

## mensaVital

Eine Marke der Studentenwerke

## mensaVital

Iss ganz leicht in der Mensa. Die Menülinie mensaVital beweist: Gesunde Ernährung ist frisch und lecker.

[9]mensaVital steht für frisches, ausgewogenes und zeitgemäßes Essen. Die speziell dafür entwickelten Rezepte berücksichtigen sowohl regionale und internationale Kocheinflüsse als auch eine ausgewogene Zusammenstellung der Zutaten.

Die ostdeutschen Studentenwerke haben mensaVital erfunden und entwickelt. Inzwischen ist es eine gemeinsame Marke aller Studentenwerke. Ein interdisziplinäres Team bestehend aus Köchen, Diätköchen, Diätassistenten, Ökotrophologinnen arbeitet an der Weiterentwicklung der Menülinie.

## Ein Beitrag zur gesunden und nachhaltigen Ernährung

mensaVital steht für:

- ernährungsphysiologisch ausgewogene Zusammenstellung der Zutaten
- vitaminschonende und fettarme Zubereitung
- Verwendung hochwertiger Fette und Öle
- unser Beitrag zu „5 am Tag“ (5 Portionen Obst und Gemüse am Tag)
- sorgfältige Lebensmittelauswahl (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, mageres Fleisch, knackig buntes Gemüse)
- bei täglichem Angebot werden Fisch-, Fleisch-, vegane und vegetarische Gerichte im ausgeglichenen Verhältnis angeboten
- Verzicht auf frittierte und panierte Speisen
- Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel
- frische und naturbelassene Zutaten
- Verzicht auf Aromen und Geschmacksverstärker
- Verwendung von frischen Kräutern statt Würzmischungen
- kreative Rezepturen
- Verbindung aus regionalen und internationalen Kocheinflüssen

**Seitenmenü:** 0

**Source URL:** <https://www.studentenwerke.de/de/content/mensavital>

### Links

[1] <https://www.studentenwerke.de/rss-feed.xml>

[2] <https://www.studentenwerke.de/de/print/954>

[3] <https://www.studentenwerke.de/de/printpdf/954>

[4] <mailto:administrator@studentenwerke.de?Subject=UserMail%20text>

[5] <mailto:?Subject=Studentenwerke.de+-+geteilter+Link&body=https%3A%2F%2Fwww.studentenwerke.de%2Fde%2Fcontent%2Fmensavital>

[6] <https://twitter.com/share>

[7] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.studentenwerke.de//de/content/mensavital>

[8] <https://plus.google.com/share?url=-->

[9] [https://www.studentenwerke.de/sites/default/files/062\\_dsw-mensavital-impressionDSC\\_0179-E1-0-140312.jpg](https://www.studentenwerke.de/sites/default/files/062_dsw-mensavital-impressionDSC_0179-E1-0-140312.jpg)