.500	0.000	0.000
Cranberry Horseradish Sauce	1.000 oz.	34.070	0.381	6.386	0.855	3.385	0.510	14.610	0.664	4.885
Spiced Pumpkin Bisque	3.500 oz.	91.875	0.875	8.313	6.125	19.688	3.938	87.500	0.875	4.375
Dinner		502.549	30.919	59.679	15.266	56.381	7.608	691.246	7.541	24.684
Broccoli	3.000 oz.	23.814	2.637	4.550	0.094	0.000	0.015	20.412	2.551	1.225
Cheese Ravioli	4.600 oz.	248.400	12.880	31.280	7.360	36.800	4.140	340.400	1.840	2.760
Tomato Sauce	3.000 oz.	83.999	2.100	11.550	3.150	0.000	0.525	31.499	3.150	8.400
Shredded Romano	0.500 oz.	55.687	4.556	0.000	4.050	14.681	2.531	169.085	0.000	0.000
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
***		1209.195	69.567	172.080	32.213	129.480	7.265	1147.042	19.332	91.044
Breakfast		421.284	19.908	63.870	11.236	11.570	2.243	228.556	6.106	44.613
Fresh Fruit	1.000 item	52.646	0.822	13.289	0.000	0.000	0.000	6.144	2.082	9.500
Granola Topper	1.500 oz.	177.931	5.670	21.606	8.956	0.000	0.846	25.857	4.024	6.137
Yogurt	4.000 oz.	100.057	4.669	16.676	1.668	6.670	1.001	66.705	0.000	16.676
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
Lunch		272.971	17.141	36.009	7.610	28.009	3.014	311.662	3.855	12.840
Cheddar Cheese Cubes	0.500 oz.	55.000	3.500	0.350	4.500	15.000	2.500	90.000	0.000	0.000

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
Whole Wheat Bagel Stick	1.000 item	80.000	3.000	15.000	1.000	0.000	0.000	80.000	2.000	0.000
Lettuce, Spring Mix	1.500 oz.	8.930	0.806	1.522	0.140	0.000	0.024	15.138	0.774	0.350
Tuna	1.000 oz.	30.000	6.500	0.000	0.500	10.000	0.250	30.000	0.000	0.000
Buttermilk Ranch	2.000 oz.	39.041	2.334	4.137	1.470	3.009	0.240	81.524	0.081	3.490
Brownie	1.000 item	60.000	1.000	15.000	0.000	0.000	0.000	15.000	1.000	9.000
Dinner		514.940	32.518	72.200	13.368	89.900	2.008	606.824	9.371	33.591
Roasted Vegetables	8.000 oz.	117.101	3.722	28.368	0.330	0.000	0.052	174.422	5.670	8.265
Corn	3.000 oz.	67.188	2.050	16.533	0.425	0.000	0.060	2.551	1.701	3.028
Turkey Pot Roast	3.000 oz.	120.000	17.000	0.000	6.000	85.000	1.500	290.000	0.000	0.000
Coconut Macaroon	1.000 item	120.000	1.000	15.000	6.000	0.000	0.000	10.000	2.000	10.000
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299