



Entdecken Sie die Genussvielfalt

Für immer mehr Menschen spielt eine gesunde, nährstoffreiche und nachhaltige Ernährung eine wichtige Rolle; besonders dann, wenn der Tag vorwiegend im Sitzen verbracht wird und die Konzentrationsfähigkeit nicht leiden darf. Vor diesem Hintergrund haben die Studentenwerke eine Menülinie entwickelt, die eine leichte, ausgewogene Ernährung ermöglicht: mensaVital.

Entdecken Sie die Genussvielfalt

Frisch durch den Tag

Unter der Marke mensaVital werden heute in vielen Studentenwerken bundesweit Gerichte angeboten, die Körper, Geist und Geschmackssinne gleichermaßen anregen – perfekt, um den Arbeits- bzw. Studienalltag mental fit und energiegeladen zu bestreiten. Sorgfältig zusammengestellte und ernährungsphysiologisch ausgewogene Rezepte schaffen einen kreativen, bekömmlichen Speiseplan, der sich vor allem durch eine vitaminschonende Zubereitung naturbelassener Zutaten auszeichnet.

Vitaminreich und frisch

Das tägliche Angebot an frischem Obst und Gemüse ist ein wertvoller Beitrag zur Ernährungsempfehlung „5 am Tag“. Die mensaVital-Küche verzichtet zudem auf typische Fettfallen, wie frittierte oder panierte Speisen genauso wie auf hochverarbeitete Fertigprodukte, z. B. Tiefkühlpizza, Fertigsoßen oder andere Convenience-Klassiker.

Ohne Geschmacksverstärker

Ein wesentlicher Grundpfeiler von mensaVital: Sämtliche Speisen und verarbeitete Zutaten kommen ohne Geschmacksverstärker aus, werden dafür aber mit frischen Kräutern zubereitet – für noch aromatischer Geschmackserlebnisse.

mensaVital. Iss ganz leicht.

Eat&Meet | Wohnen | Studienfinanzierung | Soziales&Internationales

