



WIJ ZETTEN VOEDSELVERSPILLING OP DE KAART!

Welkom bij Instock! Wij zetten voedselverspilling letterlijk en figuurlijk op de kaart. Op deze kaart spelen wortels met twee benen, kromme vissen en rijpe mango's de hoofdrol; ingrediënten die normaal gesproken onverkocht blijven. Waarom? Door schoonheidsfoutjes, strenge kwaliteitseisen of simpelweg overschotten. Maaaaar, goed nieuws. Door hier te ontbijten, lunchen, dineren of borrelen, red je eten van de verspilling. Eet smakelijk!

LUNCH vanaf 11.30 uur

AMBACHTELIJKE GRANOLA 6,25

Yoghurt met fruit, speculaaskruiden en Instock Granola

Ook als ontbijt, vanaf 8.30 uur.

i Beer for breakfast! Onze granola is gemaakt van gered bierbostel: het moutrestant dat overblijft na het brouwen van onze biertjes. 0,0% vol. natuurlijk. Proost!

HEMELSE WENTELWAFEL 5,50

Wentelwafel van gered brood met karamel, gekonfijte mandarijn en citrusschuim

HEALTHY TOAST 6,50

Toast met gegrilde groenten, kikkererwten en sesam. Ei +1,00

SHAKSHUKA 6,75

Eieren in pittige tomaten-harissasaus met groenten, zoetzure ui en kaastost

VOOR DE KLEINTJES 3,50

Karnemelk pannenkoek met vers fruit en chocoladesaus

PROEVERIJ VAN DE CHEF 10,00

Kun je niet kiezen? Dit is onze ultieme aanrader! Alle hartige en zoete favorieten van onze chef, geserveerd op een feestelijk plankje

VISBURRITO 6,75

Burrito gevuld met kromme lekkerbek, geserveerd met frisse remoulade en zoetzure wortel

i Deze lekkerbek is letterlijk te krom voor de standaard verpakking. En wat niet past, wordt verspild! Tenzij het natuurlijk wordt gered door de Food Rescuers van Instock. Nu speelt deze kromme vis de hoofdrol in onze burrito!

SOEP VAN DE DAG 6,50

Vol geredde groenten, geserveerd met toast, dip en de allerlekkerste krokante garnituur

FALAFEL FATTOUSH 9,00

Kruidige Libanese salade met crunchy falafel en seizoensgroenten

LEKKER VOOR ERBIJ

BORRELPLANK 11,00 / 17,00

Variatie van huisgemaakte bitterballen, kaasballen, rösti, viskoekjes en pickles met huisgemaakte dips

KAAS-/BITTERBALLEN 5 stuks 5,00

BORRELPLANK VEGGIES 7,00 / 13,00

Een mix van rauwe groenten, groentetempura, pickles en broodsticks met dips

WATERIJSJE 2,50

FRUITMANDJE 3,50

ZOET VAN DE DAG vanaf 2,50

HUISGEMAakte FRIET / WEDGES 4,00

CHIPOTLE NACHOS 7,50

Pannetje met tortillachips, overgoten met kaas, avocado, yoghurt en pittig rundvlees

i Vlees halen we op bij distributiecentra. Dit vlees is nog helemaal goed, maar wanneer de schappen van de winkels al vol liggen, blijft het over. Wij redden dit vlees en gebruiken het voor onze chipotle nacho's.

DINER 4 GANGEN VOOR 29,50 OF EEN LOS GERECHT VOOR 8,50

Klaar om eten te redden? Wij raden je aan om vier gerechten uit te kiezen. Laat je verrassen vanaf 18 uur.

❶ In elk gerecht op dit menu vind je minstens één conserveringstechniek uit ons kookboek *Instock Cooking* terug. Deze technieken maken eten niet alleen extra smaakvol, maar ook langer houdbaar. Daarnaast is aan dit menu een Oost-Europese en Noord-Aziatische draai gegeven. De ex-vriendin van onze Australische chef-kok was namelijk Pools en zijn favoriete keuken is de Aziatische.

YAKI YASAI

Gebrande groenten ingemaakt in rijstwijijn en miso, in een badje van groene appelsap, bedekt met mosterdzaadjes, uitjes en een crisp van lijnzaad

❶ De groenten zijn ingemaakt in twee soorten Japanse rijstwijijn: sake en mirin. De combinatie van smaken en texturen maken dit het favoriete gerecht van de chef!

THIRSTY TOMATOES

Gedroogde tomaten overgoten met gefermenteerde tomatensap, vergezeld door gedroogde bloemen, groentepapier en een crème van tofu en sesam

❶ Voor dit gerecht gebruiken we alle soorten tomaten die we maar binnen krijgen. Daarnaast maken we van preitoppen het knapperige groentepapier.

ZALM TARTAAR MET AZIATISCHE TWIST

Een tartaar van gepekeld stukjes zalm, bedekt met Instock yuzu-gel en een topping van kruidige furikake en krokante aardappel twists **+2,95**

❶ Een klassiek gerecht in een Instock jasje. De zalm is afkomstig van de buik en staart. Deze minder mooie stukjes zijn niet zo populair, maar net zo lekker!

BOEM-KOOL

Romige bloemkoolcrème op smaak gebracht met Zurek Zakwas, Instock "truffel" en knapperig hooi van groenteschillen

❶ Poolse Zurek is een 7 dagen gefermenteerde broodsoep. Door dit proces ontstaat een romige soep met een unieke smaak. Om te weten waarom we voor de naam BOEM-kool hebben gekozen? Bestel en kom erachter!

FRIET / WEDGES 4,00

POOLSE ZEEWIER GNOCCHI

Zeewier gnocchi met een lichtpittige puree van kimchi, knapperige kaaskruidels en een frisse komkommerpickle

❶ De kimchi wordt gemaakt van de bloemkool-blaadjes die we gebruiken voor ons BOEM-kool gerecht. De kaas die we voor het krokantje gebruiken, redden we elke dag met de bakfiets bij de plaatselijke Albert Heijn.

INSTOCK MINI GRILL

Een sappig Brandt & Levie worstje, gepofte varkenszwordevorst, een stukje buikspek met een schijfje gebrande appel, Koreaanse appel-ssamjang gel en Teriyakisaus **+2,95**

❶ De Brandt & Levie worstjes zijn hartstikke populair, maar de worstjes op ons menu voldoen niet aan de schoonheidseisen, waardoor ze niet worden verkocht.

KVAS DESSERT

Een frisse Kvas sorbet met karamelschuim en een gebrande banaan met een marinade van miso-butterscotch

❶ Kvas is een populaire Slavische drank gemaakt van gefermenteerd brood met suiker, honing of fruit. Onze Kvas is uiteraard net iets anders. Wij voegen hier namelijk fruitschillen, klokhuizen en Bammetjes Bier aan toe.

RUSSISCH FRUIT ROULETTE

Fruit ingemaakt in een mix van rode wijn, thee, kaneel en nootmuskaat, verstopt onder een schuimlaag met misutgaru ijs op een bedje van geroosterde granen, zaden en Instock granola

❶ Misutgaru is een Koreaanse multigranen milkshake. Wij gebruiken gered brood en verschillende geredde granen. We mengen dit met melk en maken hier vervolgens ijs van.

DRANKEN

KOFFIE

1 Bij ons drink je Moyee: koffie van zeer hoge kwaliteit en bovendien FairChain. Door de koffie te branden in het land van herkomst, verdienen de koffieboeren een eerlijke prijs.

KOFFIE	2,20
ESPRESSO enkel of dubbel	2,00 / 2,80
CAPPUCINO	2,60
LATTE	2,80
LATTE MACCHIATO	2,80
ESPRESSO MACCHIATO	3,00
IJSKOFFIE zwart of latte	2,50 / 3,00
+ SOJAMELK	+0,25
+ EXTRA SHOT ESPRESSO	+0,40

THEE

1 Bij ons drink je FRANK about tea: deze thee komt rechtstreeks van de plantage in Kenia. 'Direct trade' betekent een betere prijs voor de boer en betere thee voor jou.

THEE	2,50
<i>Rooibos Orange, Frank Grey, Frank Green, Spicy Lemongrass, South African Chai en een Season Special</i>	
VERSE MUNTTHEE	3,00
VERSE THEE gember of gedroogd fruit	3,00
CHAI TEA LATTE	3,50
CHAI TEA MATCHA LATTE	3,50

BIER

HEINEKEN	2,50
HEINEKEN 0.0	2,50
AMSTEL RADLER 2%	3,00
DESPERADOS	4,50

COCKTAILS

GIN-TONIC	8,50
KOM KOM kombucha, vodka, tonic, vlierbloesem	8,50
RABARBER SHRUB rabarber, rum, munt	8,50
AMARETTO SOUR amaretto, citroen, eiwit	8,50
MIMOSA vers sap, vonkelwijn	8,50
MOSCOW MULE vodka, gingerbeer, citrus	8,50
DARK 'N STORMY rum, gingerbeer, citrus	8,50
BREAKFAST MARTINI gin, vers sap, citrusschil	8,50

FRIS

VERSE JUS	3,00 / 4,25
WISSELSAP	3,00 / 4,25
HUISGEMAAKTE IJSTHEE	3,25
SPA ROOD	2,50
TONIC	2,50
FRITZ kola, kola light, rabarber, citroen, appel-kers	2,50
GINGER ALE	3,00
FEVERTREE GINGERBEER	3,50
HUISGEMAAKTE TROPISCHE KOMBUCHA 1% vol.	4,25
HUISGEMAAKTE TEPACHE 1% vol.	4,00

SPECIALBIEREN

PIEPER BIER	4,00
1 Wist je dat ieder jaar ruim 340 miljoen kilo aardappels worden verspild? Daarom maakten wij onze eigen Pale Ale van geredde piepers. Door de bloemige bitter komt de hopsmaak goed naar voren.	
BAMMETJES BIER	4,00
1 Wij Nederlanders verspillen wel 380 miljoen kg brood per jaar. Daarom maken wij Bammetjes Bier! Deze smaakt als een Weizen en heeft door haar receptuur een lichte gisttroebel en hint van banaan.	
CODE BLOND	4,75
<i>Blondbier van Amsterdams regenwater</i>	
RUW + BOLSTER Wit bier	4,75
DUBBEL + DIK Dubbel	4,75
SCHEEPS + RECHT Trippel	4,75
SEIZOENSBIER	4,75

WIJN EN BUBBELS

1 Een verkeerd etiket, een lastige kurk of een wijn die uit het assortiment gaat. Deze bijna verspilde wijnen belanden gelukkig regelmatig in de handen van onze food rescuers.

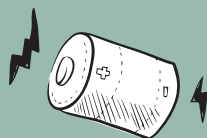
HUISWIJN wit / rood	3,95 / 23,00
PREMIUM WIJNEN wit / rood	vanaf 4,25 / 25,00
ROSÉ WIJN	vanaf 3,95 / 23,00
SANGRIA 0,5l / 1l	11,00 / 22,00
VONKELWIJN	5,25 / 27,50

LEKKER BEZIG, FOOD RESCUER!

MET **1x**
VIERGANGEN
DINER BIJ
INSTOCK,
RED JE OOK...

OVER ENERGIE

Denk maar aan het verwarmen van kassen of het laten draaien van een fabriek.



VEEL ENERGIE

ETEN REDDEN BIJ INSTOCK

Door bij Instock te eten, red je niet alleen eten van de verspilling, maar indirect ook water, energie, land en Co2. Deze schaarse grondstoffen worden namelijk gebruikt om ons eten te produceren, te verpakken en te transporteren. Deze grondstoffen zouden verloren gaan als jij het niet zou opeten. Zo kun jij met een goed gevoel ontbijten, lunchen, dineren of borrelen bij Instock!



1,74
KG CO2

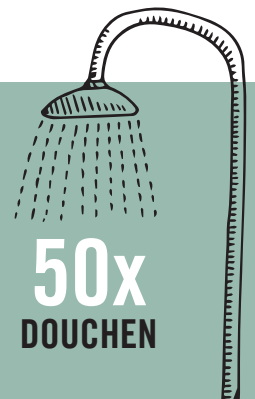
OVER CO2

Uitgestoten tijdens het vervoeren of verpakken van ons eten.



2470
LITER WATER

Staat gelijk aan...



50x
DOUCHEN

OVER WATER

Om voedsel te produceren, heb je heel veel water nodig. 1 kilo rundvlees bijvoorbeeld kost al 15.000 liter water!

EVENT RUIMTE, CATERING & FOOD TRUCK

Al onze restaurants hebben een 'Stockroom': een fijne ruimte die af te huren is voor vergaderingen, workshops, feesten en privé diners. En als je een ontbijt- lunch- of dinerarrangement afneemt, is de ruimte gratis! Op zoek naar een extra activiteit voor jouw evenement? Denk dan eens aan onze pubquiz of een masterclass conserveren. Event op locatie? Onze omgebouwde brandweerwagen rolt als food truck door heel het land om geredde catering te verzorgen. Liever geen food truck? We verzorgen ook losse catering!

Nieuwsgierig geworden? Neem voor Stockroom verhuur en catering contact op met events@instock.nl of bel **06-30511046**.

MASTERCLASS INSTOCK COOKING

Heb je bij Instock gedineerd en ben je nieuwsgierig geworden naar alle conserveringstechnieken? Leer conserveren tijdens onze Instock Cooking Masterclass! Onze chef leert je alles over inmaken in zoet en zoetzuur, fermenteren, pekelen, roken en konfijten in vet. Zo kun je thuis ook eten redden! Voor meer info: instock.nl/evenementen.

LESPAKKET BASISSCHOOL

Voor groep 5 t/m 8 van de basisschool hebben we een lespakket ontwikkeld. Hierin leert onze nieuwe generatie food rescuers alles over voedsel, de keten en verspilling. Download hem gratis vanaf onze website instock.nl/lespakket-voedselverspilling.



WWW.INSTOCK.NL

