



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

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
<b>WEEK D. 1st Part</b>		1897.066	106.195	231.671	65.929	55.878	9.302	3191.452	39.781	91.508
<b>Breakfast</b>		498.691	31.809	65.012	14.282	7.670	1.190	517.777	14.360	36.095
French Toast	1.000 svg.	235.398	17.932	40.269	1.116	2.770	0.075	380.666	12.171	14.068
Peach Topping	3.000 oz.	41.243	0.015	10.338	0.009	0.000	0.003	6.836	0.743	9.494
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
<b>Lunch</b>		729.811	30.182	100.927	28.202	4.900	1.469	1368.922	19.671	21.598
Flatout Bread	2.000 item	240.000	14.000	46.000	5.000	0.000	0.000	620.000	12.000	4.000
Tortilla Chips	1.000 oz.	151.872	2.025	16.200	8.100	0.000	1.012	91.123	1.012	0.000
Red Pepper Hummus	4.000 oz.	202.496	4.050	16.200	14.175	0.000	0.000	485.992	4.050	0.000
Wrap Veggies	6.000 oz.	44.792	1.361	10.229	0.315	0.000	0.060	41.957	2.608	5.299
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
<b>Dinner</b>		668.564	44.204	65.731	23.445	43.307	6.642	1304.753	5.750	33.816
Picante Salsa	1.000 oz.	5.000	0.000	1.000	0.000	0.000	0.000	280.000	0.000	0.000
Veggie Patty	1.000 item	250.000	23.000	6.000	15.000	6.000	2.000	480.000	2.000	0.000
Pita Bread	1.000 item	100.000	3.000	18.000	0.000	0.000	0.000	160.000	2.000	1.000
Spring Salad	1.250 oz.	28.275	4.742	0.499	0.686	11.979	0.187	6.488	0.499	0.000
Snap Peas	1.000 oz.	13.662	0.683	2.391	0.000	0.000	0.000	0.000	0.683	1.025
Southwest Dressing	1.000 oz.	11.905	0.911	2.189	0.121	0.429	0.056	128.131	0.341	1.366
Mini Cheesecake	1.000 item	160.000	3.000	21.000	7.000	20.000	4.000	120.000	0.000	16.000
Pineapple	1.000 oz.	9.072	0.122	2.353	0.026	0.000	0.002	0.283	0.227	2.126
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
****		1818.644	81.474	251.712	46.134	141.861	13.954	1859.274	18.568	93.677
<b>Breakfast</b>		355.650	15.747	59.299	5.613	19.900	2.897	384.850	2.000	33.299
Orange Pineapple Juice	4.000 fl. oz.	60.000	1.000	13.000	0.000	0.000	0.000	20.000	0.000	12.000
Orange/Cranberry Breakfast Pita	1.000 item	160.000	4.000	33.000	1.000	0.000	0.000	140.000	2.000	8.000
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
<b>Lunch</b>		691.545	30.475	90.210	16.068	19.599	1.672	533.888	7.024	31.456
Potatoes, Baked	9.000 oz.	237.285	6.379	53.963	0.332	0.000	0.089	25.515	5.613	3.011
Zucchini Coins	1.000 oz.	4.819	0.343	0.882	0.091	0.000	0.024	2.268	0.283	0.709
Fresh Cherry Tomatoes	2.000 oz.	10.206	0.499	2.223	0.113	0.000	0.023	2.835	0.680	1.491
Peppers	0.800 oz.	4.536	0.195	1.052	0.039	0.000	0.013	0.680	0.386	0.544

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Fiber g	Sugar g
Baked Tofu	2.800 oz.	154.633	10.498	7.263	1.500	0.000	1.125	4.178	0.000	5.013
Dill Sauce	4.500 oz.	189.416	3.815	12.528	13.381	14.699	0.002	368.563	0.062	8.388
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
<b>Dinner</b>		771.449	35.252	102.221	24.453	102.362	9.394	940.536	9.544	28.922
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
Spinach Alfredo Sauce	1.000 oz.	34.396	1.333	1.503	2.473	7.462	1.484	120.391	0.130	0.622
Quinoa Dressing	1.000 oz.	41.587	0.084	2.288	3.797	0.000	0.284	0.256	0.389	1.478
Apple Almond Quinoa Salad	3.500 oz.	244.816	7.090	42.132	5.571	0.000	0.230	10.039	5.024	12.523
*** Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	4.900	0.397	129.850	0.000	12.299
<b>Breakfast</b>		384.914	34.161	44.478	8.932	32.317	5.439	674.448	3.122	23.621
Swiss Cheese Egg Bake	1.000 svg.	184.302	22.635	6.567	7.820	27.417	5.042	398.767	0.146	2.306
Fresh Fruit	4.000 oz.	49.962	0.780	12.611	0.000	0.000	0.000	5.831	1.976	9.016
Pumpnickel Roll	1.000 item	60.000	2.000	13.000	0.500	0.000	0.000	140.000	1.000	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
<b>Lunch</b>		621.335	24.998	69.503	28.516	34.109	5.912	781.834	10.246	38.869
Apple Walnut Salad	4.000 oz.	201.007	5.787	11.695	14.067	29.209	4.777	206.317	2.254	8.626
Cinnamon Raisin Bagel	1.000 item	110.000	4.000	22.000	1.000	0.000	0.000	165.000	4.000	2.000
Spinach Salad	2.000 oz.	13.341	1.334	2.001	0.000	0.000	0.000	43.358	1.334	0.000
Cranberries	0.750 oz.	65.487	0.015	17.511	0.291	0.000	0.022	0.638	1.212	13.820
Walnuts	0.750 oz.	131.400	5.116	2.107	12.545	0.000	0.716	0.425	1.446	0.234
Balsamic Dresing	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
<b>Dinner</b>		563.409	20.283	76.159	20.300	23.800	5.284	903.696	7.290	19.713
Spanish Rice	4.000 oz.	105.614	2.338	21.707	0.584	0.000	0.000	125.129	0.584	0.313
Corn Beans and Peppers	3.000 oz.	64.675	3.284	13.283	0.278	0.000	0.040	71.445	2.693	1.322
Salsa	2.000 oz.	15.000	1.000	4.000	0.000	0.000	0.000	420.000	1.000	2.000
Avocado Half	1.000 item	60.000	1.000	3.000	6.000	0.000	1.000	0.000	2.000	0.000
Sour Cream	2.000 oz.	75.599	1.890	5.670	4.725	18.900	2.835	66.149	0.000	3.780
Blue Corn Chips	1.000 oz.	151.872	2.025	16.200	8.100	0.000	1.012	91.123	1.012	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
****		1682.249	100.055	221.386	44.930	19.072	7.047	2115.970	33.878	88.357
<b>Breakfast</b>		335.650	22.247	45.799	6.613	4.900	0.897	249.850	2.500	33.299
Banana Muffin	1.000 item	150.000	4.000	20.000	6.000	0.000	0.500	75.000	2.000	8.000
Strawberry Greek Yogurt	4.000 oz.	95.000	9.500	13.500	0.000	0.000	0.000	45.000	0.500	13.000
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
<b>Lunch</b>		696.157	27.713	81.042	27.422	9.272	4.327	802.155	10.378	25.421
Pretzel Buns	2.000 item	160.000	4.000	28.000	2.000	0.000	1.000	40.000	0.000	4.000
Black Bean Slider	2.000 item	160.000	12.000	18.000	6.000	0.000	0.000	420.000	6.000	0.000
Guacamole Packet	1.000 oz.	35.000	0.100	5.000	1.500	0.000	0.500	100.000	0.500	0.000
Coleslaw	5.000 oz.	250.507	2.866	17.743	17.309	4.372	2.430	112.305	3.878	9.122
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

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>		650.441	50.096	94.546	10.896	4.900	1.823	1063.965	21.000	29.638
Vegetarian Chili	18.000 oz.	427.791	39.349	60.247	6.283	0.000	1.026	814.115	21.000	17.339
All Natural Oyster Crackers-ss	2.000 svg.	132.000	2.000	22.000	4.000	0.000	0.400	120.000	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
<b>WEEK D, 2nd Part</b>		1516.197	81.712	212.403	40.465	43.014	9.454	1785.617	22.311	72.687
<b>Breakfast</b>		532.644	35.571	63.909	17.218	29.307	5.005	854.811	9.472	25.686
Breakfast Casserole	1.000 svg.	193.483	19.161	5.881	11.176	24.407	4.608	434.749	1.408	0.944
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	0.500 oz.	46.511	0.664	1.329	4.430	0.000	0.000	0.213	0.664	0.443
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
<b>Lunch</b>		525.242	24.287	69.936	17.819	4.900	3.080	476.194	9.280	27.700
Minestrone Soup	6.000 oz.	117.715	4.034	22.224	1.047	0.000	0.000	273.070	1.319	1.319
Fresh Fruit	1.000 item	52.646	0.822	13.289	0.000	0.000	0.000	6.144	2.082	9.500
Whole Grain Bread	1.000 sl.	70.000	4.000	14.000	1.000	0.000	0.000	60.000	3.000	1.000
Peanut Butter Spread	1.000 oz.	184.071	6.496	5.549	15.133	0.000	2.681	6.133	2.469	1.416
Apricot Peach Spread	1.000 oz.	10.160	0.190	2.575	0.026	0.000	0.002	0.998	0.409	2.166
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>		458.311	21.854	78.558	5.429	8.807	1.369	454.612	3.559	19.301
Baked Vegetarian Ziti	6.000 oz.	342.540	11.948	61.446	4.615	3.907	0.938	65.066	2.336	4.235
Balsamic Dressing	1.000 oz.	9.450	0.000	1.890	0.000	0.000	0.000	236.246	0.000	1.890
Spring Mix Salad	2.320 oz.	15.672	1.159	2.923	0.201	0.000	0.034	23.450	1.223	0.876
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
****		1397.619	75.808	186.081	41.925	201.200	7.033	1466.528	30.074	74.745
<b>Breakfast</b>		487.349	24.359	64.177	16.749	4.900	2.407	370.984	11.588	32.469
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 Package	1.000 svg.	200.000	7.000	7.000	16.000	0.000	2.000	120.000	4.000	3.000
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
<b>Lunch</b>		446.685	21.724	50.120	17.982	191.400	3.752	493.504	7.938	19.331
Potatoes	3.000 oz.	73.992	1.590	17.120	0.085	0.000	0.022	3.402	1.531	0.774
Lettuce, Romaine	2.500 oz.	12.049	0.872	2.332	0.213	0.000	0.028	5.670	1.488	0.843
Chickpeas or Garbanzo Beans	2.000 oz.	52.338	2.617	8.723	0.872	0.000	0.000	36.200	2.181	0.000
Italian Dressing	2.000 oz.	98.270	0.277	4.415	9.106	0.000	1.422	151.773	0.831	2.513
Radishes	2.000 oz.	15.876	0.845	3.657	0.096	0.000	0.025	0.567	1.701	1.066
Eggs, Hard Boiled	1.000 item	77.500	6.290	0.560	5.305	186.500	1.634	62.000	0.000	0.560
Tomatoes, Cherry, Raw	1.500 oz.	7.654	0.340	0.000	0.170	0.000	0.043	5.528	0.000	1.276
Kalamata Olives	0.250 oz.	18.356	0.147	1.013	1.523	0.000	0.182	98.515	0.206	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

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>		463.586	29.725	71.784	7.194	4.900	0.874	602.040	10.549	22.945
Vegetarian Meatball	2.000 item	100.000	10.000	6.000	4.667	0.000	0.333	226.667	2.667	0.667
Spaghetti	4.000 oz.	160.000	6.400	32.000	0.400	0.000	0.000	108.000	1.600	0.000
Marinara Sauce	4.000 oz.	61.525	1.806	11.443	1.054	0.000	0.061	82.539	2.516	6.392
Vegetable Medley	4.000 oz.	51.410	2.772	10.042	0.461	0.000	0.083	54.983	3.767	3.587
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
****		1410.054	76.174	203.987	37.654	88.823	15.903	2389.834	22.183	80.508
<b>Breakfast</b>		473.927	18.400	60.005	19.642	59.900	10.901	537.285	8.324	20.494
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	1.500 oz.	28.277	0.654	6.706	0.030	0.000	0.004	2.435	0.324	6.195
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
<b>Lunch</b>		452.201	33.409	60.876	11.101	24.023	3.968	1162.372	7.040	24.699
Corn Salad	4.000 oz.	74.306	2.435	15.990	0.782	0.000	0.043	23.228	1.834	4.342
Salsa	2.000 oz.	15.000	1.000	4.000	0.000	0.000	0.000	420.000	1.000	2.000
Blue Corn Chips	0.500 oz.	75.936	1.012	8.100	4.050	0.000	0.506	45.562	0.506	0.000
Vegetarian Taco Pie	1.000 svg.	196.308	20.215	20.487	5.656	19.123	3.022	543.733	3.700	6.058
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>		483.927	24.364	83.106	6.912	4.900	1.034	690.177	6.819	35.315
Brown Rice	6 oz.	175.829	3.648	36.996	1.303	0.000	0.260	5.729	1.660	0.353
Veggie Topping	3.000 oz.	28.309	1.196	5.984	0.286	0.000	0.041	23.085	2.041	3.030
Vegetarian Balls	2.000 item	100.000	10.000	6.000	4.667	0.000	0.333	226.667	2.667	0.667
Hawaiian Meatball Sauce	3.000 oz.	89.139	0.774	21.828	0.044	0.000	0.003	304.847	0.451	18.966
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

