

Aktualne stawki ZUS w Polsce - 2026 rok

Igor Kyrzewski · 28.01.2026 · Clients

Rok 2026 przyniósł przedsiębiorcom wyższe obciążenia ZUS – zarówno składki społeczne, jak i minimalna składka zdrowotna wzrosły w porównaniu z 2025 rokiem. Poniżej znajdziesz aktualne kwoty obowiązujące w 2026 roku.

Ile wynoszą składki ZUS i zdrowotna w nowym roku? Przegląd dla JDG

Rok 2026 przyniósł przedsiębiorcom wyższe obciążenia ZUS – zarówno składki społeczne, jak i minimalna składka zdrowotna wzrosły w porównaniu z 2025 rokiem. Poniżej znajdziesz aktualne kwoty obowiązujące w 2026 roku.

Ważna informacja na start

Forma opodatkowania (skala podatkowa, podatek liniowy, ryczałt) **nie ma wpływu** na wysokość składek społecznych – wpływa wyłącznie na sposób obliczania składki zdrowotnej.

Składki społeczne - wspólne dla wszystkich form opodatkowania

Preferencyjny ZUS (tzw. mały ZUS – pierwsze 24 miesiące po uldze na start):

- Bez dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego (kod 0570) → **420,86 zł** miesięcznie
- Z dobrowolnym ubezpieczeniem chorobowym → **456,19 zł** miesięcznie

Pełny ZUS (tzw. duży ZUS – po 2,5 roku działalności):

- Bez dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego (kod 0510) → **1 788,29 zł** miesięcznie
- Z dobrowolnym ubezpieczeniem chorobowym → **1 926,76 zł** miesięcznie

Składka zdrowotna - zależy od formy opodatkowania

1. Skala podatkowa (zasady ogólne)

Składka wynosi 9% od dochodu osiągniętego w poprzednim miesiącu.

Nawet przy niskim dochodzie lub stracie należy opłacić **minimalną składkę zdrowotną w wysokości 432,54 zł**.

2. Podatek liniowy 19%

Składka wynosi 4,9% od dochodu z poprzedniego miesiąca.

Minimalna składka zdrowotna pozostaje na poziomie **432,54 zł**.

3. Ryczałt od przychodów ewidencjonowanych

Wysokość składki zdrowotnej jest stała i zależy od rocznych przychodów osiągniętych w poprzednim roku:

- przychód do 60 000 zł → **498,35 zł** miesięcznie
- przychód od 60 000 zł do 300 000 zł → **830,58 zł** miesięcznie
- przychód powyżej 300 000 zł → **1 495,04 zł** miesięcznie

Okresy ulg w ZUS - jak długo płacisz mniej?

Wysokość opłacanych składek zależy od czasu prowadzenia jednoosobowej działalności gospodarczej (JDG):

- **Pierwsze 6 pełnych miesięcy** - tylko składka zdrowotna (**ulga na start** - brak składek społecznych)
- **Kolejne 24 miesiące** - składka zdrowotna + preferencyjne składki społeczne
- **Po 2,5 roku działalności** - składka zdrowotna + pełny ZUS (duży ZUS)

Najpopularniejsze warianty obciążenia miesięcznego w 2026 roku (przykłady minimalne)

- Ulga na start (pierwsze 6 miesięcy) → tylko składka zdrowotna: od **432,54 zł** do **1 495,04 zł** (w zależności od formy opodatkowania)

- Preferencyjny ZUS + skala podatkowa lub liniowy → ok. **888,73 zł** (456,19 zł społeczne + 432,54 zł zdrowotna)
- Pełny ZUS + skala podatkowa lub liniowy → ok. **2 359 zł** (1 926,76 zł społeczne + 432,54 zł zdrowotna)
- Pełny ZUS + ryczałt (przychód do 60 tys. zł) → ok. **2 425 zł**
- Pełny ZUS + ryczałt (przychód powyżej 300 tys. zł) → ok. **3 422 zł**

Prowadzisz firmę i chcesz płacić jak najmniej?

Wybór formy opodatkowania, decyzja o dobrowolnym ubezpieczeniu chorobowym, optymalne rozliczanie dochodu czy przychodu – to wszystko ma realny wpływ na Twoje comiesięczne obciążenia.

Zapraszamy do kontaktu z naszym biurem rachunkowym – przeanalizujemy Twoją konkretną sytuację i pomożemy wybrać najkorzystniejszy wariant na 2026 rok i kolejne lata.

Masz pytania? Napisz lub zadzwoń – chętnie pomożemy.

Stan na styczeń 2026 r. – na podstawie aktualnych wskaźników ZUS, GUS i minimalnego wynagrodzenia (4 806 zł).