



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, fruitgel en Instock Granola
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!*

BANANEN TIRAMISU 5,75

Tiramisu met banaan mascarpone crème en in koffie getrokken geredde croissantjes

HEALTHY TOAST 6,75

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

GROENTE OMELET 7,25

Omelet met Mediterraanse groenten. Kaas +1,-

VOOR DE KLEINTJES 3,75

Churros op basis van aardappel met chocoladesaus en kaneelsuiker

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 gerookte paprika ketchup en zoetzure wortel

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!*

SOEP VAN DE DAG 6,75

Vol geredde groenten, geserveerd met toast en salade

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

NACHOS 8,00

Pannetje met tortillachips, overgoten met kaas en een frisse dip

KAAS-/BITTERBALLEN 5 stuks 5,00

HUISGEMAAKTE FRIET 4,50

ZOET VAN DE DAG vanaf 2,75

FRUITMANDJE 3,75

DINER 4 GANGEN VOOR 31 EURO PER PERSOON 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 groenten met een schoonheidsfoutje, brood van een dag oud of vlees en vis dat simpelweg in overschot is. Deze keer staat het menu helemaal in het teken van comfort food. Hiervoor hebben we ons laten inspireren door klassiekers van over de hele wereld. Lekkere feel good gerechten in een écht Instock jasje!

GROENTEN NOEDELSOEP

Krachtige Aziatische bouillon met noedels van groenten met wortel, lente-ui en geroosterde pinda's

❶ We gebruiken de afsnijdsels van de verschillende groenten waarmee we koken om deze heerlijke bouillon te trekken. Zo gaat er niets verloren en worden de groenten optimaal benut.

CEVICHE

Zalm en kabeljauw ingemaakt in zuur met een frisse rauwkostsalade en gebrande citrusmayonaise **+1,95**

❶ Voor de ceviche gebruiken we de onpopulaire delen van de vis. Wist je bijvoorbeeld dat het buikje vaak verspild wordt omdat deze er minder mooi uit ziet? En dat terwijl deze juist zo lekker vet en zacht is!

ASIAN MEAT WAFFLE

Wafel gemaakt van gered brood met Chinees gemarineerd gehakt, pickles en huisgemaakte knoflooksaus **+1,95**

❶ De pickles worden ingemaakt in zoetzuur: een conserveringstechniek waarmee je je producten niet alleen langer houdbaar maakt, maar ook een frissere smaak geeft. Een mooie tegenhanger bij het hartige van de wafel.

SOFT SHELL TACO

Groene groententaco gevuld met koolsla, tempura, mosterdsaus en gedroogde kruiden

❶ Doordat we zelf taco's maken, kan er eindeloos gevarieerd worden met de groenten die we op dat moment 'in stock' hebben. De tempura is naast glutenvrij ook nog eens vegan.

FRIET 4,50

VEGABURGER

Brioche broodje met huisgemaakte vegaburger, kaas, kimchi en chips

❶ Kimchi is een van origine Koreaans gerecht van gefermenteerde kool en groenten. Een mooie conserveringstechniek die zorgt voor een krachtige smaak.

JAMAICAN JERK CARROT

Gekonfijte wortelgroenten gemarineerd in Jamaican jerk saus met een jacket potato

❶ Jamaican jerk is een exotische kruidenmix met zoete en pittige tonen die heel makkelijk zelf te maken is. In dit gerecht worden de wortelgroenten erin gemarineerd.

BANANEN TIRAMISU

Tiramisu met banaan mascarpone crème en in koffie getrokken geredde croissantjes

❶ Tip: gooi je bananen nooit weg! Juist de meest bruine bananen zijn perfect voor desserts. Deze hebben veel meer smaak doordat er tijdens het rijpen steeds meer suikers vrijkomen.

AARDAPPELCHURROS

Churros op basis van aardappel met chocoladesaus en kaneelsuiker

❶ De klassieke Spaanse churros worden normaliter gemaakt met tarwebloem. Omdat er jaarlijks zoveel aardappelen verspild worden, maken wij er aardappelchurros van.

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 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 er 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!

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

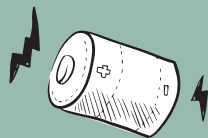
Staat gelijk aan...



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

