



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

AMBACHTELIJKE GRANOLA 6,25

Yoghurt met fruit 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!

HOMEMADE DONUT 5,50

Donut van gered brood, yoghurtglazuur, gekonfijte citrus en citrus/chocoschuim

HEALTHY TOAST 6,50

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

GROENTE OMELET 6,75

Omelet met Mediterraanse groenten. Kaas +1,-

VOOR DE KLEINTJES 3,50

Donuttrondjes (binnenste van de donuts) met vers fruit en chocoladeschuim

CARDS ONLY

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 crème fraîche, gefermenteerde paparikasaus 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

PANZANELLA SALADE 9,00

Italiaanse broodsalade met tomaat, paprika, ui, balsamico dressing en parmezaan

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, veggie pickles en broodsticks met dips

ZOET VAN DE DAG vanaf 2,50

HUISGEMAAKTE FRIET 4,00

DROGE BRANDT & LEVIE WORST 8,50

Een plankje met droge Brandt & Levie worst, pickles en dips

i Deze heerlijke worstjes voldoen niet aan de schoonheidseisen en zouden bijna verspild zijn! De worstjes bestaan uit varkenshaas en worden 6 maanden gepekeld. To the rescue!

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

❶ 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 Arubaanse keuken. De vrouw van onze chef-kok is Arubaans en zojuist hebben zij samen vakantie gevierd op dit Antilliaanse eiland. Hier liet onze chef zich inspireren door de homecooking style van zijn Caribische schoonfamilie en de vele Arubaanse hotspots.

ARREPITO SALADE

Een salade van frisse koolsla met balletjes maïsbrood, gedroogde banaan, avocadocrème, vegan crème fraiche en knapperige faconbits

❶ De balletjes maïsbrood worden in Aruba arrepitos genoemd. Normaal zijn deze balletjes geel. Bij ons zijn ze groen. We mengen namelijk geredde groene groenten door het beslag.

PAN BATI

Een platgeslagen zoet broodje belegd met chutney van rode peper, sous-vide worteltartaar, knapperige wortelchips en een dressing van chimichurri

❶ De wortel wordt in dit gerecht van kop tot teen gebruikt. Zo maken we tartaar van de peen, knapperige chips van de schillen en chimichurri van het loof.

JOHNNY CAKE

Een Antilliaans broodje gevuld met mousse van gerookte makreel, zoetzure komkommer en spicy pika de papaya

❶ De naam Johnny cake is hoogstwaarschijnlijk afgeleid van het Engelse Journey Cake. Een broodje voor op reis of onderweg. De lekkernij is niet weg te denken uit de Caribische keuken.

BATATA TORTILLA

Een huisgemaakte tortilla van aardappel en maïs met een vulling van frisse sla, crispy bloemkool, tropische fruit salsa en een paprikasaus

❶ Op ons vorige menu introduceerden we de populaire bieten tortilla. Dit keer vervangen we de bieten voor aardappelen. We redden namelijk ontzettend veel aardappels van de verspilling.

FRIET 4,00

VEGAN BBQ

Een spies van groenten, een vegan linzenworstje en een bonenburger, vergezeld door aardappelsalade en huisgemaakte barbecuesaus

❶ De verspakketten van de supermarkt zijn super handig, maar kennen ook nadelen. Als één product niet goed is, wordt namelijk het hele pakket verspild. Wij redden hierdoor veel bonen en linzen. Ideaal voor een zomerse vegan barbecue!

KESHI YENA

Licht zoete caribische stoof van haan met cashewnoten, rozijnen en olijven bedolven onder een deken van gesmolten kaas **+2,95**

❶ Keshi Yena betekent letterlijk gevulde kaas. Het gerecht werd oorspronkelijk gemaakt in een uitgeholde kaas. Deze werd eerst door de rijke mensen leeggegeten en vervolgens gebruikten de armere mensen de korst. Deze vulde ze met alles wat ze hadden aan ingrediënten. Een waar feestmaal!

HOMEMADE DONUT

Een zelfgemaakte donut bedekt met een laagje glanzende suiker en Instock granola, gevuld met een spicy appelcompote en een sorbet van appel en biet

❶ In dit gerecht gebruiken we alles van de appels en bieten. Zo gebruiken we de appel voor de compote, klokhuizen en bietenpulp voor poeder en appel- en bietensap voor de sorbet.

BANANA BAVAROIS

Luchtige bananenbavarois met Tony Chocolonely chocolade, amandelmeringue, rode vruchtencoulis en een poeder van basilicum en munt

❶ Koop jij ook altijd trosjes bananen? Dit is handig, maar de eenzame bananen blijven daardoor vaak liggen en worden verspild. Wij redden deze enkelingen en maken hier een heerlijk dessert 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

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

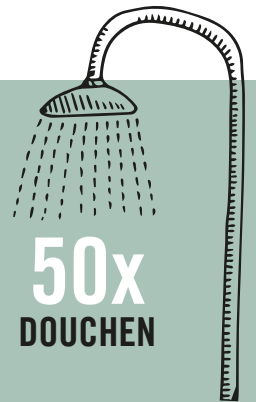
OVER CO2

Uitgestoten tijdens het vervoeren of verpakken van ons eten.



2470
LITER WATER

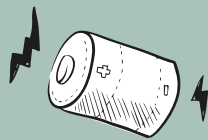
Staat gelijk aan...



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

