

Kalkulator Czternastki 2026

Policz swoją kwotę w trzy minuty. Próg 2 900 zł i zasada złotówka za złotówkę.
Stan na sierpień 2026.

Trzy rzeczy na start

Czternastka przychodzi **automatycznie**, bez żadnego wniosku.

Trafi na konto **we wrześniu 2026**, razem ze zwykłą emeryturą lub rentą.

Liczy się sytuacja na **31 sierpnia 2026**, czyli prawo do świadczenia w tym dniu.

Policz swoją kwotę

1 Wpisz swoją emeryturę lub rentę brutto

Kwota brutto, nie ta na rękę. Znajdziesz ją w decyzji ZUS z marca 2026.

2 Czy ta kwota przekracza 2 900 zł brutto?

Jeśli

NIE

, dostaniesz pełną czternastkę:

1 978,49 zł brutto

. Możesz przejść na stronę 2.

Jeśli

TAK

, licz dalej.

3 Odejmij próg

Twoja emerytura brutto minus 2 900 zł. To jest kwota przekroczenia.

4 Odejmij przekroczenie od pełnej kwoty

1 978,49 zł minus kwota z punktu 3. To Twoja czternastka brutto.

Dwie granice, o których trzeba wiedzieć

Jeśli po odjęciu wyjdzie **mniej niż 50 zł**, ZUS nic nie wypłaci.

W praktyce oznacza to, że przy świadczeniu **powyżej 4 828,49 zł brutto** czternastka w 2026 roku już nie przysługuje.

Sprawdź się w tabeli

Twoja emerytura brutto	Czternastka brutto	Uwaga
1 978,49 zł (minimalna)	1 978,49 zł	pełna kwota
2 500,00 zł	1 978,49 zł	pełna kwota
2 900,00 zł	1 978,49 zł	pełna kwota, ostatnia przed progiem
3 000,00 zł	1 878,49 zł	pomniejszona o 100 zł
3 500,00 zł	1 378,49 zł	pomniejszona o 600 zł
4 000,00 zł	878,49 zł	pomniejszona o 1 100 zł
4 500,00 zł	378,49 zł	pomniejszona o 1 600 zł
4 828,49 zł	50,00 zł	ostatnia wypłacana kwota
4 900,00 zł i więcej	0 zł	nie przysługuje

Terminy wypłat we wrześniu 2026

Czternastka trafia na konto **w Twoim zwykłym terminie wypłaty emerytury**. Gdy termin wypada w niedzielę, ZUS przelewa pieniądze wcześniej, w ostatni dzień roboczy przed nim.

Twój stały termin	Kiedy realnie dostaniesz pieniądze
1 września	wtorek, 1 września
6 września (niedziela)	piątek, 4 września , czyli wcześniej
10 września	czwartek, 10 września
15 września	wtorek, 15 września
20 września (niedziela)	piątek, 18 września , czyli wcześniej
25 września	piątek, 25 września

Ile zostanie na rękę i o czym pamiętać

Ile zostanie na rękę

Pełna czternastka to 1 978,49 zł brutto. Po potrąceniu składki zdrowotnej i zaliczki na podatek na konto trafia **około 1 600 do 1 650 zł**. Dokładna kwota zależy od sumy wszystkich wypłat w danym miesiącu, dlatego u dwóch sąsiadów może się nieco różnić.

Skąd bierze się kwota 1 978,49 zł

Czternastka zawsze równa się najniższej emeryturze po marcowej waloryzacji. W 2026 roku waloryzacja wyniosła 5,3 procent i podniosła minimalną emeryturę do 1 978,49 zł brutto. W 2027 roku, według prognozy rządowej ze wskaźnikiem 3,48 procent, będzie to 2 047,34 zł brutto.

Trzy mity

1 „Trzeba złożyć wniosek, żeby dostać czternastkę”

Nieprawda. ZUS, KRUS i organy mundurowe wypłacają ją z urzędu. Nie ma żadnego druku i żadnego terminu do pilnowania.

2 „Każdy dostaje tyle samo”

Nieprawda. Pełną kwotę dostają osoby ze świadczeniem do 2 900 zł brutto. Powyżej progu działa zasada złotówka za złotówkę.

3 „Czternastka jest zwolniona z podatku”

Nieprawda. Podlega składce zdrowotnej i zaliczce na podatek, dlatego na konto wpływa mniej niż 1 978,49 zł.

Uwaga na oszustów, wrzesień to ich sezon

Skoro czternastka przychodzi bez wniosku, **nikt nie ma powodu do Ciebie dzwonić**. Jeśli ktoś prosi o potwierdzenie danych, numer konta albo kod z esemesa, żeby wypłata doszła, to oszust. Rozłączamy się i dzwonimy do rodziny. ZUS nie dzwoni po numer konta.

Podstawa: ustawa z 26 maja 2023 r. o kolejnym dodatkowym rocznym świadczeniu pieniężnym dla emerytów i rencistów (Dz.U. 2023 poz. 1353), komunikaty ZUS oraz rozporządzenie Rady Ministrów o miesiącu wypłaty w 2026 r.