



SEATTLE SUTTON'S HEALTHY EATING WEEK 4 - 1200 CALORIE MENU ANALYSIS

Nutritional data effective 8/24/10. 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	Protein	Carb	Fat	Sodium	Vit A (IU)	Vit C	Calcium	Diet Fiber	Sugar
		kcal	g	g	g	mg	IU	mg	mg	g	g
WEEK 4-Monday		367.983	33.906	41.102	7.588	387.482	1826.214	15.749	396.020	3.787	15.219
Dinner		367.983	33.906	41.102	7.588	387.482	1826.214	15.749	396.020	3.787	15.219
Veggie Blend	3.000 oz.	21.920	0.877	3.507	0.000	26.304	1095.986	13.152	17.536	1.754	1.754
Alfredo Sauce	1.600 oz.	55.815	1.523	2.245	5.083	134.130	232.878	0.147	48.875	0.000	1.167
Alfredo Chicken	3.600 oz.	91.123	20.047	0.000	1.215	97.198					
Whole Grain 5 Blend Rice -	4.000 oz.	108.475	2.712	23.051	0.678	0.000	0.000	0.000	13.559	2.034	0.000
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Tuesday		1508.766	85.335	172.915	50.539	2286.846	4282.674	138.300	1508.418	25.864	67.324
Breakfast		471.681	27.756	63.206	13.615	688.733	683.339	61.732	444.673	8.739	25.733
Fresh Fruit Cup	4.000 oz.	52.000	1.000	13.400	0.000	10.000		55.000	11.000	3.400	11.000
Breakfast Casserole	3.000 oz.	132.521	11.345	5.178	7.573	268.670	185.989	4.282	112.980	0.675	0.991
WHOLE GRAIN Croissant	1.000 item	150.000	6.000	31.000	1.000	280.000		0.000		4.000	1.000
Spread	0.500 oz.	46.511	0.664	1.329	4.430	0.213	0.000	0.000	4.642	0.664	0.443
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Lunch		389.860	17.882	42.856	16.111	771.293	2234.609	8.173	204.852	2.826	17.200
Mixed Green Salad	1.500 oz.	4.860	0.882	0.506	0.111	26.293	1827.202	5.773	24.062	2.076	0.200
Fat-Free Fudge Brownies	1.000 item	100.000	2.000	21.000	0.000	90.000	0.000	0.000	40.000	0.750	13.000
Cheddar Cheese Cubes	0.500 oz.	55.000	3.500	0.350	4.500	90.000	200.000	0.000	100.000		
Lite Ranch Dressing	2.000 fl. oz.	120.000	2.000	6.000	10.000	420.000	200.000	2.400	40.000	0.000	4.000
Whole Wheat Bread Stick	1.000 item	80.000	3.000	15.000	1.000	80.000					
Tuna	1.000 oz.	30.000	6.500	0.000	0.500	125.000	7.408	0.000	0.790	0.000	0.000
Dinner		607.224	39.697	66.853	16.813	826.820	1364.726	68.395	858.894	14.299	24.391
Brussel Sprouts	3.000 oz.	34.870	3.215	6.685	0.349	8.505	524.749	63.021	22.113	3.232	
Poached Pear	1.000 svg.	49.730	0.791	11.672	0.017	4.290	0.879	2.357	1.831	1.650	8.312
Lasagna Roll-up	6.000 oz.	320.000	18.000	30.000	8.000	500.000			300.000	8.000	
Mozzarella Cheese	1.000 oz.	60.000	8.000	1.000	5.000	170.000	200.000		200.000		
Tomato Pasta Sauce	2.000 oz.	51.974	0.945	5.197	2.835	14.175	141.748	0.567	18.900	1.417	3.780
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Wednesday		1427.818	79.511	186.174	43.862	1826.274	24659.190	78.313	956.232	24.939	52.243
Breakfast		310.650	15.247	45.299	6.863	374.850	597.350	32.450	346.050	2.500	13.799
Light Cream Cheese Portion Pack	2.000 T.	60.000	2.000	1.000	5.000	120.000	100.000		20.000		1.000
ORANGE PINEAPPLE JUICE	4.000 fl. oz.	60.000	1.000	13.000	0.000	20.000		30.000			
WHOLE WHEAT BAGEL	0.500 item	100.000	3.500	19.000	1.250	105.000			10.000	2.500	0.500
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Lunch		573.941	35.035	53.019	28.303	963.786	102.364	31.081	120.508	14.221	4.584

PEPPER JACK CHEESE	0.250 oz.	27.500	1.500	0.250	4.500	47.500	75.000		50.000	0.000	0.000
VEGGIE BURGER	1.000 item	250.000	23.000	6.000	15.000	480.000		0.000	4.000	2.000	
Yellow Mustard	1.000 t.	3.350	0.219	0.267	0.201	56.750	3.550	0.075	2.900	0.165	0.043
Potato Salad	2.000 oz.	100.000	1.500	7.500	7.500	235.000	0.000	4.500	10.000	0.500	1.500
WHOLE GRAIN BUN	1.000 item	150.000	8.000	29.000	1.000	140.000	0.000	3.600	40.000	6.000	1.000
Jicama	2.000 oz.	43.091	0.816	10.002	0.102	4.536	23.814	22.906	13.608	5.556	2.041
Dinner		543.227	29.230	87.857	8.697	487.639	23959.470	14.782	489.675	8.218	33.860
Sweet Potato Rounds	6.000 oz.	157.389	2.672	37.107	0.091	90.381	23106.930	10.460	52.501	4.920	11.099
Turkey Tetrazini	1.000 svg.	254.439	17.810	28.939	7.993	257.177	355.152	1.803	121.093	1.941	2.318
Spiced Apples	3.000 oz.	40.748	0.001	9.512	0.001	10.231	0.042	0.069	0.031	1.357	8.145
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Thursday		1180.124	73.476	161.999	30.362	1178.254	4429.045	125.678	917.792	15.673	86.672
Breakfast		426.109	15.116	61.041	14.568	294.565	2664.319	35.010	378.112	4.697	36.115
Carrot Breakfast Bread	1.500 svg.	282.813	5.548	35.453	13.956	158.571	2106.719	5.411	45.897	2.615	14.316
Fresh Fruit Average	1.000 item	52.646	0.822	13.289	0.000	6.144	60.250	27.149	16.165	2.082	9.500

Axxya Systems Nutritionist Pro™



Name	Amount Unit	Kcal kcal	Protein g	Carb g	Fat g	Sodium mg	Vit A (IU) IU	Vit C mg	Calcium mg	Diet Fiber g	Sugar g
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Lunch		301.297	25.720	33.456	7.951	419.819	771.219	14.323	44.194	2.712	21.971
Cherry Tomatoes, Fresh	3.500 oz.	17.860	0.873	3.890	0.198	4.961	618.161	12.601	9.922	1.191	2.610
Angel Food Cake	0.500 oz.	30.000	1.000	7.000	0.000	22.500				0.000	5.000
Chicken Salad	5.500 oz.	253.437	23.847	22.567	7.753	392.358	153.058	1.721	34.272	1.521	14.361
Dinner		452.718	32.640	67.502	7.843	463.870	993.507	76.345	495.486	8.264	28.587
Braised Cabbage	7.000 oz.	57.564	2.755	13.477	0.232	137.616	326.243	61.400	92.776	4.409	9.549
Creamed Corn	3.000 oz.	61.235	1.480	15.419	0.357	2.551	62.936	3.912	2.551	1.021	2.747
MEATLOAF	4.000 oz.	159.216	17.016	7.603	6.515	179.120	68.227	0.314	51.464	0.962	2.244
Garlic Mashed Potatoes	3.500 oz.	84.054	2.643	18.703	0.126	14.732	38.751	8.268	32.644	1.872	1.748
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Friday		1230.930	62.464	145.667	41.819	1802.438	8749.771	49.218	983.268	16.931	65.022
Breakfast		323.296	13.569	54.588	6.613	395.994	557.600	29.599	392.215	5.082	35.799
Fresh Fruit Average	1.000 item	52.646	0.822	13.289	0.000	6.144	60.250	27.149	16.165	2.082	9.500
Banana Muffin 2.5oz	1.000 item	180.000	4.000	29.000	6.000	260.000	0.000		60.000	3.000	14.000
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Lunch		354.598	19.783	33.568	16.924	754.490	7009.229	4.586	158.948	4.423	7.144
Bumstead Tuna	3.000 oz.	139.226	11.727	5.455	7.840	437.341	42.904	0.640	8.036	0.223	2.996
Blue chips	0.500 oz.	70.000	1.000	9.500	3.500	80.000	0.000	0.600	10.000	0.500	0.000
Carrots	2.000 oz.	23.247	0.527	5.432	0.136	39.122	6824.292	3.345	18.711	1.701	2.574
Cheddar Cheese slices	0.500 oz.	57.126	3.530	0.182	4.698	88.027	142.034	0.000	102.202	0.000	0.074

Whole Wheat English Muffin	0.500 item	65.000	3.000	13.000	0.750	110.000	0.000	0.000	20.000	2.000	1.500
Dinner		553.036	29.113	57.511	18.283	651.954	1182.941	15.034	432.105	7.426	22.079
Manicotti	1.000 svg.	352.000	16.000	34.000	12.000	352.000				6.000	6.000
Green Beans	3.000 oz.	30.062	2.004	6.015	0.001	0.007	402.096	12.017	40.456	0.008	0.000
Pasta Sauce	2.000 oz.	51.974	0.945	5.197	2.835	14.175	141.748	0.567	18.900	1.417	3.780
Cheese	0.250 oz.	28.350	1.417	0.000	2.835	155.922	141.748		56.699		
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Saturday		1266.903	101.640	153.799	27.895	1242.703	2257.255	75.145	877.288	19.376	53.662
Breakfast		240.650	14.747	27.299	6.613	269.850	997.350	18.650	356.050	0.000	24.299
Cheese Omelet	1.000 svg.	90.000	6.000	2.000	6.000	120.000	500.000	1.200	40.000	0.000	
PINEAPPLE JUICE	4.000 fl. oz.	60.000	0.000	13.000	0.000	20.000		15.000			12.000
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Lunch		450.105	35.394	58.424	10.723	468.602	241.535	42.152	86.773	5.135	9.539
Potatoes, Baked	7.000 oz.	184.555	4.961	41.971	0.258	19.845	19.845	19.051	29.767	4.366	2.342
Zucchini Summer Squash	0.500 oz.	2.268	0.172	0.475	0.026	1.417	28.350	2.410	2.126	0.156	0.245
Fresh Cherry Tomatoes	0.550 oz.	2.807	0.137	0.611	0.031	0.780	97.140	1.980	1.559	0.187	0.410
Green Bell or Sweet Pepper	0.800 oz.	4.536	0.195	1.052	0.039	0.680	83.915	18.234	2.268	0.386	0.544
DILL SAUCE	3.000 oz.	145.939	1.929	13.314	9.869	390.880	12.287	0.476	51.052	0.041	5.998
Turkey Breast	3.100 oz.	110.000	28.000	1.000	0.500	55.000				0.000	0.000
Dinner		576.149	51.499	68.076	10.559	504.251	1018.369	14.343	434.466	14.240	19.824
Chicago Style Chili	13.000 oz.	425.499	40.753	45.777	8.447	239.401	521.019	11.893	118.416	14.240	7.525
OYSTER CRACKERS	1.000 svg.	60.000	2.000	10.000	1.500	135.000	0.000	0.000		0.000	
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Sunday		1205.821	70.197	176.563	32.748	1369.598	2359.899	69.122	797.251	19.077	62.425
Breakfast		467.349	25.359	66.177	19.749	370.984	563.121	59.054	390.792	10.588	32.469
Pineapple	4.000 oz.	56.699	0.612	14.878	0.136	1.134	65.771	54.204	14.742	1.588	11.170
Roasted Nut Spread	1.000 oz.	180.000	8.000	7.000	18.000	120.000	0.000	0.000	20.000	3.000	3.000
CINNAMON RAISIN WHOLE GRAIN BREAD 5-08	2.000 sl.	140.000	8.000	32.000	1.000	120.000	0.000	2.400	40.000	6.000	6.000
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299

Axxva Systems Nutritionist Pro™



Name	Amount Unit	Kcal	Protein	Carb	Fat	Sodium	Vit A (IU)	Vit C	Calcium	Diet Fiber	Sugar
		kcal	g	g	g	mg	IU	mg	mg	g	g
Lunch		309.070	10.518	57.569	4.017	513.093	0.106	1.784	43.039	4.022	6.609
Macaroni & Cheese	5.500 oz.	225.279	8.158	42.502	2.514	310.784	0.106	0.007	41.871	2.197	0.681
Beets & Onions	3.000 oz.	33.791	0.360	8.068	0.003	152.309	0.000	1.776	1.168	1.325	5.928
Flatbread	1.000 item	50.000	2.000	7.000	1.500	50.000	0.000	0.000		0.500	0.000
Dinner		429.402	34.319	52.817	8.982	485.522	1796.673	8.284	363.420	4.467	23.347

Oven Fried Chicken Topping	1.000 svg.	25.349	1.024	5.061	0.132	24.438	17.667	0.284	8.295	0.213	0.131
Whole Baby Sweet Corn, Drained	1.000 oz.	6.667	0.333	1.000	0.000	63.333	15.000	0.333	4.333	0.667	0.000
Zucchini Summer Squash	4.000 oz.	18.144	0.726	4.457	0.057	3.402	1266.656	5.216	14.742	1.588	1.916
Chicken Breast	3.500 oz.	88.592	19.490	0.000	1.181	94.498					
Lemon Cookies	1.000 svg.	150.000	1.000	20.000	7.000	120.000					9.000
WHOLE GRAIN DINNER ROLL	1.000 item	50.000	3.000	10.000	0.000	50.000			20.000	2.000	0.000
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Monday		774.465	30.023	117.839	26.970	636.375	1285.483	76.802	410.283	12.601	63.522
Breakfast		335.001	13.669	56.400	6.441	255.678	508.467	45.034	339.710	3.434	38.559
Cranberry Granola Bar	1.000 svg.	194.174	3.919	32.059	5.828	110.775	11.117	0.436	23.660	3.434	16.224
ORANGE JUICE	4.000 fl. oz.	50.177	1.004	12.042	0.000	15.053		42.149		0.000	10.035
Nonfat, Skim or Fat Free Milk	8.000 fl. oz.	90.650	8.747	12.299	0.613	129.850	497.350	2.450	316.050	0.000	12.299
Lunch		439.465	16.354	61.438	20.529	380.698	777.017	31.768	70.573	9.166	24.964
Fresh Fruit Average	1.000 item	52.646	0.822	13.289	0.000	6.144	60.250	27.149	16.165	2.082	9.500
Peanut Butter Non-Hydrogenated	1.000 oz.	180.000	8.000	7.000	18.000	120.000	0.000	0.000	20.000	3.000	3.000
APRICOT-PEACH SPREAD	1.000 oz.	37.799	0.000	9.450	0.000	28.350				0.000	9.450
Tuscan MINESTRONE SOUP	6.000 oz.	99.019	3.532	17.700	1.529	166.204	716.767	3.419	14.408	1.084	2.014
MULTI GRAIN WHOLE GRAIN BREAD	1.000 sl.	70.000	4.000	14.000	1.000	60.000	0.000	1.200	20.000	3.000	1.000

Tuesday, August 24, 2010

Axya Systems Nutritionist Pro™

■

■

■