



## 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.

**1** 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

**1** 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

**1** 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 17:30 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 het menu gebaseerd op een mix van smaken uit Suriname, het Caribisch gebied en Midden-Amerika. De vrouw van onze Haagse chef-kok is Arubaanse. Zodoende ontwikkelde hij een voorliefde voor deze exotische keuken! Eet smakelijk!

## RODE BIETEN TORTILLAS

Twee huisgemaakte rode bieten tortillas met een vulling van frisse koolsla, gedroogde appel, groene kruiden en een ketchup van paprika

❶ De appel drogen wij zelf in onze oven. Zo blijft de appel langer houdbaar en zorgt deze ervoor dat de tortilla een lekkere krokante bite krijgt.

## AREPA DI PAMPUNA

Een luchtige pompoenpannenkoek belegd met ingemaakte wortelcrème en druiven, chimichurri en chips van groenteschillen

❶ Op de Antillen wordt deze luchtige pannenkoek als ontbijt of tussendoortje gegeten en is ideaal te combineren met zoete en hartige smaken.

## BARA-BURGER

Een Surinaamse Bara belegd met een runderburger, gepekeld courgetteschijfje en gefermenteerde chili mayonaise, geserveerd met aardappelchips **+2,95**

❶ Waar bij de klassieke Bara, urdi en tayerblad als smaakmakers worden gebruikt, gebruiken onze chefs al het bladgroen die ze kunnen redden.

## GROENTEN PASTECHI

Een Caribisch pastei'tje gevuld met een variatie aan gefermenteerde groenten en gerookte kaas, vergezeld door een wilde daslookolie

❶ De daslook plukken we zelf. Wildplukken zorgt voor spannende ingrediënten en is een leuke activiteit! In ons kookboek vind je het recept voor de daslookolie (p170).

## FRIET / WEDGES 4,00

### GEROOKTE MAKREEL STOBA

Gerookte makreel en een gerookt Brandt & Levie worstje in een stoof van paprika-, piment- en tomatensaus met knapperige aardappelchurros

❶ De makreel in deze stoba is te klein of te groot voor de standaardverpakkingen van de supermarkt en zou daarom worden verspild. Maar, daar proef je natuurlijk niets van! Tip: Gebruik de stoof als een dip voor de churros.

### GEITENBOK CURRY

Curry met gekonfijte geitenbok met een mix van wilde rijst, kokos, pinda's en uitjes **+2,95**

❶ De haantjes, bokjes en stiertjes uit onze agrarische sector delven al jaren het onderspit. Dit omdat mannetjes geen melk geven, geen eieren leggen of een 'andere' smaak hebben. Deze smaak is, volgens ons, juist ontzettend lekker. Oordeel zelf over deze variant van de Caribische curry.

### FRUITPIZZA MET GEZOUTEN KAMELIJS

Bladerdeeg bedekt met amandelcrème en gekonfijt fruit met ambachtelijk gezouten karamelijs, bestrooid met popcorn

❶ De tropische pizza is elke keer bedekt met ander fruit. Het is uiteraard maar net de vraag welke fruitsoorten we die dag kunnen redden.

### BAKA-BANA

Deze gebakken banaan wordt geserveerd met rumrozijnen, bananencompote, koffiecrumble en een schuim van Malibu

❶ Koffiedik is de smaakmaker van onze koffiecrumble. Daarnaast gebruiken we bananen met bruine spikkels: lekker rijp en daarom extra zoet!

# 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...

## 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

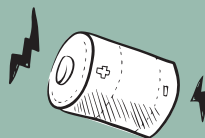
Staat gelijk aan...



**50x**  
DOUCHEN

## OVER ENERGIE

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



**VEEL ENERGIE**

## 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](mailto: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](http://instock.nl/evenementen).

## LESPAKKET BASISCHOOL

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](http://instock.nl/lespakket-voedselverspilling).



[WWW.INSTOCK.NL](http://WWW.INSTOCK.NL)

