



SEATTLE SUTTON'S HEALTHY EATING -VEGETARIAN 1500 CALORIE WEEK B 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
WEEK B. 1st Part		1404.792	64.510	213.667	47.088	53.751	10.665	1849.457	28.040	97.603
Breakfast		312.870	11.588	54.845	6.653	4.900	0.157	218.400	5.244	37.319
Strawberry Bread	2.100 oz.	168.000	2.100	27.300	6.300	0.000	0.000	115.500	2.100	12.600
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		520.535	28.618	80.336	11.432	4.900	1.176	1004.289	15.334	31.904
Apple, Medium	4.900 oz.	72.235	0.361	19.184	0.236	0.000	0.039	1.389	3.334	14.433
Whole Grain Bun	1.000 item	140.000	8.000	27.000	1.000	0.000	0.000	130.000	6.000	1.000
Southwestern Veggie Burger	1.000 item	220.000	12.000	21.000	10.000	0.000	1.000	490.000	6.000	4.000
Salsa Del Sol	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	8.000 fl. oz.	83.300	8.257	12.152	0.196	4.900	0.137	102.900	0.000	12.471
Dinner		571.388	23.950	79.195	28.826	43.951	9.332	656.889	7.462	29.089
Pesto Gnocchi	5.000 oz.	181.326	7.840	44.288	6.360	3.193	1.238	271.362	3.608	0.345
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	1.600 oz.	7.711	0.549	1.411	0.145	0.000	0.038	3.629	0.454	1.134
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
**		1353.172	69.968	198.059	37.019	37.200	8.034	2075.984	32.633	79.164
Breakfast		282.852	13.695	45.669	5.847	4.900	0.786	310.164	4.498	26.947
Cherry Almond Steel Cut Oats	6.000 oz.	135.482	3.585	26.497	2.024	0.000	0.380	205.421	3.258	9.207
Cherries and Almonds	0.500 oz.	64.070	1.853	7.020	3.627	0.000	0.269	1.843	1.240	5.269
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		392.384	24.593	56.899	11.742	27.400	6.891	782.245	10.200	18.064
Guacamole	1.500 oz.	52.500	0.150	7.500	2.250	0.000	0.750	150.000	0.750	0.000
Muenster Cheese	0.750 oz.	60.000	5.250	0.000	6.750	22.500	6.000	135.000	0.000	0.000
Flatout	1.000 item	120.000	7.000	23.000	2.500	0.000	0.000	310.000	6.000	2.000
Fajita Vegetables	2.500 oz.	22.428	0.449	4.486	0.000	0.000	0.000	4.486	0.449	2.691
Black Beans	2.800 oz.	54.155	3.488	9.761	0.046	0.000	0.004	79.859	3.001	0.902
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		677.936	31.679	95.491	19.429	4.900	0.357	983.575	17.935	34.153
Slider Buns	2.000 item	180.000	10.000	34.000	1.000	0.000	0.000	170.000	8.000	2.000
Vegan Veggie Sliders	4.000 item	160.000	8.000	20.000	5.000	0.000	0.000	380.000	6.000	4.000

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
Honey Mustard Dressing	1.000 oz.	29.324	0.947	5.747	0.000	0.000	0.000	104.303	0.011	5.648
Onions, Red, Sliced	0.300 oz.	3.402	0.093	0.794	0.009	0.000	0.004	0.340	0.145	0.361
Black Bean Quinoa Salad	4.000 oz.	71.910	2.383	8.798	3.225	0.000	0.216	156.032	1.780	1.674
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
**		1723.237	114.862	225.119	41.541	175.292	19.330	3208.813	29.217	93.812
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		459.516	19.625	81.235	6.884	4.900	0.233	1061.139	11.496	35.351
Vegetable Bean Soup	6.000 oz.	63.897	3.137	10.401	0.886	0.000	0.076	283.745	3.137	1.772
Skinny Bun	1.000 item	190.000	7.000	36.000	2.000	0.000	0.000	310.000	4.000	4.000
Arriabata Bruschetta	3.000 oz.	60.749	0.000	7.290	3.645	0.000	0.000	364.494	1.215	4.860
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
Dinner		601.736	33.339	81.372	16.156	98.650	8.437	858.813	10.828	27.608
Whole Grain Lasagna Rollup	2.000 item	360.000	18.000	44.000	12.000	90.000	7.000	680.000	4.000	2.000
Brussel Sprouts	3.000 oz.	34.870	3.215	6.685	0.349	0.000	0.071	8.505	3.232	0.000
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	0.250 oz.	22.500	1.750	0.250	1.500	3.750	0.875	42.500	0.000	0.000
Poached Pears	3.200 oz.	45.067	0.717	10.586	0.012	0.000	0.003	3.909	1.496	7.537
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
**		1408.188	88.407	172.743	37.222	97.216	14.923	2331.656	21.388	68.202
Breakfast		420.513	35.845	53.614	7.773	22.365	3.986	913.694	5.164	23.268
Onion Pepper Scramble	9.000 oz.	193.553	24.161	10.474	6.039	17.465	3.614	508.060	1.686	3.344
Hot Sauce	1.000 oz.	5.000	0.000	1.000	0.000	0.000	0.000	280.000	0.000	0.000
Watermelon	4.000 oz.	34.019	0.692	8.562	0.170	0.000	0.018	1.134	0.454	7.031
Tortilla, Corn	2.000 item	104.640	2.736	21.427	1.368	0.000	0.217	21.600	3.024	0.422
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		595.356	30.800	63.451	23.725	48.881	7.991	834.264	7.314	22.241
Macaroni and Cheese	9.000 oz.	411.881	20.340	39.705	18.069	43.981	7.824	503.191	3.924	6.964
Radishes	1.500 oz.	6.804	0.289	1.446	0.043	0.000	0.014	16.584	0.680	0.791
Red Pepper Hummus	1.500 oz.	75.936	1.519	6.075	5.316	0.000	0.000	182.247	1.519	0.000
Carrots	1.500 oz.	17.435	0.395	4.074	0.102	0.000	0.016	29.342	1.191	2.016
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

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
Dinner		392.320	21.762	55.678	5.724	25.971	2.946	583.699	8.910	22.694
Oregon Vegetable Blend	6.000 oz.	99.711	3.736	16.206	0.000	0.000	0.000	187.624	5.605	3.736
Swiss and Broccoli Casserole	1.000 svg.	209.309	9.769	27.320	5.528	21.071	2.809	293.175	3.306	6.487
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										
		1379.956	52.293	206.687	41.115	67.350	13.100	1640.156	16.126	87.364
Breakfast		421.626	11.480	69.121	10.753	4.900	1.640	659.175	4.087	22.302
Chia Seed Waffle	3.000 item	315.000	3.000	51.000	10.500	0.000	1.500	555.000	3.000	7.500
Strawberry Sauce	2.000 oz.	23.326	0.224	5.969	0.057	0.000	0.003	1.275	1.087	2.332
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		577.306	21.938	85.636	16.800	24.900	4.760	242.114	8.550	36.923
Quinoa Mung Bean Salad	7.000 oz.	305.089	10.444	45.584	9.241	0.000	0.593	18.647	7.019	3.662
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		381.024	18.875	51.930	13.561	37.550	6.700	738.866	3.489	28.139
Fresh Fruit	4.000 oz.	49.962	0.780	12.611	0.000	0.000	0.000	5.831	1.976	9.016
Spinach Artichoke Pizza	3.000 sl.	247.763	9.838	27.166	13.365	32.650	6.562	630.135	1.513	6.653
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
**		1500.864	91.147	192.578	35.802	289.126	20.267	2116.208	13.712	103.307
Breakfast		463.300	29.257	44.152	15.846	206.900	7.637	737.900	4.500	26.971
Egg Patty	1.000 item	60.000	5.000	1.000	3.900	175.000	1.000	135.000	0.000	0.000
Breakfast Grain Patty	1.000 item	90.000	6.000	6.000	5.000	0.000	0.500	210.000	3.000	1.000
Cheddar/Monterey Cheese	1.000 oz.	110.000	7.000	0.000	6.000	27.000	6.000	180.000	0.000	0.000
English Muffin	0.500 item	60.000	3.000	12.000	0.750	0.000	0.000	90.000	1.500	1.500
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		564.286	34.011	75.100	10.587	56.141	8.138	798.241	3.418	53.799
Cheese Dip	2.000 oz.	159.962	10.470	2.704	6.869	41.206	6.868	258.746	0.016	1.181
Flatbread	2.000 item	80.000	2.000	13.000	2.000	0.000	0.000	84.000	0.000	1.000
Cottage Cheese	4.000 oz.	80.282	11.039	6.021	1.004	10.035	1.004	321.127	0.000	4.014

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
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
Dinner		474.838	29.302	71.945	9.478	26.368	4.771	541.087	5.795	22.655
Veggie Pesto Pasta	6.000 oz.	261.806	10.616	54.073	1.853	1.494	0.340	127.101	4.332	6.590
Cheese, Parmesan, Grated	0.500 oz.	61.093	5.452	0.575	4.055	12.474	2.452	216.732	0.000	0.128
Mozzarella Cheese	0.500 oz.	45.000	3.500	0.500	3.000	7.500	1.750	85.000	0.000	0.000
Tomatoes, Cherry, Fresh	3.000 item	9.180	0.449	1.999	0.102	0.000	0.020	2.550	0.612	1.341
Herbed Zucchini	3.000 oz.	14.458	1.029	2.645	0.272	0.000	0.071	6.804	0.850	2.126
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
**		1314.182	63.654	205.074	27.349	39.674	6.403	1495.380	21.920	88.165
Breakfast		330.946	15.079	45.441	10.196	19.900	3.137	279.044	4.082	30.971
Blueberry Oatmeal Muffin	1.000 svg.	150.000	4.000	19.000	6.000	0.000	0.500	75.000	2.000	8.000
Cream Cheese	0.750 oz.	45.000	2.000	1.000	4.000	15.000	2.500	95.000	0.000	1.000
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		478.353	26.657	76.694	7.226	14.874	2.011	690.021	8.143	27.508
Herb Wrap	2.000 item	140.000	6.000	24.000	2.000	0.000	0.000	320.000	2.000	0.000
Greenwheat Freekah	3.900 oz.	133.286	7.326	19.604	2.366	5.539	1.002	207.555	3.268	0.347
Cucumber Sauce	3.200 oz.	63.849	3.494	6.941	2.393	4.435	0.835	55.597	0.172	4.018
Tomatoes, Red, Diced	2.000 oz.	10.206	0.499	2.206	0.113	0.000	0.016	2.835	0.680	1.491
Lettuce, Romaine, Shredded	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	1.725	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		504.884	21.919	82.939	9.927	4.900	1.255	526.315	9.696	29.686
Fresh Fruit Average	4.000 oz.	49.962	0.780	12.611	0.000	0.000	0.000	5.831	1.976	9.016
Edamame Succotash Couscous Salad	9.000 oz.	371.622	12.882	58.175	9.731	0.000	1.118	417.584	7.720	8.200
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