



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 6,50

Yoghurt met fruit, Instock Granola en kruidige siroop
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!

CROQUE MONSIEUR 6,50

Ambachtelijke tosti met ham, kaas en puttanescausaus
Liever een croque madame (toevoeging van ei)? +1,00

BRUSCHETTA 6,75

Italiaanse toast met groentespread, seizoensgroenten en knapperige kappertjes. Ei +1,00

GROENTE & KAASOMELET 7,50

Omelet gevuld met diverse groenten en kaas met een crunchy toast van de grill

WENTELTEEFJE 5,75

Met banaan en dulce de leche

PROEVERIJ VAN DE CHEF 10,50

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

VISBURRITO 8,00

Burrito gevuld met kromme lekkerbek, frisse salade en ravigottesaus

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 6,75

Vol geredde groenten, geserveerd met knapperige toast.
Vraag de bediening naar de soep van de dag!

ENSALADA MISTA 9,50

Een rijkge vulde salade met gegrilde groenten en gefermenteerde tomaat

LEKKER VOOR ERBIJ

BORRELPLANK 10,00 / 18,00

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

KAAS-/BITTERBALLEN 5 stuks 5,00

BORRELPLANK VEGGIES 7,50 / 14,00

Variatie van wisselende snackgroenten, pickles en dips

ZOET VAN DE DAG vanaf 2,75

HUISGEMAAKTE FRIET / WEDGES 4,50

DINER 4 GANGEN VOOR 31 EURO OF EEN LOS GERECHT VOOR 8,90

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 anders het bord niet hadden gehaald. Denk hierbij aan groente met een schoonheidsfoutje, brood van een dag oud of vlees en vis dat simpelweg in overschot is. In dit menu staat de Italiaanse keuken centraal, uiteraard met een echte Instock twist!

BRUSCHETTA

Bruschetta van gered brood, courgette in zoetzuur, gegrilde courgette, een frisse salade met mosterddressing, afgemaakt met mosterdschuim

❶ Wist je dat brood een van de meest verspilde producten is? Zonde! Want brood is juist hartstikke veelzijdig. Voor de bruschetta komt het geredde brood goed van pas, omdat iets ouder brood des te lekkerder is om te roosteren!

MINISTRONE

Groentesoep op basis van tomaat, aangevuld door groenten die op dit moment in stock zijn. Geserveerd met tomatencake, gedroogde sjalot en geroosterd brood

❶ Minestrone betekent 'grote soep' in het Italiaans. Het gerecht heeft zijn naam te danken aan de variatie aan ingrediënten die in de soep worden gebruikt. Zo kan chef Vince gebruiken wat er 'in stock' is!

TARTARE DI MERLUZZO

Kabeljauwtartaar geserveerd met een citroen-vanilledressing, chips en een mousseline **+2,95**

❶ Voor dit gerecht gebruiken we de afsnijdsels van kabeljauw. Deze worden niet verkocht, maar heerlijk in deze tartaar! Benieuwd waar de mousseline vandaag van is gemaakt? Vraag het de bediening.

CAPONATA

Gegrilde aubergine met koud geserveerde bleekselderij bouillon, gefermenteerde tomaat en papier van olijf

❶ Caponata is een traditioneel Siciliaans gerecht dat oorspronkelijk werd geserveerd met vis. Ben je met z'n tweeën? Combineer het gerecht dan eens met de kabeljauwtartaar. Heerlijk om te delen én extra gezellig!

FRIET 4,50

GNOCCHI

Gerookte ricotta gnocchi à la Instock met puttanesca saus van paprika en tomaat

❶ Deze gnocchi is een echte rescue hero! Zo gebruiken we overgebleven melkschuim van de cappuccino voor de ricotta en wordt de gnocchi gemaakt van geredde aardappelen.

NDUJA

Spread van Brandt & Levie worst, aangemaakt met een saus van gefermenteerde chilipepers, geserveerd met gebrande pompoen, pompoenpuree en pesto van spruitjes **+2,95**

❶ Fun fact: de chilipepers voor de saus werden zomaar langs gebracht door een buurtbewoner, met de vraag of wij hier raad mee wisten. We hebben ze gefermenteerd voor de saus!

DULCE DE LECHE

Parfait van dulce de leche met affogato, hazelnoot koffiecrumble en gebakken banaan

❶ In dit dessert vind je veel koffie invloeden terug. Iets waar de Italianen natuurlijk van houden! Zo zit er espresso in de affogato en maken we de koffiecrumble van koffiedik.

FRANGIPANE

Cake gemaakt van amandelmeel met tutti frutti compote, huisgemaakte limoncello gel en Italiaans schuim

❶ Tutti frutti betekent 'al het fruit' in het Italiaans. Perfetto! Want zo kunnen we al het geredde fruit in dit dessert een mooi plekje geven.

Liever een vegan dessert? Ook dat is mogelijk!

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	2,30
ESPRESSO enkel of dubbel	2,10 / 2,55
CAPPUCCINO	2,75
KOFFIE VERKEERD	2,75
LATTE of latte macchiato	2,95
ESPRESSO MACCHIATO	2,50
FLAT WHITE	3,15
DECAFÉ	2,30
+ SOJAMELK	+0,30
+ EXTRA SHOT ESPRESSO	+0,45

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	2,65
Kies uit: Rooibos Orange, Frank Grey, Frank Green, Spicy Lemongrass, South African Chai en een Season Special	
VERSE MUNTTHEE	3,15
VERSE THEE gember of gedroogd fruit	3,15
CHAI TEA LATTE	3,65
CHAI TEA MATCHA LATTE	3,65

FRIS

VERSE JUS	3,15 / 4,50
WISSELSAP	3,15 / 4,50
HUISGEMAAKTE IJSTHEE	3,50
SPA ROOD	2,65
TONIC	2,65
FRITZ kola, kola light, rabarber	2,65
ROZE BUNKER SIROOP plat of bruisend	2,65 / 3,50
Kies uit: Framboos/laos, Sinaasappel/rozemarijn Citrus/basilicum, Gember/grapefruit, Vlierbloesem	
GINGER ALE	3,15
FEVERTREE GINGERBEER	3,65
HUISGEMAAKTE TROPISCHE KOMBUCHA 1% vol.	4,50
HUISGEMAAKTE TEPACHE 1% vol.	4,20

BIER

HEINEKEN	2,65
HEINEKEN 0.0	2,65
AMSTEL RADLER 2%	3,15

COCKTAILS

GIN-TONIC	8,95
MOSCOW MULE vodka, gingerbeer, citrus	8,95
DARK 'N STORMY rum, gingerbeer, citrus	8,95
WISSELCOCKTAIL	8,95

SPECIAALBIEREN

PIEPER BIER	4,20
-------------	------

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	4,20
----------------	------

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	4,95
------------	------

Blondbier van Amsterdams regenwater

RUW + BOLSTER Wit bier	4,95
------------------------	------

DUBBEL + DIK Dubbel	4,95
---------------------	------

SCHEEPS + RECHT Trippel	4,95
-------------------------	------

SEIZOENSBIER	4,95
--------------	------

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.

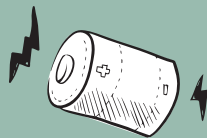
HUISWIJN wit / rood	3,95 / 19,00
PREMIUM WIJNEN wit / rood	vanaf 4,25 / 24,00
VONKELWIJN	5,75 / 31,00

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

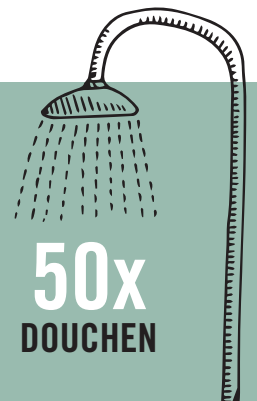
OVER CO2

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 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

