

#autumn

İçindekiler



Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü
Sevgili Okurlar,

Koskoca bir yaz mevsimini daha tarihe uğurladık. Güzellikleri enerjimizi yükselten yaz mevsimleri genellikle hepimizin güzel anılarının ev sahibidir. Son iki yaz mevsimimiz pandemi gölgesinde geçse de SAĞLIK OLSUN.

2021 yılının son çeyreğine girerken yine dolu dolu efsane bir sayı hazırladık.

Bu sayımızda; Sonbaharda Tüketilmesi gereken sebze ve meyveler hakkında bilinmesi gerekenleri, Konyanın güzelliklerini, etkinlik ve aktivitelerimizi sizlerle paylaşacağız.

Ekim 2021 sayımızda buluşuncaya dek sevgi ve sağlıkla kalın.

Sevgilerimle,

Beslenme Üzerine

Sonbaharda Neler Tüketmeliyiz?

Sektörel

KDV İNDİRİMİ

Neler Yapıyoruz?

Mezuniyet Baloları

Müşteri Tanıtımı

AR-TEKS Tekstil

Gezi

Konya

İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından

Peynirli Tava Böreği

Tedarikçi Tanıtımı

Pepsi

Hoşgeldiniz

Eylül 2021'de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar

Sonbaharda Neler Tüketmeliyiz?

Bağışıklığın güçlenmesi için; meyve ve sebzeyi hasat yapıldığı zamanda tüketmek gerekir. Peki sonbahar mevsimini karşıladığımız şu günlerde hangi meyve ve sebzeler tüketilmeli?

MÜRDÜM ERIĞİ

Mürdüm eriği, vücutta biriken toksinlerin idrar yoluyla dışarı atılmasını sağlar. Günde birkaç adet tüketildiğinde böbreklerde taş oluşmasını engeller.

ÜZÜM

Eylül ayı üzümlerin bağ bozumunun yapıldığı aydır. Astım krizine, göz sağlığına, meme hastalıklarına kadar birçok rahatsızlığa iyi gelen üzüm, bu ayda bolca tüketilmelidir.

ŞEFTALİ

Lif bakımından oldukça zengin bir sebze olan şeftali özellikle Eylül ayında bol miktarda tüketilmelidir. Cildi yumuşattığı için şeftali püresi ile cilt bakımı da yapılabilir.

İNCİR

İncir için her derde deva diyebiliriz. Kanseri metastazını engeller, bağışıklık sistemini güçlendirir, kalp sağlığını korur ve alzheimer riskini azaltır. İnciri kuru olarak da tüketebilirsiniz.

TAZE FASÜLYE

A, C, K vitaminleri ve folik asit bakımından oldukça zengin olan taze fasülye Eylül ayında bolca tüketilmelidir. İçeriğindeki lif kilo verme sürecini hızlandırır.

SEMİZOTU

Semizotu; bağışıklık güçlendirici özelliğinin yanı sıra kilo verme sürecinde de rahatlıkla tüketilir. İçerisindeki omega-3 ile kalp sağlığını korur.

DOMATES

Eylül ayı kışa hazırlık ayıdır desek yanlış olmaz. Domateslerin tezgahlarda çokça yer aldığı bu ayda domatesleri ister taze taze tüketin, derseniz de kışlık konserve yaparak soğuk havalarda vitamin deposu olarak yararlanın. Kan dolaşımını artıran, cilt sorunlarını engelleyen, iltihabı engelleyen bu mucize sebze mutfağınızdan eksik etmeyin.



Değerli Müşterilerimiz;
01.10.2021 Tarihi İtibariyle %1 KDV İNDİRİMİ
Sona Ermiş Olup,
KDV ORANIMIZ %8
Olarak Eski Haliyle Devam Etmektedir.

Neler Yapıyoruz? Mezuniyet Baloları



- * **Mezuniyet Balosu İkramları**
- * **Kep Töreni İkramları**
- * **Okul Gezi ve Etkinlik İkramları**
- * **Okul Partisi İkramları**
- * **Lise Gençlik Partisi İkramları**
- * **Anaokulu Etkinlik İkramları**

"Kumaşa Hayat Verir"



AR-TEKS TEKSTİL SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Akçaburgaz Mh.Hadımköy Yolu Üzeri
3076 Sk No:8 Esenyurt / İSTANBUL

Tel: 0 212 886 51 71

Fax: 0 212 886 51 73

Web: www.ar-teks.com

Mail: info@ar-teks.com



Kısaca Konya...

Konya, Türkiye'nin yüz ölçümü bakımından en büyük ili ve en kalabalık yedinci şehridir. 31 ilçeden oluşur. Ekonomik açıdan Türkiye'nin gelişmiş kentlerinden biri olan Konya doğal ve tarihsel zenginlikleriyle de önem taşır. Dünyanın en eski yerleşimlerinden biri olan Çatalhöyük, 2012 yılında UNESCO Dünya Miras Listesi'ne alınmıştır. Şehir Anadolu Selçuklularının ve Karamanoğullarının başkentliğini yapmıştır.

Gezilecek Yerler...

Mevlana Türbesi ve Müzesi,
Alaeddin Tepesi,
Karatay Müzesi,
İnce Minareli Medrese,
Selimiye Camii,
Atatürk Evi Müzesi,

Meram Bağları, Japon Parkı,
Konya Tropikal Kelebek Bahçesi,
80 Binde Devri Alem Parkı, Sille Köyü,
Kilistra Antik Kenti ve Kaya Mezarları,
Nasreddin Hoca Türbesi,
Karapınar Çölü, Konya Bilim Merkezi,
Beyşehir Gölü Milli Parkı,
Çatalhöyük Neolitik Kenti,
İstiklal Harbi Şehitleri Abidesi,
Yerköprü Şelalesi.



Peynirli Tava Böreği / 4 Kişilik

MALZEMELER

2 Adet Yufka,

Sosu İçin;

2 Adet Yumurta,

1 Çay Bardağı Yoğurt,

Yarım Çay Bardağı Sıvıyağ,

1 Çay Kaşığı Kabartma Tozu,

1 Su Bardağı Peynir (Arzuya Göre Kıyma veya Patates Kullanılabilir)

2 Çay Kaşığı Tuz

HAZIRLANIŞI

- * Sos için bir kaba, yumurta, sıvıyağ, yoğurt, kabartma tozu ve tuzu alıp karıştırın.
- * Teflon tavayı bolca yağlayın.
- * Yufkaları küçük parçalar halinde koparıp, hazırlanan sosun içine alın.
- * Sostan çıkarttığınız yufkaların bir kısmını tavanın dibine fazla sosunu süzerek alın.
- * Araya peynir veya istediğiniz içi malzemeyi ekleyin.
- * İkinci kat içinde kalan yufkaları peynirin üzerine ekleyin.
- * Tavanın kapağını kapatarak orta pişirin. Daha sonra altının kızardığından emin olduğunuz böreği çevirip diğer tarafını pişirin.
- * Piştikten sonra 5 dk. dinlenmeye bırakıp servis edebilirsiniz.

afiyet olsun



EYLÜL 2021' DE
İKLİM CATERING'İ TERCİH EDEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDERİZ.



KÜNYE

İMTİYAZ SAHİBİ

İKLİM TOPLU YEMEK ÜRETİM TURİZM GIDA
SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Yakuplu Mah. Haramidere Sanayi Sitesi Safır Sk.

No.: 112 / 217 Beylikdüzü - İSTANBUL

TEL.: 0 212 689 90 04 / FAX.: 0 212 422 04 64

info@iklimcatering.com / www.iklimcatering.com

EDİTÖR

Emrah SAĞDIÇ / İKLİM CATERING SATIŞ MÜDÜRÜ
emrah.sagdic@iklimcatering.com

YAYIN TÜRÜ

Her Ay Yayınlanan Online / Dijital Yayın

Sayı: 2021 / 09

Bu sayımızdaki Destekleri İçin;

AR-TEKS Tekstil'e

İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne
TEŞEKKÜR EDERİZ.