

Poszczególne kolumny zostały ustawione przez zastosowanie zwykłych spacji. Dlaczego nie jest to poprawny sposób? Popraw ten tekst stosując odpowiednie tabulatory.

**Tabela 1. Przeciętna zawartość białek i aminokwasów niezamienialnych (a wśród nich fenylalaniny) w niektórych surowcach spożywczych (w gramach na 100 g produktu rynkowego)**

Nazwa surowca	białka ogółem	Aminokwasy niezamienialne	fenylalanina
Mleko	3,0	1,2	0,13
Twaróg chudy	18	8,5	0,9
Ser twarde	27	13	1,4
Jaja	11	5,3	0,65
Wołowina	15	6,8	0,60
Cielęcina	14	6,9	0,60
Baranina	13	5,4	0,50
Wieprzowina tłusta	9	3,5	0,30
Kura	15	1,8	0,40
Ryba (dorsz)	9	3,9	0,70
Ziarno pszenicy	10	2,1	0,30
Groch, fasola – suche ziarno	20	0,9	0,10
Masło	0,6	praktycznie nie zawiera	
Ziemniaki, jarzyny	0,5...2*	praktycznie nie zawiera	
Owoce (większość)	<1	praktycznie nie zawiera	

\* czosnek do 5g

**Tabela 2. Minimalne dobowe zapotrzebowanie człowieka na niektóre witaminy, w mg**

	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	D	PP
Dzieci do lat 7	1,5	0,8	2	75	0,025	15
Dzieci w wieku 7-14 lat	2,0	1,2	3	100	0,012	20
Młodzież powyżej 14 lat	2,5	1,5	4	150	0,010	25
Dorośli	1,5	1,4	3	100	0,008	20

**Tabela 3. Przeciętna zawartość wybranych witamin w niektórych surowcach spożywczych (mg na 100 g produktu rynkowego)**

Nazwa surowca	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	D	PP
Mleko	0,03	0,04	0,015	1	0,1	0,08
Twaróg chudy	0,01	0,04	0,2			
Ser twarde	0,3	0,03	0,4			
Jaja	0,2	0,1	0,2			0,07
Mięso chude	0,02	0,1	0,2	0...2		5
Drób	0,01	0,1	0,2			6
Wątroba wieprzowa	3	0,3	3	25	2	
Masło	0,4	0,01	0,03	0	2	0,05
Ziemniaki	0,03	0,1	0,04	15		1,5
Marchew	7	0,05	0,05	5		0,4
Kapusta biała	0,1	0,04	0,05	40		0,3
Kapusta brukselska		0,1	0,15	120		0,6
Szpinak	4	0,08	0,2	40		0,6
Pomidory	1,5	0,03	0,3	25		0,6
Jabłka	0,07	0,02	0,02	12		0,15
Gruszki	0,1	0,02	0,02	7		0,5
Truskawki	0,05	0,02	0,05	60		0,6
Porzeczka czarna		0,05	0,03	150		0,3
Pomarańcze	0,02	0,07	0,03	50		0,3