uczciwie o Pracy
PRACA · FIRMA · PRZEPISY

Teczka powrotu: formularz U1

Strona 1: karta okresów pracy za granicą

Wypełnij przed wyjazdem, osobno dla każdego pracodawcy. Te same dane wpiszesz do wniosku o U1 w zagranicznym urzędzie, a po powrocie do „Informacji o okresach” i oświadczenia o miejscu zamieszkania w PUP. Najczęstszy powód opóźnień to brak adresu pracodawcy i numeru ubezpieczenia.

Pozycja	Pracodawca 1	Pracodawca 2	Pracodawca 3
Kraj			
Nazwa pracodawcy			
Adres pracodawcy (ulica, miasto, kod)			
Okres pracy: od (dd.mm.rrrr)			
Okres pracy: do (dd.mm.rrrr)			
Wymiar (pełny etat / część etatu)			
Rodzaj umowy (etat, agencja, własna firma)			
Przyczyna zakończenia pracy			
Numer ubezpieczenia w tym kraju			
Twój adres zamieszkania w tym okresie			
Gdzie mieszkała wtedy rodzina			
Jak często przyjeżdżałeś do Polski			
Czy pobierałeś tam zasiłek (od-do)			
Czy wysłałeś wniosek o U1 (data, kanał)			

Zasada: zagraniczne okresy sumuje kraj ostatniego ubezpieczenia. Jeśli w czasie pracy za granicą Twoje centrum życia (rodzina, dom) było w Polsce, możesz zarejestrować się w PUP od razu po powrocie. W przeciwnym razie potrzebna jest praca w Polsce albo transfer zasiłku na U2.

Numer ubezpieczenia w 7 krajach i gdzie go znaleźć

Kraj	Numer	Gdzie go znajdziesz	Kto wydaje U1
Holandia	BSN (burgerservicenummer)	odcinek wypłaty, jaaropgaaf, pismo z gminy	UWV, przez Mijn UWV lub pocztą
Niemcy	Rentenversicherungsnummer (12 znaków)	Sozialversicherungsausweis, odcinek wypłaty, pismo z DRV	Agentur für Arbeit (Alg Plus)
Wielka Brytania	National Insurance number	payslip, P45, P60, pismo z HMRC	HM Revenue and Customs
Irlandia	PPS number	payslip, pismo z DSP, karta Public Services Card	Department of Social Protection, Buncrana
Norwegia	fødselsnummer lub D-nummer (11 cyfr)	skattekort, odcinek wypłaty, pismo ze Skatteetaten	NAV, formularz 04-02.05
Belgia	numer Rejestru Narodowego	karta pobytu, karta SIS, formularz C4	ONEM/RVA, biuro ostatniego zamieszkania
Szwajcaria	numer AHV	Versicherungsausweis, odcinek wypłaty	kasa bezrobocia (Arbeitslosenkasse)

Dokumenty do zabrania z zagranicy (oryginały + kopie)

- ☐ Wszystkie umowy o pracę i aneksy, także z agencji pracy
- ☐ Pismo o zakończeniu pracy z podaną przyczyną (upływ umowy, zwolnienie) - najważniejszy dokument dla rubryki 3 PD U1
- ☐ Ostatnie odcinki wypłat (co najmniej 3) oraz roczne rozliczenie (P60, jaaropgaaf, Lohnsteuerbescheinigung)
- ☐ Dowód zarejestrowania i wyrejestrowania w gminie / urzędzie pobytu, jeśli byłeś zameldowany
- ☐ Potwierdzenie pobierania zasiłku za granicą (decyzja, okres), jeśli pobierałeś
- ☐ Adres korespondencyjny w Polsce podany we wniosku o U1 - tam przyjdzie dokument
- ☐ Dane logowania do zagranicznego konta urzędowego (DigiD, Government Gateway, MinID) - po wyjeździe trudno je odzyskać

Do złożenia w PUP po powrocie

1) oryginał U1 albo „Informacja o okresach” z kopiami dokumentów, 2) oświadczenie o miejscu zamieszkania podczas pracy za granicą (druk ze strony WUP; nie składa się go tylko przy okresach w Wielkiej Brytanii wyłącznie po 1.01.2021 r.), 3) dokumenty z Polski z ostatnich 18 miesięcy, 4) dowód i dyplomy do rejestracji.

Uwaga: to pismo nie zastępuje oficjalnego formularza. UWV, Agentur für Arbeit, HMRC, NAV i szwajcarskie kasy wymagają własnego wniosku. Pismo przyda się tam, gdzie wniosek przyjmowany jest e-mailem lub pocztą (Irlandia, Belgia) albo jako list towarzyszący formularzowi.

Wersja angielska

Subject: Request for Portable Document U1 (periods of insurance and employment)

Dear Sir or Madam,
I, _____ (name), date of birth __.__.____, insurance number _____, worked in your country for _____ (employer, address) from __.__.____ to __.__.____. I have returned to Poland and intend to apply for unemployment benefit there. I kindly request that you issue Portable Document U1 confirming my periods of insurance and employment and send it to the following address in Poland: _____. Copies of my employment contract, last payslips and the letter confirming the end of employment are attached.
Yours faithfully, _____ (signature, date, phone, e-mail)

Wersja polska (do własnego użytku i dla urzędów, które przyjmują język polski)

Temat: Wniosek o wydanie dokumentu PD U1 (okresy ubezpieczenia i zatrudnienia)

Szanowni Państwo,
Ja, _____ (imię i nazwisko), ur. __.__.____, numer ubezpieczenia _____, pracowałem/am w Państwa kraju u _____ (pracodawca, adres) od __.__.____ do __.__.____. Wróciłem/am do Polski i zamierzam ubiegać się tam o zasiłek dla bezrobotnych. Proszę o wydanie dokumentu PD U1 potwierdzającego moje okresy ubezpieczenia i zatrudnienia oraz przesłanie go na adres w Polsce: _____. W załączeniu kopie umowy o pracę, ostatnich odcinków wypłat i pisma o zakończeniu zatrudnienia.
Z poważaniem, _____ (podpis, data, telefon, e-mail)

Źródła: rozporządzenia (WE) nr 883/2004 i 987/2009; ustawa z 20.03.2025 r. o rynku pracy i służbach zatrudnienia; WUP w Białymstoku i WUP w Warszawie (zasady składania dokumentów); powroty.gov.pl; UWV, Bundesagentur für Arbeit, HMRC, DSP, NAV, ONEM, SECO. Opracowanie: redakcja Uczciwie o Pracy, stan na 31 października 2026 r. Serwis nie jest urzędem pracy i nie wydaje dokumentów U1.