



## SEATTLE SUTTON'S HEALTHY EATING -2000 CALORIE WEEK A MENU ANALYSIS

Nutritional data effective 02/16/18. 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.

Meal	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Diet Fiber g	Sugar g
<b>WEEK A. 1st Part</b>		2086.647	128.043	324.380	36.475	160.663	11.964	1968.941	39.671	99.368
<b>Breakfast</b>		783.854	31.146	165.856	6.496	4.900	0.786	489.559	24.352	60.570
Whole Grain Cereal	5.400 oz.	555.877	21.568	118.320	5.715	0.000	0.544	381.698	20.071	23.133
Dried Fruit	1.000 oz.	87.978	0.709	20.506	0.449	0.000	0.094	3.827	2.693	13.797
Pineapple	4.000 oz.	56.699	0.612	14.878	0.136	0.000	0.010	1.134	1.588	11.170
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
<b>Lunch</b>		673.754	49.147	70.430	21.889	65.784	8.057	986.940	7.409	17.133
Tilapia Fillet with Garlic & Herb	5.000 oz.	230.000	22.000	16.000	9.000	25.000	2.000	240.000	0.000	0.000
Herb Wrap	2.000 item	140.000	6.000	24.000	2.000	0.000	0.000	320.000	2.000	0.000
Cheddar and Monterey Cheese	1.000 oz.	111.373	7.087	0.000	9.112	30.374	5.062	182.247	0.000	0.000
Black Beans	4.000 oz.	66.552	4.287	11.987	0.063	0.000	0.005	99.087	3.684	1.112
Fish Taco Slaw	3.500 oz.	42.529	1.516	6.291	1.517	5.510	0.853	42.705	1.724	3.551
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
<b>Dinner</b>		629.039	47.751	88.095	8.089	89.979	3.120	492.443	7.910	21.665
Alfredo Chicken	4.700 oz.	118.967	26.173	0.000	1.586	71.380	0.397	126.898	0.000	0.000
Vegetable Medley	6.000 oz.	58.654	1.955	9.776	0.000	0.000	0.000	58.654	3.910	5.865
Alfredo Sauce	1.500 oz.	68.119	3.366	4.167	4.307	13.699	2.586	203.991	0.000	3.329
Wild Rice	8.000 oz.	300.000	8.000	62.000	2.000	0.000	0.000	0.000	4.000	0.000
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
*		1718.728	124.234	225.300	33.153	124.572	6.657	2401.129	29.918	81.945
<b>Breakfast</b>		533.899	44.006	72.147	4.064	16.342	2.150	1001.883	7.723	27.881
Zucchini Egg Scramble	2.000 svg.	197.953	28.928	10.706	3.868	11.442	2.013	572.839	1.641	3.911
Wheat Pita	2.000 item	200.000	6.000	36.000	0.000	0.000	0.000	320.000	4.000	2.000
Fresh Fruit	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
<b>Lunch</b>		651.114	28.509	83.616	23.650	11.424	2.119	1025.071	12.019	27.506
Tortellini Soup	10.000 oz.	153.630	6.445	25.094	2.816	5.033	0.895	580.160	4.740	3.339
Spinach Salad	3.000 oz.	19.085	1.810	3.349	0.203	0.000	0.012	71.041	5.301	1.638
Walnuts	1.000 oz.	175.200	6.821	2.810	16.727	0.000	0.955	0.567	1.928	0.312
Buttermilk Ranch Dressing	1.000 oz.	19.898	1.177	2.212	0.709	1.491	0.119	40.403	0.050	1.747
Dill Roll	2.000 item	200.000	4.000	38.000	3.000	0.000	0.000	230.000	0.000	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

Meal	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Diet Fiber g	Sugar g
<b>Dinner</b>		533.716	51.679	69.511	5.439	96.806	2.389	374.176	10.305	26.506
Turkey Breast	4.500 oz.	135.000	29.250	0.000	1.125	78.750	0.000	56.250	0.000	0.000
Au Gratin Potatoes	6.000 oz.	161.305	7.167	29.299	1.988	5.842	1.101	92.213	3.076	4.609
Dijon Sauce	1.000 oz.	32.352	0.830	2.572	1.825	7.314	1.093	116.363	0.055	1.674
Squash, Winter, Butternut	3.000 oz.	38.272	0.850	9.942	0.085	0.000	0.018	3.402	1.701	1.871
Peas	3.500 oz.	83.487	5.325	15.546	0.221	0.000	0.040	3.048	5.473	5.881
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
*		2016.785	115.118	272.615	54.372	167.609	22.323	2532.478	19.526	115.920
<b>Breakfast</b>		668.205	31.374	107.449	15.062	44.528	6.500	651.653	3.730	52.848
Pancakes	4.000 item	280.000	8.000	56.000	4.000	0.000	0.000	420.000	0.000	12.000
Lemon Ricotta	5.000 oz.	202.836	14.587	13.489	10.130	39.628	6.301	126.694	0.023	6.974
Blueberry Compote	5.000 oz.	102.069	0.531	25.808	0.736	0.000	0.062	2.059	3.707	21.404
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
<b>Lunch</b>		772.053	52.233	93.673	20.831	73.290	6.682	598.703	7.683	29.518
Mozzarella Bake	15.000 oz.	546.722	40.317	63.221	13.686	68.390	6.163	412.243	3.261	6.015
Watermelon	4.000 oz.	34.019	0.692	8.562	0.170	0.000	0.018	1.134	0.454	7.031
Italian Green Beans	4.000 oz.	108.012	2.968	9.738	6.778	0.000	0.363	82.426	3.969	4.002
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
<b>Dinner</b>		576.527	31.510	71.493	18.480	49.791	9.141	1282.122	8.113	33.555
Flatbread	2.600 oz.	184.272	5.375	34.551	2.303	0.000	0.000	437.645	1.536	1.536
Signature Pizza Topping	6.600 oz.	236.057	17.879	6.160	15.980	44.891	9.004	741.576	4.958	3.349
Tropical Fruit Salad	4.000 oz.	72.899	0.000	18.630	0.000	0.000	0.000	0.000	1.620	16.200
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
*		1946.320	87.416	255.792	69.100	102.338	25.687	2650.133	30.796	129.664
<b>Breakfast</b>		458.242	21.427	75.069	12.196	4.900	3.137	271.646	6.964	49.994
Energy Bar	2.000 item	300.000	12.000	44.000	12.000	0.000	3.000	160.000	4.000	24.000
Fresh Fruit	6.000 oz.	74.942	1.170	18.917	0.000	0.000	0.000	8.746	2.964	13.523
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
<b>Lunch</b>		778.419	24.857	87.731	38.286	34.900	12.043	1020.502	10.019	54.630
Napa Cabbage Dressing	1.500 oz.	102.541	0.148	13.924	5.368	0.000	0.840	58.205	0.033	13.686
Napa Cabbage Salad	4.500 oz.	27.312	1.679	5.991	0.240	0.000	0.046	18.423	1.993	2.730
Slivered Almonds	0.500 oz.	87.748	3.375	2.700	7.425	0.000	0.675	0.000	2.025	0.675
Ramen Noodles	0.375 oz.	52.517	1.148	6.963	2.307		1.095	53.474	0.468	0.319
Red Pepper Bisque	6.000 oz.	225.000	5.250	13.500	16.500	30.000	6.750	675.000	3.000	9.750
Chocolate Zucchini Loaf	2.500 oz.	200.000	5.000	32.500	6.250	0.000	2.500	112.500	2.500	15.000
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
<b>Dinner</b>		709.659	41.133	92.993	18.618	62.538	10.506	1357.985	13.813	25.041
Stuffed Shells	3.000 item	410.166	22.937	38.978	15.891	56.967	10.194	596.660	2.294	4.587
Stuffed Shell Sauce	6.000 oz.	34.323	1.885	8.455	0.300	0.671	0.169	211.835	1.290	5.601

Meal	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Diet Fiber g	Sugar g
Garden Salad	3.000 oz.	13.870	2.054	1.808	0.231	0.000	0.006	86.591	6.230	0.782
Balsamic Dressing	0.800 fl. oz.	8.000	0.000	1.600	0.000	0.000	0.000	200.000	0.000	1.600
Whole Wheat Bread Stick	2.000 item	160.000	6.000	30.000	2.000	0.000	0.000	160.000	4.000	0.000
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
<b>WEEK A. 2nd Part</b>		1898.883	117.782	249.516	49.723	162.029	8.850	2286.386	23.819	128.334
<b>Breakfast</b>		452.511	30.444	47.898	14.763	34.862	5.805	668.224	4.373	34.378
Egg Hashbrown Casserole	1.500 svg.	266.271	22.161	10.818	14.443	29.962	5.656	545.528	1.261	1.159
Spiced Apples	6.000 oz.	102.940	0.026	24.929	0.125	0.000	0.012	19.796	3.112	20.748
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
<b>Lunch</b>		640.739	35.340	99.911	12.058	52.217	0.234	589.267	7.378	52.479
Chicken Salad	4.600 oz.	196.188	19.850	6.517	9.997	47.317	0.015	266.812	0.579	2.873
Fruit Pita	1.500 item	240.000	6.000	49.500	1.500	0.000	0.000	210.000	3.000	12.000
Apple, Slices	4.000 oz.	58.967	0.294	15.660	0.192	0.000	0.031	1.134	2.722	11.782
Grapes	3.000 oz.	58.683	0.612	15.394	0.136	0.000	0.046	1.701	0.765	13.166
Lettuce, Looseleaf	1.000 pc.	3.600	0.326	0.689	0.036	0.000	0.005	6.720	0.312	0.187
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
<b>Dinner</b>		805.633	51.998	101.706	22.902	74.950	2.810	1028.896	12.068	41.477
Fish Almondine	6.000 oz.	180.738	30.664	2.774	4.704	70.050	0.673	115.585	0.993	0.394
Snap Peas	4.500 oz.	61.481	3.074	10.759	0.000	0.000	0.000	0.000	3.074	4.611
Chocolate Raspberry Cookie	2.000 item	280.000	4.000	40.000	14.000	0.000	2.000	90.000	6.000	22.000
Couscous	6.000 oz.	200.114	6.003	36.021	4.002	0.000	0.000	720.411	2.001	2.001
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
*		1879.608	109.866	233.191	56.198	124.846	16.663	2434.688	24.806	82.953
<b>Breakfast</b>		538.701	21.087	60.220	21.695	30.670	6.514	1043.327	5.193	17.768
Sour Cream and Chives	3.000 oz.	105.401	2.830	8.068	6.499	25.770	3.877	90.426	0.193	5.297
Zucchini Fritters	5.000 item	350.000	10.000	40.000	15.000	0.000	2.500	850.000	5.000	0.000
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
<b>Lunch</b>		614.412	47.215	80.707	11.586	83.276	5.792	607.521	8.906	22.457
Turkey Chili Sauce	10.000 oz.	208.140	27.286	14.320	4.013	56.051	1.081	347.069	3.293	6.866
Cheese	0.750 oz.	85.687	5.294	0.272	7.046	22.325	4.485	132.037	0.000	0.110
Baked Potato	9.000 oz.	237.285	6.379	53.963	0.332	0.000	0.089	25.515	5.613	3.011
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
<b>Dinner</b>		726.495	41.564	92.264	22.917	10.900	4.357	783.840	10.707	42.728
Apple, Slices	4.200 oz.	61.915	0.310	16.443	0.202	0.000	0.033	1.191	2.858	12.371
Napa Slaw	3.000 oz.	21.269	0.719	4.983	0.120	0.000	0.026	91.920	1.267	2.816
Veggie Patty	1.000 item	250.000	23.000	6.000	15.000	6.000	2.000	480.000	2.000	0.000
Pretzel Bun	1.000 item	200.000	6.000	38.000	3.000		1.500	0.000	3.000	5.000
Thai Cucumber Salad	7.000 oz.	110.011	3.279	14.686	4.398	0.000	0.661	107.830	1.582	10.071
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

Meal	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Diet Fiber g	Sugar g
*		1627.419	102.119	211.869	41.265	148.079	11.485	1344.363	17.841	103.202
<b>Breakfast</b>		576.937	26.108	89.076	10.196	12.460	0.137	355.819	5.000	62.882
Cranberry Granola Bar	5.000 oz.	350.000	5.000	55.000	10.000	0.000	0.000	200.000	5.000	30.000
Vanilla Greek Yogurt	6.000 oz.	143.638	12.852	21.924	0.000	7.560	0.000	52.919	0.000	20.412
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
<b>Lunch</b>		512.482	27.553	56.564	21.911	46.540	7.450	538.839	7.786	20.272
Lettuce, Romaine, Shredded	3.000 oz.	14.458	1.046	2.798	0.255	0.000	0.033	6.804	1.786	1.012
Sweet Corn	2.000 oz.	49.895	1.712	11.799	0.437	0.000	0.067	1.701	1.077	3.312
Tomatoes, Red, Diced	2.000 oz.	10.206	0.499	2.206	0.113	0.000	0.016	2.835	0.680	1.491
Tortilla Strips	0.600 oz.	85.049	1.215	12.150	3.645	0.000	0.000	36.449	0.000	0.000
Black Beans	3.000 oz.	63.786	4.252	11.340	0.000	0.000	0.00	99.223	3.544	0.709
Lime Cilantro Dressing	1.500 oz.	66.571	1.713	2.854	5.874	3.672	0.868	61.118	0.699	1.278
Shredded Cheddar	1.250 oz.	139.216	8.859	1.266	11.390	37.968	6.328	227.809	0.000	0.00
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
<b>Dinner</b>		538.000	48.458	66.229	9.158	89.079	3.898	449.705	5.054	20.048
Chicken Breast	4.700 oz.	118.967	26.173	0.000	1.586	71.380	0.397	126.898	0.000	0.000
Chicken Parmesan Topping	1.000 svg.	11.919	0.647	1.082	0.465	1.408	0.280	27.315	0.255	0.568
Mozzarella Cheese	0.750 oz.	68.343	5.316	0.759	4.556	11.390	2.658	129.092	0.00	0.00
Asparagus & Squash Vegetable	10.000 oz.	78.139	4.044	17.896	0.516	0.000	0.138	13.541	4.739	6.231
Parsleyed Potatoes	8.000 oz.	177.333	4.022	34.340	1.838	0.000	0.289	49.961	0.060	0.778
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