



## 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

**YOGHURT HAVERMOUT** ..... 6,50  
Warme havermout met geraspte fruit, groenten, yoghurt, krokante granola en ingelegd fruit

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!*

**DONUT** ..... 6,50  
Donut van wortelgroenten met fruit compote en chocolade sorbet

\* ook lekker voor de kleintjes ..... 5,25

**CHEESY TOAST** ..... 6,75  
Cheesy toast met zoetzure uien, gepofte granen en poeder van paddenstoelen. Ei +1,00

**AZIATISCH ROEREI** ..... 6,50  
Roerei met sriracha, huisgemaakte atjar tjampoer, seroendeng, toast van de grill. Kaas + 0,75

**VISWRAP** ..... 7,25  
Wrap gevuld met kromme lekkerbek, radijs kimchi, courgetti, noten kruimels

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 wrap!*

**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

**SOEP VAN DE DAG** ..... 6,75  
Vol geredde groenten, geserveerd met knapperige toast. Vraag de bediening naar de soep van de dag!

**FALAFEL SALADE** ..... 9,50  
Falafel met verse kruiden, yoghurt, gedroogde tomaat, zoetzure groenten en toast van de grill

### LEKKER VOOR ERBIJ

**BORRELPLANK** ..... 10,00 / 18,00  
Selectie van huisgemaakte borrelhapjes met dips

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

**BORRELPLANK VEGGIES** ..... 7,50 / 14,00  
Variatie van wisselende snackgroenten, pickles en dips

**FRUITMANDJE** ..... 3,75

**ZOET VAN DE DAG** ..... vanaf 2,95

**HUISGEMAakte FRIET** ..... 4,50

**NACHOS** ..... 8,00  
Pannetje met tortillachips, overgoten met kaas en een frisse dip

# 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. Voor dit menu werkte chef-kok Lucas nauw samen met zijn getalenteerde collega Maaïke. Deze ambitieuze jongedame begon ooit als leerling en is inmiddels doorgegroeid tot zelfstandig werkend kok! Samen ontwikkelden zij een volledig monochroom menu. Gedurfde smaakcombinaties verwerkt in gerechten met elk een andere kleur als thema. Voor welke kleuren ga jij vanavond?

## GREEN WITH ENVY

Courgetini gekonfijt in groene olie met seizoensgroenten, gomasio van pompoenpitten geserveerd met een crème van broccoli en beurre noisette

❶ De bovenste stukken van de prei worden vaak niet gebruikt, wij maken er een groene olie van. Daarnaast gebruiken steeds meer thuiskoks groente als vervanger voor pasta en rijst. Met dit gerecht kunnen wij dat ook!

## ROSES ARE RED

Tomatentartaar met geroosterde paprika, gedroogde tomaat, gefrituurde uitjes, zoetzure mosterdzaadjes, gefermenteerde paprikapoeder en een olie van miso

❶ In dit gerecht wordt de umami-smaak enorm gestimuleerd dankzij de gebrande paprika, de gedroogde tomaten en de miso olie. Wist je dat de smaak umami pas sinds 2002 is erkend als een van de vijf basissmaken?

## SNOW WHITE

Gefermenteerde bloemkoolrisotto met geroosterde witte groenten, zachte kaascrème, gepofte rijst en een rasp van Instock truffel

❶ Omdat we natuurlijk nooit echte truffel hoeven te redden, is de Instock truffel uitgevonden. Door bloemkool te roken en branden, lijkt het net een witte truffel uit Italië. Als finishing touch schaven we deze over de risotto.

## PINK PANTHER

Zalmbuik gepekeld en gebrand in bietensap, geserveerd met kimchi van radijs en een gazpacho van rode groenten **+2,95**

❶ De zalmbuik is een minder populair stukje van de zalm, omdat deze er minder mooi uitziet. Terwijl dit stukje juist lekker vet en zacht is. Wij bereiden de zalm op de plancha voor een extra rokerige barbecue smaak!

## FRIET 4,50

### CHARLIE BROWN

Winterse vleesstouf met zwarte knoflook geserveerd met een gegratineerde kaastoast, gepofte granen, zoetzure ui en een poeder van paddestoelen **+2,95**

❶ Alles wat in de keuken overblijft, wordt voor dit gerecht gebruikt om een mooie bouillon van te maken. En dan bedoelen we ook echt alles: van de groenten tot de botjes van het vlees. Als dat geen food rescuing is!

### GOOD AS GOLD

Gepofte aardappel met een schuim van maïs, geserveerd met vadouvan popcorn en een rasp van gedroogd en gepekeld eigeel

❶ Wij redden 'buitennesteieren'. Deze hebben kleine vuiltjes aan de buitenkant, maar met de eieren zelf is niets mis! We gebruiken het ei optimaal. Het eigeel komt terug als rasp in dit gerecht en het eiwit zit in onze friandises.

### ORANGE IS THE NEW...

Binnenstebuiten donut gemaakt van wortelgroenten, geserveerd met een sorbet van citrus en wortel, zoetzure mandarijn en een crumble van croissant

❶ We redden croissantjes van een dag oud bij de lokale supermarkt. Deze mogen namelijk niet meer verkocht worden, maar zijn perfect om een lekkere crumble van te maken. Tip: ook lekker om wentelteefjes van te maken!

### BLACK!

Gerookte chocolade sorbet geserveerd met een fruit balsamico compote, zwarte sesam kletskep en een schuim van koffiedik en kardemom

❶ Voor dit dessert gebruiken we chocolade van Tony's Chocolonely. Deze konden niet meer verkocht worden omdat de repen geen goede kleur hadden. Wij verwerkten de repen in dit mooie dessert!

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 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

## 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	vanaf 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
--	------

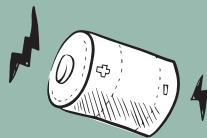
WISSELCOCKTAIL	8,95
----------------	------

# 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

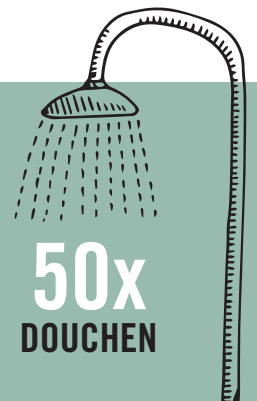
## OVER CO2

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 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)

