



## 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 in het weekend vanaf 08.30 uur

CARDS ONLY

#### AMBACHTELIJKE GRANOLA ..... 6,50

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 ..... 5,75

Gesuikerde donut, gekonfijte citrus en citrus/chocoschuim

#### HEALTHY TOAST ..... 6,75

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

#### GROENTE OMELET ..... 7,25

Omelet met Mediterraanse groenten. Kaas +1,-

#### VOOR DE KLEINTJES ..... 3,75

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

#### PROEVERIJ VAN DE CHEF ..... 10,50

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

#### VISBURRITO ..... 7,00

Burrito gevuld met kromme lekkerbek, geserveerd met yoghurt, gerookte paprika ketchup 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 ..... 6,75

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

#### FALAFEL SALADE ..... 9,50

Salade met falafel, sumak, yoghurt dressing

## LEKKER VOOR ERBIJ

#### BORRELPLANK ..... 10,00 / 18,00

Selectie van huisgemaakte borrelhapjes met dips

#### BORRELPLANK VEGGIES ..... 7,50 / 14,00

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

#### KAAS-/BITTERBALLEN ..... 5 stuks 5,00

#### HUISGEMAAKTE FRIET ..... 4,50

#### ZOET VAN DE DAG ..... vanaf 2,75

# 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. Wat begon met een idee voor een cheesecake, liep al snel uit tot een heel menu in Amerikaans thema. Chef-kok Sven laat met dit menu zien dat klassiek Amerikaanse comfort food eigenlijk heel culinair is!

## CARROT FOUR WAYS

Vier bereidingen van wortelgroenten: hummus, chips, gekonfijt en een salade van zoetzure groenten met kaas-jalapenobroodjes

❶ Een echt nostalgisch gerecht want chef Sven maakte dit vroeger thuis. Doordat wij veel verschillende wortelgroenten redden, is het elke keer een verrassing of er wortel, pastinaak of pompoen wordt gebruikt.

## NORTHSEA CHOWDER

Soep op basis van aardappel en maïs met wisselende vangst uit de Noordzee, huisgemaakte zadencrackers en gedroogde tuinkruiden

❶ Geïnspireerd op de King Crab, serveren wij een chowder gevuld met lokale vangst uit de Noordzee. Lekker vers en elke keer anders. Soms redden we zelfs bijvangst! Vraag de bediening welke vangst er nu 'in stock' is.

## SLOPPY JOE

Huisgemaakt brioche broodje met gemarineerd gehakt, pickles en gefermenteerde kool **+1,95**

❶ Sloppy Joe is een gerecht dat per ongeluk ontstond toen een Amerikaanse chef teveel tomatensaus aan zijn broodje toevoegde. Sloppy Joe mag best 'sloppy' zijn, dus van ons mag je dit broodje ook lekker met je handen eten.

## FRIED VEGGIES

Tempura van verschillende geredde groenten, een frisse wakame salade en een sticky whiskey glaze

❶ Het perfecte Instock gerecht! Hiervoor kunnen we alle groenten gebruiken die we overhouden. Daarnaast is de tempura gemaakt van rijst- en tapiocameel, waardoor deze heel licht, krokant én glutenvrij is!

## FRIET 4,50

### VEGAN GUMBO

Winters stoofpotje gevuld met tomaat, paprika, selderij en peulvruchten met crispy rijstballetjes

❶ Het bekende gerecht Gumbo komt oorspronkelijk uit Louisiana. Gumbo is een perfect wintergerecht, gemaakt met verschillende 'in stock' seizoensgroenten in een stoofpotje.

### SLOW COOKED PORK

Varkensproccureur geserveerd met tater tots, huisgemaakte barbecuesaus en baked beans **+2,95**

❶ Voor dit gerecht wordt het allerlekkerste stukje van het varken gebruikt. De varkensnek is een ondergewaardeerd stuk vlees, dat juist vol zit met smaak. De Amerikaanse tater tots zijn aardappelballetjes van geraspte aardappel.

### 'DONUT' MISS THIS

Versgebakken donut met gekonfijte citrus, citrus crème, chocolade-citruschuim en Tony's Chocolonely snippers

❶ Citrusvruchten komen bij ons terecht wanneer het netje is gescheurd en niet meer verkocht kan worden. De Tony's Chocolonely chocolade die wij gebruiken, is afgekeurd voor de verkoop vanwege een verkeerde kleur.

### DUTCH CHEESECAKE

Een romige taart met banaan caramel-ijs, gekarameliseerde banaan en kokoscrumble

❶ Iedereen kent de New York-cheesecake wel. Wij maken hem van aardappelen, een typisch Hollands product. Gezien aardappelen één van de meest verspilde producten zijn, kunnen wij er iedere winter veel van redden.

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 of havermelk	+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

## SPECIALBIEREN

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

## COCKTAILS

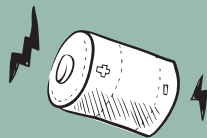
GIN-TONIC	8,95
MOSCOW MULE vodka, gingerbeer, citrus	8,95
DARK 'N STORMY rum, gingerbeer, citrus	8,95
WISSELCOCKTAIL	8,95

# 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

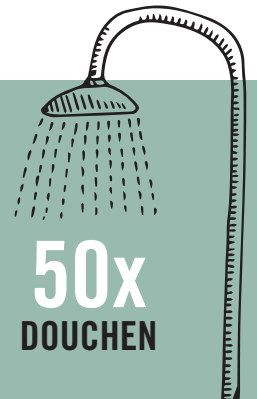
## OVER CO2

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



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

