Prudential w Polsce
Materiał prasowy

Warszawa, 25 listopada 2026

Jesteś na B2B – emerytury z ZUS wystarczy ci do 5. dnia miesiąca

Emerytura z ZUS osoby będącej na B2B wyniesie niecałe 17% jej wynagrodzenia z faktury, a pracownika na etacie z przeciętną pensją – niecałą jedną trzecią wynagrodzenia. Gdyby na emeryturze wydawać tyle co w okresie aktywności zawodowej, to osobie na B2B pieniędzy wystarczyłoby do 5. dnia miesiąca, a pracownikowi do 10. Tak wynika z wyliczeń Prudential na podstawie dostępnych danych.[1]

Wyliczenia dotyczą przedsiębiorcy, który płaci składki od minimum, i pracownika z przeciętną pensją. Obaj przejdą na emeryturę około 2040 roku[i]. Porównanie zakłada, że firma płaci przedsiębiorcy na fakturze tyle, ile wydałaby na pracownika z przeciętną pensją, czyli 11 124 zł miesięcznie. Po 40 latach na koncie przedsiębiorcy w ZUS zbierze się kapitał o ponad 335 tys. zł mniejszy niż na koncie pracownika. Według ZUS składki od najniższej podstawy opłaca ponad 99% przedsiębiorców[ii]. „Paradoks 10. dnia miesiąca" Prudential opisuje od kilku lat, a dla przedsiębiorców można powiedzieć o „paradoksie 5. dnia miesiąca".

Składka pracownika rośnie z pensją, składka przedsiębiorcy – nie

Za pracownika na etacie składka emerytalna rośnie razem z pensją: jest stałym procentem wynagrodzenia i wynosi 19,52%. Przy pensji 15 000 zł brutto na ubezpieczenie emerytalne trafia 2 928 zł miesięcznie. Przedsiębiorca na zasadach ogólnych deklaruje podstawę sam i nie może zejść poniżej ustawowego minimum, które w 2026 roku wynosi 5 652 zł. Kto płaci od minimum, odprowadza 1 103,27 zł – niezależnie od tego, czy miesięcznie fakturuje (czyli zarabia) 20 000 zł, czy 6 000 zł. Wyższy przychód sam z siebie nie zwiększa więc przyszłej emerytury. Różnicę między składką od minimum a składką od pełnego przychodu przedsiębiorca musi uzupełnić sam.

Powinni odkładać częściej, ale tego nie robią

Coraz więcej Polaków nie poprzestaje na składce do ZUS. W 2016 r. dodatkowo odkładało na emeryturę 43% badanych, w 2026 r. – 56%. Wśród osób na umowie o pracę to 59%, wśród osób będących na B2B 57%. To poziom przeciętny, a osoby na B2B powinny być wyraźnie powyżej niego, bo przy składce od minimum ZUS da im mniej. Same to wiedzą: 71% z nich mówi, że musi przykładać do oszczędzania na emeryturę większą wagę niż etatowcy. Ponad jedna trzecia (35%) przyznaje jednak, że odkłada niewystarczająco, a ponad czterech na dziesięciu poza opłacaniem składek do ZUS nie robi nic.

Nawet odkładając jak etatowcy, osoby będące na B2B nie wyrównają niższej emerytury z ZUS. Na B2B rzadziej oszczędza się też w ogóle. W badaniu Prudential na pytanie „czy oszczędzasz pieniądze?" twierdząco odpowiedziało 52% osób będących na B2B oraz 73% osób na umowie o pracę. To 21 punktów różnicy. Pytanie dotyczy oszczędzania na dowolny cel, nie tylko odkładania na emeryturę. Wyższe dochody nie przekładają się na częstsze oszczędzanie. Ponad 8 000 zł netto miesięcznie deklaruje 26% osób na B2B i 18% osób na umowie o pracę. Obie grupy podobnie oceniają też, ile mogłyby odkładać, nie obciążając budżetu. Ponad

[1] Wyliczenia własne Prudential. Pracownik: przeciętne wynagrodzenie 9 233,13 zł brutto (GUS, II kwartał 2026 r.). Przedsiębiorca: faktura netto na 11 124,08 zł, czyli tyle, ile firma wydaje na pracownika z taką pensją, i składka emerytalna od najniższej podstawy, 1 103,27 zł miesięcznie. Składki z 40 lat, w złotych z 2026 r., bez waloryzacji. Emerytura pracownika to 32% przeciętnego wynagrodzenia według prognozy Komisji Europejskiej na 2040 r., a przedsiębiorcy jest proporcjonalna do zgromadzonego kapitału. Liczba dni to relacja emerytury brutto do pensji brutto albo faktury netto pomnożona przez 30.

tysiąc złotych miesięcznie podaje 37% uczestników badania będących na B2B i 41% osób na umowie o pracę. Możliwości są więc zbliżone.

Działalność na B2B ma też inny rytm niż etat. Przerwę między projektami dłuższą niż miesiąc miało w ciągu ostatnich trzech lat 39% osób będących na B2B, a dla co trzeciej z nich to stały element tej formy współpracy. Miesiąc bez przychodu nie zwalnia ze składek: przedsiębiorca na zasadach ogólnych płaci tyle samo co zawsze, bo jego składki społeczne nie zależą od tego, ile zarobił. Sama składka emerytalna to 1 103,27 zł, a wszystkie składki razem – co najmniej 2 359,30 zł[iii]. Raz w roku może skorzystać z wakacji składkowych, czyli zwolnienia z opłacania składek społecznych za jeden wybrany miesiąc, z zachowaniem ciągłości ubezpieczenia[iv]. Inaczej jest przy zawieszeniu działalności. Przedsiębiorca nie podlega wtedy ubezpieczeniom społecznym i jeśli sam nie zgłosi się do ubezpieczenia emerytalnego, na jego konto w ZUS nie wpływają składki[v]. Każdy taki miesiąc to mniej pieniędzy na koncie emerytalnym i niższa emerytura.

Deklarują więcej, robią tyle samo albo mniej

Osoby będące na B2B częściej deklarują, że same muszą zadbać o emeryturę (74% wobec 62% na etacie), ale odkładają na nią tak samo często, a oszczędzają w ogóle rzadziej niż etatowcy. Rzadziej sprawdzają też stan swojego konta w ZUS: w ciągu ostatniego roku zajrzało na nie 34% osób na B2B wobec 47% osób na umowie o pracę. Przekonanie, że o emeryturę trzeba zadbać samemu, nie przekłada się więc na częstsze odkładanie.

Na B2B spodziewają się więcej, niż dostaną

Zapytaliśmy też o to, jakiej emerytury obie grupy się spodziewają i ile miesięcznie potrzebowałyby, żeby się na niej utrzymać. W obu wypadkach różnica między prognozą a potrzebą wynosi około tysiąca złotych. Osoby będące na B2B oczekują średnio 4 083 zł, a potrzebowałyby 5 158 zł. Zatrudnieni na etacie – 3 779 zł i 4 845 zł. Po stronie B2B wyższe są obie kwoty. Przy 40 latach składek od minimum emerytura z ZUS wyniesie jednak według wyliczeń Prudential około 2 tys. zł brutto, czyli mniej więcej połowę tego, czego osoby na B2B się spodziewają.

„Wyniki badania Prudential Family Index pokazują, że osoby będące na B2B wiedzą, iż o emeryturę muszą zadbać same, a pod względem odkładania poza ZUS nie różnią się od pracowników etatowych. Przy składce liczonej od minimalnej podstawy osoby będące na B2B powinny odkładać częściej niż etatowcy, bo to one mają najwięcej do uzupełnienia" – mówi Marta Skowron-Moszkowicz, rzeczniczka prasowa Prudential w Polsce (Pru). *„Zacząć można od kwoty, która nie obciąża budżetu także w słabszym miesiącu – w badaniu przedsiębiorcy sami taką wskazują. Kolejny krok to rozwiązanie pomyślane na lata, w którym odkłada się systematycznie, a wysokość wpłaty można dopasować do realiów prowadzonej działalności gospodarczej."*

Systematyczność, regularność i samodzielność – składniki wyższej emerytury

Warto regularnie sprawdzać stan konta w ZUS i wybrać dodatkowy sposób budowania kapitału emerytalnego. EMERYTURA BEZ OBAW jest pomyślana tak, żeby nie wracać do tej decyzji co miesiąc: wpłatę ustala się na starcie, przy czym jej wysokość i sumę ubezpieczenia można zmienić w trakcie trwania umowy. W ramach tej samej umowy działa ochrona ubezpieczeniowa na życie, więc w ten sposób gromadzisz kapitał na emeryturę, a bliscy są zabezpieczeni, gdyby Ciebie zabrakło.

EMERYTURA BEZ OBAW to umowa ubezpieczenia oferowana przez Prudential działający w Polsce pod marką Pru. Dzięki systematycznym wpłatom Klient buduje kapitał na przyszłą emeryturę. Wysokość składki ustalana jest indywidualnie, a jej minimalna kwota wynosi 165 zł miesięcznie[vi]. Rytm wpłat można dopasować do rytmu pracy lub prowadzonej działalności gospodarczej: składkę lub sumę ubezpieczenia można zmienić w trakcie trwania umowy, a opłacanie składek zawiesić na okres od 3 do 12 miesięcy. Zmiany mogą jednak podlegać ograniczeniom[vii]. Do wyboru są dwa profile oszczędzania, konserwatywny i zrównoważony, co ma wpływ na wysokość przyszłych świadczeń. W ramach umowy działa ochrona ubezpieczeniowa na życie, której suma i długość zostaną dopasowane do potrzeb Klienta[viii].

Zadbaj o finanse w przyszłości, tak jak dbasz o swoją firmę dziś

Zajrzyj na swoje konto w ZUS i zobacz, jaki kapitał udało ci się już uzbierać. Potem wybierz dodatkowy sposób zabezpieczenia finansowej przyszłości i ustaw wpłatę w kwocie, która nie będzie wyzwaniem także w miesiącu, w którym zarobisz mniej – i którą zmienisz, kiedy zmieni się rytm pracy lub prowadzonej działalności. Przedsiębiorcy są zajęci swoimi firmami i tak ma zostać – po to jest proste rozwiązanie, które działa w tle.

Powyższa informacja jest materiałem marketingowym i zawiera wybrane informacje o umowie ubezpieczenia oferowanej przez Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce.

Nota metodologiczna: Badanie Prudential Family Index 2026 zostało przeprowadzone przez SW Research w dniach 1–9 lipca 2026 roku metodą CAWI na reprezentatywnej próbie 1 003 Polaków w wieku 25–70 lat korzystających z internetu oraz na celowej próbie 400 osób będących na B2B. Wyniki dla pracowników na umowie o pracę liczone są na podpróbie 587 osób z próby reprezentatywnej, a wyniki dla osób będących na B2B – na łącznej podstawie 434 osób: 400 z próby celowej i 34 z próby reprezentatywnej. Podstawa B2B nie jest ważona, więc nie jest reprezentatywna dla ogółu osób będących na B2B w Polsce. Dane o składkach pochodzą z publikacji ZUS, podstawa prawna obliczania emerytury – z ustawy o emeryturach i rentach z FUS, a parametry ubezpieczenia – ze strony pru.pl.

Kontakt dla mediów:
Marta Skowron-Moszkowicz
PR manager, rzeczniczka prasowa Prudential Polska (Pru)
t. +48 519 041 231; e. marta.skowron-moszkowicz@prudential.pl

O Pru w Polsce

Od marca 2022 r. Pru jest marką używaną przez Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce, wchodzący w skład brytyjskiej grupy M&G, wywodzącej się z towarzystwa ubezpieczeniowego Prudential Assurance Company Limited, założonego w 1848 r. w Londynie. W Polsce firma Prudential (obecnie pod marką Pru) jest obecna z przerwami od 1927 r., a obecnie działa pod nazwą Prudential International Assurance plc Spółka Akcyjna Oddział w Polsce, proponując rozwiązania zapewniające ochronę ubezpieczeniową połączoną z możliwością oszczędzania na dowolny cel.

[i] Komisja Europejska, Komitet Polityki Gospodarczej, dostęp 21 września 2026, 2024 Ageing Report – Country fiche for Poland, tabela 9, s. 23, wiersz „Public scheme: old-age earnings related (RR)": 2040 – 32%, 2050–2070 – 27%. Wskaźnik to pierwsza emerytura osób przechodzących na emeryturę w danym roku w relacji do przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce, wyliczenia Komisji Europejskiej na podstawie danych Ministerstwa Finansów, prognoza przy niezmienionym wieku emerytalnym, https://economy-finance.ec.europa.eu/document/download/568baf8e-3a50-4859-8507-f0d963411213_en?filename=2024-ageing-report-country-fiche-Poland.pdf

[ii] Zakład Ubezpieczeń Społecznych, dostęp 16 listopada 2026, Składki przedsiębiorców w 2026 roku. Analiza Wydziału Planowania Funduszy, luty 2026 r., s. 2 („Mimo to ponad 99% przedsiębiorców płaci składki od najniższej dopuszczalnej podstawy"), https://www.zus.pl/documents/10182/13364587/Sk%C5%82adki+przedsi%C4%99biorc%C3%B3w+w+2026+roku_DFF.pdf/c8d4e1dc-c80b-91d6-7453-02309976f713

[iii] Zakład Ubezpieczeń Społecznych, dostęp 16 listopada 2026, Składki przedsiębiorców w 2026 roku. Analiza Wydziału Planowania Funduszy, luty 2026 r., Tabela 2, s. 5 (podstawa wymiaru 5 652 zł, składka emerytalna 1 103,27 zł, składki społeczne wraz z Funduszem Pracy i Funduszem Solidarnościowym 1 926,76 zł; składka chorobowa jest dobrowolna, a sumy w tabeli ją uwzględniają) oraz s. 7 (minimalna miesięczna składka zdrowotna 432,54 zł, czyli 9% minimalnego wynagrodzenia 4 806 zł), https://www.zus.pl/documents/10182/13364587/Sk%C5%82adki+przedsi%C4%99biorc%C3%B3w+w+2026+roku_DFF.pdf/c8d4e1dc-c80b-91d6-7453-02309976f713

[iv] Zakład Ubezpieczeń Społecznych, dostęp 16 listopada 2026, Składki przedsiębiorców w 2026 roku. Analiza Wydziału Planowania Funduszy, luty 2026 r., s. 3 („wakacje składkowe, czyli zwolnienie z opłacania składek za jeden wybrany przez przedsiębiorcę miesiąc w roku kalendarzowym, z zachowaniem ciągłości ubezpieczenia i uprawnień do świadczeń") i s. 6 („żadne wymienione wcześniej ulgi nie obejmują składki na

ubezpieczenie zdrowotne"), https://www.zus.pl/documents/10182/13364587/Sk%C5%82adki+przedsi%C4%99biorc%C3%B3w+w+2026+roku_DFF.pdf/c8d4e1dc-c80b-91d6-7453-02309976f713

[v] Zakład Ubezpieczeń Społecznych, dostęp 16 listopada 2026, Poradnik dla osób prowadzących pozarolniczą działalność (stan prawny na 1 stycznia 2026 r.), s. 12 („Kiedy zawiesisz wykonywanie działalności gospodarczej, nie podlegasz ubezpieczeniom społecznym", „możesz dobrowolnie przystąpić do ubezpieczeń emerytalnego i rentowych"), https://www.zus.pl/documents/10182/167567/Poradnik_pozarolnicza_dzialalnosc.pdf/253af031-8550-40d2-b261-29e5fe81769c

[vi] Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce (Pru), dostęp 16 listopada 2026, Emerytura Bez Obaw – prywatne ubezpieczenie emerytalne („Dzięki systematycznym wpłatom zgromadzisz kapitał, który pomoże Ci w czasie przyszłej emerytury utrzymać obecny standard życia"; „Wpłacając już od 165 zł miesięcznie, nie obciążasz istotnie budżetu domowego"), https://www.pru.pl/ubezpieczenie-emerytura-bez-obaw/

[vii] Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce (Pru), dostęp 16 listopada 2026, Emerytura Bez Obaw – prywatne ubezpieczenie emerytalne („Możesz zmienić składkę lub sumę ubezpieczenia, aczkolwiek zmiany mogą podlegać pewnym ograniczeniom"; „czasowo zawiesić opłacanie składek na okres od 3 do 12 miesięcy"), https://www.pru.pl/ubezpieczenie-emerytura-bez-obaw/

[viii] Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce (Pru), dostęp 16 listopada 2026, Emerytura Bez Obaw – prywatne ubezpieczenie emerytalne („Możesz wybrać jeden z dwóch profili oszczędzania, konserwatywny lub zrównoważony, co będzie miało wpływ na wysokość przyszłych świadczeń"; „W ramach umowy masz zapewnione ubezpieczenie na życie. Kwotę zabezpieczenia i długość umowy definiujesz sam"), https://www.pru.pl/ubezpieczenie-emerytura-bez-obaw/