



## SEATTLE SUTTON'S HEALTHY EATING -VEGETARIAN 1500 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.

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g	
<b>WEEK A, 1st Part</b>		1512.454	74.491	218.133	33.757	117.739	17.768	2657.439	24.623	87.308	
<b>Breakfast</b>		351.685	16.271	72.621	2.372	4.900	0.357	232.415	9.086	35.490	
Whole Grain Cereal	1.800 oz.	185.292	7.189	39.440	1.905	0.000	0.181	127.233	6.690	7.711	
Dried Fruit	0.300 oz.	26.393	0.213	6.152	0.135	0.000	0.028	1.148	0.808	4.139	
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>		618.914	33.742	65.353	18.675	85.108	12.963	943.387	7.655	23.310	
Herb Wrap	2.000 item	140.000	6.000	24.000	2.000	0.000	0.000	320.000	2.000	0.000	
Shredded Mild Cheddar and Black Beans	1.500 oz.	167.060	10.631	1.519	7.594	45.562	7.594	273.370	0.000	0.000	
Slaw	4.000 oz.	66.552	4.287	11.987	0.063	0.000	0.005	99.087	3.684	1.112	
Sour Cream	4.000 oz.	48.605	1.733	7.190	1.734	6.297	0.975	48.806	1.970	4.058	
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	3.000 oz.	113.398	2.835	8.505	7.087	28.350	4.252	99.223	0.000	5.670	
<b>Dinner</b>		8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
Couscous	8.000 oz.	541.855	24.478	80.159	12.711	27.731	4.448	1481.638	7.882	28.507	
Vegetable Medley	8.000 oz.	266.819	8.005	48.027	5.336	0.000	0.000	960.548	2.668	2.668	
Alfredo Sauce	8.000 oz.	78.206	2.607	13.034	0.000	0.000	0.000	78.206	5.214	7.821	
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	2.500 oz.	113.531	5.610	6.945	7.178	22.831	4.311	339.985	0.000	5.548	
	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471	
*		1456.167	101.092	195.959	28.587	44.579	6.175	2408.347	29.742	73.633	
<b>Breakfast</b>		533.899	44.006	72.147	4.064	16.342	2.150	1001.883	7.723	27.881	
Zucchini Egg Casserole	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>		422.949	21.369	56.049	13.175	10.418	1.454	780.443	8.959	21.554	
Tortellini Soup	8.000 oz.	122.904	5.156	20.075	2.253	4.026	0.716	464.128	3.792	2.671	
Spinach Salad	2.000 oz.	9.247	1.369	1.205	0.154	0.000	0.004	57.728	4.153	0.510	
Walnuts	0.500 oz.	87.600	3.411	1.405	8.363	0.000	0.478	0.283	0.964	0.156	
Buttermilk Ranch	1.000 oz.	19.898	1.177	2.212	0.709	1.491	0.119	40.403	0.050	1.747	
Dill Roll	1.000 item	100.000	2.000	19.000	1.500	0.000	0.000	115.000	0.000	4.000	
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	

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
<b>Dinner</b>		499.319	35.717	67.763	11.349	17.82	2.571	626.022	13.059	24.198
Vegetarian Meatballs	3 item	150.000	15.000	9.000	7.000	0.000	0.500	340.000	4.000	1.000
Au Gratin Potatoes	4.000 oz.	113.831	5.603	18.980	1.939	6.022	0.730	72.447	1.997	2.987
Dijon Sauce	1.000 oz.	32.814	0.834	2.588	1.914	6.898	1.147	104.312	0.044	0.156
Peas	3.400 oz.	81.102	5.172	15.101	0.215	0.000	0.039	2.961	5.317	5.713
Squash	3.000 oz.	38.272	0.850	9.942	0.085	0.000	0.018	3.402	1.701	1.871
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
*		1460.627	82.187	203.253	39.686	83.914	14.449	1886.398	19.077	96.913
<b>Breakfast</b>		406.243	21.327	63.730	8.716	28.677	3.955	390.152	2.238	35.497
Pancakes	2.000 item	140.000	4.000	28.000	2.000	0.000	0.000	210.000	0.000	6.000
Blueberry Compote	3.000 oz.	61.242	0.319	15.485	0.442	0.000	0.037	1.235	2.224	12.842
Lemon Ricotta	3.000 oz.	121.701	8.752	8.093	6.078	23.777	3.781	76.016	0.014	4.184
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>		620.819	37.184	82.135	18.621	20.411	4.355	613.977	10.914	29.513
Veggie Mozzarella Bake	10.000 oz.	341.482	23.784	46.814	8.088	15.511	3.654	386.304	4.507	4.010
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	6.000 oz.	162.017	4.452	14.608	10.167	0.000	0.545	123.639	5.953	6.002
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>		433.565	23.675	57.388	12.349	34.826	6.139	882.269	5.925	31.903
Flatbread	0.500 item	120.000	3.500	22.500	1.500	0.000	0.000	285.000	1.000	1.000
Signature Pizza Topping	4.400 oz.	157.366	11.919	4.107	10.653	29.926	6.002	494.369	3.305	2.232
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
*		1372.824	65.019	179.151	47.265	75.625	17.977	1972.170	19.916	98.378
<b>Breakfast</b>		283.262	15.037	46.763	6.196	4.900	1.637	188.731	3.976	33.486
Energy Bar	1.000 item	150.000	6.000	22.000	6.000	0.000	1.500	80.000	2.000	12.000
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
<b>Lunch</b>		612.690	20.809	70.808	28.925	27.400	9.290	803.816	7.398	43.508
Napa Salad	3.000 oz.	18.208	1.119	3.994	0.160	0.000	0.031	12.282	1.329	1.820
Almonds, Slivered	0.375 oz.	61.554	2.248	2.291	5.308	0	0.404	0.106	1.329	0.462
Ramen Noodles	0.375 oz.	52.517	1.148	6.963	2.307		1.095	53.474	0.468	0.319
Napa Cabbage Dressing	1.000 oz.	68.361	0.099	9.283	3.578	0.000	0.560	38.803	0.022	9.124
Red Pepper Bisque	4.500 oz.	168.750	3.938	10.125	12.375	22.500	5.063	506.250	2.250	7.313
Chocolate Zucchini Bread	2.000 oz.	160.000	4.000	26.000	5.000	0.000	2.000	90.000	2.000	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

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
<b>Dinner</b>		476.872	29.174	61.579	12.144	43.325	7.050	979.624	8.542	21.384
Stuffed Shell	2.000 item	273.444	15.291	25.985	10.594	37.978	6.796	397.773	1.529	3.058
Stuffed Shell Sauce	4.000 oz.	22.882	1.257	5.637	0.200	0.447	0.113	141.223	0.860	3.734
Garden Salad	2.000 oz.	9.247	1.369	1.205	0.154	0.000	0.004	57.728	4.153	0.521
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	1.000 item	80.000	3.000	15.000	1.000	0.000	0.000	80.000	2.000	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>		1430.873	72.486	181.524	49.617	42.047	9.016	1925.203	20.599	101.758
<b>Breakfast</b>		313.016	23.055	32.004	9.888	24.875	3.914	476.487	2.399	23.804
Egg Hashbrown Casserole	1.000 svg.	177.514	14.774	7.212	9.628	19.975	3.771	363.685	0.841	0.773
Spiced Apples	3.000 oz.	52.202	0.025	12.640	0.063	0.000	0.006	9.902	1.559	10.560
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>		499.918	23.821	78.530	10.914	12.273	0.475	692.867	6.878	43.123
Veggie Chick'n Salad	3.500 oz.	147.579	10.045	6.619	8.982	7.373	0.011	414.030	1.334	2.078
Apple, Slices	4.000 oz.	58.967	0.295	15.660	0.193	0.000	0.032	1.134	2.722	11.782
Fruit Pita	1.000 item	160.000	4.000	33.000	1.000	0.000	0.000	140.000	2.000	8.000
Grapes	2.000 oz.	39.122	0.408	10.263	0.091	0.000	0.031	1.134	0.510	8.777
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.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
<b>Dinner</b>		617.939	25.609	70.990	28.816	4.900	4.626	755.848	11.321	34.832
Thai Barley Salad	6.000 oz.	228.844	8.126	27.145	11.061	0.000	1.847	606.673	4.486	7.245
Peanuts, All Types, Dry Roasted	0.750 oz.	124.809	5.177	4.520	10.559	0.000	1.642	1.276	1.786	1.042
Snap Peas	3.000 oz.	40.987	2.049	7.173	0.000	0.000	0.000	0.000	2.049	3.074
Whole Grain Chocolate Chip	1.000 item	140.000	2.000	20.000	7.000	0.000	1.000	45.000	3.000	11.000
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
*		1401.573	74.810	185.077	40.778	52.763	11.450	1786.973	20.312	71.942
<b>Breakfast</b>		363.567	16.143	41.530	13.529	22.080	4.222	673.184	3.129	16.002
Sour Cream Chives	2.000 oz.	70.267	1.887	5.378	4.333	17.180	2.585	60.284	0.129	3.531
Zucchini Fritters	3.000 item	210.000	6.000	24.000	9.000	0.000	1.500	510.000	3.000	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>		398.658	19.508	66.576	6.717	19.783	3.655	376.161	7.154	20.528
Baked Potato	7.000 oz.	184.555	4.961	41.971	0.258	0.000	0.069	19.845	4.366	2.342
Chunky Tomato Sauce	6.000 oz.	66.328	2.271	12.124	1.149	0.000	0.198	138.441	2.788	5.813
Cheese	0.500 oz.	57.124	3.529	0.181	4.697	14.883	2.990	88.025	0.000	0.073
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	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
<b>Dinner</b>		639.348	39.159	76.970	20.532	10.900	3.574	737.627	10.029	35.412
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
Thai Veggie Burger	1.000 item	250.000	23.000	6.000	15.000	6.000	2.000	480.000	2.000	0.000
Thai Cucumber Salad	4.000 oz.	62.863	1.874	8.392	2.513	0.000	0.378	61.617	0.904	5.755
Pretzel Bun	1.000 item	160.000	5.000	29.000	2.500	0.000	1.000	0.000	3.000	2.000
* 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
		1433.601	63.416	197.308	43.481	58.137	8.282	1620.147	15.139	99.103
<b>Breakfast</b>		354.058	19.324	54.268	5.196	9.940	0.137	238.179	2.500	41.078
Vanilla Greek Yogurt	4.000 oz.	95.758	8.568	14.616	0.000	5.040	0.000	35.279	0.000	13.608
Cranberry Granola Bar	2.500 oz.	175.000	2.500	27.500	5.000	0.000	0.000	100.000	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>Lunch</b>		517.312	25.922	57.279	22.470	42.868	6.821	889.044	6.152	21.951
Lettuce, Iceberg	2.500 oz.	9.922	0.638	2.105	0.099	0.000	0.013	7.087	0.850	1.396
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
Shredded Cheddar Cheese	1.250 oz.	139.216	8.859	1.266	11.390	37.968	6.328	227.809	0.000	0.000
Black Beans	3.000 oz.	63.786	4.252	11.340	0.000	0.000	0.000	99.223	3.544	0.709
Lime Cilantro Dressing	1.500 oz.	68.588	0.000	4.115	6.173	0.000	0.000	384.090	0.000	2.744
Tortilla Strips	0.600 oz.	85.049	1.215	12.150	3.645	0.000		36.449	0.000	0.000
Milk, Non Fat Skim or Fat Free	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
<b>Dinner</b>		562.231	18.169	85.761	15.815	5.329	1.324	492.923	6.487	36.074
Black Bean and Sweet Potato Stew	7.000 oz.	199.179	5.225	38.511	2.757	0.000	0.216	96.376	5.157	21.808
Polenta	3.000 oz.	279.752	4.688	35.098	12.862	0.429	0.970	293.647	1.330	1.795
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