



SEATTLE SUTTON'S HEALTHY EATING -2000 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.

Meal	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		1823.082	83.572	295.238	56.795	94.027	10.482	1746.871	35.109	123.539
Breakfast		480.870	13.688	82.145	12.953	4.900	0.157	333.900	7.344	49.919
Strawberry Bread	4.200 oz.	336.000	4.200	54.600	12.600	0.000	0.000	231.000	4.200	25.200
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		657.207	40.887	106.442	11.109	43.260	0.226	590.993	17.855	43.615
Chicken Salad	4.800 oz.	183.344	16.078	10.928	8.552	38.360	0.030	225.966	0.752	7.053
Whole Grain Bun	2.000 item	280.000	16.000	54.000	2.000	0.000	0.000	260.000	12.000	2.000
Apple, Medium	7.500 oz.	110.563	0.553	29.363	0.361	0.000	0.060	2.126	5.103	22.092
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
Dinner		685.005	28.997	106.651	32.733	45.867	10.099	821.978	9.910	30.005
Pesto Gnocchi	8.000 oz.	290.123	12.544	70.862	10.176	5.110	1.981	434.183	5.773	0.552
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
Asparagus	1.500 oz.	8.505	0.936	1.650	0.051	0.000	0.017	0.850	0.893	0.799
Zucchini Coins	2.600 oz.	12.530	0.892	2.292	0.236	0.000	0.062	5.897	0.737	1.843
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
**		1798.537	110.584	235.509	55.073	139.964	15.449	2934.796	34.397	87.954
Breakfast		414.663	17.341	65.938	10.487	4.900	1.245	414.718	7.367	36.821
Cherry Almond Steel Cut Oats	9.000 oz.	203.223	5.378	39.746	3.036	0.000	0.569	308.132	4.886	13.811
Cherries and Almonds	1.000 oz.	128.140	3.707	14.040	7.255	0.000	0.539	3.685	2.481	10.539
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		647.032	40.655	93.796	21.037	49.900	12.894	1308.736	19.542	23.625
Guacamole	1.500 oz.	52.500	0.150	7.500	2.250	0.000	0.750	150.000	0.750	0.000
Muenster Cheese	1.500 oz.	120.000	10.500	0.000	13.500	45.000	12.000	270.000	0.000	0.000
Fajita Vegetables	5.000 oz.	44.857	0.897	8.971	0.000	0.000	0.000	8.971	0.897	5.383
Flatout	2.000 item	240.000	14.000	46.000	5.000	0.000	0.000	620.000	12.000	4.000
Black Beans	5.500 oz.	106.375	6.852	19.173	0.091	0.000	0.007	156.865	5.895	1.771
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
Dinner		748.489	53.366	78.136	23.407	85.164	1.310	1217.986	8.245	27.634
Blackened Cod	2.000 svg.	150.423	30.763	2.372	1.355	73.136	0.268	223.245	0.851	0.199

Meal	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Diet Fiber g	Sugar g
Mini Bun	2.000 item	200.000	8.000	32.000	3.000	0.000	0.000	380.000	2.000	2.000
Remoulade Sauce	1.000 oz.	49.814	0.409	2.771	3.991	7.128	0.571	202.690	0.016	1.546
Cabbage, Shredded	1.000 oz.	7.087	0.363	1.644	0.028	0.000	0.010	5.103	0.709	0.907
Black Bean Quinoa Salad	6.000 oz.	107.865	3.574	13.197	4.837	0.000	0.324	234.048	2.670	2.512
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
**		2180.985	160.419	245.317	62.659	279.012	27.133	3683.477	32.014	88.306
Breakfast		661.986	61.899	62.512	18.501	71.742	10.661	1288.861	6.893	30.853
Cheesy Baked Eggs	2.000 svg.	399.275	45.187	10.677	18.245	66.842	10.519	1062.710	0.096	4.284
Juicy Fruit Drink	3.000 fl. oz.	39.411	0.455	9.683	0.060	0.000	0.005	3.251	0.797	8.099
Cinnamon Raisin Bread	2.000 sl.	140.000	8.000	30.000	0.000	0.000	0.000	120.000	6.000	6.000
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		680.607	53.001	71.661	20.380	59.870	3.635	1148.513	10.468	25.076
Tuna Salad	8.000 oz.	302.266	33.199	4.970	16.929	54.970	3.383	313.061	0.640	3.544
Skinny Bun	1.000 item	190.000	7.000	36.000	2.000	0.000	0.000	310.000	4.000	4.000
Vegetable Bean Soup	8.000 oz.	85.196	4.183	13.868	1.181	0.000	0.101	378.327	4.183	2.362
Carrots, Baby	2.000 oz.	19.845	0.363	4.672	0.074	0.000	0.013	44.225	1.644	2.699
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
Dinner		838.392	45.519	111.144	23.778	147.400	12.837	1246.102	14.653	32.377
Whole Grain Lasagna Rollups	3.000 item	540.000	27.000	66.000	18.000	135.000	10.500	1020.000	6.000	3.000
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	0.500 oz.	45.000	3.500	0.500	3.000	7.500	1.750	85.000	0.000	0.000
Poached Pear	4.800 oz.	67.600	1.076	15.879	0.017	0.000	0.004	5.863	2.244	11.306
Brussel Sprouts	4.000 oz.	46.493	4.286	8.913	0.465	0.000	0.095	11.340	4.309	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
**		2001.193	129.042	227.224	62.790	167.898	23.063	3169.167	31.438	77.889
Breakfast		537.350	45.266	67.819	10.471	28.187	5.300	1093.848	7.238	24.594
Onion Pepper Scramble	12.000 oz.	258.071	32.214	13.965	8.052	23.287	4.818	677.414	2.249	4.459
Watermelon	4.000 oz.	34.019	0.692	8.562	0.170	0.000	0.018	1.134	0.454	7.031
Tortilla, Corn	3.000 item	156.960	4.104	32.141	2.052	0.000	0.326	32.400	4.536	0.634
Hot Sauce	1.000 oz.	5.000	0.000	1.000	0.000	0.000	0.000	280.000	0.000	0.000
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
Lunch		893.144	41.070	94.539	38.809	63.541	10.640	1370.035	13.772	28.491
Macaroni and Cheese	12.000 oz.	549.174	27.121	52.940	24.092	58.641	10.432	670.921	5.232	9.285
Red Pepper Hummus	4.000 oz.	202.496	4.050	16.200	14.175	0.000	0.000	485.992	4.050	0.000
Radishes	3.600 oz.	16.329	0.694	3.470	0.102	0.000	0.033	39.803	1.633	1.898
Carrots	3.600 oz.	41.844	0.949	9.777	0.245	0.000	0.038	70.420	2.858	4.838
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
Dinner		570.699	42.705	64.867	13.510	76.170	7.123	705.285	10.427	24.804
Oregon Vegetable Blend	8.000 oz.	132.948	4.982	21.608	0.000	0.000	0.000	250.165	7.473	4.982
Chicken Broccoli Swiss Casserole	12.000 oz.	354.451	29.467	31.107	13.314	71.270	6.986	352.219	2.954	7.352
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		1652.966	81.095	223.209	53.031	160.496	18.733	2487.286	16.428	104.867
Breakfast		538.290	12.592	89.106	14.281	4.900	2.142	844.813	5.630	25.968
Chia Seed Waffle	4.000 item	420.000	4.000	68.000	14.000	0.000	2.000	740.000	4.000	10.000
Strawberry Sauce	3.000 oz.	34.989	0.335	8.954	0.085	0.000	0.005	1.913	1.630	3.498
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		568.477	43.070	64.063	16.277	96.280	5.517	483.517	6.300	46.324
Balsamic Topping	1.000 svg.	63.863	0.915	9.078	2.099	0.000	0.299	2.724	0.823	5.783
Chicken Breast	4.700 oz.	118.967	26.173	0.000	1.586	71.380	0.397	126.898	0.000	0.000
Asian Salad	6.000 oz.	113.431	4.488	14.932	5.033	0.000	0.654	130.428	3.946	7.279
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	2.000 oz.	28.916	0.238	6.900	0.363	0.000	0.030	0.567	1.531	4.791
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
Dinner		546.199	25.433	70.041	22.472	59.316	11.075	1158.956	4.498	32.574
Spinach Artichoke Pizza	5.000 sl.	412.938	16.397	45.277	22.276	54.416	10.937	1050.226	2.522	11.088
Fresh Fruit	4.000 oz.	49.962	0.780	12.611	0.000	0.000	0.000	5.831	1.976	9.016
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
**		1768.636	118.233	223.710	40.619	365.663	21.835	2434.736	13.662	110.417
Breakfast		493.300	32.257	50.152	15.596	236.900	8.137	717.900	3.000	27.471
Egg Patty	1.000 item	60.000	5.000	1.000	3.900	175.000	1.000	135.000	0.000	0.000
Turkey Sausage 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
Whole Wheat English Muffin	1.000 item	120.000	6.000	24.000	1.500	0.000	0.000	180.000	3.000	3.000
Pineapple Juice	4.000 fl. oz.	60.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000	20.000	0.000	12.000
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		644.427	40.530	84.610	12.089	61.159	8.640	1000.804	3.418	56.306
Cheese Dip	2.000 oz.	159.962	10.470	2.704	6.869	41.206	6.868	258.746	0.016	1.181
Flatbread Crackers	3.000 item	120.000	3.000	19.500	3.000	0.000	0.000	126.000	0.000	1.500
Cottage Cheese	6.000 oz.	120.423	16.558	9.032	1.505	15.053	1.505	481.691	1.000	6.021
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
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
Dinner		631.845	46.300	88.125	12.999	67.774	5.228	692.643	7.244	26.711
Chicken Pesto Pasta	11.000 oz.	449.202	30.337	68.480	7.969	50.889	2.418	393.681	5.073	8.924
Parmesan Cheese	0.300 oz.	36.656	3.271	0.345	2.433	7.484	1.471	130.039	0.000	0.077
Mozzarella Cheese	0.300 oz.	27.000	2.100	0.300	1.800	4.500	1.050	51.000	0.000	0.000
Cherry Tomatoes	3.000 item	9.180	0.449	1.999	0.102	0.000	0.020	2.550	0.612	1.341
Herbed Zucchini	5.500 oz.	26.507	1.887	4.849	0.499	0.000	0.131	12.474	1.559	3.898
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
**		1538.187	99.130	198.245	38.309	177.760	9.140	1988.241	17.031	88.362
Breakfast		525.946	21.079	65.441	20.196	34.900	6.137	449.044	6.082	39.971
Blueberry Oatmeal Muffin	2.000 svg.	300.000	8.000	38.000	12.000	0.000	1.000	150.000	4.000	16.000
Cream Cheese	1.500 oz.	90.000	4.000	2.000	8.000	30.000	5.000	190.000	0.000	2.000
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		462.067	39.805	57.090	8.760	62.960	1.983	706.716	5.463	27.161
Herb Wrap	2.000 item	140.000	6.000	24.000	2.000	0.000	0.000	320.000	2.000	0.000
Diced Chicken Breast	3.900 oz.	117.000	20.475	0.000	3.900	53.625	0.975	224.250	0.000	0.000
Cucumber Sauce	3.200 oz.	63.849	3.494	6.941	2.393	4.435	0.835	55.597	0.172	4.018
Tomatoes	2.000 oz.	10.206	0.499	2.206	0.113	0.000	0.016	2.835	0.680	1.491
Napa Cabbage	0.500 oz.	2.410	0.174	0.466	0.043	0.000	0.006	1.134	0.298	0.169
Orange	3.400 oz.	45.303	0.906	11.326	0.116	0.000	0.014	0.000	2.313	9.012
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
Dinner		550.174	38.246	75.714	9.353	79.900	1.020	832.481	5.485	21.230
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	6.000 oz.	172.881	4.068	35.593	1.017	0.000	0.000	0.000	1.017	0.000
Edamame Succotash	5.000 oz.	185.092	6.922	23.189	7.140	0.000	0.882	329.581	4.469	5.925
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