

Internet do pracy zdalnej: dane rynkowe do ustalenia ryczałtu

— stan na 25 sierpnia 2026 r.

Opracowanie: Światłowód Expert (Experience Sp. z o.o.) · do wykorzystania w dokumentach wewnętrznych ze wskazaniem źródła

1. Podstawa prawna

Obowiązek pokrycia kosztów internetu przy pracy zdalnej oraz konstrukcję ryczałtu określa Kodeks pracy (obowiązujący tekst jednolity: Dz.U. 2025 poz. 277; brzmienie art. 67²⁴–67²⁵ identyczne jak w Dz.U. 2023 poz. 1465):

art. 67²⁴ § 1 pkt 2: pracodawca jest obowiązany „**pokryć koszty energii elektrycznej oraz usług telekomunikacyjnych niezbędnych do wykonywania pracy zdalnej**”;

art. 67²⁴ § 4: obowiązek ten „może być zastąpiony obowiązkiem wypłaty **ryczałtu, którego wysokość odpowiada przewidywanym kosztom** ponoszonym przez pracownika”;

art. 67²⁴ § 5: „Przy ustalaniu wysokości ekwiwalentu albo ryczałtu bierze się pod uwagę w szczególności normy zużycia materiałów i narzędzi pracy, w tym urządzeń technicznych, ich udokumentowane ceny rynkowe oraz ilość materiału wykorzystanego na potrzeby pracodawcy i ceny rynkowe tego materiału, a także normy zużycia energii elektrycznej oraz **koszty usług telekomunikacyjnych**.” (zwrot „udokumentowane ceny rynkowe” odnosi się w tym przepisie do materiałów i narzędzi pracy; koszty usług telekomunikacyjnych wymieniono odrębnie);

art. 67²⁵: wypłata ekwiwalentu lub ryczałtu „**nie stanowi przychodu** w rozumieniu przepisów ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych”.

Cytaty zweryfikowane w tekście jednolitym udostępnianym przez api.sejm.gov.pl, Dz.U. 2025 poz. 277 (25.08.2026).

Co z tego wynika: Kodeks pracy nie określa ani kwoty, ani obowiązkowego wzoru ryczałtu. Ryczałt ma odpowiadać przewidywanym kosztom pracownika (§ 4), a przy ustalaniu jego wysokości uwzględnia się m.in. koszty usług telekomunikacyjnych (§ 5). Poniższe zestawienie cen i metoda proporcjonalna są **przykładowym sposobem oszacowania** tych kosztów, a nie wzorem wynikającym wprost z ustawy — służą udokumentowaniu przyjętej metody.

2. Jakie łącze jest „niezbędne” do pracy zdalnej

Typowe obciążenie stanowiska pracy zdalnej to wideokonferencja HD (ok. 3–5 Mb/s pobierania i 1,5–3 Mb/s wysyłania), praca w chmurze i VPN. Komfortowy zapas — także przy innych domownikach online — zapewnia już łącze światłowodowe z dolnej półki ofert (200–300 Mb/s). Oznacza to, że **do kalkulacji ryczałtu zasadne jest przyjęcie cen z progu wejścia**, a nie ofert najszybszych.

3. Ceny rynkowe internetu światłowodowego — sierpień 2026

Zestawienie na podstawie katalogu ofert detalicznych prowadzonego przez Światłowód Expert (15 ofert światłowodowych 4 marek: Orange, nju, T-Mobile, Netia; ceny katalogowe operatorów, bez rabatów za usługi łączone):

Parametr	Wartość	Komentarz
Najtańsza oferta światłowodowa	30 zł/mc	300 Mb/s, umowa 24 mies.
Próg wejścia (200–300 Mb/s) — typowa cena	30–49 zł/mc	5 ofert 4 marek; mediana prog: 39 zł/mc
Mediana wszystkich 15 ofert	55 zł/mc	pełny przekrój 200–2000 Mb/s
Najdroższa oferta	90 zł/mc	1 Gb/s
Opłata jednorazowa (aktywacja/installacja)	0–81 zł	w przeliczeniu na 24 mies.: 0–3,40 zł/mc

Ceny miesięczne, katalogowe, stan na 25.08.2026. Dostępność konkretnych ofert zależy od adresu; pełne zestawienie ofert wraz z parametrami udostępniamy na życzenie.

4. Dynamika cen usług 2024 → 2026 (urealnienie starszych podstaw)

Jeżeli dotychczasowa podstawa ryczału pochodzi z danych za 2024 r. (np. średnie ceny dokumentowane przez UKE), jej urealnienie umożliwia oficjalny wskaźnik cen konsumpcyjnych dla kategorii **08.3 — usługi telekomunikacyjne (HICP, COICOP 08.3.0, Polska; kategoria obejmuje telefonię, transmisję danych i internet łącznie — nie sam dostęp do internetu; średnie roczne indeksu: 123,40 za 2023, 127,22 za 2024, 133,83 za 2025)**:

Wskaźnik (Eurostat HICP, Polska)	Wartość
Średnia roczna 2025 vs średnia roczna 2024 — właściwy mnożnik dla podstaw będących średnią za rok	+5,2%
Usługi telefoniczne i internetowe — grudzień 2025 vs średnia 2024 (stan na koniec roku)	+6,9%
Usługi telefoniczne i internetowe — grudzień 2025 vs grudzień 2024 (r/r)	+4,4%
Usługi telefoniczne i internetowe — grudzień 2025 vs styczeń 2024	+8,7%
Dla porównania: cały koszyk inflacyjny, grudzień 2025 vs średnia 2024	+4,0%

Źródło: Eurostat, zharmonizowany indeks cen konsumpcyjnych (zbiór prc_hicp_midx), odczyt z API 25.08.2026. Usługi łączności drożały **szybciej niż inflacja ogółem**. Indeks za 2026 r. nie był jeszcze opublikowany w dniu sporządzenia.

Zastosowanie: średnią roczną przelicza się na średnią 2025 r. mnożnikiem **1,052** (baza z 2024 r.) albo **1,0845** (baza z 2023 r.). Przykłady na danych publicznych UKE: **faktyczna średnia opłata za światłowód 86,44 zł/mc** (publikacja: kwiecień 2024) po urealnieniu na 2025 r. wynosi **90,94 zł/mc**; mediana tych opłat (75,00 zł) — **78,90 zł/mc**; średni rachunek za internet stacjonarny ogółem, wszystkie technologie (67,40 zł, badanie za 2023 r.) — **73,10 zł/mc**. Miary różnią się zakresem:

pierwsza i druga dotyczą wyłącznie światłowodu (rachunki, w tym pakiety), trzecia — wszystkich technologii dostępu. a dla 2026 r. dokumentacją cen są aktualne stawki katalogowe z sekcji 3. Kierunek potwierdza nasz monitoring: przykładowo cena katalogowa oferty Orange Światłowód do 600 Mb/s wzrosła w 2026 r. z 70 zł do 80 zł/mc (+14,3%).

5. Metodologia wyliczenia ryczału

Ryczałt powinien odpowiadać części kosztu łącza przypadającej na użytek służbowy. Przykładowa metoda proporcjonalna (proporcja czasu pracy) — jedno z możliwych podejść, nie wzór ustawowy:

$$\text{udział służbowy} = (\text{dni pracy zdalnej w miesiącu} \times 8 \text{ h}) \div (30,42 \text{ dnia} \times 24 \text{ h})$$

30,42 = średnia liczba dni w miesiącu; 8 h = dobową normę czasu pracy.

Tryb pracy zdalnej	Udział służbowy	Ryczałt od ceny progowej wejścia (39 zł)	Ryczałt od mediany rynku (55 zł)
Pełna praca zdalna (śr. 21 dni/mc)	23,0%	8,98 zł/mc	12,66 zł/mc
Hybryda — 3 dni w tygodniu (śr. 13 dni/mc)	14,2%	5,56 zł/mc	7,84 zł/mc
Hybryda — 2 dni w tygodniu (śr. 8,7 dnia/mc)	9,5%	3,72 zł/mc	5,24 zł/mc

Do ryczału można doliczyć proporcjonalną część opłaty jednorazowej (maks. ok. 0,78 zł/mc przy pełnej pracy zdalnej) oraz — odrębnie — koszt energii elektrycznej, którego niniejsze opracowanie nie obejmuje.

6. Zalecenia praktyczne

1) Wybór wariantu (próg wejścia vs mediana) i trybu należy do pracodawcy — ustawa wymaga jedynie, by ryczałt „odpowiadał przewidywanym kosztom”. 2) Podstawę cenową warto **udokumentować** (niniejsze zestawienie z datą) i **aktualizować raz w roku**. 3) Zgodnie z art. 67²⁵ KP wypłata ryczału nie stanowi przychodu pracownika w rozumieniu ustawy o PIT.

Źródła: Kodeks pracy — t.j. Dz.U. 2023 poz. 1465 (api.sejm.gov.pl); wskaźniki cen — Eurostat HICP (prc_hicp_midx, odczyt 25.08.2026); ceny — katalog ofert detalicznych Światłowód Expert, stan 25.08.2026 (ceny katalogowe operatorów).

Kontakt: Mateusz Dobrzyński · Światłowód Expert (Experience Sp. z o.o.) · kontakt@swiatlowodexpert.pl · swiatlowodexpert.pl

Materiał ma charakter informacyjno-pomocniczy i nie stanowi porady prawnej ani podatkowej; ostateczne zasady ustalania ryczału określa pracodawca. Można go wykorzystywać w dokumentach i publikacjach ze wskazaniem źródła: „Światłowód Expert (swiatlowodexpert.pl)”. Na życzenie przygotujemy bezpłatnie wariant z danymi dostępności sieci dla konkretnej gminy oraz coroczną aktualizację cen.