



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

Nutritional data effective 01/19/18. 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
WEEK D. 1st Part		2578.435	130.505	326.503	88.078	107.378	18.142	3165.813	48.054	101.721
Breakfast		754.710	49.749	110.450	15.403	10.441	1.266	901.861	26.903	54.909
French Toast Casserole	2.000 svg.	470.795	35.864	80.537	2.231	5.541	0.149	761.331	24.342	28.135
Peach Topping	4.500 oz.	61.865	0.023	15.507	0.014	0.000	0.004	10.254	1.115	14.241
Chopped Walnuts	0.750 oz.	131.400	5.116	2.107	12.545	0.000	0.716	0.425	1.446	0.234
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		1034.077	56.185	108.412	43.891	73.138	10.565	1182.753	11.659	26.501
English Muffin	2.000 item	240.000	12.000	48.000	3.000	0.000	0.000	360.000	6.000	6.000
Tuna Bumstead	6.000 oz.	238.655	23.859	3.974	14.363	40.172	2.753	247.285	0.460	2.918
Carrots	4.000 oz.	46.494	1.046	10.864	0.272	0.000	0.042	78.246	3.174	5.148
Cheddar Cheese slices	1.000 oz.	114.534	6.484	0.876	9.443	28.066	5.349	185.126	0.000	0.136
Tortilla Chips	2.000 oz.	303.745	4.050	32.399	16.200	0.000	2.025	182.247	2.025	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
Dinner		789.647	24.572	107.640	28.784	23.800	6.310	1081.199	9.492	20.310
Spanish Rice	6.000 oz.	158.420	3.507	32.561	0.877	0.000	0.000	187.693	0.877	0.469
Corn Beans and Peppers	4.000 oz.	86.234	4.379	17.711	0.371	0.000	0.054	95.260	3.591	1.762
Salsa	2.000 oz.	15.000	1.000	4.000	0.000	0.000	0.000	420.000	1.000	2.000
Sour Cream	2.000 oz.	75.599	1.890	5.670	4.725	18.900	2.835	66.149	0.000	3.780
Avocado Half	1.000 item	60.000	1.000	3.000	6.000	0.000	1.000	0.000	2.000	0.000
Blue Tortilla Chips	2.000 oz.	303.745	4.050	32.399	16.200	0.000	2.025	182.247	2.025	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
****		2072.080	103.952	297.898	50.741	214.522	14.186	2137.830	21.634	112.882
Breakfast		575.650	20.747	105.299	6.613	19.900	2.897	544.850	4.000	53.299
Orange Pineapple Juice	8.000 fl. oz.	120.000	2.000	26.000	0.000	0.000	0.000	40.000	0.000	24.000
Orange/Cranberry Breakfast Pita	2.000 item	320.000	8.000	66.000	2.000	0.000	0.000	280.000	4.000	16.000
Reduced Fat Cream Cheese	0.750 oz.	45.000	2.000	1.000	4.000	15.000	2.500	95.000	0.000	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
Lunch		564.577	43.700	67.426	13.754	88.529	0.902	587.102	5.319	23.350
Potatoes, Baked	7.000 oz.	184.555	4.961	41.971	0.258	0.000	0.069	19.845	4.366	2.342
Squash, Summer, Zucchini	0.500 oz.	2.410	0.172	0.441	0.045	0.000	0.012	1.134	0.142	0.354
Fresh Cherry Tomatoes	1.100 oz.	5.613	0.274	1.222	0.062	0.000	0.012	1.559	0.374	0.820
Peppers	0.800 oz.	4.536	0.195	1.052	0.039	0.000	0.013	0.680	0.386	0.544

Meal	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Diet Fiber g	Sugar g
Chicken Breast	4.700 oz.	118.967	26.173	0.000	1.586	71.380	0.397	126.898	0.000	0.000
Dill Sauce	3.750 oz.	157.847	3.179	10.440	11.151	12.249	0.001	307.136	0.051	6.990
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
Dinner		931.852	39.505	125.182	30.374	106.093	10.393	1005.878	12.315	36.233
Spinach Alfredo Sauce	1.500 oz.	51.594	1.999	2.254	3.709	11.193	2.226	180.586	0.195	0.934
Cheese Lasagna Roll-Up	2.000 item	360.000	18.000	44.000	12.000	90.000	7.000	680.000	4.000	2.000
Apple Almond Quinoa Salad	6.750 oz.	429.608	10.700	64.197	14.053	0.000	0.771	15.385	8.116	21.001
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
****		1960.742	113.777	192.947	88.540	110.718	18.263	2948.302	20.649	84.234
Breakfast		509.419	44.083	59.776	12.169	41.914	7.204	954.016	4.173	24.428
Swiss Cheese Egg Bake	1.350 svg.	248.808	30.557	8.866	10.557	37.014	6.807	538.335	0.197	3.113
Pumpnickel Roll	2.000 item	120.000	4.000	26.000	1.000	0.000	0.000	280.000	2.000	0.000
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		687.719	37.066	50.288	42.565	63.904	5.497	750.322	3.464	21.518
Pecan & Poppyseed Chicken Salad	7.000 oz.	446.682	21.070	11.169	37.219	59.004	5.059	456.065	2.031	8.650
Mixed Greens	3.000 oz.	15.387	1.249	2.821	0.233	0.000	0.041	14.408	1.433	0.569
Pumpnickel Flatbread	3.000 item	135.000	6.000	24.000	4.500	0.000	0.000	150.000	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
Dinner		763.604	32.628	82.882	33.806	4.900	5.562	1243.964	13.012	38.288
Thai Barley Salad	9.000 oz.	343.265	12.189	40.717	16.591	0.000	2.770	910.009	6.729	10.868
Peanuts, Dry Roasted	0.750 oz.	125.447	5.464	0.000	10.589	0.000	1.892	167.971	1.700	0.808
Onions, Scallion or Spring Green	0.250 oz.	2.268	0.130	0.520	0.013	0.000	0.002	1.134	0.184	0.165
Sugar Snap Peas	6.000 oz.	81.974	4.099	14.346	0.000	0.000	0.000	0.000	4.099	6.148
Peanut Butter Cookie	1.000 item	120.000	2.000	15.000	6.000	0.000	0.500	35.000	2.000	8.000
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
****		2130.544	128.042	259.520	60.070	99.693	8.756	2224.271	33.818	110.997
Breakfast		560.650	33.747	81.299	10.613	4.900	0.397	409.850	5.000	54.299
Banana Muffin	2.000 item	280.000	6.000	42.000	10.000	0.000	0.000	190.000	4.000	16.000
Strawberry Greek Yogurt	8.000 oz.	190.000	19.000	27.000	0.000	0.000	0.000	90.000	1.000	26.000
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		956.360	36.859	111.139	38.346	11.021	5.799	1077.077	14.930	31.069
Guacamole Packet	1.000 oz.	35.000	0.100	5.000	1.500	0.000	0.500	100.000	0.500	0.000
Coleslaw	7.000 oz.	350.710	4.013	24.840	24.233	6.121	3.402	157.227	5.430	12.770
Black Bean Slider	3.000 item	240.000	18.000	27.000	9.000	0.000	0.000	630.000	9.000	0.000
Mini Pretzel Buns	3.000 item	240.000	6.000	42.000	3.000	0.000	1.500	60.000	0.000	6.000
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
Dinner		613.464	57.429	67.076	11.111	83.760	2.560	722.975	13.886	25.626
Chili	17.000 oz.	456.814	47.683	43.777	8.498	78.860	1.963	533.125	13.886	13.327
All Natural Oyster Crackers-ss	1.000 svg.	66.000	1.000	11.000	2.000	0.000	0.200	60.000	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

Meal	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Diet Fiber g	Sugar g
WEEK D. 2nd Part		2170.320	129.266	270.070	72.970	125.270	16.147	2492.481	32.970	82.073
Breakfast		675.897	45.816	68.179	27.235	41.510	7.309	1072.398	10.841	26.601
Breakfast Casserole	1.500 svg.	290.225	28.741	8.822	16.763	36.610	6.912	652.123	2.112	1.416
Fresh Fruit Cup	4.000 oz.	52.000	1.000	13.400	0.000	0.000	0.000	10.000	3.400	11.000
Multi-grain Croissant	1.000 item	150.000	6.000	31.000	1.000	0.000	0.000	280.000	4.000	1.000
Spread	1.000 oz.	93.022	1.329	2.658	8.859	0.000	0.000	0.425	1.329	0.886
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		848.331	36.989	103.171	34.501	4.900	5.764	679.860	15.818	32.941
Fresh Fruit	1.000 item	52.646	0.822	13.289	0.000	0.000	0.000	6.144	2.082	9.500
Minestrone Soup	9.000 oz.	176.572	6.051	33.336	1.571	0.000	0.000	409.605	1.979	1.979
Whole Grain Bread	2.000 sl.	140.000	8.000	28.000	2.000	0.000	0.000	120.000	6.000	2.000
Peanut Butter	2.000 oz.	368.142	12.991	11.097	30.265	0.000	5.363	12.265	4.938	2.832
Apricot Peach Spread	2.000 oz.	20.321	0.379	5.150	0.052	0.000	0.004	1.996	0.819	4.332
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
Dinner		646.093	46.461	98.720	11.233	78.860	3.075	740.224	6.312	22.530
Meatloaf	1.500 svg.	266.209	30.840	13.862	9.893	73.295	2.475	268.726	1.900	4.433
Creamed Corn	3.800 oz.	77.564	1.874	19.531	0.452	0.000	0.070	3.232	1.293	3.480
Garlic Mashed Potatoes	7.000 oz.	149.439	2.963	40.612	0.269	0.665	0.131	254.171	3.020	2.056
Beets and Onions	4.500 oz.	62.231	2.037	12.415	0.006	0.000	0.002	84.244	0.100	0.262
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
***		2070.922	114.146	246.084	71.807	434.212	13.679	1802.536	29.421	79.916
Breakfast		687.349	31.359	71.177	32.749	4.900	4.407	490.984	15.588	35.469
Cinnamon Raisin Bread	2.000 sl.	140.000	8.000	30.000	0.000	0.000	0.000	120.000	6.000	6.000
Sunbutter Packet	2.000 svg.	400.000	14.000	14.000	32.000	0.000	4.000	240.000	8.000	6.000
Pineapple	4.000 oz.	56.699	0.612	14.878	0.136	0.000	0.010	1.134	1.588	11.170
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		696.902	52.968	55.385	30.553	417.900	7.278	813.563	8.717	22.323
Tuna	4.000 oz.	120.000	26.000	0.000	2.000	40.000	1.000	120.000	0.000	0.000
Eggs, Hard Boiled	2.000 item	155.000	12.580	1.120	10.610	373.000	3.267	124.000	0.000	1.120
Lettuce, Romaine	3.000 oz.	14.458	1.046	2.798	0.255	0.000	0.033	6.804	1.786	1.012
Radishes	3.000 oz.	23.814	1.267	5.486	0.144	0.000	0.037	0.850	2.551	1.599
Tomatoes, Cherry, Fresh	2.000 oz.	10.206	0.499	2.205	0.113	0.000	0.016	2.835	0.680	1.492
Potatoes	4.000 oz.	98.656	2.121	22.827	0.113	0.000	0.029	4.536	2.041	1.032
Italian Dressing	3.000 oz.	147.405	0.416	6.623	13.658	0.000	2.134	227.659	1.247	3.770
Kalamata Olives	0.500 oz.	36.713	0.293	2.027	3.046	0.000	0.364	197.029	0.411	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
Dinner		686.671	29.819	119.522	8.506	11.412	1.994	497.989	5.117	22.124
Baked Vegetarian Ziti	10.000 oz.	570.899	19.914	102.411	7.692	6.512	1.563	108.443	3.894	7.059
Spring Mix Salad	2.320 oz.	15.672	1.159	2.923	0.201	0.000	0.034	23.450	1.223	0.876
Balsamic Dressing	1.000 oz.	9.450	0.000	1.890	0.000	0.000	0.000	236.246	0.000	1.890
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

Meal	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Diet Fiber g	Sugar g
****		1751.893	102.088	216.192	54.595	192.588	21.776	2743.646	27.366	79.812
Breakfast		528.353	20.618	63.241	23.652	74.900	13.402	633.096	8.432	23.559
Multigrain Croissant	1.000 item	310.000	7.000	40.000	15.000	40.000	8.000	310.000	8.000	1.000
Orange Marmalade	2.000 oz.	37.703	0.872	8.941	0.040	0.000	0.005	3.246	0.432	8.260
Cream Cheese	1.500 oz.	90.000	4.000	2.000	8.000	30.000	5.000	190.000	0.000	2.000
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		713.388	46.499	81.463	22.603	67.788	6.298	1380.463	6.081	30.479
Turkey Taco Pie	1.500 svg.	305.624	31.280	24.874	9.058	62.888	4.339	670.700	1.728	11.838
Corn Salad	4.000 oz.	74.306	2.435	15.990	0.782	0.000	0.043	23.228	1.834	4.342
Blue Corn Chips	1.500 oz.	227.809	3.037	24.300	12.150	0.000	1.519	136.685	1.519	0.000
Salsa	2.000 oz.	15.000	1.000	4.000	0.000	0.000	0.000	420.000	1.000	2.000
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
Dinner		510.153	34.970	71.488	8.340	49.900	2.077	730.087	12.853	25.774
Spaghetti	5 oz.	158.333	7.500	28.333	0.833	0.000	0.000	8.333	5.000	0.000
Turkey Meatballs	3.000 item	120.000	13.000	4.000	5.000	45.000	1.500	420.000	0.000	1.000
Marinara Sauce	5.000 oz.	76.907	2.258	14.303	1.317	0.000	0.076	103.174	3.144	7.990
Vegetable Medley	5.000 oz.	64.263	3.466	12.553	0.577	0.000	0.104	68.729	4.708	4.484
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