



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 - 16.00 uur

CARDS ONLY

AMBACHTELIJKE GRANOLA 6,25
Yoghurt met vers en gedroogd fruit, Instock Granola en citrus curd. Ook als ontbijt, vanaf 8.30 uur.

❶ *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!*

APPELBEIGNET 6,25
Een appelbeignet met rode fruitjam en hangop
* ook lekker voor de kleintjes 5,00

HEALTHY TOAST 6,50
Toast met groentespread, gegrilde seizoensgroenten en gepofte wilde rijst. Ei +1,00

GROENTEOMELET 6,00
Omelet gevuld met diverse groenten en een crunchy toast van de grill. Kaas +0,75

VISWRAP 6,75
Wrap gevuld met lekkerbek, frisse salade, aubergine chutney en pickles

❶ *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!*

PROEVERIJ VAN DE CHEF 10,00
Kun je niet kiezen? Dit is onze ultieme aanrader! De hartige en zoete favorieten van onze chef, geserveerd op een feestelijk plankje

SOEP VAN DE DAG 6,50
Vol geredde groenten, geserveerd met knapperige toast. Vraag de bediening naar de soep van de dag!

INSTOCK SALADE 9,00
Een frisse salade met verse witlof, aardappel, plakjes droge Brandt & Levie worst, een gepekeld eitje en uienjam

LEKKER VOOR ERBIJ

BORRELPLANK 11,00 / 17,00
Selectie van huisgemaakte borrelhapjes met dips

KAAS-/BITTERBALLEN 5 stuks 5,00

BORRELPLANK VEGGIES 7,00 / 13,00
Een mix van rauwe groenten, crunchy groenten, veggie pickles en broodsticks met dips

FRUITMANDJE 3,50

ZOET VAN DE DAG vanaf 2,50

HUISGEMAAKTE FRIET 4,00

CHIPOTLE NACHOS 7,50
Pannetje met tortillachips, overgoten met kaas, pulled pork, pittig rundvlees en een frisse dip

PLANKJE MET DROGE BRANDT & LEVIE WORST 8,50
Een plankje met droge Brandt & Levie worst - van 6 maanden gepekeld varkenshaas - pickles en dips

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. Vanaf 18 uur.

CARDS ONLY

1 Door bij Instock te dineren, red je eten van de verspilling! Onze gerechten bestaan namelijk voor minstens 80% uit producten die bijna het bord niet hadden gehaald. Denk hierbij aan groente met een schoonheidsfoutje, brood van een dag oud of vlees en vis simpelweg omdat er een overschot is. De gerechten zijn gebaseerd op de Nederlandse keuken. Toen onze Australische chef kok in Nederland aankwam, dacht hij dat de Nederlandse keuken heel saai was. Maar na verloop van tijd kwam hij erachter dat er ontzettend veel smaakvolle gerechten zijn, die passen bij de wisselende seizoenen. Ontdek zijn versie van onze Hollandse pot!

FOUR SHADES OF WITLOF

Gegrilde en ovengedroogde witlof gepocheerd in een mix van wijn en honing, met een salade van fruit, bietenpoeder, zachte kaascrème, gekarameliseerde walnoten en vinaigrette

1 Chef Lucas heeft eigenlijk een hekel aan witlof, hij zocht steeds naar een manier om zijn minst geliefde groente heerlijk te maken. Is het hem gelukt? Probeer het zelf!

TERRINE VAN WORTELGROENTEN

Wortels geroosterd in koffiedik, geplaatst in een gel van zuurkool, bedekt met een crisp van brood en omringd door rodekoolgaspacho en grovemosterdijs

1 Door de wortels te roosteren in koffiedik wordt de smaak van wortel versterkt. De kimchi maken we van witte kool en is vergelijkbaar met Hollandse zuurkool, maar dan net iets pittiger.

CONFIT DES LÉGUMES

Gekonfijte seizoensgroente bedekt met zelfgemaakte kaasstengels met zwarte peper, een schuim van sla en karwij-zaad

1 In ons Food Rescue Center krijgen we veel sla binnen. De buitenste stukken zijn niet altijd even mooi, maar wel erg lekker. We maken hier een schuim van.

OOST-INDISCH HAANTJE

Een langzaam gegaard en licht gefrituurd haantje met gepofte wilde rijst, zoetzure groenten, paprikajam, auberginechutney en VOC-kruiden **+2,95**

1 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.

FRIET 4,00

HETE BLIKSEM CROQUETTE

Croquette met een vulling van gerookte andijvie, appel en aardappel met wortel- en appelremoulade en gepofte tomaatjes

1 Hete bliksem is een oud Hollands gerecht dat gemaakt werd van aardappel, zure- en zoete appel. Deze producten zorgden voor zo'n pittige smaak, dat veel mensen hun gehemelte verbrandden.

GEPEKELDE PIEPERSALADE

Frisse salade van gepekeld aardappelen, zoetzure eieren en flinterdunne plakjes droge Brandt & Levie worst, op een puree van ui **+2,95**

1 We redden veel aardappelen van de verspilling. In dit gerecht worden ze eerst gepekeld en daarna gekonfijt in het vet van de haantjes. Om het gerecht helemaal af te maken, bestel je er een Pieper biertje bij!

APPELBEIGNET

Appelbeignet met een sorbet van appel- en laurier, bestrooid met Instock Granola en omringd door dotjes rodevruchtenjam en hangop

1 We gebruiken de mooie appels voor de beignets en degene met een deukje voor de sorbet. Voor het beslag hebben we Instock bier gebruikt. Beer for dessert, cheers!

AVOCADO-IJS TOMPOES

Avocado-ijs omhuld door gemberkletsoppen, bedekt met een schuim van sinaasappels en crunchy citrusschillen, met daaromheen dotjes van citruscurd

1 Heb je erg genoten van dit dessert? De recepten voor zowel avocadoijs, als citruscurd staan in ons kookboek Instock Cooking. Do try this at home!

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

SPECIAALBIEREN

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
------------	------

Blondbier van Amsterdams regenwater

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!

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!

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



1,74
KG CO₂

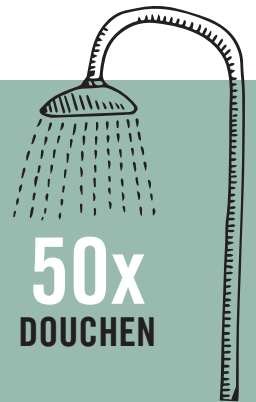
OVER CO₂

Uitgestoten tijdens het vervoeren of verpakken van ons eten.



2470
LITER WATER

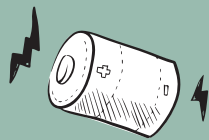
Staat gelijk aan...



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 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 innaken 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 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.



WWW.INSTOCK.NL

