



## SEATTLE SUTTON'S HEALTHY EATING -VEGETARIAN 1500 CALORIE WEEK E MENU ANALYSIS

Nutritional data effective 05/07/18. 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	Diet Fiber g	Sugar g
<b>WEEK E. 1st Part</b>		1416.298	79.903	149.206	58.609	52.239	13.688	2082.800	20.217	65.123
<b>Breakfast</b>		285.525	26.749	39.240	2.991	9.998	1.403	708.867	4.122	19.152
Southwestern Frittata	1.000 svg.	122.295	14.408	11.653	1.615	5.098	1.005	278.518	1.917	3.270
Salsa	1.000 oz.	7.500	0.500	2.000	0.000	0.000	0.000	210.000	0.500	1.000
Wheat English Muffin	0.500 item	60.000	3.000	12.000	0.750	0.000	0.000	90.000	1.500	1.500
Apricot Peach Spread	0.500 oz.	5.080	0.095	1.288	0.013	0.000	0.001	0.499	0.205	1.083
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>		555.702	18.668	41.222	35.783	17.556	6.417	294.718	5.855	26.182
Spring Mix Salad	2.250 oz.	13.395	1.209	2.283	0.210	0.000	0.035	22.708	1.161	0.526
Vegetable Juice	4.000 oz.	21.687	0.490	4.768	0.018	0.000	0.001	15.825	0.949	3.325
Flatbread Cracker	1.000 item	40.000	1.000	6.500	1.000	0.000	0.000	42.000	0.000	0.500
Pecan Halves Spring Salad	1.000 oz.	210.000	3.000	4.000	20.500	0.000	2.000	0.000	3.000	1.000
Swiss Cheese	0.500 oz.	50.624	4.050	0.506	4.050	12.656	2.531	30.374	0.000	
Sweetened Dried Cranberries	0.400 oz.	38.782	0.034	9.542	0.057	0.000	0.000	0.227	0.567	7.598
Celery Seed Dressing	1.000 oz.	90.564	0.138	1.323	9.337	0.000	1.452	53.734	0.178	0.935
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>		575.057	34.488	68.739	19.836	24.685	5.868	1079.222	10.243	19.789
Pizza Topping	4.000 oz.	210.792	16.009	11.475	11.185	19.785	3.950	624.543	4.620	3.619
Pizza Crust	3.000 oz.	201.565	8.462	40.653	2.067	0.000	0.595	218.490	4.423	1.429
Arugula	1.500 oz.	10.631	1.097	1.552	0.281	0.000	0.037	11.482	0.680	0.872
Italian Dressing	1.250 oz.	61.419	0.173	2.760	5.691	0.000	0.889	94.858	0.519	1.571
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
*****		1559.145	66.233	202.984	58.626	99.039	21.484	1957.041	22.486	90.516
<b>Breakfast</b>		449.442	16.877	61.030	16.675	19.900	5.161	719.992	7.727	28.842
Cream Cheese	0.750 oz.	45.000	2.000	1.000	4.000	15.000	2.500	95.000	0.000	1.000
Lingonberry Sauce	1.000 oz.	28.792	0.130	7.231	0.062	0.000	0.014	0.142	0.227	6.543
Flax Plus Waffle	3.000 item	285.000	6.000	40.500	12.000	0.000	2.250	495.000	7.500	9.000
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>		613.092	29.046	66.384	28.290	74.239	13.362	602.745	7.204	37.894
Sour Cream and Chives	1.000 oz.	35.135	0.943	2.689	2.166	8.590	1.292	30.143	0.064	1.766
Potato Skin Casserole	1.000 svg.	278.340	17.061	14.736	18.319	60.749	10.141	391.618	1.418	0.047
Carob Chip Cookie	1.000 item	150.000	2.000	21.000	7.000	0.000	1.500	50.000	3.000	12.000
Apple, Medium	4.000 oz.	58.967	0.295	15.660	0.193	0.000	0.032	1.134	2.722	11.782
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	Diet Fiber g	Sugar g
<b>Dinner</b>		496.611	20.311	75.570	13.661	4.900	2.961	634.304	7.555	23.780
Cashew Crunch Cluster	1.000 oz.	120.000	4.000	12.000	7.000	0.000	1.500	150.000	1.000	3.000
Herb Wrap	1.000 item	70.000	3.000	12.000	1.000	0.000	0.000	160.000	1.000	0.000
Vegetable Pita Mix	3.000 oz.	65.569	2.881	11.882	1.519	0.000	0.148	30.368	2.852	2.771
Sweet Potato Casserole	3.000 oz.	97.892	1.533	19.888	1.279	0.000	0.166	14.086	1.953	5.711
Guacamole	1.500 oz.	52.500	0.150	7.500	2.250	0.000	0.750	150.000	0.750	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
*****		1483.651	73.697	223.509	34.405	77.118	13.710	2052.849	24.973	91.352
<b>Breakfast</b>		356.679	15.210	62.881	5.693	19.900	2.916	355.275	3.510	36.406
Prunes	0.750 oz.	51.029	0.464	13.582	0.081	0.000	0.019	0.425	1.510	8.107
Low Fat Cream Cheese	0.750 oz.	45.000	2.000	1.000	4.000	15.000	2.500	95.000	0.000	1.000
Apple Juice	4.000 fl. oz.	60.000	0.000	14.000	0.000	0.000	0.000	15.000	0.000	13.000
Cinnamon Raisin Bagel Mini	1.000 item	110.000	4.000	22.000	1.000	0.000	0.000	115.000	2.000	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
<b>Lunch</b>		503.541	23.126	73.488	11.580	21.943	4.860	751.723	8.895	31.382
White Bean Stew	12.000 oz.	184.227	6.985	29.522	2.452	0.000	0.259	272.738	5.582	5.181
Honey Wheat Biscuit	1.000 item	100.000	2.000	17.000	3.000	0.000	1.000	230.000	1.000	3.000
Sour Cream Topping	1.000 oz.	37.799	0.945	2.835	2.362	9.450	1.417	33.074	0.000	1.890
Shredded Mozzarella Cheese	0.500 oz.	45.562	3.544	0.506	3.037	7.594	1.772	86.061	0.000	0.000
Orange	3.400 oz.	45.303	0.906	11.326	0.116	0.000	0.014	0.000	2.313	9.012
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>		623.432	35.361	87.140	17.132	35.274	5.935	945.850	12.568	23.564
Couscous Salad	10.000 oz.	286.533	16.527	46.828	4.420	0.000	0.475	128.878	9.568	4.265
Monterey Jack Cheese	1.000 oz.	101.248	7.087	1.012	8.100	30.374	5.062	172.122	0.000	0.000
Salsa	2.000 oz.	15.000	1.000	4.000	0.000	0.000	0.000	420.000	1.000	2.000
Corn Muffin	1.000 item	130.000	2.000	23.000	4.000	0.000	0.000	95.000	2.000	5.000
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
*****		1734.715	100.009	221.453	49.080	83.815	16.640	2054.525	38.564	100.404
<b>Breakfast</b>		355.141	21.807	42.614	11.162	9.940	1.206	174.542	2.692	35.959
Vanilla Yogurt	4.000 oz.	95.758	8.568	14.616	0.000	5.040	0.000	35.279	0.000	13.608
Spiced Peaches	4.000 oz.	46.384	0.020	11.112	0.009	0.000	0.006	9.187	0.032	9.135
Almonds and Thyme	0.750 oz.	122.349	4.472	4.587	10.540	0.000	0.803	0.225	2.660	0.918
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>		688.500	37.365	100.745	16.693	45.695	9.428	1021.104	27.614	42.900
Tomato Basil Soup	1.500 svg.	127.888	5.838	23.834	0.080	0.795	0.031	185.424	5.638	13.585
Grilled Cheese	2.000 svg.	420.000	22.000	52.000	16.000	40.000	9.000	700.000	20.000	8.000
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

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Diet Fiber g	Sugar g
<b>Dinner</b>		691.075	40.838	78.094	21.226	28.181	6.006	858.878	8.258	21.544
Veggie Tetrazzini	1.000 svg.	537.360	30.578	58.084	17.060	23.281	5.276	625.609	5.533	6.380
Antipasto Salad	4.000 oz.	63.065	1.513	7.711	3.553	0.000	0.333	103.419	2.724	2.865
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 E, 2nd Part</b>		1606.335	75.793	238.022	35.113	53.016	7.906	1425.668	19.136	140.994
<b>Breakfast</b>		522.932	27.950	82.625	9.118	4.900	1.814	284.224	6.414	57.811
Cherry Cranberry Sauce	3.750 oz.	73.523	0.338	19.195	0.000	0.000	0.000	0.475	2.735	15.070
Dark Chocolate Cranberry Crunch	1.500 oz.	198.447	2.835	28.350	8.505	0.000	1.417	77.961	2.835	8.505
Strawberry Greek Yogurt	6.750 oz.	160.313	16.031	22.781	0.000	0.000	0.000	75.938	0.844	21.938
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>		634.481	20.717	83.566	19.674	14.906	3.968	434.140	6.069	52.954
Vanilla Yogurt	6.000 oz.	150.086	7.004	25.014	2.501	10.006	1.501	100.057	0.000	25.014
Pita Bread	1.000 item	100.000	3.000	18.000	0.000	0.000	0.000	160.000	2.000	1.000
Dried Cranberries	1.000 oz.	86.749	0.000	17.577	0.283	0.000	0.283	0.850	1.701	4.536
Chopped Apples	2.000 oz.	29.483	0.000	7.711	0.000	0.000	0.000	0.454	0.340	5.897
Spinach	1.000 oz.	6.667	0.667	1.000	0.000	0.000	0.000	21.667	0.667	0.000
Pecans, Chopped	0.500 oz.	97.948	1.300	1.965	10.202	0.000	0.876	0.000	1.361	0.563
Apple Vinagrette Dressing	0.750 oz.	72.899	0.000	0.000	6.075	0.000	0.911	21.262	0.000	3.645
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>		448.922	27.126	71.831	6.321	33.210	2.123	707.304	6.653	30.230
Pumpnickel Roll	1.000 item	60.000	2.000	13.000	0.500	0.000	0.000	140.000	1.000	0.000
Cucumber Salad	4.000 oz.	25.782	0.564	5.200	0.081	0.000	0.028	3.243	0.559	2.953
Cooked Carrots	4.000 oz.	63.944	0.695	16.031	0.136	0.000	0.024	81.778	3.045	12.373
Twisted Noodle Casserole	1.000 svg.	208.546	15.120	25.301	4.992	28.310	1.674	352.434	2.049	2.605
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
*****		1439.777	93.564	179.004	44.835	48.374	11.257	2098.657	30.397	76.048
<b>Breakfast</b>		358.420	31.730	38.297	9.947	17.832	3.312	686.301	9.827	16.638
Quiche	1.000 svg.	107.770	13.983	4.998	3.834	12.932	2.415	246.451	0.827	1.339
Veggie Sausage Patty	1.000 item	90.000	6.000	6.000	5.000	0.000	0.500	210.000	3.000	1.000
Multigrain Bread	1.000 item	70.000	3.000	15.000	0.500	0.000	0.000	100.000	6.000	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
<b>Lunch</b>		517.011	24.641	46.240	27.643	25.642	7.253	751.458	5.962	27.803
Caesar Salad	3.000 oz.	14.458	1.046	2.798	0.255	0.000	0.033	6.804	1.786	1.012
Romano Shredded Cheese	0.500 oz.	56.699	2.835	0.000	5.670	14.175	2.835	311.845	0.000	0.000

Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Chol mg	Sat Fat g	Sodium mg	Diet Fiber g	Sugar g
Slivered Almonds	0.500 oz.	87.748	3.375	2.700	7.425	0.000	0.675	0.000	2.025	0.675
Caesar Dressing	2.000 oz.	107.456	4.638	3.443	8.680	6.567	1.813	207.960	0.151	1.817
Chocolate Zucchini Muffin	2.000 oz.	160.000	4.000	25.000	5.000	0.000	1.500	95.000	2.000	12.000
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>		564.345	37.193	94.467	7.246	4.900	0.692	660.898	14.608	31.606
Bell Pepper	1.000 item	23.800	1.023	5.522	0.202	0.000	0.069	3.570	2.023	2.856
Boca Crumble Stuffed Pepper Mix	11.000 oz.	292.680	24.516	49.110	1.978	0.000	0.227	423.406	9.225	8.730
Marinara Sauce	2.000 oz.	27.216	0.907	4.536	0.454	0.000	0.000	9.072	1.361	2.722
Corn Muffin	1.000 item	130.000	2.000	23.000	4.000	0.000	0.000	95.000	2.000	5.000
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
*****		1368.588	61.984	178.986	48.341	36.303	8.569	1435.069	32.606	72.884
<b>Breakfast</b>		410.444	17.319	58.209	12.076	4.900	1.468	163.352	8.054	22.952
Pumpkin Flax Plus Cereal	1.750 oz.	231.521	6.615	34.728	8.269	0.000	0.827	33.074	4.961	8.269
Cranberries, Flax, and Almonds	0.800 oz.	88.273	1.958	11.182	3.194	0.000	0.245	0.428	3.093	2.384
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>		550.017	22.265	67.039	24.648	4.900	3.499	637.673	14.762	30.660
Sugar Snap Peas	1.000 oz.	13.662	0.683	2.391	0.000	0.000	0.000	0.000	0.683	1.025
Bell Pepper	2.000 oz.	17.577	0.561	3.419	0.170	0.000	0.015	2.268	1.191	2.381
Baby Carrots	1.250 oz.	12.403	0.227	2.920	0.046	0.000	0.008	27.641	1.028	1.687
Baby Zucchini	2.250 oz.	13.395	1.729	1.984	0.255	0.000	0.053	1.914	0.702	0.000
Kalamata Olives	0.250 oz.	18.356	0.147	1.013	1.523	0.000	0.182	98.515	0.206	0.000
Flatbread Cracker	2.000 item	80.000	2.000	13.000	2.000	0.000	0.000	84.000	0.000	1.000
Baba Ganoush	1.000 svg.	303.974	8.172	30.013	20.041	0.000	2.844	293.486	10.953	12.269
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>		408.127	22.400	53.738	11.617	26.503	3.601	634.044	9.790	19.271
Tuscan Ravioli	4.000 item	192.000	7.200	29.600	4.800	12.000	1.200	312.000	4.800	1.600
Creamy Tomato Pesto Sauce	1.500 oz.	48.602	1.666	2.113	3.828	9.603	2.002	172.940	0.180	1.406
Chopped Tomatoes	0.250 oz.	1.276	0.062	0.276	0.014	0.000	0.002	0.354	0.085	0.186
Vegetable Blend	3.000 oz.	75.599	4.725	9.450	2.362	0.000	0.000	18.900	4.725	3.780
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

