

JEDZENIE I NAPOJE

Ciekawostki o jajkach: 38 sprawdzonych faktów

Ciekawostki zebrał: Marcin Balana · Opublikowano: 18.10.2026 · Zaktualizowano: 20.10.2026 · Zweryfikowano: 19.10.2026

Kurze jajo w 60% składa się z białka, w 30% z żółtka i w 10% ze skorupki z błonami, a od owulacji do zniesienia mija ok. 25 godzin. Polska ma 53,6 mln kur niosek, drugie stado w Unii Europejskiej, ale aż 62,2% z nich żyje w klatkach ulepszonych. Pierwsza cyfra kodu na skorupce zdradza sposób chowu, a najcięższe jajo kurze w historii ważyło 454 g. W Polsce jaj klasy A przed sprzedażą nie wolno myć.

NAJWAŻNIEJSZE W SKRÓCIE

- Białko to 60% jaja, żółtko 30%, a skorupka z błonami 10%.
- Od owulacji do zniesienia jaja mija ok. 25 godzin.
- Pierwsza cyfra kodu na skorupce (0–3) oznacza metodę chowu kur.
- W 2025 r. w UE było 391,6 mln kur niosek, z czego 65,5% poza klatkami.
- Polska ma 53,6 mln kur niosek, czyli 13,7% unijnego stada.
- Klatki nieulepszone są w UE zakazane od 1 stycznia 2012 r.
- Najcięższe jajo kurze w historii ważyło 454 g i miało 2 żółtka.

Budowa jaja i jego powstawanie

1 Białko to 60% jaja

Kurze jajo składa się w 60% z białka, w 30% z żółtka i w 10% ze skorupki z błonami podskorupowymi. W zapłodnionym jaju żółtko dostarcza zarodkowi składników odżywczych, a białko wody. Warstwy białka chronią zarodek przed wstrząsami, a pasma białka, zwane chalazami, utrzymują go we właściwym położeniu.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Egg, Data odczytu: 2026.10.16

2 Żółtko to w około 50% sucha masa

Żółtko zawiera około 50% suchej masy, w większości zemulgowanego tłuszczu, dlatego nadaje wypiekom kolor, smak i konsystencję. Bezy i biszkopty typu „angel food” zawdzięczają swój kształt pianie z białek. Jajka spulchniają ciasta, a ich białka ścinają się podczas pieczenia i wiążą składniki. Lecytyna z żółtka to naturalny emulgator.[2][3][4]

Źródła: Encyclopaedia Britannica, Baking, Data odczytu: 2026.10.16; BC Cook Articulation Committee, Understanding Ingredients for the Canadian Baker, The Function of Eggs, Data odczytu: 2026.10.16; U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, FoodData Central, Egg, yolk, raw, fresh (SR Legacy, FDC ID 172184), Data publikacji: 2019.04.01, Data odczytu: 2026.10.16

3 Od owulacji do zniesienia jaja mija ok. 25 godzin

Powstanie jednego jaja w organizmie kury trwa ok. 25 godzin, licząc od owulacji do zniesienia. Tak podaje Służba Bezpieczeństwa i Inspekcji Żywności Departamentu Rolnictwa USA (FSIS). Według FSIS kura w obecnej postaci, *Gallus domesticus*, ma zaledwie 4–5 tys. lat.[5]

Źródło: U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service, Shell Eggs from Farm to Table , Data odczytu: 2026.10.19

4 Świeżo zniesione jajo ma ok. 40 °C i nie ma komory powietrznej

Jajo w chwili zniesienia ma temperaturę ok. 105 °F, czyli ok. 40,6 °C, i zwykle nie ma jeszcze komory powietrznej. Komora tworzy się dopiero wtedy, gdy jajo stygnie, najczęściej na tępym końcu, między 2 błonami podskorupowymi. Gdy z czasem komora się powiększy, jajo może pływać w wodzie.[5]

Źródło: U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service, Shell Eggs from Farm to Table , Data odczytu: 2026.10.19

5 Kolor żółtka zależy od paszy, a w USA nie wolno go barwić

Jajo ma 2 elementy, których barwę wyznaczają różne czynniki: kolor żółtka zależy od paszy kury, a kolor skorupki od jej rasy. Tak podaje Służba Bezpieczeństwa i Inspekcji Żywności Departamentu Rolnictwa USA. Żółtka mają przez to różne odcienie żółci. Dodawanie sztucznych barwników do jaj jest w USA niedozwolone.[5]

Źródło: U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service, Shell Eggs from Farm to Table , Data odczytu: 2026.10.19

6 Jaja na dużą skalę pozyskuje się od co najmniej 8 gatunków ptaków

Na dużą skalę pozyskuje się jaja co najmniej 8 gatunków ptaków: kur, kaczek, gęsi, indyków, perliczek, gołębi, bażantów i przepiórek. W USA i Europie zdecydowaną większość stanowią jaja kurze. Jaja kaczek je się w części Europy i Azji, a gęsie w wielu krajach europejskich. Jaja indyków i gołębi służą głównie do wylęgu piskląt, a bażantów i przepiórek do odchowu ptaków hodowlanych i łowieckich.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Egg , Data odczytu: 2026.10.16

Jajko na talerzu

7 Jajo zawiera wszystkie witaminy oprócz 1: witaminy C

Całe jajo zawiera wszystkie witaminy z wyjątkiem 1, witaminy C, oraz ważne minerały, m.in. fosfor i cynk. Jest też źródłem pełnowartościowego białka, zawierającego wszystkie aminokwasy potrzebne w diecie człowieka. Według bazy USDA 100 g żółtka zawiera 15,9 g białka, 129 mg wapnia i 2,73 mg żelaza, a witaminy A ma prawie 3 razy więcej niż całe jajo.[1][4][6]

Źródła: Encyclopaedia Britannica, Egg , Data odczytu: 2026.10.16; U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, FoodData Central, Egg, yolk, raw, fresh (SR Legacy, FDC ID 172184) , Data publikacji: 2019.04.01, Data odczytu: 2026.10.16; U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, FoodData Central, Egg, whole, raw, fresh (SR Legacy, FDC ID 171287) , Data publikacji: 2019.04.01, Data odczytu: 2026.10.16

8 Duże jajo zawiera około 186 mg cholesterolu

Według bazy FoodData Central Departamentu Rolnictwa USA całe duże jajo o masie 50 g zawiera około 186 mg cholesterolu, czyli 372 mg na 100 g. Współczesne pomiary dają znacznie mniej, niż podawano przed końcem lat 80. XX w., gdy wprowadzono dokładniejsze metody analizy. Branża jajczarska prawdopodobnie obniżyła też zawartość cholesterolu dzięki selekcji kur i lepszym paszom. Cały tłuszcz i cholesterol jaja znajdują się w żółtku.[6][1]

Źródła: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, FoodData Central, Egg, whole, raw, fresh (SR Legacy, FDC ID 171287) , Data publikacji: 2019.04.01, Data odczytu: 2026.10.16; Encyclopaedia Britannica, Egg , Data odczytu: 2026.10.16

9 W żółtku tłuszczów nienasyconych jest 2 razy więcej niż nasyconych

W tłuszczach żółtka stosunek kwasów nienasyconych do nasyconych wynosi zwykle 2 do 1. Zmieniając paszę kur, niektórzy producenci zwiększają udział kwasów nienasyconych. Szczególnie chodzi o kwasy omega-3, które uzyskuje się, dodając do paszy olej rybny.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Egg , Data odczytu: 2026.10.16

Jak czytać oznakowanie jaj

10 Pierwsza cyfra kodu na skorupce oznacza 1 z 4 metod chowu

Pierwsza cyfra kodu producenta na skorupce jaja oznacza 1 z 4 metod chowu. Kod ma postać „X-PL-ABCDEFGH”, a cyfra X może przyjąć wartości: 0 oznacza chów ekologiczny, 1 chów na wolnym wybiegu, 2 chów ściółkowy, a 3 chów w ulepszonych klatkach. PL to kod kraju Unii Europejskiej, w którym zarejestrowano zakład. Kolejne znaki oznaczają województwo, powiat, rodzaj działalności i numer producenta.[7]

Źródło: Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Ale jaja, czyli Wielkanocny koszyk jakości , Data odczytu: 2026.10.16

11 Jajo klasy L waży od 63 do 73 g

Jajo klasy L waży od 63 do 73 g, bo litery S, M, L i XL oznaczają klasę wagową jaj, a nie ich konkretny rozmiar. Jaja XL ważą co najmniej 73 g, M od 53 do 63 g, a S poniżej 53 g. Jeśli w opakowaniu są jaja różnej wielkości, musi się na nim znaleźć napis „jaja różnej wielkości” lub podobny, a także minimalna masa netto.[7]

Źródło: Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Ale jaja, czyli Wielkanocny koszyk jakości , Data odczytu: 2026.10.16

12 Jaja „ekstra” to jaja do 9. dnia po zniesieniu

Napis „ekstra” lub „ekstra świeże” mogą mieć jaja do 9. dnia po zniesieniu. O świeżości świadczy też komora powietrzna na tępych końcu jaja: im większa, tym jajo starsze. Termin przydatności podaje się jako datę minimalnej trwałości z napisem „najlepiej spożyć przed”, a po zakupie jaja należy trzymać w lodówce.[7]

Źródło: Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Ale jaja, czyli Wielkanocny koszyk jakości , Data odczytu: 2026.10.16

13 Komora powietrzna jaja klasy A może mieć najwyżej 6 mm

Komora powietrzna jaja klasy A może mieć najwyżej 6 mm wysokości i musi być nieruchoma, stanowią unijne normy handlowe z 2023 r. W jajach sprzedawanych jako „ekstra” lub „ekstra świeże” limit wynosi 4 mm. Przy tych jajach przepisy nie dopuszczają żadnej tolerancji w wysokości komory powietrznej.[8]

Źródło: Komisja Europejska, Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) 2023/2465 z dnia 17 sierpnia 2023 r., EUR-Lex, Data odczytu: 2026.10.19

14 Jaja klasy A trzeba zapakować w ciągu 10 dni od zniesienia

Jaja klasy A muszą zostać posortowane, oznakowane i zapakowane w ciągu 10 dni od zniesienia, wynika z rozporządzenia delegowanego Komisji (UE) 2023/2465. Dla jaj, które mają trafić do sprzedaży z napisem „ekstra” lub „ekstra świeże”, ten termin wynosi 4 dni. Na opakowaniu takich jaj trzeba podać datę zniesienia i 9-dniowy termin.[8]

Źródło: Komisja Europejska, Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) 2023/2465 z dnia 17 sierpnia 2023 r., EUR-Lex, Data odczytu: 2026.10.19

15 Jaj klasy A nie wolno schładzać poniżej 5 °C

Unijne przepisy zabraniają przechowywania jaj klasy A w pomieszczeniach sztucznie schładzanych poniżej 5 °C w celu ich konserwacji. Za schłodzone nie uznaje się jednak jaj trzymany w niższej temperaturze podczas transportu trwającego do 24 godzin. Ten sam wyjątek obejmuje jaja w sklepie przez najwyżej 72 godziny.[8]

Źródło: Komisja Europejska, Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) 2023/2465 z dnia 17 sierpnia 2023 r., EUR-Lex, Data odczytu: 2026.10.19

16 W sklepach są tylko jaja klasy A, których nie wolno myć

Jaja dzielą się na 2 klasy jakości: A, przeznaczone dla konsumentów, i B, używane w przemyśle spożywczym i niespożywczym. W sprzedaży detalicznej są tylko jaja klasy A. Muszą mieć czystą i nieuszkodzoną skorupkę, przejrzyste białko i nie mogą mieć widocznego zarodka ani obcego zapachu. Przed sprzedażą nie wolno ich myć ani czyścić, bo mogłoby to uszkodzić skorupkę i kutikulę, czyli cienką warstwę ochronną.[7]

Źródło: Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Ale jaja, czyli Wielkanocny koszyk jakości, Data odczytu: 2026.10.16

17 Rolnik z najwyżej 50 kurami, sprzedający jaja bezpośrednio, nie musi ich stemplować

Producent, który ma nie więcej niż 50 kur, nie musi klasyfikować jaj według jakości i wagi ani znakować ich kodem producenta, jeśli sprzedaje je bezpośrednio konsumentom w miejscu produkcji, w swoim województwie lub w województwach sąsiednich. Podaje wtedy nazwę i adres gospodarstwa albo swoje imię, nazwisko i adres.[7]

Źródło: Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Ale jaja, czyli Wielkanocny koszyk jakości, Data odczytu: 2026.10.16

18 IJHARS zakwestionowała oznakowanie 27% skontrolowanych partii jaj

W 2024 r. inspekcja jakości handlowej sprawdziła jaja w 96 sklepach w całej Polsce i zakwestionowała oznakowanie 86 z 318 partii, czyli 27%. Kontrola objęła łącznie 58 tys. jaj. Inspektorzy wytykali m.in. brak objaśnienia kodu producenta, błędny opis metody chowu i datę minimalnej trwałości ustaloną na więcej niż 28 dni od zniesienia.[9]

Źródło: Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Wyniki kontroli jakości jaj, Data odczytu: 2026.10.19

Kury nioski i unijne przepisy

19 Klatki nieulepszone są w UE zakazane od 1 stycznia 2012 r.

Chów kur niosek w klatkach nieulepszonych, tzw. bateryjnych, jest w Unii Europejskiej zakazany od 1 stycznia 2012 r. Przewidziała to dyrektywa Rady 1999/74/WE, która już od 1 stycznia 2003 r. zabroniła budowy nowych takich klatek. Dziś dozwolone są klatki ulepszone oraz systemy alternatywne, np. chów ściółkowy.[10][11]

Źródła: Komisja Europejska, Laying hens, Data odczytu: 2026.10.19; Rada Unii Europejskiej, Dyrektywa Rady 1999/74/WE z dnia 19 lipca 1999 r., EUR-Lex, Data odczytu: 2026.10.19

20 Kura w klatce ulepszonej ma co najmniej 750 cm²

Każda kura w klatce ulepszonej musi mieć co najmniej 750 cm² powierzchni, z czego 600 cm² użytkowej, oraz co najmniej 15 cm grzędy. Klatka musi mieć gniazdo, ściółkę do dziobania i grzebania oraz urządzenie do skracania pazurów. W systemach alternatywnych na 1 m² powierzchni użytkowej może przypadać najwyżej 9 kur.[11][10]

Źródła: Rada Unii Europejskiej, Dyrektywa Rady 1999/74/WE z dnia 19 lipca 1999 r., EUR-Lex, Data odczytu: 2026.10.19; Komisja Europejska, Laying hens, Data odczytu: 2026.10.19

21 Kura z wolnego wybiegu ma do dyspozycji 4 m² wybiegu

Na wybiegu dla kur, których jaja oznacza się cyfrą 1, może przypadać najwyżej 2500 kur na hektar, czyli 1 kura na 4 m². Kury muszą mieć stały dzienny dostęp do wybiegu. Wybieg nie może sięgać dalej niż 150 m od najbliższego wyjścia z budynku, a 350 m, jeśli na każdym hektarze stoją co najmniej 4 schronienia.[8]

Źródło: Komisja Europejska, Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) 2023/2465 z dnia 17 sierpnia 2023 r., EUR-Lex, Data odczytu: 2026.10.19

22 Od 28 listopada 2023 r. obowiązują nowe unijne normy dla jaj

Nowe unijne normy handlowe dla jaj obowiązują od 28 listopada 2023 r. Pozwalają zachować oznaczenie „z wolnego wybiegu”, gdy kury zamknięto w budynkach, by chronić je przed ptasią gripą. Od 8 listopada 2024 r. producenci z UE muszą znakować jaja już w miejscu produkcji.[12]

Źródło: AGRINFO, Revised egg marketing standards, Data publikacji: 2023.05.08, Data odczytu: 2026.10.19

Bezpieczeństwo i przechowywanie

23 Ponad 90% jaj jest wolnych od skażenia w chwili zniesienia

W chwili zniesienia ponad 90% jaj nie jest skażonych, a bakterie Salmonella i drobnoustroje psujące jaja trafiają na nie zwykle później. Bakteria Salmonella enteritidis, częsta przyczyna zatruc pokarmowych, przenosi się przez jajnik kury do wnętrza jaja w mniej niż 1% jaj. Chroni przed nią dokładne gotowanie, aż białko i żółtko nie będą płynne.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Egg , Data odczytu: 2026.10.16

24 Jaja w supermarkecie mają zwykle 4–5 dni

Według Britanniki, opisującej głównie rynek USA, większość jaj w nowoczesnych supermarketach ma około 4–5 dni. Przechowywane w lodówce zachowują dobrą jakość i smak przez około 4 tygodnie. Na fermie świeże jaja zbiera się taśmami i przechowuje w temperaturze około 7 °C. Prześwietlanie silnym światłem pozwala wykryć jaja pęknięte lub z plamkami krwi.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Egg , Data odczytu: 2026.10.16

25 Kolor skorupki zależy od 1 czynnika: genów kury

Kolor skorupki jaja zależy od 1 czynnika: jest uwarunkowany genetycznie. Ciemniejsza czy jaśniejsza skorupka nie ma wpływu na jakość ani smak jaja. O jakości decydują m.in. warunki chowu, rodzaj paszy, a pośrednio także temperatura i czas przechowywania. Przepisy o oznakowaniu dotyczą tylko jaj kurzych, a nie np. przepiórczych czy gęsich.[7]

Źródło: Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Ale jaja, czyli Wielkanocny koszyk jakości , Data odczytu: 2026.10.16

Jajka w Polsce, Europie i na świecie

26 W 2025 r. w UE żyło 391,6 mln kur niosek

W 2025 r. w Unii Europejskiej było 391,6 mln kur niosek według zgłoszeń państw członkowskich (maksymalna obsada), z czego 65,5% żyło poza klatkami, podaje Komisja Europejska. Najwięcej, 42,3%, przebywało w chowie ściółkowym, a 34,5% w klatkach ulepszonych. Na wolnym wybiegu żyło 16,6% kur, a w chowie ekologicznym 6,5%.[13]

Źródło: Komisja Europejska (DG AGRI), Eggs – Market situation – Dashboard , Data publikacji: 2026.10.14, Data odczytu: 2026.10.19

27 Polska ma 53,6 mln kur niosek, drugie stado w UE

W 2025 r. Polska miała 53 646 618 kur niosek, czyli 13,7% wszystkich kur niosek w Unii Europejskiej. Więcej miały tylko Niemcy, 57,8 mln, czyli 14,8% unijnego stada. Na kolejnych miejscach znalazły się Francja z udziałem 13,0%, Hiszpania z 12,1% i Włochy z 11,3%.[13]

Źródło: Komisja Europejska (DG AGRI), Eggs – Market situation – Dashboard , Data publikacji: 2026.10.14, Data odczytu: 2026.10.19

28 W Polsce 62,2% kur niosek żyje w klatkach

W 2025 r. aż 62,2% polskich kur niosek żyło w klatkach ulepszonych, podczas gdy średnia dla Unii Europejskiej wynosiła 34,5%. W chowie ściółkowym przebywało w Polsce 28,8% kur, na wolnym wybiegu 7,6%, a w chowie ekologicznym 1,4%. Dane pochodzą z cotygodniowych zgłoszeń państw członkowskich do Komisji Europejskiej.[13]

Źródło: Komisja Europejska (DG AGRI), Eggs – Market situation – Dashboard , Data publikacji: 2026.10.14, Data odczytu: 2026.10.19

29 Polska wytwarza 10% jaj w Unii Europejskiej

W 2024 r. Polska wyprodukowała ok. 670 tys. ton jaj, czyli 10% produkcji całej Unii Europejskiej, szacuje Komisja Europejska. Cała UE wytworzyła ok. 6,66 mln ton jaj, łącznie z jajami wylęgowymi. Największymi producentami były Francja z 1,008 mln ton, Niemcy, Hiszpania i Włochy, a Polska zajęła 5. miejsce.[13][14]

Źródła: Komisja Europejska (DG AGRI), Eggs – Market situation – Dashboard , Data publikacji: 2026.10.14, Data odczytu: 2026.10.19; Komisja Europejska, Eggs , Data odczytu: 2026.10.19

30 Połowa jaj importowanych do UE pochodzi z Ukrainy

W pierwszym półroczu 2026 r. Unia Europejska sprowadziła spoza swoich granic 144 300 ton jaj w przeliczeniu na jaja w skorupkach, o 82,2% więcej niż rok wcześniej. Z Ukrainy przyjechało 72 635 ton, czyli mniej więcej połowa importu. Import z Turcji wzrósł z 1775 do 37 390 ton.[13]

Źródło: Komisja Europejska (DG AGRI), Eggs – Market situation – Dashboard (dane Eurostatu) , Data publikacji: 2026.10.14, Data odczytu: 2026.10.19

31 Polska produkuje ok. 10 mld jaj konsumpcyjnych rocznie

Według szacunku GUS z 2024 r. produkcja jaj konsumpcyjnych w Polsce wynosi ok. 10 mld sztuk. Ok. 70% tej liczby wykazują zakłady pakowania jaj w sprawozdaniu R-09W. Od 2023 r. GUS zbiera dane o pakowaniu jaj w podziale na rodzaj chowu, a od drugiej połowy 2024 r. ma otrzymywać dane z rejestru drobiu ARiMR.[15]

Źródło: Główny Urząd Statystyczny, Komentarz GUS w odniesieniu do wpisów na temat liczenia spożycia jaj , Data publikacji: 2024.04.03, Data odczytu: 2026.10.19

32 Kury znoszą 93% wszystkich jaj na świecie

Kury dostarczają 93% światowej produkcji jaj, podaje Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO). Jaja innych gatunków drobiu mają największe znaczenie w Azji, gdzie stanowią 10% produkcji. W Europie to zaledwie 0,5%, a w obu Amerykach 1%.[16]

Źródło: FAO, Gateway to poultry production and products: Poultry species , Data odczytu: 2026.10.19

33 Statystyczny Amerykanin zjadł w 2023 r. 249 jaj

W 2023 r. na 1 mieszkańca USA przypadało 249 jaj, podaje Departament Rolnictwa USA. To wyraźnie mniej niż w latach wcześniejszych: w 2020 r. było to 288 jaj, w 2021 r. 286, a w 2022 r. 281. Dane pochodzą ze Służby Badań Ekonomicznych USDA. Amerykańskie jaja dzieli się na 3 klasy konsumenckie: AA, A i B.[5]

Źródło: U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service, Shell Eggs from Farm to Table , Data odczytu:

2026.10.19

Rekordy

34 Najcięższe jajo kurze ważyło 454 g

Najcięższe jajo zniesione przez kurę ważyło 454 g, czyli 16 uncji, i miało podwójne żółtko oraz podwójną skorupkę. Zniosła je kura rasy leghorn biały w Vineland w stanie New Jersey w USA 25 lutego 1956 r. Podaje to Księga Rekordów Guinnessa. Dla porównania jajo klasy XL waży według unijnych norm co najmniej 73 g.[17][8]

Rekord Źródła: Guinness World Records, Heaviest chicken egg , Data odczytu: 2026.10.19; Komisja Europejska, Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) 2023/2465 z dnia 17 sierpnia 2023 r., EUR-Lex , Data odczytu: 2026.10.19

35 Rekordowe jajo kurze miało 9 żółtek

Najwięcej żółtek znalezionych w jednym jaju kurzym to 9, podaje Księga Rekordów Guinnessa. Takie jajo zgłosiła w lipcu 1971 r. Diane Hainsworth z fermy drobiu Hainsworth Poultry Farms w Mount Morris w stanie Nowy Jork. Podwójne żółtko miało także najcięższe jajo kurze w historii, ważące 454 g.[18][17]

Rekord Źródła: Guinness World Records, Most yolks in a hen egg , Data odczytu: 2026.10.19; Guinness World Records, Heaviest chicken egg , Data odczytu: 2026.10.19

36 Rekordowa kura zniosła 371 jaj w 364 dni

Najwyższa potwierdzona nieśność kury to 371 jaj w ciągu 364 dni, podaje Księga Rekordów Guinnessa. Rekord ustanowiła kura rasy leghorn biały o numerze 2988 w College of Agriculture Uniwersytetu Missouri w USA. Oficjalny test prowadził prof. Harold V. Biellier, a zakończył się 29 sierpnia 1979 r.[19]

Rekord Źródło: Guinness World Records, Most prolific chicken , Data odczytu: 2026.10.19

37 Największy omlet świata ważył 6,466 t

Największy omlet świata ważył 6,466 t i powstał 11 sierpnia 2012 r. w Santarém w Portugalii. Przygotowała go rada miejska Ferreira do Zêzere, która zużyła 145 000 jaj. Omlet usmażono na patelni o średnicy 10,3 m, ważącej 4290 kg. Przez 6 godzin smażyło go na zmianę 150 osób, a potem rozdano go publiczności. Poprzedni rekord, omlet z Ankary z 2010 r., ważył 4,401 t.[20][21]

Rekord Źródła: Guinness World Records, Largest omelette , Data odczytu: 2026.10.19; Guinness World Records, Largest omelette world record set by Portuguese chefs , Data odczytu: 2026.10.19

38 Największe czekoladowe jajo wielkanocne ważyło 7200 kg

Największe czekoladowe jajo wielkanocne ważyło 7200 kg i miało 10,39 m wysokości. W najszerszym miejscu jego obwód wynosił 19,6 m. Jajo wykonała włoska firma Tosca, a zmierzono je 16 kwietnia 2011 r. w centrum handlowym Le Acciaierie w Cortenuova we Włoszech.[22]

Rekord Źródło: Guinness World Records, Largest chocolate Easter egg , Data odczytu: 2026.10.19

Jajka w liczbach

Parametr | Wartość

Udział białka / żółtka / skorupki w jajach | 60% / 30% / 10%

Czas od owulacji do zniesienia jaja | ok. 25 godzin

Jajo L | 63–73 g

Maks. wysokość komory powietrznej (klasa A / „ekstra”) | 6 mm / 4 mm

Kury nioski w UE (2025) | 391,6 mln

Kury nioski w Polsce (2025) | 53,6 mln (13,7% UE)

Kury w klatkach ulepszonych: Polska / UE (2025) | 62,2% / 34,5%

Produkcja jaj w Polsce (2024) | ok. 670 tys. t (10% UE)

Udział kur w światowej produkcji jaj | 93%

Najcięższe jajo kurze | 454 g

Źródła danych: Encyclopaedia Britannica, USDA FSIS, WIJHARS w Bydgoszczy, rozporządzenie delegowane Komisji (UE) 2023/2465, Komisja Europejska (DG AGRI), FAO, Guinness World Records. Stan na 19 października 2026 r.

Mity i fakty o jajkach

FAŁSZ

„Brązowe jajka są lepsze od białych”

Kolor skorupki jest uwarunkowany genetycznie i nie wpływa na jakość ani smak jaja.[7]

Źródło: Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Ale jaja, czyli Wielkanocny koszyk jakości , Data odczytu: 2026.10.16

FAŁSZ

„Cyfra 0 na jajku oznacza najgorszy chów”

0 oznacza chów ekologiczny, a 3 chów w ulepszonych klatkach.[7]

Źródło: Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Ale jaja, czyli Wielkanocny koszyk jakości , Data odczytu: 2026.10.16

FAŁSZ

„Jajka w sklepie powinny być umyte”

Jaj klasy A nie wolno przed sprzedażą myć ani czyścić, bo mogłoby to uszkodzić skorupkę i chroniącą ją kutikulę.[7]

Źródło: Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Ale jaja, czyli Wielkanocny koszyk jakości , Data odczytu: 2026.10.16

FAŁSZ

„Większość polskich kur niosek żyje na wolnym wybiegu”

W 2025 r. na wolnym wybiegu żyło 7,6% polskich kur niosek, a 62,2% w klatkach ulepszonych.[13]

Źródło: Komisja Europejska (DG AGRI), Eggs – Market situation – Dashboard , Data publikacji: 2026.10.14, Data odczytu: 2026.10.19

FAŁSZ

„Gdy kury zamknięto w kurniku z powodu ptasiej grypy, ich jaja tracą oznaczenie „z

wolnego wybiegu””

Normy obowiązujące od 28 listopada 2023 r. pozwalają zachować to oznaczenie, gdy kury zamknięto, by chronić je przed ptasią grypą.[12]

Źródło: AGRINFO, Revised egg marketing standards , Data publikacji: 2023.05.08, Data odczytu: 2026.10.19

Źródła

1. Encyclopaedia Britannica, Egg. Adres: <https://www.britannica.com/topic/egg-food>. Data odczytu: 2026.10.16.
2. Encyclopaedia Britannica, Baking. Adres: <https://www.britannica.com/topic/baking/Shortening>. Data odczytu: 2026.10.16.
3. BC Cook Articulation Committee, Understanding Ingredients for the Canadian Baker, The Function of Eggs. Wydawca: BCcampus, 2015. Adres: <https://opentextbc.ca/ingredients/chapter/the-function-of-eggs/>. Data odczytu: 2026.10.16.
4. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, FoodData Central, Egg, yolk, raw, fresh (SR Legacy, FDC ID 172184). Adres: <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/172184/nutrients>. Data publikacji: 2019.04.01. Data odczytu: 2026.10.16.
5. U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service, Shell Eggs from Farm to Table. Adres: <https://www.fsis.usda.gov/es/node/3370>. Data odczytu: 2026.10.19.
6. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, FoodData Central, Egg, whole, raw, fresh (SR Legacy, FDC ID 171287). Adres: <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/171287/nutrients>. Data publikacji: 2019.04.01. Data odczytu: 2026.10.16.
7. Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Ale jaja, czyli Wielkanocny koszyk jakości. Adres: <https://www.gov.pl/web/wijhars-bydgoszcz/ale-jaja-czyli-wielkanocny-koszyk-jakosci>. Data odczytu: 2026.10.16.
8. Komisja Europejska, Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) 2023/2465 z dnia 17 sierpnia 2023 r., EUR-Lex. Adres: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX:32023R2465>. Data odczytu: 2026.10.19.
9. Wojewódzki Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Bydgoszczy, Wyniki kontroli jakości jaj. Adres: <https://www.gov.pl/web/wijhars-bydgoszcz/wyniki-kontroli-jakosci-jaj>. Data odczytu: 2026.10.19.
10. Komisja Europejska, Laying hens. Adres: https://food.ec.europa.eu/animals/animal-welfare/eu-animal-welfare-legislation/animal-welfare-farm/laying-hens_en. Data odczytu: 2026.10.19.
11. Rada Unii Europejskiej, Dyrektywa Rady 1999/74/WE z dnia 19 lipca 1999 r., EUR-Lex. Adres: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX:31999L0074>. Data odczytu: 2026.10.19.
12. AGRINFO, Revised egg marketing standards. Adres: https://agrinfo.eu/book-of-reports/revised-egg-marketing-standards/short_pdf. Data publikacji: 2023.05.08. Data odczytu: 2026.10.19.
13. Komisja Europejska (DG AGRI), Eggs – Market situation – Dashboard. Adres: https://agriculture.ec.europa.eu/document/download/9bdf9842-1eb6-41a2-8845-49738b812b2b_en. Data publikacji: 2026.10.14. Data odczytu: 2026.10.19.
14. Komisja Europejska, Eggs. Adres: https://agriculture.ec.europa.eu/farming/animal-products/eggs_en. Data odczytu: 2026.10.19.
15. Główny Urząd Statystyczny, Komentarz GUS w odniesieniu do wpisów na temat liczenia spożycia jaj. Adres: <https://stat.gov.pl/dla-mediow/komunikaty-prasowe/komentarz-gus-w-odniesieniu-do-wpisow-na-temat-liczenia-spozycia-a-jaj,126,1.html>. Data publikacji: 2024.04.03. Data odczytu: 2026.10.19.
16. FAO, Gateway to poultry production and products: Poultry species. Adres: <https://www.fao.org/poultry-production-products/production/poultry-species/en>. Data odczytu: 2026.10.19.
17. Guinness World Records, Heaviest chicken egg. Adres:

<https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/heaviest-chicken-egg>. Data odczytu: 2026.10.19.

18. Guinness World Records, Most yolks in a hen egg. Adres:

<https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/70771-most-yolks-in-a-hen-egg>. Data odczytu: 2026.10.19.

19. Guinness World Records, Most prolific chicken. Adres:

<https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/70781-most-prolific-chicken>. Data odczytu: 2026.10.19.

20. Guinness World Records, Largest omelette. Adres:

<https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/largest-omelette>. Data odczytu: 2026.10.19.

21. Guinness World Records, Largest omelette world record set by Portuguese chefs. Adres:

<https://www.guinnessworldrecords.com/news/2012/8/largest-omelette-world-record-set-by-portuguese-chefs-44276>.
Data odczytu: 2026.10.19.

22. Guinness World Records, Largest chocolate Easter egg. Adres:

<https://guinnessworldrecords.com/world-records/largest-chocolate-easter-egg>. Data odczytu: 2026.10.19.