NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

13.11-19.11.2026
Popularny magazyn telewizyjny
Nr indeksu 37836A

TeleTydzień

Nr 46
9 listopada 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron
Program 98 stacji TV



NA FAKTACH:
„FERRARI": CZŁOWIEK, KTÓRY NIE MIAŁ HAMULCÓW

BLISKO LUDZI:
• Nie zostawiaj bliskich bez informacji!

WYWIAD

SZPITAL ŚW. ANNY
KATARZYNA GLINKA
SKÓRZANA KURTKA I ROCKOWY STYL – AKTORKA ZDRADZA, CO ŁĄCZY JĄ Z CHARAKTERNĄ BOHATERKĄ I DLACZEGO TAK DOBRZE CZUJE SIĘ W JEJ SKÓRZE



PÓŁFINAŁ W ARGENTYNIE
MASTERCHEF



PREMIERA W TVP 1
SŁONECZNA. POZA CISZĄ



PREMIERA W POLSACIE
LEGO MASTERS. W DRODZE



PREMIERA W NETFLIX
PRAWO BESTII



WYWIAD
BROOKE SHIELDS

KUCHNIA SEKRET IDEALNIE SOCZYSTEJ KARKÓWKI

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 46

Numer w sprzedaży do 15.11.2026

5 DODATKÓW DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Grudniowy Twój STYL dostępny także z prezentami do wyboru:
serum make-up **BIELENDA** bazą + serum pod makijaż 2w1 (30ml)
lub kalendarzykiem na 2027 lub z serum **MIYA** z witaminą C wyrównującą koloryt (30 ml)
lub rozświetlającym kremem **MIYA** z witaminami all-in-one (30 ml)
lub żelowym serum tripeptydowym **MIYA** na pierwsze oznaki starzenia (30 ml).

Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

ŚLUB OD PIERWSZEGO WEJRZENIA

Nowi swaci

Trwają castingi do 12. edycji programu (formularz zgłoszeniowy jest dostępny na stronie earlgreyfilm.com). Tymczasem TVN przedstawił ekspertów, którzy wiosną będą towarzyszyć parom w małżeńskim eksperymencie. O komfort uczestników zadba m.in. Diana Homa (na zdj. pośrodku) – psycholożka, terapeutka rodzin, a zarazem biegła sądowa, która nie tylko spotyka się z pacjentami w gabinecie, ale też zarządza całym zespołem specjalistów. W ekipie programu znaleźli się również psycholog, seksuolog i terapeuta Michał Sawicki oraz psycholożka i autorka książek Alina Adamowicz. **JK**



JEAN-CLAUDE VAN DAMME

Wraca do kopania



Dawniej wojownik, dziś szczęśliwy ojciec rodziny. Myśli, że mroczną przeszłość ma już za sobą. Atak na bliskich zmusza go jednak, by znów chwycił za broń... Brzmi jak opis niemal każdego filmu z Jeanem-Claude'em Van Damme'em? Do tej listy dopiszemy wkrótce nowy tytuł. 66-latek zagra w nadchodzącej produkcji „Katana", w której stawi czoła japońskiej mafii. W obsadzie mają znaleźć się też m.in. zawodnik MMA Melsik Baghdasaryan i kickbokser Cyril Benzaquen. Na tym nie koniec nowości: Van Damme wystąpi również w... reklamie jednej z polskich sieci sklepów. Na obie role czekamy z równą niecierpliwością. **JK**



– Chcemy przede wszystkim opowiedzieć o tym, jaka była. O miłości, ambicjach, cenie sukcesu i potrzebie niezależności – mówi o Annie Jantar producent filmu, Robert Kijak.

Natalia Kukulska będzie też współodpowiedzialna za warstwę muzyczną!

JANTAR

Być jak Anna Jantar

Znamy ją z piosenek i festiwali, a teraz zobaczymy w kinie. Trwają przygotowania do filmu fabularnego poświęconego życiu Anny Jantar. Pierwszym krokiem jest ogólnopolski casting do głównej roli! Twórcy poszukują kobiet w wieku od 18 do 35 lat, gotowych podjąć wokalno-aktorskie wyzwanie. Zgłoszenia można przesyłać do 20 listopada przez stronę casting.jantarfilm.com. Opiekę artystyczną nad filmową biografią swojej mamy objęła Natalia Kukulska. – Wierzę, że ten film sprawi, że pamięć o jej życiu i przepięknych piosenkach, które po sobie zostawiła, przetrwa dla kolejnych pokoleń – mówi piosenkarka. **JK**



Obecność Hanny Śleszyńskiej pomoże zwrócić uwagę na problemy w diagnozowaniu ADHD, zwłaszcza u kobiet.

SZPITAL ŚW. ANNY

Wulkan energii

W serialu gościnnie wystąpi Hanna Śleszyńska – i przy okazji opowie o ważnym problemie. Zacznie się od wezwania do groźnego wypadku. Na miejscu uwagę ratowników zwróci poszkodowana, która zamiast spokojnie czekać na pomoc, będzie się zajmować pozostałymi rannymi. Nawet po przewiezieniu na SOR nie zwolni tempa i spróbuje zaprowadzić na oddziale własne porządki. Lekarze dojdą do wniosku, że pacjentka może mieć ADHD. Gdyby zdiagnozowano je już wcześniej, jej całe życie mogłoby wyglądać zupełnie inaczej... Odcinek z udziałem Hanny Śleszyńskiej obejrzymy już w piątek 13 listopada w TVN (godz. 16.50). **JK**

Fot.: East News (3), TVN (2)

fot. okładka: TVN (2), Canal+, Getty Images, Netflix (2), Polsat, TVP (2)



TEATR TELEWIZJI

Siła wyobraźni

W kanałach Amsterdamu pływają kolorowe rybki, wróble grają na trąbkach, a Jezus wpada na pogawędki. Tak wygląda świat małego Thomasa (Patryk Krok), który dzięki wyobraźni ucieka od bolesnej rzeczywistości. W domu chłopca rządzi bowiem surowy ojciec, który pod pozorem religijnej dyscypliny stosuje przemoc wobec żony. Thomas czuje się bezradny. Wszystko zaczyna się zmieniać, gdy poznaje tajemniczą panią Van Amersfoort (Izabela Kuna), nazywaną dobrą czarownicą. Czy chłopiec znajdzie w sobie odwagę, by przeciwstawić się złu? Spektakl „Książka wszystkich rzeczy" (PO, 16.11, godz. 20.55, TVP 1) to poruszająca opowieść o samotności, odwadze i sile słów, dzięki którym łatwiej oswoić cierpienie. **MAM**



BEZ KOMPLEKSÓW

Castingi trwają

Nowa fryzura, zęby, stylizacje podkreślające nasze walory i tuszujące braki, a do tego zastrzyk pewności siebie... Nie każdego stać, by zatrudnić sztab specjalistów i zafundować sobie całkowitą metamorfozę. Na szczęście dzięki programowi Małgorzaty Rozenek-Majdan mamy szansę dostać to wszystko za darmo. Wystarczy zgłosić się do 3. edycji – link do formularza castingowego znajdziemy na stronie stacji. A widzów, którzy wolą z bezpiecznej kanapy obserwować, jak inni oddają się w ręce speców od medycyny estetycznej, zapraszamy do oglądania 2. sezonu show (premierowe odcinki w każdą sobotę o godz. 11.30 w TVN). **JK**

AZJATYCKI KONKURS PIOSENKI EUROWIZJI

Debiut w Azji



W tym roku po raz pierwszy w historii odbędzie się Azjatycki Konkurs Piosenki Eurowizji (Eurovision Song Contest Asia 2026)! Gospodarzem widowiska będzie Bangkok w Tajlandii, a wykonawcy – m.in. z Wietnamu, Laosu, Kambodży i Mongolii – wystąpią na arenie One Bangkok Forum. Transmisję z finału pokaże TVP 2 w sobotę 14 listopada o godz. 14.30. Całe wydarzenie komentować będzie znawca konkursu Eurowizji, Artur Orzech. Zwycięzca pierwszej edycji otrzyma prawo do występu jako gość specjalny podczas europejskiego Konkursu Piosenki Eurowizji, który w przyszłym roku odbędzie się w bułgarskim Burgas nad Morzem Czarnym. **MJ**

NOAH WYLE

Zdolny i piękny

W ciągu kilku ostatnich miesięcy dorobił się statuetek Złotych Globów i Emmy oraz gwiazdy w hollywoodzkiej Alei Sław. Teraz Noah Wyle otrzymał kolejne wyróżnienie – magazyn „People" ogłosił go właśnie najseksowniejszym mężczyzną 2026 roku. Ta decyzja nieco zaskoczyła niektórych... w tym samego zainteresowanego. – Pomyślałem, że to musi być żart. W życiu nie przypuszczałem, że mógłbym dostąpić takiego zaszczytu – mówi ze śmiechem 55-latek. Ten wybór popiera za to jego żona, Sara, która cieszy się, że media doceniają statecznych mężów i ojców. **JK**





MICHAŁ SZPAK

W świecie filmu!

Jest artystą, obok którego nie można przejść obojętnie. Po raz siódmy zasiada w fotelu trenerskim „The Voice of Poland" – od najbliższej soboty ruszają odcinki na żywo, będące prawdziwym sprawdzianem dla uczestników (SO, 14.11, godz. 20.30, TVP 2). O Michale Szpaku jest ostatnio głośno także za sprawą dwóch filmów, które tej jesieni trafiły do kin. Na ścieżce dźwiękowej „Syrenki Picassa" znalazł się jego singiel „Kochanie!"; nagrał też duet z archiwalnym głosem Violetty Villas w piosence „Do ciebie, mamo", który słychać w finale filmu o wielkiej diwie. **MJ**

Fot.: TVP (2), TVN, Akpa, East News



75 KANAŁÓW OD T-MOBILE W MAGENTA TV

Dobry program zawsze pod ręką

Telewizja wtedy, kiedy jest potrzebna i tam, gdzie jest na nią ochota – oglądanie seriali, meczy czy filmów dokumentalnych nie musi odbywać się tylko na kanapie oraz za pośrednictwem telewizora. Z aplikacją Magenta TV od T-Mobile ulubione treści można mieć zawsze pod ręką – także na smartfonie, tablecie lub komputerze. I co ważne, w ofercie dostępnych jest aż 75 kanałów za 0 zł po rabatach (5 zł za zgody marketingowe i 5 zł za obsługę elektroniczną), do których można zyskać dostęp bez specjalnego sprzętu czy zmiany operatora! Wystarczy internet, by korzystać z telewizji na własnych zasadach.

Oglądaj, gdzie chcesz i na czym chcesz

Poranna kawa w kuchni czy droga autobusem do pracy – teraz wystarczy smartfon lub tablet z aplikacją Magenta TV od T-Mobile i dostęp do internetu, by również poza domem śledzić kolejne odcinki serialu oraz obejrzeć transmisję sportową. Z usługi mogą korzystać również klienci innych operatorów, bez konieczności zmiany dotychczasowej sieci. Nie ma też potrzeby instalowania anteny czy podłączania dekodera – dostęp do telewizji zapewnia aplikacja. Co więcej, z Magenta TV można korzystać na trzech urządzeniach jednocześnie, by każdy z domowników mógł oglądać to, co lubi, choć w T-Mobile dobrze wiemy, że wspólny seans smakuje najlepiej.

75 kanałów za 0 zł i jeszcze więcej możliwości

Podstawą oferty jest pakiet Telewizja dla każdego, obejmujący 75 kanałów za 0 zł miesięcznie po rabatach (5 zł za zgody marketingowe i 5 zł za obsługę elektroniczną). To szeroki wybór stacji o różnorodnej tematyce – od kanałów ogólnych i informacyjnych, przez muzyczne i rozrywkowe, aż po filmowe, dokumentalne i dziecięce. Oferta pozwala korzystać z telewizji bez comiesięcznego abonamentu i długoterminowych zobowiązań.
Filmowe emocje, sportowe rozgrywki na żywo, a może dokument przybliżający ważne postaci polskiej historii? Ramówka kanałów dostępnych w pakiecie Telewizja dla każdego pokazuje, jak różnorodna może być telewizja. Już 9 listopada o godz. 19:10 na TVP Dokument zaplanowano film „Lech Wałęsa. Nasza historia", a o 18:00 na TVP Sport – spotkanie ŁKS Łódź ze Stalą Rzeszów w ramach Betclic 1. ligi. Dzień później, o godz. 20:00, TV Puls pokaże „Dwunastu odważnych" – film wojenny opowiadający historię amerykańskich komandosów wysłanych do Afganistanu po zamachach z 11 września. Z kolei 11 listopada o godz. 21:00 na TVN7 będzie można obejrzeć „Chłopów" – wyjątkową adaptację powieści Władysława Reymonta, zrealizowaną techniką animacji malarskiej. Obrazy inspirowane malarstwem Młodej Polski nadają tej produkcji niepowtarzalny charakter i sprawiają, że seans staje się również doświadczeniem wizualnym.
Jeszcze większy wybór zapewniają pakiety MIDI i MAXI dostępne w MagentaTV. Pierwszy obejmuje 170 kanałów, wśród których znajdują się m.in. TVN24, AXN i Eurosport 1. Wariant MAXI to aż 207 kanałów, w tym HBO oraz wszystkie kanały Eleven Sports. Oba pakiety zapewniają również dostęp do biblioteki filmów, seriali i dokumentów na życzenie (VOD), dzięki czemu rozrywka nie ogranicza się wyłącznie do aktualnej ramówki.

Więcej treści, więcej zainteresowań

Magenta TV umożliwia także rozszerzenie oferty o dodatkowe kanały, z których każdy kosztuje 5 zł miesięcznie. To rozwiązanie pozwala uzupełnić podstawowy pakiet o konkretne treści, bez konieczności wykupywania większego wariantu. Wśród dostępnych stacji są BBC First, CANAL+ Sport 5, Eleven Sports 4, FX Comedy, Motowizja, Top Kids, Euronews Polska, National Geographic Wild, Romance TV i TravelXP.
Co równie ważne, zarówno uruchomienie aplikacji, jak i dokupienie dodatkowych pakietów jest niezwykłe proste i zajmuje zaledwie kilka minut! Aplikację można pobrać całkowicie za darmo ze sklepów Google Play, App Store oraz Android TV. Więcej informacji o ofercie można znaleźć na stronie: **magentatv.pl**



KATARZYNA GLINKA

Ostra i charakterna

Odkąd dołączyła do serialu „Szpital św. Anny", pokazuje widzom zupełnie nową twarz. Jej bohaterka, Gośka Abratowska, to była lekarka wojskowa, ceniąca dyscyplinę i profesjonalizm. Jej przeszłość skrywa wiele tajemnic, które odkrywamy z odcinka na odcinek. Aktorka przyznaje, że nowa rola jest dla niej wyjątkowo ciekawym wyzwaniem, i zdradza, co Gośka ma wspólnego z Maverickiem z „Top Gun".

SZPITAL ŚW. ANNY
PT 13.11 godz. 16.50
TVN

Skórzana kurtka i okulary słoneczne, jakie nosi Pani bohaterka Gośka w serialu „Szpital św. Anny", przypominają mi film „Top Gun" i piosenkę „Take My Breath Away". Pani też miała takie skojarzenie?

Owszem i chyba w podobny sposób pomyślały o tej postaci producentki serialu oraz dziewczyny zajmujące się kostiumami, bo taki jest styl ubierania się na co dzień Gośki Abratowskiej. Jest to pewien sznyt tej bohaterki.

Czy ten styl był jednym z „wabików", który przekonał Panią do przyjęcia roli?

Możliwe (śmiech). Oczywiście mnie także przyszedł do głowy Maverick, czyli bohater „Top Gun". Przede wszystkim jednak ucieszyłam się z propozycji zagrania tej postaci, bo Gośka jest zupełnie inna niż ja – zarówno prywatnie, jak i zawodowo. Nie przypomina ról, z którymi widzowie najczęściej mnie kojarzą. Bardzo mnie to zafascynowało. Gośka została świetnie i precyzyjnie przez scenarzystów nakreślona, dlatego bardzo fajnie się ją gra. Daje mi to mnóstwo frajdy, bo mam okazję pokazać zupełnie inną twarz. Wiem, że na początku moja postać mogła nie budzić sympatii widzów, bo

W KILKU SŁOWACH

Ur. 19 kwietnia 1977 roku w Świdnicy. W 2001 roku ukończyła Wydział Aktorski na łódzkiej filmówce. Rok później dołączyła do obsady „Klanu". Największą popularność przyniosła jej rola Kasi Górki, którą gra od 2007 roku. Wystąpiła m.in. w filmach: „Och, Karol 2", „Wkręceni" i „7 rzeczy, których nie wiecie o facetach". Razem z Urszulą Struzikowską-Marynicz wydała książkę „Mnie też zabrakło sił. O kryzysie, psychoterapii i odzyskaniu siebie". Mama dwóch synów.



Wraz z ekipą „Szpitala św. Anny", który w tym roku po raz drugi zdobył Telekamerę Tele Tygodnia w kategorii serial.

jest dość specyficzna, ostra i charakterna, ale dla mnie jako aktorki to naprawdę ciekawe wyzwanie.

Co najbardziej zaskoczyło Panią w zawodzie lekarza lotniczego pogotowia ratunkowego?

Szczerze mówiąc, wcześniej niewiele wiedziałam na ten temat. Dopiero przygotowując się do roli Gośki, uświadomiłam sobie, jak ostra jest selekcja przy naborze do tego zawodu. Chętnych jest dużo więcej. Mówię o tym, bo mieliśmy szkolenia z osobami pracującymi w tym środowisku. Poza tym w moim serialowym zespole jest chłopak, który na co dzień pracuje jako ratownik medyczny. Ten zawód wymaga ogromnej odporności psychicznej i solidnej wiedzy medycznej. Ratownicy zaimponowali mi też pasją. Widzę u nich niezwykłe zaangażowanie i gotowość do poświęceń. Fakt, że ratują ludzkie życie, nadaje ich pracy zupełnie inny wymiar. Cały czas działają na wysokiej adrenalinie, zajmują się przecież najtrudniejszymi przypadkami. To wszystko sprawia, że ich praca budzi mój wielki podziw.

Skoro było szkolenie, to czy potrafi już Pani zrobić sztuczne oddychanie?

Ależ jestem w stanie zrobić dużo więcej! Patrząc na moje półroczne zmagania na planie i różne przypadki medyczne, którymi zajmowała się moja bohaterka, zostałam nieźle wyszkolona. Czasem zastanawiam się, czy gdyby zaszła taka potrzeba, umiałabym wykorzystać niektóre z tych umiejętności w prywatnym życiu.

Na przykład opatrzyć skaleczenie? Ma Pani dwóch synów, więc pewnie się zdarzają.

Od kiedy mam dzieci, skaleczenia są normą (śmiech). Myślę raczej o intubacji czy odmie opłucnowej, którą już rozpracowywałam na planie wielokrotnie. Paradoksalne jeszcze do niedawna nawet większe skaleczenie mroziło mi krew w żyłach. Przez lata bałam się pobierania krwi. Cieszę się więc, że teraz, operując cały czas medyczną terminologią i grając sceny ratowania ludzkiego życia, dostałam szansę oswojenia się z tym tematem, na który wcześniej byłam bardzo wrażliwa.

Jakie najdziwniejsze szkolenie przygotowujące do roli przeszła Pani w swojej karierze?

Kiedyś, na planie filmu „Od pełni do pełni", my, aktorzy, byliśmy podwieszani pod sufitem na linach i musieliśmy wykonywać różne ewolucje. Potem na ekranie wyglądało to, jakbyśmy fruwali w powietrzu. Wymagało to specjalistycznego przeszkolenia kaskaderskiego i dużej sprawności fizycznej, ponieważ intensywnie pracowało się z ciałem. To było bardzo ciekawe doświadczenie.

Wróćmy do Pani bohaterki. Nikogo nie trzeba przekonywać, że Gośka to twarda babka. Nie da sobie w kaszę dmuchać. Czy rzeczywiście jest aż tak silna?

To jest bardzo twarda osoba, co do tego nie mam żadnych wątpliwości. Ale jak każdy człowiek ma też swoje miękkie podbrzusze.

„Od kiedy mam dzieci, skaleczenia są normą."

Z czasem widzowie będą odkrywać jej historię i dowiedzą się, co spowodowało, że jest taka niedostępna. Gośka ma za sobą bardzo trudne przeżycia, zwłaszcza z dzieciństwa. Jest wychowanką domu dziecka, nie miała rodziców, stąd ta jej „skorupa", która stanowi jej obronę przed potencjalnym skrzywdzeniem. Wie, że sama musi o siebie walczyć. Nosi też w sobie duży ciężar odpowiedzialności za Sarę (gra ją Iwona Sitkowska), z którą była w domu dziecka. To wszystko pokazuje jej inne, prawdziwe oblicze.

Czy w życiu Gośki jest miejsce na miłość?

Tego jeszcze nie wiem. Na razie moja bohaterka skupiona jest na pracy. Zobaczymy, co przyniesie przyszłość.

Jak wygląda praca na planie?

To nietypowe i wymagające zadanie, a zarazem bardzo ciekawe. Pracujemy w prawdziwym helikopterze, który przyjechał do nas z Francji – został zakupiony na potrzeby serialu i wcześniej latali w nim prawdziwi lekarze. Helikopter stoi w hali zdjęciowej, a wokół niego są ustawione wielkie ekrany LED-owe, na których w trakcie kręcenia zdjęć jest wyświetlana przestrzeń powietrzna. Daje to efekt, jakbyśmy rzeczywiście lecieli nad ziemią. Zależy nam, by jak najwierniej odtworzyć pracę pogotowia lotniczego i na tym mocno się skupiamy.

Na planie tego serialu jest wiele znanych aktorek, wśród nich Katarzyna Bujakiewicz, z którą podobno się Pani zaprzyjaźniła.

Zaczęło się od tego, że połączono wątki naszych bohaterek. Potem okazało się, że prywatnie bardzo się polubiłyśmy. To wspaniałe, że w naszym zawodzie – trudnym, wymagającym i pełnym rywalizacji – można spotkać ludzi, którzy są wspierający, empatyczni imają dużo radości w sercu. I taka właśnie jest Kasia.

Serial „Szpital św. Anny" ma wyjątkowo wiernych fanów. W wakacje miała Pani okazję spotkać się z nimi.

Zawsze są to miłe spotkania. Pokazują, że lata mojej pracy zaowocowały tym, że ludzie chcą się ze mną spotkać, zrobić zdjęcie i chwilę porozmawiać. Bardzo to cenię.

Na koniec zapytam: ma Pani w prywatnej szafie skórzaną kurtkę pilotkę i okulary znanej firmy?

Od zawsze (śmiech)! Bardzo lubię taki styl, więc jak najbardziej mam i taką kurtkę, i okulary!

Rozm. MARZENA JURACZKO



SZPITAL ŚW. ANNY (2026) Jako Gośka, lekarka z helikoptera ratunkowego. Na zdj. z Klaudią Kościstą i Antonim Włosowiczem.



BARWY SZCZĘŚCIA (OD 2007) Od 1. odcinka gra jedną z głównych bohaterek serialu – Kasię Górkę. Na zdj. z Rafałem Cieszyńskim.

Fot.: TVN/Adam Pluciński MOVE PICTURE, TVN, Artrama, AKPA

KINO AKCJI

Piękne i niebezpieczne

Anielska uroda, zniewalający uśmiech i uwodzicielskie spojrzenie? Nie dajcie się zwieść pozorom! Te piękności mają pazurki, a kiedy trzeba, bez wahania sięgają po broń, spuszczają łomot przeciwnikom lub wyprowadzają w pole naiwnych mężczyzn. Jedno jest pewne: lepiej z nimi nie zadzierać.

SEXIPISTOLS (2006) Dwie piękności, dwa pistolety i Dziki Zachód! Penélope Cruz i Salma Hayek jako córki skłóconych rodzin łączą siły, by rozprawić się z okrutnym bandytą. Cruz tak wczuła się w rolę, że weszła z filmowymi pistoletami do restauracji. Ochroniarz natychmiast ruszył za nią w pościg.
➔ SO 14.11 godz. 15.55 STOPKLATKA







DŁUGI POCAŁUNEK NA DOBRANOC (1996) Kto by pomyślał, że sympatyczna nauczycielka skrywa tak mroczną przeszłość? Cierpiąca na amnezję Samantha (Geena Davis) odkrywa, że była wyszkoloną w zabijaniu agentką. Do sceny podtapiania aktorka przygotowywała się w domowej wannie, sprawdzając, jak długo potrafi wstrzymać oddech.
➔ WT 17.11 godz. 20.00 TV PULS



KOD DOSTĘPU (2001) Ginger (Halle Berry) wciąga genialnego hakera (Hugh Jackman) w niebezpieczny spisek. Uwodzicielska i przebiegła, potrafi owinąć sobie mężczyzn wokół palca. Ale dla kogo pracuje? Aktorka zgodziła się na scenę topless, za co zainkasowała dodatkowe pół miliona dolarów.
➔ WT 17.11 godz. 21.00 TVN 7



MONSTER HUNTER (2020) Potwory, strzeżcie się! Milla Jovovich jako kapitan Artemis trafia do świata, w którym wielkie bestie mają apetyt na ludzi. Ale nie zamierza zostać ich kolacją! Przygotowując się do roli, aktorka godzinami grała w „Monster Hunter". Córce tłumaczyła, że to przecież jej praca.
➲ ŚR 18.11 godz. 21.00 POLSAT FILM



OSZUSTKI (2019) Jedna uwodzi z klasą, druga nadrabia bezczelnością! Anne Hathaway i Rebel Wilson wcielają się w naciągaczki, które oskubują bogatych naiwniaków. Film jest kobiecą wersją komedii „Parszywe dranie" (1988). Tu jednak to panowie są zwierzyną łowną.
➲ PO 16.11 godz. 21.00 SUPER POLSAT



MAFIA MAMMA (2023) Zwyczajna gospodyni domowa zostaje szefową mafii! Kristin (Toni Collette) musi nauczyć się rządzić gangsterami, a pomaga jej w tym olśniewająca Bianca (Monica Bellucci). Na planie Włoszka zaskoczyła ekipę: bezceremonialnie spluwała i nonszalancko popalała cygaro.
➲ PO 16.11 godz. 21.30 TVN



DUNGEONS & DRAGONS: ZŁODZIEJSKI HONOR (2023) Michelle Rodriguez jako wojowniczka Holga nie potrzebuje rycerza na białym koniu. Sama rozprawi się z armią zbirów. Gwiazda „Szybkich i wściekłych" trenowała walkę wręcz i przybrała na wadze, by wyglądać jak prawdziwa maszyna do bicia.
➲ ŚR 18.11 godz. 20.00 TVN FABUŁA

fot. East News, materiały prasowe



MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi

Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie produkowany w Skandynawii **Zuccarin**, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.
Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.
Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.
*„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*
Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym: *„Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** mi pomógł. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. **To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!**"*

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



★★★★★
Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty obniżające poziom cukru"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin – twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC
www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

SUPLEMENT DIETY

REKLAMA

50 lat minęło

LEGENDARNY KONCERT ABBY

Szwedzi w Warszawie

Dokładnie w 50. rocznicę Jedynka przypomni słynny koncert zespołu ABBA w Studiu 2. Anni-Frid Lyngstad, Agnetha Fältskog, Benny Andersson i Björn Ulvaeus odwiedzili Polskę tylko raz – w 1976 roku. Ale cóż to była za wizyta!



PAMIĘTNE SCHODY
Widzowie nie mieli pojęcia, ile nerwów kosztowały wokalistki.



ZWIEDZANIE WARSZAWY
ABBA doskonale bawiła się podczas pobytu w Polsce, fotografując się m.in. pod Pałacem Kultury.

ABBA W STUDIU 2 PT 13.11 godz. 22.00 TVP 1

Od czasu koncertu The Rolling Stones w warszawskim Pałacu Kultury w 1967 r. Polska nie widziała takiego szaleństwa! Do Warszawy przyjechała ABBA – szwedzka supergrupa, która święciła wtedy absolutne triumfy. Jej wizyta w Polsce zbiegła się z premierą ich albumu „Arrival", do dziś uznawanego za jeden z najlepszych w ich dorobku. Muzycy przylecieli do Polski 7 października 1976 r. i nagrali koncert, który przeszedł do historii polskiej telewizji.

Mili ludzie

Ściśle rzecz ujmując, 7 października do Warszawy dotarło troje z czworga członków zespołu. Dzień wcześniej w hotelu Forum (dziś Novotel) zameldowała się Agnetha Fältskog. Jej ówczesny mąż, Björn Ulvaeus, tak to tłumaczył: – Mamy 3,5-letnią córkę, dlatego ze względów bezpieczeństwa staramy się latać osobnymi samolotami – na wypadek katastrofy. Wokalistka nie próżnowała – nagrała swoje partie do teledysku piosenki „S.O.S.", które potem zostały zmontowane z ujęciami pozostałej trójki w samolocie. Wolny czas wykorzystała na wizytę w pobliskich Domach Centrum, ale chyba asortyment nie zrobił na niej wielkiego wrażenia, skoro później stwierdziła: – Wiedziałam, że Polska to ubogi kraj, ale nie wiedziałam, że jest tu tak źle. Ludzie są tu jednak niesamowicie mili

FOT. Andrzej Wiernicki/East News (3), Everett/East News



SPOTKANIA Z FANAMI Zespół nie unikał ani wspólnych zdjęć, ani dawania autografów.



W TRASIE PO AUSTRALII
Dwa dni po koncercie sprzed 50 lat zobaczymy w Dwójce film Lasse Hallströma z 1977 r. Reżyser pokazał bardzo udaną trasę zespołu po Australii, podczas której ABBA zagrała 11 koncertów.

➲ **ABBA. FILM ND 15.11 godz. 20.45 TVP 2**

i zdaje się, że mają raczej tanie życie.

Ci „mili ludzie" bardzo cieszyli się z przyjazdu ABBY i entuzjastycznie witali jej członków na lotnisku. Do hotelu zespół odjechał w asyście milicji, a stamtąd trafił prosto do telewizyjnego Studia 2. To tam nagrano prawie godzinny koncert, podczas którego ABBA zaśpiewała 11 utworów. Dwa z nich – „Knowing Me. Knowing You" oraz „Money, Money, Money" – miały w Polsce światową premierę! Scenografka koncertu, Teresa Rużyłło, przygotowała 6-metrowe schody, po których artyści mieli schodzić, śpiewając jednocześnie „Dancing Queen". Problem w tym, że nie tylko nie miały poręczy, ale były też pokryte połyskującą folią, przez co Agnetha z Anni-Frid bały się, że z nich spadną. Stanowczo odmawiały udziału w tej scenie do momentu, kiedy obaj panowie po nich zeszli i udowodnili, że jest bezpiecznie. Występ w studiu oglądała setka widzów, ale kiedy 13 listopada telewizja wreszcie pokazała koncert, ulice polskich miast podobno były kompletnie puste.

Zielony groszek

Zespół miał też okazję zwiedzić Warszawę – byli na Starówce i przed Pałacem Kultury, zdziwili się, że w polskich sklepach nie można dostać ich płyt. Na konferencji prasowej pokazano natomiast, jak obie wokalistki próbowały polskiej wódki. Co ciekawe, muzycy nie dostali za koncert w Polsce ani złotówki! W zamian oczekiwali tylko prawa do sprzedaży nagranego materiału na cały świat, z wyjątkiem Europy Wschodniej. Legenda głosi jednak, że w ramach podziękowania do Szwecji pojechały… wagony zielonego groszku.

ABBA działała jeszcze przez 6 lat. Atmosfera w zespole zaczęła się psuć, gdy w 1979 r. rozstali się Agnetha i Björn, a dwa lata później małżeństwo zakończyli Anni-Frid i Benny. Ich ostatni wspólny występ zarejestrowano pod koniec 1982 r. Potem konsekwentnie odmawiali stawania na tej samej scenie, nawet kiedy w 2000 r. zaoferowano im miliard dolarów za trasę koncertową! Zmienili zdanie dopiero w 2016 r., a pięć lat później wydali pożegnalny album „Voyage". **EGP**

REKLAMA

MATERIAŁ SPONSOROWANY PRZEZ PROVIDENT POLSKA S.A.

Z notatnika Doradcy Klienta w firmie Provident

LICZY SIĘ SPOKÓJ

Jeszcze niedawno wahała się, czy w ogóle warto. Dziś mówi wprost: czasem wystarczy jedna decyzja, żeby w trudnym momencie odzyskać poczucie bezpieczeństwa – bo nigdy nie wiemy, co może nas spotkać.



Pani Marta zawsze powtarzała, że w pracy trzeba mieć pewną rękę i zimną krew. Jako fryzjerka świetnie znała tempo salonu: mokra podłoga po myciu, gorące urządzenia, ostre narzędzia, ciągły ruch. Do tego codzienne dojazdy samochodem i lista spraw „na już", które nie mogą poczekać. Dlatego, gdy podczas spotkania przy okazji organizowania finansów usłyszała o ochronie ubezpieczeniowej, podeszła do tematu ostrożnie.

Miała już swoje doświadczenia z ubezpieczeniami – kojarzyły jej się z długim czekaniem, nerwami i stertą dokumentów. Zastanawiała się, czy takie zabezpieczenie w ogóle jest jej potrzebne. Dopiero spokojna rozmowa, przejście przez codzienne ryzyka i proste zasady działania sprawiły, że zdecydowała się na zakup. Raczej „na wszelki wypadek", niż z przekonania, że zaraz się przyda.

Nie minęło wiele czasu, gdy życie napisało własny scenariusz. Wracając z pracy, przy wysiadaniu z samochodu pani Marta poślizgnęła się i złamała nogę. Oprócz bólu pojawił się strach: jak teraz pracować, skoro nie da się stać przy fotelu i przyjmować klientek? A gdy nie ma pracy – nie ma też regularnych pieniędzy.

Po wizycie na SOR-ze skontaktowała się z Providentem i okazało się, że należą się jej pieniądze za złamaną nogę (i to niemałe, bo od 800 do 8000 zł, w zależności od rodzaju złamania!). Zapytała, jak załatwić formalności i co dokładnie będzie potrzebne do zgłoszenia.

Reakcja była natychmiastowa: wspólne uzupełnienie dokumentów, proste wyjaśnienie krok po kroku i szybka wysyłka zgłoszenia. Pani Marta dostała potwierdzenie przyjęcia, a środki pojawiły się na jej koncie już trzeciego dnia.

Wtedy okazało się, że ta „ostrożna decyzja" miała realne znaczenie. Bez zbędnego stresu i bez wielomiesięcznego oczekiwania mogła zabezpieczyć podstawowe wydatki na czas zwolnienia. Wiedziała, że przez najbliższy okres nie wróci do pracy, ale przynajmniej nie musiała wybierać między zdrowiem a rachunkami.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Otwórz aparat w telefonie, zeskanuj kod QR i poznaj szczegóły i zakres ubezpieczenia.

Przedstawiona historia jest inspirowana faktyczną historią klientów Provident, którzy kupili ubezpieczenie za pośrednictwem PPSA. Provident Polska S.A. jest agentem ubezpieczeniowym wpisanym do Rejestru Agentów Ubezpieczeniowych pod numerem RAU 11235060/A. Ochronę ubezpieczeniową świadczy w zależności od wybranego produktu ubezpieczeniowego: UNIQA TUnŻ S.A. lub UNIQA TU S.A. Doradca Klienta ma status osoby fizycznej wykonującej czynności agencyjne w imieniu Providenta.



ZAKOCHANY W WYŚCIGACH
Choć sam dość szybko przestał startować, do końca życia uwielbiał wyścigi samochodowe.

PECHOWA OPONA
Wydawało się, że to między Alfonso de Portago (Gabriel Leone) a Peterem Collinsem rozegra się walka o zwycięstwo. Ale żaden z nich nie dojechał do mety...

TAK MAŁO BRAKOWAŁO
Jednym z faworytów Enzo (Adam Driver) w wyścigu Mille Miglia w 1957 roku był Peter Collins (Jack O'Connell). Niestety, Brytyjczyk nie ukończył wyścigu, mimo że prowadził przez wiele kilometrów.

FERRARI

Opętany szybkością

Jego życie było niezwykle barwne, ale też pełne tragedii i katastrof. Po każdej z nich Enzo Ferrari jednak się podnosił i wracał do tego, co kochał. A najbardziej kochał piękne, szybkie samochody. No i oczywiście... wygrywać!

FERRARI SO 14.11 godz. 20.00 TVP KULTURA

Rok 1957 był dla Enzo Ferrariego jednym z najtrudniejszych w życiu. Kilka miesięcy wcześniej zmarł jego ukochany syn, Alfredo „Dino". Na dodatek jego trwające ponad trzy dekady małżeństwo z Laurą od dawna było już fikcją – od 1944 roku Enzo miał romans i… syna z Liną Lardi. Jakby tego było mało, nad jego firmą zawisło widmo bankructwa. Film „Ferrari" opowiada o trzech burzliwych miesiącach tego przełomowego roku.

Jednak nie tenor

Ta historia zaczęła się sześć dekad wcześniej, gdy pewnego zimowego dnia 1898 roku w Modenie przyszedł na świat Enzo Anselmo Giuseppe. Dorastał w cieniu warsztatu swego ojca, do którego zaglądał chętniej niż do szkoły. Marzył, że zostanie dziennikarzem sportowym albo kierowcą rajdowym, lub… tenorem operetkowym. Ale po obejrzeniu zwycięstwa Felice Nazzaro na Circuito di Bologna w 1908 roku był już pewien: chciał się ścigać!

Najpierw został kierowcą testowym w firmie Costruzioni Meccaniche Nazionali. Później awansował na kierowcę wyścigowego i w 1919 roku zadebiutował w górskim wyścigu Parma-Poggio di Berceto, gdzie zajął czwarte miejsce. Rok później dołączył do działu wyścigowego Alfy Romeo i odniósł swoje pierwsze zwycięstwo – w Rawennie

FOT. East News, mat. prasowe





SIŁA DOŚWIADCZENIA
Nazywano go Srebrnym Lisem, bo Piero Taruffi (Patrick Dempsey) był wprawdzie starszy od reszty kierowców, ale miał ogromne doświadczenie i spryt. Dlatego wygrał Mille Miglia w 1957 roku, mimo że jechał nieco starszym modelem Ferrari.

na torze Savio. Wydawało się, że czeka go wiele sukcesów za kierownicą. Ale kiedy zgnięli jego koledzy z toru – Ugo Sivocci w 1923 roku i Antonio Ascari dwa lata później – stracił serce do wyścigów. Przeszedł na emeryturę i założył zespół kierowców supergwiazd, który nazywał się Scuderia Ferrari, a działał jako wyścigowa ekipa Alfy Romeo i odnosił spektakularne zwycięstwa. Potem Ferrari odszedł z Alfy, a niedługo… wybuchła II wojna światowa.

Prezent od pilota

Z powodu wojennych zniszczeń Ferrari przeniósł fabrykę z Modeny do pobliskiego Maranello. W miejscu, gdzie główna siedziba firmy mieści się do dzisiaj, w 1947 roku narodziła się oficjalna marka Ferrari. Bramy zakładu opuścił wtedy pierwszy samochód noszący nazwisko założyciela, Ferrari 125 S. Znajdowało się na nim słynne logo: czarny rumak na kanarkowożółtym tle. Znak nie był przypadkowy. Wcześniej widniał na kadłubie myśliwca Francesca Baraccy, asa włoskiego lotnictwa z czasów I wojny światowej. Umieszczenie go na samochodzie zasugerowała matka pilota, hrabina Paolina Baracca, wierząc, że przyniesie szczęście. A żółte tło było ukłonem w stronę rodzinnej Modeny.

Kolejne lata były pasmem sukcesów, ale w 1957 roku Ferrari znalazło się w poważnych tarapatach. Ratunkiem wydawało się przyciągnięcie klientów z USA. Do tego potrzebne było spektakularne zwycięstwo w prestiżowym wyścigu, takim jak Mille Miglia. Jego trasa wiodła krętymi publicznymi drogami z Brescii do Rzymu i z powrotem. Na całej długości gromadziły się tłumy kibiców.

Wyścig zakończył się sportowym triumfem Ferrari – jego kierowca, Piero Taruffi, wygrał zawody – ale też wstrząsającą tragedią. Na 50 kilometrów przed metą w Ferrari 335 S prowadzonym przez hiszpańskiego arystokratę Alfonsa de Portago, przy prędkości ok. 240 km, pękła opona. Na miejscu zginęli kierowca, jego pilot Edmund Nelson oraz dziewięcioro przypadkowych widzów…

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA




Zarówno Zuza, jak i...


...Majka są zainteresowane...


...Mateuszem. On jednak flirtuje z Sarą.

Anita załamuje się po kolejnym rozczarowaniu.



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

Młody Mostowiak ma duże powodzenie. Kamil próbuje pocieszyć ukochaną, gdy ponownie okazuje się, że nie zostanie ona matką.

TVP 2, 20.50 PO ODC. 1957
Po kontrolnych badaniach, które wypadają zaskakująco dobrze, Budzyńscy mówią o ciąży Magdy rodzinie i współpracownikom z kancelarii. Kinga oddycha z ulgą, bo nie musi już trzymać w tajemnicy tej informacji. Przyjaciele uznają to za świetną okazję do świętowania i po pracy wpadają do przyszłych rodziców na kameralną imprezę. Tymczasem Anita mimo wsparcia Kamila coraz mocniej przeżywa niespełnione marzenie o dziecku. W końcu, by uciec od problemów, planuje wyjazd z matką do Hiszpanii, czym zaskakuje ukochanego. Werner, ku przerażeniu pani Oli, wikła się w kolejne romanse. Jeden z nich kończy się ryzykownie, kiedy o świcie Adama zaczyna ścigać zazdrosny mąż jego kochanki. 60 min

WT ODC. 1958
Malicki podbija stawkę i za informacje o matce Franka żąda od Lisieckich 200 tys. zł. Dorota i Bartek próbują ukryć rodzinne kłopoty, ale Franek czuje, że dorośli nie mówią prawdy. Razem z Hanią wymyka się z Grabiny do Warszawy i rozpoczyna własne śledztwo od rozmowy z dawną sąsiadką. Tymczasem Mateusz wraz z kolegami ze studiów pomaga Winiarom w remoncie domu. Jego flirt z Sarą zauważa Majka. Okazuje się, że Zuza także jest zainteresowana chłopakiem. Znajomi z wojska organizują zbiórkę dla Michała, na nową drogę życia, a do Grabiny przyjeżdża Jarek Turski, który służył z nim w Afganistanie. Robert Żak wpada w tarapaty, gdy w lesie podgląda kąpiące się w rzece dziewczyny. 60 min

Klan

Młody Lubicz ma radę dla siostrzenicy.

TVP 1, 18.05 PT ODC. 4775
Pawełek przekonuje rodziców, że propozycja dziadka Jaromira to szansa dla Zosi. Gustaw obawia się, że Agatka go porzuciła. Nie odbiera od niego telefonów. 35 min


Pawełek znajduje rozwiązanie.

PO ODC. 4776
Bolek i Heniutka dowiadują się o rozwodzie Bożenki i Miłosza. Agnieszka zamierza poważnie pomówić z Zosią. Bruno szuka rozwiązań prawnych. 35 min

ŚR ODC. 4778
Skoczek chce budować schron pod bliźniakiem. Paweł nie zamierza się na to zgodzić. Dzieci Kazuniów planują wycieczkę do parku wodnego w weekend. 35 min

WT ODC. 4777
U Rafalskich rusza remont. Beata ucieka do Renaty. Tola planuje piątkowe wyjście. Tomek się wymiguje, co budzi podejrzenia. 35 min

CZ ODC. 4779
Ekipa burzy u Beaty niewłaściwą ścianę. Bożenka kłamie, że w sobotę pracuje. Tymczasem spotyka się z Tomkiem. 35 min

Pierwsza miłość

Angelika jest gotowa wspierać brata.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4286
Mariusz prosi Pawła, by dał mu kontakt do Emanuela. Chce wziąć udział w przemycie. Gdy słyszy odmowę, działa sam. 50 min


Kamil chce postąpić uczciwie.

PO ODC. 4287
Poszukiwany przez policję Darek przekazuje Angelice informację o miejscu spotkania. Kamil chce zawiadomić służby. 50 min

WT ODC. 4288
Radek czeka na decyzję Izby Lekarskiej. Próbuje zyskać poparcie. Ma przeciw sobie Floriana. Marta znajduje w szafie Emilki butelkę alkoholu. 50 min

ŚR ODC. 4289
Po kłótni z Kamilem Angelika wyprowadza się. Marysia wie, że córka ma kłopoty. Chce pomóc. 50 min

CZ ODC. 4290
Melka mówi Piotrkowi, że jest w ciąży. Stan pacjentki Mai się pogarsza. Konieczna jest operacja. 50 min

do czwartku 19.11


Ksawery niszczy telefon koleżanki.


Kasia jest zazdrosna o Mariusza.

Barwy szczęścia

Górka dowiaduje się o wybryku syna. Humor psuje jej też Janka.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3440
Na sali sądowej Cezary słyszy wyrok trzech lat więzienia. Ksawery, by ukryć problemy z ADHD, posuwa się do złośliwego żartu i niszczy telefon koleżanki. 35 min

PO ODC. 3441
Kasia i Łukasz spotykają się z ojcem Aliny. Mężczyzna domaga się 4 tys. zł odszkodowania za telefon. Emil, który dostał od Lucyny gitarę, jedzie odwiedzić seniorkę w szpitalu. 35 min

WT ODC. 3442
Rywalizacja w konkurencyjnych redakcjach podsyca napięcia między Weroniką a Błażejem. Modrzycki nie ma bowiem pojęcia, że jego partnerka zatrudnia Radomira. Sam usiłuje namówić dziennikarza na powrót do „Szoku". 35 min

ŚR ODC. 3443
Radomir zarzuca Weronice, że jej redakcji brakuje pieniędzy i ludzi. Kasia spędza z Mariuszem romantyczny poranek. Niepokoi ją, że Janka pomaga ukochanemu w sprzedaży gruntów. 35 min

CZ ODC. 3444
Rawiczowa zwierza się Basi i Tolkowi, że była nieszczęśliwa w małżeństwie. Niebawem razem z Brodą jedzie do aresztu, by spotkać się z Cezarym. 35 min

Na Wspólnej

Roztocka odzyskuje przytomność po ratującej życie operacji. Jej oprawca wpada w ręce policji.

TVN, 20.15 PO ODC. 4312
Kalski spotyka się z Zakościelnym i żąda pomocy w ucieczce za granicę. Ula próbuje przypomnieć sobie, co wydarzyło się w domu Wysockiego. Orientuje się, że została zgwałcona. 35 min

WT ODC. 4313
Julka szykuje się do pobytu w ośrodku terapii uzależnień. Ania po pracy wybiera się na próbę przed nagraniami płyty. Weronika po operacji pozostaje w śpiączce. 35 min

ŚR ODC. 4314
Warska ma asystować Nalepie. W planie zabiegu dostrzega błąd. Niespodziewanie pojawia się mąż lekarki. Damian spotyka się z synem Janiny. Uświadamia mu, że matka trafiła na bruk. Poznaje przykrą prawdę o sąsiadce. 35 min

CZ ODC. 4315
Weronika odzyskuje przytomność. Rozpoznaje bliskich. Kalski wraca do domu po pieniądze i paszport. Czeka tam już na niego Tadeusiak. 35 min


Bliscy Weroniki oddychają z ulgą.

DETOX

Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i SCHUDNIJ!



Odkładająca się tkanka tłuszczowa na brzuchu, pośladkach i udach... Może przyczyną wzrostu wagi jest Twoja wątroba?

Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi

Zmęczenie, problemy z trawieniem, ale przede wszystkim trudności z utratą wagi, to typowe objawy stłuszczonej wątroby. Niestety skutkiem złej diety jest odkładanie się warstw tłuszczu w środku i wokół wątroby, co zaburza jej funkcje oczyszczające. Organizm zawierający zbyt wiele toksyn nie jest w stanie zmetabolizować zapasów tłuszczu, które w konsekwencji odkładają się na brzuchu, udach i pośladkach. Dlatego też warto wspierać oczyszczanie wątroby i jej regenerację, co może pomóc w odzyskaniu energii i zgubieniu kilku kilogramów.





Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver

Sekret skuteczności tabletek **Active Liver** leży w wysokiej zawartości bioaktywnych składników znajdujących się w naturalnych ekstraktach roślinnych (z ostropestu plamistego, karczocha, kurkumy, czarnego pieprzu), które wspierają stymulację i oczyszczanie wątroby, a także pomagają przywrócić jej prawidłowe funkcje. Skuteczność preparatu zwiększa zawartość choliny, która wspomaga metabolizm tłuszczów i przywraca prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Wątroba uwolniona od tłuszczu blokującego jej prawidłową pracę może na nowo usuwać toksyny z organizmu. To prawdziwy detox, który uławia utratę wagi.

Jedna ziołowa tabletka skandynawskiego suplementu diety **Active Liver** dziennie to niepowtarzalna szansa na pozbycie się nadwagi i odzyskanie dobrej formy.

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

REKLAMA



Lombard. Życie pod zastaw 19

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.1063-1067

Ada i Lusia nie mogą pogodzić się ze śmiercią matki. Ich ojciec sprowadza rzekomą pomoc domową, Emi. Nano pomaga w poszukiwaniach 14-letniego Ryśka, który przeżywa trudny czas. Kinga Zawodnik szuka drukarki. Mówi Barskiemu, że przygotowuje kampanię społeczną skierowaną do seniorów.
Zostaje zamordowana Mirka, pracownica MOPS-u. Beton i Babula wpadają na ważny trop w tej sprawie. U Hanny, matki księdza Piotra Bielunia, zjawia się nastoletnia Lena. Twierdzi, że jest jego córką. Lilka martwi się o męża Jeremiego, tonącego w długach hazardzistę, który nagle zniknął. 60 min



Gra z Cieniem 2

TVP 1, 20.25 ND ODC. 24

Przygotowana przez funkcjonariuszy Urzędu Bezpieczeństwa zasadzka w łódzkim parku kończy się serią aresztowań. Helena wpada prosto w ręce pułkownika Lipmanna. Mężczyzna wywozi zbiegłą więźniarkę do ściśle strzeżonej bazy radzieckiej i tam rozpoczyna bezwzględne śledztwo, chcąc wydobyć prawdę o Cieniu.
Tomasz nie zamierza pozostać bezczynny wobec kolejnego dramatu. Nie potrafi pogodzić się z utratą narzeczonej, więc obmyśla plan działania. Prosi Cygana o pomoc w przygotowaniu brawurowego odbicia Heleny. Zdeterminowana i uzbrojona Nina przyjeżdża do Łodzi, aby zabić Koska. 60 min



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 305 Z zakładu pogrzebowego znikają zwłoki. Rusza śledztwo. Policjanci szukają także źródła toksycznego gazu zagrażającego mieszkańcom.
WT ODC. 306 Ofiara makabrycznej zbrodni ma widelec wbity w pierś, a na lustrze widnieje tajemniczy napis. Olszewska skutecznie prowokuje jedną z podejrzanych.
ŚR ODC. 307 Ginie motocyklista Leon Bergman, znany miejscowy podrywacz. Ziomecki podejrzewa, że doszło do morderstwa.
Rośnie liczba ofiar zatrucia.
CZ ODC. 308 Filip i Marcin znajdują ukrytą kamerę, którą Leon nagrywał intymne spotkania z kobietami. Córka Walickiego w ciężkim stanie trafia na OIOM. 35 min



NOWOŚĆ

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1, 20.30 PO ODC. 1/11

Terapeutka Lena Majewska, córka szanowanych lekarzy z Krakowa, chce otworzyć gabinet w Pułtusku, rodzinnym mieście partnera Dawida Sokołowskiego. Na przyjazd chłopaka niecierpliwie czekają jego dziadkowie, rodzice i siostra. Katarzyna, która nie miała jeszcze okazji poznać wybranki syna, obawia się tego spotkania.
ŚR ODC. 2 Mieszkańcy są niechętni powstaniu kliniki psychoterapii. Lena i Dawid jednak przygotowują się do jej uroczystego otwarcia. Aneta przekazuje bliskim wiadomość, która burzy ich dotychczasowe relacje. Artur i Piotr natomiast mierzą się z konsekwencjami dawnych wydarzeń. 25 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50
PT-CZ ODC.183-187

Marta idzie z przyjaciółkami na przymiarkę sukien. Sugeruje Kai, że Wojtek wciąż ją kocha. Pacjentka Bończyka nie zgadza się na wycięcie guza. Ratownicy pogotowia lotniczego ruszają do mężczyzn zaskoczonych burzą na szlaku w Ojcowie. 65 min

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.00
PT-CZ ODC.1490-1494

Lena i Bartek jadą na miejsce, gdzie padły strzały. Kontakt z nimi nagle się urywa. Marek i sprzedawca z komisu samochodowego zostają porwani przez gangsterów. Daria, Jacek i Natalia ruszają w pościg. Liczy się każda minuta. 60 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00
SO ODC.323

W domu Boskich wywiązuje się dyskusja na temat tradycyjnego podziału ról. Wszyscy zastanawiają się, czy w dzisiejszych czasach taki układ ma jeszcze sens. Emocje rosną, a kobiecy żywioł znów okazuje się prawdziwą siłą napędową wydarzeń. 30 min

Władca Pierścieni. Pierścienie władzy 2



TVN 7, 22.25
SO ODC.2

Trzęsienie ziemi wywołuje poważne szkody w państwie krasnoludów. Nieznajomy zostaje rozdzielony z Nori i Poppy. Halbrand przekonuje Celebrimbora, że jego przeznaczeniem jest wykucie kolejnych pierścieni. 80 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.519-523

Lorenzo i Cruz są niezadowoleni, gdy Alonso ponownie przekazuje zarządzanie rodzinnym interesem Catalinie i Pelayowi. Manuel wyjawia Janie datę ślubu ustaloną z księdzem. 55 min

Młode gliny



TVN, 15.45
PT-CZ ODC.79-83

Olek zabija kierowcę, który podczas kontroli wyciągnął pistolet. Okazuje się, że przewoził on nielegalną broń. Kacper i Michalina badają sprawę zabójstwa właściciela winnicy. Podejrzenie pada na jego syna. 65 min

Pociąg widmo



TVP 1, 20.30
PT ODC.2

Gdy Abby Aysgarth z Krajowego Centrum Cyberbezpieczeństwa otrzymuje informację o incydencie na kolei, wie, że rozpoczął się wyścig z czasem. „Maszynista" nieustannie pozostaje o krok przed nią. 55 min

Szepty mroku 2



Ale kino+, 20.10
ND ODC.3, 4

Po starciu z niebezpiecznym przeciwnikiem Chee działa na własną rękę. Leaphorn i Manuelito nawiązują współpracę z biurem szeryfa. Pozwala to Joemu dotrzeć do kluczowej wskazówki. 115 min

Gliniarze. Śląsk



Polsat, 16.55
PT-CZ ODC.53-57

Zostaje porwana nastolatka. Sprawcy żądają okupu. Kolejne śledztwo dotyczy śmierci sztygara. Policjanci interweniują też w szkole, gdzie zdesperowany mężczyzna wziął zakładników. 65 min

The Office PL 6



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.3, 4

Ekipa filmowa kręci spot o Kropliczance. Darek i Matrix próbują ukryć, że mają wspólne sprawy także poza biurem. Zarządzone przez Roberta szkolenie antymobbingowe wzbudza niepokój Michała. 55 min

Zaraz wracam 3



TVP 1, 16.00
SO, ND ODC.172-175

Filar wyznaje Karolinie prawdę o Wioli. Gdy Żylicka ją odnajduje, kobieta zaczyna rodzić. Niebawem Janek zostaje ranny w starciu z uzbrojonym Kosą. Maria odkrywa spisek Sałacińskiego. 60 min

Alternatywy 4



TVP 1, 14.50
ND ODC.2

Gospodarzem domu zostaje Stanisław Anioł. Ubecy przez pomyłkę montują podsłuch u docenta Furmana. Kotek i Kołek dostali przydział na to samo mieszkanie. Żaden nie zamierza ustąpić. 70 min



Na sygnale

TVP 2, 21.50 PO ODC. 954, 955
Piotr zbiera dowody przeciwko Łukaszowi. Naciska na Martynę, by odeszła z pracy. Artur i Beata robią wszystko, żeby ich intymne nagranie nie trafiło do sieci. W pracy Góra musi pomóc trenerowi i jego klientowi po domowej transfuzji osocza.
WT ODC. 956 Ekipa Vicka jedzie do gospodarstwa ekologicznego, którego właściciele zakazili się bakterią E. coli. Tadzik potrzebuje tysiąc złotych na tajemniczą „inwestycję". O pieniądze prosi Benia.
ŚR ODC. 957 Łukasz grozi Martynie i domaga się, by skłamała na konferencji. Ona nie daje się zastraszyć. Publicznie demaskuje oszusta. Ekipa Lisickiego zajmuje się sędzią, który prowadzi proces gangstera. 30 min



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.50 ŚR ODC. 1005 Mała Nina powoli wraca do zdrowia. Blanka nie odstępuje córki na krok. Mario chce zapewnić rodzinie bezpieczeństwo. Odnawia dawne znajomości w środowisku mafijnym i organizuje ochronę. Tymczasem policjanci w końcu zwracają uwagę na Zuzę, która nie daje za wygraną i uparcie wraca do szpitala, licząc, że znów porwie dziewczynkę.
Wiktoria, która ponownie pracuje w Leśnej Górze, pomaga starszemu mężczyźnie z silnym bólem brzucha. W trakcie badań znika jego niesforny wnuczek. Agata przychodzi na wizytę kontrolną po operacji wyrostka u Lucka. Tretter wykrywa u chłopca poważną chorobę genetyczną – fenyloketonurię. 60 min



Ojciec Mateusz 36

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 461
Z więzienia w USA wychodzi Mike Macchiato, bezwzględny handlarz narkotyków, którego kiedyś poznała Natalia. Na jego zaproszenie wyjechała do Miami i została wykorzystana jako przynęta przy transporcie opiatów. Teraz nowojorski boss znów wysyła gangstera do Polski, tym razem pod nazwiskiem Luigi Denaro.
Po piętach depcze mu płatny zabójca Kurt Wolf. Gospodyni proboszcza znów jest w śmiertelnym niebezpieczeństwie. Tymczasem sandomierska policja prowadzi dochodzenie w dwóch powiązanych sprawach: postrzelenia i zabójstwa. W śledztwo angażuje się wikary Michał Loret. 55 min



Zdrada

Polsat, 21.40 CZ ODC. 12
Zbliża się proces Pawła, na którym ciąży zarzut zabójstwa prostytutki. Patryka bardzo cieszy perspektywa zamknięcia kochanka żony w więzieniu na lata. Próbuje on też odbudować swoją relację z Julią, ale ona nie jest szczęśliwa i wciąż myśli o Kamińskim. W tajemnicy przed mężem spotyka się z jednym z jego podwładnych.
W tym czasie Hubert Czarciński przygotowuje się do wyjazdu za granicę. Media interesują się procesem prawnika słynnego potentata nieruchomości, więc na rozprawie pojawia się wiele osób. Obecni są także Eliza z dziećmi, Joachim i Patryk. Zeznanie Gosi okazuje się dla wszystkich szokiem. 75 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.35
PO-CZ ODC.1084-1087
Górska i Mazur szukają zaginionej nastolatki. Kalicka i Kłos muszą uratować porwaną i zakopaną żywcem szefową fundacji. Trwa też walka o odnalezienie kapsuły z radioaktywnym cezem. Mogła ona trafić w ręce neonazistów. 60 min

SOR



TVP 2, 21.50
WT ODC.5 Kaśka walczy o życie kobiety po próbie samobójczej. W tym samym czasie na SOR trafia kolejny pacjent – bohater, który uratował dziecko przed potrąceniem przez samochód. Zespół musi zdecydować, komu udzielić pomocy w pierwszej kolejności. 40 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.35
PO-CZ ODC.201-204
Osica i Serafin badają sprawę zaginięcia Dominiki Lipińskiej. Pojawiają się nowe tropy dotyczące Emilki Woś. Wiodą do polityka Krystiana Legotki. Berg szuka zaginionej Hani. Ktoś ciężko rani jej przyjaciela. 65 min

Klangor



TVP 1, 22.30
CZ ODC.2
U Wejmanów zjawia się dawna dziewczyna Rafała, śledcza Danka Schulze. Wypytuje o Emila Knapika. Grupa strażników więziennych urządza obławę na zbiega. Rafał zaś rozpoczyna poszukiwania córki. 55 min

FBI: Most Wanted 5



AXN, 22.00
PO ODC.12
Informator mafii Jimmy Nando zostaje poddany torturom, a potem ginie z rąk tajemniczej kobiety. Ekipa śledcza odkrywa, że stoi za tym Alice Thibodeaux, która szuka zemsty za śmierć ojca. 60 min

Paryż w ogniu. Paris Has Fallen



Ale kino+, 20.10
ŚR ODC.5, 6 W śledztwie Zary i Vincenta dochodzi do przełomu. Stróże prawa są też bliżej odkrycia kreta w swoich szeregach. Pearce w końcu trafia do aresztu. Nie zamierza się jednak poddawać. 120 min

REKLAMA





PREMIERA 18.11

Prawo bestii

SERIAL KRYMINALNY

Rok 1988. Krajem wstrząsa brutalna zbrodnia – ginie czterech chłopców. Śledztwo prowadzi major Anna Bersz (Agnieszka Grochowska), a jej przyjaciółka, psychiatra Agnieszka Grabska (Agnieszka Żulewska), ma ocenić poczytalność podejrzanego Mariusza Trynkiewicza (Michał Pawlik). Decyzja, którą podejmują, przekreśla ich przyjaźń. Mija 25 lat, wyrok skazanego dobiega końca, a Anna i Agnieszka znów muszą zmierzyć się z wydarzeniami, które kiedyś je poróżniły. Serial Kaspra Bajona inspirowany jest sprawą Trynkiewicza, nazywanego „Szatanem z Piotrkowa".



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 12.11

Dobra córka

SERIAL KRYMINALNY

Traumatyczna noc sprzed lat na zawsze odmieniła życie sióstr Quinn. Ponad dwie dekady wcześniej, w wyniku napadu na dom Charlotte (Meghann Fahy) i Samanthy (Rose Byrne), zginęła ich matka. Po latach obie poszły w ślady ojca i zostały prawniczkami. Charlotte wciąż mieszka w rodzinnym Pikeville, podczas gdy Samantha zrobiła karierę w Nowym Jorku. Gdy w miasteczku dochodzi do ataku na szkołę, Samantha postanawia wrócić do domu. Wspólna próba odkrycia prawdy o tym, co naprawdę się wydarzyło, zaczyna odsłaniać stare rodzinne tajemnice.

HBO max

PREMIERA 14.11

Desperat

KRYMINALNY

Indianapolis, luty 1977 roku. Zdesperowany i zrujnowany finansowo biznesmen Tony Kiritsis (Bill Skarsgård) wchodzi do biura firmy pożyczkowej i bierze za zakładnika prezesa, Richarda Halla (Dacre Montgomery). Policja nie jest w stanie odbić mężczyzny – Kiritsis przewidział każdy ruch służb, a próba postrzelenia go zakończyłaby się śmiercią zakładnika. Jedynym sposobem na uwolnienie Halla jest umorzenie długów Kiritsisa oraz oficjalne przeprosiny ze strony ojca przetrzymywanego, magnata finansowego M.L. Halla (Al Pacino). Film oparty na faktach.



CANAL+

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 13.11

Heartland

THRILLER

Kiedy jedna z największych gwiazd muzyki country, Misty Jones (Jessica Chastain), nagle zakończyła karierę i odizolowała się od świata, fani nie kryli rozczarowania. Misty miała jednak swoje powody, by porzucić scenę i wybrać życie w odosobnieniu. Gdy jednak dowiaduje się o zaginięciu swojej siostrzenicy, wschodzącej gwiazdy country Charlie Heart (Carter Faith), postanawia wrócić do Nashville. Im bliżej jest wyjaśnienia sprawy zniknięcia Charlie, tym wyraźniej dociera do niej, jak bardzo wiąże się ono z jej własną historią.

NETFLIX

PREMIERA 18.11

Where the Sun Always Shines 2

SERIAL CZARNA KOMEDIA

Tom i Petra Kraftowie (Per Lasson, Lisa Linnertorp) po przeprowadzce na Majorkę wciąż zamierzają cieszyć się spokojną i beztroską emeryturą. Niestety, choć wyspa oferuje im wszystko, co najlepsze, okazuje się, że odcięcie się od przeszłości nie jest takie proste. Tom, Petra, a także brat Toma, Timmy, wraz z żoną Mają, którzy do nich dołączyli, będą musieli zmierzyć się nie tylko z dawnymi sprawami, ale też z kryzysami w relacjach. W całym tym rodzinnym galimatiasie Kraftowie poznają nowego znajomego – ekscentrycznego norweskiego artystę Ankera.



skySHOWTIME



PREMIERA 13.11

12 12 12

SERIAL KRYMINALNY

Spektakularny skok na sarbiec bankowy ukryty głęboko pod ulicami Zurychu, skompromitowany agent FBI (Anthony Mackie) i przebiegły amerykański włamywacz (Jamie Dornan), którego schwytanie może być dla agenta jedyną szansą na odbudowanie wizerunku. Do tego trzy linie czasowe – 12 miesięcy poprzedzających napad i związane z nim przygotowania, 12 godzin samego napadu oraz 12 dni po skoku, gdy FBI ściga przestępcę po Europie. Im bliżej agent jest celu, tym częściej zaczyna się zastanawiać, czy nie wpadł w starannie zastawioną pułapkę.

tv

PREMIERA 13.11

Morderstwo w Galicji

SERIAL THRILLER

Spokojna wioska Pazos rządzi się swoimi prawami. Nad bezpieczeństwem mieszkańców czuwa lokalna Straż Obywatelska pod wodzą sierżanta Elíasa (Tristán Ulloa). Kiedy pewnej nocy jedna z kobiet zostaje brutalnie zaatakowana, w Pazos nie mówi się o niczym innym. Od początku głównym podejrzanym jest mąż ofiary, Aniceto (Miguel Borines). Mężczyzna, uchodzący dotąd za wzorowego obywatela, według Elíasa w rzeczywistości jest skłonny do przemocy. Podczas gdy kobieta walczy w szpitalu o życie, sierżant musi udowodnić winę jej męża, który wciąż jest na wolności.



NETFLIX

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

Fot.: Netflix (3), HBO MAX, SkyShowtime, Apple TV, Canal+

PRZYRODA I PODRÓŻE



Nasz hit

Rysie, kozice, wilki czy niedźwiedzie doskonale sobie radzą w trudnych warunkach.

Życie w Karpatach

SO *National Geographic Wild, 18.00* Ostatnia ostoja dzikiej przyrody w Europie zmienia się w zależności od pór roku. Każde zwierzę odgrywa tutaj określoną rolę, a starodrzewy pracują na poprawę klimatu.

Karpaty należą do najdzikszych i najlepiej zachowanych regionów przyrodniczych Starego Kontynentu. Twórcy dokumentu pokazują żyjące tu zwierzęta i obserwują, jaką rolę pełnią one w ekosystemie. Wiosną młode niedźwiedzie pokonują strome urwiska w poszukiwaniu pożywienia, puchacze uralskie ruszają na łowy, a koźlęta kozic skaczą po stromych śnieżnych zboczach, ocierając się o śmierć, by umknąć żarłocznym orłom. Latem karpackie lasy zasiedlają liczne gatunki owadów. Gryzące insekty wypędzają jelenie wysoko w góry w poszukiwaniu ulgi, ale tam mogą się one natknąć na innego przeciwnika – rysia. Rozległe tereny to także królestwo żubrów, które zamieszkują niższe partie Karpat.

Sztuka przetrwania

Jesienią, gdy dni stają się krótsze, nadchodzi sezon przygotowań do zimowych chłodów. Jelenie byki walczą jak gladiatorzy o samice, niedźwiedzie ucztują, by zgromadzić tłuszcz, a starodrzewy stosują swój magiczny „trik": pochłaniają dwutlenek węgla, pomagając regulować temperaturę Ziemi. Zimą skute lodem Karpaty wciąż tętnią życiem dzięki unikalnym cechom, które pomagają zwierzętom przetrwać. Kopyta kozic pozwalają im pewnie poruszać się pośród skał, krzyżodzioby wyciągają nasiona z szyszek zakrzywionymi dziobami, z kolei głuszce trawią sosnowe igły.

Pieszo przez dziką Rumunię

SO *TVP Dokument, 16.45*



Twórcy przemierzają szlak turystyczny Via Transilvanica. Podróż rozpoczyna się w regionie Bukowiny przy granicy z Ukrainą. Słynie on m.in. ze średniowiecznych klasztorów.

Gołąb i jego krzątanina

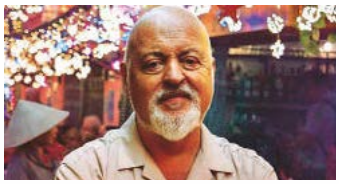
ND *TVP Dokument, 13.55*



Gołębie są częścią życia miejskiego na całym świecie. Ptaki te są wybitnymi nawigatorami, łączą się w pary na całe życie i cechują się doskonałą pamięcią. Twórcy filmu odkrywają ich sekrety.

Wietnamskie przygody...

PO *BBC Earth, 18.45*



Bill Bailey rozpoczyna podróż w Hoi An, dawnym porcie handlowym o bogatej historii. Pływa tradycyjną łodzią w kształcie kosza, a oprócz tego poznaje lokalne rzemiosło.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Prost

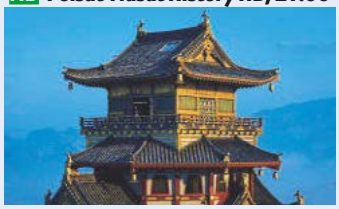
PT *Planete+, 22.00*



W wieku 14 lat Alain Prost odkrywa karting. Zbiera szlify w Formule 3. Następnie dołącza do McLarena, zespołu Formuły 1. Młodość kierowcy zostaje naznaczona bolesnym doświadczeniem.

Historia zamku Azuchi

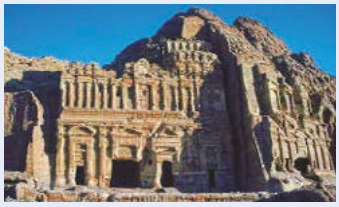
ND *Polsat Viasat History HD, 21.00*



Pod koniec XVI wieku w Japonii samuraj i wódz, Oda Nobunaga, wzniósł niezwykły zamek Azuchi. Wyróżniał się on imponującą architekturą i wyjątkowymi elementami dekoracyjnymi.

Ukryte pod miastami

SR *National Geographic, 17.00*



W Jordanii archeolodzy natrafiają na grobowiec z 12 szkieletami pochodzącymi z okresu potęgi Nabatejczyków. Znalezione artefakty wskazują na królewski pochówek lub tragedię.

Bojowniczki! One walczyły...

CZ *Planete+, 22.00*



Opowieść o powstaniu w getcie warszawskim z perspektywy niezwykłych kobiet, uczestniczek dramatycznych wydarzeń. Wśród bohaterek są Cywia Lubetkin i Rachela Auerbach.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Świat zawarty w obrazie
PT *Planete+, 18.35*



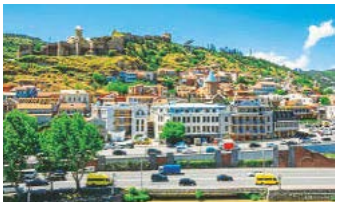
U schyłku życia Édouard Manet maluje „Bar w Folies-Bergere". Na pierwszym planie umieszcza butelki i kelnerkę. Dzieło opowiada historię transformacji, którą było pojawienie się elektryczności.

Inwigilacja. Dla dobra ogółu
SO *TVP Dokument, 20.10*



Chińskie społeczeństwo znajduje się pod specjalnym nadzorem. Władze dzięki cyfrowym technologiom śledzą każdy krok obywateli. Autorzy opowiadają o cenzurze i nadużyciach.

Paczka do Gruzji
PO *TVP 1, 22.50*



Twórcy filmu pokazują Gruzję 35 lat po rozpadzie ZSRR. Przewodnikiem w filmie jest kurier roznoszący paczki nadawane do rodzin przez emigrantów zarobkowych w Europie.

Dom mrówek
WT *CANAL+ PREMIUM, 21.35*



Kasia sama wychowuje nastoletniego Oskara. Lubi i ceni porządek. Coraz częściej w domu goszczą jednak pająki, skorpiony i mrówki. Hobby syna zaczyna przekraczać ustalone granice.

DOM I KUCHNIA

Letnia chata na lata 11
PT *HGTV, 10.50*



Ekipa ponownie zmienia zaniedbane chaty w luksusowe, jedyne w swoim rodzaju letnie domy. Dzięki kreatywności radzi sobie z nawet najbardziej wymagającymi projektami.

Kuchenna demolka Marty...
SO *CANAL+ DOMO, 18.00*



Marta Czerkies pomaga sympatycznej parze odświeżyć 20-letnią kuchnię. Plan zakłada szybki lifting. Projektantka próbuje przekonać domowników do odważniejszych rozwiązań.

Festiwal smaków...
ND *Food Network, 17.00*



Prowadzący ruszają w kulinarną podróż dookoła świata, prezentując dania oparte na smakach z różnych krajów. Kluczowym wydarzeniem staje się Qatar International Food Festival 2026.

M jak mięso 10
CZ *CANAL+ KUCHNIA, 19.45*



Kucharze łączą francuskie kino i kuchnię. Jurek Sobieniak inspiruje się Louisem de Funesem, gotując „Kapuśniaczek", a Andrzej Andrzejczak serwuje petit salé z peklowanej wołowiny.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Zenit: Postępy w...
PT *TVP Nauka, 21.10*



Technologiczny rozwój pozwala ludziom na kolejne osiągnięcia w badaniu wszechświata. Jeszcze nigdy nie byliśmy tak blisko gwiazd. Twórcy opowiadają m.in. o silnikach rakietowych.

Samochód marzeń Adama...
SO *TVN Turbo, 8.15*



Bazą nowego upragnionego auta Adama zostanie tym razem Ford Mustang Mach 1 z rocznika 1973. Kilka ostatnich lat stał bezczynnie. Większość jego elementów nie nadaje się do użycia.

Fenomeny współczesnego...
PO *BBC Earth, 19.45*



Z aplikacji do zamawiania jedzenia korzystają miliony użytkowników. Hannah Fry analizuje szybką karierę tego typu usług. Ich istnienie kilkanaście lat temu nie przyszłoby nam do głowy.

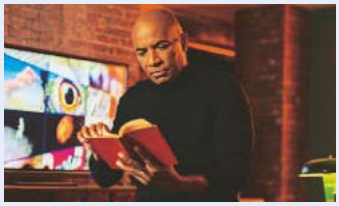
Makro inżynieria
CZ *National Geographic, 22.00*



Opowieść o lotniskowcu Charles de Gaulle, dumie francuskiej marynarki. W 20 minut startuje z niego nawet 20 myśliwców Rafale. To możliwe dzięki zastosowaniu unikalnej technologii.

MOCNE OPOWIEŚCI

Jak to wyjaśnić?
SO *Fokus TV, 19.00*



Eksperci spróbują ustalić, czym jest tajemnicza morska bestia, którą dostrzeżono w Wielkiej Brytanii i czy osoby zajmujące się przywoływaniem duchów potrafią nawiązać kontakt z UFO.

Megażywioły
ND *National Geographic, 21.00*



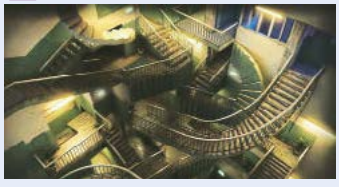
Podczas suchego i gorącego lata w 2019 roku w południowej Australii spłonęły 24 miliony hektarów ziemi. Nastolatka India udokumentowała walkę o ocalenie rodzinnego domu.

Kroniki policyjne...
PO *Discovery Channel, 23.00*



Policjanci biorą udział w pościgu samochodowym. Okazuje się, że kierowca jest uzbrojony. W innym miejscu dochodzi do kradzieży ładowarki. Złodziej zamierza uszkodzić drogi sprzęt.

Maniacy prawdy
CZ *HBO, 22.10*



Detektyw Kovács powraca tym razem do sprawy tajemniczego zaginięcia nastoletniej Helgi Farkas. Funkcjonariusz wraz z ekipą analizuje tożsamość jej domniemanych porywaczy.

PIĄTEK

FAMILIJNY



Sonic. Szybki jak błyskawica 2
PT *Paramount Network, 17.30*
Na Ziemię powraca zły doktor Robotnik. Towarzyszy mu kosmita Knuckles. Chcą odnaleźć kamień, który może zniszczyć cywilizację. Kino akcji w wydaniu familijnym.
150 min USA/Japonia 2022 reż. J. Fowler, wyk. J. Marsden, J. Carrey, T. Sumpter, N. Rothwell

KOMEDIA



Teściowie
PT *TVN 7, 20.00*
W restauracji zjawiają się goście weselni. Problem w tym, że pan młody porzucił narzeczoną. Rodzice pary zaczynają dociekać, kto zawinił. Adaptacja sztuki Marka Modzelewskiego „Wstyd".
105 min Pol. 2021 reż. J. Michalczuk, wyk. M. Dorociński, M. Ostaszewska, I. Kuna

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Szansa na miłość
PT *TVP Kobieta, 22.30*
Molly prowadzi grupę dla mam. Do miasteczka przyjeżdża Ash, który staje na czele ojców. Po pewnym czasie między konkurentami rodzi się uczucie. Historia oparta na sprawdzonym schemacie.
95 min USA 2023 reż. B. Goodwin, wyk. F.B. McCormick, M. Nelson, L. Capri, H. Smith

DRAMAT



NA FAKTACH

Air
PT *Polsat Film, 21.00*
Obraz laureata dwóch Oscarów, Bena Afflecka. Dyrektor marketingu mało znanej firmy zamierza poprawić jej sytuację na rynku. Nawiązuje współpracę z koszykarzem Michaelem Jordanem.
145 min USA 2023 reż. B. Affleck, wyk. M. Damon, J. Bateman, B. Affleck, C. Messina

SOBOTA



PREMIERA W TV

Żywiciel rodziny
SO *HBO, 20.00*
Katie dostaje propozycję służbowego wyjazdu. W czasie jej nieobecności domem ma zająć się mąż. Jednym ze współautorów scenariusza jest odtwórca głównej roli, komik Nate Bargatze.
100 min USA 2026 reż. E. Appel, wyk. N. Bargatze, M. Moore, C. Jost, Z. Cherry



W jak morderstwo
SO *Polsat 2, 20.10*
Połączenie komedii z zagadką kryminalną w dobrej obsadzie. W Podkowie Leśnej dochodzi do zbrodni. Magda, miłośniczka kryminałów, postanawia pomóc komisarzowi Sikorze w śledztwie.
130 min Pol. 2021 reż. P. Mularuk, wyk. A. Smołowik, P. Domagała, S. Bobrowski



Miłość, ślub i inne nieszczęścia
SO *TVN, 21.30*
Jessie organizuje ślub polityka. Za kulisami rozgrywa się szereg miłosnych historii. Do nakręcenia filmu o tematyce weselnej zainspirowała Denisa Dugana żona.
120 min USA 2020 reż. D. Dugan, wyk. M. Grace, D. Keaton, J. Irons, K. Howe



NA FAKTACH

Ferrari
SO *TVP Kultura, 20.00*
Dzieło Michaela Manna, twórcy „Gorączki", przedstawia trzy burzliwe miesiące z życia legendarnego kierowcy wyścigowego i producenta samochodów. W roli głównej wystąpił Adam Driver.
125 min USA/Wlk. Bryt./Wł. 2023 reż. M. Mann, wyk. A. Driver, S. Woodley, S. Gadon

NIEDZIELA



Paddington w Peru
ND *TVN, 15.35*
Trzeci film o przygodach dzielnego niedźwiadka. Tym razem sympatyczny miś wyrusza na poszukiwania swojej dawnej opiekunki. Celem wyprawy jest mityczne miasto pełne złota.
140 min Wlk. Bryt./Fr. 2024 reż. D. Wilson, wyk. O. Colman, E. Mortimer, A. Banderas



U Pana Boga w ogródku
ND *Kino Polska, 20.05*
W Królowym Moście CBŚ ukrywa świadka koronnego. W ślad za nim do miasteczka przybywają gangsterzy. Proboszcz i komendant muszą działać. Kontynuacja „U Pana Boga za piecem".
155 min Polska 2007 reż. J. Bromski, wyk. W. Solarz, E. Kamiński, A. Zaborski, K. Dzierma



Cały ten seks
ND *Polsat, 22.40*
Perypetie kilku par będących na różnych etapach związku. Alicja i Robert starają się o dziecko. Ola i jej mąż chcą wzniecić wygasłe pożądanie. Za kamerą stanął reżyser „365 dni".
135 min Pol. 2023 reż. T. Mandes, wyk. K. Warnke, M. Lamparska, M. Więcławek



Piep*zyć Mickiewicza
ND *Polsat Film, 22.45*
Dante i jego koledzy uznawani są za czarne owce. Uczniów próbuje zrozumieć polonista Jan. Dawid Ogrodnik, znany z „Chce się żyć", „Najmro" czy „Jesteś Bogiem", w roli nietuzinkowego pedagoga.
125 min Pol. 2024 reż. S. Bustamante-Drozdek, wyk. D. Ogrodnik, H. Tarres

WEEKEND od piątku 13.11 do niedzieli 15.11

SENSACJA I THRILLER

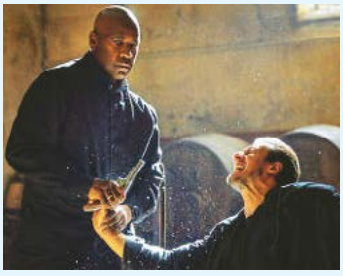


Quantum of Solace

PT ***TVN, 20.00***

Daniel Craig po raz drugi w roli superszpiega Jamesa Bonda. Agent 007 prowadzi osobistą wendetę, poszukując winnych śmierci Vesper. Wkrótce wpada na trop zbrodniczej organizacji.

140 min **USA/Wlk. Bryt. 2008 reż. M. Forster, wyk. D. Craig, O. Kurylenko, J. Dench**



Bez litości 3. Ostatni rozdział

SO ***Polsat, 22.00***

Laureat Oscara Denzel Washington wciela się w byłego zabójcę Roberta McCalla, który po przyjeździe do Włoch odkrywa, że jego nowi przyjaciele są pod kontrolą szefów mafii.

135 min **USA/Wł. 2023 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, D. Fanning, E. Mastrandrea**



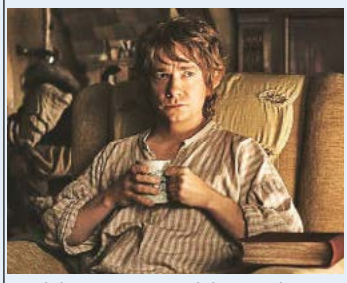
Inferno

ND ***Polsat 2, 20.10***

Ceniony badacz symboli, prof. Robert Langdon, staje się celem tajemniczych prześladowców. Musi pokrzyżować ich zbrodniczy plan. Pomaga mu Sienna. Trzecia ekranizacja prozy Dana Browna.

155 min **USA/Węgry 2016 reż. R. Howard, wyk. T. Hanks, F. Jones, O. Sy, I. Khan**

AKCJA I PRZYGODA



Hobbit: Niezwykła podróż

PT ***Polsat, 21.00***

Trzynastu krasnoludów pod wodzą Thorina bierze udział w wyprawie, która ma ocalić królestwo Ereboru. Towarzyszy im Bilbo. Uczta dla fanów fantastyki na motywach powieści J.R.R. Tolkiena.

235 min **USA/Nowa Zelandia 2012 reż. P. Jackson, wyk. I. McKellen, M. Freeman**



Igrzyska śmierci: Ballada ptaków i węży

SO ***TVN Fabuła, 22.30***

Prequel kasowej trylogii z Jennifer Lawrence. Coriolanus Snow chce przywrócić swojemu rodowi utraconą pozycję. Zostaje mentorem podczas dziesiątej edycji turnieju.

190 min **USA/Kanada 2023 reż. F. Lawrence, wyk. T. Blyth, R. Zegler, V. Davis, H. Schafer**



Londyn w ogniu

ND ***TV Puls, 20.00***

Terroryści przeprowadzają atak w czasie pogrzebu brytyjskiego premiera. Agent Banning musi chronić życie prezydenta USA. Pełna napięcia i akcji kontynuacja „Olimpu w ogniu".

120 min **Wlk. Bryt./USA/Bułgaria 2016 reż. B. Najafi, wyk. G. Butler, A. Eckhart**

HORROR I SF



Battleship: Bitwa o Ziemię

PT ***TV 4, 22.05***

Superprodukcja inspirowana grą. Naukowcy odkrywają planetę, na której panują warunki zbliżone do ziemskich. Wysyłają tam sygnał. W odpowiedzi obcy przypuszczają atak na ludzi.

170 min **USA/Japonia 2012 reż. P. Berg, wyk. T. Kitsch, L. Neeson, Rihanna, A. Skarsgard**



Bumblebee

SO ***TVN 7, 20.00***

Losy autobota – postaci z uniwersum Transformers. Rok 1987. Nastoletnia Charlie postanawia odnowić garbusa znalezionego na złomowisku. Odkrywa, że ma on własną świadomość.

145 min **Chiny/USA 2018 reż. T. Knight, wyk. H. Steinfeld, J. Cena, J. Lendeborg Jr., J. Drucker**



Flash

ND ***TVN 7, 20.00***

Kolejna odsłona kinowego uniwersum DC. Barry Allen cofa się w czasie, żeby uratować rodziców. Decyzja ma fatalne skutki. By przywrócić ład, potrzebuje pomocy Batmana i Supermana.

190 min **USA/Kan./Australia 2023 reż. A. Muschietti, A. Muschietti, wyk. E. Miller**

KLASYKA



Rambo: Pierwsza krew

PT ***TV Puls, 22.30***

Klasyczna pozycja kina akcji z popisowym występem Sylvestra Stallone'a. Do miasteczka przybywa były komandos. Sprowokowany wrogością szeryfa, wypowiada wojnę siłom porządkowym.

100 min **USA 1982 reż. T. Kotcheff, wyk. S. Stallone, R. Crenna, B. Dennehy, B. McKinney**



Braveheart – Waleczne serce

SO ***Super Polsat, 21.00***

Spektakularne widowisko Mela Gibsona, który stanął po obu stronach kamery. Wallace wraca po latach do rodzinnej wioski. Kiedy z rąk Anglików ginie jego żona, podejmuje walkę z okupantami.

225 min **USA 1995 reż. M. Gibson, wyk. M. Gibson, S. Marceau, S. Nelson, J. Cosmo**

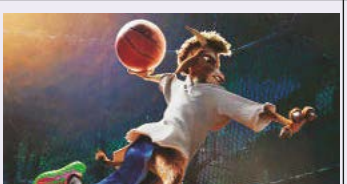
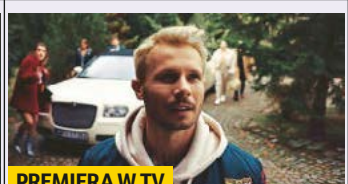


Leon zawodowiec

ND ***TV Puls, 22.00***

Dwunastoletnia Mathilda, której rodzina zginęła z rąk ludzi skorumpowanego policjanta, chroni się w domu płatnego mordercy. Prosi go o pomoc w zemście. Imponujący debiut Natalie Portman.

155 min **Francja/USA 1994 reż. L. Besson, wyk. J. Reno, G. Oldman, N. Portman, D. Aiello**

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				
	Historia Kopciuszka PO ***TVN Fabuła, 18.00*** Hilary Duff, znana z serialu „Lizzie McGuire", w roli nastolatki, której los odmienia się jak za dotknięciem magicznej różdżki. Nieśmiała Sam poznaje Austina, najpopularniejszego chłopaka w szkole. ***120 min*** **USA/Kanada 2004 reż. M. Rosman, wyk. H. Duff, J. Coolidge, C.M. Murray, D. Byrd**	**Oszustki** PO ***Super Polsat, 21.00*** Dystyngowana Brytyjka i spontaniczna Australijka mają wprawę w naciąganiu mężczyzn. Stają do rywalizacji, gdy w oko wpada im milioner. Pierwszy pełnometrażowy film w reżyserii aktora Chrisa Addisona. ***115 min*** **USA 2019 reż. C. Addison, wyk. A. Hathaway, R. Wilson, A. Sharp, D. Norris**	**Wszystko albo nic** PO ***TVP Kobieta, 22.30*** Linda i Vanda prowadzą niewielką księgarnię. Poznają charyzmatycznego dewelopera. Nie wiedzą, że jest on nieszczery. Zbudowana na sprawdzonych schematach miłosna historia z Michałem Żebrowskim w roli amanta. ***115 min*** **Czechy/Słowacja/Pol. 2017 reż. M. Ferencová, wyk. T. Pauhofová, K. Issová**	**Stillwater** PO ***Polsat Film, 21.00*** Bill udaje się do Francji, aby spotkać się z córką Allison. Dziewczyna odsiaduje wyrok za morderstwo. Ojciec chce doprowadzić do wznowienia jej procesu. Film inspirowany głośną sprawą Amandy Knox. ***170 min*** **USA 2021 reż. T. McCarthy, wyk. M. Damon, C. Cottin, A. Breslin, L. Siauvaud**
WTOREK				
	Dog Man WT ***CANAL+ Film, 9.10*** Pies policyjny i jego właściciel zostają ranni. Lekarze łączą ich w jedną istotę. Tak powstaje superglina Dog Man. Musi on pokrzyżować plany kociego wroga. Adaptacja popularnej serii komiksów autorstwa Dava Pilkeya. ***85 min*** **USA 2025 reż. P. Hastings, dub. M. Klawiter, M. Piela, P. Piotrowski, M. Pikuła**	**Szpica** WT ***STOPKLATKA, 20.00*** Księgowy odkrywa, że jest na celowniku najbardziej zabójczej organizacji najemników na świecie. Prosi o pomoc tajną firmę ochroniarską, do której należy m.in. Kaixuan. Film twórcy „Draki w Bronksie" czy „Kung Fu Yoga". ***130 min*** **Chiny 2020 reż. S. Tong, wyk. J. Chan, Y. Yang, L. Ai, Q. Mu, R. Xu, J. Lou, E. Hourani**	**8 rzeczy, których nie wiecie o facetach** WT ***Polsat Film, 23.05*** Kontynuacja hitu z 2016 roku przedstawia dalsze perypetie mężczyzn szukających miłości i szczęścia. Ricky znów zmaga się kryzysem twórczym. Jarosław walczy z atakami paniki. ***120 min*** **Pol. 2022 reż. S. Jakimow, wyk. A. Bachleda-Curuś, M. Roznerski**	**Tyle co nic** WT ***TVP 2, 23.05*** Hodowca krów Jarek staje się głównym podejrzanym w sprawie śmierci przyjaciela. Chce poznać prawdę, nie może jednak liczyć na sąsiedzką solidarność. Orzeł w kategorii odkrycie roku dla reżysera. ***110 min*** **Pol. 2023 reż. G. Dębowski, wyk. A. Paczesny, M. Kwiatkowska, A. Kwietniewska**
ŚRODA				
	Święta Dennisa Rozrabiaki ŚR ***Warner TV, 18.35*** Zbliżają się święta Bożego Narodzenia. 6-letni Dennis myśli o prezencie dla sąsiada, pana Wilsona. Z pomocą przychodzi mu anioł. Film zainspirowany hitem komediowym z 1993 roku. ***105 min*** **Kanada/USA 2007 reż. R. Oliver, wyk. M.P. Cotton, R. Wagner, L. Fletcher**	NA FAKTACH **Na ringu z rodziną** ŚR ***Polsat, 22.00*** Paige zostaje gwiazdą wrestlingu. Musi stawić czoło wyzwaniom, a jej sukcesy przeplatają się z porażkami. Jednym z producentów obrazu jest wrestler Dwayne Johnson, który pojawił się też w epizodycznej roli. ***150 min*** **Wlk. Bryt./USA/Meksyk 2019 reż. S. Merchant, wyk. F. Pugh, L. Headey, N. Frost**	**Poskromienie złośnicy 2** ŚR ***TVN Fabuła, 17.50*** Dalsze losy Kasi i Patryka. Kobieta wylatuje na kilka dni do USA, aby odebrać nagrodę. Niebawem oboje zaczynają podejrzewać się o niewierność, co ma zarówno zaskakujące, jak i zabawne konsekwencje. ***130 min*** **Pol. 2023 reż. F. Zylber, wyk. M. Lamparska, M. Roznerski, A. Turkot**	NA FAKTACH **Le Mans '66** ŚR ***Super Polsat, 21.00*** Co roku w wyścigu Le Mans wygrywa Ferrari. Henry Ford II planuje budowę auta, które to zmieni. Pomaga mu kierowca Ken Miles. Christian Bale za swoją rolę został wyróżniony nominacją do Złotego Globu. ***200 min*** **USA/Francja 2019 reż. J. Mangold, wyk. M. Damon, C. Bale, J. Bernthal, C. Balfe**
CZWARTEK				
	Wielka mała koza CZ ***HBO, 15.10*** Will, koza marząca o grze w rykokosza, zdobywa szansę, podpisując kontrakt z ekipą mistrzów. W oryginalnej wersji językowej głosu jednej z postaci użyczył Stephen Curry, gwiazda NBA. ***95 min*** **USA/Brazylia/Japonia 2026 reż. A. Rosette, T. Dillihay, dub. K. Jankiewicz**	PREMIERA W TV **Wieczór kawalerski** CZ ***TV Puls, 20.00*** Mario organizuje szefowi wieczór kawalerski. Na imprezę zaprasza m.in. Kingę. Na drodze staje im gangster Wolf. Produkcja twórcy „Dziewczyny influencera". ***115 min*** **Pol. 2024 reż. S. Gonera, wyk. M. Banasiuk, R. Zawierucha, P. Szwichtenberg**	**Ślub doskonały** CZ ***TV Puls, 21.55*** Po wieczorze kawalerskim pan młody budzi się u boku nieznajomej. Desperacko próbuje ukryć ten fakt przed wybranką. Zwariowana komedia producenta „Mayday", Wojtka Pałysa. ***115 min*** **Pol. 2023 reż. N. Moran, wyk. A. Adamska, A. Woronowicz, E. Kasprzyk**	**Martwych nie boli** CZ ***Ale kino+, 20.10*** Dziki Zachód, lata 60. XIX wieku. Vivienne wiąże się z Holgerem. Ich spokojne życie przerywa wybuch wojny secesyjnej. Drugi film w dorobku reżyserskim Viggo Mortensena. ***150 min*** **USA/Dania/Meksyk 2023 reż. V. Mortensen, wyk. V. Krieps, V. Mortensen**

od poniedziałku 16.11 do czwartku 19.11

SENSACJA I THRILLER



Uprowadzona 2
PO ***Polsat, 20.35***
Sequel hitu z 2008 roku z Liamem Neesonem w roli bezlitosnego mściciela. Podczas wakacji w Stambule były agent CIA Mills i jego eksżona zostają uprowadzeni przez ludzi bandyty pragnącego pomścić syna.
105 min **Fr./USA/Turcja 2012 reż. O. Megaton, wyk. L. Neeson, F. Janssen, M. Grace, L. Orser**



Colombiana
WT ***TVN Fabuła, 22.35***
Płatna zabójczyni planuje zemstę na osobach, które przyczyniły się do śmierci jej bliskich. Krwawa wendeta ma wysoką cenę. Znana z „Avatara" Zoe Saldana w filmie, którego scenariusz współtworzył Luc Besson.
130 min **USA/Fr. 2011 reż. O. Megaton, wyk. Z. Saldana, A. Stenberg, M. Vartan, C. Curtis**



Zabójcza przesyłka
ŚR ***TV Puls, 20.00***
Kurierka zostaje uwikłana w próbę zamachu na świadka w procesie przeciw mafii. Rozpoczyna wyścig z czasem. W głównej roli Olga Kurylenko, która zdobyła sławę jako dziewczyna Bonda w „Quantum of Solace".
120 min **Wlk. Bryt./USA 2019 reż. Z. Adler, wyk. O. Kurylenko, G. Oldman, A. Shah**



Przyjmij/odrzuć
CZ ***CANAL+ PREMIUM, 20.00***
Violet idzie na randkę. Zaczyna dostawać wiadomości od prześladowcy, który grozi, że zabije jej siostrę i synka. Na ekranie m.in. znana z serialu „Biały Lotos" Meghann Fahy.
100 min **USA 2025 reż. C. Landon, wyk. M. Fahy, B. Sklenar, V. Beane, J. Robinson**

AKCJA I PRZYGODA



Mafia Mamma
PO ***TVN, 21.30***
Amerykanka Kristin czuje, że najlepsze lata życia ma za sobą. Nieoczekiwanie zostaje spadkobierczynią mafijnego imperium dziadka we Włoszech. U boku Toni Collette występuje między innymi Monica Bellucci.
130 min **Wlk. Bryt./Wł./USA 2023 reż. C. Hardwicke, wyk. T. Collette, M. Bellucci**



Jurassic World: Upadłe królestwo
WT ***Polsat, 20.35***
Żyjącym na wyspie dinozaurom zagraża budzący się do życia wulkan. Na pomoc rusza Claire z towarzyszami. Kontynuacja cyklu zapoczątkowanego przez hit Stevena Spielberga z 1993 r.
155 min **USA/Chiny 2018 reż. J. Bayona, wyk. C. Pratt, B.D. Howard, R. Spall, J. Smith**



Saga wikingów
ŚR ***STOPKLATKA, 20.00***
Widowiskowa opowieść o wojownikach z Północy. Wygnani z ojczyzny wikingowie pod wodzą Asbjörna wyruszają do Brytanii. Chcą zrabować złoto, by wykupić wolność. Ich statek tonie. Trafiają na szkockie wybrzeże.
120 min **Szwajcaria/Niem./RPA 2014 reż. C. Fäh, wyk. E. Skrein, J. Norton, C. Murphy**



Kac Vegas 3
CZ ***TVN 7, 21.00***
Ostatnia odsłona trylogii Todda Phillipsa – reżysera głośnego „Jokera". Weterani szalonych wieczorów kawalerskich wiozą kumpla na terapię. Wikłają się w mafijne porachunki.
130 min **USA 2013 reż. T. Phillips, wyk. B. Cooper, E. Helms, Z. Galifianakis, J. Bartha**

HORROR I SF



Frankenstein
PO ***TVP Kultura, 20.00***
Mistrz szekspirowskich adaptacji, Kenneth Branagh, przeniósł na ekran słynną powieść Mary Shelley. Zgłębiający fenomen życia naukowiec tworzy monstrum. Skazana na samotność istota zaczyna się na nim mścić.
135 min **USA/Wlk. Bryt./Jap. 1994 reż. K. Branagh, wyk. R. De Niro, H. Bonham Carter**



Niewidzialny człowiek
WT ***TV 4, 23.05***
Remake klasycznego horroru z 1933 roku opartego na powieści H.G. Wellesa. Cecilia ma wrażenie, że prześladuje ją mąż sadysta, który rzekomo odebrał sobie życie. Kobieta usiłuje przekonać bliskich, że nie oszalała.
155 min **Australia/USA/Kan. 2020 reż. L. Whannell, wyk. E. Moss, O. Jackson-Cohen**



Lśnienie
ŚR ***Warner TV, 22.00***
Pisarz Jack Torrance zostaje stróżem w opustoszałym hotelu. Mieszka tam z żoną i synkiem. Narasta w nim agresja. Tymczasem jego syn ma przerażające wizje. Mistrzowska adaptacja powieści Stephena Kinga.
175 min **Wlk. Bryt./USA 1980 reż. S. Kubrick, wyk. J. Nicholson, S. Duvall, D. Lloyd**



Pamięć absolutna
CZ ***Super Polsat, 21.00***
Douglas poddaje się procedurze wszczepienia wspomnień. Staje się poszukiwanym przez policję renegatem. Remake kinowego hitu z 1990 roku. Według prozy Philipa K. Dicka.
140 min **USA/Kanada 2012 reż. L. Wiseman, wyk. C. Farrell, K. Beckinsale, J. Biel, B. Nighy**

KLASYKA



Bodyguard
PO ***TVN Fabuła, 20.00***
Chłodne relacje między gwiazdą pop a jej ochroniarzem zmieniają się w płomienne uczucie. Hit lat 90. z pamiętnym soundtrackiem. Wcielając się w tytułową rolę, Kevin Costner wzorował się na Stevie McQueenie.
170 min **USA 1992 reż. M. Jackson, wyk. K. Costner, W. Houston, G. Kemp, B. Cobbs**



Wykidajło
WT ***STOPKLATKA, 22.10***
Wypełnione scenami pojedynków kino akcji z będącym u szczytu formy Patrickiem Swayze w roli głównej. Dalton ma pilnować porządku w barze Double Deuce. Czeka go konfrontacja z gangiem rządzącym okolicą.
150 min **USA 1989 reż. R. Herrington, wyk. P. Swayze, K. Lynch, S. Elliott, B. Gazzara**



Nieoczekiwana zmiana miejsc
ŚR ***Paramount Network, 20.00***
Dwaj znudzeni bogacze zawierają zakład. W efekcie ich manipulacji złodziejaszek i obiecujący biznesmen zamieniają się rolami. Gwiazdorsko obsadzona komedia z morałem. Klasyka kina lat 80.
150 min **USA 1983 reż. J. Landis, wyk. E. Murphy, D. Aykroyd, D. Ameche, R. Bellamy**



Obywatel Kane
CZ ***TVP Kultura, 20.05***
Magnat prasowy Charles Foster Kane umiera w zamku na Florydzie. Reporter Thompson chce zrekonstruować historię jego życia. Scenariusz filmu został nagrodzony Oscarem.
130 min **USA 1941 reż. O. Welles, wyk. O. Welles, J. Cotten, D. Comingore, W. Alland**



PIŁKA NOŻNA • LIGA NARODÓW

Odzyskać nadzieję

Orły Jana Urbana nadszarpnęły zaufanie kibiców. Tylko dwa zwycięstwa w listopadowych meczach mogą pomóc im je odbudować.

RUMUNIA – POLSKA SO 14.11 godz. 20.35, POLSKA – SZWECJA WT 17.11 godz. 20.35 TVP 1

Sytuacja polskiej kadry w tabeli Ligi Narodów mocno odbiega od planów włodarzy PZPN-u i selekcjonera Jana Urbana. Drużyna nie ma już szans na pierwsze miejsce premiowane promocją do dywizji A. Może jeszcze zająć drugą lokatę dającą prawo gry w barażach o awans, ale to mało realne. Wszystko wskazuje na to, że polscy piłkarze w meczach z Rumunią i Szwecją zawalczą o utrzymanie w dywizji B.

Gra o posadę

Nasze Orły przystąpią do listopadowych gier z czterema oczkami na koncie. Najpierw zmierzą się z outsiderami grupy B4, Rumunami, którzy nie zdobyli dotąd nawet punktu. Muszą być gotowi na trudniejsze starcie niż 2 października w Warszawie, gdy rozbili rywali 6:0. Selekcjoner Trójkolorowych Gheorghe Hagi, tak jak Jan Urban, jest w ogniu krytyki, a niektórzy oczekują jego dymisji. Stawką boju w Bukareszcie może być więc posada jednego z trenerów.

Odczarować Wrocław

Trzy dni po spotkaniu na Arenie Narodowej Polacy zmierzą się ze Szwedami, którzy pokonali ich w finale baraży o awans do MŚ (3:2) i wrześniowym meczu Ligi Narodów (3:1). Spotkanie odbędzie się na Tarczyński Arenie we Wrocławiu. Nie jest to szczęśliwy obiekt dla reprezentacji Polski. Grała tu czternaście razy, ale tylko pięciokrotnie zwyciężała. Oby teraz poszło jej lepiej niż w maju, gdy uległa Ukrainie 0:2. **TJ**



PIŁKA NOŻNA • LIGA NARODÓW

Starcie gigantów

HISZPANIA – ANGLIA ND 15.11 godz. 20.35 TVP SPORT

Zdobycie mistrzostwa świata nie sprawiło, że La Furia Roja spoczęła na laurach. Wręcz przeciwnie, poszła za ciosem w tegorocznej Lidze Narodów. W efekcie do listopadowej serii gier przystąpiła na fali czterdziestu dwóch meczów bez porażki w regulaminowym czasie gry. Na rekordową serię Hiszpanów złożyło się m.in. wrześniowe zwycięstwo 3:2 nad Anglikami na Wembley. Rewanż na Estadio Metropolitano zapowiada się równie ciekawie. Smaczku dodaje mu kwestia... urażonej dumy Lamine'a Yamala. W spotkaniu w Madrycie gwiazdor FC Barcelony będzie chciał wypaść lepiej niż Harry Kane, który dopiero co pokonał go w wyścigu o Złotą Piłkę za sezon 2025/2026. **TJ**

FOT. materiały prasowe

TENIS • TURNIEJ ATP FINALS W TURYNIE

Najlepsi z najlepszych

MECZ GRY POJEDYNCZEJ ND 15.11 godz. 14.00 POLSAT SPORT 2

Wszystkie drogi prowadzą do Turynu, gdzie od pięciu lat odbywa się turniej zamykający sezon. Ośmiu tenisistów z czołowych lokat rankingu ATP powalczy o schedę po kontuzjowanym Janniku Sinnerze, triumfatorze dwóch poprzednich edycji zmagań w stolicy Piemontu. Na twardych kortach Inalpi Areny zobaczymy w akcji takie asy jak Daniił Miedwiediew, Ben Shelton i Carlos Alcaraz. W centrum uwagi znajdzie się jednak Alexander Zverev. Czy Niemiec zaprezentuje we Włoszech formę godną światowego numeru jeden? Na tenisowy szczyt wspiął się m.in. dzięki tegorocznym zwycięstwom we French Open oraz US Open. Teraz spróbuje dopisać do swojej listy osiągnięć trzecią w karierze wygraną w ATP Finals. **TJ**



Alexander Zverev jest drugim po Borisie Beckerze Niemcem na czele światowego rankingu.

Carlos Alcaraz liczy na swój premierowy triumf w ATP Finals.

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN • TAURON LIGA

Ujarzmić Koziołki

BOGDANKA LUK LUBLIN – RESOVIA ND 15.11 godz. 14.45 POLSAT SPORT 1

Drużyna z Lublina na początku kampanii 2026/2027 nie miała litości dla rywali – nawet mistrza kraju, Wartę, rozbiła 3:0 w meczu o Superpuchar. Ten idealny obraz zmąciła informacja dotycząca Wilfreda Leóna. Gwiazdor LUK-u po zakończeniu sezonu ma dołączyć do Halkbanku Ankara. Przez najbliższe miesiące będzie jednak zmorą rywali Koziołków. W szóstej kolejce TAURON Ligi czoło spróbują mu stawić siatkarze Resovii, a wśród nich byli i obecni koledzy Leóna z kadry, m.in. Marcin Janusz, Paweł Zatorski i Artur Szalpuk. **TJ**



Wilfredo León i Artur Szalpuk w TAURON Lidze są rywalami. Razem grają dla reprezentacji Polski.



Zmęczone i ciężkie nogi?

Zmagasz się z problemem ciężkich i zmęczonych nóg? Masz problemy z chodzeniem? Wypróbuj Active Legs, szwedzki preparat w postaci tabletek, wspomagający prawidłowe funkcjonowanie żył.

PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE ŻYŁ

Wiele osób zmaga się z uczuciem zmęczonych i ciężkich nóg. Ta dolegliwość często nasila się wraz z wiekiem, kiedy żyły nie są w stanie prawidłowo odprowadzać krwi z nóg do serca. Skutkiem tego może być poważne ograniczenie swobody ruchów, co ma wpływ na zmniejszenie aktywności i pogorszenie jakości życia.

DLACZEGO ACTIVE LEGS JEST TAK POMOCNY?

Active Legs to produkowany w Szwecji suplement diety zawierający ziołową kombinację wyciągu z kory francuskiej sosny morskiej i liści czerwonej winorośli z dodatkiem witaminy C. Kora chroni ścianki naczyń krwionośnych i wraz z wciągiem z liści winorośli poprawia przepływ krwi, co pomaga zmniejszyć uczucie zmęczonych i ciężkich nóg.

KORZYSTNE DZIAŁANIE KORY SOSNY

Naukowcy przeprowadzili badania naturalnych substancji roślinnych zawartych w korze sosny, które potwierdziły ich wspierający wpływ na prawidłowe funkcjonowanie żył i naczyń włosowatych.



*„Od 17-go roku życia pracowałem jako rzeźnik. Praca w pozycji stojącej doprowadziła mnie do problemów z kolanami i zmusiła do operacji wszczepienia endoprotez. Teraz kiedy odkryłem **Active Legs** czuję się o wiele lepiej i mogę cieszyć się ze spacerów z moją żoną."*

Henning ma 84 lata. Mieszka w Danii. *„Miałem zoperowane oba kolana. Czułem się tak, jakby ktoś wbijał w nie nóż. To było straszne. Muszę przyznać, że problemy z nogami odbiły się na jakości mojego życia."*

WYPRÓBOWAŁEM ACTIVE LEGS

*„Moja żona przeczytała w jakimś tygodniku o preparacie **Active Legs** i namówiła mnie do jego stosowania. Po jakimś czasie poczułem się dużo lepiej i wróciłem do spacerów z żoną oraz golfa. Polecam **Active Legs** każdemu."*

ZAPYTAJ O ACTIVE LEGS SKANDYNAWSKIEJ FIRMY NEW NORDIC

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **30 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

REKLAMA

KALENDARZ SPORTOWY

PIŁKA NOŻNA

PT **Mecz towarzyski drużyn U-21** TVP Sport
17.20 Polska – Norwegia

PT **Elite League U-20** TVP Sport
19.50 Mecz: Polska – Niemcy

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Holandia – Grecja

PT **Liga Narodów** Polsat Sport Premium 1
20.35 Mecz: Serbia – Niemcy

PT **Liga Narodów** Polsat Sport Premium 2
20.35 Mecz: Słowenia – Szwajcaria

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
14.50 Mecz: Kosowo – Izrael

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 3
17.50 Mecz: Norwegia – Walia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Portugalia – Dania

SO **Liga Narodów** TVP 1; TVP Sport
20.35 Mecz: Rumunia – Polska

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 3
20.35 Mecz: Szwecja – Bośnia i Hercegowina

ND **Betclic 2. Liga** TVP Sport
14.55 Mecz: GKS Tychy – Rekord Bielsko-Biała

ND **Betclic 2. Liga** TVP 3
19.25 Mecz: Stal Stalowa Wola – Olimpia Grudziądz

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 3
20.35 Mecz: Belgia – Włochy

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1; TVP Sport
20.35 Mecz: Hiszpania – Anglia

PO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
17.50 Mecz: Islandia – Luksemburg

PO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
20.35 Mecz: Niemcy – Holandia

WT **Liga Narodów** Polsat Sport 3
20.35 Mecz: Bośnia i Hercegowina – Rumunia

WT **Liga Narodów** TVP 1; TVP Sport
20.35 Mecz: Polska – Szwecja



BOKS

ND **Polska Liga Boksu** TVP Sport
17.05 Mecz: Królewski Kraków – Imperium Boxing Wałbrzych

DART

SO **Grand Slam of Darts** CANAL+ Sport 5
14.00 1. dzień

SO **Grand Slam of Darts** CANAL+ Sport 5
20.00 1. dzień

ND **Grand Slam of Darts** CANAL+ Sport 5
14.00 2. dzień

ND **Grand Slam of Darts** CANAL+ Sport 5
20.30 2. dzień

PO **Grand Slam of Darts** CANAL+ Sport 5
20.00 3. dzień

PO **Grand Slam of Darts** CANAL+ Sport 5
22.00 3. dzień

WT **Grand Slam of Darts** CANAL+ Sport 5
20.00 4. dzień

ŚR **Grand Slam of Darts** CANAL+ Sport 5
20.00 5. dzień

CZ **Grand Slam of Darts** CANAL+ Sport 5
20.00 6. dzień

FORMUŁA 1

CZ **GP Las Vegas** Eleven Sports 1
1.25 1. sesja treningowa

CZ **GP Las Vegas** Eleven Sports 1
4.55 2. sesja treningowa

GOLF

PT **Austin Championship** Eurosport 2
20.00 2. runda

SO **Austin Championship** Eurosport 2
20.00 3. runda

ND **Austin Championship** Eurosport 2
20.00 Finał

CZ **RSM Classic** Eurosport 2
18.00 1. runda

HOKEJ

WT **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
14.55 Mecz: Bílí Tygři Liberec – Kölner Haie

WT **Liga Mistrzów** Polsat Sport 3
17.25 Mecz: HC Pilzno 1929 – HC Davos

KOLARSTWO

ND (P) **Saitama Criterium** Eurosport 2
6.40 12. edycja

KOSZYKÓWKA KOBIET

WT **Eliminacje ME** TVP Sport
16.45 Mecz: Polska – Turcja

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **PGE Basket Liga** Polsat Sport 3
20.10 Mecz: Anwil Włocławek – AMW Arka Gdynia



PT **NBA** TVP Sport
3.30 Mecz: San Antonio Spurs – Golden State Warriors

SO **PGE Basket Liga** Polsat Sport 2
17.25 Mecz: Legia – King Szczecin

SO **Liga hiszpańska** Sportklub
21.00 Mecz: Joventut Badalona – Casademont Saragossa

SO **NBA** Eurosport 3; METRO
1.25 Mecz: Cleveland Cavaliers – Dallas Mavericks

ND **Liga hiszpańska** Sportklub
12.30 Mecz: Unicaja Malaga – FIATC Girona

ND **PGE Basket Liga** Polsat Sport 1
12.30 Mecz: Astoria Bydgoszcz – Górnik Wałbrzych

ND **PGE Basket Liga** Polsat Sport 2
17.25 Mecz: Stal Ostrów Wielkopolski – Dziki Warszawa

ND **Liga hiszpańska** Sportklub
19.00 Mecz: Kosner Baskonia Vitoria-Gasteiz – Real Madryt

PO **NBA** Eurosport 3
1.00 Mecz: Boston Celtics – Orlando Magic

WT **NBA** Eurosport 3
2.00 Mecz: San Antonio Spurs – Detroit Pistons

WT **NBA** Eurosport 3
5.00 Mecz: Los Angeles Clippers – Utah Jazz

ŚR **Liga Mistrzów** TVP 3
17.50 Mecz: Galatasaray MCT Technic – Legia Warszawa

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

PT **Skate America** Eurosport 4; Polsat Sport 1
4.00 Program krótki solistów

PT **Skate America** Eurosport 4; Polsat Sport 1
5.50 Program krótki par sportowych

SO **Skate America** Eurosport 4; Polsat Sport 1
23.00 Taniec rytmiczny

SO **Skate America** Eurosport 4; Polsat Sport 1
0.40 Program krótki solistek

SO **Skate America** Eurosport 4; Polsat Sport 2
3.25 Program dowolny solistów

SO **Skate America** Eurosport 4; Polsat Sport 2
5.30 Program dowolny par sportowych

ND **Skate America** Polsat Sport 2
6.55 Ceremonia dekoracji

ND **Skate America** Eurosport 1; Eurosport 4
20.10 Taniec dowolny

ND **Skate America** Eurosport 1; Eurosport 4
22.05 Program dowolny solistek

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

PT (P) **Zawody PŚ w Pekinie** Polsat Sport 1
10.00 1. dzień

SO (P) **Zawody PŚ w Pekinie** Eurosport 4; Polsat Sport 2
10.00 2. dzień

ND (P) **Zawody PŚ w Pekinie** Eurosport 4; Polsat Sport 2
10.00 3. dzień

NARCIARSTWO ALPEJSKIE

SO **Zawody PŚ w Levi** Eurosport 1
9.45 1. i 2. przejazd slalomu kobiet

ND **Zawody PŚ w Levi** Eurosport 1
9.45 1. i 2. przejazd slalomu mężczyzn

PIŁKA NOŻNA KOBIET

SO **ORLEN Ekstraliga** TVP Sport
12.40 Mecz: KS Uniwersytet Jagielloński – UKS SMS Łódź

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

ND **LOTTO Superliga** Polsat Sport 3
15.00 Mecz: Energa Bank PBS MMTS Kwidzyn – KGHM Chrobry Głogów

WT **Liga Europejska** Polsat Sport 2
20.40 Mecz: Dicorpebal Logrono La Rioja – PGE Wybrzeże Gdańsk

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
18.35 Mecz: ORLEN Wisła Płock – One Veszprém HC

CZ **Liga Mistrzów** Polsat Sport 3
18.35 Mecz: Industria Kielce – Barca

SIATKÓWKA KOBIET

SO **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
11.50 Mecz: ŁKS Commercecon Łódź – UNI Opole

PO **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: Sokół & Hagric Mogilno – Metalkas Pałac Bydgoszcz

PO **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 2
20.20 Mecz: ITA Tools Stal Mielec – BKS ZGO Bielsko-Biała

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT TAURON Liga Polsat Sport 1
17.20 Mecz: Projekt Warszawa – ChKS Chełm

PT TAURON Liga Polsat Sport 1
20.20 Mecz: GKS Katowice – Neo-net Norwid Częstochowa

SO TAURON Liga Polsat Sport 1
14.45 Mecz: Skra Bełchatów – AZS Olsztyn

SO TAURON Liga Polsat Sport 1
17.50 Mecz: Ślepsk Malow Suwałki – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

SO TAURON Liga Polsat Sport 1
20.20 Mecz: Aluron CMC Warta Zawiercie – Cuprum Stilon Gorzów



ND TAURON Liga Polsat Sport 1
14.45 Mecz: Bogdanka LUK Lublin – Asseco Resovia Rzeszów

ND TAURON Liga Polsat Sport 1
17.50 Mecz: Energa Trefl Gdańsk – Jastrzębie Barkom

ŚR TAURON Liga Polsat Sport 1
17.20 Mecz: Energa Trefl Gdańsk – Aluron CMC Warta Zawiercie

ŚR TAURON Liga Polsat Sport 1
20.20 Mecz: Cuprum Stilon Gorzów – Bogdanka LUK Lublin

CZ TAURON Liga Polsat Sport 1
17.20 Mecz: Norwid Częstochowa – PGE Projekt Warszawa

CZ TAURON Liga Polsat Sport 1
20.20 Mecz: Jastrzębie Barkom – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

SNOOKER

PT **Champion of Champions** CANAL+ Sport 5
19.45 Mecz półfinałowy

ND **Champion of Champions** CANAL+ Sport
13.45 Mecz finałowy

ND **Champion of Champions** CANAL+ Sport
19.45 Mecz finałowy

SPORTY WALKI

SO **UFC 334** Polsat Sport 1
3.00 Walka: C. Gane – J. Hokit

TENIS

PT **Turniej ATP w Sztokholmie** Polsat Sport 3
14.00 Półfinał gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Sztokholmie** Polsat Sport 3
16.30 Półfinał gry pojedynczej

PT **Turniej WTA Finals w Indian Wells** CANAL+ Sport 2
21.00 Mecz fazy grupowej

PT **Turniej WTA Finals w Indian Wells** CANAL+ Sport 2
23.00 Mecz fazy grupowej

PT **Turniej WTA Finals w Indian Wells** CANAL+ Sport 2
1.00 Mecz fazy grupowej

SO **Turniej ATP w Sztokholmie** Polsat Sport 3
13.00 Finał gry pojedynczej

SO **Turniej WTA Finals w Indian Wells** CANAL+ Sport 2
21.00 Mecz półfinałowy

SO **Turniej WTA Finals w Indian Wells** CANAL+ Sport 2
23.00 Mecz półfinałowy

SO **Turniej WTA Finals w Indian Wells** CANAL+ Sport 2
1.00 Mecz półfinałowy

SO **Turniej WTA Finals w Indian Wells** CANAL+ Sport 2
3.00 Mecz półfinałowy

ND **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 2
14.00 Mecz gry pojedynczej

ND **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 2
20.30 Mecz gry pojedynczej

ND **Turniej WTA Finals w Indian Wells** CANAL+ Sport 2
21.00 Mecz finałowy gry podwójnej

ND **Turniej WTA Finals w Indian Wells** CANAL+ Sport 2
23.00 Finał gry pojedynczej

PO **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
11.30 Mecz fazy grupowej gry podwójnej

PO **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
14.00 Mecz fazy grupowej gry pojedynczej

PO **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 3
20.30 Mecz fazy grupowej gry pojedynczej

WT **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
11.30 Mecz fazy grupowej gry podwójnej

WT **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
14.00 Mecz fazy grupowej gry pojedynczej

WT **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
18.00 Mecz fazy grupowej gry podwójnej

WT **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
20.30 Mecz fazy grupowej gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
11.30 Mecz fazy grupowej gry podwójnej

ŚR **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
14.00 Mecz fazy grupowej gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 3
18.00 Mecz fazy grupowej gry podwójnej

ŚR **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 3
20.30 Mecz fazy grupowej gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
11.30 Mecz fazy grupowej gry podwójnej

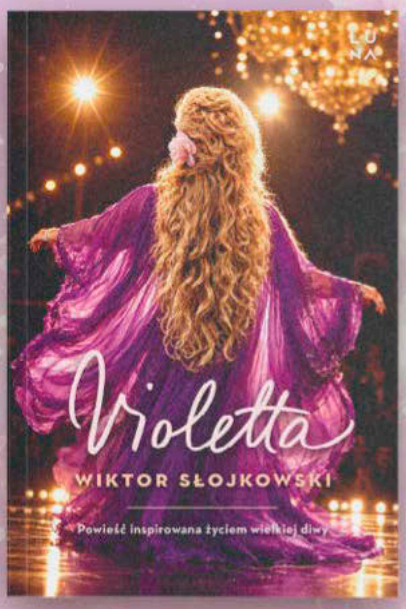
CZ **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 1
14.00 Mecz fazy grupowej gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 2
18.00 Mecz gry podwójnej

CZ **Turniej ATP Finals w Turynie** Polsat Sport 2
20.30 Mecz gry pojedynczej

REKLAMA

POWIEŚĆ INSPIROWANA ŻYCIEM WIELKIEJ DIWY



LU NA

WIELKI GŁOS. WIELKA KARIERA.
I HISTORIA, KTÓREJ NIKT
NIE OPOWIEDZIAŁ DO KOŃCA.



Newman miał polskie korzenie – dziadek jego ojca pochodził z Węgier, a babcia z Polski!

Legenda ekranu



Zirytowany pytaniami o to, jak udaje mu się tak długo trwać u boku żony, odpowiedział: – Nie wiem, musi mi coś dodawać do jedzenia!



W 1994 r. podczas gali oscarowej odebrał Nagrodę Humanitarną im. Jeana Hersholta.



W „Słodkim ptaku młodości" zagrał aspirującego aktora, liczącego na protekcję przebrzmiałej gwiazdy filmowej (Geraldine Page).

SŁODKI PTAK MŁODOŚCI • PAUL NEWMAN

Aktor w sosie własnym

Być może gdyby nie daltonizm, zostałby pilotem. Kiedy to się nie udało, przypomniał sobie, że jako dziecko lubił grać w przedstawieniach szkolnych. Został więc aktorem.

SŁODKI PTAK MŁODOŚCI
PT 13.11 godz. 20.05
TVP KULTURA

Miał 18 lat (urodził się 26 stycznia 1925 r.), kiedy trafił na wojnę. Marzyła mu się funkcja pilota, ale gdy stwierdzono u niego daltonizm, zamiast za sterami usiadł z tyłu samolotu, gdzie jako strzelec obsługiwał tylną wieżyczkę w bombowcach latających nad Pacyfikiem. Po wojnie, ku rozpaczy rodziców, którzy prowadzili sklep sportowy, zamiast za ladę trafił na teatralną scenę, a potem na ekran.

Nie tylko kino

Za pierwszą główną rolę, w kostiumowym filmie „Srebrny kielich" (1954), tak się wstydził, że dał w gazecie ogłoszenie, w którym przepraszał wszystkich, którzy go w niej widzieli. Za kolejną – w biografii boksera Rocky'ego Graziano „Między linami ringu" (1956) – już nie musiał. Od tej chwili wiadomo było, że narodziła się nowa gwiazda.

Był dziesięciokrotnie nominowany do Oscara, ale pierwszą statuetkę dostał dopiero w 1987 r. za rolę w „Kolorze pieniędzy" (8. nominacja). Nie był na gali, tylko wcześniej nagrał przemówienie, w którym ironicznie wyraził wdzięczność za to, że przyznano mu go jeszcze za jego życia. Rok wcześniej co prawda odebrał Oscara za całokształt, ale potraktował go jako nagrodę pocieszenia za to, że żadna z jego kilkudziesięciu ról nie zasłużyła na uznanie Akademii.

Aktorstwo było tylko jedną z jego licznych pasji. Bo poza tym m.in. grał na pianinie i w bilard (nauczył się go do roli w „Bilardziście" w 1961 r.), i kochał wyścigi. Nie tylko sam brał w nich udział (zdobył 2. miejsce w słynnym 24-godzinnym Le Mans i jako 70-latek wygrał wyścig Daytona w swojej klasie), ale też założył z kierowcą Carlem Haasem zespół wyścigowy Newman/Haas Racing. W latach 80. poświęcił się też działalności charytatywnej. Najpierw założył przedsiębiorstwo Newman's Own produkujące sosy, z ktorego całość zysków przeznaczał na cele dobroczynne. Później był inicjatorem obozów dla chorych dzieci. Za tę działalność w 1994 r. dostał od Akademii „małego Oscara" – Nagrodę Humanitarną im. Jeana Hersholta.

Błękitnooki bóg

Imponował talentem, osobowością, ale też urodą – zachwycano się jego posągową twarzą i przenikliwie błękitnymi oczami. Żartował, że na jego nagrobku pojawi się napis: „Tu leży Paul Newman, który umarł ze zgryzoty, bo jego oczy zrobiły się brązowe". W 1958 r., dzień po rozwodzie z pierwszą żoną, Jackie Witte, z którą miał troje dzieci, ożenił się z aktorką Joanne Woodward. Byli ze sobą 50 lat, wychowali trzy córki i choć uchodzili za szczęśliwą parę, nie ominęły ich poważne kryzysy. Woodward dwa razy wystawiła jego walizki za drzwi – kiedy nie mogła już znieść jego alkoholizmu (miał z nim kłopot całe życie) i kiedy pod koniec lat 60. wdał się w romans z dziennikarką Nancy Bacon. Potem musieli też zmierzyć się ze śmiercią jedynego syna Paula, Scotta (z pierwszego małżeństwa), który przedawkował narkotyki. To wtedy aktor założył Scott Newman Center – organizację zajmującą się edukacją i zapobieganiem uzależnieniom wśród młodych ludzi. Na początku lat 2000 wycofał się z grania w filmach. Kiedy zdiagnozowano u niego zaawansowanego raka płuc (był nałogowym palaczem), zrezygnował z chemioterapii i na własne życzenie wypisał się ze szpitala. Chciał umrzeć w domu. Odszedł w nim 26 września 2008 r. **EGP**

Fot.: East News (3), Getty Images

Nowa edycja



LEGO MASTERS

Wieczór przy klockach

➲ **LEGO MASTERS PT 13.11 godz. 19.55 POLSAT**

Show powraca z Maciejem Zakościelnym w roli gospodarza! – Zależy nam na tym, aby program stanowił inspirację dla widzów, dla całych rodzin. Mam nadzieję, że będziemy kopalnią pomysłów dla młodszych i starszych fanów klocków, którzy w długie wieczory lubią spędzać czas na wspólnej zabawie – podkreśla nowy prowadzący. Uczestnicy co tydzień rywalizować będą w innym miejscu: we Wrocławiu, w historycznej kopalni w Zabrzu, w studiu „halo tu polsat" oraz na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Co ważne, ich wysiłki – oprócz gospodarza i Poli Lisowicz – będą oceniać goście specjalni; w pierwszym odcinku pojawi się Cleo! **JK**

BARWY SZCZĘŚCIA

Bardzo zły dzień

➲ **BARWY SZCZĘŚCIA PT 13.11 godz. 20.05 TVP 2**

Rawiczowie stawią się w sądzie na rozprawie dotyczącej zaplanowanego przez Cezarego (Marcel Opaliński) ataku na Zastoję. Ku przerażeniu Józefiny (Elżbieta Jarosik), na miejscu zjawi się także Broda (Andrzej Popiel), gotowy okazać nowej rodzinie swoje wsparcie. Niestety, Cezary dostanie wyrok trzech lat więzienia. Na domiar złego w tych niefortunnych okolicznościach dowie się, że ma przyrodniego brata... Rawicz nienajlepiej zniesie te rewelacje! Tymczasem Ksawery (Bartosz Gruchot) wpadnie w poważne kłopoty w szkole po tym, jak zrobi jednej z uczennic złośliwy żart, który skończy się uszkodzeniem jej telefonu. **PM**



Nowość w TV!



ZAGINIONA

Za murami szkoły

➲ **ZAGINIONA PT 13.11 godz. 21.00 BBC FIRST**

Dyrektor prestiżowej szkoły w Bristolu, Michael Polly (David Morrissey), staje się głównym podejrzanym w sprawie zaginięcia swojej żony Sarah. Ceniony za profesjonalizm i zamiłowanie do porządku pozostaje zagadką nawet dla najbliższych. Sprawą zajmuje się detektyw Annie Cassidy (Eva Myles), która od początku wyczuwa, że za zniknięciem kobiety kryje się coś więcej. Rozpoczyna się pełna napięcia psychologiczna rozgrywka, w której Annie krok po kroku próbuje przebić się przez starannie budowany wizerunek Michaela. W sprawę uwikłana jest także Alana, córka zaginionej, która pracuje jako nauczycielka w tej samej szkole co ojciec (Emma Appleton). **EGP**

Fot.: Materiały prasowe

REKLAMA



TVP 1

DVB T2

4.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 Reporterzy – magazyn reporterów
5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 Akacjowa 38 (981) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Agape blisko Ciebie – mag. religijny, Polska 2023-2025
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda info
8.25 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulin., Polska 2026
9.05 Ranczo 5 (56) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.05 Komisarz Alex (9) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 Ojciec Mateusz 25 (319) – serial kryminalny, Pol. 2021
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Zwierzęta 3** (2) – serial dokumentalny, Australia 2023, reż. Simone Mackinder
14.00 Splątane losy (87) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Reporterzy – magazyn reporterów
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1070) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Klan (4775) – telenowela, Polska 2026
18.40 Akacjowa 38 (998) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 KRYMINALNY

Pociąg widmo (2)

Gdy Abby Aysgarth z Krajowego Centrum Cyberbezpieczeństwa otrzymuje informację o nietypowym incydencie na kolei, szybko zdaje sobie sprawę, że rozpoczął się wyścig z czasem. Terrorysta, nazywający się Maszynistą, nieustannie pozostaje nieuchwytny. **55 min**



22.00 KONCERT

Abba w Studiu 2

Przypomnienie wizyty w Polsce szwedzkiego zespołu. W 1976 roku grupa pojawiła się w studiu telewizyjnym. Na program składają się rozmowa z artystami w samolocie oraz występ. Legendarni muzycy wykonali m.in. „Dancing Queen", „Knowing Me, Knowing You" i „Money, Money, Money". **60 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Pociąg widmo (2) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024 (patrz obok)
21.25 Powrót na Ranczo – cykl felietonów, Polska 2026
22.00 Abba w Studiu 2 – koncert, Polska 1976 (patrz obok)
23.00 Okruchy losu: **Wróbel** – komediodramat, Polska 2024, reż. Tomasz Gąssowski, wyk. Jacek Borusiński, Krzysztof Stroiński, Julia Chętnicka, Agnieszka Matysiak (patrz obok)
FILM
0.55 Znachor – dramat obyczajowy, Polska 1981, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Jerzy Bińczycki, Anna Dymna, Tomasz Stockinger, Bernard Ładysz
FILM
3.10 Kos – dramat historyczny, Niemcy/Szwecja/Polska 2023, reż. Paweł Maślona ▶ **5.10**



23.00 KOMEDIODRAM.

Wróbel

Kawaler Remigiusz Wróbel (Jacek Borusiński, zdj.), 40-letni listonosz i miłośnik piłki nożnej, traci pracę oraz miejsce w amatorskiej drużynie. W dodatku musi się zmierzyć z opieką nad dziadkiem. **115 min**

TVP 2

DVB T2

4.35 Na dobre i na złe (974): Pechowe karty – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1880) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 Anna Dymna – spotkajmy się: Krzysztof Fogiel – talk-show
6.55 Barwy szczęścia (3439) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.45 Operacja zdrowie (92) – magazyn med., Polska 2026
12.25 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
13.15 Panna młoda (247) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (953) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Zespół Góry jedzie do mężczyzny przekonanego o tym, że został otruty. Alek i Romek trafiają na samotnego ojca dwójki dzieci, który nagle traci przytomność. Lekarz rozpoznaje cukrzycę i zawał. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (519) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (248) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Syn Cihana trafia do domu dziecka. Hancer nie potrafi poradzić sobie z poczuciem winy i obarcza się odpowiedzialnością za ten dramat. Mukadder bez wahania kieruje oskarżenia w jej stronę. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3439) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 Domowe patenty 3 (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (519)

Lorenzo i Cruz (Eva Martín, zdj.) są niezadowoleni, gdy Alonso przekazuje zarządzanie rodzinnym interesem Catalinie i Pelayowi. Santos dochodzi do siebie dzięki nowym lekom i opiece Petry. Manuel wyjawia zaś Janie datę ślubu ustaloną z księdzem. **55 min**



20.40 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (10)

W kolejnym odcinku w drużynie Miśka Koterskiego zagrają Mariusz Czerkawski oraz Tomasz Iwan i Radosław Majdan (obaj na zdj.). Po stronie Łukasza Kadziewicza wystąpią Sylwia Dekiert, Jacek Kurowski oraz Dariusz Szpakowski. O oprawę muzyczną wydania zadba Tatiana Okupnik. **95 min**

20.05 Barwy szczęścia (3440) – serial obyczajowy, Polska 2026
Weronika oraz Kris organizują spotkanie z reklamodawcami, które przerywa Kornel. Broda śledzi proces Walczewskiej i Rawiczów. Cezary dostaje wyrok 3 lat więzienia. **35 min**
20.40 Kocham Cię, Polsko! (10) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 Gabi Drzewiecka zaprasza 2 (9) – talk-show
23.20 To jest grane (111) – program muzyczny, Polska 2026
23.55 Porzucony (9, 10-ost.) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016 (patrz obok)
1.50 Empire State: Ryzykowna gra – film sensacyjny, USA 2013, reż. Dito Montiel
FILM
3.30 Serial ▶ **4.50**



23.55 KRYMINALNY

Porzucony (9, 10)

Danny (O.T. Fagbenle, zdj.) wpada w kłopoty, gdy powrót jego ojca niemal kończy się tragedią. Tymczasem Ally, wspierana przez Pru, wreszcie trafia na ślad Jessego i doprowadza do ich spotkania. **115 min**

POLSAT

DVB T2

4.35 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.40 Na ratunek 112 (940): Chwila nieuwagi – serial paradokumentalny, Polska 2024
Iwona zajmuje się pięcioletnim Kacprem, gdy jej mąż Michał jest w pracy. Pewnego dnia zasypia na kanapie. Policjanci informują ją o wypadku dziecka. **40 min**
12.20 Gliniarze. Śląsk (52): Ostatni taniec – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 Gliniarze (1048, 1049): Żywy towar; Włamywacz w stanie spoczynku – serial paradokumentalny, Polska 2025
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1268): W ostatniej sekundzie – serial paradokumentalny, Polska 2026
Podczas spaceru w parku zostaje porwana dwuletnia dziewczynka. Rodzice dostają dobę na zapłacenie okupu. Sytuacja komplikuje się, kiedy ojciec dziecka podejmuje działania bez porozumienia z policją. **60 min**
16.55 Gliniarze. Śląsk (53): Oddaj ją – serial kryminalny, Polska 2026
Porwano kobietę, która właśnie wyszła ze szpitala po zabiegu usunięcia wyrostka robaczkowego. Sprawcy chcą pieniędzy. Rodzina nie ma jednak wystarczających środków. Stan zakładniczki stale się pogarsza. **65 min**
18.00 Pierwsza miłość (4286) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4286)

Mariusz namawia Pawła (Mateusz Kościukiewicz, zdj.), aby dał mu kontakt do Emanuela. Ma długi, więc chętnie sam przemyci narkotyki. Gdy słyszy odmowę, udaje się do Marysi (Aneta Zając, zdj.). Policja szuka Darka. Kibice Iskry także chcą go dopaść. **50 min**



19.55 ROZRYWKA

LEGO Masters. W drodze (1)

Do rywalizacji o tytuł mistrza, nagrodę pieniężną, a także imponujący zestaw klocków staje pięć dwuosobowych drużyn. Zadania są ściśle związane z urokliwymi zakątkami Polski. Ekipa programu wraz z Maciejem Zakościelnym (zdj.) i uczestnikami najpierw gości we Wrocławiu. **65 min**

19.55 LEGO Masters. W drodze (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 Hobbit: Niezwykła podróż – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012, reż. Peter Jackson, wyk. Ian McKellen, Martin Freeman, Richard Armitage, Ken Stott (patrz obok)
FILM
0.55 Przykładny obywatel – thriller, Wielka Brytania/Norwegia/Kanada 2019, reż. Hans Petter Moland
FILM
Nels (Liam Neeson) dowiaduje się o śmierci syna. Podważa wyniki autopsji wskazującej na przedawkowanie narkotyków. Postanawia sam odkryć prawdę. Wraz z rozwojem wydarzeń zmienia się w zdeterminowanego mściciela. **155min**
3.30 Nasz nowy dom (337) – reality show, Polska 2025



21.00 FANTASY

Hobbit: Niezwykła podróż

Kompania krasnoludów pod wodzą dzielego Thorina rusza na wyprawę, by odzyskać utracone królestwo, które okupuje smok. Towarzyszy im Bilbo Baggins (Martin Freeman, zdj.). **235 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1534) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 **Kuchenne rewolucje** (7) – pr. rozrywk., Polska 2024
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn (patrz obok)
11.25 **Kuchenne rewolucje** (5) – program rozrywkowy, Pol.
13.40 **Ukryta prawda** (1702, 1703) – serial paradokumentalny, Polska 2025
15.45 **Młode gliny** (79) – serial kryminalny, Polska 2026
Sandra oraz Olek kończą służbę i wracają na komendę, gdy z podporządkowanej drogi wyjeżdża samochód dostawczy, wymuszając na nich pierwszeństwo. Podczas kontroli kierowca wyciąga pistolet. Olek reaguje szybciej i zabija napastnika. **65 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (183) – serial obyczajowy, Polska 2026
Stażysta Mikołaj dyżuruje na SOR-ze z Mirkiem. Kaja odcina się od Wiktora, który jeździ karetką z Wojtkiem. Rogowski przyjmuje kobietę z dusznością i podejrzeniem ostrej zatorowości, więc wzywa Wrońskiego. Stan pacjentki się pogarsza. **65 min**
17.55 **Detektywi** (384) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Maciej Dębosz oraz Jakub Nowacki podejmują sprawę zaginięcia ojca młodej klientki. W pobliżu miejsca ich ostatniego spotkania detektywi natrafiają na ślady krwi. Jakub ustala, że ojca i córkę obserwowało wcześniej dwóch nieznajomych. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.30 **Sport, Pogoda**
19.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów



7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN

W programie ponownie pojawiają się popularne cykle, m.in. „W miejskiej dżungli", „Do zobaczenia", „Mama El Dursi" i modowy cykl Kasi Sokołowskiej. Magazyn prowadzą lubiane duety, wśród nich m.in. Damian Michałowski i Paulina Krupińska-Karpiel (oboje na zdj.). **220 min**



20.00 SENSACYJNY

Quantum of Solace

James Bond (Daniel Craig, zdj.) poszukuje winnych śmierci Vesper. Trop wiedzie agenta 007 do organizacji Quantum. Okazuje się ona o wiele groźniejsza, niż sądził. **140 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 2** (4, 5): Z dala od rozumu; Parszywa sprawa – serial kryminalny, USA 1985
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (12, 13): Operacja „Hiob"; Zamówiona, porwana, dostarczona – serial sensacyjny, Niemcy
10.00 **Zaklinaczka duchów 4** (72) – serial fantasy, USA 2008-2009
11.00 **Kotka** (72) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 **Mój grzech** (9) – serial obyczajowy, Meksyk 2009
13.00 **Wspaniałe stulecie** (45) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 **Rodzinny interes** (38): Kura domowa – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (646, 647) – serial obyczajowy, Polska 2023
Anka nie przepada za nowymi koleżankami, które poznała przez Aleksa. One z kolei nie potrafią zrozumieć jej znajomości z Ziutkiem i Paprotem. To utrudnia relacje Anki z partnerem. **120 min**
17.00 **Rodzinny interes** (39): Bezdomny – serial obyczajowy, Polska 2019
Dariusz zaprasza Majewskich i Wrzosków na próbę generalną spektaklu „Zemsta", w którym gra rolę Cześnika. Jednak nie wszystko układa się zgodnie z planem. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1062, 1063) – serial obyczajowy, Polska 2026
Do domu na wsi wpada patrol policji. Żąda informacji, gdzie Stanisław i jego żona trzymają narkotyki. Wychodzi na jaw, że nalot miał dotyczyć innej posesji. Córka gospodarzy chce złożyć skargę. **120 min**



20.00 DRAM. KRYM.

Krocząc wśród cieni

Były policjant Matt Scudder (Liam Neeson, zdj.) pracuje jako prywatny detektyw. Zmaga się z demonami przeszłości. Przyjmuje zlecenie handlarza narkotyków, który pragnie odnaleźć morderców swojej żony. Scudder trafia na ślad podobnych zbrodni. **150 min**



22.30 SENSACYJNY

Rambo: Pierwsza krew

Do miasteczka w Oregonie przybywa Rambo (Sylvester Stallone, zdj.), weteran z Wietnamu. Sprowokowany wrogością szeryfa rozpoczyna prywatną wojnę. **100 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 **Ten moment** (32) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.50 **Żony Podlasia** (7) – serial dokumentalny, Polska 2024
6.45 **Szkoła** (581, 583) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.40 **Ukryta prawda** (1429, 1624, 1625) – serial paradokumentalny, Polska
11.45 **W-11 – Wydział Śledczy** (809-811) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
13.50 **Detektywi** (376): Wszystko dla dziecka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Młoda kobieta trafia do szpitala z obrażeniami wskazującymi na upozorowaną próbę samobójczą. Znaleziono przy niej wizytówkę detektywów, którą dzień wcześniej otrzymała od przyjaciółki. **65 min**
14.55 **Szpital św. Anny** (173) – serial obyczajowy, Polska 2026
15.55 **Ukryta prawda** (1224) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (611, 612) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Dwoje nastolatków jest oskarżonych o napaść na niewidomą licealistkę Emilię, a także zabicie jej psa przewodnika. Nie przyznają się do winy. Uważają, że ofiara nie rozpoznała napastników. **120 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1472) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Sylwia jest zaniepokojona zachowaniem Łukasza, którego poznała przez aplikację randkową. Koleżanka sugeruje, że partner ją zdradza. Kobieta postanawia go śledzić. Odkrywa, że ma on z byłą żoną dwójkę dzieci. **60 min**



11.45 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (809-811)

Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie pobicia nastolatka. W gronie podejrzanych jest para, która ukradła mu auto. Zatrzymani nie przyznają się do winy. Zostaje również zaatakowany przyjaciel ofiary. **125 min**



20.00 KOMEDIA

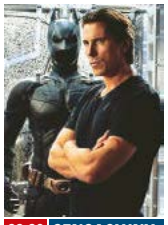
Teściowie

Małgorzata (Maja Ostaszewska, zdj.) i Andrzej (Marcin Dorociński, zdj.) usiłują wybrnąć z niełatwej sytuacji, w jakiej postawił ich syn. Porzucił on swoją narzeczoną przed ołtarzem. **105 min**

REKLAMA



20.00 FILM **Quantum of Solace** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Marc Forster, wyk. Daniel Craig, Olga Kurylenko, Judi Dench, Gemma Arterton (patrz obok)
22.20 FILM **Mroczny rycerz powstaje** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Tom Hardy, Anne Hathaway, Liam Neeson (patrz obok)
1.50 **Kuba Wojewódzki** (11) – talk-show, Polska 2026
3.00 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3.20 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (16) – serial kryminalny, USA 2012
4.20 **Jak to jest zrobione?** (2) – serial dok., Wielka Brytania
4.50 **Zamieszkać na plaży 5** (7) – program rozrywkowy, USA



22.20 SENSACYJNY

Mroczny rycerz powstaje

W Gotham City pojawiają się Kobieta Kot (Anne Hathaway) i bezwzględny terrorysta Bane (Tom Hardy). Bruce Wayne (Christian Bale, zdj.) powraca jako Batman, by stawić im czoło. **210 min**

20.00 FILM **Krocząc wśród cieni** – dramat kryminalny, USA 2014, reż. Scott Frank, wyk. Liam Neeson, Maurice Compte, Patrick McDade, Luciano Acuna Jr. (patrz obok)
Scenariusz powstał w oparciu o bestsellerowy kryminał Lawrence'a Blocka. **150 min**
22.30 FILM **Rambo: Pierwsza krew** – film sensacyjny, USA 1982, reż. Ted Kotcheff, wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna, Brian Dennehy, Bill McKinney (patrz obok)
0.10 FILM **Cobra** – film sensacyjny, USA/Izrael 1986, reż. George P. Cosmatos, wyk. Sylvester Stallone, Brigitte Nielsen, Reni Santoni, Andrew Robinson (patrz obok)
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1059) – obycz.
3.00 **Zobacz to!**



0.10 SENSACYJNY

Cobra

W Los Angeles gang pozbawia życia przypadkowe osoby. Świadkiem jednej ze zbrodni staje się modelka (Brigitte Nielsen, zdj.). Porucznik Cobretti (Sylvester Stallone) ma ją chronić przed bandytami. **110 min**

20.00 FILM **Teściowie** – komedia, Polska 2021, reż. Jakub Michalczuk, wyk. Marcin Dorociński, Maja Ostaszewska, Izabela Kuna, Adam Woronowicz (patrz obok)
21.45 FILM **Równi goście** – komedia sensacyjna, USA 2016, reż. Shane Black, wyk. Russell Crowe, Ryan Gosling, Angourie Rice, Matt Bomer (patrz obok)
0.00 FILM **Kod dostępu** – film sensacyjny, USA 2001, reż. Dominic Sena
2.15 **Hotel Paradise 13** (46) – reality show, Polska 2026
3.15 **Fachowcy** (7) – serial paradokumentalny, Polska 2017
3.55 **Usterka 11** (9) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.35 **Dorota was urządzi!** (9) – pr. rozrywk., Polska 2015



21.45 KOM. SENS.

Równi goście

Lata 70. Ginie aktorka. Jej ciotka wynajmuje detektywa Marcha (Ryan Gosling), któremu w drogę wchodzi prowadzący to samo śledztwo Healy (Russell Crowe, zdj.). Wkrótce wrogowie łączą siły. **145 min**

20

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

9.30 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość (8) – mag.
10.00 Złoty chłopak (281)
11.00 Rok w ogrodzie – mag.
11.30 Prywatne życie zwierząt (10) – przyrod.
12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Misja interwencja
14.10 Inwestujemy w Twoje zdrowie – magazyn
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...

TVP POLONIA

11.35 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny
12.00 Serwis Info – pr. inform.
12.10 M jak miłość (1944, 1945) – obycz., Pol.
13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Korona Gór Polski
15.40 Piękne przyprawiONÁ 4 (5) – magazyn kulin.
16.00 Wybieram Polskę (8)
16.30 Transmisja mszy świętej
18.30 Notacje – cykl dok., Pol.
18.45 Panorama
19.20 Niezwykłe miejsca
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (11, 12) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (125) – reality show, Polska 2025
8.55 Policjantki i Policjanci (741-743) – serial obycz.
11.55 Na ratunek 112 (940, 941) – paradok., Pol.
12.55 Trudne sprawy (865-867) – paradok., Pol.
16.00 Trudne sprawy II (1405) – serial paradokumentalny
17.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (558) – reality show, Polska 2025-2026
18.00 Policjantki i Policjanci (1489, 1490) – obycz., Pol.
20.00 A na obiad... (10) – magazyn kulinarny

PULS 2

11.10 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27 – serial anim.
12.00 Lwia Straż – serial anim.
13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka
13.35 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 4
14.35 Marta mówi 2 – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.
16.00 Koci domek Gabi 2
17.00 Fineasz i Ferb – anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1052)

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (37) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.40 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Wojna domowa (5-7) – serial obycz., Pol. 1965
14.50 Pan Mama (33) – kom.
15.30 Do śmiechu! (81, 82) – rozr., Polska 2024-2026
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

TTV HD

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 13 (14, 15)
8.30 Kartoteka 10 (22, 23)
10.35 Detektywi (208, 380)
12.35 Zakup w ciemno 6 (6)
13.35 Zakup w ciemno 8 (4)
14.35 Nic do zgłoszenia 6 (8)
15.35 Złomowisko PL 10 (5)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Usterka 15 (6) – fab.-dok.
17.40 Kochaj albo wróć (10)
18.35 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (5)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Życie na kredycie 9 (21, 22) – reality show, Pol.
21.05 Zakup w ciemno extra (12) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN



19.45 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **15 min**

20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski
22.30 Złoty chłopak (282)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama

TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

OBYCZAJOWY



20.25 Na dobre i na złe (994)
Maria przyjmuje chorą z zatrzymaniem moczu i otarciami. Podejrzewa gwałt i udział zaborczego męża. Oliwia przeczuwa, że doktor Malewicz także mogła paść ofiarą przemocy. **55 min**

21.20 Na sygnale (680, 681)
22.15 Szansa na sukces. Opole 2027 (9)
23.15 Panorama
23.45 Zmiennicy (11) – kom.
0.45 Rodzinka.pl (304) – kom.
1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii (7)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

ROZRYWKA



20.05 Gwiazdy Kabaretu (192, 191) – Polska
Robert Korólczyk (zdj.) zaprosi widzów na trzecie spotkanie z Kabaretem Paranienormalni. Na scenę powrócą uwielbiani „Chirurdzy", pojawi się historia „Zabójcy" i niezwykła „Pacynka". **120 min**

22.05 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
0.55 Opowiem ci o zbrodni (2, 3) – serial dokum., Pol.
1.55 Love Island. Wyspa miłości (49)
3.25 Lubię disco! (299) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.25 Telezakupy TV Okazje

SENSACYJNY



21.00 Street Fighter: Legenda Chun-Li – Kanada/Indie/USA 2009
Ambitna pianistka (Kristin Kreuk, zdj.) rusza na pomoc ojcu, który został porwany przez międzynarodową szajkę. Pomaga jej agent Nash. Tropem artystki podążają wyszkoleni zabójcy. **125 min**

23.05 Taxi 3 – komedia sensacyjna, Francja 2003
0.50 Żelazny krzyż – wojenny, Jugosławia/Niemcy/Wlk. Bryt. 1977
3.25 Lombard. Życie pod zastaw 7 (339) – obycz.
4.20 Niesamowite! (4) – dok.
5.00 Kręcimy z gwiazdami (8) – pr. rozr., Polska 2012

TELETURNIEJ



19.45 Jaka to melodia?
Troje zawodników ma za zadanie rozpoznać zaprezentowane fragmenty utworów i podać ich prawidłowe tytuły. Najlepszy gracz przechodzi do finału. Prowadzi Robert Janowski (zdj.). **45 min**

20.30 Do śmiechu! (84, 36)
22.25 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (11) – pr. rozr., Pol. 2025
23.00 The Voice of Poland 17 (14) – widowisko, Polska
1.40 The Voice Comeback Stage Powered by Orange – widowisko, Pol.
2.05 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (10) – pr. rozr., Pol. 2025

DOKUMENT



22.00 Kochaj albo wróć (11)
Losy sześciu międzykulturowych par. Jedna ze stron pochodzi z Polski, a druga z Konga, Turcji, Tunezji, Chin lub Brazylii. Kamery towarzyszą im w codzienności pełnej kompromisów. **60 min**

23.00 Nasi w mundurach 4 (6) – reality show, Pol. 2026
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (5) – pr. rozrywk., Pol. 2023
1.00 Diabelnie boskie 2 (4, 5) – reality show, Pol. 2023
1.55 Kiedy ktoś kocha bardziej (21, 22) – obycz.
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (550) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.06 Strefa otwarta **17.30** Wojownicy czasu **17.56** Kreatywni po godzinach **18.05** Przystanek Kultura **18.22** Z Koroniewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Bez kantów **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Pilna sprawa **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Uwierz w sport **17.30** Klub Kultura **18.15** Słowo daję! **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Woda bydgoska **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Eksperт ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.45 Tajemnica twierdzy szyfrów **17.30** Do brzegu **17.50** Polacy na morze **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Zawodowcy **21.00** Tedë jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 16.47 Dzień z bliska **17.40** Chodźmy do teatru **18.00** Dzień z bliska **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Turystyczna jazda **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Turystyczna Marka Roztocze **18.10** Sera warte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Scena jest Twoja **21.02** Zdarzenia **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.10 Reportaż **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.15** Konkretnie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Ostatni mistrzowie **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.44** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **18.49** TalentAsy Senior **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** Odkryj regiony **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Misja Przyroda! **17.45** Gwiazdorska kuchnia Ani **18.15** Witaj w klubie **18.30** Kronika **18.52** Lena na Kaukazie **19.16** Pracownia reportażu **21.00** Odnaleźć zaginione **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia **17.31** Dobrego dnia **17.45** Pora na seniora **18.00** Zawsze na temat **18.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.51** Wiadomości sportowe

WROCŁAW 17.15 Region dialogu **17.31** Dobra Energia **17.46** Magazyn Dolnośląski **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Magazyn ku kulturze **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** W swoim czasie **21.02** Magazyn ku kulturze **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 10 (127, 128) – krym., Pol. 2013
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (908, 909)
12.25 Ojciec Mateusz 16 (205)
13.20 Komisarz Alex 12 (150)
14.15 Ranczo 10 (128, 129)
16.05 Domowe patenty 3
16.10 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (49) – talk-show
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 4 (54)
19.20 Ranczo 7 (79) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (278, 279)
21.25 Ojciec Mateusz 35 (455)
22.20 Invictus: Niepokonany – dramat biograf., USA 2009
0.45 07 zgłoś się (20) – krym.
2.30 Czas patriotów – film sensacyjny, USA 1992

TVP KULTURA

9.00 Rodzina Kanderów (2)
10.15 Wąchać kwiatki od spodu – czarna komedia, Francja 1964
12.05 Artysta i niepokój wieku. Henryk Sienkiewicz 1846-1916
13.10 Na kredyt – film obyczajowy, Polska 2008
13.50 Pejzaż bez ciebie – Krzysztof Klenczon
14.50 U Pana Boga za miedzą – komedia, Polska 2009
16.55 Rodzina Kanderów (3) – serial obycz., Polska 1988
18.05 Tygodnik kulturalny
18.55 Pamiętniki Sherlocka Holmesa (4) – serial krym.
20.00 Wieczór kinomana
20.05 Słodki ptak młodości – dramat obycz., USA 1962

ANTENA HD

11.05 Megalotnisko w Dubaju 3 (24) – dok.
12.05 Wojny kontenerowe (10, 11) – serial dokum., USA
13.05 Klątwa Wyspy Dębów 6 (30) – reality show, USA
14.00 Australijscy poszukiwacze złota 4 (9)
15.00 Pokochaj lub sprzedaj – Finlandia (8) – serial dok.
16.00 Zakazana miłość (23, 24)
18.00 77 TV 5 (27) – pr. rozr., Pol.
19.00 77 TV 3 (11) – pr. rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji – Saint-Paul de Vence – film kryminalny, Fr. 2017
22.00 Morderstwa we Francji – Plaża Omaha – film kryminalny, Fr./Belgia 2018
0.00 Fourniret: Bestia w ludzkiej skórze – dok.

TV 6

6.00 Więzienie (199, 200) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (887, 888) – serial obycz.
8.55 48h. Zaginieni (237-241) – serial kryminalny, Polska
13.55 Policjantki i Policjanci (1289) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (223, 224) – serial kryminalny, Polska
16.00 Strażnik Teksasu (22, 23, 13, 14) – serial sens.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 4 (74, 75) – krym.
22.00 Kości (219, 220) – krym.
0.00 Wieczorówka – komedia, USA/Chiny 2018
2.25 Cobra Kai (43) – przyg.
3.10 Krejzi patrol (2) – krym.
3.40 Kochane pieniądze (71, 72) – serial paradokum.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

13.40 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4 (8, 9) – krym.
15.20 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (6) – serial kryminalny, Wielka Brytania
16.15 Tajemnice Brokenwood 12 (3) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 16 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2013-2014
19.55 Śmierć pod palmami 2 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Zaginiona (1) – serial krym.
22.05 Blackshore (6) – krym., Irl.
23.00 Luther (5) – serial krym.
0.00 Lynley (8) – serial krym.

ROMANCE TV

15.05 Gabinet z widokiem na morze – Zawrót głowy – film obyczajowy, Niemcy 2023
17.00 Rosamunde Pilcher: Miłość to najlepsza terapia – obycz., Niemcy 2023
18.55 Śledztwo prowadzi Watzmann (26) – krym.
20.00 Statek marzeń – Laponia – film obycz., Niemcy 2022
21.55 Toni – akuszer.
Skradzione marzenia – komedia, Niemcy 2021
23.50 Śledztwo prowadzi Watzmann (26) – serial kryminalny, Niemcy 2019
0.50 Statek marzeń – Laponia – film obycz., Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

11.55 Teoria wielkiego podrywu 6 (23, 24) – kom.
12.50 Teoria wielkiego podrywu 7 (1-4) – kom.
14.30 Dwóch i pół 10 (12-15)
16.25 Przyjaciele 9 (17-20)
18.25 The Office PL 4 (5, 6)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 6 (23, 24) – kom.
20.25 Teoria wielkiego podrywu 7 (1-4) – kom.
22.00 Miasteczko South Park 29 (5) – serial animowany dla dorosłych
22.30 The Office PL 2 (6) – kom.
23.05 Comedy Club 9 (7, 8)
0.05 Miasteczko South Park 14 (4, 7)
1.00 Pracoholicy 3 (13, 14)

TVN FABUŁA

9.50 Młode gliny (50) – krym.
10.55 Magda M. 2 (5) – obycz.
11.55 Prawo Agaty (15) – obycz.
12.55 Prawo Agaty 2 (1) – obycz.
13.55 Młode gliny (51) – krym.
14.55 Detektywi (714, 715)
16.05 Na Wspólnej (168, 169)
17.10 Top 100: filmy wszech czasów (3) – pr. rozr., Pol.
17.50 Ostatni władca wiatru – film przyg., USA 2010
20.00 Super 8 – thriller s.f., USA 2011, reż. J.J. Abrams
22.35 Igrzyska śmierci – dramat s.f., USA 2012
1.30 Pamiętnik – melodramat, USA 2004
3.55 Motywy filmowe – mag.
4.05 Ukryta prawda (1425)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2024
6.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
8.00 **Robert Makłowicz** (222, 202) – mag. kulin.
9.50 **Komisarz Rex 5** (3, 4) – krym., Niemcy/Austria
11.50 **Vera 5** (3) – serial krym., Wielka Brytania 2015
13.40 **Hudson i Rex 6** (9) – krym., Kan. 2023-2024
14.45 **Komisarz Montalbano** (32) – serial krym., Włochy
17.05 **Górski lekarz** (5) – obycz., Niemcy/Austria
18.00 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (5, 6) – serial kryminalny, Austria/Niem.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (30) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1109, 1110) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (260-262) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1241) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (118-121) – serial dokumentalny, Pol.
14.30 **Świat według Kiepskich** (6-10) – kom.
17.00 **Komisarz Mama** (30) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1292, 1293) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1087, 1017) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.45 **Rodzinka.pl** (194) – kom.
6.15 **Na sygnale** (576, 577)
7.25 **Ojciec Mateusz 10** (126)
8.20 **Komisarz Alex 13** (157)
9.15 **Rodzinka.pl** (195) – kom.
9.45 **Klan** (1541) – telen., Pol.
10.20 **Ranczo 5** (63) – obycz.
11.10 **Rodzinka.pl** (321, 322)
12.15 **Na sygnale** (953)
12.50 **Rodzinka.pl** (288) – kom.
13.30 **Ojciec Mateusz 3** (31, 32) – krym., Pol. 2010
15.30 **Komisarz Alex 13** (158)
16.20 **Na sygnale** (578, 579)
17.25 **Ranczo 5** (65) – obycz.
18.25 **Ranczo 6** (66) – obycz.
19.20 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
19.30 **Ojciec Mateusz 3** (33)
20.30 **Ojciec Mateusz 10** (127)

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (3) – rozr.
6.50 **Bolek i Lolek na wakacjach** (11, 12)
7.10 **Reksio** (13, 14) – anim.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.50 **Zwierzęta Wajraka 3** (1, 2) – serial dokum., 2022
8.50 **W pustyni i w puszczy** FILM – film przygodowy, 2001
11.25 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
13.05 **C.K. Dezerterzy** (2-ost.) FILM – kom., Pol./Węgry 1985
14.50 **Bitwa pod Wiedniem** FILM – dram. hist., Pol./Wł. 2012
17.15 **Pogranicze w ogniu** (7, 8) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (3, 4) – krym., USA/Kanada
7.35 **Agenci NCIS 13** (2, 3)
9.25 **Castle 3** (12, 13) – krym.
11.15 **Detektyw Monk 3** (10, 11) – serial kryminalny
13.10 **Agenci NCIS 13** (4, 5)
15.05 **FBI: Most Wanted 4** (19, 20) – serial kryminalny
17.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (22) – krym., USA/Kanada
18.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (1) – serial kryminalny, USA 2011, wyk. Ted Danson, Marg Helgenberger
19.00 **Castle 3** (14, 15) – krym.

CANAL+ PREMIUM

7.00 **Agent szczęścia** – dok.
8.35 **Królowa chmur** FILM – film obyczajowy, Polska 2003
9.55 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
11.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.45 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025
13.25 **Czy AI zabija internet?** – film dokum., Niem. 2025
14.20 **Listy do Julii** FILM – komedia romantyczna, USA 2010
16.05 **Pod gwiazdzistym niebem** FILM – komedia romantyczna, USA 2025
17.45 **Ocaleni** FILM – thriller, USA/Kanada 2008
19.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
19.20 **Extrawurst** FILM – komedia, Niemcy 2026

HORROR KOMEDIOWY



20.00 Wstrząsy FILM – USA 1990, reż. Ron Underwood

W miasteczku Perfection zaczynają ginąć ludzie. Okazuje się, że pod ziemią żyją zmutowane dżdżownice. Valentine (Kevin Bacon, zdj.) i Earl (Fred Ward, zdj.) podejmują walkę z potworami. **120 min**

22.00 **Gry wojenne** FILM – film sensacyjny, USA 1983, wyk. Matthew Broderick, Dabney Coleman
1.00 **Cicha noc** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2017
3.30 **Demony wojny wg Goi** FILM – dramat wojenny, Polska 1998
5.35 **Sabina** – film krótkometraż., Pol. 2022

KRYMINAŁ



22.00 Zakładnik z Wall Street FILM – USA 2016

Nadawany na żywo popularny program o finansach przerywa uzbrojony mężczyzna. Grozi, że zabije prowadzącego (George Clooney, zdj.), jeśli akcje, w które zainwestował, nie pójdą w górę. **120 min**

0.00 **W jak morderstwo** FILM – kom. krym., Polska 2021
2.15 **Ewa gotuje** (483) – mag.
2.50 **Wydarzenia**
3.30 **Ewa gotuje** (484) – mag.
4.05 **Strzelnica Navala** (5) – magazyn sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (126) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 6 (67, 68) – Polska 2012

Lucy chce zlikwidować bezrobocie w gminie, ale większość osób zainteresowana jest tylko pomocą finansową. Ze wsparciem Witebskiego pani wójt szuka pracy dla czterech kobiet. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 3** (34) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Gra z Cieniem** (10) – serial kryminalny, Polska
1.20 **Trzeci oficer** (11, 12) – serial sensacyjny, Polska
3.05 **Wojenne dziewczyny 3** (35) – serial hist., Pol. 2019
3.55 **Klan** (1541) – telen., Pol.
4.25 **Rodzinka.pl** (319, 320) – serial kom., Polska 2026

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Wielki Szu – 1982, FILM reż. Sylwester Chęciński

Znany szuler (Jan Nowicki, zdj.) opuszcza zakład karny. W hotelu rozgrywa partię pokera z Mikunem. Wygrywa od niego dużą sumę pieniędzy. Panowie umawiają się na rewanż. **125 min**

22.05 **Sztos** – komedia FILM sensacyjna, 1997
23.55 **Dom zły** – dramat FILM kryminalny, 2009
2.30 **Co dzień bliżej nieba** FILM – dramat obycz., 1984
4.45 **Masza** – film krótkometr.
4.55 **Te cholerne peonie** – etiuda filmowa, 2023
5.30 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.

SENSACYJNY



21.05 Zabójca – USA 2007, FILM reż. Philip G. Atwell

Płatny morderca Rogue (Jet Li, zdj.) wymyka się z zasadzki. Następnego dnia pozbawia życia agenta FBI i jego rodzinę. Jack chce pomścić kolegę po fachu. **125 min**

23.10 **Champion** – dramat FILM sens., USA/Niemcy 2002, wyk. Wesley Snipes
1.05 **Castle 3** (14, 15) – krym.
3.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (22) – krym., USA/Kanada
3.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (1) – krym., USA 2011
4.55 **FBI: Most Wanted 2** (3) – krym., USA 2020

KOMEDIOWY



21.00 The Office PL 6 (3, 4)

W biurze pojawia się ekipa filmowa, która ma nakręcić spot o firmie. Niepokój Michała wzbudza szkolenie antymobbingowe. Matrix natomiast próbuje namówić Darka na terapię. **55 min**

21.55 **Baw się dobrze i przeżyj** FILM – komedia s.f., Niemcy/USA 2025
0.05 **Kill Bill: Vol. 2** FILM – film sensacyjny, USA 2004, wyk. Uma Thurman
2.20 **Trzy miłości** – thriller FILM erotyczny, Polska 2025
4.00 **Piękna łąka kwietna**

CANAL+ M1 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

8.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (12, 13)
10.05 **Bez śladu 5** (17, 18) – krym.
12.05 **Kapitan Marleau 2** (4)
14.10 **Na granicy: Demokracja umiera w ciemności** FILM – film krym., Niemcy 2018
16.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (14, 15)
18.05 **Bez śladu 5** (19, 20) – krym.
19.55 **Kapitan Marleau 3** (1)
22.00 **Tajemnice Ainsley** FILM **McGregor: Sprawa dla winiarza** – film kryminalny, USA/Kanada 2024
0.00 **Nieuchwytny cel 2** FILM – film kryminalny, USA 2016
2.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (12, 13)
4.05 **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (41)
6.55 **Na ratunek 112** (879)
7.30 **Poirot** (9) – krym., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (313, 314)
10.25 **Świat według Kiepskich** (162, 163, 81, 206, 207)
13.35 **7 rzeczy, których nie wiecie o facetach** FILM – komedia, Polska 2016
15.55 **Zawód: Szpieg** FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001
18.40 **Madame Web** FILM – film s.f., USA/Kanada/Meksyk 2024
21.00 **Air** FILM – film biograficzny, USA 2023, wyk. Matt Damon
23.25 **Uniwersalny żołnierz: Powrót** FILM – sens., USA 1999
1.00 **Fala zbrodni** (45, 46)
3.00 **Ślad** (107, 108) – krym., Pol.
5.00 **Na ratunek 112** (988, 989)

HBO

9.35 **Milion minut** FILM – dramat obyczajowy, Niemcy 2024
11.40 **Na planie 23** (46) – mag.
12.10 **Bohemian Rhapsody** FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
14.20 **All American 8** (9, 10)
15.45 **Teściowie 3** FILM – komedia, Polska 2025
17.15 **Hacks 5** (3, 4) – serial kom.
18.30 **Saipan** FILM – dramat biograf., Irlandia/Wlk. Bryt. 2025
20.00 **Kukułka** FILM – thriller, Niemcy/USA 2024
21.40 **Blade Runner 2049** FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017
0.20 **Sprzedawcy 2** FILM – komedia, USA 2006
1.55 **Until Dawn** FILM – horror, USA/Węgry 2025, wyk. Ella Rubin

WARNER TV

6.05 **Cudotwórcy 2** (2) – kom.
6.35 **Prawo Agaty 5** (2-4)
9.30 **Bajer z Bel-Air 6** (13, 14)
10.30 **Teraz albo nigdy!** (8, 10-12) – obycz., Pol. 2008
14.30 **Bajer z Bel-Air 6** (13-16)
16.20 **Cudotwórcy** (2-5) – kom.
18.10 **Kopciuszek: Roztańczona historia** FILM – kom. muz., USA/Kan. 2008
20.00 **Mroczne cienie** FILM – czarna komedia, USA/Australia/Wielka Brytania 2012
22.10 **Szeregowiec Benjamin** FILM – komedia, USA 1980
0.25 **Czarownice z Eastwick** FILM – horror kom., USA 1987
2.45 **Ostatni lot Amelii Earhart** FILM – obycz., USA 1994
4.45 **Święty w Palm Springs** FILM – film kryminalny, USA 1941

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry** (8) – dok.
7.00 **Wszyscy święci** FILM – film obyczajowy, Polska 2002
8.40 **Długi weekend** FILM – film obyczajowy, Polska 2004
10.10 **The Office PL 2** (7, 8)
11.25 **Van der Valk 3** (2) – krym.
13.30 **Detektyw Foyle 3** (2)
15.40 **P.S. Kocham Cię** FILM – melodramat, USA 2007
18.10 **Van der Valk 3** (3-ost.)
20.10 **Sicario** FILM – dram. krym., USA/Meksyk/Hongkong 2015
22.30 **Angielska robota** FILM – film sens., Wlk. Bryt./USA 2008
0.45 **Szef roku** FILM – komedia, Hiszpania 2021
3.15 **Kryptonim Polska** (1)
4.15 **Wspaniałe kilka minut**
4.45 **Pan młody** – krótkometraż.
5.10 **Kruk. Jak tu ciemno** (5)

CANAL+ FILM

11.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.40 **Ida** FILM – dramat obyczajowy, Polska/Dania/Francja 2013
13.00 **Balony** – film krótkometr.
13.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
13.35 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
15.15 **Miss Potter** FILM – dramat biograf., USA/Wlk. Bryt. 2006
16.45 **Zgred** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2025
18.10 **Trzej muszkieterowie** FILM – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Amerykański gangster** FILM – film sensacyjny, USA 2007
22.30 **Zdążyć przed śmiercią** FILM – western, USA 2025
0.15 **Anora** FILM – komediodramat, USA 2024

SCIFI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (7)
7.00 **SurrealEstate 3** (9, 10)
9.00 **iZombie 4** (2, 3)
11.00 **Czarodziejki 8** (17-20)
15.00 **iZombie 4** (4, 5)
17.00 **Czarodziejki 8** (21, 22) – serial fantasy, USA 2006
19.00 **Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę** FILM – film sensacyjny, USA 2004
21.05 **183 metry strachu** FILM – thriller, USA 2016
22.55 **W ciemność: Star Trek** FILM – film s.f., USA 2013
1.45 **Star Trek: W nieznane** FILM – film s.f., USA/Hongkong/Chiny 2016, wyk. Chris Pine
4.10 **iZombie 4** (3) – serial grozy
5.05 **Kroniki Spiderwick** (7)

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (29) – serial animowany
11.00 **Tata kontra tata** FILM – komedia, USA 2015
13.00 **Czarodziejki 7** (18, 19)
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (30) – serial animowany
15.25 **Zatańcz ze mną** FILM – kom. romant., USA 2004
17.30 **Sonic. Szybki jak błyskawica 2** FILM – film przygodowy, USA/Jap. 2022
20.00 **Ojciec chrzestny: Epilog – Śmierć Michaela Corleone** FILM – dramat kryminalny, USA 2020, wyk. Al Pacino
23.20 **Immortals. Bogowie i herosi** FILM – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans

FX

10.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (8) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (3, 4) – serial krym.
13.45 **Castle** (1) – serial krym.
14.40 **Lucyfer** (4) – serial krym.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (14, 15) – s.f.
19.15 **FBI 5** (4) – serial kryminalny
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (18)
20.55 **Zabójcze umysły** (8)
22.00 **CIA** (6) – serial sensacyjny
22.55 **Z archiwum X** (15) – s.f.
23.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
1.40 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (18)

FILMBOX+ ONE

9.50 **Vera 7** (4) – krym., Wlk. Bryt.
11.50 **Zbrodnie w Grantchester 6** (2) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (2)
15.00 **Strażnik Teksasu 8** (14, 15) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 8** (1) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Zbrodnie w Grantchester 6** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Wyścig** – film biograf., FILM USA/Niem./Wlk. Bryt. 2013
22.40 **Krzyk** – horror, USA 1996, FILM wyk. Drew Barrymore
1.00 **Underworld** – horror, FILM USA/Niemcy/Węgry 2003
3.50 **Naczelny dowódca** – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Filipiny 2019

CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace** (3, 4)
10.50 **Naruto 7** (3-5) – anime, Jap.
12.20 **Na pierwszym planie** (1-4) – serial dokumentalny
14.55 **13 posterunek 2** (19-21)
16.40 **To jest żużel** (1-3) – dok.
18.20 **The Office PL 2** (10-12) – serial komediowy, Polska
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (7, 8) – serial fantasy, USA
21.40 **Kontygent** (1) – wojenny
22.30 **Yellowjackets** (9, 10) – serial grozy, USA 2021
0.30 **Rodziny takie jak nasza** (3, 4) – serial obyczajowy
2.25 **Mały Zgon** – serial krym.
4.30 **Twardzielki** (5) – dok., Pol.
5.05 **Chwile szczęścia** (5)

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 7** (18) – dok.
15.00 **Lotnisko na Alasce 5** (5)
16.00 **Dover 24/7** (2) – serial dok.
17.00 **Straż graniczna USA 5** (4)
18.00 **Lotnisko na Alasce 5** (3)
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 7** (16) – dok.
19.50 **Straż graniczna USA 5** (5)
20.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (1) – serial dokum.
21.50 **13 posterunek 2** (20, 21)
23.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.00 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (2)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

PIĄTEK 13 listopada

WSCH. SŁ. 07.00 | Imieniny: Arkadiusza, Eugeniusza, Stanisława
ZACH. SŁ. 15.56

TeleTydzień

TLC

8.00 **Jak zostać amiszem** (1)
9.00 **Siostry wielkiej wagi**
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 9** – reality show, USA
12.00 **Kilogramy do szczęścia**
14.00 Premiera: **Cztery żony i mąż** – reality show, USA
15.00 **Mali ludzie, wielka rodzina** (2)
16.00 **Siostry wielkiej wagi**
17.00 **Salon sukien ślubnych** (10) – program rozrywk.
18.00 **Wiza na miłość: na odwrót 4**
20.00 **Kamera, akcja, wpadka!** – pr. rozr., USA



21.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa 3** – reality show
22.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa. Między sporami 3** – reality show
23.00 **Dr Pyszczylla 4:** Potwór na plecach – serial dokum.
0.00 **Moje koszmarne stopy**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (82, 83) – pr. rozrywk., Pol. 2019
7.00 **Przyjaciółki** (100, 101) – serial obycz., Pol. 2017
9.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (62, 63) – reality show, Pol.
11.55 **Śmierć pod palmami** (15, 16) – serial kryminalny
14.30 **Bogaty dom – biedny dom** (86, 87) – reality show, Polska 2023
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (64) – reality show, Pol. 2022
18.00 **Nasz nowy dom** (317, 318) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (14, 16) – pr. rozrywk., Pol.
22.00 **Gry małżeńskie** (219, 170, 171) – reality show, Polska
1.05 **Więzienie kobiet** (70-73) – serial dokum., Polska 2024-2025
3.00 **Zdrady** (120-122) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.15 **Tu jest pięknie** (9) – rozr.
5.50 **Kuchenne rewolucje** (4) – pr. rozr., Polska 2017
6.45 **Zgłoś remont: spełniamy marzenia** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.25 **Szpital św. Anny** (15) – serial obycz., Pol. 2025
12.25 **Ugotowani** (4) – program kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (8, 7) – pr. rozr., Pol. 2025
15.30 **MasterChef** (9) – pr. rozr.
17.05 **Teraz one** (7) – rozr., Pol.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (9, 7, 8) – pr. rozrywk., Pol.



20.50 **Love the Look** (7) – mag.
21.50 **Jestem z Polski 18** (7) – serial dokum., Pol. 2026
22.50 **Jestem z Polski 15** (8)
23.50 **Down the road** (2) – dok.
0.45 **EuroPOLKI studentki** (2) – pr. rozr., Polska 2024
1.45 **Tu jest pięknie** (5) – rozr.
2.25 **Co nas truje** (1) – pr. rozr.
3.10 **Dieta czy cud?** (4)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Budowa na końcu świata**
11.00 **Klan z Alaski**
12.00 **Celnicy na straży Szwecji**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
15.00 **Złomowisko PL 12** (5)
16.00 **Poszukiwacze przeklętego złota 5** (2)
17.00 **Śmierć w cieniu Everestu**
18.00 **Przystanek Bieszczady 3** (7)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 2:** Z popiołów; Zimni jak głaz



21.00 **Przystanek Bieszczady** (1)
22.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
23.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (4)
0.00 **Największe napady świata**
1.00 **Zoom na architekturę**
2.00 **Eurotruckersi 3** (1)

TVP HISTORIA

8.50 **Polskie drogi** (10) – serial wojenny, Pol. 1977
10.20 **Saga prastarej puszczy**
11.25 **Wszystkie kolory świata** (17)
12.20 **Bruce Willis, bohater kina akcji** – film dok., Fr.
13.25 **Flesz historii** (787)
14.00 **Polskie drogi** (11) – serial wojenny, Pol. 1977
15.55 **Sensacje XX wieku**
17.20 **Prasa donosi** – cykl fel.
17.35 **Wojenne dziewczyny 5** (55) – serial hist., Pol. 2022
18.25 **Wojownicy czasu**
19.00 **Kamienny ślad. Natolin '39** – film dok., Pol. 2023



20.05 **Tożsamość zdrajcy**
FILM – sens., Czechy/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2017
21.50 **Sensacje XX wieku**
22.40 **07 w akcji!** – fel., Polska
23.00 **Król** (1) – serial sensacyjny, Polska 2020, wyk. Michał Żurawski, Kacper Olszewski
0.15 **Sensacje XX wieku**

FOKUS TV

9.00 **Starożytni kosmici** (11, 12) – serial dok., USA
11.00 **Gwiazdy lombardu** (25)
12.00 **Poszukiwacze historii** (3, 4)
13.00 **Ostatni bastion Hitlera 3** (3, 4) – dok.
15.00 Premiera: **Poszukiwacze złota w Australii** (16) – serial dok., Australia
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (7, 8) – serial dokum., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (41, 42) – serial dokum.
20.00 **Historia krzyżowców** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
21.00 **Tajemnice piramid** (2)



22.00 Premiera: **Dezinformacja w drugiej wojnie światowej** (3, 4) – dok.
0.00 **Korea Północna: w głowie dyktatora** (2) – film dokumentalny, USA 2021
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (31-34) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 **Szpital** (296, 297) – paradok.
10.25 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (540, 541)
12.25 **Szkoła** (683) – paradok., Pol.
13.25 **Brzydula** (199, 200) – kom.
14.35 **Drugie serce** (21) – telen.
15.35 **Druga szansa 3** (1) – obycz.
16.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
18.00 **Złomowisko PL 7** – dok.
19.00 **Kartoteka 9** (22) – fab.-dok.
20.00 **Akademia policyjna**
FILM – komedia, USA 1984
22.00 **Belfer** (1, 2) – krym., Pol. 2016
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** – serial dok.
1.25 **Szpital** (965) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (690) – paradok., Pol.
3.25 **Nowa Maja w ogrodzie 3**
4.30 **Szpital** (964) – paradok., Pol.

ZOOM

8.10 **Strażnik Teksasu 4** (26)
9.10 **Strażnik Teksasu 5** (1)
10.05 **Kobra – oddział specjalny 22** (6, 7) – sens.
12.20 **FBI 4** (15, 16) – serial krym.
14.20 **Bitwa o palety 2**
15.30 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
16.50 **Sensacje XX wieku** – hist.
19.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (4, 5) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (22, 23)
23.00 **Magia nagości. Polska 4**
0.00 **Milf manor – mamuśki rządzą 2** – reality show, USA
1.15 **Magia nagości. Włochy 3**
2.00 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.15 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

9.15 **Sztuka mięsa** – mag. kulin.
10.55 **Makłowicz w drodze**
12.05 **Mania grillowania z Bobbym Flayem 4** – mag.
13.10 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
14.10 **Nieprawdopodobne: Czekolada** – magazyn kulin.
15.10 **Trafić w ciasto** – mag. kulin.
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Włoski turniej smaku: Apulia** – reality show
19.15 **Wiejskie włoskie gotowanie** – magazyn kulin.
20.50 **Antonia Lofaso: śledztwo od kuchni** – pr. rozrywk.
21.55 **Zamiana szefów kuchni**
23.55 **Polska na patelni** – mag.
1.30 **Mordercza kuchnia**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Autostrada spotkań z UFO**
11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
17.00 **Jak działa wszechświat? 6:** Dziwne życie planet karłowatych – serial dokumentalny
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
23.00 **Tesla: Niebezpieczny umysł**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
3.00 **Jak działa wszechświat? 6**
4.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.55 **Makro inżynieria**
13.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
15.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
16.00 **Odkopać historię**
17.00 **Ukryte pod miastami**
18.00 **Wcielenia zła:** Mao Zedong
19.00 **Tajemnice wojny: Blitzkrieg**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Chaos w kabinie – dok.
21.00 **W obliczu zagłady:** Inwazja
22.00 **Operacja Barbarossa**
23.00 **Wojna na pustyni: Walka z Rommlem**
0.00 **Al-Kaida: Przed 11 września** (1) – film dokum.
1.00 **W obliczu zagłady:** Inwazja

BBC EARTH

10.10 **Życie na pustkowiu: powroty 4** – serial dokum.
11.10 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
12.15 **Miasta tętniące życiem**
13.20 **Szpiedzy w oceanie** – dok.
14.30 **W okowach mrozu 10**
15.30 **Życie na pustkowiu: powroty 4** – serial dokum.
16.30 **Ewolucja** – serial dokum.
17.35 **Szpiedzy w oceanie** – dok.
18.40 **Miasta tętniące życiem**
19.45 **Dziki połów: nieznane wody** – serial dokumentalny
20.55 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
22.55 **Burze widziane z góry**
23.55 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
0.55 **Szpiedzy w oceanie** – dok.

WP

10.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
11.00 **Wariaci za kierownicą 7**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3** (3)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
16.50 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 2** – serial dokum.
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**

NOWA TV

8.30 **Więzienie** – serial dokum.
10.00 **Ojciec Brown 3** (29, 30)
12.00 **Śmierć pod palmami 4** (6, 7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 **Świat według Kiepskich** (491, 492) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 11** (247-252) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (4) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (96-98)
21.00 **Zdrady** (100) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (50, 51, 95) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy** (162, 163)
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.50 **Letnia chata na lata 13**
10.50 **Letnia chata na lata 11**
11.50 **Włoszki wymiatają!** – dok.
12.35 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
13.35 **Patent na dom** – pr. rozr.
14.35 **Mieszkanie na miarę 4**
16.30 **Polowanie na ogród 5**
18.15 **Poukładani 2** – pr. rozrywk.
19.15 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
21.05 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
22.05 **Zgłoś remont – spełniamy marzenia** – pr. rozrywk.
23.00 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
1.05 **Kupujemy dom na plaży 27** – serial dokum.
2.00 **Nowa Maja w ogrodzie 6**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Bahamach**
8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
12.15 **Szokujące potrawy** – dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
17.00 **Śladami Wielkiej Stopy** – serial dokumentalny
19.00 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
21.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Szokujące potrawy** – dok.
2.55 **Śladami Wielkiej Stopy**
4.55 **Dziwaczne potrawy Ameryki** – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Olbrzymy z głębin** – dok.
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zoologia ekstremalna**
13.00 **Tajemnice dzikiej Azji**
14.00 **Sekretne życie pingwinów**
15.00 **Dzikie, sprytne i zabójcze**
16.00 **Dzika Japonia**
17.00 **Silni wbrew naturze**
18.00 **Kierunek Wild: Dzika Floryda** (2) – dok., Wlk. Bryt.
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Tajemnice dzikiej Azji**
3.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
4.00 **Dzikie, sprytne i zabójcze**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.10 **Zaginione mumie Inków**
14.15 **Jaskinia Chauveta: pierwsze arcydzieło ludzkości** – film dokum., Fr.
15.20 **Tajemnice jeziora Iznik**
16.35 **II wojna światowa: cena imperium**
17.40 **Wojenne fabryki 3**
18.40 **Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 3**
19.45 **Wojny faraonów**
20.55 **DNA Hitlera: geny dyktatora** – serial dokum.
22.00 **Zaginione tajemnice piramid** – serial dokum.
23.05 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
0.15 **Zaginione mumie Inków**

CANAL+ KUCHNIA

16.15 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 3**
16.25 **Ekoporady z Julią Oleś 3**
16.30 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 3** – mag.
16.40 **Jamie gotuje w Gruzji**
17.40 **Jamie Oliver: 5 składników...** – mag. kulin.
18.40 **Eva Longoria: w poszukiwaniu francuskich smaków**
19.45 **M jak mięso 11** – mag. kulin.
20.20 **Jamie: dania w 20 minut**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane** – dok.
23.40 **Planeta słodyczy**

CANAL+ DOMO HD

12.10 **Wielkie projekty 23** – dok.
14.05 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
15.00 **Najlepszy dom w okolicy** – serial dokumentalny
16.00 **Daleko od miasta 17** – dok.
17.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty 23** – dok.
20.00 **Daleko od miasta 9** – dok.
21.00 **Najlepszy dom w okolicy**
22.00 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
23.05 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.

SUPER POLSAT

11.00 **Pokochaj lub sprzedaj**
11.55 **Świat według Kiepskich** (392-394) – serial kom., Polska
13.30 **Farma** – reality show, Polska
14.35 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (475) – serial komediowy, Pol.
18.30 **SuperMarket Chef**
19.00 **Rolniczki** – serial dokum.
21.00 **Godzilla** – film s.f., USA/Japonia 1998
FILM
23.50 **Kingsman: Złoty krąg**
FILM – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/USA 2017

TVP KOBIETA

14.00 **Lecę za miłością** – magazyn
14.30 **Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską** – magazyn
15.00 **Rodzinka.pl** (322) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 20** (263, 264) – serial kryminalny
17.25 **Orlando – światowa stolica rozrywki** – film dok.
18.30 **Tak to leciało!** – telet. muz.
19.30 **Panna młoda** (45) – obycz.
20.30 **Złoty chłopak** (272) – obycz.
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (360) – serial obycz.
22.30 **Szansa na miłość**
FILM – film obyczajowy, USA 2023

PLANETE+

11.20 **Dzikie iberyjskie opowieści** – serial dokum.
12.35 **Niezwykłe podróże koleją 8** – serial dokum.
13.50 **1874. Narodziny impresjonizmu** – film dok.
15.45 **360° Świat bez granic 11**
16.50 **Świat z góry 13** – serial dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.35 **Świat zawarty w obrazie**
19.45 **Jak US Army zenzuruje Hollywood** – film dokum.
20.55 **Opowiedz nam, Iggy** – dok.
22.00 **Prost** – serial dokumentalny
23.10 **Planeta Seks** – serial dok.
0.15 **360° Świat bez granic 11**

TVP DOKUMENT

12.05 **Dziuple i ich mieszkańcy**
13.00 **Co się kryje pod katedrą Notre-Dame?** – dok., Francja
14.00 **Polarne królestwo Słońca**
15.00 **Karpaty – królestwo niedźwiedzia** – film dokum.
16.05 **Zdumiewające ciało człowieka** (2) – film dokum.
17.05 **Pociągiem dookoła świata:** Kanada – cykl dok.
18.00 **Nie z Gienkiem te numery. Ballada o ostatnim ligaczu**
18.55 **Widzieć w ciemności**
20.00 **Tajemnice wraku Titanica**
21.05 **Tajemna wiedza zwierząt**
22.10 **Ewangelia według Ciretty**

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.00 **Futsal:** Eliminacje MŚ: Irlandia Północna – Polska
7.55 **Koszykówka kobiet:** Eliminacje mistrzostw Europy: Izrael – Polska
9.50 **Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026** – 13. dzień
10.55 **Piłka nożna:** Z Orlika na Stadion – finał **(live)**
13.50 **Ring TVP Sport** – mag.
14.45 **Piłka nożna:** LN – mecz: Włochy – Francja
17.00 **Kamerą TVP Sport**
17.20 **Piłka nożna:** Polska – Norwegia **(live)**
19.30 **Sportowe ABC** – mag.



19.50 Piłka nożna: Elite League U-20 – mecz: Polska – Niemcy **(live)**
22.00 **Sportowy wieczór**
22.30 **Tenis stołowy:** LM: SBR Dojlidy Białystok – Orlicz
0.20 **Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026** – ceremonia zamknięcia

EUROSPORT 1

12.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Crans-Montanie – supergigant kobiet
13.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Crans-Montanie – zjazd mężczyzn
14.00 **Kolarstwo kobiet:** Podsumowanie sezonu
15.15 **Kolarstwo:** Podsumowanie sezonu
16.45 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Sölden
17.30 **Letnie Igrzyska Olimpijskie Rio de Janeiro 2016**
18.30 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Crans-Montanie



19.15 Narciarstwo alpejskie: Zawody Pucharu Świata w Crans-Montanie – zjazd mężczyzn
20.00 **Trójbój siłowy:** World Equipped Championships
23.00 **Kolarstwo górskie:** Podsumowanie sezonu
0.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Fuji

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
10.00 **Łyżwiarstwo szybkie:** Zawody Pucharu Świata w Pekinie – 1. dzień **(live)**
13.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Włochy – Francja
16.00 **7. strefa** – magazyn siatkarski
17.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: PGE Projekt Warszawa – Podziemia Kredowe ChKS Chełm **(live)**



20.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: GKS Katowice – Neonet Norwid Częstochowa **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
3.00 **7. strefa** – mag. siatkarski

TVP ABC

6.20 **Wiking Tappi**
6.49 **Wyprawa profesora Gąbki**
7.00 **Przyjaciele Misia i Margolci**
7.30 **Bazgrolinka**
7.40 **Przygody Misia Paddingtona 2**
8.05 **Sir Mysz**
8.15 **Heidi**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
9.55 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**



12.25 Domisie
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.15 **Licz na Wiktora**
13.25 **Oktonauci**
13.50 **Frycek – mały Chopin**
14.05 **Ernest i Celestyna**
14.35 **Lupin wśród bajek**
14.45 **Olí i Luna**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Dora poznaje świat 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.06 **Staś da radę**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
14.41 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**



15.55 44 Koty
16.09 **44 Koty 2**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora poznaje świat 8**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk 2**
22.04 **Trojaczki**

TVN 24

7.30 **Jeden na jeden** – poranny wywiad TVN 24
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 Bez kitu – pr. publicyst.
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.40 **Biznes** – pr. publicyst.
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Bez kitu** – pr. publicyst.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.45 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.15 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Zagłębie Lubin
13.45 **Football Office** (5)
15.30 **LaLiga Highlights**
16.20 **Premier League: The Big Interview** (13)
17.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – FC Barcelona
19.15 **Premier League Stories** (12)
19.55 **Boks:** MVPW 7 w Arlington – walka: Elif Nur Turhan – Alycia Baumgardner
21.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 178
0.15 **Boks:** BKFC 96: Glasgow: Conor Cooke – Sean Weir

EUROSPORT 2

11.00 **Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix
12.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy: Allister Carter – Mark Williams
14.30 **Trójbój siłowy:** Mistrzostwa świata – Stambuł 2026 **(live)**
17.30 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Crans-Montanie – supergigant kobiet
18.00 **Jeździectwo:** PŚ w Weronie
19.00 **Snooker:** Turniej English Open: A. Carter – M. Williams
20.00 **Golf:** Austin Championship – 2. runda **(live)**
23.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Rio 2016**
0.00 **Snooker:** Shenzhen Open – finał: Wu Yize – Yuan Sijun

POLSAT SPORT 2

8.30 **Piłka ręczna kobiet:** LOTTO Superliga Kobiet: Zagłębie Lubin – Krasoń MKS Piotrcovia
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Belgia
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Czechy – Hiszpania
15.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga
17.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Włochy – Francja
20.00 **FIA World Endurance Championship**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Holandia – Grecja **(live)**
23.30 **Magazyn Ligi Narodów**
0.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Serbia – Niemcy
2.30 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.50 **Harmidom**
9.50 **Harmidom 2**
10.10 **SpongeBob Kanciasto-porty 13**
11.30 **SpongeBob Kanciasto-porty 16**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciasto-porty 12**
14.20 **Harmidom 7**
15.20 **Harmidom 2**
15.40 **Harmidom 4**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
17.30 **Harmidom 9**
18.25 **Wielkodomscy 4**
19.00 **Niebezpieczny Henryk 2**

TELETOON+

7.51 **Szasza i Milo**
8.19 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.22 **Było sobie życie**
9.51 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.21 **Angelo rządzi**
10.51 **Siostry 3**
11.25 **Polly Pocket 6**
12.18 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.47 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.14 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Superpyra**

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
16.45 **Trochę kultury**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Forum**
19.15 **Trochę kultury**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Kłamstwo nie przejdzie**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

12.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
15.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
17.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – mecz fazy grupowej
19.20 **8 wspaniałych** (7)
20.00 **Tenis raport**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – mecz fazy grupowej **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – mecz fazy grupowej **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – mecz fazy grupowej **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Bundesliga Clubs**
11.20 **Bundesliga Clubs**
11.40 **Bundesliga Clubs**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Vitória Guimaraes – FC Porto
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Sao Paulo
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – SV 07 Elversberg
20.00 **Serie A**
20.40 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
22.45 **Bundesliga Weekly** (12)
23.20 **Bundesliga Clubs**
23.40 **Bundesliga Special Show** (7)

POLSAT SPORT 3

8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Anglia – Chorwacja
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw Europy – mecz: Rumunia – Polska
14.00 **Tenis:** Turniej ATP w Sztokholmie – półfinał **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Sztokholmie – półfinał **(live)**
19.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Cup of China
20.00 **PLK NEXT GEN**
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Anwil – AMW Arka Gdynia **(live)**
23.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Cup of China
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 2**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 6**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue**
8.00 **Spidey i super-kumple 5**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i super-kumple 5**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue**

POLSAT NEWS

8.00 **Nowy dzień**
10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Najważniejsze pytania**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Najważniejsze pytania**
1.25 **Punkt widzenia Jankowskiego**
2.40 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

11.20 **Premier League: The Big Interview** (12)
11.50 **Premier League Stories** (12)
12.30 **Ekstrapaka**
13.45 **LaLiga Highlights**
14.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Real Madryt CF
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – GKM Grudziądz
19.45 **Snooker:** Champion of Champions – półfinał **(live)**
23.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 178
2.30 **Ligomistrzowe historie** (3)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Freiburg – 1. FC Union Berlin
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – Juventus FC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern
18.00 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: SSC Napoli – SS Lazio
22.00 **Podróż do świata Calcio**
22.40 **Serie A**
23.10 **Bundesliga Clubs**
23.25 **Bundesliga Clubs**
23.40 **Bundesliga Clubs**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: RC Lens – Olympique Marsylia

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.05 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Zawód glina**
23.05 **Łowca pedofilów**
1.05 **Więzienie**
2.00 **Złomiarze**
3.00 **Starożytni kosmici 14**
5.00 **Starożytni kosmici 15**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Mobilni mechanicy**
19.45 **Naprawy nie do naprawy**
20.30 **Po raz trzeci. Sprzedane!**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Zawodowi handlarze**
23.00 **Polski supersamochód**
23.45 **Ciężarówką przez Meksyk**
0.45 **Naprawy nie do naprawy**

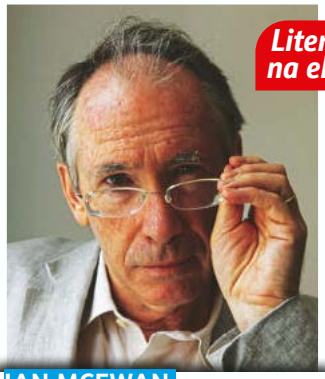
TVS

5.30 **Pasmo ciekawostek**
6.00 **Telesprzedaż**
10.05 **Dzisiaj w regionie**
10.20 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Wochenblatt TV**
11.10 **Dzisiaj w regionie**
11.25 **Muzyczne dzień dobry**
12.50 **Klachy i Lachy**
14.30 **Hansi Hinterseer zaprasza**
16.55 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
18.00 **Koncert życzeń**
19.05 **Koncert w TVS**
21.05 **Koncert w TVS**
22.55 **Szlagierowa lista**
0.55 **Program muzyczny**

TV TRWAM

20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w Sokólce**
22.20 **Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela"**
22.30 **Podróż apostolska Ojca Świętego Leona XIV do Urugwaju, Argentyny i Peru**
23.30 **Muzyczne chwile**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Literatura na ekranie

IAN MCEWAN
– Okrucieństwo niemal zawsze wynika z porażki wyobraźni – z niezdolności do zrozumienia, że osoba, którą krzywdzimy, czuje ból dokładnie tak samo jak my – twierdzi pisarz.

MEANDRY LUDZKICH UCZUĆ

Emocje małe i duże

W swoich powieściach uwielbia analizować namiętności targające ludźmi – niekoniecznie te dobre... Znakomicie pokazuje, jak łatwo jednym czynem zmarnować życie. I to nie tylko własne. Nic dziwnego, że powieści Iana McEwana tak chętnie są filmowane.

POKUTA (2007)
Początkowo Keira Knightley miała wcielić się w Briony, dziewczynkę, której kłamliwa relacja zmarnowała życie pary zakochanych i jej samej. Ale ubłagała reżysera, Joe Wrighta, by powierzył jej rolę nieszczęśliwej Cecilii. Dzięki temu mogła założyć szmaragdową suknię, którą po latach uznano za najlepszy kostium filmowy wszech czasów.
➔ SO 14.11 godz. 13.10
ALE KINO+



PRZETRZYMAĆ TĘ MIŁOŚĆ (2004) Nieudana akcja ratunkowa, w której ginie jeden z ratowników, wywraca życie Joego do góry nogami. Mężczyzna nie potrafi wrócić do tego, co było przedtem – związku z Claire, pracy... Na domiar złego jeden z uczestników feralnej akcji zaczyna go prześladować. W tym wydaniu Daniel Craig pokazuje zupełnie inne oblicze niż w bondowskim wcieleniu.
➔ HBO MAX

SYNALEK (1993)
Wprawdzie ten film nie powstał na podstawie powieści McEwana, ale pisarz stworzył do niego oryginalny scenariusz. Macaulay Culkin zagrał w nim tytułową rolę. Rolę, która przeraża do dziś i sprawia, że zastanawiamy się, czy na pewno dobrze znamy nasze dzieci...
➔ PRIME VIDEO





W IMIĘ DZIECKA (2017)
Postać, w którą wciela się Emma Thompson, ma niełatwe zadanie – jako sędzia Wydziału Rodzinnego ma zadecydować o losie 17-letniego Adama. Chłopak jest chory na białaczkę i uratować może go tylko transfuzja krwi, ale ta jest sprzeczna z wyznawaną przez niego religią...
➔ PRIME VIDEO



NA PLAŻY CHESIL (2017)
W latach 60. zeszłego wieku właściwie nie rozmawiało się o seksie. I dlatego też dwójka nowożeńców, Florence (Saoirse Ronan) i Edward (Billy Howle), nie potrafi zrozumieć swych obaw i potrzeb. A to prowadzi do złamanego serca...
➔ APPLE TV

FOT. East News, materiały prasowe



MISJA: RATUJMY OCEANY

Obrońcy głębin

MISJA: RATUJMY OCEANY
SO 14.11 godz. 19.00
NATIONAL GEOGRAPHIC

Międzynarodowy zespół naukowców i odkrywców wyruszył na wyprawę, by zbadać wszystkie pięć oceanów – od lodowatych wód Antarktyki po tropikalne wybrzeża Seszeli. Korzystając z zaawansowanych technologii i wiedzy lokalnych społeczności, dokumentują mało poznane ekosystemy, odkrywają nowe gatunki i szukają skutecznych sposobów ochrony oceanicznych akwenów. Produkcja pokazuje, jak nauka i współpraca z miejscową ludnością pozwalają lepiej zrozumieć największe zagrożenia dla oceanów i wypracować realne rozwiązania. Narratorką jest Auli'i Cravalho, aktorka użyczająca głosu tytułowej postaci z filmu „Vaiana: Skarb oceanu". **MP**

ZARAZ WRACAM

Napad i... poród

ZARAZ WRACAM SO 14.11 godz. 16.00 TVP 1

Jankowi (Miokołaj Krawczyk) i Karolinie (Małgorzata Socha) udaje się obronić przed brutalnym atakiem uzbrojonego Kosy (Michał Karmowski). Kiedy emocje opadają, Filar wyznaje partnerce, że pod ich dachem ukrywał agentkę CBŚ. Wściekła Żylicka postanawia działać. Odnajduje ciężarną Wiolę (Weronika Rosati) w hotelu i domaga się oczyszczenia z zarzutów. Ich sprzeczka nie trwa długo, bo agentka nagle zaczyna rodzić, a Karolina staje na wysokości zadania... W tym samym czasie Faza (Paweł Koślik) stara się za wszelką cenę naprawić relacje z synem Jackiem (Jakub Sasak), a Grażynka (Violetta Arlak) odkrywa jego bolesną tajemnicę sprzed lat. **HM**



FOT. TVP, National Geographic (2)

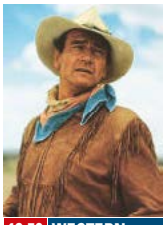
Twoje ulubione tytuły SĄ JUŻ W SKLEPACH
ALDI



REKLAMA

TVP 1

5.25 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.20 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.40 **Rok w ogrodzie** (1191)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (464)
8.20 **Pełnosprawni** (678) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 **Ranczo 5** (57): Człowiek z Rio – serial obyczajowy, Polska 2011
9.40 **Felicita** (24-26) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
11.00 **Dobre strony:** Fokus i Rahim – cykl felietonów, Polska 2026
11.25 **Ojciec Mateusz 25** (320): Spadek – serial kryminalny, Polska 2021
12.10 **Domowe patenty 3** (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
12.15 **Między pokoleniami** (2) – cykl dokumentalny, Polska 2026, reż. Pascal Pawliszewski
12.50 FILM Gwiazdy w południe: **Hondo** – western, USA 1953, reż. John Farrow, wyk. John Wayne, Geraldine Page, Ward Bond, Michael Pate (patrz obok)
14.15 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa** – cykl felietonów, Polska 2026
14.25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
15.00 **Rolnik szuka żony 13** (10) – telenowela dokumentalna, Polska 2026
16.00 **Zaraz wracam 3** (172, 173) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.30 **Ojciec Mateusz 36** (460): Trzy Zdrowaśki – serial kryminalny, Polska 2026
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 WESTERN
Hondo
Hondo Lane (John Wayne, zdj.) służył w armii Stanów Zjednoczonych. Pewnego dnia znajduje na pustkowiu Angie (Geraldine Page), która sama wychowuje syna. Kobieta nie ma pojęcia, że grozi jej niebezpieczeństwo. Doszło bowiem do wybuchu powstania. **85 min**



20.35 SPORT
Piłka nożna
Biało-Czerwoni dobrze wspominają poprzednią potyczkę z Trójkolorowymi. 2 października na PGE Narodowym w Warszawie pokonali ich bowiem aż 6:0, a Robert Lewandowski popisał się w tamtym starciu hat trickiem. W Bukareszcie Karola Świderskiego (zdj.) i jego kolegów czeka trudniejsze zadanie. **160 min**

20 20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Liga Narodów – studio **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Rumunia – Polska **(live)** (patrz obok)
23.15 Klasyka kina: **Pat Garrett i Billy Kid** – western, USA/Meksyk 1973, reż. Sam Peckinpah, wyk. James Coburn, Kris Kristofferson, Bob Dylan, Richard Jaeckel (patrz obok) Dzieło reżysera nazywanego Krwawym Samem. Występujący w jednej z ról Bob Dylan był nominowany do nagrody Grammy za muzykę do tego filmu. **110 min**
1.05 FILM **Wróbel** – komediodramat, Polska 2024, reż. Tomasz Gąssowski
2.55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz. ▶ 4.45



23.15 WESTERN
Pat Garrett i Billy Kid
Rok 1881. Billy Kid (Kris Kristofferson, zdj.) trafia do więzienia. Szeryf, jego dawny partner, proponuje, by wyjechał do Meksyku. Rewolwerowiec odmawia. Wkrótce ucieka. **110 min**

TVP 2

5.10 **Barwy szczęścia** (3436, 3437) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1955) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie** Poranny program, w którym toczą się rozmowy m.in. na temat zdrowego stylu życia, mody, urody, prawa i finansów. Niektóre materiały adresowane są do wielbicieli kultury i sztuki. **175 min**
10.50 **Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2** (6) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.20 **The Voice of Poland 17** (14): Nokaut – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.30 **Konkurs Piosenki Eurowizji – Azja – 2026** – widowisko, Tajlandia 2026 Wśród 11 państw, które wezmą udział w pierwszej edycji konkursu, są m.in. Wietnam, Kambodża, Laos, Mongolia, Filipiny, Tajlandia, Korea Południowa i Nepal. Zwycięzcę wybiorą widzowie wraz z profesjonalnym jury. **165 min**
17.15 **Panna młoda** (249) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026 Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe sekundy, błędne je odbierają. Prowadzi Krzysztof Czeczot. **55 min**
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (322): Ględzenie – serial komediowy, Polska 2026 U Boskich pytanie o to, czego chcą kobiety i o czym marzą mężczyźni, nie ma jednej odpowiedzi. Życie pod jednym dachem to pole minowe. Każda próba porozumienia kończy się serią komicznych pomyłek. **35 min**



17.15 OBYCZAJOWY
Panna młoda (249)
Hancer (Talya Çelebi, zdj.) jedzie z Cihanem (Cenay Türksever, zdj.) pod dom dziecka. Mukadder nie potrafi opanować narastającego lęku o Metina i traci nad sobą kontrolę. Beren i Beyza konsekwentnie wcielają w życie plan, który ma zrujnować Cihana. Engin żąda wyjaśnień. **60 min**



20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (323)
W domu Boskich trudno się nudzić. Tym razem wszystkich rozgrzewa temat tradycyjnego podziału ról. Członkowie rodziny zastanawiają się, czy w dzisiejszych czasach wciąż ma on sens i do kogo powinny należeć „męskie" obowiązki, takie jak praca z wiertarką. Dyskusje szybko nabierają tempa. **30 min**

20.00 **Rodzinka.pl** (323): Niania – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 **The Voice of Poland 17** (15): Live – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.35 FILM **Country Strong** – dramat obyczajowy, USA 2010, reż. Shana Feste Beau Hutton (Garrett Hedlund) jest początkującym wokalistą, a Kelly Canter (Gwyneth Paltrow) – byłą gwiazdą muzyki country. Postanawiają wyruszyć razem w trasę koncertową po Stanach Zjednoczonych. Wspólna podróż na zawsze odmienia ich życie. **115 min**
2.30 FILM **Ikar. Legenda Mietka Kosza** – dramat biograficzny, Polska 2019, reż. Maciej Pieprzyca ▶ 4.30



20.30 WIDOWISKO
The Voice of Poland 17 (15)
Po obejrzeniu występów widzowie zdecydują, która dwójka wokalistów z każdej drużyny przejdzie dalej. Los pozostałych leży w rękach m.in. Kuby Badacha i Barona (obaj na zdj.). **180 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.15 **SuperMarket Chef** (7): Kulinarne podróże – reality show, Polska 2026 Uczestnicy rywalizacji przygotują dania inspirowane różnymi kuchniami świata. Mają 80 zł i 15 minut na zakupy, a potem gotują w samym środku supermarketu. W menu pojawią się polskie fuczki, szwedzkie klopsiki oraz śródziemnomorskie krewetki. **40 min**
11.55 **Nasz nowy dom** (383) – reality show, Polska 2026 Ekipa Elżbiety Romanowskiej udaje się do wsi nieopodal Łodzi, gdzie mieszka trzypokoleniowa rodzina. Ma ona do dyspozycji tylko jeden pokój i kuchnię oraz niskie, ciemne pomieszczenie na poddaszu. Fachowcy mierzą się z wyzwaniem. **70 min**
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 Uczestnicy stają przed dylematem: zostać w dotychczasowym domu i go wyremontować czy też przeprowadzić się w nowe miejsce. W podjęciu decyzji pomogą architekt oraz agent nieruchomości. **65 min**
14.10 FILM **Nie kłam, kochanie** – komedia romantyczna, Polska 2008, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Marta Żmuda Trzebiatowska, Piotr Adamczyk, Beata Tyszkiewicz, Magdalena Schejbal (patrz obok)
16.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
17.40 **Hitster. Muzyczna gra przebojów** (13) – program rozrywkowy, Polska 2026
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
19.39 **Sport, Pogoda**

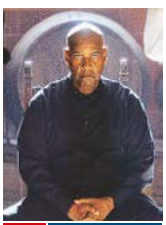


14.10 KOMEDIA
Nie kłam, kochanie
Podrywacz Marcin (Piotr Adamczyk, zdj.) traci pracę. Prosi o pomoc bogatą ciotkę. Krewna wesprze go finansowo, jeśli przedstawi jej narzeczoną. Mężczyzna obmyśla intrygę, w której kluczową rolę ma odegrać skromna Ania (Marta Żmuda Trzebiatowska, zdj). **140 min**



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni
Robert Górski, Robert Korólczyk (obaj na zdj.) oraz inni satyrycy ponownie przyjrzą się zarówno politykom, jak i fachowcom różnych branż. Widzowie zobaczą, co się dzieje za drzwiami Pałacu Prezydenckiego. Nie zabraknie kontynuacji „Wilczych strof" i przewrotnej „Sondy krypto". **125 min**

19.55 **Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (183) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 FILM **Bez litości 3. Ostatni rozdział** – thriller, USA/Włochy 2023, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Dakota Fanning, Eugenio Mastrandrea, David Denman (patrz obok)
0.15 FILM **Detonator** – film sensacyjny, USA/Rumunia 2006, reż. Po-Chih Leong Tajny agent Sonni Griffith (Wesley Snipes) dostaje polecenie eskortowania do Ameryki Nadii (Silvia Colloca) – wdowy po księgowym rumuńskiej mafii. Kobietę zamierza dopaść bezwzględny handlarz bronią. **140 min**
2.35 FILM **Snajper 3** – film sensacyjny, USA 2004, reż. P.J. Pesce



22.00 THRILLER
Bez litości 3. Ostatni rozdział
Były pracownik wywiadu McCall (Denzel Washington, zdj.) wyjeżdża do Włoch, by odciąć się od przeszłości. Wypowiada wojnę mafiosom, którzy zagrażają jego nowym przyjaciołom. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1535) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.30 Bez kompleksów 2 (7) – program rozrywk., Pol. 2026
Małgorzata ma 52 lata, pracuje w sklepie spożywczym oraz na co dzień opiekuje się mamą. Jest rozwódką, ma dwie dorosłe córki i od lat zmaga się z kompleksami. Największy dotyczy krzywego, garbatego nosa. **60 min**
12.30 Na Wspólnej (4308-4311) – serial obyczajowy, Polska 2026
Weronika uświadamia ukochanemu, że jego dawna miłość ma do niego żal. Niebawem w szpitalu Lew próbuje to wyjaśnić. Bogdan zamierza powiedzieć dzieciom o rozwodzie z Joasią. U Zięby zjawia się kurator. **95 min**
14.05 MasterChef (10) – program rozrywkowy, Polska 2026
W grze zostaje już tylko grupa najlepszych uczestników, a stawką jest przepustka do kolejnego etapu oraz wyjazd do Ameryki Południowej. Zawodnicy muszą zaprezentować popisowe dania na najwyższym poziomie. **100 min**
15.45 Jak przeżyć święta FILM – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Mike Mitchell, wyk. Ben Affleck, James Gandolfini, Christina Applegate, Catherine O'Hara (patrz obok)
Lekkie kino dla całej rodziny. Na ekranie zobaczyć można Bena Afflecka. Aktor świetnie sprawdził się w roli samotnego bogacza, który szuka towarzystwa na Gwiazdkę. Partneruje mu m.in. Christina Applegate. **130 min**
17.55 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2026
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda



15.45 KOMEDIA
Jak przeżyć święta
Bogaty, ale samotny Drew Latham (Ben Affleck, zdj.) nie ma z kim spędzić Bożego Narodzenia. Jedzie do domu, w którym mieszkał jako dziecko. Namawia aktualnych lokatorów, rodzinę Valco, aby za sowite wynagrodzenie w czasie świąt udawali jego bliskich. **130 min**



19.45 REALITY SHOW
Azja Express (11)
Pary otrzymują albumy na naklejki 13 stanów Malezji i Kuala Lumpur, zbierane w misjach. Na mecie odpada duet z mniejszą liczbą wklejek. Wyścig startuje w Malakce, następnie uczestnicy uczą się rzeźbienia w Muar i walczą o amulet w Pekan Nanas. Na finiszu muszą podróżować z żywą maskotką tygrysa. **105 min**

19.45 Azja Express (11) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
21.30 Miłość, ślub i inne nieszczęścia FILM – komedia romantyczna, USA 2020, reż. Dennis Dugan, wyk. Maggie Grace, Diane Keaton, Jeremy Irons, Kimberly Howe (patrz obok)
23.30 Wszyscy moi przyjaciele nie żyją FILM – komedia, Polska 2020, reż. Jan Belcl
1.30 Uwaga! – mag. reporterów
1.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (17) – serial kryminalny, USA 2012
3.00 Młode gliny (49) – serial kryminalny, Polska 2026
4.00 Jak to jest zrobione? (3) – serial dok., Wielka Brytania
4.35 Zamieszkać na plaży 5 (8) – program rozrywkowy, USA
5.05 Kto was tak urządził? – magazyn



21.30 KOMEDIA
Miłość, ślub i inne nieszczęścia
Jessie (Maggie Grace, zdj.) przygotowuje ślub polityka. Za kulisami rozgrywają się miłosne historie. Pracownik cateringu (Jeremy Irons) nawiązuje relację z niedowidzącą Sarą. **120 min**

TV PULS

6.00 Zaklinaczka duchów 4 (69) – serial fantasy, USA 2008-2009
W życiu Melindy zachodzą zmiany. Smutek i żal po tragicznie zmarłym mężu sprawiają, że jej dar znika. Sprawia to, że nie może pomóc duchowi nastolatki. **55 min**
6.55 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Anioł Śmierci – część 2; Bez sumienia – serial sens., Niemcy 2012
Ben i Semir natrafiają na tajemniczą postać, która okazuje się mieć zbrodnicze zamiary. Policjanci podejmują wyścig z czasem, w którym stawką jest życie. **125 min**
9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają one na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację geopolityczną. **25 min**
9.25 Boso przez świat: Rozum – cykl reportaży, Polska 2009
Program poświęcony jest sposobowi postrzegania piękna przez mieszkańców różnych rejonów świata. Prowadzący zastanawia się też, co wynika z naszej zdolności abstrakcyjnego myślenia. **35 min**
10.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (641, 643-647) – serial obyczajowy, Polska 2023
Wdowczyk ma udziały w zakładzie produkującym wędliny. Postanawia sprzedać je Kazimierzowi. Sylwia nie wierzy w zapewnienia Lolka, że padł ofiarą oszustwa Cinka. Beton pomaga kolędze. **360 min**
16.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1060-1063) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dochodzi do ataków na kobiety. Znika też córka organisty. Zdaniem Romana przewodniczącej rady gminy może grozić niebezpieczeństwo. **240 min**



20.00 SENSACYJNY
Rambo 2
John J. Rambo (Sylvester Stallone, zdj.) trafia do więzienia. Wyciąga go stamtąd jego dawny dowódca, pułkownik Trautman (Richard Crenna). Komandos otrzymuje zadanie zdobycia informacji na temat amerykańskich jeńców przetrzymywanych w Wietnamie. Jest zdany tylko na siebie. **120 min**



22.00 THRILLER
Olimp w ogniu
Prezydent USA Asher (Aaron Eckhart) zostaje zakładnikiem terrorystów. Przestępcy przejmują kontrolę nad Białym Domem. Do walki z nimi staje były agent Secret Service, Banning (Gerard Butler, zdj.) – dawny ochroniarz głowy państwa, który po tragicznym wypadku został odsunięty od obowiązków. **135 min**

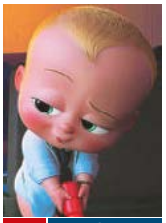
20.00 Soboty z Rambo: **Rambo 2** FILM – film sensacyjny, USA 1985, reż. George P. Cosmatos, wyk. Sylvester Stallone, Richard Crenna, Charles Napier, Julia Nickson-Soul (patrz obok)
Jedna z najbardziej rozpoznawalnych części słynnej serii o przygodach weterana wojny wietnamskiej, która stała się inspiracją dla licznych parodii czy gier wideo. **120 min**
22.00 Olimp w ogniu FILM – thriller, USA 2013, reż. Antoine Fuqua, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Finley Jacobsen, Dylan McDermott (patrz obok)
0.15 Pamięć absolutna FILM – film s.f., USA 1990, reż. Paul Verhoeven, wyk. Arnold Schwarzenegger, Rachel Ticotin, Sharon Stone, Ronny Cox (patrz obok)
2.35 Zobacz to!



0.15 FILM SF
Pamięć absolutna
Przyszłość. Robotnik Douglas Quaid (Arnold Schwarzenegger, zdj.) korzysta z usługi wszczepienia ekscytujących przeżyć. Wybiera scenariusz tajnego agenta. To początek jego kłopotów. **140 min**

TVN 7

5.35 Ten moment (33) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 4 (10) – program rozrywkowy, USA 2020
6.50 Nowe Zwariowane Melodie 3 (4) – serial animowany, USA 2019
7.05 New Looney Tunes 3 (4) – serial animowany, USA 2019
7.20 Chłopiec i wilk FILM – film familijny, Francja/Belgia 2019, reż. Adria Garcia
Babcia Sara dzieli się z rodziną niesamowitymi historiami. Okazuje się, że przed laty spotkała bestię, która zastrzegła, że wróci po nią w 80. urodziny. Mały Hugo (Enzo Ingignoli) chce ją ochronić. **105 min**
9.05 Unboxing – wielkie otwarcie (3) – program rozrywkowy, Polska 2026
9.40 The Floor – teleturniej, Polska 2026
10.50 Ukryta prawda (1723) – serial paradokumentalny, Polska 2025
11.25 Mówię Wam 5 (13) – program kulturalny, Polska 2026
12.45 Ukryta prawda (1620, 1617) – serial paradokumentalny, Polska 2024
14.50 Szpital św. Anny (132, 133) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.55 Detektywi (213) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Śledczy przyjmują tym razem sprawę mężatki nękanej anonimowymi telefonami. Kobieta podejrzewa swoją teściową, z którą ma napięte relacje, oraz szwagierkę. **60 min**
17.55 Dzieciak rządzi FILM – film animowany, USA 2017, reż. Tom McGrath (patrz obok)
Pełna nawiązań do klasyki filmowej ciepła produkcja Toma McGratha (twórcy trzech części „Madagaskaru" czy „Megamocnego"). W polskiej wersji językowej głosu postaciom użyczyli m.in. Krzysztof Banaszyk i Lidia Sadowa. **125 min**

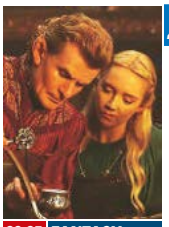


17.55 ANIMOWANY
Dzieciak rządzi
Timowi rodzi się braciszek. Maluch jest nietypowy – nosi garnitur i teczkę, w dodatku przedstawia się jako Szef. Wkrótce na jaw wychodzą szczegóły tajnej misji, którą dziecko musi wypełnić, by ocalić rodziców, a także cały świat. Bobas wtajemnicza Tima w doniosły plan. **125 min**



20.00 FILM SF
Bumblebee
Lata 80. XX wieku. Nastoletnia Charlie (Hailee Steinfeld, zdj.) trafia na złomowisko, gdzie jej uwagę zwraca wysłużony żółty garbus. Dziewczyna postanawia go odnowić. Wkrótce uzmysławia sobie, że samochód to obdarzony świadomością transformers, który przybył na Ziemię z ważnym zadaniem. **145 min**

20.00 Bumblebee – film s.f., FILM Chiny/USA 2018, reż. Travis Knight, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena, John Ortiz, Pamela Adlon (patrz obok)
22.25 Władca Pierścieni. Pierścienie władzy 2 (2) – serial fantasy, USA 2024 (patrz obok)
23.45 Zły Mikołaj FILM – komedia, USA/Niemcy 2003, reż. Terry Zwigoff
1.40 Zbliżenie. Mówię Wam podcast (8) – program rozrywkowy, Polska 2026
2.40 Prawdziwy horror 2 (9) – serial dokumentalny, USA 2015
3.40 Dorota was urządzi! (10) – program rozrywkowy, Polska 2015
4.15 Usterka 11 (12) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



22.25 FANTASY
Władca Pierścieni. Pierścienie władzy 2 (2)
Elrond przewodzi wyprawie do Eregionu, aby ostrzec Celebrimbora (Charles Edwards, zdj.), który został zmanipulowany przez podstępnego Saurona. **80 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

9.50 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką 2 (1)
10.25 Lecę za miłością (16)
11.00 Fascynujące migracje (1) – serial dokum., Francja
12.05 Sanatoria
12.35 Rączka gotuje – mag.
13.10 Regiony na TAK – mag.
13.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.25 Między polem a domem
15.50 Mikrokosmosy – mag.
16.20 Między polem a domem
16.50 Sanatoria
17.15 Całkiem niezła historia
17.30 Program lokalny

TVP POLONIA

12.05 Awantura o Basię (2, 3)
13.15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (76)
13.45 Na dobre i na złe (994)
14.40 Na sygnale (680, 681)
15.35 Okrasa łamie przepisy
16.05 Europa da się lubić – nowe pokolenie (9)
17.00 Teleexpress
17.25 M jak miłość (1946) – obycz., Polska 2026
18.20 Czterdziestolatek (1) – serial obyczajowy, Polska 1974
19.10 Wodecki Twist – Tylko w kinie – skrót koncertu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.05 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (558) – reality show, Polska 2025-2026
7.00 Galileo (1176, 1177) – pr. popularnonaukowy
9.05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn
9.30 A na obiad... (10) – mag.
9.35 Galileo (1224, 1225) – pr. popularnonaukowy
11.45 Mini Galileo (124, 189) – pr. popularnonaukowy
12.15 Dywizjon 303. Historia prawdziwa – film wojenny, Polska 2018
14.25 SuperMarket Chef (7) – reality show, Pol. 2026
14.55 Policjantki i Policjanci (1476-1480) – obycz., Pol.
20.00 A na deser... (20) – mag.

PULS 2

5.50 Ale numer! 21 (11) – rozr.
6.35 Smerfy – serial anim.
7.35 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
8.30 Snoopy i Charlie Brown – anim., USA 2015
10.00 Potworna rodzinka 2 – film animowany, Niem./Wielka Brytania 2021
12.00 Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana (9, 10) – serial dokumentalny, Pol.
13.05 Puls Kabaret (4) – rozr.
14.05 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (13)
15.05 Jezioro łabędzie – baśń filmowa, Niemcy 2025
16.35 Złotowłosa księżniczka – baśń film., Czechy/Słowacja 2025

TVP ROZRYWKA

7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Górna półka smaku (4)
8.50 Kiedyś to było... – mag.
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Tańcząca ze światem – Oman (3) – magazyn
10.45 Szansa na sukces. Opole 2027 (3)
11.45 To jest grane (111)
12.20 Prywatne życie zwierząt 15 (10)
12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (49) – talk-show
13.55 Postaw na milion
15.40 Moje przeboje (20)
16.20 Jeden z dziesięciu
17.35 Koło fortuny – telet., Pol.
18.10 Domowe patenty 2 (4)
18.20 Szansa na sukces. Opole 2027 (8)

TTV HD

9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (6)
11.05 Nic do zgłoszenia 6 (11)
12.05 Zakup w ciemno extra 3 (39) – reality show
12.35 Zakup w ciemno 8 (2-4)
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 3 (10)
17.05 Usterka 15 (7) – fab.-dok.
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, Sport
18.10 Zakup w ciemno extra 3 (38) – reality show
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 10 (7) – fab.-dok., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Zakup w ciemno 7 (10)
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (2)

PROGRAM INFORMACYJNY



20.00 Dziennik regionów
Reporterzy zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **13 min**

20.13 Regiony na TAK – mag.
20.30 O milimetr – magazyn
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Kryminalna siódemka
23.00 O milimetr – magazyn
23.30 Regiony na TAK – mag.
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.05 Dziennik regionów

TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

KRYMINALNY



20.20 Archiwista 2 (2, 3) – Pol.
Sobczakowie, właściciele sieci piekarń, popełnili samobójstwo dwa lata temu. Teraz ginie ich syn. Henryk, Hania i młody policjant Jacek Szoka próbują rozwiązać zagadkę tej śmierci. **100 min**

22.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (48) – talk-show
22.50 Stawka większa niż życie (11) – wojenny, Pol.
23.55 Malicki & Laskowik. The Best of (3)
0.20 KabareTOP Story (4)
0.40 M jak miłość (1946)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.00 Sport, Pogoda

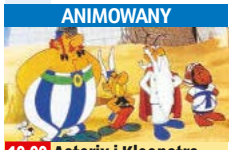
KRYMINALNY



20.10 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1080-1083) – Polska 2026
Rosa i Walczak prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa dilera, któremu w salonie fryzjerskim podcięto gardło. Podejrzenia padają na klienta, który uciekł tuż po śmierci mężczyzny. **250 min**

0.20 Gwiazdy Kabaretu (190, 189) – rozr., Pol. 2026
2.25 STOP Drogówka – magazyn policyjny
3.25 Lubię disco! (300) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska
5.30 Telezakupy TV Okazje

ANIMOWANY



19.00 Asterix i Kleopatra – Francja/Belgia 1968
Kleopatra ma dość uwag Cezara na temat wyższości Rzymian. Potęgę Egipcjan ma rozsławić najpiękniejszy pałac świata, wzniesiony na pustyni. W jego budowę angażują się Galowie. **95 min**

20.35 Taxi 4 – komedia
22.15 To właśnie miłość – komedia romant., Wielka Brytania/USA/Fr. 2003
1.00 Dzielnica strachu (5, 6) – serial kryminalny, Polska
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (345, 346)
4.55 Kręcimy z gwiazdami (9) – pr. rozr., Polska 2012

ROZRYWKA



19.25 Europa da się lubić – nowe pokolenie (9)
Sześcioro uczestników z różnych krajów, którzy związali swoje życie z Polską, bierze udział w konkurencjach testujących wiedzę, błyskotliwość i refleks. Prowadzi Katarzyna Zielińska (zdj.). **65 min**

20.30 Życie to kabaret: Historia Polski według Kabaretu Moralnego Niepokoju (1, 2) – pr. rozr.
22.30 Postaw na milion
23.25 Jaka to melodia?
0.25 Koło fortuny – telet., Pol.
1.50 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (17) – rozr., Pol.
2.50 Do śmiechu! (83, 35)
4.30 Program rozrywkowy

REALITY SHOW



22.00 Nasi w mundurach 4 (7)
Uczestnicy przechodzą wymagające szkolenie bojowe pod czujnym okiem byłych żołnierzy GROM i kadry wojsk specjalnych. To dla nich próba męskości, charakteru i zdyscyplinowania. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (11) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.20 Diabelnie boskie 2 (6)
1.50 Zapukaj do moich drzwi (154) – telenowela
2.50 Drugie serce (10) – telen.
3.55 Detektywi (154) – serial fab.-dokum., Polska 2024

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora **17.40** Trzcina, ryby i grzyby **18.00** Poczytalnia **18.10** Ze zdrowiem na Ty **18.20** Migaj z nami **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świadkowie czasu **19.15** Słownik polsko@polski **19.40** Łowcy pasjonatów **21.00** Kwartet **21.30** Obiektyw **21.50** Sport

BYDGOSZCZ 17.30 Bliżej nieba **18.00** Uwierz w sport **18.30** Zbliżenia **19.00** Agroregion **19.30** Pokochaj Grudziądz **19.45** Spotkania z ekologią **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 14.45 Tędy jo **17.30** Drogi wolności **18.00** Reportaż TVP Gdańsk **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.31** Panorama **21.43** Pogoda

KATOWICE 17.31 Misja interwencja **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Zdarzyło się **19.26** Godka bez granic **19.41** Wykrywacz kłamstw **21.00** Schlesien Journal **21.15** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.35 Magazyn medyczny **17.46** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówiąc **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.10** Bohaterowie małych ojczyzn **19.25** Turystyczna jazda **19.35** Pełnosprawni **21.00** Makłowicz w podróży **21.30** Kronika

LUBLIN 14.45 Sera warte **17.30** Tydzień w polityce **18.10** Naturalnie w podróży **18.30** Panorama lubelska **19.00** Pieśń mocy **21.10** Kwadrans samorządowy **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.30 Kulturalnie po Łodzi i regionie **17.45** RODowity działkowiec **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **19.15** Wesołe lata Telewizji Kraków **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą

POZNAŃ 17.31 Teleskop. Tydzień **17.59** Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.05** Pociąg do Wielkopolski **19.25** kultura. poznan.pl **19.46** Prosto z lasu **21.01** Wyższa Szkoła Jazdy **21.31** Teleskop **21.51** Wiadomości sportowe

RZESZÓW 17.30 Kwartet **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.00** Magazyn kultury **19.29** Koncert **21.00** Kulturalnie mówiąc **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.35 Pracownia reportażu **17.46** Niedziałkowskiego 24a **18.30** Kronika **18.55** Z indeksem w ręku **19.15** Misja Przyroda! **19.30** Dobry tytuł **21.00** Dzień z życia artysty **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA 17.30 Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Informacje z Mazowsza **18.15** To był tydzień **18.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **18.55** Stefa sportu **19.33** Reagujemy **21.00** Mazowieckie zabytki z duszą **21.16** Spacerowym okiem **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.49** Wiadomości sportowe

WROCŁAW 14.34 Drogi wiary **17.31** Polityka bez uniku – debata polityczna **18.30** Fakty **19.04** W imadle **19.18** W swoim czasie **19.38** Magazyn ku kulturze **21.03** Drogi wiary **21.30** Fakty

TVP HD

6.55 Ranczo 8 (99) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (193, 194)
8.55 Ojciec Mateusz 10 (129, 130) – krym., Pol. 2013
10.45 Czy wiesz, że? (114) – dok.
11.20 Na sygnale (910, 911)
12.25 Ojciec Mateusz 16 (206)
13.20 Komisarz Alex 12 (151)
14.15 Ranczo 10 (130) – obycz.
15.15 Ranczo 3 (27) – obycz., Pol.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 4 (55)
19.20 Ranczo 7 (80-82) – obycz.
22.20 Bogowie ulicy – dramat kryminalny, USA 2012
0.20 07 zgłoś się (21) – krym.
2.20 Ich własna liga – komediodramat, USA 1992
4.35 Zakochaj się w Polsce

TVP KULTURA

11.55 Churchill. Krew, pot i farby olejne – film dok.
13.05 Dzień z życia artysty
13.45 Lalka – dramat obyczajowy, Polska 1968
16.35 Czterdziestolatek (11)
17.35 Tamte lata, tamte dni – magazyn kulturalny
18.15 Wąchać kwiatki od spodu – czarna komedia, Francja 1964
20.00 Ferrari – dramat biograf., USA/Wlk. Bryt./Włochy 2023
22.20 EnergaCAMERIMAGE 2026 – 34. Edycja Międzynarodowego Festiwalu Sztuki Autorów Zdjęć Filmowych
22.45 Open'er Festival 2026: LP – koncert, Polska 2026

ANTENA HD

8.05 Co Polak potrafi na drodze? 2 (8, 11) – rozr.
10.00 Australijscy poszukiwacze złota 7 (15-20) – dok., Australia
16.00 Australijscy poszukiwacze złota 4 (1, 2) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 4 (1) – pr. rozr., Polska
19.00 77 TV 6 (12) – pr. rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji – Lille – film krym., Fr. 2018
22.05 Zaginiona żona – dramat biograficzny, USA 2017
23.55 Niebezpieczny obserwator – thriller, USA 2020, reż. Julie Crisante
1.40 10 tysięcy lat przed Chrystusem – film dokum.
3.45 Polska przyszłości – nasze dylematy – publ.

TV 6

6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim.
7.30 Babe, świnka z klasą – film familijny, Australia/USA 1995, reż. Chris Noonan
9.15 Mocne uderzenie – komedia, USA 2012
11.35 Cobra Kai (42-45) – przyg.
14.50 Strażnik Teksasu (23, 24) – serial sensacyjny, USA
16.50 Columbo (12, 13) – krym.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (76, 77) – krym., USA
21.55 Kości (221, 222) – krym.
23.50 W lesie dziś nie zaśnie nikt – horror, Polska 2021
2.05 Krejzi patrol (3) – krym.
2.35 Kochane pieniądze (73-75) – serial paradokum.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

11.35 Morderstwa w Midsomer 9 (3) – krym.
12.35 Ojciec Brown 8 (5-7)
15.35 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4 (3, 4) – krym.
17.35 Z pamiętnika położnej 13 (2) – obycz.
18.45 Śmierć z dala od palm 4 (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 Śmierć pod palmami 2 (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Zbrodnie na Szetlandach (2) – serial kryminalny
22.00 Milczący świadek 26 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt. 2023
0.05 Zaginiona (1) – serial krym.
1.00 Koroner 2 (7) – serial krym.
2.00 Stłamszeni (6) – krym.

ROMANCE TV

11.55 Mężczyzna robi, co może – kom., Niemcy 2012
14.05 Statek marzeń – Argentyna – film obyczajowy, Niemcy 2024
16.00 Katie Fforde: Dlaczego powiedziałam „tak"? – melodramat, USA/Niemcy 2016, reż. Carlo Rola
17.55 Krawcowa z Madrytu (3, 4) – serial obycz., Hiszp.
20.00 Weiss & Morales (2)
21.55 Wydział zabójstw Stambuł: Morderstwo nad Bosforem – film krym., Niemcy/Turcja 2009
23.50 Dora Heldt: Nierozłączni – kom. romant., Niem. 2014
1.45 Weiss & Morales (2)

COMEDY CENTRAL

6.00 The Office PL 3 (9-12) – serial komediowy, Polska
8.30 Teoria wielkiego podrywu 2 (13-23) – kom.
13.25 Przyjaciele 9 (1-6) – kom.
16.40 Agent XXL 3
18.50 Jaś Fasola (3, 4) – kom.
20.00 Depresja gangstera – kom., USA/Australia 1999
22.10 The Office PL 2 (7) – kom.
22.50 Comedy Club 9 (9, 10) – pr. rozrywk., Pol. 2023
0.00 Miasteczko South Park 13 (10-13) – serial animowany dla dorosłych
2.00 Pracoholicy 3 (5-8) – kom.
4.00 Śmieszniej nie będzie 4 (11-14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

10.55 Dora i miasto złota – film przygodowy, USA/Meksyk/Australia 2019
13.10 Vinci – komedia kryminalna, Polska 2004
15.35 Historia Kopciuszka – komedia romantyczna, USA/Kanada 2004
17.40 Miss agent 2: Uzbrojona i urocza – komedia sensacyjna, USA 2005
20.00 Poskromienie złośnicy – kom. romant., Polska 2022
22.30 Igrzyska śmierci: Ballada ptaków i węży – dramat s.f., USA/Kan. 2023
1.40 Colombiana – dramat sensacyjny, USA/Fr. 2011
3.55 Motywy filmowe – mag.

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 11** (5-8) – serial kryminalny, Wł.
10.00 **Hudson i Rex 6** (10, 11) – krym., Kan. 2023-2024
11.55 **Vera 5** (4) – serial krym., Wielka Brytania 2015
13.55 **Brunet wieczorową** FILM **porą** – komedia obyczajowa, Polska 1976, wyk. Krzysztof Kowalewski, Wiesław Gołas, Wojciech Pokora
15.55 **SexiPistols** FILM – western komediowy, Francja/Meksyk/USA 2006, wyk. Penélope Cruz, Salma Hayek
17.45 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – serial wojenny, Polska

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (119) – reality show, Polska 2024
7.30 **Sekrety rodziny** (217) – serial paradokumentalny, Polska 2021
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1483-1487) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Zawód glina** (10-12) – serial dokumentalny, Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (378) – reality show, Polska 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (41, 42) – serial paradokumentalny, Polska 2018

TVP SERIALE

5.20 **Na sygnale** (944, 945) – serial fab.-dokum., Polska 2026
6.25 **Zmiennicy** (3) – serial komediowy, Polska 1986
7.30 **Na sygnale** (946-950) – serial fabularno-dokum.
10.20 **Ranczo 5** (60, 61) – serial obyczajowy, Polska 2011
12.15 **Rodzinka.pl** (321, 322) – serial kom., Polska 2026
13.30 **Ojciec Mateusz 2** (25, 26) – serial kryminalny, Polska 2009
15.30 **Komisarz Alex 26** (330) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo 5** (62) – serial obyczajowy, Polska 2011
17.30 **Zmiennicy** (4) – serial komediowy, Polska 1986

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 3** (3, 4) – program rozrywk., 2024
7.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.00 **Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024
8.25 **Czy Lucyna to** FILM **dziewczyna?** – komedia obyczajowa, 1934
10.00 **Ostatnie dni** FILM – film wojenny, 1969, wyk. Wacław Kowalski
11.50 **Krzyżacy** FILM – film historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik
15.40 **Stara baśń** FILM – film kostiumowy, 2003
17.55 **Nie ma róży bez ognia** FILM – kom. obycz., 1974, wyk. Stanisław Tym

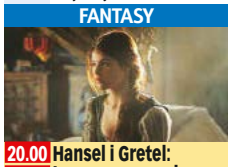
AXN

6.00 **Spider-Man: Daleko** FILM **od domu** – film s.f., USA/Australia/Czechy 2019, wyk. Tom Holland, Samuel L. Jackson
8.05 **Rekrut: FBI** (16) – krym.
9.05 **FBI: Most Wanted 5** (11) – serial kryminalny, USA
10.00 **Detektyw Monk 3** (2-6) – serial kryminalny, USA
15.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (5-9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2005
Przykładny mąż i ojciec uprawia w piwnicy marihuanę. Policja jeszcze nie wpadła na jego ślad. Jego nastoletni syn nie jest już tak ostrożny... **300 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
7.25 **Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł**
8.15 **Zmiennokształtni 2** FILM – film familijny, Niemcy 2026, wyk. Émile Cherif
9.55 **Kawałek po kawałku** FILM – anim., USA/Dania 2024
11.30 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.45 **Wicked** – musical, USA/ FILM Kanada/Islandia 2024
14.30 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obycz., Fr. 2024
16.10 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010
18.15 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014

FANTASY



20.00 Hansel i Gretel: Łowcy czarownic FILM – Niemcy/USA 2013
Od wydarzeń w chatce z piernika minęło piętnaście lat. Gretel (Gemma Arterton, zdj.) i jej brat polują na wiedźmy. Wkrótce czeka ich wyczerpująca walka z groźnym przeciwnikiem. **115 min**

21.55 **Ostatni rycerze** – przyg., FILM USA/Korea Południowa/ Wielka Brytania 2015
0.25 **Żelazny rycerz** – film FILM przygodowy, Wielka Brytania/USA/Niem. 2011
2.50 **Boże Ciało** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2019
5.30 **Leben** – film krótkometraż., Pol. 2023

KOMEDIA KRYMINALNA



20.10 W jak morderstwo FILM – Polska 2021
W Podkowie Leśnej dochodzi do zbrodni. Magda (Anna Smołowik, zdj.), miłośniczka kryminałów, postanawia pomóc komisarzowi Sikorze (Paweł Domagała, zdj.) podczas śledztwa. **130 min**

22.20 **Brzydka prawda** FILM – kom. romant., USA 2009
0.20 **Inferno** – thriller, FILM USA/Węgry 2016
3.00 **Wydarzenia**
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **Ewa gotuje** (485) – mag.
4.30 **SuperLudzie** (1) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (127) – serial dokum., Pol.

WOJENNY



18.40 Stawka większa niż życie (11) – Polska 1968
Kloss jedzie do Normandii, aby spotkać się z francuskim partyzantem. W wyznaczonym dniu przybywa tam także inny niemiecki oficer i to właśnie jemu przez pomyłkę Hubert zdradza hasło. **70 min**

19.50 **Ojciec Mateusz 2** (27-29) – krym., Pol. 2009
22.40 **Ranczo 5** (63, 64) – obycz.
0.35 **Komisarz Alex 26** (330) – serial kryminalny, Polska
1.25 **Ojciec Mateusz 35** (459) – serial kryminalny, Polska
2.15 **Ekstradycja** (6) – sens.
3.15 **Trzeci oficer** (12) – sens.
4.05 **Rodzinka.pl** (188, 189) – serial kom., Polska 2016

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Vabank 2, czyli riposta FILM – 1984
Oszust Kramer ucieka z więzienia. Chce zemścić się na Kwincie. Opracowuje misterny plan. Może liczyć m.in. na pomoc pracownika wytwórni filmowej, Moksa (Jacek Chmielnik, zdj.). **130 min**

22.10 **Ekstradycja** (3, 4) – sens.
0.35 **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia kryminalna, 1978
2.45 **Wygrany** – dramat FILM obyczajowy, Polska/ USA/Szwajcaria 2011
5.30 **Końce i początki** – film krótkometrażowy, 2024

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Champion – USA/Niemcy FILM 2002, reż. Walter Hill
Pięściarz George Chambers (Ving Rhames, zdj.) trafia do zakładu karnego, w którym przebywa Monroe Hutchens (Wesley Snipes, zdj.), mistrz więziennego boksu . Obaj spotykają się na ringu. **125 min**

22.05 **Champion 2** – dramat FILM sensacyjny, USA 2006
0.00 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008
2.00 **Spider-Man: Daleko** FILM **od domu** – film s.f., USA/ Australia/Czechy 2019, wyk. Tom Holland
4.30 **FBI: International** (4) – serial kryminalny, USA
5.10 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Desperat – USA 2025, PREMIERA FILM reż. Gus Van Sant
Tonący w długach Tony Kiritsis (Bill Skarsgard, zdj.) wchodzi z bronią do biura pożyczkowego. Bierze na zakładnika syna prezesa (Dacre Montgomery, zdj.). **110 min**

21.50 **Piep*zyć walentynki** FILM – komediodramat, USA 2026
23.30 **Halloween** FILM – horror, USA 2007
1.20 **Halloween 2** FILM – horror, USA 2009
3.05 **Cudownie ocalony** FILM – kom. obycz., Pol. 2004

CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.25 **Knok** (6) – serial krym., Fr.
7.25 **Bez śladu 5** (11-15) – krym.
12.10 **Zbrodnia w Luberon** FILM – film kryminalny, Fr. 2018
14.15 **Kapitan Marleau 2** (1, 2)
18.40 **Astrid i Raphaëlle 4** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
21.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar 2** (1) – serial kryminalny, Kan.
22.00 **Morderstwo w Guilvinec** FILM – film kryminalny, Fr. 2024
0.05 **Kontrabanda** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 2012
2.20 **Tajemnice Ainsley McGregor: Sprawa dla** FILM **winiarza** – film kryminalny, USA/Kanada 2024
4.15 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.

POLSAT FILM

8.00 **Były sobie Ameryki** (24-26) – serial animowany
9.45 **Sezon na misia** – film FILM animowany, USA 2006
11.35 **Fałszywa dwunastka** FILM – komedia, USA 2003
13.35 **Morderstwo w Orient Expressie** FILM – dramat kryminalny, Malta/USA 2017
15.50 **Sing** – film anim., Wielka FILM Brytania/Japonia/USA 2016
18.00 **Wojna o planetę małp** FILM – film s.f., USA/Kanada/ Nowa Zelandia 2017
21.00 **Psy 3. W imię zasad** – film FILM sensacyjny, Polska 2020
23.40 **Stillwater** – thriller, USA FILM 2021, wyk. Matt Damon
2.30 **Ślad** (104) – serial krym.
3.30 **48h. Zaginieni** (95, 96)
5.30 **Na ratunek 112** (990)

HBO

9.25 **Fantastyczny Pan Lis** FILM – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
10.50 **Moja wina: Londyn** FILM – melodram., Wlk. Bryt. 2025
12.50 **La Grazia** – dramat FILM obyczajowy, Włochy 2025
15.05 **Co będzie dalej?** FILM – komediodramat, USA 2023
16.50 **Wielka mała koza** FILM – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
18.30 **Bociany** – film FILM animowany, USA 2016
20.00 **Żywiciel rodziny** FILM – komedia, USA 2026
21.40 **I Swear** – dramat biograf., FILM Wlk. Bryt./Irlandia 2025
23.40 **Nieczysta gra** – dramat FILM krym., Australia/USA 2025
1.45 **Mumia: Film Lee Cronina** FILM – horror, Irlandia/USA 2026

WARNER TV

9.20 **Czary-mary** FILM – film familijny, USA 1993
11.15 **Ocean's Eleven:** FILM **Ryzykowna gra** – kom. sens., USA/Australia 2001
13.40 **Święta w Connecticut** FILM – komedia, USA 1992
15.35 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
17.15 **Skazani na Shawshank** FILM – dramat sens., USA 1994
20.05 **Godziny szczytu 2** FILM – komedia sens., USA 2001
21.50 **Słaby punkt** FILM – thriller, USA/Niemcy 2007
0.00 **Hannibal 2** (10, 11) – krym.
1.45 **Płonący wieżowiec** – film FILM katastroficzny, USA 1974
4.50 **Cudotwórcy 2** (1, 2)
5.45 **Laboratorium Dextera** (2) – serial animowany, USA

ALE KINO+

9.10 **Glenn Close. Sztuka transformacji** – film dok.
10.25 **Wszyscy wiedzą** – krym., FILM Hiszpania/Francja/Wł. 2018
13.10 **Pokuta** – melodram., Wlk. FILM Bryt./Francja/USA 2007
15.45 **Shalako** – western, FILM Wielka Brytania/RFN 1968
18.10 **Grantchester 11** (3, 4)
20.10 **Sicario 2: Soldado** FILM – thriller, USA 2018
22.30 **Tunel** – film katastroficz- FILM ny, Norwegia 2019
0.40 **Czarna rzeka** – thriller, FILM Francja/Belgia 2018
3.05 **Kryptonim Polska** (2) – serial komediowy, Polska
4.00 **Warsaw Story**
4.30 **Nagie Oko** – krótkometraż.
5.00 **Kot** – film krótkometr., Pol.
5.10 **Kruk. Jak tu ciemno** (6)

CANAL+ FILM

10.40 **Moje pieczone kurczaki** FILM – film obyczajowy, Pol. 2002
11.45 **Arco** – film animowany, Fr./ FILM USA/Wielka Brytania 2025
13.15 **Riefenstahl** – film dokum.
15.15 **Brat** – film obyczajowy, FILM Polska 2025
16.50 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
18.25 **Ocaleni** – thriller, FILM USA/Kanada 2008
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Ikona mody** – dramat FILM obyczajowy, Fr./USA 2025
21.40 **Dezorientacja** – thriller, FILM USA 2026, wyk. Frank Grillo
23.10 **Powrót do Silent Hill** FILM – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026
0.55 **Dorosłość** – komedia FILM kryminalna, USA 2025

SCIFI

6.00 **Czarodziejki 8** (5-12) – serial fantasy, USA
14.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (3, 4) – serial s.f.
16.00 **Karate Kid** – film FILM przygodowy, USA 1984
18.35 **Star Trek: W nieznane** FILM – film s.f., USA/Hongkong/ Chiny 2016, wyk. Chris Pine
21.00 **Terminator: Genisys** FILM – film sens., USA/Kan. 2015, wyk. Arnold Schwarzenegger
23.45 **Nadchodzący** FILM – thriller, Serbia/USA 2018
1.40 **Kickboxer** – film FILM sensacyjny, USA 1989
3.45 **SurrealEstate 3** (1, 2) – serial grozy, Kanada 2025

PARAMOUNT NETWORK

8.05 **Zatańcz ze mną** FILM – kom. romant., USA 2004
10.30 **Tajna baza** – film FILM przygodowy, USA 2022
12.55 **Goonies** – film FILM przygodowy, USA 1985
15.25 **G.I. Joe: Czas Kobry** – film FILM sens., USA/Czechy 2009
17.55 **Sully** – dramat obyczajowy, FILM USA 2016, wyk. Tom Hanks
20.00 **Top Gun** – film sensacyjny, FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
22.30 **Liberator** – film FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
0.30 **Hellboy** – horror s.f., USA FILM 2004, wyk. Ron Perlman
3.00 **Zrodzony w ogniu** FILM – dramat sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 2013

FX

5.55 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23, 24, 1, 2) – krym.
9.35 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
11.25 **Z archiwum X** (12, 13) – s.f.
13.15 **CIA** (6) – serial sensacyjny
14.10 **Dzień Niepodległości** FILM – film s.f., USA 1996
17.10 **U-571** – dramat wojenny, FILM USA/Francja 2000
19.30 **Bogowie Egiptu** – przyg., FILM USA/Australia/Chiny 2016
22.00 **Liberator** – film FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
0.15 **Patriota** – film FILM sensacyjny, USA 1998
2.00 **Rywale** (1) – serial obycz.
3.10 **Lucyfer** (3) – serial krym.
4.05 **Tropiciel** (14) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

6.05 **Strażnik Teksasu 8** (8-12)
10.55 **Vera 8** (4) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **C.K. Dezerterzy** FILM (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985
16.20 **Jumper** – film przygodowy, FILM USA/Kanada 2008
17.55 **Next** – thriller s.f., USA FILM 2007, wyk. Nicolas Cage
20.00 **Atomic Blonde** – thriller, FILM Niemcy/Szwecja/USA 2017
22.30 **Krzyk 2** – horror, USA FILM 1997, wyk. Neve Campbell
1.00 **Millennium:** FILM **Dziewczyna, która igrała z ogniem** – dram. krym., Dania/Niem./Szwecja 2009
3.55 **Prowokacja** – film FILM sensacyjny, USA 2005

CANAL+ SERIALE

9.50 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
11.40 **Łapu capu Extra** (11)
12.15 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (3, 4) – dok., Niem.
14.10 **Premierowa jazda** – mag.
14.30 **Naruto 7** (9-11) – anime
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.20 **Wszystko o Marii, Matce Bożej** (1, 2) – film dok., Fr.
18.20 **The Office PL 3** (10-12)
20.00 **S.W.A.T. 2** (15, 16) – sens.
21.35 **Kontygent** (2) – wojenny
22.20 **Ekspedycja XD** (1, 2)
23.00 **Spartakus: Krew i piach** (9, 10) – serial historyczny
0.50 **Pitbull** (1-3) – serial sens.

CANAL+ 360

12.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (6)
13.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (6) – dok.
14.00 **Planeta Abstrakcja – podróże poza szlakiem** (2) – serial dokumentalny
15.00 **Miasta rytm** – serial dok.
16.00 **Messi: Fenomen futbolu**
17.00 **Chwila prawdy** (7, 8)
18.55 **Co poszło nie tak 5** (3)
20.00 **Na krawędzi możliwości** (3, 4) – serial dokumentalny
21.00 **Okręty wojenne** (7) – dok.
22.00 **Porzucona Ameryka 2** (6)
23.00 **Klopp: transfer stulecia**
0.05 **Furioza** (1) – serial sens.
1.00 **Montana: na dzikiej północy** (2) – serial dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji · – tylko dla dorosłych

SOBOTA 14 listopada

WSCH. SŁ. 07.02 | ZACH. SŁ. 15.54 | Imieniny: Damiana, Józefa, Judyty

TeleTydzień

TLC

6.00 Salon sukien ślubnych
8.00 Wspólne życie XXL 2
9.00 Podwójne życie żon (8) – serial dokum., USA 2026
10.00 Kilogramy do szczęścia 2
11.00 Siostry wielkiej wagi 7
12.00 Wiza na miłość 5 (13-16)
16.00 Kiedy dzieci mają dzieci: Poród i narodziny; Sama w domu – dok.
18.00 Zaginieni 5: Zaplanowane; Utracona miłość – serial dokum.
20.00 Premiera: **Wiza na miłość: na odwrót 8** (2) – reality show, USA



22.00 Premiera: **Cztery żony i mąż 14** (3)
23.00 Dr Pyszczylla 4: Znamiona i guzy – dok.
0.00 Moje koszmarne stopy
1.00 Wiza na miłość: na odwrót 8 (2) – reality show, USA 2026
3.00 Cztery żony i mąż 14 (3)
4.00 Salon sukien ślubnych

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (84-86) – rozr.
7.30 Bogaty dom – biedny dom (88, 89, 147) – reality show, Polska
10.30 Nasz nowy dom (338) – reality show, Pol. 2025
11.30 Ewa gotuje (577) – mag.
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (95, 96) – pr. rozr., Polska
14.05 Kelnerki (1, 2) – dok., Pol.
15.00 Kolacja w ciemno (85, 86, 1) – pr. rozr., Polska
18.00 Nasz nowy dom (319, 320) – reality show
20.00 Doktor uśmiech (3, 4) – pr. rozrywk., Pol. 2026



21.00 Bogaty dom – biedny dom (163) – reality show
22.05 Więzienie kobiet (154, 155) – serial dokum.
23.00 Gry małżeńskie (172, 173) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (74-77) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (123-125) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.05 Kuchenne rewolucje (10) – pr. rozr., Pol. 2025
6.00 Bez kompleksów (5)
7.00 Co za tydzień – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.25 Kuchenne rewolucje (2) – pr. rozr., Polska 2010
12.25 Jestem z Polski 18 (7)
13.25 Jestem z Polski 15 (5, 6)
15.25 Ostre cięcie 13 (7) – rozr.
16.25 Ostre cięcie 10 (4) – rozr.
17.00 Zgłoś remont: spełniamy marzenia (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.00 Poukładani 2 (5) – rozr.
19.00 Kuchenne rewolucje (9, 10) – pr. rozrywk., Pol.



21.05 Teraz one (7) – rozr., Pol.
21.40 Top Model (11)
23.05 Były sobie debiutantki (2-ost.) – film dokum., Fr.
0.10 Kochaj albo wróć (4)
1.10 Zagadki seksualności (9) – serial dokumentalny
1.45 Tu jest pięknie (6) – rozr.
2.30 Co nas truje (2) – pr. rozr.
3.15 Dieta czy cud? (5)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Alaska w budowie 8
9.00 Gorączka złota 17
10.00 Gorączka złota 16
11.00 Od samochodu do domu 3
12.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2
13.00 Złomowisko PL 6 (9, 10)
15.00 Fani czterech kółek: w trasie 3
16.00 Przystanek Bieszczady (1)
17.00 Wyzwanie: przetrwanie
18.00 Człowiek kontra niedźwiedź: Pierwsza porażka Barta



19.00 Fani czterech kółek: w trasie 2: Szkocja: hillman imp
20.00 Sekretne życie kasyna w Las Vegas
21.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
22.00 Gorączka złota 16
23.00 Akta ekspedycji 2
0.00 Nowi badacze UFO (4)

TVP HISTORIA

8.45 Wojna domowa (11, 12)
10.15 Odnaleźć zaginione (25) – serial dokumentalny
10.45 Wszystkie kolory świata
11.45 Świat w filiżance herbaty (2) – serial dok.
12.50 Era przyrody (2) – dok.
14.00 Ex Libris – magazyn
14.30 Grace. Księżna
FILM Monako – film biograf., Francja/USA/Bel. 2014
16.15 Flesz historii (787)
16.40 1953. Walka o nadzieję
18.05 Noce i dnie (11) – obycz.
19.10 Upadek nazizmu 3 (2)
20.05 Zbrodnie sprzed lat (1)



21.00 Śmierć Zygielbojma
FILM – dram. hist., Polska 2021
22.40 Tożsamość zdrajcy
FILM – sens., Czechy/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2017
0.25 Historia w postaciach zapisana
2.20 Noce i dnie (11) – obycz.
3.15 Kos – dram. hist., Niem./
FILM Szwecja/Polska 2023

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (78)
7.00 Rolnicy. Podlasie (10, 11) – serial dokum.
9.00 Podróże z Danem Snowem 2 (1, 2) – dok.
11.00 Niezwykłe pociągi (1, 2)
13.00 Rolnicy. Podlasie (13-15) – serial dok., Pol.
16.00 Najpiękniejsze domy na wsi (2) – serial dok.
17.00 Premiera: **Historie szalonych bogaczy** (11, 12) – serial dok., USA
18.00 Pompeje: Życie w rzymskim mieście (1) – film dok., Wlk. Bryt.



19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić?** (15) – dok.
20.00 Największe śledztwa CBŚP (3, 4): Seksbiznes; Zamachy bombowe – dok.
22.00 Pogromcy mafii (3, 4)
0.00 Zabić dyktatora (6)
1.00 Rolnicy. Podlasie (35-38) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (2, 3) – mag.

METRO

6.55 Gorączka złota – serial dok.
8.50 Klan z Alaski – serial dokum.
11.55 Złomowisko PL 6 – dok.
13.55 Makłowicz w drodze 3
14.30 Makłowicz w drodze 4
15.10 Farma Clarksona 2 – dok.
16.20 Azja Express – reality show
17.50 Kryminalni 4 (1, 5) – krym.
20.00 Na bank się uda – komedia
FILM kryminalna, Polska 2019
22.15 Kac Vegas w Bangkoku
FILM – komedia, USA 2011
0.20 Kuba Wojewódzki
1.25 Koszykówka mężczyzn: NBA: Cleveland Cavaliers – Dallas Mavericks **(live)**
3.30 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.05 Nowa Maja w ogrodzie 4
4.40 Szpital (965) – paradok., Pol.

ZOOM

7.50 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę
9.20 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
12.35 Sensacje XX wieku – hist.
15.00 Poszukiwany, poszukiwana
FILM na – komedia, Polska 1972
16.40 Szef – komedia, USA 2014,
FILM wyk. Jon Favreau
19.00 Gang Olsena – komedia
FILM sensacyjna, Dania 1968
20.30 Konwój – film sensacyjny,
FILM USA 1978
23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018
0.00 Magia nagości. Polska
1.05 Magia nagości – pr. rozrywk.
2.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.50 Gwiazdy od kuchni – rozr.
9.55 MasterChef – pr. rozrywk.
11.20 Antonia Lofaso: śledztwo od kuchni – pr. rozrywk.
12.20 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.30 Wiejskie włoskie gotowanie – magazyn kulin.
14.35 Molly gotuje na farmie
15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.
16.45 Gotuj jak Włoch! – mag.
17.50 100 kucharzy – reality show
19.20 Makłowicz w Polsce
21.30 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.40 Sklepowy turniej Guya
1.40 Świąteczny sprawdzian Bobby'ego – magazyn kulin.
3.45 Buddy kontra Duff
4.45 Buddy vs. Duff

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak działa wszechświat? 6
8.00 Poszukiwacze dinozaurów
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
14.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
16.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Największe paranormalne zagadki
22.00 Kląтwa Trójkąta Bermudzkiego
0.00 Na tropie legendarnych potworów
2.00 Tajemnice Alaski
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Największe katastrofy budowlane
10.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy
18.00 UFO: Przełomowe śledztwa
19.00 Misja: Ratujmy oceany
20.00 David Blaine: Świat pełen wyzwań
21.00 Potwory: Prawda i mity
22.00 Szlakiem przeklętych miejsc: Atlantyda – dok.
23.00 CIA: Tajemnice i szpiedzy
1.00 W obliczu zagłady: Inwazja
2.00 Wyprawa na dno
4.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem

BBC EARTH

10.05 Ewolucja – serial dokum.
11.15 Amerykańskie Południe – serial dokumentalny
12.15 W okowach mrozu 6 – dok.
15.15 Planeta Ziemia 3 – dok.
17.30 Dziki połów: nieznane wody – serial dokumentalny
18.30 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.
19.45 Wszechświat – serial dok.
20.55 Ben Fogle na szkockich wyspach 2 – serial dokum.
22.00 W okowach mrozu 2 – dok.
23.00 Ewolucja – serial dokum.
0.10 Bezsenność: australijska rewolucja Michaela Mosleya – serial dokum.
1.20 Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 3 – serial dokum.

WP

11.05 Pogoda
11.10 Wariaci za kierownicą 7
12.10 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
13.10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver: Paige and Jeff
15.05 Policjanci w akcji 2 (1)
16.00 Policjanci z sąsiedztwa
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa
21.00 Strażacy z sąsiedztwa 3
21.50 Pogoda
22.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021
23.00 Mistrzowie Kabaretu 3
1.00 Mistrzowie Kabaretu 6

NOWA TV

6.00 Wehikuł czasu
6.20 TV okazje
6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (584) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (1, 2)
9.30 Dragon Ball Super (100-102) – serial anime, Jap.
11.00 Nowa Rewia Kabaretowa
15.00 Miodowe lata (38, 39, 41-43)
19.00 Śmierć pod palmami 4 (3-7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
0.00 Ślad (93) – serial kryminalny
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (164, 165)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.10 Nowa Maja w ogrodzie 3
10.45 Uratuj swój ogród 8 – mag.
11.45 Uchwycić dom 2 – pr. rozr.
12.45 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
13.40 Zgłoś remont – spełniamy marzenia – pr. rozrywk.
14.40 Poukładani 2 – pr. rozrywk.
15.40 Polowanie na ogród 4
16.45 Polowanie na ogród 2
17.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 9
19.00 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
21.50 Mieszkanie na miarę 4
23.45 Wymarzona wiejska posiadłość – serial dokum.
1.40 Nowa Maja w ogrodzie 2
2.40 Nowa Maja w ogrodzie 6

TRAVEL CHANNEL

6.00 Wybawcy zwierząt – dok.
8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
9.10 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Ciężarówką przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie
18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
20.05 Nagi instynkt przetrwania
22.10 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
0.15 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.
2.20 Śladami Wielkiej Stopy
5.25 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Cuda Afryki: Sahara – dok.
11.00 Oko w oko z dziką naturą
12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: A to ci murena!
13.00 Dzikie oblicza Ameryki
14.00 W królestwie lwa
15.00 Australijskie maluchy
17.00 Pieśń lasu deszczowego
18.00 Życie w Karpatach: Wiosna
19.00 Borneo: dzikie i niezwykłe (1) – film dokumentalny, USA
20.00 Europa z powietrza: Węgry
21.00 Walki zwierząt
22.00 Królestwo drapieżników: Rebelia: Poddany czy zabójca? – serial dokum.
23.00 Europa z powietrza: Dania
0.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT VIASAT HISTORY

6.00 Tajne bazy nazistów
9.35 Naziści: korzenie zła
12.25 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora
15.40 Poszukiwacze zaginionych faraonów
16.40 Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca
18.45 Zaginione tajemnice piramid – serial dokum.
21.00 Hitler kontra Stalin – dok.
23.20 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.
0.20 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa
1.25 II wojna światowa: cena imperium

CANAL+ KUCHNIA

15.00 M jak mięso 11 – mag. kulin.
16.00 Jamie: dania w 20 minut
17.05 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.
18.05 Wyjątkowe smaki miast 3
19.05 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 3 – mag.
19.20 Gotuj sprytnie ze Strzelczykiem – mag. kulin.
19.50 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum.
20.50 Włoska uczta – serial dok.
21.50 James Martin: hiszpańska przygoda 2 – serial dokum.
22.40 M jak mięso 11 – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
15.20 Gardeners' World 16
16.30 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
17.30 Room Service. Hotele od kuchni 2 – serial dokum.
18.00 Kuchenna demolka Marty Czerkies – serial dokum.
18.30 Daleko od miasta 17 – dok.
19.00 Dom w miesiąc 2 – dok.
20.00 Generalna odbudowa
21.00 Wielkie projekty: Wielka Brytania 24 – serial dokum.
22.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

SUPER POLSAT

9.50 Sing 2 – film animowany,
FILM Japonia/USA 2021
12.00 Świat według Kiepskich (378, 382, 386, 390, 394, 379, 381) – serial komediowy, Pol.
15.40 SuperLudzie Extra – mag.
16.00 Złomiarze – serial dokum.
17.00 Pokochaj lub sprzedaj – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.00 Świat według Kiepskich (383, 387) – serial komediowy
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Braveheart – Waleczne serce – dram. hist., USA 1995
FILM
0.45 Opancerzony
FILM – film sensacyjny, USA 2009

TVP KOBIETA

14.00 Rodzinka.pl (220, 221)
15.00 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
15.30 Ojciec Mateusz 21 (265, 266) – serial kryminalny
17.20 Podróżnik – cykl reportaży
17.50 Czy wiesz, że? – serial dok.
18.30 Obłęd – 25-lecie Patrycji Markowskiej – elektrycznie – koncert
19.30 Panna młoda (46) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (273) – obycz.
21.30 Genialna przyjaciółka 3 (8-ost.) – serial obyczajowy
23.00 Bezpieczna przystań
FILM – melodramat, USA 2013

PLANETE+

12.30 Na targach świata 2: Benin
13.05 Polska z góry. Nad wodą 2
13.35 Żywioły w akcji. Ziemia na krawędzi – serial dokum.
14.40 Sekretne życie fok – dok.
15.50 Zaginione światy – dok.
17.00 Najdziksze ostępy Europy
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry. Naj... w Polsce – serial dokum.
19.40 Clint Eastwood. Ostatnia legenda – film dokumentalny
20.45 Yvan Jayne. Francuski mistrz rodeo – film dokum.
22.00 Karl Lagerfeld. Objawienie – serial dokum.

TVP DOKUMENT

12.45 Lena na Kaukazie
13.15 Pociąg do Polski
13.45 Fascynujące migracje
14.45 Magiczne Dolomity – Masyw Geislera – dok.
15.40 Podróż do głębi nocy
16.45 Pieszo przez dziką Rumunię – dok., Austria
17.45 Niewypowiedziane – dok.
18.45 Jerzy Buzek. Siła marzeń
20.10 Inwigilacja. Dla dobra ogółu – dok., Hol./Niem. 2023
22.00 Dymkowski. Najważniejszy mecz – dok.
23.15 Ewangelia według Ciretty
0.35 Dzika Szkocja (2) – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.05 **Polska w korcie**
10.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski drużyn U-21: Polska – Norwegia
12.40 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga – mecz: KS Uniwersytet Jagielloński – UKS SMS Łódź **(live)**
14.50 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: Spurs – Golden State Warriors
16.55 **Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026** – 14. dzień
18.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – studio **(live)**



20.35 **Piłka nożna:** LN – mecz: Rumunia – Polska **(live)**
23.55 **Amp futbol:** Mistrzostwa Świata – Meksyk 2026: Polska – Kostaryka **(live)**
1.20 **Koszykówka kobiet:** Eliminacje ME – mecz: Czarnogóra – Polska
3.15 **Boks:** Gala w Rijadzie – podsumowanie

EUROSPORT 1

11.30 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Kitzbühel – zjazd mężczyzn
12.45 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi – slalom kobiet **(live)**
14.15 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Sölden – slalom gigant mężczyzn
15.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Levi – slalom kobiet
15.45 **Triathlon:** T100 World Tour – Dubaj
17.30 **Kolarstwo przełajowe:** Superprestige – Merksplas – wyścig mężczyzn



18.30 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Levi – slalom kobiet
20.00 **Snooker:** Shenzhen Open: W. Yize – Y. Sijun
22.00 **Kolarstwo przełajowe:** Superprestige – Merksplas – wyścig kobiet i wyścig mężczyzn
0.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Barcelonie

POLSAT SPORT 1

5.50 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America – program krótki par sportowych **(live)**
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Magazyn Ligi Narodów**
11.50 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: ŁKS – UNI Opole **(live)**
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: PGE GiEK Skra Bełchatów – AZS Olsztyn **(live)**
17.50 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Ślepsk – ZAKSA **(live)**



20.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Aluron CMC Warta Zawiercie – Stilon Gorzów **(live)**
23.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America – taniec rytmiczny **(live)**
0.40 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America – program krótki solistek **(live)**

TVP ABC

7.05 **Przyjaciele Misia i Margolci**
7.30 **Bazgrolinka**
7.40 **Przygody Misia Paddingtona 2**
8.05 **Sir Mysz**
8.15 **Heidi**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bolek i Lolek**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 12**
12.25 **Domisie**



12.55 **Kocie kalamburki**
13.05 **Hulahoo**
13.25 **Oktonauci**
13.50 **Frycek – mały Chopin**
14.05 **Ernest i Celestyna**
14.35 **Lupin wśród bajek**
14.45 **Oli i Luna**
15.15 **Zwierzaki Czytaki**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**

MINIMINI+

6.40 **Staś i fajna Babcia**
7.20 **Staś da radę**
7.58 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Dora i przyjaciele 2**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.45 **Edzio i Lusia**
10.51 **Basia**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.55 **Baranek Shaun**
13.40 **Pszczółka Maja 2**
13.55 **Moje urodziny**
14.01 **Pszczółka Maja 2**
14.40 **44 Koty**
15.28 **Kicia Kocia**
15.45 **Kicia Kocia 2**
16.05 **Jeżyk Happy**



16.56 **Blaze i megamaszyny**
17.55 **Blaze i megamaszyny**
18.22 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 2**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Pola i Piotruś**
22.18 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
16.00 **Fakty po południu** – program informacyjny
18.00 **Dwie strony** – program informacyjny
19.05 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach** – program informacyjny



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach** – inf.
0.40 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.15 **Premier League Review**
12.30 **Premier League Stories** (12)
13.10 **Premier League: The Big Interview** (13)
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF
16.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – FC Barcelona
18.20 **LaLiga Highlights**
19.00 **Strikers PL** (3)
20.00 **Boks:** Road to Glory Fight Night **(live)**
0.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 178
1.15 **Premier League: The Big Interview** (13)

EUROSPORT 2

12.45 **Kolarstwo przełajowe:** Superprestige – Niel
13.35 **Kolarstwo przełajowe:** Superprestige – Merksplas – wyścig kobiet **(live)**
14.45 **Kolarstwo przełajowe:** Superprestige – Niel
15.05 **Kolarstwo przełajowe:** Superprestige – Merksplas – wyścig mężczyzn **(live)**
16.15 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi
18.00 **Snooker:** Shenzhen Open
20.00 **Golf:** Austin Championship – 3. runda **(live)**
23.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020**
0.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście

POLSAT SPORT 2

10.00 **Łyżwiarstwo szybkie:** Zawody Pucharu Świata w Pekinie – 2. dzień **(live)**
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Holandia – Grecja
14.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Kosowo – Izrael **(live)**
17.25 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Legia – King Szczecin **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Portugalia – Dania **(live)**
23.30 **Magazyn Ligi Narodów**
0.30 **Piłka nożna:** LN: Szwecja – Bośnia i Hercegowina
2.30 **Magazyn Ligi Narodów**
3.25 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America – program dowolny solistów **(live)**

NICKELODEON

7.25 **Patryk Rozgwiazda Show**
8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
10.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
10.50 **Harmidom 9**
11.20 **Harmidom 5**
11.50 **Grzmotomocni 2**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.20 **Niebezpieczny Henryk 2**
14.20 **Harmidom 4**
14.50 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom 6**
15.40 **Harmidom 5**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**

TELETOON+

8.21 **Angelo rządzi**
8.51 **Siostry 2**
10.20 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.31 **Osmar**
13.04 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.57 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
14.52 **Siostry 3**
15.32 **Za moich czasów**
16.31 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Polly Pocket 6**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**
17.54 **Siostry 2**
18.49 **Harmidom**

TVP INFO

14.30 **Serwis Info Dzień**
15.10 **Salonowiec**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Co ludzie powiedzą?**
21.00 **100 pytań do...**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.30 **Serwis Info Wieczór**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

10.40 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – mecz fazy grupowej
13.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Dubaju **(live)**
14.30 **Padel:** Turniej Premier Padel w Dubaju **(live)**
16.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Dubaju **(live)**
18.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Dubaju **(live)**
20.00 **Tenis raport**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – półfinał **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – półfinał **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – półfinał **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Bundesliga Clubs**
11.20 **Bundesliga Clubs**
11.40 **Bundesliga Clubs**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Estrela Amadora – SL Benfica
14.00 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – US Sassuolo Calcio
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern
20.00 **Podróż do świata Calcio**
20.40 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
22.45 **Serie A**
23.20 **Bundesliga Weekly** (12)
0.00 **RC Lens – Sekrety sukcesu**
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Venezia FC – Udinese Calcio

POLSAT SPORT 3

11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw Europy – mecz: Rumunia – Polska
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Sztokholmie – finał **(live)**
15.30 **Magazyn Polskiego Sportu**
16.30 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America
17.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Norwegia – Walia **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** LN: Szwecja – Bośnia i Hercegowina **(live)**
23.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Legia – King
1.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
2.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów

NICK JR.

7.19 **Świnka Peppa 2**
8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 2**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.45 **Świnka Peppa 4**
11.00 **Santiago z mórz**
11.30 **Dora 2**
12.00 **A Zuma Pirate Adventure**
FILM – film animowany, USA 2026
12.50 **Psi Patrol 7**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Klub Myszki Miki Plus**
8.30 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Disney Junior Ariel**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska**
17.00 **W rytmie dnia**
17.30 **Na miejscu zbrodni**
18.00 **W rytmie dnia**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Wydarzenia 24**
0.00 **Polsat News ujawnia**
0.45 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

11.45 **Timbersport:** Zawody World Trophy w Budapeszcie
14.00 **Dart:** Grand Slam of Darts **(live)**
18.15 **Champions Pack**
19.25 **Premier League: The Big Interview** (13)
20.00 **Dart:** Grand Slam of Darts **(live)**
23.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 178
0.25 **LaLiga Highlights**
1.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Legia Warszawa
3.45 **Ligomistrzowe historie** (1)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – SV 07 Elversberg
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Freiburg – 1. FC Union Berlin
18.00 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – Juventus FC
22.00 **Podróż do świata Calcio**
22.45 **Podróż do świata Calcio**
23.20 **Podróż do świata Calcio**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – ESTAC Troyes
2.00 **Bundesliga Dino** – film dok.

POLSAT PLAY

9.15 **Poszukiwacze historii**
10.10 **Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej**
12.30 **Druga wojna światowa w liczbach**
14.30 **Hitlerowska machina śmierci**
15.40 **Tajna historia XX wieku**
16.05 **Zawód glina**
17.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
21.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**

TVN TURBO

10.15 **Naprawy nie do naprawy**
11.00 **Ciężarówką przez Meksyk**
12.00 **Duda kontra Szafrański**
12.45 **Kupione, zrobione, sprzedane**
13.45 **Wojny samochodowe**
15.45 **Polski supersamochód**
16.30 **Z drugiej ręki**
17.15 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Zawodowi handlarze**
18.45 **Co tu się odjechało?**
19.15 **Mobilni mechanicy**
20.40 **Zawodowi handlarze**
22.10 **Jeździć, obserwować**
23.40 **The Grand Tour**

TVS

7.40 **Koncert życzeń**
9.25 **Muzyczne dzień dobry**
10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy**
11.20 **Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka**
12.35 **Przy muzyce po Śląsku**
13.35 **Klachy i Lachy**
14.00 **Szlagierowa lista**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.55 **Hansi Hinterseer zaprasza**
22.05 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Program muzyczny**

TV TRWAM

19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**
23.30 **Podróż apostolska Ojca Świętego Leona XIV do Urugwaju, Argentyny i Peru**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

MASTERCHEF • JULIA CICHOCKA

Trzynastka jest dla niej szczęśliwa

Zwyciężyła w 13. edycji kulinarnego show. Dziś sama uczy gotować, podróżuje w poszukiwaniu nowych smaków, a w planach ma naukę w prestiżowej szkole w Barcelonie i otwarcie restauracji. Prowadzi też „MasterChefa" – przed nami półfinał w Mendozie.



W poszukiwaniu kulinarnych inspiracji właśnie wyruszyła w miesięczną podróż po Azji.



Podczas półfinału 15. edycji w Argentynie Julii, uczestnikom i jury towarzyszył szef kuchni Martin Gimenez Castro.

MASTERCHEF ND 15.11 godz. 19.45 TVN

Kiedy poczułaś, że gotujesz na tyle dobrze, by zgłosić się na casting do „MasterChefa"?

Namawiano mnie do tego od jakiegoś czasu – środowisko, moi znajomi, rodzina. Sama oglądałam wszystkie edycje. Chciałam wystartować już w 12., ale akurat wyjeżdżałam do Australii, co było szansą na zdobycie kolejnych doświadczeń kulinarnych. Postanowiłam odwiedzać tamtejsze restauracje i podpatrywać zagraniczne rozwiązania. Oglądałam tę 12. edycję i zaczęłam wierzyć, że naprawdę jestem w stanie wygrać. W końcu zgłosiłam się do 13. edycji. A trzynastka jest moją szczęśliwą liczbą!

Co robiłaś w Australii?

Mąż mojej mamy jest Australijczykiem i była to dla niego sentymentalna podróż. Poznawaliśmy jego rodzinę, to był wspaniały czas. Byliśmy tam przez miesiąc i dużo jedliśmy. Wszyscy bardzo lubimy chodzić do restauracji, ale też sami gotujemy. Ja na przykład przyrządzałam nam dużo owoców morza, których w Polsce nie miałabym okazji przygotować.

Jak zmieniło się Twoje życie po zwycięstwie w 13. edycji?

O 180 stopni. Ukończyłam studia artystyczne, ale zrezygnowałam z magisterki, bo miałam mnóstwo pracy kulinarnej. Uczę innych gotować, prowadzę swoje media społecznościowe z przepisami, podróżuję po świecie i testuję lokalne potrawy, a w planach mam też otwarcie restauracji. Poza tym w styczniu wyjeżdżam do Culinary Institute w Barcelonie, gdzie zamierzam zgłębiać zaawansowane techniki kulinarne. Będę tam trzy miesiące, więc liczę, że wrócę z porządną dawką wiedzy. Jak widać, wszystko kręci się u mnie wokół gotowania – tak jak sobie to wymarzyłam.



W 2014 r. wygrała finał 13. edycji „MasterChefa", który odbył się w Atenach.

Najbliższy odcinek „MasterChefa" to już półfinał, nagrywany w Argentynie.

Tak, byliśmy m.in. w Mendozie i to był po prostu inny poziom. Nie mogę za dużo zdradzić, ale zapewniam, że czegoś takiego jeszcze w programie nie było. Ta podróż była bardzo autentyczna. Był z nami m.in. Martin Gimenez Castro – polski kucharz, który pochodzi z Argentyny – więc razem z nim mieliśmy bardzo ciekawą przeprawę przez ten kraj. No i tam nasi uczestnicy walczyli w różnych warunkach, a łez nie brakowało. Przysięgam!

Wróćmy ze słonecznej Argentyny do rzeczywistości. Jakim jesiennym przepisem podzieliłabyś się z naszymi Czytelnikami?

Chyba nikogo nie zaskoczę, jeśli zaproponuję danie z dynią. Należy dynię i ziemniaka cienko pokroić, poprzekładać kawałki, zalać to śmietanką, posypać serem – nawet parmezanem – doprawić solą i szczyptą gałki muszkatołowej i do piekarnika. To taka zapiekanka. Myślę, że to fajny twist.

Czy ten twist mógłby pojawić się w sezonowej karcie dań w Twojej pierwszej restauracji? Jaka ona właściwie by była? Ta wymarzona...

Byłaby moim drugim domem. Pięknym miejscem, w którym każdy mógłby czuć się swobodnie, jak u siebie. Chciałabym karmić ludzi sezonowymi owocami i warzywami, i żeby przy przygotowywaniu dań nie zabrakło francuskiej techniki, zwłaszcza przy sporządzaniu sosów. Wszystko byłoby dopieszczone. Marzę o tym, by każdy mógł doświadczyć fine diningu, czyli wykwintnego jedzenia, ale po cenach przystępnych, a nie dostępnych tylko dla wybranych. Planów jest dużo. Będę się starać, żeby naprawdę to się wydarzyło.

Rozmawiała BOGUMIŁA DEKA

FOT. AKPA, TVN (2)

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI • IWONA PAVLOVIĆ

Sekrety „Czarnej Mamby"

Na żywo

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI ND 15.11 godz. 19.55 POLSAT

Z „Tańcem z gwiazdami" związana jest od samego początku. Na casting przyszła ubrana na czarno, z mocnym makijażem i postanowieniem, że będzie profesjonalną jurorką. Przed pierwszym odcinkiem zżerał ją stres. Siedząc przy jednym stole z ikoną kina Beatą Tyszkiewicz oraz wybitnym muzykiem Zbigniewem Wodeckim, czuła się onieśmielona. Niepotrzebnie. Szybko okazało się, że Iwona Pavlović jest prawdziwą gwiazdą programu.
O swoim życiu prywatnym i karierze słynna „Czarna Mamba" opowie w cyklu „Być Gwiazdą" (ND, 15.11, godz. 19.30, Polsat), tuż przed półfinałowym odcinkiem „Tańca z gwiazdami". A w nim uczestników czeka sztafeta rumby! **MJ**



Na parkiecie z Julią Wieniawą w 6. odcinku „Latino Night".



Iwona Pavlović – legenda programu!



Ewa Wachowicz zaproponuje przepis na roladę waniliową z nadzieniem jabłkowym.

EWA GOTUJE

Niedzielny obiad

EWA GOTUJE ND 15.11 godz. 11.10 POLSAT

Tej jesieni z Ewą Wachowicz spotykamy się w jej kuchni w niedzielne przedpołudnia. W dzisiejszym odcinku będzie gościła widzów w swoim krakowskim mieszkaniu. Zaproponuje tradycyjne potrawy w nowej odsłonie, idealne na niedzielny obiad. Na początek poznamy jej autorski przepis na nietypową sałatkę jarzynową, bo z pieczonych warzyw. Głównym daniem będzie dobrze wszystkim znana pieczeń z karkówki wieprzowej, ale doprawiona kminkiem i duszona w sosie własnym z dużą ilością cebuli. Nie zabraknie też kącika potraw regionalnych, w którym dziś królować będzie maczanka po krakowsku. Na koniec pyszny deser – rolada waniliowa. Wygląda pysznie! **MJ**

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027

Niech zabrzmi blues

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027 ND 15.11 godz. 15.10 TVP 2

Niektóre piosenki mają w sobie coś, co sprawia, że nawet po latach poruszają serca słuchaczy. Tak jest z przebojami Martyny Jakubowicz „W domach z betonu nie ma wolnej miłości", „Kołysz mnie" czy „Kiedy będę starą kobietą", które zachwycają kolejne pokolenia. Artystka od blisko pół wieku pozostaje wierna własnemu stylowi, łącząc bluesa, folk i rock. Co ciekawe, jej najsłynniejszy utwór narodził się w zwyczajnym bloku na warszawskich Stegnach! Teraz po repertuar Jakubowicz sięgną uczestnicy „Szansy na sukces". Kto najlepiej odda niepowtarzalny klimat jej piosenek i wyśpiewa sobie przepustkę do dalszej rywalizacji o występ w Opolu? **MAM**



W programie zagości jedna z najbardziej oryginalnych postaci polskiej sceny muzycznej, Martyna Jakubowicz.

Fot.: AKPA (2), Polsat, TVP

TVP 1

5.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski** (701)
6.55 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
8.30 **Polskie parki narodowe** – serial dokumentalny, Polska
9.05 **U Pana Boga w ogródku** (10) – serial komediowy, Polska 2008
10.00 **Ojciec Mateusz 25** (321): Woda sodowa – serial kryminalny, Polska 2021
11.00 **Komisarz Alex** (10) – serial kryminalny, Polska 2012
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **Taize. Dom serca** (7) – cykl reportaży, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: **Ssaki** (6-ost.) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
14.10 **Opowieści o niedźwiedziu** – serial dokumentalny, Polska 2024
14.25 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** (10) – program rozrywkowy, Polska 2026
14.50 **Alternatywy 4** (2): Przeprowadzka – serial komediowy, Polska 1983 (patrz obok)
16.00 **Zaraz wracam 3** (174, 175) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (50): Krzysztof Skiba – talk-show
18.25 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa** – cykl felietonów, Polska 2026
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



14.50 KOMEDIOWY

Alternatywy 4 (2)

Gospodarzem domu zostaje Stanisław Anioł. W zamieszaniu tragarze zamieniają meble, a ubecy montują podsłuch u niewłaściwej osoby. Okazuje się, że na to samo mieszkanie otrzymują przydział dwaj lokatorzy – Kotek (Kazimierz Kaczor, zdj.) i Kołek (Jerzy Kryszak, zdj.). **70 min**



20.25 KRYMINALNY

Gra z Cieniem 2 (24)

Zasadzka UB w parku kończy się aresztowaniami, a Helena trafia w ręce pułkownika Lipmanna, który przewozi ją do radzieckiej bazy i rozpoczyna śledztwo, chcąc wydobyć prawdę o Cieniu. Tomasz (Grzegorz Małecki, zdj.) prosi Cygana o pomoc w przygotowaniu odbicia narzeczonej. **60 min**

20 20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem 2** (24) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 **Rolnik szuka żony 13** (11) – telenowela dok., Pol. 2026
22.20 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** (11) – program rozrywkowy, Polska 2026
22.45 Zakochana Jedynka: FILM **Ślubne wojny** – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Gary Winick, wyk. Kate Hudson, Anne Hathaway, Bryan Greenberg, Chris Pratt (patrz obok)
0.20 **Hondo** – western, FILM USA 1953, reż. John Farrow
1.50 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
2.45 **Wino truskawkowe** FILM – dramat obyczajowy, Polska/Słowacja 2007, reż. Dariusz Jabłoński ▶ 4.35



22.45 KOMEDIA

Ślubne wojny

Emma (Anne Hathaway, zdj.) i Liv (Kate Hudson, zdj.) od dziecka wiedziały, jak będą wyglądały ich śluby. Obie ustalają daty w wymarzonym hotelu. Błąd w rezerwacji sprawia, że stają się rywalkami. **95 min**

TVP 2

4.40 **Barwy szczęścia** (3438-3440) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1956) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
10.30 **Domowe patenty 3** (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
Prowadząca zaprezentuje, jak w prosty sposób i niewielkim kosztem odświeżyć mieszkanie i nadać mu nowego charakteru. W każdym odcinku będzie omawiane inne pomieszczenie. **5 min**
10.35 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (77) – magazyn kulturalny, Polska 2026
Prowadząca w rozmowie z językoznawcą poruszy tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdą się zarówno elementy edukacyjne, jak i rozrywkowe. **30 min**
11.05 **The Voice of Poland 17** (15): Live – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2027** (11): Martyna Jakubowicz – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
16.10 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2026
Uczestnicy uzupełniają luki w tekstach największych polskich przebojów. Im więcej wyśpiewają, tym atrakcyjniejsza wygrana. Do wyboru mają 9 muzycznych kategorii oraz hit za 100 tys. zł. **60 min**
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
19.10 **Kocham Cię, Polsko!** (10) – pr. rozrywk., Polska 2026



15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2027 (11)

Wokaliści amatorzy wykonają utwory jednej z najbardziej charyzmatycznych postaci polskiej sceny bluesowo-folkowej – Martyny Jakubowicz (zdj.). Do największych przebojów artystki należą „W domach z betonu nie ma wolnej miłości" czy „Kołysz mnie". **60 min**



16.10 ROZRYWKA

Europa da się lubić – nowe pokolenie (11)

Sześcioro uczestników z różnych krajów, którzy związali życie z Polską, bierze udział w pełnych humoru konkurencjach testujących wiedzę, błyskotliwość i refleks. Całość uzupełniają reporterskie materiały z europejskich ulic i występy gwiazd. Show prowadzi Katarzyna Zielińska (zdj.). **65 min**

20.45 **Abba. Film** FILM – film biograficzny, Szwecja/Australia 1977, reż. Lasse Hallström, wyk. Agnetha Fältskog, Benny Andersson, Anni-Frid Lyngstad, Tom Oliver (patrz obok)
W obrazie trzykrotnie nominowanego do Oscara Lasse Hallströma wykorzystano wiele hitów zespołu, m. in. „Fernando", „Dancing Queen" i „Money, Money, Money". **105 min**
22.30 **Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
23.30 **Dzień z życia artysty**: Wiktor Zborowski – talk-show
0.10 **Matylda** (5) – serial kostiumowy, Polska 2024
1.05 **Porzucony** (9, 10-ost.) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016
2.50 **Serial** ▶ 4.25



20.45 BIOGRAFICZNY

Abba. Film

Prezenter Asley Wallace (Robert Hughes) ma przeprowadzić wywiady z członkami zespołu podczas tournée po Australii, ale nie zabrał legitymacji prasowej. Podąża za ekipą, licząc na spotkanie z artystami. **105 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.10 **Ewa gotuje** (586) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Ewa Wachowicz przyrządza sałatkę jarzynową oraz pieczeń z karkówki wieprzowej. W cyklu potraw regionalnych zobaczymy maczankę po krakowsku. Na deser będzie rolada waniliowa z nadzieniem jabłkowym. **40 min**
11.50 **Sezon na misia 2** FILM – film animowany, USA 2008, reż. Matthew O'Callaghan (patrz obok)
Zabawna opowiastka dla najmłodszych o tym, co naprawdę ważne. W polskiej wersji językowej głosu postaciom użyczyli m.in. Jarosław Boberek, Tomasz Steciuk i Zbigniew Suszyński. **100 min**
13.30 **Pingwiny z Madagaskaru** FILM – film animowany, USA 2014, reż. Eric Darnell
Antarktyda. Skipper, Kowalski i Rico odkrywają tajemnicze jajo, z którego wykluwa się Szeregowy. Mija dziesięć lat. Doktor Mackiewicz realizuje plan zawładnięcia światem. Pingwini agenci postanawiają go powstrzymać. **115 min**
15.25 **LEGO Masters. W drodze** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
16.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
17.40 **Hitster. Muzyczna gra przebojów** (14) – program rozrywkowy, Polska 2026
Kolejna podróż przez dekady hitów łączących pokolenia. Rywalizujące duety odgadują rok, z którego pochodzi wskazana piosenka. Dzielą się anegdotami. **70 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Sport, Pogoda**
19.30 **Być Gwiazdą** (11) – magazyn kulturalny, Polska 2026



11.50 ANIMOWANY

Sezon na misia 2

Jeleń Elliot chce ożenić się z Gizelą. Przygotowania do ślubu zostają zakłócone z powodu uprowadzenia jamnika Kabanosa. Niedźwiedź Boguś, wiewiórka McSquizzy oraz inni mieszkańcy lasu spieszą koledze na pomoc. Trafiają do świata udomowionych zwierząt. **100 min**



19.55 ROZRYWKA

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (194)

Czas na półfinał. Przekonamy się, czy o awans do ostatniego odcinka zawalczy Marta Wiśniewska (zdj.). Zachwyciła ona jurorów między innymi podczas wieczoru, w którym zawodnicy mierzyli się z tańcami ludowymi i choreografiami do utworów Ireny Santor. **165 min**

19.55 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (194) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.40 **Cały ten seks** – komedia FILM romantyczna, Polska 2023, reż. Tomasz Mandes, wyk. Katarzyna Warnke, Magdalena Lamparska, Mateusz Więcławek, Piotr Witkowski (patrz obok)
0.55 **Projektantka** – komedia FILM dramat, Australia 2015, reż. Jocelyn Moorhouse
Bywalczyni paryskich domów mody, Tilly (Kate Winslet), wraca do rodzinnego miasta, z którego uciekła oskarżona o morderstwo. Chce rozliczyć się z przeszłością. **155 min**
3.30 **Świat według Kiepskich** (427, 428): Sekrety i kłamstwa; Dzień Szakala – serial komediowy, Polska 2013



22.40 KOMEDIA

Cały ten seks

Perypetie kilku par będących na różnych etapach związku. Alicja (Magdalena Lamparska, zdj.) i Robert (Piotr Witkowski) desperacko pragną mieć dziecko, co wpływa na ich pożycie. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.45 Uwaga! – magazyn reporterów
6.05 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2024
7.00 „Nasza rewolucja" – kulisy produkcji – reportaż, Polska 2026
7.10 Magda gotuje internet (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.30 Unboxing – wielkie otwarcie (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
Damian Michałowski rozpoczyna dzień od joggingu ze swoim psem Bostonem w warszawskim Parku Agrykola. Na miejscu czekają już na niego trzy ekipy: Grabowskie, ropeskipperzy i jumperzy. W wyborze gadżetów prowadzącego znów wspiera Pigout. **35 min**
12.05 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
Prowadzący Olivier Janiak prezentuje wydarzenia kulturalne i artystyczne z kraju i zagranicy. Reporterzy odwiedzają kulisy głośnych eventów ze świata sztuki i show-biznesu. Widzowie zobaczą relacje z premier filmowych. **40 min**
12.45 Azja Express (11) – reality show, Polska 2026
14.30 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2026
W Chorzowie Danka prowadzi z synem bistro Frelka i Hanys. Nicolas ma 21 lat i 315 tys. złotych długu, więc wizyta Magdy Gessler staje się dla niego ostatnią szansą na uratowanie lokalu. Panująca w środku atmosfera może jednak uniemożliwić rewolucję. **65 min**
15.35 Paddington w Peru FILM – film familijny, Wielka Brytania/Francja 2024, reż. Dougal Wilson, wyk. Olivia Colman, Emily Mortimer, Antonio Banderas, Jim Broadbent (patrz obok)
17.55 Nowa Szelągowska (8) – program rozrywk., Pol. 2026
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda



15.35 FAMILIJNY

Paddington w Peru

Sympatyczny miś postanawia odwiedzić ciotkę Lucy w Domu dla Emerytowanych Niedźwiedzi. Wraz z rodziną Brownów wybiera się do Peru. Po przybyciu na miejsce nie zastaje dawnej opiekunki. Chce dowiedzieć się, dlaczego musiała opuścić swój azyl. **140 min**



19.45 ROZRYWKA

MasterChef (11)

Półfinał w Argentynie wchodzi w kluczową fazę. Uczestnicy gotują pod coraz większą presją. Najpierw trafiają do restauracji Zonda Cocina de Paisaje, gdzie mierzą się z lokalnymi produktami oraz nowoczesnym podejściem do argentyńskiej tradycji. Potem czeka ich kolejne zadanie w restauracji Azafrán. **95 min**

19.45 MasterChef (11) – program rozrywk., Pol. (patrz obok)
21.20 Miłość jest blisko FILM – komedia romantyczna, Polska 2021, reż. Radosław Dunaszewski, wyk. Weronika Książkiewicz, Wojciech Solarz, Olga Bołądź, Grzegorz Małecki (patrz obok)
23.35 Jack Ryan: Teoria chaosu FILM – film sensacyjny, USA/Rosja/Wielka Brytania 2014, reż. Kenneth Branagh
1.50 Superwizjer – mag.
2.30 Uwaga! – mag. reporterów
2.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (18) – serial kryminalny, USA 2012
3.50 Młode gliny (50) – serial kryminalny, Polska 2026
4.50 Jak to jest zrobione? (4) – serial dok., Wielka Brytania
5.15 Zamieszkać na plaży 5 (9) – program rozrywkowy, USA



21.20 KOMEDIA

Miłość jest blisko

Adam (Wojciech Solarz, zdj.) i Natalia (Weronika Książkiewicz) przyjaźnią się od wielu lat. Ona marzy o stałym związku, z kolei on woli życie pełne przygód. Los szykuje dla nich niespodziankę... **135 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
6.40 Kobra – oddział specjalny (12, 13): Operacja „Hiob"; Zamówiona, porwana, dostarczona – serial sensacyjny, Niemcy
Złodzieje kradną z firmy biotechnologicznej dużą ilość botoksu. Ben i Semir rozpoczynają śledztwo. **120 min**
8.40 Don Matteo: Boski detektyw 13 (13, 14): Cudze winy, część 1; Cudze winy, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2022
Valentina i Marco zaczynają mieć problemy z powodu dzielącej ich różnicy wieku. Anna otrzymuje przełomową propozycję. **135 min**
10.55 Rodzinny interes (36, 37): Dawna miłość; Ferie rodzinne – serial obyczajowy, Polska 2019
Do salonu przychodzi Jowita, która niedawno straciła męża. Wkrótce Tadeusz, wieloletni przyjaciel rodziny, wyznaje jej miłość. Kobieta zastanawia się, czy potrafiłaby odwzajemnić jego uczucie. **120 min**
12.55 W imię króla FILM – film przygodowy, Niemcy/Kanada/USA 2007, reż. Uwe Boll
Krugowie atakują królestwo pod rządami Konreida (Burt Reynolds). Zabijają syna i porywają żonę Farmera (Jason Statham). Zrozpaczony mężczyzna staje się prostrachem najeźdźców. **160 min**
15.35 Bogowie Egiptu FILM – film przygodowy, USA/Australia/Chiny 2016, reż. Alex Proyas
Władca ciemności, Set (Gerard Butler) zabija faraona i zmienia lud Egiptu w niewolników. Tyrana chce obalić niepokorny Bek (Brenton Thwaites). **145 min**
18.00 Sześć dni, siedem nocy FILM – komedia przygodowa, USA 1998, reż. Ivan Reitman, wyk. Harrison Ford, Anne Heche, David Schwimmer, Jacqueline Obradors (patrz obok)



18.00 KOM. PRZYG.

Sześć dni, siedem nocy

Zapracowana dziennikarka Robin Monroe (Anne Heche) jedzie z partnerem na wakacje. Szef prosi ją, by załatwiła ważną sprawę służbową na pobliskim Tahiti. Ona i towarzyszący jej pilot Quinn Harris (Harrison Ford, zdj.) trafiają na bezludną wyspę... **120 min**

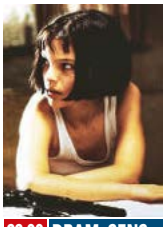


20.00 SENSACYJNY

Londyn w ogniu

Na pogrzeb premiera Wielkiej Brytanii przybywają przywódcy państw z całego świata, m.in. prezydent Asher (Aaron Eckhart, zdj.), ochraniany przez agenta Banninga (Gerard Butler, zdj.). Ceremonia żałobna staje się dla terrorystów okazją do przeprowadzenia zamachu. Banning próbuje pomieszać im szyki. **120 min**

20.00 Niedziele z Gerardem Butlerem: FILM **Londyn w ogniu** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016, reż. Babak Najafi, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Alon Aboutboul, Waleed Zuaiter (patrz obok)
22.00 Leon zawodowiec FILM – dramat sensacyjny, Francja/USA 1994, reż. Luc Besson, wyk. Jean Reno, Gary Oldman, Natalie Portman, Danny Aiello (patrz obok)
0.35 Czerwona gorączka FILM – film sensacyjny, USA 1988, reż. Walter Hill
Iwan (Arnold Schwarzenegger) ściga zabójcę przyjaciela. Trop prowadzi do Chicago. Jego partnerem zostaje miejscowy detektyw. Ich współpraca nie jest łatwa. **145 min**
3.00 Zobacz to!



22.00 DRAM. SENS.

Leon zawodowiec

Dwunastoletnia Mathilda (Natalie Portman, zdj.), której rodzina zginęła z rąk ludzi skorumpowanego policjanta, chroni się w domu płatnego mordercy Leona (Jean Reno). Prosi go o pomoc w zemście. **155 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (34) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 4 (11) – program rozrywkowy, USA 2020
6.55 Nowe Zwariowane Melodie 3 (5) – serial animowany, USA 2019
7.10 Bez kompleksów 2 (7) – program rozrywkowy, Polska 2026
8.10 Elf FILM – film familijny, USA 2003, reż. Jon Favreau, wyk. Bob Newhart, James Caan, Edward Asner
Buddy (Will Ferrell) w dzieciństwie trafił na biegun północny, gdzie został przygarnięty przez elfy ze świty Mikołaja. Kiedy dorasta, uświadamia sobie, że nie jest jednym z nich. Postanawia odszukać rodzinę. W tym celu wyrusza do Nowego Jorku. **125 min**
10.15 The Floor – teleturniej, Polska 2026
11.40 Top Model (11) – reality show, Polska 2026
13.05 Ukryta prawda (1618, 1619) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.05 Szpital św. Anny (134, 135) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.10 Detektywi (214): Wyrodna matka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Marysia odnajduje matkę, która niegdyś opuściła rodzinę i wyjechała z kraju. Niebawem sama znika. W trakcie śledztwa pojawiają się informacje rzucające nowe światło na wydarzenia sprzed lat. **60 min**
18.10 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie FILM – komedia, USA 1985, reż. Jerry Paris, wyk. Steve Guttenberg, Bubba Smith, David Graf, Art Metrano, Howard Hesseman, Bruce Mahler (patrz obok)
Trzymające poziom pierwszej części gagi rozśmieszą zarówno widzów pamiętających lata 80., jaki i młodszych miłośników komedii. **110 min**



18.10 KOMEDIA

Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie

Komendant Lassard (Howard Hesseman) dostaje ultimatum – jeżeli nie zaprowadzi porządku w niebezpiecznej dzielnicy, straci pracę. Za radą brata zatrudnia Mahoneya (Steve Guttenberg, zdj.) i jego kolegów. Adepci obmyślają zuchwały plan. **110 min**



20.00 FILM SF

Flash

Barry Allen (Ezra Miller, zdj.) cofa się w czasie. Usiłując zmienić wydarzenia z przeszłości i uratować bliskich, wpływa na przyszłość. Zostaje uwięziony w rzeczywistości, w której rządzi bezwzględny generał Zod (Michael Shannon). Ma nadzieję na wsparcie emerytowanego Batmana (Michael Keaton). **190 min**

20.00 Flash – film s.f., USA/Kanada/Australia 2023, reż. Andy Muschietti, wyk. Ezra Miller, Michael Keaton, Sasha Calle, Michael Shannon (patrz obok) FILM
Kolejna odsłona uniwersum DC. Michael Keaton powrócił do roli Batmana po ponad trzydziestu latach. **190 min**
23.10 Epidemia – film sensacyjny, USA 1995, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo, Morgan Freeman, Kevin Spacey (patrz obok) FILM
1.50 Chłopi – dramat obyczajowy, Polska 2023, reż. DK Welchman FILM
4.05 Fachowcy (8) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.50 Dorota was urządzi! (11) – program rozrywkowy, Polska 2015



23.10 SENSACYJNY

Epidemia

Pułkownik Sam Daniels (Dustin Hoffman, zdj.) bada wirusy lasów tropikalnych. Trafia do osady w dżungli, którą zdziesiątkowała tajemnicza choroba. Wkrótce zaraza dociera do Kalifornii. **160 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

7.35 **Polska o poranku** – inf.
7.40 **Pogoda info**
7.45 **Polska o poranku** – inf.
8.05 **Kryminalna siódemka**
8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **Wiek to tylko liczba**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Sanatoria**
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
12.00 **Całkiem niezła historia**
12.25 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
13.00 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA

11.25 **Makłowicz w podróży**
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Jadzia** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1936
16.00 **Cafe Fogg** (2)
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1947)
18.20 **Do śmiechu!** (59) – rozr.
19.15 **Laskowik & Malicki**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (559) – reality show, Polska 2025-2026
7.00 **Najdziwniejsze domy świata** (1) – serial dokum.
8.05 **Rolnictwo w Ameryce: Kraina śmieciowego jedzenia** – film dok., Fr.
9.15 **A na deser...** (20) – mag.
9.30 **Galileo** (1226, 1227)
11.35 **Granice wytrzymałości**
FILM – przyg., USA/Niem. 2000
14.05 **Men in Black:**
FILM **International** – komedia s.f., Chiny/USA 2019
16.35 **Inwazja: Bitwa o Los**
FILM **Angeles** – film s.f., USA 2011, wyk. Aaron Eckhart
18.55 **Uroczysko** (231, 232) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

5.50 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (14) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Taki jest świat 11** – inf.
7.10 **Aukcja w ciemno 3** (10, 11) – serial dok., USA
8.05 **Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby** (1-3) – serial dokumentalny, Pol.
10.15 **Sławna restauracja**
FILM – komedia, Francja 1966
11.55 **Kapuśniaczek**
FILM – komedia, Francja 1981
14.00 **O śpiącej królewnie**
FILM – baśń film., Niemcy 2024
16.20 **Zaczarowana księżniczka**
PREMIERA FILM – baśń film., Czechy/Słowacja 2026
18.45 **Księżniczka i gąski**
FILM – baśń film., Niemcy 2022

TVP ROZRYWKA

9.20 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Tańcząca ze światem – Oman** (4) – magazyn
10.35 **Szansa na sukces. Opole 2027** (8)
11.40 **Postaw na milion**
13.35 **Prywatne życie zwierząt 15** (1) – przyrod.
14.05 **Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2** (2) – mag.
14.45 **Tak to leciało!**
15.40 **Moje przeboje** (21)
16.15 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (9)
19.20 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (10) – pr. rozr., Pol. 2025
20.05 **Jaka to melodia?**

TTV HD

10.05 **Idź na całość 3** (10)
11.05 **Zakup w ciemno extra 3** (40) – reality show
11.35 **Zakup w ciemno 8** (1)
12.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (11)
13.40 **Nasi w mundurach 4** (7)
14.40 **Kochaj albo wróć** (11)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (11)
17.10 **Życie na kredycie 9** (21)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 9** (22)
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (2) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 8** (2)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (11)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga – mecz: Stal Stalowa Wola – Olimpia Grudziądz **(live)**

W ubiegłym sezonie oba starcia Stali z Olimpią zakończyły się remisami. Czy tym razem któraś z drużyn zapisze na swoim koncie komplet punktów? **125 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**

TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

KRYMINALNY



20.20 Komisarz Alex 24 (303)

W wypadku ginie legendarny muzyk Jonasz Kieres. Okazuje się, że ktoś celowo uszkodził jego pojazd. W toku śledztwa Alex, Monika i Gutek identyfikują troje głównych podejrzanych. **55 min**

21.15 **Wichry Kołymy** – dram.
FILM biograf., Niem./Belgia/Polska 2009
23.10 **Gabi Drzewiecka zaprasza 2** (7)
0.00 **Kabaretowe Naj** – rozr.
0.40 **M jak miłość** (1947)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**
2.10 **Archiwista 2** (2, 3)

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (197-200) – Polska 2026

Na złomowisku znaleziono ciało Zabickiego. Śledczy odkrywają, że oszukiwał seniorów, w tym Krystynę Niemotko. Załoga wraca do sprawy zaginięcia Emilki, bo pojawiły się nowe ślady. **240 min**

0.00 **STOP Drogówka** – mag.
1.00 **Ucieczka nazistów. Droga klasztorów** – film dokumentalny, Francja
2.10 **Gestapo. Policja terroru** – film dokum., Fr.
3.25 **Lubię disco!** (301) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

DRAMAT HISTORYCZNY



20.00 Aleksander – Francja/USA/Niemcy 2004
FILM

Rok 331 p.n.e. Oddziały Aleksandra Wielkiego (Colin Farrell, zdj.) stają do walki z liczniejszą armią Persów. Młody wódz ma pewien plan. Ta bitwa przesądzi o jego panowaniu nad Azją. **200 min**

23.20 **Dawid i Goliat**
FILM – film przygodowy, USA 2016, wyk. Matt Berberi
0.55 **Dzielnica strachu 4** (135, 136) – serial krym.
2.55 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (340, 342) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (596) – serial obyczajowy, Polska 2022

ROZRYWKA



21.00 Kocham Cię, Polsko! (9) – Polska

Dwie drużyny rywalizują w półżartobliwej atmosferze, sprawdzając swoją wiedzę o naszym kraju. Tym razem w programie zobaczymy m.in. Justynę Steczkowską czy Katarzynę Burzyńską. **95 min**

22.35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.55 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (18) – rozr., Pol.
2.55 **Do śmiechu!** (84, 36) – rozr., Polska 2024-2026
4.40 **Program rozrywkowy**
5.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (11) – pr. rozr., Pol. 2025

DOKUMENT



22.00 Down the road 4 (11)

Uczestnicy mierzą się z własnymi ograniczeniami na tyrolce nad dżunglą. Na farmie kokosów poznają tajniki wykorzystania tego owocu, śledzą pracę małp i tradycyjną produkcję oleju. **60 min**

23.00 **Ciężarówką przez pół świata** (2) – pr. rozr., Pol.
0.00 **Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem** (1/2) – film dokumentalny
1.00 **Down the road 4** (10) – serial dokumentalny, Pol.
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (47, 48) – serial paradok.
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (551) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.20** Poczytalnia **16.35** Panorama litewska **16.45** Blisko siebie. Magazyn ukraiński **16.55** Tydzień białoruski **17.20** U źródeł wiary **17.50** Kulturalnie mówiąc **18.10** Skarbiec sztuki Lubelszczyzny **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Żyjący Kościół **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **16.00** Eko-opcja **16.15** Harcerskie „czuwaj" **16.30** Agroregion **17.00** Daję słowo – Maciej Orłoś **17.45** Las jaki jest **18.00** Po oklaskach **18.30** Zbliżenia **18.55** A to historia **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **16.00** Modrzejewska **17.00** Do brzegu **17.30** Świat nie jest taki zły **18.00** Droga **18.30** Panorama **18.55** Cały ten sport **21.30** Panorama

KATOWICE **16.15** Godka bez granic **16.45** Ekonatura **17.05** Aktualności extra **17.20** A kto nam zabroni! Zza kulis **17.30** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.30** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.05** Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.06** Bohaterowie małych ojczyzn **21.30** Kronika

LUBLIN **16.00** Który Jesteś **16.15** Film dokumentalny **17.10** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ **17.00** Aktywni seniorzy **17.10** Czytanie puszczy **17.45** Filmowa jesień w TVP 3 Łódź **18.15** Kawałek fajnego świata **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi

POZNAŃ **17.30** Teleskop. Tydzień **17.45** TalentAsy Senior **18.30** Teleskop **18.50** Ścieżkami historii. Wielkopolskie muzea **19.03** Reportaż **21.02** Seans dla każdego **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW **16.45** Z życia regionu **17.00** Moda na język polski **17.30** Dokument w TVP Rzeszów **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.58** Sportowe wydarzenia **21.31** Aktualności

SZCZECIN **17.00** Pełnosprawni **17.22** Podlaskie w polskim filmie **17.35** Arka **18.00** Łódź Kultury **18.30** Kronika **18.52** Przegląd tygodnia **19.06** Z indeksem w ręku **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA **17.05** Mazowieckie zabytki z duszą **17.21** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość **17.45** Lekcja pamięci **18.00** Tacy byliśmy **18.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **18.54** Wiadomości sportowe **19.03** To był tydzień **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.49** Wiadomości sportowe

WROCŁAW **17.00** Kawa czy herbata? **17.24** Magazyn ku kulturze **17.38** Kawa czy herbata? **18.04** Fakty sport **18.30** Fakty **18.58** Magazyn Dolnośląski **19.13** Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska **21.31** Fakty

TVP HD

7.55 **Rodzinka.pl** (195, 196)
8.55 **Ojciec Mateusz 10** (131, 132) – krym., Pol. 2013
10.45 **Czy wiesz, że?** (115) – dok.
11.20 **Na sygnale** (912, 913)
12.25 **Ojciec Mateusz 16** (207)
13.20 **Komisarz Alex 13** (152)
14.15 **Ranczo 3** (28, 29) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 4** (56)
19.20 **Ranczo 7** (83-85) – obycz.
22.20 **Plac Zbawiciela** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2006
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (5, 6) – serial obycz., Polska
2.15 **Invictus: Niepokonany**
FILM – dramat biograf., USA 2009
4.40 **Zakochaj się w Polsce**

TVP KULTURA

11.05 **Kosmos 1999** (48) – s.f.
12.05 **Dom kobiet** – spektakl teatralny, Polska 1974
13.55 **Zorro** – film przygodowy, Francja/Włochy 1975
16.05 **Czterdziestolatek** (12)
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.00 **Ślepy bokser** – film
FILM obyczajowy, Polska 1981
19.00 **Czterdzieści lat minęło... podwójnie, czyli Dudusiowi na osiemdziesiąte urodziny**
20.10 **Reguła milczenia**
FILM – dramat obycz., USA 2012
22.20 **Porozmawiajmy szczerze** – magazyn kult.
23.00 **Sen Sułtany** – film
FILM animowany, Hiszpania 2023
0.35 **Tata i butelki** – film anim.
0.45 **Gruboskórca** – film anim.

ANTENA HD

8.10 **Ludzkość: Historia nas wszystkich** (3) – serial dok.
9.10 **Robin Hood: historia prawdziwa** (1) – film dok.
11.05 **Polska przyszłości – nasze dylematy** – publ.
12.00 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (12) – pr. rozr.
13.00 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 8** (1-4) – serial kryminalny, Fr.
18.00 **77 TV 6** (12) – pr. rozr., Pol.
19.00 **77 TV 4** (4) – pr. rozr., Polska
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Lozere** – dramat kryminalny, Francja 2014
22.00 **Kryminalny duet** (5, 6)
0.10 **Zaginiona żona** – dramat
FILM biograficzny, USA 2017
1.50 **Robin Hood: historia prawdziwa** (1) – film dok.

TV 6

6.00 **Columbo** (12, 13) – serial kryminalny, USA 1973
9.10 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
11.35 **Siedem dusz** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2008
14.00 **Policjantki i Policjanci** (303-306) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (25, 1) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (78, 79) – krym., USA
22.00 **Kości** (223, 224) – serial kryminalny, USA 2015-2016
23.55 **W lesie dziś nie zaśnie**
FILM **nikt 2** – horror, Polska 2021, reż. Bartosz M. Kowalski
2.05 **Krejzi patrol** (4) – serial kryminalny, Polska 2023
2.35 **Kochane pieniądze** (76-78) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

11.30 **Co ludzie powiedzą?** (2)
12.10 **Co ludzie powiedzą** (3, 4)
13.35 **Morderstwa w Midsomer 9** (4) – krym.
14.35 **Morderstwa w Midsomer 8** (15) – krym.
15.35 **Morderstwa w Midsomer 9** (3, 7)
17.50 **Z pamiętnika położnej 13** (3) – obycz.
18.55 **Ulica nadziei** (3) – krym.
19.55 **Śmierć pod palmami 2** (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Śledztwa siostry Bonifacji 4** (3) – krym.
22.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 5** (5, 6)
0.50 **Zbrodnie na Szetlandach** (2) – serial kryminalny

ROMANCE TV

12.15 **Dwoje wśród milionów**
FILM – komedia, Niemcy 2023
14.05 **Weiss & Morales** (1) – serial krym., Niem./Hiszp.
16.00 **Lato w Kapsztadzie**
FILM – melodramat, Niemcy 2010
17.55 **Zwierzyniec doktor Mertens** (87, 88) – obycz.
20.00 **Toast za miłość** – komedia
FILM romant., Wlk. Bryt. 2024
21.55 **Lato we Włoszech** – film
FILM obyczajowy, Niemcy 2025
23.50 **Tajemnica Karaibów**
FILM – dramat obyczajowy, Niemcy 2004
1.40 **Toast za miłość** – komedia
FILM romant., Wlk. Bryt. 2024
3.30 **Zwierzyniec doktor Mertens** (87) – obycz.

COMEDY CENTRAL

6.00 **The Office PL 4** (2-5)
8.25 **Teoria wielkiego podrywu 3** (1-12) – kom.
13.30 **Przyjaciele 9** (9-14) – kom.
16.40 **Szpiedzy tacy jak my**
FILM – komedia sens., USA 1985
18.50 **Jaś Fasola** (4, 5) – kom.
20.00 **Nawrót depresji**
FILM **gangstera** – komedia, USA 2002, reż. Harold Ramis
22.00 **The Office PL 2** (8, 9)
23.05 **Comedy Club 9** (11, 12)
0.05 **Miasteczko South Park 13** (14)
0.35 **Miasteczko South Park 14** (1-3)
2.00 **Pracoholicy 3** (9-12)
4.00 **Śmiesznej nie będzie 4** (17-20) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

7.05 **Magda M. 2** (6-9) – obycz.
11.10 **Super 8** – thriller s.f.,
FILM USA 2011, reż. J.J. Abrams
13.35 **Ostatni władca wiatru**
FILM – film przyg., USA 2010
15.45 **Skarb Mikołajka** – kom.,
FILM Francja/Belgia 2021
18.00 **Larry Crowne:**
FILM **Uśmiech losu** – komedia romantyczna, USA 2011
20.00 **Poskromienie złośnicy 2**
FILM – kom. romant., Polska 2023
22.10 **Sex Story** – kom. romant.,
FILM USA/Wlk. Bryt. 2011
0.35 **Heaven in Hell** – film
FILM obyczajowy, Polska 2023
3.05 **Artystki** (5) – pr. rozr., Pol.
4.05 **Ukryta prawda** (1427) – serial paradok., Pol. 2022

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 11** (8-11) – krym., Włochy 2011
10.00 **Hudson i Rex 6** (12-14) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024
13.00 **Komisarz Montalbano** (33) – serial kryminalny, Włochy 2019
15.40 **Sierżant Bilko** FILM – komedia, USA 1996, wyk. Steve Martin
Stojący na czele plutonu zmotoryzowanego sierżant Ernest G. Bilko nielegalnie wynajmuje wojskowe samochody. Chce to ukrócić major Thorn. **110 min**
17.30 **Stawka większa niż życie** (9, 10) – serial wojenny, Polska 1967

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (218) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (219) – serial paradokumentalny
9.00 **SuperMarket Chef** (5, 6) – reality show, Polska 2026
10.00 **Trudne sprawy** (1235-1238) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Zawód glina** (1-3) – serial dokumentalny, Pol. 2026
17.00 **Nasz nowy dom** (379) – reality show, Polska 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (43, 44) – serial paradokumentalny

TVP SERIALE

5.25 **Zmiennicy** (4) – serial komediowy, Polska 1986
6.40 **Na sygnale** (950-953) – serial fab.-dokum., Polska 2026
9.00 **Stawka większa niż życie** (10, 11) – serial wojenny, Polska 1968
11.10 **Czterej pancerni i pies** (21) – wojenny, Pol. 1970
12.30 **07 zgłoś się** (1) – serial kryminalny, Polska 1976
13.40 **Ojciec Mateusz 2** (28, 29) – krym., Pol. 2009
15.30 **Ranczo 5** (64, 65) – serial obyczajowy, Polska 2011
17.30 **07 zgłoś się** (2, 3) – serial kryminalny, Polska 1976
19.35 **Ojciec Mateusz 36** (460) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 3** (5, 6) – program rozrywk., 2024
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.00 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994
9.45 **Jadzia** – komedia FILM obyczajowa, 1936
11.30 **Podróż za jeden uśmiech** – film FILM przygodowy, 1972
13.30 **Dziewczyna i chłopak** FILM – film przygodowy, 1980
15.25 **Janosik** – film FILM przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczko
18.05 **Wyjście awaryjne** FILM – komedia, 1982, wyk. Bożena Dykiel

AXN

6.10 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010, wyk. Amanda Seyfried
7.55 **Agenci NCIS 20** (8) – serial sensacyjny, USA 2022
8.55 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (12) – serial kryminalny, USA 2022
9.55 **Detektyw Monk 3** (7-11) – serial kryminalny
14.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (10-14) – serial kryminalny, USA/Kanada
Matka zgłasza funkcjonariuszom policji porwanie swojego kilkuletniego syna. Świadkowie zeznają, że z placu zabaw zabrał go jakiś mężczyzna. **305 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Lilly i kangurek** – film FILM familijny, Australia 2025
8.00 **Orzełek Iggy** – film FILM anim., Polska/USA 2025
9.25 **Arco** – anim., Francja/ FILM USA/Wielka Brytania 2025
10.55 **Juno** – komediodramat, FILM USA/Kanada 2007
12.30 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
14.05 **The Office PL 6** (3, 4) – serial kom., Polska 2026
15.00 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
16.30 **Extrawurst** FILM – komedia, Niemcy 2026
18.10 **Trzej muszkieterowie** FILM – film kostium., Niem./ Francja/Wlk. Bryt. 2011

SENSACYJNY



20.00 Ucieczka gangstera FILM – USA/Japonia 1994
Włamywacz Carter (Alec Baldwin, zdj.) trafia do więzienia. Żona Carol (Kim Basinger, zdj.) organizuje jego ucieczkę z pomocą wpływowego biznesmena. Ten żąda, by Carter dokonał napadu. **150 min**

22.30 **Amerykański ninja 2** FILM – film sensacyjny, USA 1987, wyk. Michael Dudikoff, Steve James
0.25 **Wielka majówka** – film FILM obyczajowy, Polska 1981
2.30 **Wymyk** O – dramat FILM obyczajowy, Polska 2011
4.25 **Żegnaj Ameryko!** FILM – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994

THRILLER



20.10 Inferno – USA/Węgry FILM 2016, reż. Ron Howard
Znany historyk, profesor Langdon (Tom Hanks, zdj.), staje się celem tajemniczych prześladowców. Musi pokrzyżować ich zbrodniczy plan. Pomaga mu lekarka Sienna (Felicity Jones, zdj.). **155 min**

22.45 **Podwójna agentka** FILM – thriller, USA 2022, wyk. Dermot Mulroney, Adan Canto
0.35 **Bracia** (6) – serial obycz.
1.35 **Świat według Kiepskich** (238) – kom.
2.20 **Wydarzenia**
3.05 **JesteśmyDlaDzieci** – magazyn
3.35 **Oblicza Ameryki** – mag.

KRYMINALNY



20.35 Ojciec Mateusz 2 (30)
Gospodyni proboszcza spotyka jerzego, który zaczyna ją adorować. Nawiązują romans, a zakochana Natalia postanawia na nowo ułożyć sobie życie. Ksiądz nie ma jednak zaufania do jej wybranka. **55 min**

21.30 **Ojciec Mateusz 3** (31) – serial kryminalny, Polska
22.30 **Ranczo 6** (66, 67) – obycz.
0.20 **Rodzinka.pl** (322, 323) – serial kom., Polska 2026
1.30 **Korona królów. Jagiellonowie** (46, 47) – telenowela hist., Polska
2.30 **Krucjata. Prawo serii** (13) – serial krym., Polska
3.20 **Londyńczycy 2** (7)
4.10 **Czas honoru** (6)

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.05 U Pana Boga w ogródku FILM – 2007
Królowy Most. Do lokalnej komendy trafia aspirant Marian Cielęcki (Wojciech Solarz, zdj.), najsłabszy absolwent szkoły policyjnej. Niebawem w miasteczku pojawiają się też gangsterzy. **155 min**

22.40 **Och, Karol** – komedia FILM obyczajowa, 1985, wyk. Jan Piechociński
0.40 **Dług** O – dramat FILM sensacyjny, 1999, wyk. Robert Gonera
2.50 **7 uczuć** O FILM – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński
5.30 **Leben** O – krótkometraż.

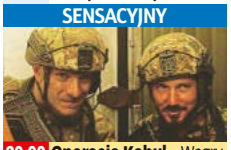
DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Champion 2 FILM – USA 2006
Mistrz boksu George Chambers (Michael Jai White, zdj.) zostaje wrobiony w handel narkotykami. Trafia do więzienia w Rosji. Mierzy się z brutalnym rywalem, Yurim (Scott Adkins, zdj.). **135 min**

22.15 **Champion 3: Odkupienie** – film FILM sensacyjny, USA 2010
0.00 **Uprowadzona 3** – film FILM sens., Fr./Hiszp./USA 2014
2.20 **Maska Zorro** FILM – film przygodowy, USA/Meksyk 1998
5.10 **Agenci NCIS: Hawaje** (8) – serial kryminalny
5.55 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY



20.00 Operacja Kabul – Węgry FILM 2025, reż. Zsombor Dyga
Sierpień 2021 r. Żołnierze Węgierskich Sił Obronnych muszą ewakuować rodaków z Afganistanu. Poruczni Bálint (Gábor Jászberényi, zdj.) chce ocalić swoją dawną miłość, lekarkę Eszter. **95 min**

21.35 **Ex Machina** – dramat FILM s.f., Wielka Brytania 2014
23.20 **Brutalista** O – dramat FILM obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024
2.35 **Zima pod znakiem wrony** FILM – thriller, Pol./Wlk. Bryt./Luksemburg 2025

CANAL+ M1 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.15 **Follow** (1) – serial sens., Fr.
7.05 **Bez śladu 5** (16-20) – serial kryminalny, USA 2006-2007
11.50 **Kapitan Marleau 2** (3, 4) – serial kryminalny, Fr. 2016
15.55 **Kapitan Marleau 3** (1) – serial kryminalny, Fr. 2019
18.00 **Kasandra 10** (1) – serial kryminalny, Francja 2026
20.00 **Zabójstwo w Concarneau** – dramat kryminalny, Francja 2025
22.00 **Zabójstwo w lesie La Haye** – dramat kryminalny, Francja 2025
0.00 **Morderstwo w Wandei** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
2.00 **Morderstwo w Guilvinec** FILM – film kryminalny, Fr. 2024
4.05 **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.

POLSAT FILM

8.05 **Byli sobie wynalazcy** (1-3) – serial anim., Fr. 1994
9.50 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (19-21)
11.20 **Kung Fu Panda: Tajemnice zwoju** – anim.
11.45 **Sing** – film anim., Wielka FILM Brytania/Japonia/USA 2016
13.55 **Mr. Deeds – milioner** FILM **z przypadku** – komedia romantyczna, USA 2002
15.55 **Madame Web** – film s.f., FILM USA/Kanada/Meksyk 2024
18.25 **Siła i honor** – dramat FILM obyczajowy, USA 2000
21.00 **Uniwersalny żołnierz:** FILM **Powrót** – sens., USA 1999
22.45 **Piep*zyć Mickiewicza** FILM – dram. obycz., Polska 2024
0.50 **Ślad** (105, 106) – krym., Pol.
2.50 **48h. Zaginieni** (97, 98)

HBO

10.05 **Kochanek królowej** FILM – dramat historyczny, Dania/ Szwecja/Czechy 2012
12.25 **Witajcie w Marwen** – film FILM biograficzny, USA/Jap. 2018
14.20 **Nowy początek** – film s.f., FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
16.15 **Mountainhead** – dramat FILM obyczajowy, USA 2025
18.05 **Milion sposobów, jak** FILM **zginąć na Zachodzie** – western kom., USA 2014
20.00 **Film fabularny** FILM
21.35 **No hej!** – komedia, USA FILM 2025, wyk. Molly Gordon
23.10 **Człowiek w ogniu** FILM – dramat sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 2004
1.35 **Joe Baby** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Ron Perlman

WARNER TV

9.25 **Godziny szczytu 2** FILM – komedia sens., USA 2001
11.10 **Czary-mary** FILM – film familijny, USA 1993
13.00 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
14.45 **Skazani na Shawshank** FILM – dramat sens., USA 1994
17.40 **Ocean's Eleven:** FILM **Ryzykowna gra** – kom. sens., USA/Australia 2001
20.00 **Święta Dennisa** FILM **Rozrabiaki** – film familijny, Kanada/USA 2007
21.40 **Wysłannik przyszłości** FILM – film s.f., USA 1997
1.15 **Purpurowy jeździec** FILM – western, USA 1996
3.15 **Kryptonim U.N.C.L.E.** FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015

ALE KINO+

9.40 **Uma Thurman, wojowniczka Hollywoodu** – dok., Niem.
10.45 **Konie Valdeza** – western, FILM Francja/Hiszp./Włochy 1973
12.55 **Stan gry** – dram. krym., FILM USA/Wlk. Bryt./Francja 2009
15.30 **Ocalona** – thriller, FILM Wielka Brytania/USA 2015
17.35 **Prawnik z Lincolna** FILM – thriller, USA 2011
20.10 **Szepty mroku 2** (3, 4)
22.05 **Gorący temat** – dramat FILM biograficzny, USA/Kan. 2019
0.20 **W pokoju obok** – dramat FILM obycz., Hiszpania/USA 2024
2.40 **Kryptonim Polska** (3)
3.35 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003
4.55 **Nagie Oko** – krótkometraż.
5.25 **Wspaniałe kilka minut**

CANAL+ FILM

11.50 **Zmiennokształtni 2** – film FILM familijny, Niemcy 2026
13.30 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
14.50 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
16.15 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
18.00 **Nowa fala** – dramat FILM biograficzny, Fr./USA 2025
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Bałkańska vendetta 2** FILM – film sensacyjny, USA/ Włochy/Hongkong 2024
21.25 **Pies 51** – thriller, Francja FILM 2025, wyk. Gilles Lellouche
23.05 **Zima pod znakiem wrony** – thriller, Pol./Wielka FILM Brytania/Luksemburg 2025
0.55 **13 dni, 13 nocy** – thriller, FILM Francja/Belgia 2025

SCIFI

6.00 **Czarodziejki 8** (13-20) – serial fantasy, USA 2006
14.00 **The Ark 3** (1, 2) – serial s.f.
16.00 **Zwierzak** – komedia, USA FILM 2001, wyk. Rob Schneider
17.45 **Saga „Zmierzch":** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
20.30 **Saga „Zmierzch":** FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
23.05 **DOA: Żywy lub martwy** FILM – film przygodowy, USA/ Niem./Wielka Brytania 2006
1.00 **SurrealEstate 3** (3-7) – serial grozy, Kanada 2025

PARAMOUNT NETWORK

10.25 **Tata kontra tata** FILM – komedia, USA 2015
12.30 **G.I. Joe: Odwet** – film FILM sensacyjny, USA 2013
14.55 **Sonic. Szybki jak błyskawica 2** – film FILM przygodowy, USA/Jap. 2022
17.25 **Transformers:** FILM **Przebudzenie bestii** – film s.f., USA 2023
20.00 **Top Gun: Maverick** – film FILM sensacyjny, USA 2022
22.40 **Liberator 2** – film FILM sensacyjny, USA 1995
0.35 **Immortals. Bogowie** FILM **i herosi** – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans
3.00 **Zakładnik** – film FILM sensacyjny, USA 2004

FX

11.25 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
13.15 **Z archiwum X** (14, 15) – s.f.
15.10 **To właśnie miłość** FILM – komedia romant., Wielka Brytania/USA/Francja 2003
17.45 **Moje wielkie greckie wesele** – komedia FILM romant., USA/Kanada 2002
19.40 **Pojutrze** – dramat FILM katastroficzny, USA 2004
22.00 **Liberator 2** – film FILM sensacyjny, USA 1995
0.10 **Zabójczy cel** – film FILM sensacyjny, USA/Kan. 2008
2.10 **Tulsa King** (4) – serial krym.
3.10 **Lucyfer** (4) – serial krym.
4.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (5) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

11.00 **Vera 9** (1) – krym., Wlk. Bryt.
13.00 **Max** – film przygodowy, FILM USA 2015, wyk. Josh Wiggins, Lauren Graham
15.10 **Noe: Wybrany** FILM **przez Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
18.00 **Grobowiec smoka** FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Chiny 2013
20.00 **Bridget Jones: W pogoni** FILM **za rozumem** – kom. romant., Wielka Brytania/ Francja/Niemcy 2004
22.00 **Atomic Blonde** – thriller, FILM Niemcy/Szwecja/USA 2017
0.35 **Wróg u bram** – dramat FILM wojenny, Niemcy/USA/Irlandia 2001, wyk. Jude Law

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 7** (9-11) – anime
11.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.30 **Ameryka Łacińska: Tak daleko od Boga, tak blisko USA** (1-3) – dok., Fr.
14.30 **Naruto 7** (12-14) – anime
16.05 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (5, 6) – serial dok.
17.30 **True Beauty** (4) – obycz.
18.50 **Lovely Runner** (4) – obycz.
20.00 **S.W.A.T. 2** (17, 18) – sens.
21.30 **Kontyngent** (3) – serial wojenny, Szwecja 2025
22.20 **Scarlet Hill** (7, 8) – serial kryminalny, Wietnam 2022
0.40 **Pitbull** (4, 5) – serial sens.
2.20 **Ojciec i syn** (1-4) – serial dokumentalny, Polska

CANAL+ 360

12.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków
14.45 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (5) – dok.
15.45 **Na krawędzi możliwości** (5, 6) – serial dokumentalny
17.00 **Koleją przez świat 6** (2) – serial dok., Wielka Brytania
18.00 **Na straży** (1, 2) – dok.
19.00 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (1)
20.00 **Montana: na dzikiej północy** (2) – serial dok.
21.10 **Planeta Abstrakcja – podróże poza szlakiem** (3) – serial dokumentalny
22.00 **Słodko-gorzki** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1996
23.55 **Na straży** (2) – serial dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

NIEDZIELA 15 listopada

WSCH. SŁ. 07.04 | ZACH. SŁ. 15.53 | Imieniny: Artura, Idalii, Leopolda

TeleTydzień

TLC

6.00 Salon sukien ślubnych (8, 9) – program rozrywk.
8.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA
9.00 Wiza na miłość: na odwrót 8 (2) – reality show, USA 2026
11.00 Cztery żony i mąż 14 (3) – reality show, USA 2020
12.00 Wiza na miłość 5 (17-20)
16.00 Szczęście nie zna wagi 2 (9-12)
18.00 Dom wygrany na loterii 11
20.00 Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata (1) – film dokum.



21.00 Premiera: Wiza na miłość: Single na polowaniu 2 (4)
23.00 Dr Pryszczylla 4
0.00 Moje koszmarne stopy
1.00 Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata (1) – film dokum.
2.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu 2 (4)

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (87-89) – rozr.
7.30 Drugie życie sukni ślubnej (26) – rozr., Pol.
8.00 Bogaty dom – biedny dom (90) – reality show
9.00 SuperMarket Chef (3, 4)
10.00 Rolniczki (32) – dok., Pol.
11.00 Ambulans (10) – dok.
12.00 Bogaty dom – biedny dom (91, 92)
14.00 Nasz nowy dom (325)
15.05 Więzienie kobiet (9-12) – serial dokum., Polska
17.00 Bogaty dom – biedny dom (93) – reality show
18.00 Nasz nowy dom (326, 327) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (7) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (219)
22.00 Kolacja w ciemno (17)
23.00 Gry małżeńskie (174, 175) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (78-81) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (126-128) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.25 MasterChef (10) – rozr.
6.45 Zgłoś remont: spełniamy marzenia (4)
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Ostre cięcie 13 (8) – rozr.
12.30 Love the Look (8) – mag.
13.30 Jestem z Polski 18 (8) – serial dokum., Pol. 2026
14.35 Jestem z Polski 15 (15, 16) – serial dokum.
16.35 Teraz one (8) – rozr., Pol.
17.10 Do zobaczenia 3 (8) – magazyn poradnikowy
17.45 Bitwa o gości (6) – reality show, Pol. 2026
18.45 Kuchenne rewolucje (9, 10) – pr. rozrywk., Pol.



20.45 Ostre cięcie 13 (8) – rozr.
21.50 Azja Express (11)
23.20 Jestem z Polski 14 (6) – serial dokum., Pol. 2024
0.20 Niezwykłe Stany Prokopa (1) – rozr., Pol.
1.25 Tu jest pięknie (7) – rozr.
2.10 Co nas truje (3) – pr. rozr.
2.55 Dieta czy cud? (6)
3.40 Wiem, co kupuję (2, 3)

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Wyścigi po antyki
7.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
8.00 Sekrety Houdiniego
9.00 Złomowisko PL 6 (9, 10)
11.00 Lotnisko (1)
12.00 Przystanek Bieszczady (1)
13.00 Premiera: Wyzwanie: przetrwanie
14.00 Gorączka złota 17
15.00 Premiera: Alaska w budowie 8
16.00 Budowa na końcu świata 8
17.00 Fani czterech kółek: w trasie 3



18.00 Od samochodu do domu 3
19.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2: Narkotyki w skarpetce
20.00 Gorączka złota 16
21.00 Gorączka złota 17
22.00 Alaska w budowie 8
23.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2

TVP HISTORIA

10.55 Wszystkie kolory świata
11.55 Saga prastarej puszczy
13.00 Raj na Ziemi. Dziewicza planeta (2)
14.05 Flesz historii (787)
14.30 Borsalino – film krym., FILM Francja/Włochy 1970
16.35 Starożytne mocarstwa (3): Ancient Powers – dok.
17.35 Ex Libris – magazyn
17.55 Noce i dnie (12) – obycz.
19.00 Bruce Willis, bohater kina akcji – film dok., Fr.
20.05 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu (10)
21.00 Polskie 100 lat



21.35 Król (1) – sens., Pol. 2020
23.00 Grace. Księżna
FILM **Monako** – film biograf., Francja/USA/Bel. 2014
0.50 Zygmunt Wróblewski. Gorący tlen – film dok.
1.50 Noce i dnie (12) – obycz.
2.50 Boża podszewka 2 (3)
3.40 Historia w postaciach zapisana

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (79)
7.00 Rolnicy. Podlasie (12, 13) – serial dokum.
9.00 Z klimatem i z pasją
10.00 Świat z góry. Parki narodowe (3, 4) – dok.
12.00 Wojny magazynowe (4-7) – reality show, USA
14.00 Gwiazdy lombardu 25 (8) – reality show, USA
15.00 Premiera: Poszukiwacze złota w Australii (19, 20) – dok., Australia
17.00 Rolnicy. Podlasie (43-46) – serial dok., Pol.
21.00 Podglądacze przyrody 2 (4, 5)



22.00 Korea Północna: cyberterror – film dokum., USA
23.00 Poza kontrolą: Niszczycielskie powodzie w Europie
0.00 Kataklizmy, które wstrząsnęły światem (6) – dok., USA/Czechy
1.00 Rolnicy. Podlasie (39-42) – serial dok., Pol.

METRO

5.55 Niezwykłe Stany Prokopa 4 – pr. rozr., Polska
6.25 Gorączka złota – serial dok.
8.15 Klan z Alaski – serial dokum.
10.20 8-bitowe święta
FILM – film familijny, USA 2021
12.20 The Floor – teleturniej, Pol.
13.40 39 i pół (4, 5) – serial kom.
15.50 Układ warszawski (11, 12)
17.50 Kryminalni 4 (6, 7) – krym.
20.00 Wallander (11) – serial krym.
22.05 Chyłka – Inwigilacja (1, 2)
23.55 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
0.55 Szpital (966) – paradok., Pol.
1.55 Szkoła (691) – paradok., Pol.
2.55 Nowa Maja w ogrodzie 4
4.00 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.30 Szpital (966) – paradok., Pol.

ZOOM

8.30 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
12.20 Sensacje XX wieku – hist.
14.45 Nie ma róży bez ognia
FILM – komedia obycz., Pol. 1974
16.50 Rusz głową z Richardem Hammondem – pr. rozrywk.
18.50 Gang Olsena w amoku
FILM – komedia sens., Dania 1973
21.00 Wieczny student – komedia
FILM romant., Niemcy/USA 2002
23.00 Magia nagości. Czechy i Słowacja – pr. rozrywk.
0.20 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018
1.30 Magia nagości 5 – pr. rozr.
2.35 Kabaretowe przeboje

FOOD NETWORK

7.55 Kuchnia dla odważnych
9.00 Zamiana szefów kuchni
10.00 Wiem, co jem 4 – mag.
12.20 100 kucharzy – reality show
13.50 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.55 Gotuj jak Włoch! – mag.
17.00 Festiwal smaków Bliskiego Wschodu – mag.
18.05 MasterChef – pr. rozrywk.
19.30 Posiekani – teleturniej kulin.
20.30 100 kucharzy – reality show
21.35 Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa
22.40 Antonia Lofaso: śledztwo od kuchni – pr. rozrywk.
23.40 Perfekcyjni gospodarze 9
1.50 Tradycyjne smaki Palermo – magazyn kulin.
3.55 Sklepowy turniej Guya

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Poszukiwacze dinozaurów
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
14.00 Inżynieria ekstremalna
15.00 Pogromca mitów w akcji
16.00 Misja SpaceX – powrót z kosmosu – film dok., USA
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Megaprojekty generała Franco – serial dokum.
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Pojedynki wizjonerów
0.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Ikony lotnictwa: DC-3
13.00 Superfabryki – serial dok.
14.00 Górnicy z Chile: wyścig z czasem (1) – film dokum.
15.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
16.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Prawda – serial dok.
17.00 Wojna na pustyni: Walka z Rommlem: Casablanca
18.00 UFO: Przełomowe śledztwa
19.00 Tajne misje USA – film dok.
20.00 Misja: Ratujmy oceany – film dokum., Wlk. Bryt./USA
21.00 Megażywioły
22.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy
23.00 Operacja transport

BBC EARTH

9.50 Ben Fogle na szkockich wyspach 2 – serial dokum.
11.00 Ewolucja – serial dokum.
12.10 W okowach mrozu 7 – dok.
13.10 Dziki połów: nieznane wody – serial dokumentalny
14.20 Sekretne życie ogrodu
16.40 Życie na pustkowiu 6
18.40 Szlakiem wulkanów – dok.
19.45 Zielona planeta – serial dok.
20.55 Ewolucja – serial dokum.
22.00 W okowach mrozu 2 – dok.
23.00 Poszukiwania ostatniego jednorożca – dok., Wlk. Bryt.
0.00 Fenomeny współczesnego życia – serial dokum.
1.10 Zabójcza pogoda 6 – dok.
2.05 W okowach mrozu 7 – dok.
3.50 W okowach mrozu 8 – dok.

WP

11.10 Pogromca tajemnic 2
12.15 Niepojęte: Strefa tajemnic wszechświata – serial dok.
13.10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
14.10 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
15.05 Strażacy z sąsiedztwa 3
16.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
20.00 Policjanci w akcji 2 (2)
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 17
23.00 Mistrzowie Kabaretu 7
0.00 Mistrzowie Kabaretu 6
1.00 Mistrzowie Kabaretu 14

NOWA TV

6.20 TV okazje
6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (586) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (3, 4)
9.30 Dragon Ball Super (103-105) – serial anime, Jap.
11.00 Nowa Rewia Kabaretowa
16.00 Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących
18.00 Kabaretowa Dynastia
19.00 Ojciec Brown 3 (26-30)
0.00 Zdrady (15) – paradok., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (166, 167)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.05 Uratuj swój ogród 8 – mag.
9.00 Nowa Maja w ogrodzie 6
11.05 Polowanie na ogród 5
12.05 Polowanie na ogród 4
12.40 Uchwycić dom 2 – pr. rozr.
13.40 Letnia chata na lata 13
14.45 Letnia chata na lata 11
15.45 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
16.40 Zgłoś remont – spełniamy marzenia – pr. rozrywk.
17.40 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
19.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 9
21.20 Dorota inspiruje
22.15 Poukładani 2 – pr. rozrywk.
23.10 Podzieleni projektami
1.05 Nowa Maja w ogrodzie 2

TRAVEL CHANNEL

6.00 Kamperem przez świat
8.05 Smakuj świat z Pascalem
10.15 Człowiek kontra jedzenie
10.50 Andrzej Bargiel – Śnieżna Pantera – serial dokum.
11.50 Patent na podróż – pr. rozr.
14.00 Człowiek kontra jedzenie
16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.15 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.15 Miasta, w których straszy – serial dokumentalny
23.20 Mój przyjaciel grizzly – serial dokumentalny
1.20 W co wierzą Osbournowie – reality show
5.25 Królowie basenów – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Chiny: ukryte królestwa
14.00 Blask natury – film dokum.
15.00 Afryka: Dom dzikiej przyrody: Wyspy; Pustynia
17.00 Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji
18.00 Zjednoczone Stany Zwierzęce
19.00 Muszle: rzeźby natury
20.00 Europa z powietrza: Dania
21.00 Dzika konfrontacja
22.00 Zaginiony raj w Afryce
23.00 Chiny: ukryte królestwa
0.00 Węże w mieście: miasta pełne węży
1.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT HISTORY

8.05 Faraonowie: nie tylko piramidy
10.10 Poszukiwacze zaginionych faraonów
11.05 Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca
13.15 Zaginione tajemnice piramid – serial dokum.
15.30 II wojna światowa: cena imperium
21.00 Historia zamku Azuchi
22.10 Sanxingdui: zaginione miasto – film dokum., Francja
23.20 Stonehenge: tajemnica wyjaśniona – dok., Wlk. Bryt.
0.35 Geografia wojny: II wojna światowa

CANAL+ KUCHNIA

13.30 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem – dok.
14.30 Proste smaki – serial dok.
15.20 Bosacka rusza w Polskę
16.25 Włoska uczta – serial dok.
17.30 U sąsiadów w kuchni 16
18.50 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 3 – mag.
19.25 Gotuj sprytnie ze Strzelczykiem – mag. kulin.
20.15 M jak mięso 11 – mag. kulin.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10
22.55 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11
23.45 Świat szefów kuchni

CANAL+ DOMO HD

14.15 Wielkie projekty: Wielka Brytania 24 – serial dokum.
15.15 Daleko od miasta 17 – dok.
15.45 Kuchenna demolka Marty Czerkies – serial dokum.
16.15 W mieście czy na wsi?
17.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
18.10 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
18.35 Daleko od miasta 17 – dok.
19.05 Ucieczka na wieś 23 – dok.
21.00 Wielkie amerykańskie rancza – serial dokumentalny
22.10 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.

SUPER POLSAT

9.55 Pokochaj lub sprzedaj
10.50 Ace Ventura: Psi
FILM **detektyw** – kom., USA 1994
12.40 Pasażerowie – dramat s.f.,
FILM USA/Australia 2016
15.00 Godzilla – film s.f., USA/
FILM Japonia 1998
18.00 Pokochaj lub sprzedaj
19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.00 Glass – thriller,
FILM USA/Chiny 2019
23.40 Braveheart – Waleczne
FILM serce – dram. hist., USA 1995
3.25 Backdoor. Wyjście awaryjne (7) – serial kom.
3.55 Kolacja w ciemno – pr. rozr.

TVP KOBIETA

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Kwiaty na warsztat 2
13.00 Tak to leciało! – telet. muz.
14.00 Rodzinka.pl (222, 223)
15.00 Pociąg do Polski
15.30 Ojciec Mateusz 21 (267, 268) – serial kryminalny
17.20 Podróżnik – cykl reportaży
17.50 Czy wiesz, że? – serial dok.
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show
19.30 Panna młoda (47) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (274) – obycz.
21.30 Davos, wojna szpiegów (1)
22.30 Gorąca linia – thriller,
FILM USA 2022, wyk. Mel Gibson

PLANETE+

12.30 Na targach świata 2
13.05 Polska z góry. Nad wodą 2
13.35 Krajobrazy świata – dok.
14.40 Dzikie odmęty – film dok.
15.50 Motyle. Superbohaterowie przyrody (1) – film dok.
17.00 Najdziksze ostępy Europy
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry. Naj... w Polsce – serial dokum.
19.45 Karl Lagerfeld. Objawienie – serial dokum.
20.45 Prost – serial dokumentalny
22.00 Kasparow. Gra o wielką stawkę – film dokumentalny
23.10 CTRL+ŚEKS+ŚMIERĆ (2)

TVP DOKUMENT

13.55 Gołąb i jego krzątanina
15.00 Włochy – ostatnie dzikie zakątki
15.55 Korzenie ratunkiem klimatu? – film dok., Niem.
17.00 Ukryte oblicze: Izrael – dok.
17.55 Koniec świata Natalki
18.50 Jan Englert. Spróbuję jeszcze raz pofrunąć – dok.
20.10 Brigitte Bardot, buntowniczka nie bez powodu – film dok., Fr. 2019
21.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
21.20 Twórcy manipulacji – dok.
22.30 Tamte lata, tamte dni

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

7.30 **Letnie Igrzyska Olimpijskie Młodzieży Dakar 2026** – ceremonia zamknięcia
8.30 **Piłka nożna:** LN – mecz: Rumunia – Polska
10.45 **Rozmowy na medal plus** – magazyn sportowy
11.45 **Jeździectwo:** Cavaliada Tour w Warszawie – Grand Prix **(live)**
14.55 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga – mecz: GKS Tychy – Rekord **(live)**
17.05 **Boks:** Polska Liga Boksu – mecz: Królewski Kraków – Imperium Boxing **(live)**



20.15 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Anglia **(live)**
23.20 **Sportowy wieczór**
23.55 **Amp futbol:** Mistrzostwa świata – Meksyk 2026: Polska – Iran **(live)**
1.20 **NBA Action** – mag.
1.50 **Piłka nożna:** LN – mecz: Rumunia – Polska

EUROSPORT 1

11.30 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Levi – slalom kobiet
12.45 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi – slalom mężczyzn **(live)**
14.00 **Trójbój siłowy:** MŚ – Stambuł 2026 **(live)**
17.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – finał: Kyren Wilson – Jak Jones
18.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America – program dowolny solistów
19.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America – program dowolny par sportowych



20.10 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America – taniec dowolny **(live)**
21.40 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America
22.05 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America – program dowolny solistek **(live)**
23.50 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: PGE GiEK Skra Bełchatów – Energa Indykpol AZS Olsztyn
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Warta – Cuprum Stilon Gorzów
11.00 **Cafe Futbol** – mag.
12.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Enea Łaciate Astoria Bydgoszcz – Górnik Zamek Książ Wałbrzych **(live)**
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Bogdanka LUK Lublin – Asseco Resovia Rzeszów **(live)**



17.50 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Energa Treflł Gdańsk – Jastrzębie Barkom **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** LN – mecz: Hiszpania – Anglia **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Bogdanka LUK Lublin – Asseco Resovia Rzeszów

TVP ABC

7.30 **Bazgrolinka**
7.40 **Przygody Misia Paddingtona 2**
8.05 **Sir Mysz**
8.15 **Heidi**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Ziarno**
10.05 **Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane**
10.20 **Bolek i Lolek**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 12**
12.25 **Domisie**
12.55 **Kocie kalamburki**



13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.25 **Oktonauci**
13.50 **Frycek – mały Chopin**
14.05 **Ernest i Celestyna**
14.35 **Lupin wśród bajek**
14.45 **Oli i Luna**
15.10 **Ugotuj nam bajkę**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**

MINIMINI+

8.13 **Kicia Kocia**
8.30 **Dora i przyjaciele 2**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.45 **Edzio i Lusia**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.55 **Baranek Shaun**
13.40 **Pszczółka Maja 2**
13.55 **Moje urodziny**
14.01 **Pszczółka Maja 2**
14.40 **44 Koty**
15.28 **Kicia Kocia**
15.35 **Kicia Kocia 2**
16.05 **Jeżyk Happy**
16.56 **Blaze i megamaszyny**
17.55 **Blaze i megamaszyny**



18.22 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 2**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Pola i Piotruś**
22.18 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
22.46 **Tulipop 2**
23.52 **Trojaczki**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
16.00 **Fakty po południu** – inf.
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach** – inf.



20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach** – inf.
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Akademia ogrodnika**
2.35 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **Byłem królem**
12.00 **Premier League Review**
13.10 **LaLiga Highlights**
13.45 **Snooker:** Champion of Champions – finał **(live)**
17.45 **Boks:** Road to Glory Fight Night
19.00 **Strikers PL** (4)
19.45 **Snooker:** Champion of Champions – finał **(live)**
23.15 **Wysoki Pressing**
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze
3.25 **Premier League: The Big Interview** (13)
4.00 **Ligomistrzowe historie** (3)
5.00 **Ekstrapaka**

EUROSPORT 2

12.45 **Kolarstwo przełajowe:** Superprestige – Merksplas – wyścig mężczyzn
13.40 **Kolarstwo przełajowe:** Trophy Hamme – wyścig kobiet **(live)**
14.45 **Cycling Show**
14.55 **Kolarstwo przełajowe:** Trophy Hamme – wyścig mężczyzn **(live)**
16.15 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Levi – slalom mężczyzn
18.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
20.00 **Golf:** Austin Championship – finał **(live)**
23.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024**
0.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield

POLSAT SPORT 2

10.00 **Łyżwiarstwo szybkie:** PŚ w Pekinie – 3. dzień **(live)**
13.30 **Atleci**
14.00 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz gry pojedynczej **(live)**
17.25 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Stal Ostrów Wlkp. – Dziki Warszawa **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz gry pojedynczej **(live)**
23.30 **Magazyn Ligi Narodów**
0.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Anglia
2.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Włochy – Francja
4.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Anglia

NICKELODEON

8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
10.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
10.50 **Harmidom 5**
11.50 **Grzmotomocni 2**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.20 **Niebezpieczny Henryk 2**
14.20 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom 6**
15.40 **Harmidom 5**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.50 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
18.45 **Grzmotomocni 4**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.19 **Siostry 2**
12.46 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
14.07 **Siostry 3**
14.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.30 **Polly Pocket 6**
16.31 **Dinuś i Lusia**
17.25 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.50 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.14 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.40 **Polly Pocket 6**
19.34 **Harmidom**

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.07 **Trochę kultury – wywiad**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Serwis Info Wieczór**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – półfinał
8.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – półfinał
10.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – półfinał
12.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – półfinał
15.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Dubaju – finał kobiet i finał mężczyzn **(live)**
20.00 **Tenis raport**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – finał **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells – finał **(live)**
1.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Bundesliga Clubs**
11.20 **Bundesliga Clubs**
11.40 **Bundesliga Clubs**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Vitoria SC – Porto
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Sao Paulo
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: SSC Napoli – SS Lazio
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Freiburg – 1. FC Union Berlin
20.00 **GP Confidential**
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Sao Paulo
22.45 **Podróż do świata Calcio**
23.20 **Serie A**
0.00 **Historie Serie A**
0.40 **Podróż do świata Calcio**

POLSAT SPORT 3

11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Norwegia – Walia
13.00 **Piłka nożna:** LN: Szwecja – Bośnia i Hercegowina
15.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: MMTS Kwidzyn – Chrobry **(live)**
17.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Belgia – Włochy **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Francja – Turcja
1.00 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej
3.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej

NICK JR.

7.40 **Świnka Peppa 2**
8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 3**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **A Zuma Pirate Adventure**
FILM – film animowany, USA 2026
13.42 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 3**
8.00 **Klub Myszki Miki Plus**
8.30 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Disney Junior Ariel**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Na miejscu zbrodni**
0.40 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

11.05 **Boks:** Walka o pas EBU European w Guidonia Montecelio
12.15 **1 na 1 Extra**
12.55 **Champions Pack**
14.00 **Dart:** Grand Slam of Darts **(live)**
18.15 **Wysoki Pressing**
19.55 **1 na 1 Extra**
20.30 **Dart:** Grand Slam of Darts **(live)**
0.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 178
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Wisła Kraków

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Genoa CFC – Milan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – SV 07 Elversberg
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Sao Paulo
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907
22.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
22.50 **Bundesliga Weekly** (12)
23.25 **Bundesliga Clubs**
23.40 **Bundesliga Clubs**

POLSAT PLAY

9.10 **Kołowrotek**
9.40 **Taaaka ryba**
10.10 **Jedziemy na ryby!**
12.15 **Chłopaki do wzięcia**
13.05 **Zawód glina**
14.05 **Samochodowi handlarze**
15.05 **Złomiarze**
16.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Zawód glina**
0.10 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Naprawy nie do naprawy**
14.00 **Polski supersamochód**
14.45 **Zawodowi handlarze**
15.30 **Po raz trzeci. Sprzedane!**
16.15 **Kupione, zrobione, sprzedane**
17.15 **Ciężarówką przez Mateję**
18.15 **Raport końcowy**
18.40 **Mobilni mechanicy**
19.25 **Wojny samochodowe**
21.25 **Zawodowi handlarze**
22.10 **Kupione, zrobione, sprzedane**
23.10 **Jeździć, obserwować**

TVS

8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Kimkolwiek jesteś** – komediodramat, Niemcy 2025
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Podróż apostolska Ojca Świętego Leona XIV do Urugwaju, Argentyny i Peru**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Podróż apostolska Ojca Świętego Leona XIV do Urugwaju, Argentyny i Peru**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SŁONECZNA. POZA CISZĄ

Gabinet z kozetką

Młoda, pełna ideałów psychoterapeutka opuszcza rodzinny Kraków i wyrusza do Pułtuska, aby tam pomagać ludziom znajdującym się na życiowych zakrętach.



– Najgorzej jest uciekać od ludzi. W ciszy, która znalazła się w tytule naszego serialu, często tych rozwiązań nie znajdujemy – mówi Barbara Liberek.



Nowość w TV!

Zawistowscy to elita Pułtuska. Znajomość z Leną chcą wykorzystać do swoich celów.



W nowym miejscu zamieszkania Lena poznaje weterynarza Jakuba (Filip Gurłacz).

SŁONECZNA. POZA CISZĄ
PO 16.11 godz. 20.30 TVP 1

Gabinet bez kozetki to jak kuchnia bez stołu – mówi jedna z bohaterek serialu „Słoneczna. Poza ciszą", pomagając w przygotowaniu nowego miejsca pracy dla Leny (Barbara Liberek), która w Pułtusku chce rozpocząć praktykę psychoterapeutyczną. Choć główna bohaterka jest pełna zapału i determinacji, szybko przekonuje się, jak wiele wyzwań przed nią stoi. Przede wszystkim będzie musiała przekonać mieszkańców miasta, że psychoterapia nie jest fanaberią ani oznaką słabości, lecz realnym wsparciem w mierzeniu się z lękiem, stratą, samotnością i problemami, o których w małej społeczności często łatwiej milczeć, niż mówić głośno.

Życie pod kloszem

Mieszkający w Krakowie rodzice Leny, Ewa i Julian Majewscy (Monika Kwiatkowska i Jakub Bohosiewicz), są cenionymi w środowisku, wybitnymi psychiatrami. Napisali wiele książek, m.in. o emocjach. Ojciec miał nawet być ministrem zdrowia. Mimo to oboje nie mają dobrego kontaktu z jedynaczką. Nie potrafią pogodzić się z jej dorosłymi wyborami i decyzjami. Gdy, będąc jeszcze w Krakowie, Lena stanęła na środku ulicy z zawiązanymi oczami i z kartką, na której napisała „Kryzys psychiczny? Przytul się", jej spontaniczna akcja spotkała się z reprymendą z ich strony.

Rodzice marzą, by córka szła w ich ślady i robiła błyskotliwą karierę, a matka załatwiła jej staż u wybitnej krakowskiej profesor psychoterapii. Tym trudniej im zrozumieć jej wyjazd do Pułtuska i otworzenie tam swojego gabinetu. Lena jest jednak nieugięta. Ma dość życia pod kloszem, pragnie sama decydować o swoim życiu. – Przeprowadzka ma być dla mojej bohaterki super przygodą i początkiem nowego, dorosłego życia. Czy to się udało? Nie mogę zdradzić! – zastrzega aktorka Barbara Liberek. Niestety, wkrótce po przyjeździe do Pułtuska przeżyje tragedię, która odmieni jej życie. Spotka też człowieka, który obdarzy ją miłością.

Sekrety Pułtuska

Przyjazd Leny wywoła wielkie poruszenie w mazowieckim mieście. – Podobno ona jest z tych, co jak wchodzą, to od razu robi się światowo – mówi Tamcala (Maria Sioła), pracownica kawiarni należącej do Aliny Zawistowskiej (Monika Krzywkowska), żony miejscowego biznesmena Antoniego (Łukasz Nowicki), który kandyduje na burmistrza. Wpływowe małżeństwo planuje pokazać przybyłej do miasta kobiecie, że prowincja wcale nie odstaje od wielkiego Krakowa.

Początkowo większość mieszkańców Pułtuska sprawia wrażenie, że nie potrzebuje pomocy psychoterapeuty. Szybko okaże się, że problemów nie brakuje zarówno w życiu miejscowej młodzieży, która wchodząc w dorosłość, mierzy się z używkami, jak i w rodzinie samych Zawistowskich – ich córka nieoczekiwanie oznajmi im, że… zakochała się w kobiecie.

Serce po przejściach

W serialu zobaczymy też Filipa Gurłacza, który zagra Jakuba, miejscowego weterynarza. Pięć lat temu pochował żonę i do dziś nie potrafi zdjąć obrączki z palca. – Cieszę się, że reżyser dostrzegł, że mogę w jakiś sposób wzbogacić ten projekt jako serialowy Jakub – mówi aktor. W pozostałych rolach występują m.in.: Andrzej Nejman, Marek Siudym, Maria Winiarska, Magdalena Walach i Agnieszka Suchora. Serial dostępny jest również na platformie TVP VOD.

MARZENA JURACZKO

Fot.: TVP/David Olczak



Kazimierz jak zwykle będzie pod wrażeniem działalności influencerki.

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

Drobiazg ratujący życie

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW PO 16.11 godz. 19.00 TV PULS

Ekipa serialu zaprasza na nowy odcinek z cyklu „Znam Te Numery", który powstał po to, by uświadamiać widzom, jak działają współczesne technologie i rozwiązania oraz jak bezpiecznie używać ich w życiu codziennym. Po raz kolejny gościem specjalnym będzie influencerka Kinga Zawodnik. Tym razem wpadnie do lombardu, by kupić przenośną drukarkę. Zapytana przez Kazimierza (Zbigniew Buczkowski) o powód takiego zakupu, celebrytka wyjaśni, że w ramach najnowszej kampanii zamierza przygotować dla seniorów „koperty życia". Widzowie dowiedzą się, czym dokładnie one są i jak skutecznie wykorzystać je we własnym domu. **PM**



Kinga Zawodnik wytłumaczy widzom, na czym polega idea „koperty życia".

POLSKIE UFO

Kosmici nad Wisłą

POLSKIE UFO PO 16.11 godz. 22.00 HISTORY

Czteroczęściowy cykl, w którym historyk i odkrywca Łukasz Kazek oraz badacz zjawisk paranormalnych Bartosz Migas wyruszają śladami UFO. Odwiedzą m.in. Ustkę, Mielec, Wylatowo i Emilcin. – Przez lata szukałem odpowiedzi w opuszczonych bunkrach, archiwach III Rzeszy i historiach świadków, którym nikt nie wierzył. Dziś staję przed być może najtrudniejszą zagadką. Niektóre tajemnice ukryto pod ziemią. Inne... widziano na niebie. Czas opowiedzieć historię polskich „spotkań trzeciego stopnia" – mówi Łukasz Kazek. W pierwszym odcinku wyruszymy nad Bałtyk. To właśnie tam przed laty załoga kutra zobaczyła tajemnicze zielone światło. Czy to był spotkanie z UFO? **MJ**



Nowość w TV!

Łukasz Kazek (z pr.) i Bartosz Migas na tropie UFO w Polsce.



John „Breacher" Wharton (Arnold Schwarzenegger) musi odkryć, kto zabija jego ludzi.

SABOTAŻ

Mordercza intryga

SABOTAŻ PO 16.11 godz. 20.00 TV PULS

Z Arnoldem Schwarzeneggerem lepiej nie zadzierać. Zwłaszcza gdy ktoś sprzątnie mu sprzed nosa 10 milionów dolarów. John „Breacher" Wharton dowodzi elitarną jednostką antynarkotykową, która podczas nalotu na kryjówkę kartelu postanawia przywłaszczyć sobie fortunę. Problem w tym, że pieniądze znikają, a członkowie ekipy zaczynają ginąć jeden po drugim. Ktoś prowadzi z nimi śmiertelnie niebezpieczną grę. Reżyser David Ayer serwuje mocne kino akcji, w którym nikomu nie można ufać. Scenariusz luźno nawiązuje do powieści Agathy Christie „I nie było już nikogo". Tyle że zamiast misternie uknutej intrygi mamy tu mieszankę zdrady, chciwości i zemsty. **MAM**

REKLAMA



Fot.: Puls TV (3), History

TVP 1

4.50 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.10 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.30 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.40 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.05 **Akacjowa 38** (982) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.25 **Zaraz wracam 3** (171) – serial obyczajowy, Polska 2026
9.05 **Ranczo 5** (58) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.05 **Komisarz Alex** (11) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 25** (322) – serial kryminalny, Pol. 2021
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.35 **Rok w ogrodzie extra** (464)
12.50 BBC w Jedynce: **Ssaki** (6-ost.) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
14.00 **Splątane losy** (88) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1071) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4776) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (999) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026

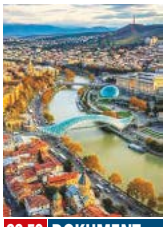


20.30 OBYCZAJOWY
Słoneczna. Poza ciszą (1)
Psychoterapeutka Lena Majewska (Barbara Liberek, zdj.) podejmuje decyzję o przeprowadzce do Pułtuska i otworzeniu tam swojego gabinetu. W mniejszej miejscowości zdrowie psychiczne jest jednak tematem tabu. Wspiera ją partner, Dawid. **25 min**



20.55 TEATR TV
Książka wszystkich rzeczy
Thomas (Patryk Krok, zdj.) mieszka w Amsterdamie. Chłopiec inaczej postrzega świat. Szukając ukojenia w wyobraźni, ucieka od problemów w realnym życiu, w którym mierzy się z przemocą domową ze strony ojca. Pewnego razu poznaje życzliwą panią Van Amersfoort (Izabela Kuna). **85 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Słoneczna. Poza ciszą** (1) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.55 Teatr Telewizji: **Książka wszystkich rzeczy** – sztuka na podstawie powieści Guusa Kuijera, Pol. 2025 (patrz obok)
22.20 **Postscriptum** – wywiad, Polska 2026
22.50 Świat bez fikcji: **Paczka do Gruzji** – film dokumentalny, Pol. 2026 (patrz obok)
23.55 **Balans bieli** – religijny, Pol.
0.35 **Pat Garrett i Billy Kid** FILM – western, USA/Meksyk 1973, reż. Sam Peckinpah, wyk. James Coburn, Kris Kristofferson, Bob Dylan, Richard Jaeckel, Jason Robards, Chill Wills
2.20 **Film dokumentalny**
3.20 **Raport specjalny** – mag., Polska 2024-2026 ▶ 4.35



22.50 DOKUMENT
Paczka do Gruzji
Twórcy pokazują Gruzję 35 lat po rozpadzie ZSRR. Przewodnikiem jest kurier roznoszący paczki nadawane do rodzin przez emigrantów zarobkowych w Europie. Za granicą pracuje ok. 20% obywateli. **65 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (975): Rzeczy, na które nie mamy wpływu – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1881) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Rodzina (nie od) święta:** Poranki dla zakochanych. Co niosę ze sobą? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3440) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Okrasa łamie przepisy:** Niesłodki burak cukrowy – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (249) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (953) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (520) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Manuel spotyka się z Gregoriem i przedstawia mu propozycję. Santos okazuje Petrze wdzięczność za troskliwą opiekę w chorobie. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (250) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cihan i Hancer pojawiają się pod drzwiami mieszkania Beyzy, gdy nagle rozlega się strzał. Na miejscu wybucha wielka awantura. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3440) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 3** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



20.50 OBYCZAJOWY
M jak miłość (1957)
Budzyńscy mówią o ciąży Magdy rodzinie i współpracownikom z kancelarii. Przyjaciele organizują kameralną imprezę. Tymczasem Anita (Melania Grzesiewicz, zdj.) coraz mocniej przeżywa niespełnione marzenie o dziecku. Postanawia wyjechać z matką do Hiszpanii. **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.
Na sygnale (954, 955)
Zaostrza się spór Alka (Adam Turczyk, zdj.) z Romkiem (Izydor Łobacz, zdj.) o opiekę nad Arnoldem. Musi interweniować Britney. W pracy Julka trafia na seniorkę z problemami z sercem i objawami udaru, która załamuje się po wiadomości o zięcia o rzekomej śmierci córki. Piotr zbiera dowody przeciw Łukaszowi. **70 min**

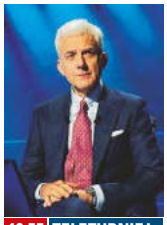
20.05 **Barwy szczęścia** (3441) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
20.50 **M jak miłość** (1957) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (954, 955) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
23.00 **Chłopiec w pasiastej piżamie** FILM – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Mark Herman, wyk. Asa Butterfield, Jack Scanlon, Vera Farmiga, Cara Horgan (patrz obok)
0.40 **Davos, wojna szpiegów** (5) – serial szpiegowski, Szwajcaria/Niemcy 2023
1.40 **Country Strong** FILM – dramat obyczajowy, USA 2010, reż. Shana Feste
3.40 **Serial** ▶ 4.10



23.00 DRAMAT
Chłopiec w pasiastej piżamie
II wojna światowa. Bruno (Asa Butterfield, zdj.) łamie zakaz oddalania się od domu. Trafia do obozu zagłady, gdzie jego ojciec nadzoruje więźniów. Zaprzyjaźnia się z żydowskim chłopcem. **105 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.20 **Trudne sprawy** (1137) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 **Dlaczego ja?** (902-904) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (53): Oddaj ją – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (1050, 1051): Ubezpieczenie od wypadku; Filip – serial paradokumentalny, Polska 2025
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1269): Pozornie szczęśliwi – serial paradokumentalny, Polska 2026
Natalia i Kuba analizują okoliczności śmierci przedsiębiorcy, którego ciało znalazła sprzątaczka. Początkowo wszystko wskazuje na żonę, którą maltretował. Słowa kobiety zmieniają kierunek śledztwa. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (54): Sztygar – serial kryminalny, Polska 2026
W biedaszybie natrafiono na zwłoki zaginionego sztygara. Detektywi ustalają, że w areszcie przebywa już potencjalny sprawca. Zbrodnia jest jednak bardziej skomplikowana, a ofiara miała więcej wrogów. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4287) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ubezpieczyciel odmawia wypłaty odszkodowania po pożarze Iskry. Borys wini Elizę za tę sytuację. Paweł zauważa zniknięcie kampera. Domyśla się, że zabrał go Mariusz, by przemycić narkotyki. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)

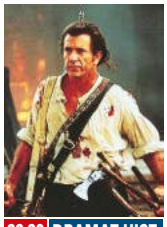


19.55 TELETURNIEJ
Milionerzy (163)
Nowi śmiałkowie, którzy pomyślnie przeszli etap castingów, zawalczą o milion złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwanaście pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych, w tym wsparcie prowadzącego, Huberta Urbańskiego (zdj.). **40 min**



20.35 SENSACYJNY
Uprowadzona 2
Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) stara się naprawić relacje z córką (Maggie Grace). Jego życie zaczyna się układać. Niestety, podczas wakacji w Stambule młodzieńczyna i jego była żona (Famke Janssen) zostają porwani przez ludzi Krasniqiego (Rade Szerbedżija), który poprzysiągł dawnemu agentowi CIA zemstę. **105 min**

20.35 Megahit: **Uprowadzona 2** FILM – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace, Leland Orser (patrz obok) Sequel hitu z 2008 roku. Reżysera Pierre'a Morela zastąpił twórca „Colombiany". Współautorem scenariusza jest Luc Besson. **105 min**
22.20 **Patriota** – dramat FILM historyczny, USA/Niemcy 2000, reż. Roland Emmerich, wyk. Mel Gibson, Heath Ledger, Gregory Smith, Jason Isaacs (patrz obok)
2.00 **Siła rażenia** – film FILM sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006, reż. Michael Keusch
4.05 **Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – pr. rozr., Polska 2017



22.20 DRAMAT HIST.
Patriota
Rok 1776. Amerykanie walczą z Anglikami. Benjamin (Mel Gibson, zdj.) chce pozostać neutralny. Zmienia postawę, gdy brytyjski oficer zabija jego syna. Mężczyzna dołącza do wojny o wolność kolonii. **220 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1536) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (5) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (11, 6) – program rozrywkowy, Polska
13.40 Ukryta prawda (1704, 1705) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Monika szykuje się do ślubu. Nagle pojawia się jej ojciec, który po 21 latach opuścił więzienie za dobre sprawowanie. Szybko okazuje się, że to przyszły pan młody zaprosił byłego skazańca. **125 min**
15.45 Młode gliny (80) – serial kryminalny, Polska 2026
Michalina i Kacper prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa właściciela winnicy. Podejrzenia padają na jego syna Igora, bo świadek widział go z zakrwawionym sekatorem. Mężczyzna temu zaprzecza. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (184) – serial obyczajowy, Polska 2026
Marta i Gośka dostają wezwanie do wypadku na polowaniu. Postrzelona w brzuch biegaczka trafia na SOR pod opiekę Mirka. Kaja musi zająć się 18-latkiem, który zasłabł na treningu szachowym. **65 min**
17.55 Detektywi (385) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Dawna klientka prosi Macieja Dębosza o pomoc po niepokojącej awanturze u sąsiadów. Wkrótce wychodzi na jaw, że kobieta, chcąca rozwieść się z agresywnym mężem, zniknęła, a w jej łazience są ślady krwi. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



20.50 TELETURNIEJ

The Floor. VIP Challenge
Specjalne wydanie, w którym rywalizują gwiazdy i twórcy internetowi. Wyzwanie podejmą m.in.: Ewa Drzyzga, Krzysztof Skórzyński, Małgorzata Socha, Bartosz Kurek, Agustin Egurrola i Justyna Steczkowska. Program prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**



21.30 KOM. SENS.

Mafia Mamma
Amerykanka Kristin (Toni Collette, zdj.), zmagająca się z kryzysami w życiu zawodowym i prywatnym, leci do Kalabrii na pogrzeb dziadka, którego nie znała. Przekonuje się, że zmarły był głową mafijnej rodziny, a ona ma zająć jego miejsce. Jednocześnie wdaje się w romans z przystojnym Lorenzo (Giulio Corso, zdj.). **130 min**

20.15 Na Wspólnej (4312) – obycz.
20.50 The Floor. VIP Challenge – teleturniej, Pol. (patrz obok)
21.30 Mafia Mamma – komedia
FILM sensacyjna, Wielka Brytania/Włochy/USA 2023, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Toni Collette, Monica Bellucci, Alessandro Bressanello, Eduardo Scarpetta (patrz obok)
23.40 Zaginione miasto – film
FILM przygodowy, USA 2022, reż. Aaron Nee, wyk. Sandra Bullock, Channing Tatum, Daniel Radcliffe, Da'Vine Joy Randolph (patrz obok)
2.05 Co za tydzień – mag., Polska
2.55 Uwaga! – mag. reporterów
3.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (19) – krym.
4.15 Młode gliny (51) – krym.
5.15 Jak to jest zrobione? (5) – serial dok., Wielka Brytania



23.40 PRZYGODOWY

Zaginione miasto
Autorka powieści przygodowych Loretta Sage (Sandra Bullock, zdj.) zostaje uprowadzona. Na ratunek ruszają jej pewny siebie model Alan (Channing Tatum, zdj.) i najemnik Jack (Brad Pitt). **145 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (5, 6): Parszywa sprawa; Kumple – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14): Zamówiona, porwana, dostarczona; Chciwość – serial sensacyjny, Niemcy 2012
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (73) – serial fantasy, USA 2008-2009
Delia pośredniczy w sprzedaży domu Bancroftów. Syn właścicieli zginął wskutek wypadku. Duch chłopca nawiedza bliskich, próbując pogodzić zwaśnionych rodziców. **60 min**
11.00 Kotka (73) – telenowela, Meksyk 2014
Lorenza uprzedza Giselę, że nie pozwoli jej skrzywdzić Esmeraldy. Ostrzega Pabla, że kobieta jest niebezpieczna i radzi mu wyjechać z Esmeraldą i dziećmi. Agustin zabiera Felę na dwór. **60 min**
12.00 Mój grzech (10) – serial obyczajowy, Meksyk 2009
Rosario zapowiada mężowi, że nie wróci do domu, dopóki jest w nim Lucrecia. Paulino znajduje dla córki szkołę z internatem w Oxaca. Wyznaje ojcu Matíasowi, że musi wywieźć córkę. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (46) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (39): Bezdomny – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (648, 649) – serial obyczajowy, Polska 2023
26-letnia Amanda ma nadwagę, ale zupełnie się tym nie przejmuje. Z chęcią bierze udział w programie „Ślub na wagę złota". Jeśli wygra show, zorganizuje ślub w bajkowej scenerii. **120 min**
17.00 Rodzinny interes (40): Irokez – serial obyczajowy, Polska 2019 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1063, 1064) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



17.00 OBYCZAJOWY

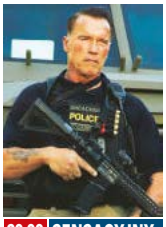
Rodzinny interes (40)
W warsztacie samochodowym pojawia się mistrz wodnej Formuły 1, Bartek Marszałek. Tymczasem Barbara podrywa mechanika Bronka (Roman Szczeblewski, zdj.). Dawid i znany sportowiec namawiają mężczyznę, żeby zdecydował się na randkę. **60 min**



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 19 (1063, 1064)
Żona Damiana umiera w dniu powrotu z sanatorium. Jej córki, 16-letnia Ada i 8-letnia Lusia, nie mogą dojść do siebie. Wkrótce ich ojciec sprowadza rzekomą pomoc domową, 27-letnią Emi. Roman i Justyna (Justyna Woźniak, zdj.) oczekują narodzin dziecka. **120 min**

20.00 Poniedziałki z Arnoldem
FILM Schwarzeneggerem: **Sabotaż** – film sensacyjny, USA 2014, reż. David Ayer, wyk. Arnold Schwarzenegger, Sam Worthington, Joe Manganiello, Josh Holloway (patrz obok)
22.10 Krocząc wśród cieni
FILM – dramat kryminalny, USA 2014, reż. Scott Frank
0.20 Dwunastu odważnych
FILM – dramat sensacyjny, USA 2018, reż. Nicolai Fuglsig
Rok 2001. Tuż po zamachu na WTC kapitan Nelson (Chris Hemsworth) zostaje oddelegowany do Afganistanu. Ma podjąć walkę z Al-Kaidą. **160 min**
3.00 Dzielnica strachu 3 (113): Dziewczyna z przeszłością – serial kryminalny, Polska 2022
4.00 Zobacz to!



20.00 SENSACYJNY

Sabotaż
John (Arnold Schwarzenegger, zdj.) dowodzi jednostką do walki z narkotykami. Po jednej z akcji ekipa kradnie pieniądze należące do gangu. Wkrótce jej członkowie zaczynają kolejno ginąć. **130 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Ten moment (35) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.50 Szkoła (584-586) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.40 Ukryta prawda (1430, 1626, 1627) – serial paradokumentalny, Polska
11.45 W-11 – Wydział Śledczy (812-814) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Komisarze prowadzą śledztwo dotyczące śmierci kobiety uduszonej we własnym mieszkaniu. Była alkoholiczką, zaś przed rokiem w niejasnych okolicznościach zmarł jej małżonek. **125 min**
13.50 Detektywi (215): Kuba i trup – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Nowacki zostaje zatrzymany pod zarzutem zabójstwa mężczyzny, którego ciało odkryto w domku letniskowym. Obciążają go nagranie z monitoringu i karnet na siłownię znaleziony przy zwłokach. **65 min**
14.55 Szpital św. Anny (174) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dochodzi do napaści na Maćka. Krystyna natychmiast wzywa policję. Nieprzytomny lekarz trafia pod opiekę Ani. Świadek ataku, pracownik szpitala, po obezwładnieniu sprawcy dostaje silnego bólu w klatce piersiowej. **60 min**
15.55 Ukryta prawda (1225) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (613, 614) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Pochodzący z Kazachstanu Asłan jest oskarżony o próbę zabójstwa narzeczonej. Gdy Beata dowiedziała się, że ma on w ojczyźnie żonę, kazała mu się wyprowadzić, oddać auto i inne prezenty od jej rodziny. Kilka godzin później została zaatakowana. **120 min**
19.00 Ukryta prawda (1473) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1473)
Mariola i Kamil, którzy rok temu wzięli ślub, właśnie spodziewają się dziecka. Zmagają się z problemem – kilka miesięcy wcześniej wzięli kredyt na remont oraz otwarcie restauracji i mają kłopot ze spłatą. Wsparcie oferuje im dawna ukochana mężczyzny. **60 min**



21.00 DRAMAT SPOŁ.

World Trade Center
Po uderzeniu w WTC pierwszego z porwanych samolotów ekipa policjantów wchodzi do wnętrza wieżowca, by ewakuować ocalałych. Niedługo potem druga maszyna osiąga swój cel. Budynek się zawala. Will Jimeno (Michael Pena) i John McLoughlin (Nicolas Cage, zdj.) zostają uwięzieni pod gruzami. **160 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (47) – reality show, Polska 2026
21.00 World Trade Center
FILM – dramat społeczny, USA 2006, reż. Oliver Stone, wyk. Nicolas Cage, Maria Bello, Connor Paolo, Michael Pena (patrz obok)
23.40 Kac Vegas w Bangkoku
FILM – komedia, USA 2011, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha (patrz obok)
1.50 Mówię Wam 5 (13) – program kulturalny, Polska 2026
3.05 Prawdziwy horror 2 (10) – serial dokumentalny, USA 2015
4.00 Fachowcy (9) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
4.40 Usterka 11 (10) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.



23.40 KOMEDIA

Kac Vegas w Bangkoku
Stu (Ed Helms) planuje ślub. Do Tajlandii, gdzie ma się odbyć uroczystość, przylatują Phil (Bradley Cooper, zdj.) oraz jego koledzy. Przyjaciele znów wpadają w tarapaty. **130 min**

20

TVP 3

12.00 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Między nami pokoleniami** – pr. muz.
14.10 **Całkiem niezła historia**
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Misja Przyroda!** (15)
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Kryminalna siódemka**
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

TVP POLONIA

12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **Blondynka 7** (89, 90) – serial obycz., Pol. 2018
13.50 **Zmiennicy** (11) – kom.
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **100 pytań do...**
16.00 **Pan Mama** (17) – kom.
16.30 **Barwy szczęścia** (3411) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Słownik polsko@polski** (702) – talk-show, Polska
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (13, 14) – serial sens., USA 1998-1999
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (126) – reality show, Polska 2025
8.55 **Policjantki i Policjanci** (744-746) – serial obyczajowy, Polska 2020
11.55 **Na ratunek 112** (942, 943) – serial paradokumentalny, Polska
12.55 **Trudne sprawy** (868-870) – serial paradokumentalny, Polska
16.00 **Trudne sprawy II** (1406) – serial paradokumentalny
17.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (559) – reality show, Polska 2025-2026

PULS 2

11.10 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
13.00 **Nowe przygody Kubusia Puchatka**
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **Marta mówi 2** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Koci domek Gabi 2**
17.00 **Fineasz i Ferb** – anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1053)

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (40) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Wojna domowa** (8) – serial obycz., Pol. 1966
14.10 **Rodzinka.pl** (277, 278)
15.20 **Program rozrywkowy**
15.50 **Kocham Cię, Polsko!** (9)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.30 **Postaw na milion**

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (16, 17)
8.30 **Kartoteka 10** (24, 25)
10.35 **Detektywi** (209, 381)
12.35 **Zakup w ciemno 6** (7)
13.35 **Zakup w ciemno 7** (11)
14.35 **Nic do zgłoszenia 6** (9)
15.35 **Złomowisko PL 10** (6)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Ukryta prawda** (1687)
17.45 **Życie na kredycie 5** (21, 22) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 18** (6)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (5)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (1) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (283)
Abidin i Ferit odbijają Kazima, ale ten nie chce zgłaszać sprawy na policję i prosi o zachowanie tajemnicy. Ifakat zmusza Seyran, by nieustannie pracowała. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (937)
2.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
3.00 **Całkiem niezła historia**
3.20 **Program informacyjny 19.30**

TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

HISTORYCZNY



20.25 Wojenne dziewczyny 2 (14) – Polska 2018
Marysia trafia do celi na Pawiaku. Przebywający w kryjówce konspiracyjnej Konstanty i Zoja są głodni i wyczerpani. Ewka zabiera ich do domu Nawrota. **50 min**

21.15 **Dom** (10) – serial obycz.
22.40 **Kabaretowe Naj** – rozr.
23.15 **Panorama**
23.45 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem** – program publicystyczny
0.35 **Moda na język polski** (73) – magazyn
1.00 **Przez pamięć i zapomnienie** (11)
1.30 **Program informacyjny 19.30**

OBYCZAJOWY



18.00 Policjantki i Policjanci (1490, 1491) – Pol. 2026
Podczas jazdy próbnej Marek i sprzedawca z komisu zostają porwani przez bandytów. **120 min**

20.00 **Uroczysko** (305) – krym.
20.35 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1084) – krym., Pol. 2026
21.35 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (201) – krym.
22.40 **Opowiem ci o zbrodni** (6) – serial dok., Pol. 2018
23.05 **Dziedzictwo**
FILM – thriller, USA 2020, wyk. Lily Collins, Simon Pegg
1.25 **Love Island. Wyspa miłości** (1)
3.00 **SuperLudzie Extra**

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 4 (136, 137) – Polska 2023
Dziewczynka znajduje w parku dużego misia. W środku pluszowej zabawki ukryto szczątki mężczyzny. Śledztwo prowadzi komisarz Byrcyna i dzielnicową Majcher do właściciela roweru. **120 min**

23.00 **Wstydliwe choroby 5** (9, 10) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 4** (135) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (90) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (347) – obycz.
4.00 **Niesamowite!** (5, 6)
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (597) – obycz.

KOMEDIOWY



22.15 Rodzinka.pl (111)
Tomek i jego koledzy próbują się usamodzielnić. Niestety nie mają dnia, by troskliwi rodzice każdego z lokatorów nie zjawili się u nich z wizytą i kolejną porcją kulinarnych specjałów. **35 min**

22.50 **The Voice of Poland 17** (15): Live – widowisko, Polska 2026
1.50 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.30 **Kabaretomaniacy** (42, 43) – program rozrywkowy, Polska 2019
4.15 **Program rozrywkowy**
4.40 **Hity wszech czasów** (4) – magazyn muzyczny, Polska 2021

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (12)
Andrzej i Katarzyna Gąsienicowie (oboje na zdj.) oglądają swoje ulubione programy. Okaże się, co ich irytuje, co śmieszy, a co ekscytuje. Nie zabraknie okazji do refleksji oraz wzruszeń. **80 min**

23.20 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (5)
0.20 **Idź na całość 3** (11)
1.20 **Kochaj albo wróć** (11)
2.20 **Wyburzacze 9** (5, 6)
3.40 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020
4.25 **Nauka jazdy 6** – pr. rozr.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 Wojewnicy czasu 17.45 Tamte lata, tamte dni 18.10 Ogród i nie tylko 18.20 Nasz Białystok jest EKO 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.10 Ekspert ZUS odpowiada 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.15 Dzień z bliska 18.00 Papyn pyto 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.05 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Który jesteś 18.10 Reportaż. Z lubelskiego 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 16.45 Kulturalnie mówiąc 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawałek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 16.43 Medycyna i ty 17.00 Włącz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Magazyn 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop 21.47 Informator kulturalny

RZESZÓW 16.45 Liczy się pasja 17.00 Konkrety i opinie 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności

SZCZECIN 16.45 Blondynka 3 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pełnosprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.01 Dobrego dnia 17.45 Filmowe spotkania 18.00 Zawsze na temat 18.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.44 Fakty sport 17.28 W imadle 17.43 Agro-Fakty 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.17 Przyszłość jest teraz 21.12 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (914, 915)
12.25 **Ojciec Mateusz 16** (208)
13.20 **Komisarz Alex 13** (153)
14.15 **Ranczo 3** (30, 31) – obycz.
16.00 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
16.10 **Gwiazdorska kuchnia Ani 2** – magazyn kulinarny
16.40 **Tańcząca ze światem – Tunezja** – magazyn
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 5** (57)
19.20 **Ranczo 7** (86) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (318, 319)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (415)
22.20 **Morderstwa w Arbois**
FILM – film kryminalny, Fr. 2024
0.05 **Plac Zbawiciela** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2006

TVP KULTURA

11.50 **Churchill. Krew, pot i farby olejne** – film dok.
13.05 **Kosmos 1999** (47) – s.f.
14.10 **Lalka** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1968
17.00 **Rodzina Kanderów** (4) – serial obycz., Polska 1988
18.15 **Dobry tytuł** – mag. kult.
18.55 **Rawhide 4** (98) – przyg.
20.00 **Frankenstein** – horror, FILM USA/Wlk. Bryt./Japonia 1994
22.15 **Reguła milczenia**
FILM – dramat obycz., USA 2012
0.20 **Sen Sułtany** – film
FILM animowany, Hiszpania 2023
1.55 **Dzień z życia artysty**
2.25 **Dobry tytuł** – mag. kult.
3.00 **Podróże z historią** (12)
3.35 **Kalipso** – film
FILM obyczajowy, Polska 2000
4.25 **Teledyski** – magazyn muz.

ANTENA HD

9.05 **Legendy rocka** (10, 4)
10.05 **77 TV 3** (1) – pr. rozr., Polska
11.05 **Niezwykły dr Pol** (61)
12.05 **Złapać przemytnika** (24, 25) – serial dokum., USA
14.05 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (10) – serial dok., Australia
15.00 **Pokochaj lub sprzedaj – Finlandia** (9) – serial dok.
16.00 **Zakazana miłość** (24, 25)
18.00 **77 TV 4** (10, 11) – rozr., Pol.
20.00 **Kryminalny duet 2** (13)
21.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 8** (5, 6) – serial kryminalny, Fr.
23.35 **Detektywi z Bordeaux 7** (10) – serial krym., Fr./Bel.
0.40 **Polska. Największe tajemnice 2** (2, 3) – pr. rozr.
3.00 **Kryminał Wronki** (7-9)

TV 6

6.00 **Więzienie** (201, 202) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (889, 890) – serial obycz.
8.55 **48h. Zaginieni** (242-246) – serial kryminalny, Polska
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1290) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (225, 226) – serial kryminalny, Polska
16.00 **Strażnik Teksasu** (24, 1, 15, 16) – serial sens.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (177, 178) – serial kryminalny, USA
22.00 **Mentalista 2** (30) – serial kryminalny, USA 2009
23.05 **Łowca pedofilów** (169-172) – serial dokum.
1.40 **Więzienie** (207-210) – dok.
3.35 **Septagon** (49, 50) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

14.30 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
15.20 **Śledztwa siostry Bonifacji 2** (7) – krym.
16.15 **Tajemnice Brokenwood 12** (4) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 16** (2)
19.55 **Śmierć pod palmami 2** (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Zbrodnie Saint-Pierre 2** (6) – serial kryminalny, Kan.
22.00 **Zbrodnie na Szetlandach 2** (4) – serial krym.
23.05 **Dobijasz mnie** (5) – krym.
0.00 **Tajemnice Majorki** (6)

ROMANCE TV

15.05 **Mit Herz und Holly: Diagnose Neustart** – serial obycz., Niemcy 2023
17.00 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Dopóki jesteś** – film obycz., Niem./Austria 2004
18.55 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (27) – krym.
20.00 **Zakonnica i komisarz:**
FILM **Klątwa** – komedia kryminalna, Niemcy 2012
21.50 **Karla, Rosalie i dziura**
FILM **w ścianie** – komedia, Niemcy 2022
23.45 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (27) – krym.
0.50 **Zakonnica i komisarz:**
FILM **Klątwa** – komedia kryminalna, Niemcy 2012

COMEDY CENTRAL

8.50 **The Office PL 4** (5, 6)
9.55 **Przyjaciele 9** (17-20)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (5-10) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 10** (16-19)
16.30 **Przyjaciele 9** (21, 22, 25)
18.30 **The Office PL 4** (7, 8)
19.35 **Duchy** (1, 2) – serial fantasy
20.35 **Teoria wielkiego podrywu 7** (5-7) – kom.
21.55 **The Office PL 2** (10, 11) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 9** (13) – rozr.
23.35 **Comedy Club** (1) – pr. rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 14** (8, 9)
1.00 **Pracoholicy 3** (15, 16)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (1, 2) – pr. rozr., Wlk. Bryt.

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (51) – krym.
10.55 **Magda M. 2** (6) – obycz.
11.55 **Prawo Agaty 2** (2, 3)
13.55 **Młode gliny** (52) – krym.
14.55 **Detektywi** (716, 717)
16.05 **Na Wspólnej** (170, 171)
17.10 **Seriaale: rozmowy 2**
18.00 **Historia Kopciuszka**
FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2004
20.00 **Bodyguard** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1992
22.50 **Morderstwo w Białym**
FILM **Domu** – sens., USA 1997
0.55 **Godzina zemsty** – film
FILM sensacyjny, USA 1999
3.00 **Seriaale Top 5** – pr. kult.
3.05 **Szkoła** (809) – paradok.
4.05 **Ukryta prawda** (1428)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2024
6.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
8.00 **Robert Makłowicz** (194, 208) – mag. kulin.
9.50 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (4, 5) – serial kryminalny, Austria/Niem.
12.00 **MacGyver** (12, 13) – serial sens., USA/Kanada
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (10, 5, 2, 7) – serial dokum.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (9, 10) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Aukcja w ciemno** (8, 9) – serial dokumentalny

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (31) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1111, 1112) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 **Sekrety rodziny** (263-265) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1242) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (122-125) – serial dokumentalny, Pol.
14.30 **Świat według Kiepskich** (11-15) – serial komediowy, Polska
17.00 **Komisarz Mama** (31) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1294, 1295) – serial paradokumentalny, Pol. 2024

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (194, 195)
6.30 **Na sygnale** (577, 578)
7.40 **Ojciec Mateusz 10** (127)
8.35 **Komisarz Alex 13** (158)
9.30 **Rodzinka.pl** (196) – kom.
10.00 **Klan** (1542) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 5** (64) – obycz.
11.30 **M jak miłość** (1956)
12.25 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel.
12.40 **Ojciec Mateusz 3** (31-33) – krym., Pol. 2010
15.35 **Komisarz Alex 13** (159)
16.25 **Na sygnale** (579, 580) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 6** (66, 67) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 3** (34) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 10** (128) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (4) – rozr.
6.50 **Bolek i Lolek na wakacjach** (13, 1) – serial animowany
7.10 **Reksio** (18, 21) – anim.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.50 **Zwierzęta Wajraka 3** (2, 3) – serial dokum., 2022
8.50 **Nibylandex** – film krótkometrażowy, 2026
9.30 **Moja** – film krótkometr.
9.45 **Gdzie jest generał?** FILM – komedia wojenna, 1963
11.50 **Konopielka** – komedia FILM obyczajowa, 1981
13.55 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obycz., 1974
17.25 **Pogranicze w ogniu** (8, 9) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (5, 6) – krym., USA/Kanada
7.30 **Agenci NCIS 13** (4, 5) – serial kryminalny, USA
9.15 **Castle 3** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2011
11.10 **Detektyw Monk 3** (12, 13) – serial kryminalny
13.10 **Agenci NCIS 13** (6, 7) – serial kryminalny, USA
15.10 **FBI: Most Wanted 4** (21, 22) – serial kryminalny
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (2, 3) – serial kryminalny
19.00 **Castle 3** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2011
21.05 **FBI: International** (8) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
7.30 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
8.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.10 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
10.30 **Zmierzch** FILM – film fantasy, USA 2008
12.30 **Benek** – komediodra- FILM mat, Polska 2007
14.10 **Luca. Legenda Ferrari** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
15.55 **Ocaleni** – thriller, FILM USA/Kanada 2008
17.30 **Premierowa jazda**
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **Chopin, Chopin!** FILM – dram. biograf., Pol. 2025

SENSACYJNY



20.00 Oddział Delta 2 – USA FILM 1990, reż. Aaron Norris

McCoy (Chuck Norris, zdj.) i Chavez aresztują Cotę. Gdy przestępca wychodzi z więzienia, zabija drugiego z nich i uprowadza kilku agentów. Specjalna jednostka ma złapać bandytę. **145 min**

22.25 **Bez przedawnienia** FILM – thriller, USA 2002, wyk. Ashley Judd, Morgan Freeman
0.40 **Obrońca** – film sens., FILM USA/Niem./Rumunia 2004
2.45 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obyczajowa, Polska 1993
4.55 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023

PARADOKUMENTALNY



20.00 Gliniarze (1088, 1018) – Polska

Po raz drugi w ciągu kilku tygodni dochodzi do napadu na stację benzynową. Nie tylko zostają skradzione pieniądze, lecz ginie także człowiek. CBP mobilizuje wszystkie siły, by ująć sprawców. **120 min**

22.00 **Pogromcy mafii** (7) – serial dokumentalny, Pol.
23.00 **Ślad** (50, 51) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady** (158) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (486) – mag.
3.35 **Demakijaż** (95) – pr. rozr.
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (5) – pr. sportowy
5.00 **Interwencja** – mag.

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 6 (68, 69) – Polska 2012

Kozioł jest wykończony po telefonach od dziennikarzy. Tymczasem Jola wciąż pobiera nauki u profesora muzyki. Pietrek jest zazdrosny i zaczyna podejrzewać, że nauczyciel próbuje ją uwieść. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 3** (35) – serial kryminalny, Polska
0.15 **Na sygnale** (950-953) – serial fab.-dokum., Polska 2026
2.25 **SOR** (3, 4) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.45 **Klan** (1542) – telenowela, Polska 2008
4.10 **Rodzinka.pl** (322, 323) – serial kom., Polska 2026

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja (5, 6) – 1995

Olgierd i Kamil wciąż poszukują miejsca ukrycia heroiny. Halski odkrywa, że Novotny, oficjalnie wydalony do USA, przebywa w swojej posiadłości. Niebawem Kamil pada ofiarą zamachu. **150 min**

22.30 **Sztos** – komedia FILM sensacyjna, 1997
0.10 **Dobrze się kłamie w miłym towarzystwie** FILM – komediodram., Wł. 2016
2.35 **Mój dług** – dramat FILM kryminalny, 2021
4.40 **Widzisz?** – film krótkometrażowy, 2025
5.00 **Patrzę w niebo** – film krótkometrażowy, 2025
5.40 **Zakalec** – krótkometraż.

KRYMINALNY



22.00 FBI: Most Wanted 5 (12) – USA 2020

Informator mafii Jimmy Nando jest torturowany, a następnie ginie z rąk tajemniczej kobiety. Śledczy i policja podejrzewają płatnych zabójców. Wkrótce okazuje się, że napastniczka szuka zemsty za śmierć swojego ojca. **60 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (2, 3) – serial kryminalny
0.45 **Castle 3** (16, 17) – krym.
2.40 **FBI: International** (8) – serial kryminalny, USA
3.35 **FBI: Most Wanted 5** (12) – serial kryminalny, USA
4.25 **FBI: Most Wanted 2** (4)
5.10 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY



20.00 S.W.A.T. Exiles (3) – USA 2026

Rusza obława za podejrzanym. Ścigany jest nieobliczalny, a w ekipie do głosu zaczynają dochodzić skrajne emocje. Do tego Hondo podejrzewa, że wśród jego ludzi kryje się zdrajca. **50 min**

20.50 **The Killer** – thriller, USA/ FILM Kanada/Korea Południowa 2024, wyk. Nathalie Emmanuel, Omar Sy
22.55 **Making of** – magazyn filmowy
23.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

CANAL+ M1 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.30 **Na granicy: Demokracja umiera w ciemności** FILM – film krym., Niemcy 2018
8.25 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (14, 15)
10.15 **Bez śladu 5** (19, 20) – krym.
12.05 **Kapitan Marleau 3** (1)
14.10 **Na granicy: Miłość do ojczyzny** FILM – film kryminalny, Niemcy 2019
16.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (16, 17)
18.10 **Bez śladu 5** (21, 22) – krym.
20.00 **Kapitan Marleau 3** (2)
22.00 **Astrid i Raphaëlle 4** (7, 8)
0.30 **Kasandra 10** (1) – krym., Fr.
2.35 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (14, 15)
4.25 **Na granicy: Demokracja umiera w ciemności** FILM – film krym., Niemcy 2018

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (216-218) – dok.
7.30 **Poirot** (10) – serial krym.
8.30 **Przyjaciółki** (123, 124) – serial obycz., Polska 2018
10.30 **Świat według Kiepskich** (164, 165, 83, 225) – kom.
12.50 **Wygrać marzenia** – film FILM obycz., Polska/Węgry 2022
15.35 **Wojna o planetę małp** FILM – film s.f., USA/Kanada/Nowa Zelandia 2017
18.40 **Piąta fala** FILM – film s.f., USA 2016
21.00 **Stillwater** – thriller, USA FILM 2021, wyk. Matt Damon
23.50 **Monster Hunter** – film FILM sens., Chiny/Jap./Kan. 2020
2.00 **Ślad** (108) – serial krym.
3.00 **Fala zbrodni** (47, 48) – serial sensacyjny, Polska
5.00 **Na ratunek 112** (991, 992)

HBO

11.25 **Wolność po włosku** FILM – dram. biograf., Wł./Fr. 2025
13.20 **Żegnaj, Christopher** FILM **Robin** – dramat biograf., Wielka Brytania 2017
15.05 **Na arenie** – dramat FILM obyczajowy, Francja 2024
16.40 **Film fabularny** FILM
18.20 **Sypiając z innymi** FILM – komediodramat, USA 2015
20.00 **Pozłacany wiek 4** (3)
21.00 **Amerykański zakładnik** (3) – serial sensacyjny, USA
21.45 **Co. Za. Radość.** FILM – komedia, USA 2025
23.25 **Sisu: Droga do zemsty** FILM – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025
0.55 **W dzikim galopie** FILM – dramat obycz., USA 2024

WARNER TV

6.05 **Prawo Agaty 5** (3-6) – serial obycz., Polska 2014
10.05 **Bajer z Bel-Air 6** (15, 16) – serial komediowy, USA
11.05 **Teraz albo nigdy!** (11-14)
14.35 **Bajer z Bel-Air 6** (15-18)
16.30 **Cudotwórcy** (6, 7) – kom.
17.25 **Cudotwórcy 2** (1, 2) – serial komediowy, USA
18.30 **Godziny szczytu 2** FILM – komedia sens., USA 2001
20.15 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
22.00 **Odwet** – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2003
0.05 **Słaby punkt** FILM – thriller, USA/Niemcy 2007
2.20 **Czarownice z Eastwick** FILM – horror kom., USA 1987
4.40 **Czarowny kwiecień** FILM – film obycz., USA 1935

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry** (11) – dok.
7.00 **Wolna krowa**
7.35 **Mój jedyny wróg**
8.00 **Moje pieczone kurczaki** FILM – film obyczajowy, Pol. 2002
9.20 **W kogo ja się wrodziłem?** FILM – film obyczajowy, Polska 2001
10.40 **The Office PL 2** (9, 10)
11.50 **Van der Valk 3** (3) – krym.
13.55 **Detektyw Foyle 3** (3)
16.00 **Tunel** – film katastroficz- FILM ny, Norwegia 2019
18.15 **Karen Pirie** (1) – krym.
20.10 **Anatomia strachu** FILM – thriller, USA 2011
22.00 **Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (3, 4) – serial sens.
23.50 **Kot** – film krótkometr., Pol.
0.15 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

CANAL+ FILM

10.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
10.30 **Kawałek po kawałku** FILM – film animowany, USA/Dania 2024
12.05 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
13.35 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
14.55 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
16.35 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
18.15 **Skok na milion** – komedia, FILM Francja/Belgia 2025
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Nosferatu** – horror, FILM Czechy/USA 2024
22.10 **Wolf Man** – horror, USA/ FILM Irlandia/Nowa Zelandia 2025
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

SCIFI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (8) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.00 **Zagubiona tożsamość** (1, 2) – serial s.f., Kan. 2010
9.00 **iZombie 4** (4, 5)
11.00 **Czarodziejki 8** (19-22)
15.00 **iZombie 4** (6, 7) – serial grozy, USA 2018
17.00 **Grimm** (1-4) – serial fantasy
21.00 **Aniołki Charliego: Zawrotna szybkość** FILM – film sensacyjny, USA 2003
23.10 **Aniołki Charliego** – film FILM sens., USA/Niemcy 2000
1.15 **Zagubiona tożsamość** (1, 2) – serial s.f., Kan. 2010
3.15 **iZombie 4** (2, 3) – serial grozy, USA 2018
5.05 **Kroniki Spiderwick** (8)

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Czarodziejki 7** (16-19) – serial fantasy, USA 2005
9.25 **Policyjna grupa pościgowa 15** (6) – dok.
10.30 **G.I. Joe: Czas Kobry** – film FILM sens., USA/Czechy 2009
13.00 **Czarodziejki 7** (20, 21)
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (2) – serial animowany
15.25 **Love in Taipei** – komedia FILM romantyczna, USA 2023
17.30 **Zapłata** – thriller s.f., FILM USA/Kanada 2003
20.00 **Strzelec** – dramat FILM sensacyjny, USA 2007
22.40 **Ojciec chrzestny** FILM – dramat sens., USA 1972
2.25 **Negocjator** – film sens., FILM USA/Niemcy 1998

FX

10.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (9) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
13.45 **Castle** (3) – serial krym.
14.40 **Lucyfer** (5) – serial krym.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (15, 16) – s.f.
19.15 **FBI 5** (3) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (19)
21.00 **Zabójcze umysły** (9)
22.00 **Tulsa King** (5) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (16) – s.f.
23.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
1.40 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16)

FILMBOX+ ONE

9.50 **Vera 8** (1) – krym., Wlk. Bryt.
11.50 **Zbrodnie w Grantchester 6** (3) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (3) – serial krym., Fr./Szwajcaria
15.00 **Strażnik Teksasu 8** (18, 19) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 8** (2) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Zbrodnie w Grantchester 6** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Sąsiedzi 2** – komedia, FILM USA/Chiny 2016
22.00 **Iluzja 2** – thriller, Francja/ FILM USA/Hongkong 2016
0.50 **Czerwony świt** FILM – film wojenny, USA 2012
2.50 **Poltergeist** – horror, FILM USA/Kanada 2015

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (5) – serial kom.
10.50 **Naruto 7** (12-14) – anime
12.25 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (5, 6) – serial dok.
13.55 **Łapu capu Extra** (11) – program rozrywk., Polska
14.30 **Naruto 7** (9-11) – anime
16.05 **Na pierwszym planie** (1-4) – serial dokumentalny
18.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.40 **Captain Tsubasa** (19-21) – serial anime, Japonia 2018
20.00 **Furioza** (1, 2) – sens., Pol.
21.45 **Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen** (4) – serial sens.
22.35 **Yellowjackets 2** (1, 2) – serial grozy, USA 2023

CANAL+ 360

10.00 **Dover 24/7** (5) – serial dok.
11.10 **Chwila prawdy** (1, 2)
13.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 7** (19) – dok.
15.00 **Lotnisko na Alasce 5** (6)
16.00 **Dover 24/7** (3) – serial dok.
17.00 **Straż graniczna USA 5** (5)
18.00 **Lotnisko na Alasce 5** (4)
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 7** (17) – dok.
19.50 **Straż graniczna USA 5** (6)
20.55 **Na krawędzi możliwości** (5, 6) – serial dokumentalny
21.55 **Na straży** (2) – serial dok.
22.30 **13 posterunek 2** (22)
23.00 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dok., Wlk. Bryt.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

PONIEDZIAŁEK 16 listopada

WSCH. SŁ. 07.05 | Imieniny: Edmunda, Leona, Pawła
ZACH. SŁ. 15.52

TeleTydzień

TLC

6.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA
8.00 Cztery żony i mąż 14 (3)
9.00 Siostry wielkiej wagi
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA
12.00 Kilogramy do szczęścia
14.00 Premiera: **Cztery żony i mąż** – reality show, USA
15.00 Mali ludzie, wielka rodzina: Tata w spodniach mamy – dok.
16.00 Siostry wielkiej wagi: Ważne wiadomości – dok.
17.00 Salon sukien ślubnych – program rozrywk., 2017



18.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
20.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7
21.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu 2 (4)
23.00 Dr Pryszczylla 4
0.00 Moje koszmarne stopy
1.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (90, 91) – rozr.
7.00 Przyjaciółki (102)
8.00 Doktor uśmiech (3, 4)
9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (64, 65) – reality show, Pol.
12.00 Śmierć pod palmami (17, 18) – serial kryminalny
14.30 Bogaty dom – biedny dom (94, 95)
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (66)
18.00 Nasz nowy dom (328, 329) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (18)
21.05 Więzienie kobiet (156, 157) – serial dokum.



22.00 Tajemnicze zaginięcia kobiet (7) – serial dokumentalny, Pol. 2024
23.00 Gry małżeńskie (176, 177) – reality show, Polska 2024
1.05 Więzienie kobiet (82-85) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (129-131) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.00 Tu jest pięknie (10)
5.40 Kuchenne rewolucje (5) – pr. rozr., Polska 2017
6.35 Magda gotuje internet (1) – magazyn kulinarny
7.05 Co za tydzień – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 „Nasza rewolucja" – kulisy produkcji
11.30 Szpital św. Anny (16) – serial obycz., Pol. 2025
12.30 Ugotowani (5)
13.30 Kuchenne rewolucje (12-ost., 11) – pr. rozr., Pol.
15.35 Ugotowani (10) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Poukładani 2 (5) – rozr.



18.45 Kuchenne rewolucje (10-12) – rozr., Polska 2025
20.50 Jestem z Polski 18 (8)
21.50 Jestem z Polski 15 (5)
22.50 Hotel Paradise 13 (47)
23.45 EuroPOLKI studentki (9) – pr. rozr., Polska 2024
0.45 Bazary Europy (9) – dok.
1.45 Tu jest pięknie (8) – rozr.
2.25 Co nas truje (4) – pr. rozr.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Budowa na końcu świata
11.00 Klan z Alaski (13)
12.00 Fani czterech kółek: w trasie 3
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
15.00 Złomowisko PL 12 (6)
16.00 Ed Stafford: inicjacja: Etiopia
17.00 Od samochodu do domu 3
18.00 Przystanek Bieszczady 3 (8)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 2: Zmrożeni strachem; Zła krew



21.00 Celnicy na straży Niemiec (1)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Danii**
23.00 Premiera: **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
0.00 Największe napady świata
1.00 Zoom na architekturę
2.00 Eurotruckersi 3 (2)

TVP HISTORIA

6.35 Słownik polsko@polski (621) – talk-show
7.05 Było, nie minęło...
9.00 Polskie drogi (11)
10.50 Ukryte serce Irlandii
11.50 Era przyrody (2) – dok.
12.55 Upadek nazizmu 3 (1)
14.00 Kariera Nikodema Dyzmy (1) – serial obyczajowy, Polska 1980, wyk. Roman Wilhelmi
15.00 Sensacje XX wieku
17.30 Wojenne dziewczyny 5 (56) – serial hist., Pol. 2022
18.25 Było, nie minęło...
19.00 Narodziny polskich skrzydeł – film dok., Pol.



20.00 Fałszerze. Powrót sfory (14-ost.) – sens., Pol.
20.55 Zapomniane agentki II wojny światowej (5) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.
21.55 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu (10)
22.55 Sensacje XX wieku
0.45 Encyklopedia II wojny światowej

FOKUS TV

7.00 Było sobie życie (7-10)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (13, 14) – serial dok., USA
11.00 Gwiazdy lombardu (26)
12.00 Poszukiwacze historii (5, 6)
13.00 Ostatni bastion Hitlera 3 (5, 6) – dok.
15.00 Premiera: **Poszukiwacze złota w Australii** (17) – serial dok., Australia
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (9, 10) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (43, 44) – serial dokum.
20.00 Galileo (3)



21.00 Militarny top 10 (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 Naziści: ściśle tajna nauka (1, 2) – serial dok.
0.00 Starożytni kosmici (4) – serial dokum., USA 2015
1.00 Rolnicy. Podlasie (43-46) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski

METRO

7.25 Szpital (298-300) – paradok.
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (542, 543)
12.25 Szkoła (686) – paradok., Pol.
13.30 Bez kompleksów – pr. rozr.
14.30 Drugie serce (22) – telen.
15.35 Druga szansa 3 (2) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 7 – dok.
19.00 Kartoteka 9 (23, 24) – serial fab.-dokum., Polska 2015
21.05 Kryminalni (11, 12) – krym.
23.15 Spartakus: Krew i piach (1)
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
1.30 Szpital (967) – paradok., Pol.
2.30 Szkoła (692) – paradok., Pol.
3.30 Nowa Maja w ogrodzie 4
4.30 Szpital (967) – paradok., Pol.

ZOOM

6.10 MacGyver (2, 3) – serial sens.
8.10 Strażnik Teksasu 5 (1, 2) – serial sensacyjny, USA 1996
10.05 Kobra – oddział specjalny 22 (7, 8) – sens.
12.20 FBI 4 (16, 17) – serial krym.
14.20 Bitwa o palety 2
15.25 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
16.45 Sensacje XX wieku – hist.
19.00 Kobra – oddział specjalny 25 (5, 6) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 9 (10, 11) – krym., USA
23.00 Magia nagości. Hiszpania
0.15 Magia nagości. Finlandia
0.45 Adam szuka Ewy. Niemcy 5 – pr. rozr., Niemcy
1.50 Kabaretowe przeboje 4

FOOD NETWORK

8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.15 Z gruntu zdrowo – mag.
11.30 Kulinarny rejs po Polsce
13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
14.10 Napad na kuchnię
15.10 Antonia Lofaso: śledztwo od kuchni – pr. rozrywk.
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Gotować jak Julia Child
19.15 Makłowicz w Polsce
20.50 Imperium z lukru: zimowe cuda – reality show
22.25 Festiwal smaków Bliskiego Wschodu – mag.
23.25 Akcja: Restauracja! 19
0.25 Przepis na sukces – mag.
1.35 Mordercza kuchnia
3.35 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Autostrada spotkań z UFO: Ucieczka ze Strefy 51
9.00 Gwiezdne bitwy
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Jak działa wszechświat? 6
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak działa wszechświat?: Stworzeni przez czarne dziury; Tajny Świat Nebulas
23.00 NASA – archiwum tajemnic 4: Kosmici i Stalin w Strefie 51; Księżycowe potwory z Saturna – dok.
1.00 Jak działa wszechświat? 6
4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Misja: Ratujmy oceany
12.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
13.00 Katastrofa w przestworzach
15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
16.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy
22.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
23.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
1.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.30 Miasta tętniące życiem
13.40 Szpiedzy w oceanie – dok.
14.45 W okowach mrozu 10
15.45 Życie na pustkowiu: powroty 4 – serial dokum.
16.45 Dziki połów: nieznane wody – serial dokumentalny
17.40 Dziewicze zakątki Ziemi
18.45 Wietnamskie przygody Billa Baileya – serial dokum.
19.45 Fenomeny współczesnego życia – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
22.55 Dziki połów: nieznane wody – serial dokumentalny
23.55 Potężny Dunaj z Joanną Lumley – serial dokum.
0.55 Dziewicze zakątki Ziemi

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa
11.00 Wariaci za kierownicą 6
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (1)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj 6
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci w akcji (9, 10)
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 15
23.00 Mistrzowie Kabaretu 7
0.00 Mistrzowie Kabaretu 3
1.00 1, 2, 3... Kabaret! 2 – pr. rozr.
2.00 Mistrzowie Kabaretu 12

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
10.00 Ojciec Brown 3 (30, 31)
12.00 Śmierć pod palmami 4 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 Świat według Kiepskich (493, 494) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 11 (250-255) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (99-101)
21.00 Zdrady (101) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (51, 52, 96) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (1, 2)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.01 Moje miasto, mój dom: wspólny projekt – pr. rozr.
11.55 Włoszki wymiatają! – dok.
12.35 Uratuj swój ogród 8 – mag.
13.35 Patent na dom – pr. rozr.
14.35 Mieszkanie na miarę
16.30 Polowanie na ogród 5
18.10 Uchwycić dom 2 – pr. rozr.
19.15 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.15 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
21.10 Zgłoś remont – spełniamy marzenia – pr. rozrywk.
22.10 Polowanie na kuchnie – program rozrywkowy
22.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
1.00 Remonty Christiny 3 – rozr.

TRAVEL CHANNEL

8.05 Michniewicz: Inny świat
8.40 Jak to robią zwierzęta?
10.10 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
12.15 Budowa na końcu świata
14.15 Człowiek kontra jedzenie
14.50 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
16.55 Pojedynki Eda Stafforda
18.55 Szokujące potrawy – dok.
21.00 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Budowa na końcu świata
2.45 Pojedynki Eda Stafforda
4.50 Dziwaczne potrawy Ameryki – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Krokodyle z Karaibów
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zoologia ekstremalna
13.00 Tajemnice dzikiej Azji
14.00 Sekretne życie pingwinów: Siła umysłu
15.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
16.00 Dzika przyroda Indii
17.00 Silni wbrew naturze
18.00 Dzika Missisipi (1)
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Tajemnice dzikiej Azji
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
4.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
5.00 Dzika przyroda Indii

POLSAT VIASAT HISTORY

12.15 Czarna śmierć: pacjent zero – serial dokumentalny
14.30 Historia zamku Azuchi
15.35 Sanxingdui: zaginione miasto – film dokum., Francja
16.50 II wojna światowa: cena imperium
17.55 Wojenne fabryki 3
18.55 Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 3
19.55 Faraonowie: nie tylko piramidy
21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy
21.55 Abu Simbel: świątynie nad Nilem – film dokum., Fr.
23.05 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej

CANAL+ KUCHNIA

15.45 Dzień dobry, obiad
16.45 Po prostu Jamie...
17.45 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – magazyn kulin.
18.40 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
19.10 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 3 – mag.
19.20 Włoskie życie Sophie...
19.45 M jak mięso 10 – mag. kulin.
20.20 Klejnoty Morza Śródziemnego: Cypr – dok.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.50 Przerwa techniczna

CANAL+ DOMO HD

12.10 Wielkie projekty 23 – dok.
14.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.00 Najlepszy dom w okolicy
16.00 Meblokreacje 4 – mag.
16.30 Kuchenna demolka Marty Czerkies – serial dokum.
17.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty 23 – dok.
20.00 Daleko od miasta 9 – dok.
21.00 Najlepszy dom w okolicy
21.55 Wielkie projekty: Wielka Brytania 24 – serial dokum.
22.55 W mieście czy na wsi?

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (395-398) – serial kom., Polska
13.30 Farma – reality show, Polska
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Pokochaj lub sprzedaj
18.55 Świat według Kiepskich (545, 546) – serial komediowy
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Oszustki – komedia, FILM USA 2019
22.55 Glass – thriller, FILM USA/Chiny 2019
1.35 48h. Zaginieni (21, 22)

TVP KOBIETA

12.30 Między pokoleniami
13.00 Na dobre i na złe (633)
13.55 Szansa na sukces. Opole 2027 – widowisko
15.00 Rodzinka.pl (120) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 21 (269, 270) – serial kryminalny
17.20 Niebezpieczne drogi
18.30 Rolnik szuka żony 13
19.30 Panna młoda (48) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (275) – obycz.
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (361) – serial obycz.
22.30 Wszystko albo nic – komedia romantyczna, Czechy/Słowacja/Polska 2017

PLANETE+

12.30 Niezwykłe podróże kolejką 8 – serial dokum.
13.35 Afryka z góry – serial dok.
14.40 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
15.45 360° Świat bez granic 11
16.50 Świat z góry 13 – serial dok.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Polska z góry. Naj... w Polsce 3 – serial dokum.
19.05 1874. Narodziny impresjonizmu – film dok.
20.55 Naziści i rynek sztuki
22.05 Polowanie na króla piratów – serial dokum.
23.10 Planeta Seks – serial dok.

TVP DOKUMENT

13.45 Zagadkowe życie ptaków miejskich (1) – film dokum.
14.50 Zwierzęta miejskie – dok.
15.55 Tajemnice piorunów – dok.
17.00 Pociągiem dookoła świata: Skandynawia
17.55 Instytut – walka o oddech
19.00 Chopin! Nie boję się ciemności – film dok., Pol.
20.10 Pakistan, nasz najlepszy wróg (1) – film dokumentalny
21.05 Cuda wysokich gór
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Rdzenni Amerykanie – odrodzenie – film dok., Fr.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.05 **Jeździectwo:** Cavaliada Tour w Warszawie – Grand Prix
9.45 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: 76ers – Indiana Pacers
11.50 **Badminton:** LOTTO Ekstraliga – mecz: UKS Hubal Kawasaki Białystok – Legia Warszawa **(live)**
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Anglia
17.05 **Piłka nożna:** LN – mecz: Rumunia – Polska
19.15 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.



20.00 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: 76ers – Indiana Pacers
22.00 **Sportowy wieczór**
22.25 **Amp futbol:** Mistrzostwa świata – Meksyk 2026: Anglia – Polska **(live)**
23.50 **Boks** – waga superśrednia: Bruno Surace – Kamil Bednarek

EUROSPORT 1

8.30 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi – slalom mężczyzn
10.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
12.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi – slalom kobiet i mężczyzn
15.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy: Wu Yize – Yuan Sijun
17.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi – slalom kobiet i mężczyzn
18.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Kapadocja – podsumowanie



19.00 **Sambo:** Mistrzostwa świata – Taszkient 2026 – podsumowanie
20.00 **Snooker:** Shenzhen Open: W. Yize – Y. Sijun
22.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi – slalom kobiet i mężczyzn
0.00 **Snooker:** Shenzhen Open: W. Yize – Y. Sijun

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Bogdanka LUK Lublin – Asseco Resovia Rzeszów
8.30 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
9.30 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
11.00 **Atleci** – mag. sportowy
11.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry podwójnej **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej **(live)**



17.20 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: Mogilno – Metalkas Pałac Bydgoszcz **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** LN – mecz: Niemcy – Holandia **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga

TVP ABC

6.20 **Wiking Tappi**
6.49 **Wyprawa profesora Gąbki**
7.05 **Przyjaciele Misia i Margolci**
7.35 **Przygody Misia Paddingtona 2**
8.05 **Sir Mysz**
8.15 **Heidi**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bolek i Lolek**
11.05 **Wegezaury**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**



13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.25 **Oktonauci 2**
13.50 **Frycek – mały Chopin**
14.05 **Ernest i Celestyna**
14.35 **Lupin wśród bajek**
14.45 **Oli i Luna**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**

MINIMINI+

5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Dora poznaje świat 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Chmurka i Burza**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.06 **Staś da radę**
11.55 **Psi Patrol**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Psi Patrol 2**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **44 Koty 2**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.15 **Sylvanian Families**
18.40 **Dora poznaje świat 8**
19.35 **Kicia Kocia**
20.11 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Szmatkowe Królestwo**
23.34 **Dinuś i Lusia**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Villarreal
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Wisła Kraków
13.40 **Ekstrapaka**
14.40 **Ekstraklasa po godzinach**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Getafe CF
18.00 **Wysoki Pressing**
19.45 **Boks:** Road to Glory Fight Night
21.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 178
22.15 **Boks:** BKFC 96: Glasgow: Conor Cooke – Sean Weir
23.20 **Premier League Stories** (12)

EUROSPORT 2

10.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi – slalom kobiet i mężczyzn
12.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
14.00 **Kolarstwo górskie:** Podsumowanie sezonu – zjazd
15.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi – slalom kobiet i mężczyzn
17.00 **Trójbój siłowy:** Mistrzostwa świata – Stambuł 2026
20.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Levi – slalom mężczyzn
22.00 **Snooker:** Shenzhen Open – finał: Wu Yize – Yuan Sijun
0.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Levi – slalom mężczyzn

POLSAT SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz gry pojedynczej
11.00 **Cafe Futbol**
12.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Stal Ostrów Wlkp. – Dziki Warszawa
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Islandia – Luksemburg **(live)**
20.20 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: Stal Mielec – BKS ZGO Bielsko-Biała **(live)**
23.30 **Magazyn Ligi Narodów**
0.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Niemcy – Holandia
2.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Anglia
4.30 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.50 **Harmidom**
9.50 **Harmidom 2**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.20 **Harmidom 7**
15.20 **Harmidom 2**
15.40 **Harmidom 4**
16.25 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
17.30 **Harmidom 9**
18.25 **Wielkodomscy 4**
19.00 **Niebezpieczny Henryk 2**

TELETOON+

7.51 **Szasza i Milo**
8.19 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.22 **Było sobie życie**
9.51 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.21 **Angelo rządzi**
10.51 **Siostry 3**
11.25 **Polly Pocket 6**
12.18 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.47 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.14 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Superpyra**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

10.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
12.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
15.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Dubaju – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn
19.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
21.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
0.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Dubaju – mecz finałowy kobiet
2.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Cracovia

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
11.45 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Vitoria SC – Porto
14.00 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Freiburg – 1. FC Union Berlin
20.00 **Podróż do świata Calcio**
20.40 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
22.45 **Podróż do świata Calcio**
23.15 **Historie Serie A**
23.50 **Bundesliga Clubs**
0.15 **Bundesliga Clubs**

POLSAT SPORT 3

10.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga – mecz: MMTS Kwidzyn – Chrobry
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Paryżu – finał gry pojedynczej
15.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America
17.55 **Hokej:** Liga Mistrzów **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej **(live)**
23.00 **Handball Arena**
0.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga – mecz: MMTS Kwidzyn – Chrobry

NICK JR.

8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 3**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 8**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.00 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue**

POLSAT NEWS

8.00 **Nowy dzień**
10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Najważniejsze pytania**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Najważniejsze pytania**
1.25 **Punkt widzenia Jankowskiego**
2.40 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

8.30 **Wysoki Pressing**
10.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra
13.15 **LaLiga Highlights**
14.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – H. Skrzydlewska Orzeł Łódź
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – PRES Grupa Deweloperska Toruń
20.00 **Dart:** Grand Slam of Darts **(live)**
22.00 **Dart:** Grand Slam of Darts **(live)**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – Juventus FC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – SV 07 Elversberg
18.00 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: SSC Napoli – SS Lazio
22.00 **Podróż do świata Calcio**
22.40 **GP Confidential**
23.15 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: RC Lens – Olympique Marsylia

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.05 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Złomiarze**
22.00 **Samochodowi handlarze**
0.10 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici 14**
5.00 **Starożytni kosmici 15**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
19.15 **Kupione, zrobione, sprzedane**
20.15 **Ciężarówką przez Malezję**
21.15 **Zawodowi handlarze**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Polski supersamochód**
23.00 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Skrzydła nadziei** – melodramat, Niemcy/Austria 2007
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Tam gdzie zaczęła się miłość** – film obyczajowy, Austria/Niemcy 2006
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.30 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Poznajemy Polskę**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
23.10 **Błogosławiona, która zaufała** – film dok., Pol. 2023
0.00 **Słowo życia**

Finał sezonu



W 6. odcinku panie ruszą w pełną zwrotów akcji podróż! To już finał, ale spokojnie, niebawem obejrzymy 2. sezon.

– Wszyscy mieliśmy dużo szczęścia, że tak się dobrałyśmy – mówi Brooke o Amalii Williamson.

Kiedy grała w „Błękitnej lagunie", miała zaledwie 14 lat! Na zdj. z Christopherem Atkinsem.

DOBIJASZ MNIE • BROOKE SHIELDS

Na planie czuję, że żyję

– Uważam ten serial za orzeźwiająco uroczy. Jest w nim dużo humoru, ale w każdym odcinku pojawia się też trup i zagadka do rozwiązania – zachęca nas do oglądania sama Brooke Shields.

DOBIJASZ MNIE WT 17.11 godz. 21.00 BBC FIRST

To serial kryminalny, ale i historia przyjaźni dwóch kobiet. Co je różni, a co łączy?

Moja Allie to pisarka, łatwiej jej dostrzec związki przyczynowo-skutkowe, doszukać się motywu. Zwraca uwagę na mowę ciała, dostrzega, kiedy ktoś kłamie. Za to Andi (Amalia Williamson – przyp. red.) wie więcej o technikach śledczych. Więc kiedy poświęcam całą swoją uwagę rozmowie ze świadkiem, ona rozgląda się po okolicy i zbiera dowody. Stanowimy zgrany duet. To też dobrze wypada na ekranie, kiedy jednocześnie dzieją się dwie różne rzeczy.

Ich relacja nie jest zbudowana tylko na kontraście między pokoleniami?

Nie tylko, choć Allie polega też na Andi np. w kwestiach technicznych. Ja sama nie znam się na komputerach, nawet moje córki się ze mnie śmieją (śmiech). Wiele czerpiemy z prawdziwego życia. Z Amalią bardzo się zaprzyjaźniłyśmy, spędzamy razem czas poza pracą. Kiedy przydarza nam się coś zabawnego, któraś od razu woła: „O Boże, musimy tego użyć w serialu!". To pomaga, że obie przypominamy swoje bohaterki. Oczywiście, w serialu wszystko jest przejaskrawione, w tym również nasze osobowości.

Możecie ingerować w scenariusz?

Tak, ale zawsze gramy scenę najpierw dokładnie tak, jak jest zapisana na papierze. Dopiero kiedy reżyser jest zadowolony, dostajemy zielone światło na improwizację. Dodajemy jakiś gest, żart, linijkę tekstu. Dobrze się przy tym bawimy! Czasami najlepsze rzeczy powstają wtedy, kiedy dajemy się ponieść scenie. A czasami ponosimy sromotną porażkę i nic z tego nie trafia do serialu (śmiech).

Twoja bohaterka ma mnóstwo energii. Jak utrzymujesz entuzjazm podczas długich dni na planie?

Duża w tym zasługa Amalii. Ciągle się przekomarzamy, żartujemy. Mamy w sobie nawzajem oparcie. Myślę, że to pomaga całej ekipie, kiedy dwie główne aktorki się dogadują (śmiech). Nasz nastrój udziela się też operatorom kamer, dźwiękowcom i całej reszcie. Praca staje się przyjemnością, kiedy masz wokół uśmiechniętych ludzi. Atmosfera na planie ma ogromne znaczenie. Widzowie zawsze wyczują, że główna obsada za sobą nie przepada.

Nauczyłaś się na planie czegoś nowego?

Ten serial dodał mi dużo pewności siebie, m.in. jeżeli chodzi o moje zdolności komediowe. Harmonogram jest napięty, jednego dnia mamy do zagrania nawet 12 stron dialogów, pracujemy po kilkanaście godzin – to duża presja. Amalia niedawno została mamą, na planie towarzyszyło jej dziecko. Musiałyśmy obie dawać z siebie wszystko… a kiedy indziej odpuszczać i pozwolić sobie na to, by poczuć to zmęczenie. To mi pokazało, że odnajdę się w każdych okolicznościach. I że naprawdę uwielbiam swoją pracę – na planie czuję, że żyję.

Dobrze to słyszeć!

Nigdy nie wiesz tak do końca, do czego jesteś zdolna. Dzięki „Dobijasz mnie" uwierzyłam, że mogę sobie zaufać. Operator kamery zapytał mnie jednego dnia, dlaczego nie spróbuję sił jako reżyser. I potem rzeczywiście, w przerwie między nagraniami do 1. i 2. sezonu, spróbowałam – wyreżyserowałam swoją pierwszą reklamę. W moim wieku, po tylu latach na planie, cudownie poczuć tę pewność siebie.

Rozmawiała JOANNA KOŁAKOWSKA

FOT. BBC (2), East News



Sztuczna inteligencja stwarza szanse, ale i zagrożenia.

AI – LUDZKOŚĆ NA ROZDROŻU

Nowa przyszłość świata

AI – LUDZKOŚĆ NA ROZDROŻU WT 17.11 godz. 22.20 TVP DOKUMENT

O sztucznej inteligencji (AI) mówi się dziś głównie w kontekście pracy i sztuki. A przecież może ona zmienić układ sił na całym świecie. Dokument wciąga widza w 24-godzinną symulację globalnego kryzysu, w której przedstawiciele światowych potęg mierzą się z kluczowym dylematem: jak wiele zyskać dzięki AI, nie tracąc nad nią kontroli? W strategicznej grze, testującej różne scenariusze rozwoju AI, udział biorą myśliciele, eksperci technologiczni, ale też i wojskowi stratedzy. Efekt? To nie tylko ostrzeżenie przed autonomiczną bronią, ale też apel o rozsądek i przypomnienie, jak ważne są ludzka odpowiedzialność i empatia. **MP**



Jak coraz silniejsza AI zmieni oblicze wojny, polityki i władzy? Tego do końca nie wiemy.

ZABÓJCZE UMYSŁY 19

Śladami zaginionych

ZABÓJCZE UMYSŁY 19 WT 17.11 godz. 22.00 FX

Minął rok od wydarzeń, które na zawsze zmieniły oblicze Jednostki Analiz Behawioralnych. Rok od rozbicia siatki seryjnych morderców, którą dowodził Sicarius aka Elias Voit (Zach Gilford), i osobistej tragedii, która odcisnęła głębokie piętno na każdym z agentów. Pozorny spokój zespołu przerywa sprawa zaginięć młodych par, do których dochodzi na położonych na prowincji autostradach. BAU musi wrócić do gry, ale okazuje się, że najgroźniejszy przeciwnik nie czai się na poboczu drogi, lecz wciąż manipuluje nimi zza więziennych murów. Doktor Tara Lewis (Aisha Tyler) podejmuje więc ryzykowną decyzję. **JP**


Nowy sezon

Agenci BAU – elitarnej jednostki FBI, wracają do pracy.

barwna relacja		samiec w stajni		strzęp waty		król naftowych pól	indiański namiot kryty skórą		George W. ...		stan prawny		klasa jachtów balastowych		Arkadiusz ..., piłkarz
śpiewał „Bo z dziewczynami”			4						część trąbki						
				egipski bóg śmierci		pyza na talerzu	kosmetyk do zębów	1					poranna msza adwentowa		... Drzymalska, aktorka
ekstraklasa									Ed ..., „Piękny umysł”						
Michał ..., „1670”		7													
	żołnierz lekkiej kawalerii		początek dnia		szwedzki samochód			żony sułtana		na zadrapanej szybie		dopływ Wołgi	2		
					auto z Japonii							od A do ...		nad nim Kolonia	
indyjska przyprawa		tkanina ścienna na Wawelu						... Pietruski, „Czarne chmury”			6				
					zgłoszenie udziału		3				dawniej usypiał			8	
odniósł obrażenia		postać	5					... Wojciechowska							

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: ABC/FX, Adobe Stock (2)

TVP 1

4.50 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.10 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.30 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.40 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.05 **Akacjowa 38** (983) – telenowela, Hiszpania 2018
6.50 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa** – cykl felietonów, Polska 2026
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.25 **Zaraz wracam 3** (172) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 **Ranczo 5** (59): Doktor Wezół – serial obyczajowy, Polska 2011 (patrz obok)
10.00 **Komisarz Alex** (12) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 25** (323) – serial kryminalny, Pol. 2021
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Zwierzęta 3** (3) – serial dokumentalny, Australia 2023
14.00 **Splątane losy** (89) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1072) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4777) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (1000) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.00 OBYCZAJOWY

Ranczo 5 (59)

Pozostawiona przez matkę w Wilkowyjach nastoletnia Kinga (Agnieszka Pawełkiewicz, zdj.) okazuje się wegetarianką, anarchistką, osobą bezkompromisową i nieuznającą jakichkolwiek autorytetów. Co gorsza, jest również ateistką, czym budzi zgorszenie proboszcza. **60 min**



20.35 SPORT

Piłka nożna

Podopieczni Jana Urbana będą chcieli zrewanżować się ekipie Trzech Koron za dwie ostatnie porażki. Obu doznali w tym roku. Szczególnie bolesna stała się ta z marca, której stawką był awans na mistrzostwa świata. Szwedzi wygrali wtedy z Polakami 3:2. We wrześniu w Lidze Narodów triumfowali 3:1. **160 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Liga Narodów – studio **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Polska – Szwecja **(live)** (patrz obok)
23.15 Kino mocnych wrażeń: **1917** FILM – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania/Indie 2019, reż. Sam Mendes, wyk. Dean-Charles Chapman, George MacKay, Daniel Mays, Colin Firth (patrz obok) Film twórcy „Skyfall" i „American Beauty". Produkcja została nagrodzona trzema Oscarami oraz dwoma Złotymi Globami. **125 min**
1.20 **Ślubne wojny** FILM – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Gary Winick
2.55 **Dziewczęta z Nowolipek** FILM – dramat obycz., Polska 1985, reż. Barbara Sass ▶ **4.25**



23.15 DRAMAT

1917

Szeregowcy Blake (Dean-Charles Chapman) i Schofield (George MacKay, zdj.) ruszają na misję, od której zależy życie wielu ludzi. Muszą przedostać się za linię wroga przez ziemię niczyją. **125 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** (976): Szczęśliwego nowego SOR-u – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1882) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 **My, ewangelicy warszawscy** – reportaż, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3441) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Rosół polski** (47) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (250) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (954): Oddech diabła – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Piotr nadal zbiera dowody przeciwko Łukaszowi. Naciska na Martynę, by odeszła z podejrzanej firmy. Na kolejnym dyżurze Strzelecka znów spotyka mężczyznę, którego niedawno uratowała. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (521) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (251) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Derya stawia sprawę jasno: nie wróci do Camila, dopóki ten nie opuści salonu Yoncy. Mukadder przychodzi do Engina. Melih wyznaje matce prawdę o dziecku Hancer. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3441) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 3** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3442)

Rywalizacja w konkurencyjnych redakcjach podsyca napięcia i rodzi sekrety między Weroniką a Błażejem. Modrzycki nie wie, że jego partnerka zatrudnia Radomira. Kasia traci cierpliwość do Ksawerego (Bartosz Gruchot, zdj.). Celina broni chłopaka. **35 min**



21.50 OBYCZAJOWY

SOR (5)

Kaśka (Sonia Mietielica, zdj.) walczy o życie kobiety po próbie samobójczej, gdy na SOR trafia kolejny pacjent, który uratował dziecko przed potrąceniem przez samochód. Zespół musi podjąć decyzję, komu pomóc najpierw. W napiętej atmosferze odżywają uczucia pomiędzy Kaśką a Piotrem (Sebastian Dela, zdj.). **40 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3442) – obycz., Pol. 2026(patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
20.50 **M jak miłość** (1958) – obycz.
21.50 **SOR** (5) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.30 **Na sygnale** (956) – serial fabularno-dokumentalny
23.05 **Tyle co nic** – dramat obyczajowy, Polska 2023, reż. Grzegorz Dębowski, wyk. Artur Paczesny, Monika Kwiatkowska, Agnieszka Kwietniewska, Artur Steranko (patrz obok) FILM
0.55 **Chłopiec w pasiastej piżamie** – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Mark Herman FILM
2.35 **Rozbite marzenia. 1918-1939** (7) – fab.-dok., Niemcy/Austria/Francja 2018
3.35 **Serial** ▶ **4.05**



23.05 DRAM. OBYCZ.

Tyle co nic

Hodowca krów, społecznik Jarek (Artur Paczesny, zdj.), staje się głównym podejrzanym w sprawie śmierci przyjaciela. Chce poznać prawdę, nie może jednak liczyć na sąsiedzką solidarność. **110 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.20 **Trudne sprawy** (1138) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 **Dlaczego ja?** (905-907) – serial paradokumentalny, Polska 2019 Dominika postanawia zostać pielęgniarką. Sprzeciwia się despotycznemu ojcu, któremu się to nie podoba. Umawia się też na randkę z poznanym w szpitalu Jakubem. Orientuje się, że mężczyzna coś przed nią ukrywa. **180 min**
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (54): Sztygar – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (1052, 1053): Najwyższy czas; Martwy ciąg – serial paradokumentalny, Polska 2025
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1270): Centrum zła – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (55): Bez szans – serial kryminalny, Polska 2026 W trakcie próby szkolnego przedstawienia napastnik bierze zakładników. Twierdzi, że spędził osiem lat w więzieniu za wypadek, który spowodował syn dyrektora. Żąda sprowadzenia prawdziwego sprawcy. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4288) – serial obyczajowy, Polska 2026 Podążający za bratem Paweł zatrzymuje kampera. Między nim a Mariuszem dochodzi do kłótni. Artur i Janek spieszą mu na pomoc. Radek czeka na decyzję Izby Lekarskiej. Próbuje zyskać poparcie w klinice. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – pr. publ.
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



15.55 PARADOKUM.

Gliniarze (1270)

Olgierd (Arkadiusz Krygier, zdj.) i Krzysiek wyjaśniają sprawę brutalnego pobicia narkotykowego dilera. Niebawem w okolicy dochodzi do napadu na sutenera, co sugeruje, że ktoś na własną rękę wymierza sprawiedliwość. Kluczem do rozwiązania zagadki okazuje się kasyno. **60 min**



20.35 FILM SF

Jurassic World: Upadłe królestwo

Erupcja wulkanu zagraża dinozaurom żyjącym na Isla Nublar. Badaczka Claire (Bryce Dallas Howard, zdj.) chce ocalić potężne gady przed zagładą. Organizuje wyprawę na wyspę, w której udział bierze między innymi Owen Grady (Chris Pratt, zdj.). Operacja nie przebiega zgodnie z planem. **155 min**

20.35 **Jurassic World: Upadłe królestwo** FILM – film s.f., USA/Chiny 2018, reż. J.A. Bayona, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Rafe Spall, Justice Smith (patrz obok) Kontynuacja widowiskowego cyklu zapoczątkowanego przez przebój Stevena Spielberga z 1993 roku. Reżyserii podjął się hiszpański twórca, któremu sławę przyniósł horror „Sierociniec". **155 min**
23.10 **Kryzys** – dramat FILM sensacyjny, Kanada/Belgia 2021, reż. Nicholas Jarecki, wyk. Gary Oldman, Armie Hammer, Evangeline Lilly, Greg Kinnear (patrz obok)
1.50 **W cywilu** – dramat FILM sensacyjny, USA 2006, reż. John Bonito
3.50 **Kabaretowa Ekstraklasa** (79) – pr. rozr., Polska 2017



23.10 DRAM. SENS.

Kryzys

W Stanach trwa epidemia uzależnień od opioidów. Agent Kelly (Armie Hammer) tropi przemytnika fentanylu. Prof. Tyrone (Gary Oldman, zdj.) przeciwstawia się działaniom potężnego koncernu. **160 min**

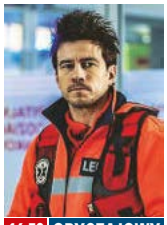
▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1537) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2024
Sebastian i Sylwia na początku zatrudniali u siebie sporą ekipę. Kiedy klientów zaczęło ubywać, przejęli prowadzenie restauracji. Zdarza się, że w tygodniu do lokalu zajrzy tylko 10 osób. **55 min**
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (7) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywkowy, Pol.
Patryk prowadzi swoją restaurację w niemal dwustutysięcznym Sosnowcu. Klientów zniechęca nazwa lokalu. Magda Gessler odkrywa, że szyld nad wejściem to najmniejszy problem tego miejsca. **130 min**
13.40 Ukryta prawda (1706, 1707) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Natalia dowiaduje się o prawdopodobnej śmierci męża Daniela w Libanie. Może liczyć na wsparcie szwagra. Z czasem zbliżają się do siebie. Wtedy kobieta dostaje wiadomość, że jej partner żyje. **125 min**
15.45 Młode gliny (81) – serial kryminalny, Polska 2026
Na cmentarzu zostaje znalezione ciało judoki Alana. Mężczyznę ukamienowano. Agata i Monika ustalają, że przed śmiercią spotkał się on z Darią, która zniknęła. W jego aucie znajdują ślady krwi i złotą sztabkę. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (185) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.55 Detektywi (386) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów
20.15 Na Wspólnej (4313) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor. VIP Challenge – teleturniej, Polska 2026
21.30 Kuba Wojewódzki (12) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
22.45 Quantum of Solace FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Marc Forster, wyk. Daniel Craig, Olga Kurylenko
1.00 Superwizjer – magazyn reporterów
1.35 Uwaga! – magazyn reporterów
1.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (20, 21) – serial kryminalny, USA 2012
3.55 Młode gliny (52) – serial kryminalny, Polska 2026
5.00 Jak to jest zrobione? (6) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2018



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (185)
Na onkologii u młodej pacjentki nagle pojawiają się duszności i ucisk w klatce piersiowej. Zyta oraz Paweł odwiedzają odnalezioną Michalinę. Lekarz prosi ją o rozwód. Tymczasem Tomek (Piotr Nerlewski, zdj.) i Wojtek jadą do wypadku samochodowego. **65 min**



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (386)
Młodej klientce cudem udaje się uciec zabójcy. Opowiada Annie Potaczek i Maciejowi Dęboszowi (oboje na zdj.), że była zmuszana do niewolniczej pracy. Komisarz Krawiec bada sprawę morderstwa innej dziewczyny, zastrzelonej kilka dni wcześniej. Śledczy zaczynają podejrzewać, że oba wydarzenia mogą być połączone. **65 min**



21.30 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (12)
Gośćmi dziennikarza są tym razem Magdalena Popławska, Arkadiusz Jakubik, Kaśka Sochacka oraz Kortez. Kuba Wojewódzki (zdj.) na pewno zaskoczy ich nieoczywistymi pytaniami. **75 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (6, 7): Kumple; Chora miłość – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15): Chciwość; Iluzjonista – serial sensacyjny, Niemcy
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (74) – serial fantasy, USA 2009
Melinda udaje się w podróż z Samem. W drodze dochodzi do niepokojącego incydentu, w wyniku którego dziewczyna musi stawić czoło swojemu największemu lękowi. **60 min**
11.00 Kotka (74) – telenowela, Meksyk 2014 (patrz obok)
12.00 Mój grzech (11) – serial obyczajowy, Meksyk 2009
Nadchodzi dzień ukończenia szkoły. Rosario nie chce iść na uroczystość, ale zmienia zdanie. Przesyła Lucrecii kolczyki, które bardzo podobają się kuzynce jej córki. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (47) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (40): Irokez – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (650, 651) – serial obyczajowy, Polska 2023
Dagmara Kaźmierska wpada do lombardu. Twierdzi, że ucieka przed Ewą i Gretą. Ryży i Patrycja mają się pobrać. Kobieta w sukni ślubnej wyrusza do więzienia. **120 min**
17.00 Rodzinny interes (41): Ucieczka kochanków – serial obyczajowy, Polska 2019
Filip i Tamara są zakochani. Zaborcza matka dziewczyny nie akceptuje ich związku. Para planuje ucieczkę. Psuje im się samochód, więc trafiają do warsztatu. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1064, 1065) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kinga Zawodnik szuka drukarki, która jest jej potrzebna do kampanii społecznej. Nastoletni Rysiek chce sprzedać biżuterię od matki, by kupić zestaw surwiwalowy. **120 min**
20.00 Długi pocałunek na dobranoc FILM – film sensacyjny, USA 1996, reż. Renny Harlin, wyk. Geena Davis, Samuel L. Jackson, Yvonne Zima, Craig Bierko (patrz obok)
22.35 Pasażer 57 FILM – film sensacyjny, USA 1992, reż. Kevin Hooks, wyk. Wesley Snipes, Bruce Payne, Tom Sizemore, Elizabeth Hurley (patrz obok)
0.10 Miasto odkupienia FILM – film sensacyjny, USA 2014, reż. Keith Parmer
2.15 Dzielnica strachu 3 (114): Kto skoczy za tobą w ogień? – serial kryminalny, Polska 2022
3.15 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1060) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.20 Zobacz to!



11.00 TELENOWELA

Kotka (74)
Esmeralda (Maite Perroni, zdj.), z pomocą Pabla (Daniel Arenas, zdj.) i Mariana, organizuje kiermasz w slumsach. Swoją pomoc oferują również doktor Javier Penuela i Manuel, a nawet Lorenza, której Esmeralda powierza rolę mistrzyni ceremonii. Zjawia się uzbrojona Ines. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Długi pocałunek na dobranoc
Nauczycielka Samantha Caine (Geena Davis, zdj.) cierpi na amnezję. Pracownicy służb specjalnych rozpoznają w niej byłą agentkę, zawodową morderczynię. Wkrótce ktoś próbuje ją zabić. Kobieta z pomocą prywatnego detektywa (Samuel L. Jackson) chce poznać swoją przeszłość. **155 min**



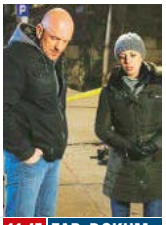
22.35 SENSACYJNY

Pasażer 57
Groźni przestępcy przejmują kontrolę nad samolotem. Ich plany usiłuje pokrzyżować ekspert w dziedzinie antyterroryzmu, John Cutter (Wesley Snipes, zdj.). Rozpoczyna się zacięty pojedynek. **95 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Ten moment (36) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.50 Szkoła (587-589) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.40 Ukryta prawda (1431, 1628, 1629) – serial paradokumentalny, Polska
11.45 W-11 – Wydział Śledczy (815-817) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
13.50 Detektywi (216): Instruktor tańca – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Instruktor tańca został zaatakowany przez ojca jednej ze swoich uczennic. Powodem była publikacja artykułu, którego autorka oskarżyła 30-latka o molestowanie nieletnich podopiecznych. **65 min**
14.55 Szpital św. Anny (175) – serial obyczajowy, Polska 2026
Maciek Bilewicz wraca do siebie po operacji, ale jako chirurg drży o sprawność ręki. Kolejny zabieg ma przeprowadzić doktor Marcin Wilk. Radecki naciska, aby Asia odebrała Łukaszowi prawa rodzicielskie. **60 min**
15.55 Ukryta prawda (1226) – serial paradokumentalny, Polska 2021
19-letnia Julia zostawia w szpitalu nowo narodzoną córkę. Z dziewczyną kontaktuje się Dariusz – ojciec dziecka. Zapewnia, że wszystko przemyślał i jest gotów zaopiekować się nią i maleństwem. **65 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (615, 617) – serial fab.-dokum., Polska 2011 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1474) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Arleta od roku jest kochanką Jurka, który wraz z żoną prowadzi sieć salonów SPA. Mężczyzna twierdzi, że nie może się rozwieść, ponieważ dorastające dzieci potrzebują ojca. Wkrótce na jaw wychodzą nowe fakty. **60 min**
20.00 Hotel Paradise 13 (48) – reality show, Polska 2026
21.00 Kod dostępu FILM – film sensacyjny, USA 2001, reż. Dominic Sena, wyk. John Travolta, Halle Berry, Hugh Jackman, Sam Shepard (patrz obok)
23.05 Bumblebee – film s.f., Chiny/USA 2018, reż. Travis Knight FILM
1.35 Hotel Paradise 13 (47) – reality show, Polska 2026
2.30 Prawdziwy horror 3 (1) – serial dokumentalny, USA 2016
3.25 Fachowcy (10) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.05 Dorota was urządzi! (12) – program rozrywkowy, Polska 2015
4.35 Usterka 11 (5) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



11.45 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (815-817)
Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa kobiety. Świadkowie zeznają, że w wieczór zabójstwa kłóciła się z synem, który jest narkomanem. Wywiad środowiskowy ujawnia, że miała wiele problemów. **125 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (615, 617)
Katarzyna jest oskarżona o zabójstwo policjantki. Funkcjonariuszce zadano ciosy nożem. Na narzędziu zbrodni zabezpieczono odciski palców oskarżonej. Obok niego znaleziono paczki z amfetaminą. Motywem mogła być próba uniknięcia aresztowania. **120 min**



21.00 SENSACYJNY

Kod dostępu
Shear (John Travolta, zdj.) zamierza okraść nielegalny fundusz rządowej agencji. Musi uzyskać dostęp do tajnego konta bankowego. Potrzebuje pomocy genialnego hakera (Hugh Jackman). **125 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

10.00 **Złoty chłopak** (283) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **O milimetr** – magazyn
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Mazowsze dla Korony** (3) – cykl reportaży, Polska
14.30 **Program informacyjny 19.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info** – pr. inform.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **Komisarz Alex 24** (303)
13.05 **Ranczo 4** (45) – obycz.
14.00 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem** – pr. publ.
14.50 **Polacy świata**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kulturalni** – magazyn
16.00 **Pan Mama** (18) – kom.
16.30 **Barwy szczęścia** (3412)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (15, 16) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (127) – reality show, Polska 2025
8.55 **Policjantki i Policjanci** (747-749) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (944, 945) – paradok., Pol.
12.55 **Trudne sprawy** (871-873) – paradok., Pol.
16.00 **Trudne sprawy II** (1407) – serial paradokumentalny
17.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (560) – reality show, Polska 2025-2026
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1491, 1492) – obycz., Pol.
20.00 **Uroczysko** (306) – serial kryminalny, Polska 2026

PULS 2

10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.35 **Basia** – serial animowany
11.10 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
13.00 **Nowe przygody Kubusia Puchatka**
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi 2** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Koci domek Gabi 2**
17.00 **Fineasz i Ferb** – anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**

TVP ROZRYWKA

7.05 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.45 **Va banque** – teleturniej
9.20 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Makłowicz w podróży**
10.35 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Wojna domowa** (9)
14.05 **Program rozrywkowy**
14.15 **The Voice of Poland 17** (14) – widowisko, Polska
17.00 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** – widowisko, Pol.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (18, 19)
8.30 **Kartoteka 10** (26, 27)
10.35 **Detektywi** (210, 382)
12.35 **Zakup w ciemno 6** (8)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (5)
14.35 **Nic do zgłoszenia 6** (10)
15.35 **Złomowisko PL 10** (7)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Ukryta prawda** (1685)
17.45 **Życie na kredycie 5** (23, 24) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 18** (7)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (6)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (2) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska

Program przedstawia sensacyjne zdarzenia, ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawia się również relacja z kraju na żywo lub reportaż. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (284) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (938)
2.30 **Bez retuszu** – pr. publ.

TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

OBYCZAJOWY



20.25 Stulecie Winnych (12)

Rok 1939. Europa stoi w obliczu wojny. Brwinowscy Żydzi emigrują do Ameryki. Ania planuje wspólną przyszłość z nowo poznanym Kazimierzem Tarasiewiczem, literatem z Krakowa. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 3** (44) – serial kryminalny, Polska
22.15 **Fenomen Fogga** – dok.
23.15 **Panorama**
23.45 **Cafe Fogg** (1)
0.40 **Pan Mama** (17) – kom.
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (57)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



20.35 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1085) – Polska 2026

Kalicka i Kłos próbują uratować szefową fundacji, która została porwana i zakopana żywcem w trumnie. Sprawca daje organizacji 3 godziny na ujawnienie danych pacjentek. **60 min**

21.35 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (202) – krym.
22.40 **Opowiem ci o zbrodni 2** (1) – dok.
23.05 **Niewidzialny człowiek** FILM – horror, Australia/USA/Kanada 2020
1.40 **Love Island. Wyspa miłości** (2) – reality show
2.50 **SuperLudzie** (25-29)

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1054) – Pol.

W warsztacie ojca Łanda podsłuchuje rozmowę z klientem. Treść konwersacji bardzo ją zaskakuje. Podczas pracy rozmawia z Alicją na temat Remika, który podobno wynajął mieszkanie. **60 min**

21.00 **Dzielnica strachu 4** (137, 138) – serial krym.
23.00 **Wstydliwe choroby 5** (11, 12) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 4** (136) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (91) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (348, 349) – serial obycz., Pol. 2020

TELETURNIEJ



20.30 Postaw na milion

W grze bierze udział 2 bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Program prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). **105 min**

22.15 **Rodzinka.pl** (112) – serial komediowy, Polska 2013
22.55 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.55 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (21) – rozr., Pol.
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Do śmiechu!** (83, 35) – rozr., Polska 2024-2026
3.55 **Program rozrywkowy**
4.30 **Hity wszech czasów** (5) – magazyn muzyczny

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 12 (3) – Polska

Dama wyruszy na Podhale, by spróbować mleka prosto od krowy. W tym czasie wieśniaczka w mieście postara się wyróżnić oraz znaleźć coś, co wzbudzi zazdrość wśród sąsiadek. **60 min**

23.00 **Kochaj albo wróć** (11) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Życie na kredycie 9** (21, 22) – reality show, Pol.
0.55 **Nic do zgłoszenia 6** (7) – serial dokumentalny, Pol.
1.55 **Osadzone. Blok F** (5, 6) – serial paradokumentalny
2.55 **Szpital** (943) – serial paradokumentalny, Polska
3.55 **Szkoła** (825) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.25 Historia mediów 17.50 Nie taki internet straszny 18.05 Zwierzaki od A do Ż 18.15 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Historie niezapisane 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Miód nasz powszedni 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Wiatrak 17.55 Na 2 kontakty 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.11 Dzień z bliska 18.00 Godka bez granic 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.05 Zapora. Energia dla Niepodległej 18.00 Energia bez mitów 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika

LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Zdrowie w Twoich rękach 18.30 Panorama lubelska 19.00 Afisz 21.02 Studiuj w Lublinie 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 ABC pacjenta 17.30 Teatr Wielki zza kulis 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 Strefa inwestycji 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.00 Z życia regionu 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.54 Pogoda 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.29 Pracownia reportażu 17.39 Barberska dekada 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Wyższa Szkoła Jazdy 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia 17.45 Informacje z Mazowsza 18.00 Zawsze na temat 18.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.15 Prosto z lasu 17.29 Dlaczego krowa... 17.48 Kwartet 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Pełnosprawni 21.02 Magazyn Dolnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 11** (135, 136) – krym., Pol. 2014
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (916, 917)
12.25 **Ojciec Mateusz 16** (209)
13.20 **Komisarz Alex 13** (154)
14.15 **Ranczo 3** (32, 33) – obycz.
16.00 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Między pokoleniami**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 5** (58)
19.20 **Ranczo 7** (87) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (280, 281)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (416)
22.20 **Harry Wild** (7) – krym.
23.20 **Berlin Ku'damm 59** (5, 6)
1.25 **Król** (2, 3) – sens., Pol. 2020
4.05 **Ranczo 9** (114) – obycz.

TVP KULTURA

10.15 **Złoto dezerterów** – kom.
FILM wojenna, Polska 1998
12.30 **Trzy sztuki w Antarktyce** – film dokum., Pol. 2020
13.50 **Kosmos 1999** (48) – s.f.
14.55 **Zorro** – film przygodowy, FILM Francja/Włochy 1975
17.00 **Rodzina Kanderów** (5)
18.15 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
18.55 **Rawhide 4** (99) – przyg.
20.00 **Bezdech**
21.35 **Bohater** – dramat FILM obyczajowy, Francja 2021
23.55 **Frankenstein** – horror, FILM USA/Wlk. Bryt./Japonia 1994
2.00 **Fanny: też Mendelssohn**
3.45 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
4.20 **Podróże z historią** (10)
4.55 **Teledyski** – magazyn muz.

ANTENA HD

9.10 **Legendy rocka** (3)
10.05 **77 TV 3** (2) – pr. rozr., Polska
11.05 **Niezwykły dr Pol** (62)
12.05 **Złapać przemytnika** (25, 26) – serial dokum., USA
14.05 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (11) – serial dok., Australia
15.05 **Pokochaj lub sprzedaj – Finlandia** (10) – dok.
16.00 **Zakazana miłość** (25, 26)
18.00 **77 TV 4** (14, 15) – rozr., Pol.
20.00 **Kryminalny duet 2** (14)
21.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 8** (6, 7) – serial kryminalny, Fr.
23.35 **Detektywi z Bordeaux 7** (11) – serial krym., Fr./Bel.
0.40 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
3.00 **Gdzie tu coś zjeść?**

TV 6

6.00 **Więzienie** (203, 204) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (891, 892) – serial obycz.
8.55 **48h. Zaginieni** (247-251) – serial kryminalny, Polska
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1291) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (227, 228)
16.00 **Strażnik Teksasu** (2, 3, 17, 18) – serial sens.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (179, 180) – serial kryminalny, USA
22.00 **Mentalista 2** (31) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (804, 805) – serial kryminalny, Polska
1.00 **Kości** (219, 220) – krym.
3.00 **Krzyżacy patrol** (5) – krym.
3.35 **Septagon** (51, 52) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.40 **Ojciec Brown 11** (2, 3)
12.40 **Śmierć pod palmami 14** (3) – serial kryminalny
13.40 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (2, 3) – krym.
15.20 **Śledztwa siostry Bonifacji 2** (8) – krym.
16.15 **Tajemnice Brokenwood 12** (5) – krym.
18.00 **Morderstwa w Midsomer 16** (3)
19.55 **Śmierć pod palmami 2** (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Dobijasz mnie** (6) – krym.
22.00 **Tajemnice Majorki** (6)
23.00 **Detektyw z Chelsea 4** (6)
0.00 **Zbrodnie Saint-Pierre 2** (6) – serial kryminalny, Kan.

ROMANCE TV

15.15 **Doktor Herz i doktor Holly: Matczyne uczucia** – serial obycz., Niemcy 2023
17.00 **Rejs ku szczęściu**
FILM **– Podróż poślubna do Nowej Zelandii** – film obyczajowy, Niemcy 2007
18.55 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (28) – krym.
20.00 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Trudna miłość** – film obycz., Niem./Austria 1999
21.50 **Lato w Amalfi** – komedia FILM romantyczna, Niemcy 2013
23.45 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (28) – krym.
0.50 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Trudna miłość** – film obycz., Niem./Austria 1999

COMEDY CENTRAL

9.55 **Przyjaciele 9** (21, 22, 25)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (11-16) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 10** (20-23)
16.25 **Przyjaciele 10** (1-4) – kom.
18.30 **The Office PL 4** (9, 10)
19.35 **Duchy** (3, 4) – serial fantasy
20.35 **Teoria wielkiego podrywu 7** (8-10) – kom.
21.55 **The Office PL 2** (12) – kom.
22.30 **The Office PL 3** (1) – serial komediowy, Polska 2023
23.05 **Comedy Club** (2, 3) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 14** (10, 11)
1.00 **Pracoholicy 3** (17, 18)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (3, 4) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

7.45 **Detektywi** (455-458)
9.50 **Młode gliny** (52) – krym.
10.55 **Magda M. 2** (7) – obycz.
11.55 **Prawo Agaty 2** (4, 5)
13.55 **Młode gliny** (53) – krym.
14.55 **Detektywi** (718, 719)
16.05 **Na Wspólnej** (172, 173)
17.10 **Magia kina** – program kult.
17.40 **Poskromienie złośnicy**
FILM – kom. romant., Polska 2022
20.00 **U Pana Boga w ogródku**
FILM – komedia obycz., Pol. 2007
22.35 **Colombiana** – dramat
FILM sensacyjny, USA/Fr. 2011
0.45 **Bodyguard** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1992
3.25 **Seriaale Top 5** – pr. kult.
3.35 **Andrzej Sołtysik 2** – mag.
4.05 **Ukryta prawda** (1429)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
8.00 **Robert Makłowicz** (153, 123) – mag. kulin.
9.50 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (5, 6) – serial kryminalny, Austria/Niem.
12.00 **MacGyver** (13, 14) – serial sens., USA/Kanada
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 3, 8) – serial dok., Kan.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (11, 12) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Aukcja w ciemno** (10, 11) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (32) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1113, 874) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (266-268) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1243) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (126-129) – serial dokumentalny, Pol.
14.30 **Świat według Kiepskich** (16-20) – kom.
17.00 **Komisarz Mama** (32) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1296, 1297) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1089, 1019) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (196) – kom.
6.35 **Na sygnale** (578, 579) – serial fabularno-dokum.
7.45 **Ojciec Mateusz 10** (128)
8.40 **Komisarz Alex 13** (159)
9.30 **Rodzinka.pl** (197) – kom.
10.05 **Klan** (1543) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 5** (65) – obycz.
11.30 **M jak miłość** (1957)
12.25 **Zaraz wracam 3** (170, 171) – serial obycz.
13.35 **Ojciec Mateusz 3** (33, 34) – krym., Pol. 2010
15.35 **Komisarz Alex 13** (160) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (580, 581) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 6** (67, 68) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 3** (35) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (5) – rozr.
6.50 **Przygody Myszki** (1, 2) – serial animowany
7.10 **Reksio** (22, 25) – anim.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.55 **Zwierzęta Wajraka 3** (3, 4) – serial dokum., 2022
8.55 **Ranking naj polskiego kina** (1) – pr. rozrywk.
9.40 **Do przerwy 0:1** (1, 2) – serial obyczajowy, 1969
10.55 **Szaleństwa panny** FILM **Ewy** – film obycz., 1984
13.05 **ABC miłości** – komedia FILM muzyczna, 1935
14.55 **Zakazane piosenki** FILM – film wojenny, 1946
17.15 **Pogranicze w ogniu** (9, 10) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2005
7.30 **Agenci NCIS 13** (6, 7) – serial kryminalny, USA
9.20 **Castle 3** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2011
11.15 **Detektyw Monk 3** (14, 15) – serial kryminalny
13.10 **Agenci NCIS 13** (8, 9) – serial kryminalny, USA
15.10 **FBI: Most Wanted 5** (1, 2) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2011
19.05 **Castle 3** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2011

CANAL+ PREMIUM

7.45 **Ostatni bój. Legenda 300 Spartan** – film dok.
8.40 **Pan Tadeusz** – film FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
11.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.15 **Saga „Zmierzch":** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
13.25 **Brat** – film obyczajowy, FILM Polska 2025
15.00 **Making of** – mag. film.
15.10 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
16.30 **Miss Potter** – dramat FILM biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006
18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.10 **Niemożliwe** FILM – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Szpica – Chiny 2020, FILM reż. Stanley Tong
Księgowy odkrywa, że jest na celowniku najbardziej zabójczej organizacji najemników na świecie. Prosi o pomoc tajną firmę ochroniarską, którą zarządza Tang Huanting (Jackie Chan, zdj.). **130 min**

22.10 **Wykidajło** – dramat FILM sensacyjny, USA 1989, wyk. Patrick Swayze
0.40 **Złe mamuśki 2: Jak przetrwać święta** – komedia, USA/Chiny 2017, wyk. Mila Kunis
2.50 **Jestem mordercą** – thriller, Polska 2016 FILM
5.30 **Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, Polska 2022

DOKUMENT



22.00 Łowca pedofilów (213)
Krzysztof Dymkowski (zdj.) i jego asystentka przemierzają Polskę, by chronić nieletnich przed przestępcami seksualnymi. Podczas ryzykownych akcji towarzyszy im wierny pies, Sara. **60 min**

23.00 **Ślad** (52, 53) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady** (159) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (487) – mag.
3.35 **Śluby gwiazd** (29) – rozr.
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (5) – pr. sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (130) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 10 (129)
Wędkarz znajduje nad rzeką zwłoki mężczyzny. Nocuł z pomocą informatora ustala, że zamordowany to diler o pseudonimie Dżinks. W policyjne śledztwo angażuje się proboszcz Mateusz. **60 min**

21.30 **Ranczo 6** (69, 70) – obycz.
23.20 **Ojciec Mateusz 3** (36) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Na dobre i na złe** (1004) – serial obycz., Pol. 2026
1.20 **Czas honoru** (6, 7) – serial wojenny, Pol. 2008
3.05 **Wojenne dziewczyny 3** (36) – serial hist., Pol. 2019
3.50 **Klan** (1543) – telen., Pol.
4.20 **Zaraz wracam 3** (170) – serial obycz., Pol. 2026

CZARNA KOMEDIA



20.00 Horror Story – 2023, FILM reż. Adrian Apanel
Tomek (Jakub Zając, zdj.), absolwent bankowości, nie może znaleźć pracy. Swoimi rozterkami dzieli się z innymi ekscentrycznymi lokatorami ponurej willi, w której wynajął pokój. **125 min**

22.05 **Orzeł. Ostatni patrol** FILM – dramat wojenny, 2022, wyk. Tomasz Ziętek
0.30 **Wesele** – dramat FILM obycz., Polska/Łotwa 2021
3.10 **Słodko-gorzki** – FILM dramat obyczajowy, 1996, wyk. Rafał Mohr
5.15 **Instalove** – etiuda film.
5.40 **Niech się dymi** – etiuda filmowa, 2025

KRYMINALNY



21.05 FBI: International (9)
Członkowie zespołu udają się do Bułgarii. Muszą stawić czoło terrorystom, którzy przejęli kontrolę nad salą koncertową i wzięli na zakładników studentów z całego świata oraz ich rodziny. **60 min**

22.05 **Rekrut: FBI** (17) – serial krym., USA 2022-2023
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (4, 5) – serial kryminalny
0.45 **Castle 3** (18, 19) – krym.
2.40 **FBI: International** (9) – serial kryminalny, USA
3.35 **Rekrut: FBI** (17) – krym.
4.35 **FBI: Most Wanted 2** (5) – serial kryminalny, USA
5.20 **Blok promocyjny AXN**

OBYCZAJOWY



20.00 Piep*zyć Mickiewicza 3 – Polska 2026
Zbliża się matura. Związek Dantego (Hugo Tarres, zdj.) i Nel zostaje wystawiony na próbę. Cała paczka staje w obliczu decyzji, które zważą na ich przyszłości. **95 min**

21.35 **Dom mrówek** – dok.
22.50 **Eksperyment: Odsiadka 2** (3)
23.40 **Sprzątaczka** – film sens., FILM Wielka Brytania 2025
1.20 **Zdążyć przed śmiercią** FILM – western, USA 2025
3.05 **Wiarołom** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2021

CANAL+ M1 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

8.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (16, 17)
10.20 **Bez śladu 5** (21, 22) – krym.
12.10 **Kapitan Marleau 3** (2)
14.10 **Na granicy: Sprawa Sikorskiej** FILM – film kryminalny, Niemcy 2018
16.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (18, 19)
18.10 **Bez śladu 5** (23, 24) – krym.
19.55 **Kapitan Marleau 3** (3) – serial kryminalny, Fr. 2019
22.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar 2** (2) – serial kryminalny, Kan.
23.00 **Liberator 2** (1) – film FILM sensacyjny, USA 1995
1.05 **Tajemnice Ainsley** FILM **McGregor: Sprawa dla winiarza** – film kryminalny, USA/Kanada 2024

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (219-221) – dok.
7.30 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
8.35 **Przyjaciółki** (125, 126)
10.30 **Świat według Kiepskich** (166, 167, 183, 184, 228, 157, 46) – serial komediowy
14.35 **Ace Ventura: Psi detektyw** FILM – komedia, USA 1994, wyk. Jim Carrey
16.20 **Siła i honor** – dramat FILM obyczajowy, USA 2000
18.55 **Jeszcze większe dzieci** FILM – komedia, USA 2013
21.00 **Piep*zyć Mickiewicza** FILM – dram. obycz., Polska 2024
23.05 **8 rzeczy, których nie wiecie o facetach** FILM – kom. romant., Polska 2022
1.05 **48h. Zaginieni** (95, 96)
3.00 **Fala zbrodni** (49, 50)
5.00 **Na ratunek 112** (992, 993)

HBO

10.05 **W ogniu pasji** – dramat FILM obyczajowy, USA 2025
12.00 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (29) – talk-show
12.45 **Dusza idealna** FILM – komediodramat, Fr. 2025
14.20 **The Social Network** FILM – dramat biograf., USA 2010
16.20 **Batman** – film FILM sensacyjny, USA 2022
19.10 **Amerykański zakładnik** (3) – serial sensacyjny, USA
20.00 **Hacks 5** (5, 6) – serial kom.
21.10 **Outlander: Krew z krwi 2** (6) – serial obycz.
22.10 **Tajny agent** – dramat FILM kryminalny, Brazylia/Francja/Meksyk 2025
0.45 **Nieczysta gra** – dramat FILM krym., Australia/USA 2025

WARNER TV

7.00 **Prawo Agaty 5** (6-8)
9.55 **Bajer z Bel-Air 6** (17, 18)
10.55 **Z góry przepraszam** (4)
11.25 **Teraz albo nigdy!** (13, 14)
12.55 **Teraz albo nigdy! 2** (1, 2)
14.55 **Bajer z Bel-Air 6** (17-20)
16.55 **Cudotwórcy 2** (3-6) – kom.
18.45 **Akademia policyjna 6:** FILM **Oblężenie** – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes
20.25 **Głupi i głupszy 2: Kiedy** FILM **Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
22.00 **4 Blocks 2** (6, 7) – krym.
0.10 **Mroczne cienie** – czarna FILM komedia, USA/Australia/Wielka Brytania 2012
2.25 **Purpurowy jeździec** FILM – western, USA 1996
4.20 **Dzieci Hitlera** – dramat FILM polityczny, USA 1943

ALE KINO+

8.45 **Fuks** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1999
10.25 **The Office PL 2** (11, 12-ost.) – serial kom.
11.45 **Karen Pirie** (1) – krym.
13.45 **Detektyw Foyle 3** (4)
15.55 **Pod Starym Dębem** FILM – dramat obycz., Belgia/Francja/Wlk. Bryt. 2023
18.15 **Karen Pirie** (2) – krym.
20.10 **Charlotte Link: Samotna noc** FILM (2-ost.) – film krym., Niem./Wlk. Bryt. 2025
22.05 **Podwójna gra** FILM – thriller, USA 2005
0.40 **Nie będzie litości** FILM – thriller, Bel./Francja 2025
2.50 **Klangor** (1) – serial krym.
4.00 **Moje miasto** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
5.05 **Sortownia** (1) – psycholog.

CANAL+ FILM

11.10 **Kiler** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997
12.50 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
14.45 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
16.25 **Kopnięci w czasie** FILM – kom., Francja/Belgia 2025
18.05 **Trzej muszkieterowie** FILM – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Naznaczeni** FILM – melodramat, USA 2025
21.30 **Baw się dobrze i przeżyj** FILM – kom. s.f., Niem./USA 2025
23.40 **Kill Bill: Vol. 1** – film FILM sensacyjny, USA 2003
1.30 **Druhny na medal** FILM – komedia, USA 2024

SCIFI

6.00 **Arcadia** (1) – s.f., Belgia/Hol.
7.00 **Zagubiona tożsamość** (3, 4) – serial s.f., Kan. 2010
9.00 **iZombie 4** (6, 7) – serial grozy, USA 2018
11.00 **Grimm** (1-4) – serial fantasy
15.00 **iZombie 4** (8, 9) – serial grozy, USA 2018
17.00 **Grimm** (5-8) – serial fantasy
21.00 **183 metry strachu** FILM – thriller, USA 2016
22.50 **Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę** FILM – film sensacyjny, USA 2004
0.55 **Zagubiona tożsamość** (3, 4) – serial s.f., Kan. 2010
2.55 **iZombie 4** (4, 5) – serial grozy, USA 2018
4.55 **Arcadia** (1) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 15** (7) – dok.
10.35 **G.I. Joe: Odwet** – film FILM sensacyjny, USA 2013
13.00 **Czarodziejki 7** (22)
14.00 **Czarodziejki 8** (1)
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (3) – serial animowany
15.25 **Słodkie zmartwienia** FILM – kom. romant., USA 1995
17.30 **Dzień zagłady** – film FILM katastroficzny, USA 1998
20.00 **Polowanie na „Czerwony Październik"** – film FILM sensacyjny, USA 1990
23.00 **Ojciec chrzestny 2** – film FILM sensacyjny, USA 1974
3.00 **Policyjna grupa pościgowa 15** (8, 9) – dok.

FX

9.00 **FBI 5** (3) – serial kryminalny
9.55 **Agenci NCIS** (15) – sens.
10.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (10) – krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
13.45 **Castle** (2) – serial krym.
14.40 **Lucyfer** (6) – serial krym.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9, 10) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (16, 17) – s.f.
19.15 **FBI 5** (5) – serial kryminalny
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (20) – serial kryminalny, USA/Kan. 2008
20.55 **Zabójcze umysły** (10, 1)
23.15 **Z archiwum X** (17) – s.f.
0.15 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9, 10) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

9.50 **Vera 8** (2) – krym., Wlk. Bryt.
11.50 **Zbrodnie w Grantchester 6** (4) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (4)
15.00 **Strażnik Teksasu 8** (20, 21) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 8** (3) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Zbrodnie w Grantchester 6** (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Czarny deszcz** – dramat FILM sensacyjny, USA 1989
22.45 **Wyścig** – film biograf., FILM USA/Niem./Wlk. Bryt. 2013
1.10 **Płonąca pułapka** – dramat FILM sensacyjny, USA 2004
3.55 **Carrie** – horror, USA 2013, FILM wyk. Chloë Grace Moretz, Julianne Moore

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 7** (3-5) – anime, Jap.
11.20 **Jeremy** (1, 2) – serial dok.
12.25 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.45 **Planeta Singli. Osiem historii** (1, 2) – serial kom.
14.35 **Naruto 7** (6-8) – anime, Jap.
16.10 **Spirala kłamstw** (1, 2) – serial kryminalny, Fr./Bel.
18.00 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (1, 2) – dok.
20.00 **Pokonani** (5, 6) – krym.
21.45 **Apollo w ogniu** (5) – sens.
22.35 **Yellowjackets 2** (3, 4) – serial grozy, USA 2023
0.35 **Niewidzialna wojna** (1-3) – serial biograf., Polska 2022
3.05 **Kiedy ślub?** (1, 2) – kom.
4.50 **Mały Grand Hotel** (7)
5.10 **W rytmie wolności** (1)

CANAL+ 360

12.35 **Na straży** (2) – serial dok.
13.00 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 7** (20) – dok.
15.00 **Lotnisko na Alasce 5** (7)
16.00 **Dover 24/7** (4) – serial dok.
17.00 **Straż graniczna USA 5** (6)
18.00 **Lotnisko na Alasce 5** (5)
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 7** (18) – dok.
19.50 **Straż graniczna USA 5** (7)
20.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (2) – serial dokum.
21.50 **13 posterunek 2** (23, 24) – serial komediowy, Polska
23.00 **Porzucone konstrukcje** (8) – serial dok., Wlk. Bryt.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

9.00 **Siostry wielkiej wagi**
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 9** – reality show, USA
12.00 **Kilogramy do szczęścia**
14.00 Premiera: **Cztery żony i mąż** – reality show, USA
15.00 **Mali ludzie, wielka rodzina**
16.00 **Siostry wielkiej wagi**
17.00 **Salon sukien ślubnych**
18.00 **Wiza na miłość: na odwrót 4**
20.00 **Niepokonani** (10) – dok.
21.00 **Transplantacja: drugie życie:** Największy gest miłości – serial dokum.



22.00 **Kilogramy do szczęścia 2**
23.00 **Dr Pryszczylla 4**
0.00 **Moje koszmarne stopy**
1.00 **Niepokonani** (10) – dok.
2.00 **Transplantacja: drugie życie**
3.00 **Kilogramy do szczęścia 2**
4.00 **Cztery żony i mąż**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (92, 93) – pr. rozrywk., Pol. 2020
7.00 **Przyjaciółki** (103, 104) – serial obycz., Pol. 2017
9.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (67, 68) – reality show, Polska 2022
12.00 **Śmierć pod palmami** (19, 20) – serial krym., Wielka Brytania 2014
14.30 **Bogaty dom – biedny dom** (96, 97) – reality show, Polska 2023
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (69) – reality show, Pol. 2022



18.00 **Nasz nowy dom** (330, 331) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (19, 20) – pr. rozr., Polska
22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (164) – reality show
23.00 **Gry małżeńskie** (178, 179) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (86-89) – serial dok., Pol.

TVN STYLE

5.05 **Tu jest pięknie** (11)
5.45 **Kuchenne rewolucje** (6) – pr. rozr., Polska 2017
6.45 **Poukładani 2** (5) – rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Szpital św. Anny** (17) – serial obycz., Pol. 2025
12.20 **Ugotowani** (6)
13.25 **Kuchenne rewolucje** (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2025
15.35 **Ugotowani** (1) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 **Kochaj albo wróć** (4) – serial dokum., Pol. 2026
17.40 **Kuchenne rewolucje** (11, 13, 14) – pr. rozr., Pol.
20.50 **Ostre cięcie 13** (8) – rozr.



21.50 **Jestem z Polski 15** (16) – serial dokum., Pol. 2025
22.50 **Hotel Paradise 13** (48)
23.45 **EuroPOLKI studentki** (10) – pr. rozr., Pol. 2024
0.45 **Bazary Europy** (10-ost.)
1.45 **Tu jest pięknie** (9-ost.)
2.35 **Co nas truje** (5) – pr. rozr.
3.15 **Dieta czy cud?** (8-ost.)
4.00 **Wiem, co kupuję** (6, 7)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Brudne skarby**
9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge:** Na końcu świata
10.00 **Budowa na końcu świata**
11.00 **Klan z Alaski**
12.00 **Celnicy na straży Szwecji**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
15.00 **Złomowisko PL 12** (7)
16.00 **Ed Stafford: inicjacja:** Brazylia
17.00 **Komórki macierzyste**
18.00 **Przystanek Bieszczady 3** (9)



19.00 **Nagi instynkt przetrwania 2:** Sprany
20.00 **Nagi instynkt przetrwania**
21.00 **Wyzwanie: przetrwanie**
22.00 **Alaska w budowie 8**
23.00 Premiera: **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**

TVP HISTORIA

10.20 **Muzeum na miarę faraonów** – film dokum., Fr.
11.20 **Raj na Ziemi. Dziewicza planeta** (2)
12.15 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (5)
13.10 **Tajemnice kultowych seriali** (3)
14.00 **Kariera Nikodema Dyzmy** (2) – obycz., Pol.
14.55 **Sensacje XX wieku**
17.30 **Wojenne dziewczyny 5** (57) – serial hist., Pol. 2022
18.25 **Odnaleźć zaginione** (25) – serial dokumentalny
18.55 **Błękitna Armia 1917-1919**



20.05 **PitBull** (1) – serial sens.
21.05 **Kroniki Hitlera** (12): Zbrodniarz wojenny. Lata 1943-1944 – serial dokum.
22.05 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (2)
23.05 **Sensacje XX wieku**
1.00 **Encyklopedia II wojny światowej**

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (15, 16) – serial dok., USA
11.00 **Gwiazdy lombardu** (27)
12.00 **Poszukiwacze historii** (7, 8)
13.00 **Ostatni bastion Hitlera 4** (1, 2) – dok.
15.00 Premiera: **Poszukiwacze złota w Australii** (18) – serial dok., Australia
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (11, 12) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (45, 46) – serial dokum.
20.00 **Galileo** (4)
21.00 **Militarny top 10** (3)



22.00 **Naziści: ściśle tajna nauka** (3, 4) – serial dokumentalny, USA 2022
0.00 **Starożytni kosmici** (5) – serial dokum., USA 2015
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (47-50) – serial dokumentalny, Pol. 2024
5.00 **Kołowrotek** (8, 9) – magazyn wędkarski

METRO

7.25 **Szpital** (301-303) – paradok.
10.25 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (544, 545)
12.25 **Szkoła** (687) – paradok., Pol.
13.25 **Brzydula** (201, 202) – kom.
14.35 **Drugie serce** (23) – telen.
15.35 **Druga szansa 3** (3) – obycz.
16.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
18.00 **Złomowisko PL 7** – dok.
19.00 **Kartoteka 9** (25, 26) – serial fab.-dokum., Polska 2015
21.05 **Kryminalni** (13, 1) – krym.
23.15 **Spartakus: Krew i piach** (2)
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** – serial dok.
1.25 **Szpital** (968) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (693) – paradok., Pol.
3.25 **Nowa Maja w ogrodzie 4**
4.30 **Szpital** (968) – paradok., Pol.

ZOOM

6.10 **MacGyver** (3, 4) – serial sens.
8.10 **Strażnik Teksasu 5** (2, 3) – serial sensacyjny, USA 1996
10.05 **Kobra – oddział specjalny 22** (8, 9) – sens.
12.20 **FBI 4** (17, 18) – serial krym.
14.20 **Bitwa o palety 2**
15.25 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
16.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
19.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (6, 7) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 9** (11, 12) – krym., USA
23.00 **Magia nagości. Polska 5** – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.05 **Magia nagości. Włochy 2**
1.40 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
2.55 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.20 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję 6** – mag.
11.35 **Dziewczyny z wypiekami**
12.35 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
13.35 **Napad na kuchnię**
14.40 **Imperium z lukru: zimowe cuda** – reality show
16.10 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.10 **Jedzenie marzenie** – mag.
17.45 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.10 **Pyszne 25** – magazyn kulin.
20.50 **Świąteczny sprawdzian Bobby'ego** – magazyn kulin.
21.55 **Turniej mistrzów kuchni**
23.55 **Przepis na sukces** – mag.
1.40 **Morderca kuchnia**
3.40 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Gwiezdne bitwy:** Kosmiczne śmieci; Małe zielone ludki; Ciemna gwiazda
11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
12.00 **Inżynieria ekstremalna:** Most w Zatoce San Francisco
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **Jak działa wszechświat? 6**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Pogromca mitów w akcji:** Bijatyka!; Miecz z meteorytu
23.00 **W sieci eksperymentów:** Najbardziej wartościowi gracze; Mistrzowie chaosu
1.00 **Jak działa wszechświat? 6**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy**
13.00 **Katastrofa w przestworzach**
15.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
16.00 **Odkopać historię:** Religia
17.00 **Ukryte pod miastami**
18.00 **Wcielenia zła:** Adolf Hitler
19.00 **Złoto Hitlera**
20.00 **Katastrofa w przestworzach**
21.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**
22.00 **Wojna widziana z powietrza:** Wojna zimowa
23.00 **W obliczu zagłady:** Inwazja
0.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy**

BBC EARTH

11.25 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
12.25 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
13.30 **Dziewicze zakątki Ziemi**
14.35 **W okowach mrozu 10**
15.35 **Życie na pustkowiu UK**
16.30 **Cywilizacje: rozkwit i upadek** – serial dokum.
17.45 **Dziewicze zakątki Ziemi**
18.45 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
19.45 **Ewolucja** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu** – dok.
22.55 **Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 3** – serial dokum.
0.20 **Sekrety długowieczności**

WP

10.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
11.00 **Wariaci za kierownicą 6**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4** (2)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 2** – serial dokum.
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Strażacy z sąsiedztwa 3**
21.00 **Policjanci w akcji 2** (2)
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**

NOWA TV

8.30 **Więzienie** – serial dokum.
10.00 **Ojciec Brown 3** (31, 32)
12.00 **Śmierć pod palmami 4** (8)
13.00 **Śmierć pod palmami 5** (1)
14.00 **Świat według Kiepskich** (495, 496) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 11** (253-258) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (6) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (102-104)
21.00 **Zdrady** (102) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (52, 53, 97) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy** (3, 4)
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Polowanie na remont**
11.00 **Nowe życie w starym domu 7** – program rozrywk.
11.55 **Włoszki wymiatają!** – dok.
12.40 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
13.40 **Patent na dom** – pr. rozr.
14.40 **Mieszkanie na miarę**
16.35 **Polowanie na ogród 5**
17.45 **Polowanie na ogród 6**
18.20 **Zgłoś remont – spełniamy marzenia** – pr. rozrywk.
19.15 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
20.15 **Dorota was urządzi!** – rozr.
20.50 **Polowanie na kuchnie**
21.35 **Poukładani 2** – pr. rozrywk.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3**
0.45 **Remonty Christiny 3** – rozr.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Kup pan zamek** – serial dok.
8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Smakuj świat z Pascalem**
12.15 **Nowi badacze UFO** – dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
17.00 **Patent na podróż** – pr. rozr.
18.00 **Śluby świata** – pr. rozrywk.
19.00 **Budowa na końcu świata** – serial dokumentalny
20.55 **Nagi instynkt przetrwania**
23.00 **Kobieta na krańcu świata**
0.45 **Nowi badacze UFO** – dok.
2.50 **Patent na podróż** – pr. rozr.
3.50 **Śluby świata** – pr. rozrywk.
4.55 **Dziwaczne potrawy Ameryki** – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 **Życie w Karpatach:** Wiosna
8.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z młotowatymi**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Jak przeżyć na Alasce**
13.00 **Tajemnice dzikiej Azji**
14.00 **Sekretne życie pszczół:** UI
15.00 **Dzikie, sprytne i zabójcze**
16.00 **Dzika przyroda Indii**
17.00 **Silni wbrew naturze**
18.00 **Dzika Missisipi** (2)
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Tajemnice dzikiej Azji**
3.00 **Sekretne życie pszczół:** UI
4.00 **Dzikie, sprytne i zabójcze**
5.00 **Dzika przyroda Indii**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.20 **Wikingowie: narodziny imperium** – serial dokum.
14.25 **Stonehenge: tajemnica wyjaśniona** – dok., Wlk. Bryt.
15.40 **Jaskinia Chauveta: pierwsze arcydzieło ludzkości** – film dokum., Fr.
16.50 **II wojna światowa: cena imperium:** Niesławna data
17.55 **Wojenne fabryki 3**
18.55 **Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 4:** Gruzja
19.55 **Faraonowie: nie tylko piramidy:** Dżeser: tajemniczy faraon – serial dokumentalny
21.00 **Życie prywatne przywódców Rzeszy:** Dwór – dok.
21.55 **Wojny faraonów**

CANAL+ KUCHNIA

15.45 **Dzień dobry, obiad** – mag.
16.45 **Po prostu Jamie...**
17.45 **Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku** – magazyn kulin.
18.40 **Włoskie życie Sophie Grigson 2** – serial dokum.
19.10 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
19.20 **Włoskie życie Sophie Grigson 2** – serial dokum.
19.45 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
20.15 **Bosacka rusza w Polskę**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.
23.55 **Wyjątkowe smaki miast**

CANAL+ DOMO HD

11.10 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
12.10 **Wielkie projekty 23** – dok.
14.05 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
15.00 **Najlepszy dom w okolicy**
16.00 **Daleko od miasta 17** – dok.
17.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty 23** – dok.
20.00 **Daleko od miasta 9** – dok.
21.00 **Najlepszy dom w okolicy**
21.55 **Cudotwórcy – pod presją**
22.50 **Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8**
23.50 **Gardeners' World 16**

SUPER POLSAT

10.00 **Wydarzenia 24**
10.30 **SuperLudzie** – serial dokum.
11.00 **SuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (399-402) – serial kom., Polska
13.30 **Farma** – reality show, Polska
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (476, 477, 547, 548) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Korpus weteranów**
FILM – film sensacyjny, USA 2006
23.25 **Le Mans '66** – dramat
FILM biograficzny, USA/Fr. 2019

TVP KOBIETA

13.00 **Na dobre i na złe** (634)
13.55 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2** – mag. kulin.
15.00 **Rodzinka.pl** (121) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 21** (271, 272) – serial kryminalny
17.20 **Niebezpieczne drogi**
18.30 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** – pr. rozr.
19.30 **Panna młoda** (49) – obycz.
20.30 **Złoty chłopak** (276) – obycz.
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (362) – serial obycz.
22.30 **Godziny strachu**
FILM – film fantasy, USA 2007

PLANETE+

12.20 **Niezwykłe podróże koleją 8** – serial dokum.
13.30 **Afryka z góry** – serial dok.
14.35 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
15.45 **Targowiska świata:** Dijon
16.50 **Świat z góry 13** – serial dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Surfing. Historia nieznana**
19.45 **Watykan. W jakim stanie jest Kościół?** – serial dokum.
20.55 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
22.00 **Polowanie na króla piratów** – serial dokum.
23.10 **Fire Island** – film dokum.

TVP DOKUMENT

13.30 **Zagadkowe życie ptaków miejskich** (2) – film dokum.
14.40 **Dziki ogród** – film dok., Fr.
15.40 **Największe wycieczkowce świata** – film dokum., Fr.
16.45 **Piesze wędrówki po świecie** – serial dokum.
17.50 **Instytut – walka o oddech**
18.50 **Zygmunt Hübner – gra z rzeczywistością** – dok.
20.05 **Pakistan, nasz najlepszy wróg** (2) – film dokumentalny
21.05 **Cuda wysokich gór**
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.20 **AI – ludzkość na rozdrożu**

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

9.30 **Amp futbol:** Mistrzostwa świata – Meksyk 2026 – mecz: Anglia – Polska
10.50 **Piłka nożna:** Elite League U-20: Polska – Niemcy
13.00 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
13.45 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga – mecz: KS Uniwersytet Jagielloński – UKS Łódź
15.45 **Piłka kobiet** – mag.
16.45 **Koszykówka kobiet:** Eliminacje ME – mecz: Polska – Turcja **(live)**
19.05 **Piłka nożna:** Liga Narodów – studio **(live)**



20.35 Piłka nożna: LN – mecz: Polska – Szwecja **(live)**
0.05 **Piłka nożna:** Polska – Serbia
2.05 **Boks:** KnockOut Boxing Night 44 w Jastrzębiu-Zdroju – podsumowanie
4.15 **Boks:** Walka o pas IBF World w Dublinie: Aaron McKenna – Etinosa Oliha

EUROSPORT 1

12.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Oberstdorfie
13.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Garmisch-Partenkirchen
14.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Sölden
15.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
17.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Garmisch-Partenkirchen
18.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Dubaj – podsumowanie
18.30 **Spirit of Yachting**
19.00 **Biegi górskie:** Podsumowanie sezonu



20.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – finał: Kyren Wilson – Jak Jones
22.00 **Skoki narciarskie:** Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
23.00 **Skoki narciarskie:** Turniej Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen

POLSAT SPORT 1

8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
11.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry podwójnej **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej **(live)**
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
18.00 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry podwójnej **(live)**



20.30 Tenis: Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
3.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga

TVP ABC

8.05 **Sir Mysz**
8.15 **Heidi**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Bolek i Lolek**
10.45 **Reksio**
11.05 **Wegezaury**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
12.50 **Kocie kalamburki**
13.00 **Zagadki zwierzogrodmadki**
13.25 **Oktonauci 2**
13.50 **Frycek – mały Chopin**



14.05 Ernest i Celestyna
14.35 **Lupin wśród bajek**
14.45 **Oli i Luna**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg**
16.05 **Krecio**
16.35 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Super Wings**

MINIMINI+

6.01 **Myszka w Paski i zabawa w liczenie**
6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Dora poznaje świat 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Chmurka i Burza**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.06 **Staś da radę**
11.55 **Psi Patrol**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Psi Patrol 2**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **44 Koty 2**



17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora poznaje świat 8**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk 2**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.



20.30 Czarno na białym
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Górnik Zabrze
13.40 **Ekstrapaka**
14.40 **Ekstraklasa po godzinach**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Sevilla FC
18.00 **Boks:** Road to Glory Fight Night
19.00 **Strikers PL** (5)
20.00 **Wysoki Pressing** – magazyn sportowy
21.45 **Premier League Review**
23.00 **Hola LaLiga**
0.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 178
1.20 **Premier League Netbusters**

EUROSPORT 2

12.00 **Snooker:** Shenzhen Open – finał: Wu Yize – Yuan Sijun
14.00 **Kolarstwo:** Podsumowanie sezonu mężczyzn – magazyn
15.30 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Sölden – slalom gigant kobiet
17.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – finał: K. Wilson – J. Jones
19.00 **Igrzyska olimpijskie: Galeria Sław Mediolan-Cortina 2026**
20.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Levi
22.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
23.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Dubai – podsumowanie

POLSAT SPORT 2

11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Anglia
13.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga
14.55 **Hokej:** Liga Mistrzów – rewanżowy mecz 1/8 finału: Bílí Tygři Liberec – Haie **(live)**
18.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Niemcy – Holandia
20.40 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska – mecz: Dicorpebal Logrono La Rioja – PGE Wybrzeże Gdańsk **(live)**
23.30 **Magazyn Ligi Narodów**
0.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Bośnia i Hercegowina – Rumunia
2.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
4.30 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.50 **Harmidom 2**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.00 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.20 **Harmidom 7**
15.20 **Harmidom 2**
15.40 **Harmidom 4**
16.25 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
17.30 **Harmidom 9**
18.25 **Harmidom 4**

TELETOON+

7.51 **Szasza i Milo**
8.19 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.22 **Było sobie życie**
9.51 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.21 **Angelo rządzi**
10.51 **Siostry 3**
11.25 **Polly Pocket 6**
12.18 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.47 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.14 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Superpyra**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
10.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
12.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
15.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
17.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
19.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
21.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
0.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
2.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Podróż do świata Calcio**
11.25 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Estrela Amadora – SL Benfica
14.00 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – US Sassuolo Calcio
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – SV 07 Elversberg
20.00 **Ligue 1 Show** (11)
20.40 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
22.45 **Serie A**
23.15 **Podróż do świata Calcio**
23.50 **Bundesliga Clubs**
0.15 **Bundesliga Clubs**
0.35 **Bundesliga Clubs**

POLSAT SPORT 3

11.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America
13.30 **Hokej:** Liga Mistrzów
15.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Energa Bank PBS MMTS Kwidzyn – KGHM Chrobry Głogów
17.25 **Hokej:** LM – mecz 1/8 finału: HC Pilzno 1929 – HC Davos **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Bośnia i Hercegowina – Rumunia **(live)**
23.00 **Magazyn koszykarski**
0.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
2.00 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej

NICK JR.

8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 3**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 4**
13.00 **Psi Patrol 13**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
14.00 **Klub Myszki Miki Plus**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**
1.25 **Punkt widzenia Szubartowicza**

CANAL+ SPORT 5

8.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – GKM Grudziądz
11.15 **1 na 1 Extra**
12.15 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!** (6)
13.15 **LaLiga Highlights**
14.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Piła – ZKS Stal Rzeszów
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – KS Toruń
20.00 **Dart:** Grand Slam of Darts **(live)**
0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Lech
2.45 **Hola LaLiga**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Freiburg – 1. FC Union Berlin
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern
18.00 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – Juventus FC
22.00 **Podróż do świata Calcio**
22.40 **Podróż do świata Calcio**
23.15 **Historie Serie A**
23.45 **Bundesliga Clubs**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – ESTAC Troyes

POLSAT PLAY

6.30 **Kołowrotek**
7.05 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
13.55 **Polacy za granicą**
15.55 **Złomiarze**
17.55 **Poszukiwacze historii**
19.55 **Symbole zła** – film dokum.
21.05 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Militarni**
23.00 **Więzienie**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici 14**
5.05 **Starożytni kosmici 15**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Wojny samochodowe**
21.15 **Polski supersamochód**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Naprawy nie do naprawy**
23.00 **Kupione, zrobione, sprzedane**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Kraina tęsknoty** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2006
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Gdy ryby się uśmiechają** – melodramat, Niemcy 2017
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Solidarność – narodziny Wolności**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Mistrz i Katarzynka** – dok.
0.00 **Słowo życia**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Wokół Hollywood



Z Danielem Craigiem poznali się już w 1994 roku.

– Niektórzy odbierając Oscara mówią, że są już spełnieni. Ja czułam, że to dopiero początek drogi – wspomina.



Kto seansu „Mumii" nie kończy zakochany w niej albo Fraserze, ten nie oglądał dość uważnie.



W „Nostalgii anioła" razem z Markiem Wahlbergiem zagrali rodziców zaginionej nastolatki.

NOSTALGIA ANIOŁA • RACHEL WEISZ

Angielska róża

Choć gra w zaledwie kilku produkcjach rocznie, nie pozwala o sobie zapomnieć. A teraz wróciła do roli, która przyniosła jej największą popularność – egiptolożki Evelyn.

NOSTALGIA ANIOŁA ŚR 18.11 godz. 21.00 TVN 7

Jej matka pochodziła z Austrii, ojciec – z Węgier (stąd nietypowe nazwisko aktorki, które ona sama wymawia „Wajs"). Oboje jako dzieci w latach 30. wyemigrowali z bliskimi do Wielkiej Brytanii. Sama Rachel Weisz urodziła się już w Londynie, dokładnie 7 marca 1970 roku. Rodzice starali się zaszczepić w niej i jej siostrze, Minnie, umiejętność krytycznego myślenia. Udało się, wyrosła na pewną siebie, ale przy tym zbuntowaną nastolatkę. Miała 13 lat, gdy zaczęła pracować jako modelka. W tym okresie dostała również pierwszą propozycję filmową – mogła zagrać u boku Richarda Gere'a w „Królu Dawidzie". Rolę odrzuciła – ku uciesze ojca i rozczarowaniu matki.

Narzeczona dla mumii

To wcale nie oznacza, że nie chciała grać! Podczas studiów anglistycznych w Cambridge współtworzyła kobiecą grupę teatralną, z którą odniosła pierwsze sukcesy jako aktorka. Później były role na scenie, w telewizji i kinie. Brytyjska publiczność bardzo szybko się na niej poznała – zdobywała nagrody, prasa zaczęła nazywać ją „angielską różą".

Aż wreszcie w 1999 roku dzięki „Mumii" usłyszał o niej cały świat. Recenzenci uznali film za pustą rozrywkę, która nie wpłynie na losy kina, ale publiczność zadecydowała inaczej. Widzowie byli oczarowani wartką akcją, efektami specjalnymi, no i obsadą. W tym Weisz, która jako bibliotekarka i egiptolożka Evelyn zachwycała charyzmą, urodą i komediowym wyczuciem. I pokazała że jest całkiem niezłą aktorką, co jeszcze dobitniej udowodniła sześć lat później oscarową rolą w „Wiernym ogrodniku".

Zacisznie w USA

„Angielska róża" stała się nagle międzynarodową gwiazdą i – choć do tej pory chętnie grywa w brytyjskich produkcjach – zaczęła coraz częściej występować również w hollywoodzkich przebojach. W 2011 roku przyjęła amerykańskie obywatelstwo. W tym samym roku poślubiła Daniela Craiga. Podczas kameralnej uroczystości w Nowym Jorku obecni byli tylko świadkowie oraz dzieci nowożeńców: wówczas 5-letni syn Rachel ze związku z reżyserem Darrenem Aronofskym oraz dorosła już córka Daniela z małżeństwa z aktorką Fioną Loudon. W 2018 roku rodzina powiększyła się o ich wspólną córkę.

Aktorska para postanowiła dzielić życie między Londyn a Nowy Jork i Hollywood. I nic nie zapowiada, by miało się to zmienić. – Zawsze gdy wracam do Anglii, jestem zachwycona jej urodą, ale to w Stanach mogę prowadzić normalne życie. Wszyscy tam zbyt się spieszą, by zwracać uwagę na gwiazdę – mówiła w jednym z wywiadów Rachel.

Evelyn powraca!

Nie gra dużo, ale za to starannie dobiera role… A w tej chwili znów pracuje na planie „Mumii"! Najnowsza, czwarta odsłona kultowej serii nosi podtytuł „Księga umarłych", a do kin ma wejść w październiku przyszłego roku. Do tej pory na planie stawili się – wyraźnie ucieszeni z tego powrotu – Rachel oraz Brendan Fraser i John Hannah, czyli kolejno jej filmowy mąż i brat. **JK**

Fot.: East News (3), TVN



NA DOBRE I NA ZŁE

Najciemniej pod latarnią

NA DOBRE I NA ZŁE
ŚR 18.11 godz. 20.50 TVP 2

Nina zacznie zdrowieć pod bacznym okiem Alesia (Paweł Małaszyński), ale nawet te dobre wieści nie uspokoją Blanki (Pola Gonciarz). Mario (Marcin Korcz) będzie zaś miał pretensje do policjantów, że wciąż nie udało im się ustalić, kto tak naprawdę porwał ich córkę. Zorganizuje też ochronę dla dziecka na własną rękę, by nikomu nie udało się do niego zbliżyć. Tymczasem Zuza (Aurora Lipartowska) zjawi się niepostrzeżenie w Leśnej Górze! Zuzie uda się dostać do sali Niny podczas wymiany ochroniarzy i zostawi przy jej łóżeczku zabawkę pozytywkę... Wyjdzie też na jaw, że ktoś z zewnątrz kontroluje każdy jej krok... **PM**

KRYMINAŁ Z BOLZANO – NAD PRZEPAŚCIĄ

Dramat Sonji

KRYMINAŁ Z BOLZANO – NAD PRZEPAŚCIĄ ŚR 18.11 godz. 20.00 ROMANCE TV

Samochód komisarz Sonji Schwarz (Chiara Schoras) niespodziewanie zostaje ostrzelany – jej udaje się ujść cało z ataku, ale jej mąż Thomas (Xaver Hutter) jest ciężko ranny. Trafia na OIOM i walczy o życie. Szef Sonji, Matteo Zanchetti (Tobias Oertel), przeprowadza wizję lokalną miejsca przestępstwa. Znajduje tam bardzo dziwny ślad. W tym samym czasie Jonas Kerschbaumer (Gabriel Raab) i jego ojciec (Hanspeter Müller) prowadzą dochodzenie w sprawie wypadku syna pewnej rolniczki. Chłopak zjeżdżał na swoim rowerze górskim stromą trasą i wpadł na zbudowaną z gwoździ, podstępnie ułożoną na drodze przeszkodę. **EGP**



pasożyt na pniu drzewa	górna część nogi	miniaturowe drzewko		pogłoska	metaliczny kamień ozdobny		czarny koń		kleista pułapka / Tom ..., aktor	gatunek muzyczny z Portugalii		nadzwyczaj piękna rzecz		... Iwasiów, pisarka	
				szkrab						miasto nad Nilem					
podatek dołożony karnie						4	płynie w gniazdku				6	detektyw u Christie		cytrynowy do odkamieniania	
				pobieżny opis				żydowska sobota		ostoja					3
Penelopa dla Odysa	niejeden na osiedlu		ślad po pile	domek psa		majak					„Komu bije ..."		... Curtis, aktor		chiński werniks
... Bursztynowicz					5			„... św. Anny", serial							
wazeliniarz			2			nad okiem					krople na trawie			1	
baśniowy dobry duszek		przepływa przez Trydent					7	łodyżka śliwki							
						królewskie krzesło					żerdź				

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Artrama (2), Romance TV

TVP 1

4.50 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.10 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.30 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.40 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.05 **Akacjowa 38** (984) – telenowela, Hiszpania 2018
6.50 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa** – cykl felietonów, Polska 2026
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2024
8.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.30 **Zaraz wracam 3** (173) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.05 **Ranczo 5** (60) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.05 **Komisarz Alex** (13) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 25** (324) – serial kryminalny, Pol. 2021
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Zwierzęta 3** (4) – serial dokumentalny, Australia 2023
14.00 **Splątane losy** (90) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1073) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4778) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.40 **Akacjowa 38** (1001) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.05 TELENOWELA

Klan (4778)

Pawełek zdradza ojcu wieści od sąsiada, który chce budować schron. W domu Bolka (Krzysztof Janczar, zdj.) i Heniutki (Małgorzata Sadowska, zdj.) przy śniadaniu dzieci wpadają na pomysł weekendowego wyjazdu do parku wodnego. U Rafalskich trwa remont. **35 min**



18.40 TELENOWELA

Akacjowa 38 (1001)

Samuel (Juan Gareda, zdj.) przestrzega Lucię przed zaufaniem lichwiarzowi Batanowi. W całej dzielnicy rozmawia się o sztuce Leonor. Dzięki producentowi Corralowi ma ona szansę zagościć na scenach wszystkich madryckich teatrów. Tymczasem ksiądz Telmo nie zgadza się na przeniesienie do odległej parafii. **50 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Słoneczna. Poza ciszą** (2) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.05 Wieczór z gwiazdami:
FILM **Rocky 2** – dramat obyczajowy, USA 1979, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Carl Weathers, Burgess Meredith (patrz obok)
23.15 **Na własnych zasadach** – film dokumentalny, Polska 2025, reż. Tadeusz Chudy
0.20 **Chce się żyć**
FILM – dramat obyczajowy, Polska 2013, reż. Maciej Pieprzyca, wyk. Dawid Ogrodnik, Kamil Tkacz, Dorota Kolak
2.15 **Rajska jabłoń**
FILM – dramat obyczajowy, Polska 1985, reż. Barbara Sass
4.05 **Film dokumentalny** ▶ 4.45



21.05 DRAM. OBYCZ.

Rocky 2

Rocky Balboa (Sylvester Stallone, zdj.) rezygnuje z kariery bokserskiej. Żeni się z Adrian (Talia Shire, zdj.) i podejmuje pracę w rzeźni. Wkrótce jednak przyjmuje kolejne wyzwanie Apolla Creeda. **130 min**

TVP 2

4.40 **Na dobre i na złe** (977): To tylko stres – serial obyczajowy, Polska 2026
5.35 **M jak miłość** (1883) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 **Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny**
6.55 **Barwy szczęścia** (3442) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Gwiazdorska kuchnia Ani 5** (56) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Anna Strażyńska zabiera widzów do świata kulinarnych inspiracji i pokazuje, jak łączyć tradycję z nowoczesnością. Wyrusza do gwiazd, artystów i przyjaciół, którzy potrzebują wsparcia w kuchni. **40 min**
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (251) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (955): Niezdrowa relacja" – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (522) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
15.50 **Domowe patenty 3** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (252) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Melih wyjawia matce, że Hancer jest w ciąży z Cihanem, po czym dodaje, że sam chce poślubić Sinem. W domu atmosfera gęstnieje, gdy Sila stawia się Enginowi. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3442) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.50 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (1005)

Wiktoria pomaga starszemu mężczyźnie z silnym bólem brzucha. Podczas badań znika jego wnuczek. Agata (Emilia Komarnicka, zdj.) przychodzi na wizytę kontrolną po operacji wyrostka u Lucka. Tretter wykrywa u chłopca poważną chorobę genetyczną. **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (957)

Łukasz naciska na Martynę (Monika Mazur, zdj.), by podczas swojego wystąpienia na konferencji skłamała. Zaczyna jej grozić. Strzelecka nie ulega jednak szantażowi i publicznie demaskuje go jako oszusta. Ekipa Lisickiego jedzie do sądu, gdzie zasłabł mężczyzna prowadzący proces znanego gangstera. **30 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3443) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Przepis dnia** – magazyn kulinarny, Polska 2025
20.50 **Na dobre i na złe** (1005) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (957) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
23.20 **Jesień w Nowym Jorku**
FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2022, reż. Michael Robison, wyk. Aimee Teegarden, Evan Roderick, Laura Soltis, Adam Beauchesne (patrz obok)
0.55 **Peaky Blinders 4** (21) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
2.05 **Abastumani** – film dokumentalny, Gruzja/Polska
3.30 **Serial** ▶ 4.15



23.20 KOMEDIA

Jesień w Nowym Jorku

Ambitna optymistka Piper (Aimee Teegarden, zdj.) przeprowadza się do Nowego Jorku. Dzięki pisarzowi Austinowi (Evan Roderick, zdj.) znajduje inspirację, a także coś więcej. **95 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.20 **Trudne sprawy** (1139) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 **Dlaczego ja?** (908-910) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Po wyjściu z więzienia ojciec Sabiny od razu wpada w konflikt z prawem. Zatrzymany za rozbój prosi policjantów o aresztowanie. Córka postanawia mu pomóc. **185 min**
12.25 **Gliniarze. Śląsk** (55): Bez szans – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (1054, 1055): Sekrety i kłamstwa; Jak dwie krople wody – serial paradokumentalny, Polska 2025
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1271): Kolejna szansa – serial paradokumentalny, Polska 2026
Kobieta zabija córkę, a następnie popełnia samobójstwo. Jej mąż obwinia Głowackiego, który nie zdołał zapobiec tragedii. Policjant chce odejść ze służby, musi jednak zmierzyć się z mścicielem. Wspiera go Lipska. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (56): Na straży prawa – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
18.00 **Pierwsza miłość** (4289) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kamil usiłuje dodzwonić się do Angeliki, która wyprowadziła się od niego po kłótni. Marta dziękuje Ilonie, że powiedziała jej o problemach Emilki. Nie wie, jak pomóc przyjaciółce. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.55 KRYMINALNY

Gliniarze. Śląsk (56)

Zamaskowani sprawcy napadają na strażników miejskich. Śledztwo nadzoruje prokuratorka. Aspirant Wojnar (Jakub Wróblewski, zdj.) wraz z kolegami po fachu ustala, że funkcjonariusze mieli wrogów. Słynęli ze skuteczności, ale nie byli nieskazitelni. **65 min**



20.30 ROZRYWKA

Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (26)

To już przedostatnie spotkanie Bartosza Klauzińskiego (zdj.) z gośćmi w bieżącej edycji programu, w której pojawili się m.in. Daniel Olbrychski i Michał Wiśniewski. Nie zabraknie kontynuacji nauczycielskich perypetii, wariacji na temat znanych baśni i aktualnych „Niewydarzeń". **90 min**

20.30 **Kabaret K2. Jedziemy po bandzie** (26) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 Komediowa środa: **Na ringu z rodziną** – komediodramat, Wielka Brytania/USA/Meksyk 2019, reż. Stephen Merchant, wyk. Florence Pugh, Lena Headey, Nick Frost, Jack Lowden (patrz obok)
0.30 **Mocne uderzenie**
FILM – komedia, USA 2012, reż. Frank Coraci
Nauczyciel biologii Scott Voss (Kevin James) odkrywa, że jego przyjaciel może stracić pracę w szkole. Aby temu zapobiec, bierze udział w zawodach MMA. **135 min**
2.45 **Super Tata** – komedia,
FILM USA 1999, reż. Dennis Dugan
4.40 **Kabaretowa Ekstraklasa** (117) – pr. rozr., Polska 2017



22.00 KOMEDIODRAM.

Na ringu z rodziną

Paige (Florence Pugh, zdj.) dołącza do programu WWE, by spełnić marzenie o byciu gwiazdą wrestlingu. Poznaje The Rocka (zdj.). Stawia czoło wyzwaniom, a jej sukcesy przeplatają się z porażkami. **150 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1538) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (18) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywkowy, Pol. Krzeszyce. W pobliżu głównej drogi działa jedyna w mieście Pizzeria DaviOli, od trzech lat prowadzona przez Olę. Jej załoga wezwała na pomoc Magdę Gessler. **130 min**
13.40 Ukryta prawda (1708, 1709) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Do życia Malwiny i jej męża Grzegorza, którzy wychowują 19-letniego adoptowanego syna Leona, wkracza Wioletta, podająca się za biologiczną matkę chłopaka. Żąda 20 tys. złotych za milczenie. **125 min**
15.45 Młode gliny (82) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
16.50 Szpital św. Anny (186) – serial obyczajowy, Polska 2026
W bazie pogotowia lotniczego Marta, Gośka i Sokół dostają wezwanie do dwóch mężczyzn zaskoczonych przez burzę na szlaku w Ojcowie. Maciek wiezie Kasię na rozprawę rozwodową, po której w domu pojawia się Bartek. **65 min**
17.55 Detektywi (387) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Autorka kryminałów zostaje aresztowana pod zarzutem zamordowania męża. Zwraca się do Macieja Dębosza, żeby pomógł oczyścić jej dobre imię. Detektywi kierują podejrzenia na fanatyczną wielbicielkę pisarki. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 KRYMINALNY

Młode gliny (82)
Znika 61-letnia Wanda, zaangażowana społeczniczka prowadząca fundację wspierającą kobiety. Poszukiwania szybko kierują podejrzenia na jej sąsiada, recydywistę. Mógł on porwać ją po tym, jak Wanda znalazła jego małego syna błąkającego się po ulicy, gdy on i żona pili. **65 min**



21.30 REALITY SHOW

Top Model (12)
Uczestnicy mierzą się z jednym z kluczowych testów w programie, czyli udziałem w pokazach podczas Ljubljana Fashion Week. Ich poczynaniom przyglądają się Dawid Woliński (zdj.) i pozostali jurorzy. Później modele jadą do Piranu nad Adriatykiem na sesję zdjęciową na luksusowym jachcie i w marinie. **95 min**

20.15 Na Wspólnej (4314) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.50 The Floor. VIP Challenge – teleturniej, Polska 2026
21.30 Top Model (12) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
23.05 Kursk – dramat historyczny, FILM Belgia/Luksemburg/Francja 2018, reż. Thomas Vinterberg, wyk. Matthias Schoenaerts, Léa Seydoux, Peter Simonischek, August Diehl, Colin Firth (patrz obok)
1.25 Nowa Szelągowska (8) – program rozrywk., Polska
2.30 Uwaga! – mag. reporterów
3.15 Młode gliny (54) – serial kryminalny, Polska 2026
3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (22) – krym.
4.50 Jak to jest zrobione? (7) – serial dok., Wielka Brytania
5.15 Zamieszkać na plaży 5 (12) – program rozrywkowy, USA



23.05 DRAMAT HIST.

Kursk
Sierpień 2000 roku. W wyniku awarii rosyjski okręt podwodny K-141 Kursk osiada na dnie Morza Barentsa. W akcji ratunkowej chce wziąć udział m.in. brytyjski komandor David Russell (Colin Firth, zdj.). **140 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (7, 8): Chora miłość; Opowieść o koźle – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (15, 16): Iluzjonista; Pieniądze rządzą światem – serial sensacyjny, Niemcy
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (75) – serial fantasy, USA 2009
11.00 Kotka (75) – telenowela, Meksyk 2014
Agustin próbuje sprawić, żeby Fela zapomniała o Fernandzie. Javier z kolei wyznaje Manuelowi, że jest do szaleństwa zakochany w Esmerladzie. Słyszy to Virginia. **60 min**
12.00 Mój grzech (12) – serial obyczajowy, Meksyk 2009
Rosario próbuje odwieść Lucrecię od powrotu do domu. Dzwoni do dyrektorki szkoły i każe jej zatrzymać córkę. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (48) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (41): Ucieczka kochanków – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (652, 653) – serial obyczajowy, Polska 2023
Mirek, fan motoryzacji, zaniedbuje żonę. Atrakcyjna kobieta ma tego dość. Żąda rozwodu. Waliccy przychodzą do zakładu ze sprzętami wykupionymi od spółdzielni. **120 min**
17.00 Rodzinny interes (42): Podwójna gra – serial obyczajowy, Polska 2019
Do warsztatu samochodowego przyjeżdża starszy mężczyzna. Dawid znajduje w aucie klienta damską bieliznę. Gabriela postanawia zmienić swój wygląd. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1065, 1066) – serial obyczajowy, Polska 2026
Pracująca w MOPS-ie Mirka traci życie. Karetka przywozi do szpitala wdowę korzystającą z pomocy ośrodka. Jego szefowa zjawia się w lombardzie po złoto. **120 min**



20.00 THRILLER

Zabójcza przesyłka
Londyńska kurierka (Olga Kurylenko, zdj.) otrzymuje rutynowe zlecenie. Sytuacja się komplikuje, gdy zostaje uwikłana w próbę zamachu na świadka w procesie przeciwko groźnemu gangsterowi. Wbrew rozsądkowi postanawia rozprawić się z przestępcami. **120 min**



22.00 SENSACYJNY

Komórka
Uprowadzonej przez bandytów kobiecie udaje się złożyć roztrzaskany telefon i zadzwonić pod przypadkowo wybrany numer. Łączy się z 20-letnim Ryanem (Chris Evans, zdj.). Chłopak początkowo sądzi, że to żart. W końcu decyduje się pomóc zakładniczce. Od tej chwili jemu także grozi niebezpieczeństwo. **120 min**

20.00 Zabójcza przesyłka FILM – thriller, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Zackary Adler, wyk. Olga Kurylenko, Gary Oldman, Amit Shah, Alicia Agneson (patrz obok)
22.00 Komórka FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy 2004, reż. David R. Ellis, wyk. Kim Basinger, Chris Evans, William H. Macy, Jason Statham (patrz obok)
0.00 Niewidzialna zemsta FILM – thriller, USA 2024, reż. Eshom Nelms, wyk. Orlando Bloom, Garret Dillahunt, Andie MacDowell, James Lafferty (patrz obok)
2.25 Dzielnica strachu 3 (116) – serial kryminalny, Polska 2022
3.25 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1061) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.20 Zobacz to!



0.00 THRILLER

Niewidzialna zemsta
Odim County w Appalachach. Cash (Orlando Bloom, zdj.) musi stawić czoła przestępcom, gdy wychodzi na jaw, że jego szwagier jest zadłużony u Kingpin Big Cat (Andie MacDowell). **145 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Ten moment (37) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.50 Szkoła (590-592) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.40 Ukryta prawda (1432, 1630, 1631) – serial paradokumentalny, Polska
11.45 W-11 – Wydział Śledczy (818-820) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Joanna Czechowska oraz Sebastian Wątroba prowadzą dochodzenie w sprawie zaginięcia córki biznesmena. Okazuje się, że utrzymywała kontakty z byłym chłopakiem i jest w ciąży. Porywacze żądają okupu. **125 min**
13.50 Detektywi (217): Zupełnie sama – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
14.55 Szpital św. Anny (176) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
15.55 Ukryta prawda (1227) – serial paradokumentalny, Polska 2021
Błażej uważa, że jego żona jest zakupoholiczką. Pewnego dnia zostaje ona przyłapana na kradzieży torebki. Mężczyzna orientuje się, że partnerka chowa kupione rzeczy w piwnicy i u koleżanki. **65 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (622, 623) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2011
Monika Dauszny jest oskarżona o napaść na Grzegorza. Kobieta podejrzewała go o kradzież pieniędzy przeznaczonych na operację jej ciężko chorego synka. **120 min**
19.00 Ukryta prawda (1475) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Ula i Bartek prowadzą sklep. Przyłapują 18-letnią Biankę na kradzieży. Proponują jej pracę. Niebawem okazuje się, że dziewczynę prześladuje były partner. W dodatku miała ona problemy ze środkami odurzającymi. **60 min**



13.50 FAB.-DOKUM.

Detektywi (217)
Zaginięcie 16-letniej Oli uruchamia skomplikowane śledztwo. Rodzina dziewczyny twierdzi, że nie miała ona znajomych ani chłopaka. Maciej Dębosz (zdj.) oraz jego koledzy ustalają, że ktoś włamał się do jej pokoju. Podejrzewają, że rówieśnicy nastolatki nie mówią prawdy. **65 min**



14.55 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (176)
Na onkologii Zyta (Jolanta Fraszyńska, zdj.) przygotowuje niespodziankę dla swoich pacjentek. Przypadkiem dowiaduje się od właścicielki kliniki urody o ślubie Tadeusza. Na SOR ratownicy przywożą 31-latka po upadku z roweru. Zajmuje się nim dr Knapik. Ania proponuje Rogowskiemu zakład. **60 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (49) – reality show, Polska 2026
21.00 Nostalgia anioła – dramat FILM obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2009, reż. Peter Jackson, wyk. Mark Wahlberg, Susan Sarandon, Stanley Tucci, Saoirse Ronan (patrz obok)
Ekranizacja bestsellerowej powieści autorstwa Alice Sebold. Nominacje do Oscara, Złotego Globu oraz Bafty dla Stanleya Tucciego. **165 min**
23.45 Teściowie – komedia, Polska FILM 2021, reż. Jakub Michalczuk
1.35 Morderstwo w Białym Domu FILM – film sensacyjny, USA 1997, reż. Dwight H. Little
3.40 Hotel Paradise 13 (48) – reality show, Polska 2026
4.35 Fachowcy (11) – serial paradokumentalny, Polska 2017



21.00 DRAM. OBYCZ.

Nostalgia anioła
14-letnia Susie (Saoirse Ronan, zdj.) zostaje zgwałcona i zamordowana. Uwięziona w zaświatach, obserwuje swoich bliskich. Próbuje przekazać ojcu wskazówki prowadzące do jej mordercy. **165 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

8.25 **Kryminalna siódemka**
8.40 **Wykrywacz kłamstw**
9.05 **Witaj w klubie** – cykl fel.
9.15 **Antenowe remanenty**
9.30 **Jedzenie ma znaczenie** (23) – magazyn kulinarny
10.00 **Złoty chłopak** (284)
11.00 **Zielnik regionalny**
11.30 **Lecę za miłością** (16)
12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Górna półka smaku**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (45) – talk-show
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**

TVP POLONIA

14.10 **Turystyczna jazda**
14.25 **Kiedyś to było...** – mag.
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Vito odkrywa Polskę** (1) – cykl reportaży, Polska
15.40 **Przez pamięć i zapomnienie** (11)
16.05 **Moda na język polski** (73) – magazyn
16.30 **Barwy szczęścia** (3413)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **W światłach zorzy**
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (17, 18) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (128) – reality show, Polska 2025
8.55 **Policjantki i Policjanci** (750-752) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (946, 947) – serial paradokumentalny, Polska
12.55 **Trudne sprawy** (874-876) – paradok., Pol.
16.00 **Trudne sprawy II** (1408) – serial paradokumentalny
17.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (436) – reality show, Polska 2025
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1492, 1493) – serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2

11.10 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
13.00 **Nowe przygody Kubusia Puchatka**
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi 2** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Koci domek Gabi**
17.00 **Fineasz i Ferb** – anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1055)

TVP ROZRYWKA

6.05 **Zakochaj się w Polsce** (42) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka** – telet., Polska 2019-2026
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Makłowicz w podróży**
10.40 **Postaw na milion**
12.30 **Familiada** – teleturniej
13.10 **Wojna domowa** (10) – serial obycz., Pol. 1966
14.10 **Program rozrywkowy**
14.30 **The Voice of Poland 17** (15) – widowisko, Polska
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (20, 21)
8.30 **Kartoteka 10** (28, 29)
10.35 **Detektywi** (211, 383)
12.35 **Zakup w ciemno 6** (9)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (6)
14.35 **Nic do zgłoszenia 6** (11)
15.35 **Złomowisko PL 10** (8)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Usterka 14** (14)
17.45 **Życie na kredycie 5** (25, 26) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 18** (8)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (7)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (3) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN



17.50 LM – mecz: Galatasaray MCT Technic – Legia **(live)**
Koszykarze Legii Warszawa chcą po raz drugi w tej edycji Ligi Mistrzów pokonać Galatasaray. Przed dwoma tygodniami u siebie triumfowali 79:72. **130 min**

20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (285)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**

TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

OBYCZAJOWY



20.25 Cisza nad rozlewiskiem (1, 2) – Polska 2014
Marysia pisze pamiętnik. Liczy, że pomoże jej on uporać się z życiowymi rozterkami. Nad rozlewisko wracają Maciej i Mirka. Kobieta nie wie, że ukochany postanowił się jej oświadczyć. **105 min**

22.10 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
22.45 **Polscy szpiedzy** – publ.
23.15 **Panorama**
23.45 **Sekielski wieczorową porą** – program publicyst.
0.40 **Pan Mama** (18) – kom.
1.10 **Stacja innowacja**
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (307)
Ginie motocyklista Leon, znany jako miejscowy Casanova. Podejrzanych nie brakuje. Rośnie też liczba ofiar zatrucia. Wójt zwołuje sztab kryzysowy, a Maciek i Nela odkrywają tajemnicze beczki. **35 min**

20.35 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1086) – krym., Pol. 2026
21.35 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (203) – krym.
22.40 **Opowiem ci o zbrodni 2** (2) – dok.
23.05 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
1.50 **Love Island. Wyspa miłości** (3) – reality show

SENSACYJNY



21.00 Bullet – USA 2014, FILM reż. Nick Lyon
Doświadczony policjant Frank (Danny Trejo, zdj.) zamierza przejść na emeryturę. Zmienia plany, gdy jego wnuk i córka polityka zostają porwani przez mafię. Śledczy próbuje odbić zakładników. **90 min**

22.30 **13. dzielnica:** FILM **Ultimatum** – film sensacyjny, Francja 2009
0.30 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (92, 93) – serial obyczajowy, Polska 2018
2.50 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (350, 351) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (599) – obycz.

KULINARNY



19.15 Okrasa łamie przepisy
Prowadzący wyrusza w Bory Tucholskie. Popularne są tam potrawy zamykane w słoikach. Przygotuje omlet z wędzonym łososiem, czekoladowy sernik z marakują oraz golonkę. **30 min**

19.45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
20.30 **Postaw na milion**
22.15 **Rodzinka.pl** (113) – kom.
22.50 **Rolnik szuka żony 13** (10) – telen. dok., Pol. 2026
23.55 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (22) – rozr., Pol.
1.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.15 **Do śmiechu!** (84, 36)
4.00 **Program rozrywkowy**
4.35 **Hity wszech czasów** (6)

ROZRYWKA



22.00 Ciężarówką przez pół świata (3) – Polska
Dawid Andres (zdj.) wyjeżdża z Kazachstanu i kieruje się w stronę Gruzji. Dociera do portu Kuryk nad Morzem Kaspijskim. Wsiada w samolot do Baku. Jego ciężarówka płynie promem. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (12) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.20 **Fachowcy** (15) – serial paradokumentalny, Pol.
1.05 **Nasi w mundurach 4** (7)
2.05 **Dobra robota 2** (12) – serial dokumentalny, Pol.
3.05 **Detektywi. Na zlecenie 4** (4, 5) – serial fab.-dok., Polska 2018

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.00 Panorama litewska 16.10 Tydzień białoruski 16.30 Obiektyw 16.45 Grajmy swoje 16.55 Panorama łomżyńska 17.15 Obiektyw 17.35 Sport, Pogoda 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 15.45 Na zdrowie 16.30 Zbliżenia 16.45 Wspólna sprawa 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Naturalnie innowacyjnie 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDAŃSK 15.45 Czyżewskiego 42 16.00 Reportaż TVP Gdańsk 16.30 Panorama 16.45 Świat nie jest taki zły 17.30 W ogrodzie i zagrodzie 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedë jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 15.45 A kto nam zaboni! 16.15 Dzień z bliska 16.30 Aktualności – flesz 16.46 Zdarzyło się 17.18 Dzień z bliska 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 15.46 Zmiana biegu 16.05 Na tropie przypraw. Pikantnie i słodko 16.30 Kronika dnia 16.48 Prosto z lasu 17.05 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.18 Rolnik z Durszтyna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 15.50 Kwadrans samorządowy 16.05 Miłego popołudnia 16.50 Miłego popołudnia 17.39 Lubelskie bezpieczne 21.02 Magazyn sportowy 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 15.45 ABC pacjenta 16.12 Wykrywacz kłamstw 16.30 Łódzkie wiadomości dnia 16.44 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 17.06 Bezpieczne Łódzkie 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 15.45 Latanie to pestka 15.55 Telekurier 16.17 Prosto z lasu 16.30 Teleskop 16.44 Rozmowa dnia 16.59 Wspólne popołudnie 17.20 Teleskop 21.02 Rozmowa dnia 21.17 Poznań na zielono 21.30 Teleskop
RZESZÓW 15.46 Zakamarki przeszłości 16.00 Kulturalnie mówiąc 16.30 Aktualności 16.45 Podkarpackie tablice i inskrypcje 17.00 Sport – wydarzenia i komentarze 17.30 Aktualności 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.22 Kalejdoskop filmowy 21.30 Aktualności
SZCZECIN 15.45 Telezakupy 16.15 Niezwykłe historie z pocztówek 16.30 Kronika 16.45 Blondynka 4 17.29 Całkiem niezła historia 21.00 Wokół nas 21.14 Pomorze Etniczne 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 15.45 Srebrny telefon 16.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 16.45 Dobrego dnia 17.01 Dobrego dnia 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 15.45 Srebrny telefon 16.30 Fakty 16.44 Strefa otwarta 17.18 Region ma głos 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 11** (137, 138) – krym., Pol. 2014
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (918, 919)
12.25 **Ojciec Mateusz 16** (210)
13.20 **Komisarz Alex 13** (155)
14.15 **Ranczo 3** (34, 35) – obycz.
16.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2** – mag. kulin.
16.40 **Operacja zdrowie** – mag.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 5** (59)
19.20 **Ranczo 7** (88) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (282, 283)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (417)
22.20 **Złodziejski kodeks** FILM – thriller, USA/Niemcy 2009
0.15 **Morderstwa w Arbois** FILM – film kryminalny, Fr. 2024
2.00 **Między pokoleniami**

TVP KULTURA

11.55 **Fanny: też Mendelssohn**
13.50 **Czterdziestolatek** (11)
14.45 **Pan Tadeusz** (1928) – film FILM kostiumowy, Polska 1928
17.05 **Rodzina Kanderów** (6)
18.15 **Tuż obok. O rzeźbie w przestrzeni publicznej** – fel., Pol. 2026
18.30 **Informacje kulturalne**
18.55 **Rawhide 4** (100) – przyg.
20.00 **Nic śmiesznego** FILM – komediodramat, Pol. 1995
21.45 **Wstępy do spektakli tanecznych** – pr. kult.
21.50 **Polski Teatr Tańca. Żniwa** – balet, Polska 2019
23.10 **Pod niebem Damaszku**
0.45 **Bohater** – dramat FILM obyczajowy, Francja 2021
2.55 **Pokój szybkich randek** FILM – film obyczajowy, Pol. 2007

ANTENA HD

10.10 **77 TV 3** (13) – pr. rozr., Pol.
11.05 **Niezwykły dr Pol** (63) – serial dokumentalny, USA
12.00 **Złapać przemytnika** (26, 27) – serial dokum., USA
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (12) – serial dok., Australia
15.00 **Pokochaj lub sprzedaj – Finlandia 2** (1) – dok.
16.00 **Zakazana miłość** (26, 27)
18.00 **77 TV 4** (18) – pr. rozr., Pol.
19.00 **77 TV 5** (2) – pr. rozr., Polska
20.00 **Kryminalny duet 2** (15)
21.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 8** (7, 8) – serial kryminalny, Fr.
23.30 **Balthazar: Śledczy fenomen 5** (5) – krym., Fr.
0.40 **Co Polak potrafi na drodze?** (16) – rozr., Pol.

TV 6

6.00 **Więzienie** (205, 206) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (893, 894) – serial obycz.
8.55 **48h. Zaginieni** (252-256) – serial kryminalny, Polska
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1292) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (229, 230)
16.00 **Strażnik Teksasu** (4, 5, 19, 20) – serial sens.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (181, 182) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Mentalista 2** (32) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (806, 807) – serial kryminalny, Polska
1.05 **Kości** (221, 222) – krym.
3.05 **Krejzi patrol** (6) – krym.
3.35 **Septagon** (53, 54) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.40 **Śmierć pod palmami 14** (4) – serial kryminalny
13.40 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (4, 5) – krym.
15.20 **Śledztwa siostry Bonifacji 2** (9) – krym.
16.15 **Tajemnice Brokenwood 12** (6) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 16** (4)
19.55 **Śmierć pod palmami 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
21.00 **Detektyw z Chelsea 4** (7)
22.00 **Dobijasz mnie** (6) – krym.
22.55 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 5** (5, 6)

ROMANCE TV

15.20 **Nieważkość z tobą** FILM – melodramat, USA/Kanada 2024, reż. Max McGuire
17.00 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Magia miłości** – film obyczajowy, Niemcy 1999
18.55 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (29) – krym.
20.00 **Kryminał z Bolzano** FILM **– Nad przepaścią** – film kryminalny, Niemcy 2016
21.55 **Przepisy na miłość i zbrodnię** (5, 6) – serial kryminalny, Zair 2022
23.55 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (29) – krym.
0.55 **Kryminał z Bolzano** FILM **– Nad przepaścią** – film kryminalny, Niemcy 2016

COMEDY CENTRAL

8.50 **The Office PL 4** (9, 10)
9.55 **Przyjaciele 10** (1-4) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (17-22) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 11** (1-4)
16.30 **Przyjaciele 10** (5-8) – kom.
18.30 **The Office PL 4** (11, 12)
19.35 **Duchy** (5, 6) – serial fantasy
20.35 **Teoria wielkiego podrywu 7** (11-13) – kom.
21.55 **The Office PL 3** (2, 3)
23.05 **Comedy Club** (4, 5) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 14** (12, 13)
1.00 **Pracoholicy 3** (19, 20)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 14** (9-11)

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (53) – krym.
10.55 **Magda M. 2** (8) – obycz.
11.55 **Prawo Agaty 2** (6, 7)
13.55 **Młode gliny** (54) – krym.
14.55 **Detektywi** (720, 721)
16.05 **Na Wspólnej** (174, 175)
17.10 **Seriaale 4** – magazyn film.
17.50 **Poskromienie złośnicy 2** FILM – kom. romant., Polska 2023
20.00 **Dungeons & Dragons:** FILM **Złodziejski honor** – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023
22.55 **Pamiętnik** FILM – melodramat, USA 2004
1.20 **Stażyści** – komedia, FILM USA 2013, reż. Shawn Levy
3.55 **Dziewczyny z Hollywood** (1) – pr. rozr.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
8.00 **Robert Makłowicz** (195, 129) – mag. kulin.
9.50 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (6, 7) – serial kryminalny, Austria/Niem.
12.00 **MacGyver** (14, 15) – serial sens., USA/Kanada
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (12, 7, 4) – serial dok., Kan.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (13, 14) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Aukcja w ciemno** (12, 13) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (33) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (875, 876) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (269-271) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1244) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (130-133) – serial dokumentalny, Pol.
14.30 **Świat według Kiepskich** (21-25) – kom.
17.00 **Komisarz Mama** (33) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1298, 1299) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1090, 1020) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (196, 197)
6.30 **Na sygnale** (579, 580)
7.40 **Ojciec Mateusz 10** (129)
8.35 **Komisarz Alex 13** (160)
9.25 **Rodzinka.pl** (198) – kom.
10.00 **Klan** (1544) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 6** (66) – obycz.
11.25 **Na dobre i na złe** (1004)
12.25 **Zaraz wracam 3** (172, 173) – serial obycz.
13.25 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
13.35 **Ojciec Mateusz 3** (34, 35) – krym., Pol. 2010
15.40 **Komisarz Alex 13** (161)
16.30 **Na sygnale** (581, 582)
17.35 **Ranczo 6** (68, 69) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 3** (36) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 10** (130)

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (6) – rozr.
6.50 **Przygody Myszki** (3, 4) – serial animowany, 1976
7.10 **Reksio** (31, 33) – anim.
7.35 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.50 **Zwierzęta Wajraka 3** (4, 5) – serial dokum., 2022
8.50 **Ranking naj polskiego kina** (2) – pr. rozrywk.
9.20 **Do przerwy 0:1** (3, 4) – serial obyczajowy, 1969
10.45 **Jesteśmy razem** – dok.
11.50 **Quo vadis** (1, 2-ost.)
FILM – dramat hist., 2001
15.40 **Dzięcioł** – komedia,
FILM 1970, wyk. Wiesław Gołas, Alina Janowska
17.40 **Pogranicze w ogniu** (10, 11) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (9, 10) – krym., USA/Kan.
7.30 **Agenci NCIS 13** (8, 9) – serial kryminalny, USA
9.20 **Castle 3** (18, 19) – krym.
11.15 **Detektyw Monk 3** (16) – serial kryminalny, USA
12.10 **Detektyw Monk** (1) – serial kryminalny, USA 2002, wyk. Tony Shalhoub
13.10 **Agenci NCIS 13** (10, 11)
15.10 **FBI: Most Wanted 5** (3, 4) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (6, 7) – serial kryminalny
19.05 **Castle 3** (20, 21) – krym.
21.05 **FBI: International** (10) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

7.05 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
8.50 **Masz ci los!**
FILM – komedia, Polska 2023
10.20 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.25 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
12.25 **Wszyscy święci** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
13.45 **Każda mała rzecz** – dok.
15.20 **Listy do Julii** – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
17.05 **Balony** – film krótkometr.
17.35 **Kaśka Sochacka – „Ta Druga na Bis" (Live)** – koncert, Polska 2026
18.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.30 **Skok na milion** – kome-
FILM dia, Francja/Belgia 2025

PRZYGODOWY



20.00 Saga wikingów
FILM – Szwajcaria/Niemcy/RPA 2014, reż. Claudio Fäh

Wygnani z ojczyzny wojownicy pod wodzą Asbjörna (Tom Hopper, zdj.) wyruszają do Brytanii. Ich podróż przerywa sztorm. Trafiają do Szkocji, gdzie uprowadzają córkę króla (Charlie Murphy, zdj.). **120 min**

22.00 **Alex Cross**
FILM – thriller, USA 2012, wyk. Tyler Perry, Matthew Fox
0.00 **7 uczuć** – kome-
FILM diodramat, Polska 2018, wyk. Michał Koterski
2.45 **Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
5.45 **Fuck them all** – etiuda filmowa, Polska 2025

DOKUMENT



22.00 Zawód glina (7)

Kamerzyści towarzyszą funkcjonariuszom policji podczas patroli i działań operacyjnych w różnych miastach. Rejestrują interwencje, pościgi i dramatyczne momenty, gdy trudne decyzje trzeba podjąć w ułamku sekundy. **60 min**

23.00 **Ślad** (54, 55) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady** (160) – serial paradokumentalny, Polska
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (488) – mag.
3.30 **Atleci** – mag. sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (131) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 6 (70, 71) – Pol.

Kobiety ze spółdzielni odnoszą pierwsze sukcesy, co wzbudza niepokój ich mężów. Kinga zaprasza znajomego skina. Kusy obawia się, że dziewczyna może podjąć niemądrą decyzję. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 3** (37)
0.15 **Ojciec Mateusz 36** (460)
1.15 **Krucjata. Prawo serii** (13) – serial krym., Polska
2.10 **Krucjata 2. Znak bliźniąt** (1) – serial kryminalny, Polska 2024
2.55 **Wojenne dziewczyny 3** (37) – serial hist., Pol. 2019
3.45 **Klan** (1544) – telen., Pol.
4.15 **Zaraz wracam 3** (171) – obycz., Polska 2026

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.05 Sala samobójców. Hejter – 2020, reż. Jan Komasa

Były student Tomek (Maciej Musiałowski, zdj.) podejmuje pracę w agencji PR. Rujnując wizerunek znanych osób, mści się na bogatych Krasuckich, którzy przestali wspierać go finansowo. **165 min**

22.50 **Mniejsze zło**
FILM – film obyczajowy, 2009, wyk. Lesław Żurek, Janusz Gajos
1.10 **Dom zły** – dramat
FILM kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
3.45 **Skazany na bluesa**
FILM – dramat biograficzny, 2005, wyk. Tomasz Kot

KRYMINALNY



22.00 Walker: Strażnik Teksasu 3 (13)

Cordell infiltruje grupę Grey Flag, która planuje zamach w Teksasie. Pomagają mu Cassie i Trey, którzy działa pod przykrywką. Liam i Stella uzyskują wsparcie dla projektu ratowania koni. **60 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (6, 7) – serial kryminalny
0.45 **Castle 3** (20, 21) – krym.
2.40 **FBI: International** (10) – serial kryminalny, USA
3.40 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (13) – krym.
4.35 **FBI: Most Wanted 2** (6) – serial kryminalny, USA
5.20 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



20.00 Wola przetrwania
FILM – USA 2025

Czterej przyjaciele wyruszają w rejs. Potężna burza wywraca ich łódź do góry dnem. Akcja ratunkową dowodzi kapitan Close (Josh Duhamel, zdj.). **120 min**

22.00 **Eksperyment: Odsiadka 2** (4)
22.50 **Guru** – thriller, Francja/
FILM Belgia 2025
0.35 **Sirāt** – dramat psycholog.,
FILM Francja/Hiszpania 2025
2.30 **Wyrwa** – thriller,
FILM Polska 2023
4.10 **Wspaniałe kilka minut**

CANAL+ M1 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

8.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (18, 19)
10.10 **Bez śladu 5** (23, 24) – krym.
12.05 **Kapitan Marleau 3** (3)
14.10 **Na granicy: Potworna**
FILM **matka** – krym., Niem. 2021
16.05 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (20) – sens.
17.05 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (1) – sens.
18.05 **Bez śladu 6** (1, 2) – krym.
19.55 **Kapitan Marleau 3** (4) – serial kryminalny, Fr. 2019
22.00 **Kasandra 10** (2) – krym., Fr.
0.00 **Astrid i Raphaëlle 4** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
2.30 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (18, 19)
4.30 **Na granicy: Sprawa**
FILM **Sikorskiej** – film kryminalny, Niemcy 2018

POLSAT FILM

7.30 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
8.35 **Przyjaciółki** (127, 128) – serial obycz., Polska 2018
10.30 **Świat według Kiepskich** (168, 169, 185, 186, 230, 231) – serial kom., Polska
14.10 **Mr. Deeds – milioner**
FILM **z przypadku** – komedia romantyczna, USA 2002
16.20 **Piąta fala**
FILM – film s.f., USA 2016
18.40 **S.W.A.T. Jednostka**
FILM **specjalna** – film sensacyjny, USA 2003
21.00 **Monster Hunter** – film
FILM sens., Chiny/Jap./Kan. 2020
23.05 **Kingsman: Tajne służby**
FILM – kom. sens., Wlk. Bryt. 2014
1.50 **48h. Zaginieni** (98) – krym.
2.50 **Ślad** (109, 110) – krym., Pol.
4.50 **Na ratunek 112** (993, 514)

HBO

9.45 **Batman** – film
FILM sensacyjny, USA 2022
12.35 **Ostatnia sesja w Paryżu**
FILM – thriller, Francja 2025
14.20 **P.S. Kocham Cię**
FILM – melodramat, USA 2007
16.20 **I Swear** – dramat biograf.,
FILM Wlk. Bryt./Irlandia 2025
18.20 **Żywiciel rodziny**
FILM – komedia, USA 2026
20.00 **Film**
FILM **fabularny**
21.40 **Pożłacany wiek 4** (3) – serial kostium., USA 2026
22.40 **Mountainhead** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2025
0.25 **Wiking** – film fantasy,
FILM Chiny/USA/Wlk. Bryt. 2022
2.40 **Teściowie 3**
FILM – komedia, Polska 2025
4.05 **Prawo Alabamy** – dok.

WARNER TV

6.05 **Prawo Agaty 5** (7-10)
9.55 **Bajer z Bel-Air 6** (19, 20)
10.55 **Teraz albo nigdy! 2** (1-4)
14.50 **Bajer z Bel-Air 6** (19-22)
16.45 **Cudotwórcy 2** (7-10) – serial komediowy, USA
18.35 **Święta Dennisa**
FILM **Rozrabiaki** – film familijny, Kanada/USA 2007
20.20 **Akademia policyjna 7:**
FILM **Misja w Moskwie** – komedia, USA 1994
22.00 **Lśnienie** – horror,
FILM Wielka Brytania/USA 1980
0.55 **Szeregowiec Benjamin**
FILM – komedia, USA 1980
3.05 **Słaby punkt**
FILM – thriller, USA/Niemcy 2007
5.15 **Cudotwórcy 2** (3) – kom.
5.40 **Chojrak – tchórzliwy pies** (9) – serial animowany

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry** (13) – dok.
7.00 **Czarna woda**
7.25 **Długi weekend** – film
FILM obyczajowy, Polska 2004
9.00 **Grzyby** – thriller, Polska
FILM 2023, wyk. Maria Maj
10.35 **The Office PL 3** (1, 2)
11.50 **Karen Pirie** (2) – krym.
13.50 **Bestia** (1, 2) – krym., Kan.
15.55 **Shalako** – western,
FILM Wielka Brytania/RFN 1968
18.10 **Karen Pirie** (3-ost.) – krym.
20.10 **Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (5, 6) – serial sens.
22.10 **Szepty mroku 2** (3, 4) – serial kryminalny, USA
0.10 **Fatalny rejs** (5, 6) – krym.
2.05 **Klangor** (2) – serial krym.
3.10 **Pornografia** – film obycza-
FILM jowy, Polska/Francja 2003
5.05 **Sortownia** (2) – psycholog.

CANAL+ FILM

9.40 **Dumna królewna** – film
FILM animowany, Czechy 2024
11.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.05 **Nadzieja** – dramat
FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
12.45 **Riefenstahl** – film dokum.
14.40 **Thelma** – komedia,
FILM Szwajcaria/USA 2024
16.15 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Pompeje** – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Zakochany bez pamięci**
FILM – komediodramat, USA 2004
21.45 **Najbogatsza kobieta**
FILM **świata** – dramat obycz., Francja/Belgia 2025
23.45 **Brutalista** – dramat obycz.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Kanada 2024

SCIFI

6.00 **Arcadia** (2) – s.f., Belgia/Hol.
7.00 **Zagubiona tożsamość** (5, 6) – serial s.f., Kan. 2010
9.00 **iZombie 4** (8, 9) – serial grozy, USA 2018
11.00 **Grimm** (5-8) – serial fantasy
15.00 **iZombie 4** (10, 11) – serial grozy, USA 2018
17.00 **Grimm** (9-12) – fantasy
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (5, 6) – serial s.f.
23.00 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
1.35 **Zagubiona tożsamość** (6) – serial s.f., Kanada 2010
2.40 **iZombie 4** (6, 7) – serial grozy, USA 2018
4.50 **Arcadia** (2) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 15** (10) – dok.
10.35 **Zatańcz ze mną**
FILM – kom. romant., USA 2004
13.00 **Czarodziejki 8** (2, 3)
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (4) – serial animowany
15.30 **Od wesela do wesela**
FILM – kom. romant., USA 1998
17.45 **Top Gun** – film sensacyjny,
FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
20.00 **Nieoczekiwana zmiana**
FILM **miejsc** – kom., USA 1983
22.30 **Ojciec chrzestny: Epilog**
FILM **– Śmierć Michaela Corleone** – dramat kryminalny, USA 2020, wyk. Al Pacino
1.45 **Silniejsza niż krew**
FILM – dramat sens., USA 2025

FX

10.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (11) – krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9, 10) – serial krym.
13.45 **Castle** (4) – serial krym.
14.40 **Lucyfer** (7) – serial krym.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11, 12) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (17, 18) – s.f.
19.15 **FBI 5** (6) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21)
21.05 **Zabójcze umysły 12** (1)
22.00 **Matlock 2** (13) – krym.
22.55 **Z archiwum X** (18) – s.f.
23.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11, 12) – krym., USA
1.40 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (20)

FILMBOX+ ONE

9.50 **Vera 8** (3) – krym., Wlk. Bryt.
11.50 **Zbrodnie w Grantchester 6** (5) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (5) – serial krym., Fr./Szwajcaria
15.00 **Strażnik Teksasu 8** (22, 23) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 8** (4) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Zbrodnie w Grantchester 6** (6) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **American Pie** – komedia,
FILM USA 1999, wyk. Jason Biggs, Jennifer Coolidge
22.00 **Przekręt** – komedia sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 2000
0.05 **Nim diabeł dowie się, że**
FILM **nie żyjesz** – dramat sensacyjny, USA/Wlk. Bryt. 2007

CANAL+ SERIALE

9.50 **Wszystkie kolory świata** (3) – serial dokumentalny, Fr.
10.50 **Making of CANAL+**
11.05 **Naruto 7** (9-14) – anime
14.05 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (1, 2) – dok.
16.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.15 **To nie jest zagadka kryminalna** (1, 2) – krym.
18.15 **The Office PL 2** (1-3)
20.00 **Klangor 2** (3, 4) – krym.
21.45 **Apollo w ogniu** (6) – sens.
22.35 **Yellowjackets 2** (5, 6) – serial grozy, USA 2023
0.35 **Niewidzialna wojna** (4-6) – serial biograf., Polska 2022
3.05 **Kiedy ślub?** (3, 4) – kom.
4.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
5.10 **W rytmie wolności** (2)

CANAL+ 360

12.05 **Chwila prawdy** (3) – dok.
13.00 **Porzucone konstrukcje** (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (1) – dok.
15.00 **Lotnisko na Alasce 5** (8)
16.00 **Dover 24/7** (5) – serial dok.
17.00 **Straż graniczna USA 5** (7)
18.00 **Lotnisko na Alasce 5** (6)
19.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 7** (19) – dok.
19.50 **Straż graniczna USA 5** (8)
20.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (3) – serial dokum.
21.50 **13 posterunek 2** (25, 26) – serial komediowy, Polska
23.00 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dok., Wlk. Bryt.

TLC

8.00 Kilogramy do szczęścia 2
9.00 Siostry wielkiej wagi
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA
12.00 Kilogramy do szczęścia
14.00 Premiera: **Cztery żony i mąż** – reality show, USA
15.00 Mali ludzie, wielka rodzina: Życiowa decyzja
16.00 Siostry wielkiej wagi: Rewanż Jerry'ego – dok.
17.00 Salon sukien ślubnych
18.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
20.00 Ciało, w którym żyję



21.00 Premiera: **Skórze na ratunek 8**
22.00 Moje paranoje
23.00 Dr Pryszczylla 5: W świątecznym nastroju
0.00 Moje koszmarne stopy
1.00 Ciało, w którym żyję
2.00 Skórze na ratunek 8
3.00 Moje paranoje
4.00 Cztery żony i mąż

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (94, 95) – rozr.
7.00 Przyjaciółki (105) – serial obyczajowy, Polska 2017
8.00 Drugie życie sukni ślubnej (27) – rozr., Pol.
8.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (70)
10.30 Hell's Kitchen (71)
12.00 Śmierć pod palmami (21, 22) – serial kryminalny
14.30 Bogaty dom – biedny dom (98, 99)
16.30 Hell's Kitchen (72)
18.00 Nasz nowy dom (332, 333) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (21, 22) – pr. rozr., Polska



22.00 Rolniczki (33) – serial dokumentalny, Pol. 2026
23.00 Gry małżeńskie (180, 181) – reality show, Polska
1.05 Więzienie kobiet (90-93) – serial dokum., Polska 2024-2025
3.00 Zdrady (135-137) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.10 Tu jest pięknie (12-ost.)
5.45 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozr., Polska 2017
6.45 Teraz one (8, 7) – pr. rozr.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Szpital św. Anny (18) – serial obycz., Pol. 2025
12.20 Ugotowani (7)
13.25 Kuchenne rewolucje (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2025
15.35 Ugotowani (2) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Zgłoś remont: spełniamy marzenia (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
17.40 Kuchenne rewolucje (12, 7, 1) – pr. rozr., Polska



20.50 Bitwa o gości (6)
21.50 Jestem z Polski 15 (14)
22.50 Hotel Paradise 13 (49)
23.45 EuroPOLKI studentki (11) – pr. rozr., Pol. 2024
0.40 Szokujące potrawy. Boliwia – film dok., Pol.
1.40 Tu jest pięknie (1) – rozr.
2.20 Co nas truje (6) – pr. rozr.
3.05 Dieta czy cud? (1)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Budowa na końcu świata: Nowoczesność w górach Montany
11.00 Klan z Alaski
12.00 Celnicy na straży Szwecji
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita: Rój
15.00 Złomowisko PL 12 (8)
16.00 Ed Stafford: inicjacja: Tanzania
17.00 Rafa koralowa – skarb naszej planety
18.00 Przystanek Bieszczady 3 (10)
19.00 Złomowisko PL 6 (10-12) – serial dok.



22.00 W oku cyklonu: Łowcy burz (3)
23.00 Premiera: **Sekretne życie kasyna w Las Vegas**
0.00 Teorie spiskowe pod lupą
1.00 Zoom na architekturę
2.00 Eurotruckersi 3 (4)
3.00 Łowcy staroci (11)

TVP HISTORIA

9.05 Encyklopedia II wojny światowej – serial dok.
9.35 Polskie 100 lat
10.05 Ukryte serce Irlandii
11.05 Magia irańskiego jedwabiu – film dokum.
11.55 Wszystkie kolory świata
12.55 Żwirko i Wigura. 15 dni chwały – film dok., Pol.
14.00 Kariera Nikodema Dyzmy (3) – obycz., Pol.
15.00 Sensacje XX wieku
17.05 Rzecz Polska
17.30 Wojenne dziewczyny 5 (58) – serial hist., Pol. 2022
18.20 Fake czy historia?



19.05 Obrona Lwowa – dok.
20.05 PitBull (2) – serial sens.
21.00 Nieznana wojna na Północy (2) – dok.
22.00 1953. Walka o nadzieję – film dokumentalny, Pol.
23.25 Sensacje XX wieku
1.15 Encyklopedia II wojny światowej
1.45 PitBull (2) – serial sens.

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (55) – serial kryminalny, Polska
7.00 Było sobie życie (11-14)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (17, 18) – serial dok., USA
11.00 Gwiazdy lombardu (28)
12.00 Poszukiwacze historii (9, 10)
13.00 Ostatni bastion Hitlera 4 (3, 4) – dok.
15.00 Premiera: **Poszukiwacze złota w Australii** (19) – serial dok., Australia
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (13, 14) – serial dok., USA



18.00 Rolnicy. Podlasie (47, 48) – serial dokum.
20.00 Galileo (5)
21.00 Militarny top 10 (4)
22.00 Naziści: ściśle tajna nauka (5, 6) – serial dok.
0.00 Starożytni kosmici (6)
1.00 Rolnicy. Podlasie (51, 52, 1, 2) – serial dok.
5.00 Kołowrotek (10, 11)

METRO

10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (546, 547)
12.25 Szkoła (688) – paradok., Pol.
13.25 Brzydula (203, 204) – kom.
14.35 Drugie serce (24) – telen.
15.35 Druga szansa 3 (4) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 7 – dok.
19.00 Kartoteka 9 (27, 28)
21.05 Kryminalni (2, 3) – krym.
23.15 Spartakus: Krew i piach (3)
0.20 „Nasza rewolucja" – kulisy produkcji
0.30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
1.30 Szpital (969) – paradok., Pol.
2.30 Szkoła (694) – paradok., Pol.
3.30 Nowa Maja w ogrodzie 4
4.30 Szpital (969) – paradok., Pol.

ZOOM

10.05 Kobra – oddział specjalny 22 (9, 10) – sens.
12.20 FBI 4 (18, 19) – serial krym.
14.20 Bitwa o palety 2
15.25 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
16.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
16.45 Sensacje XX wieku – hist.
19.00 Kobra – oddział specjalny 25 (7, 8) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 9 (12, 13) – krym., USA
23.00 Milf manor – mamuśki rządzą 2 – reality show, USA
0.10 Magia nagości. Norwegia 3 – pr. rozrywk.
1.00 Magia nagości. Dania
1.40 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

6.00 Włoska kuchnia Benedetty – serial dokumentalny
8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.15 Przyślij przepis 2 – mag.
12.35 Magda gotuje internet
13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
14.15 Festiwal smaków Bliskiego Wschodu – mag.
15.15 Świąteczny sprawdzian Bobby'ego – magazyn kulin.
16.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.20 Półwysep słodyczy – dok.
18.40 Perfekcyjni gospodarze 9
20.45 Bobby Flay: na linii ognia
21.50 24/24 – maraton kulinarny
23.55 Przepis na sukces – mag.
1.40 Mordercza kuchnia
3.40 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Pogromca mitów w akcji
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Jak działa wszechświat? 6
17.00 Jak działa wszechświat?: Koszmary gwiazd neutronowych – serial dokum.
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Na tropie legendarnych potworów: Mothman, człowiek-ćma; Diabeł z New Jersey – serial dokumentalny
23.00 Tajemnice Alaski: Potwór z alaskańskiego jeziora; Nawiedzona chata i olbrzymy
1.00 Jak działa wszechświat? 6
3.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

9.00 Złapać przemytnika
9.55 W pułapce żywiołów
11.00 Wojna widziana z powietrza: Wojna zimowa
12.00 Misja: Ratujmy oceany
13.00 Złapać przemytnika
15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
16.00 Odkopać historię: Mumie
17.00 Ukryte pod miastami
18.00 Wcielenia zła
19.00 Złoto Hitlera
20.00 Katastrofa w przestworzach: Katastrofalna kolizja
21.00 Operacja transport
22.05 Megażywioły
23.00 Uwaga, katastrofa!
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.30 Wietnamskie przygody Billa Baileya – serial dokum.
13.30 Dziewicze zakątki Ziemi
14.30 W okowach mrozu 10
15.30 Życie na pustkowiu UK
16.30 Pociągiem przez starożytny Egipt – dok.
17.35 Dziewicze zakątki Ziemi
18.40 Wietnamskie przygody Billa Baileya – serial dokum.
19.45 Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu – dok.
22.55 Pociągiem przez starożytny Egipt – dok.
0.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
1.00 Dziewicze zakątki Ziemi
1.55 Życie na pustkowiu UK

WP

11.00 Wariaci za kierownicą 6
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (3)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4: Jane and David
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj 6
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 7
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 3
23.00 Mistrzowie Kabaretu 7
23.55 1, 2, 3... Kabaret! – rozr., Pol.
0.55 Mistrzowie Kabaretu 11

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
10.00 Ojciec Brown 3 (32, 33)
12.00 Śmierć pod palmami 5 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 Świat według Kiepskich (497, 498) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 11 (256-261) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (105-107)
21.00 Zdrady (103) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (53, 54, 98) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (5, 6)
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

10.55 Moje miasto, mój dom 7
11.50 Włoszki wymiatają! – dok.
12.35 Uratuj swój ogród 8 – mag.
13.35 Patent na dom – pr. rozr.
14.35 Mieszkanie na miarę 2
16.35 Polowanie na ogród 6
18.15 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
19.10 Zgłoś remont – spełniamy marzenia – pr. rozrywk.
20.10 Poukładani 2 – pr. rozrywk.
21.05 Dorota was urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
0.40 Remonty Christiny 3 – rozr.
1.45 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.10 Kobieta na krańcu świata
12.25 Ciężarówką przez Stany
14.45 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Wino w roli głównej – dok.
17.50 Zoltan – król wilków – reality show
18.50 Nowi badacze UFO – dok.
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Wino w roli głównej – dok.
1.50 Zoltan – król wilków – reality show
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.55 Dziwaczne potrawy Ameryki – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z wilkami – dok.
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Jak przeżyć na Alasce
13.00 Chiny: ukryte królestwa
14.00 Sekretne życie pszczół
15.00 Zabójcze safari
16.00 Dzika przyroda Indii
17.00 Silni wbrew naturze
18.00 Dzika Missisipi (3)
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Chiny: ukryte królestwa
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
4.00 Zabójcze safari
5.00 Dzika przyroda Indii

POLSAT VIASAT HISTORY

12.50 Wikingowie: narodziny imperium – serial dokum.
14.50 Tajemnice Adriatyku
16.50 II wojna światowa: cena imperium: Punkt zwrotny
17.55 Wojenne fabryki 3
18.55 Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 4
19.55 Faraonowie: nie tylko piramidy
21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy
21.55 Wojny faraonów
23.10 Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk (2) – film dokum.
0.25 Wikingowie: narodziny imperium – serial dokum.
2.10 Tajemnice Adriatyku

CANAL+ KUCHNIA

16.15 Dzień dobry, obiad 2
16.45 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – magazyn kulinarny
17.45 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.40 Włoskie życie Sophie...
19.10 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
19.20 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
19.45 M jak mięso 10 – mag. kulin.
20.15 Top Chef 22 – reality show
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.55 Javier Peña zjada świat

CANAL+ DOMO HD

15.00 Najlepszy dom w okolicy – serial dokumentalny
16.00 Room Service. Hotele od kuchni 2 – serial dokum.
17.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Najlepszy dom w okolicy
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
22.30 Daleko od miasta 17 – dok.
22.55 Room Service. Hotele od kuchni 2 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia 24
10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.00 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (403-406) – serial kom., Polska
13.30 Farma – reality show, Polska
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (478, 479, 549, 550) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Le Mans '66 – dramat
FILM biograficzny, USA/Fr. 2019
0.20 Klucz do wieczności
FILM – thriller, USA 2015

TVP KOBIETA

12.45 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (635)
14.00 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
14.30 Rosół polski – mag. kulin.
15.00 Rodzinka.pl (122) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 21 (273, 274) – serial kryminalny
17.20 Niebezpieczne drogi
18.30 Sanatorium miłości 8
19.30 Panna młoda (50) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (277) – obycz.
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (363) – serial obycz.
22.30 Dzisiaj śpisz ze mną
FILM – melodramat, Polska 2022

PLANETE+

12.20 Niezwykłe podróże kolejką 8 – serial dokum.
13.30 Afryka z góry – serial dok.
14.35 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
15.45 Targowiska świata: Hamburg – serial dokum.
16.50 Świat z góry 13 – serial dok.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.45 Cud numer 71 – serial dok.
19.45 Watykan. W jakim stanie jest Kościół? – serial dokum.
20.50 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
22.00 Polowanie na króla piratów – serial dokum.

TVP DOKUMENT

13.55 Zagadkowe życie ptaków miejskich (3) – film dokum.
15.05 Sekrety dzikich kwiatów
16.10 Przyczyny upadku cywilizacji Majów – dok.
17.15 Piesze wędrówki po świecie – serial dokum.
18.15 Instytut – walka o oddech
19.15 Słońce i cień. Gustaw Holoubek – film dok., Pol.
20.10 Rodzina Wołosiańskich
21.15 Cuda wysokich gór
22.20 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.30 Ukraina: Zwierzęta w cieniu wojny – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.20 **Sport w TVP – obrazki z wystawy** – film dokum.
9.25 **Piłka nożna:** Polska – Serbia
11.30 **Koszykówka kobiet:** Eliminacje mistrzostw Europy: Polska – Turcja
13.20 **Pełnosprawni**
13.50 **Piłka nożna:** LN – mecz: Polska – Szwecja
16.00 **20 lat TVP Sport** – mag.
17.00 **20 lat TVP Sport** – mag.
18.00 **20 lat TVP Sport** – mag.
19.00 **20 lat TVP Sport** – mag.
20.05 Sportowe historie: **Zapis emocji. 20 lat TVP Sport**



21.30 Sportowy wieczór
22.00 **Koszykówka mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: Galatasaray MCT Technic – Legia
0.05 **Piłka nożna kobiet:** Liga Mistrzyń UEFA: Chelsea FC – Paris Saint-Germain
2.15 **Boks:** Gala w San Juan – podsumowanie

EUROSPORT 1

11.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
12.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Innsbrucku
13.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Bischofshofen
14.00 **Igrzyska olimpijskie: Galeria Sław Mediolan-Cortina 2026** – mag.
15.00 **Snooker:** Turniej International Championship – finał
17.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Innsbrucku – Konkurs
18.00 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Sölden



19.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Sölden – slalom gigant mężczyzn
20.00 **Snooker:** Turniej International Championship – finał
22.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Innsbrucku
23.00 **Skoki narciarskie:** TCS w Bischofshofen

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
11.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry podwójnej **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej **(live)**
17.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Energa Treff Gdańsk – Aluron CMC Warta Zawiercie **(live)**



20.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Cuprum Stilon Gorzów – Bogdanka LUK Lublin **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga
3.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga

TVP ABC

8.05 **Sir Mysz**
8.15 **Heidi**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zagadki zwierzogromadki**
10.20 **Bolek i Lolek**
10.45 **Reksio**
11.05 **Wegezaury 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.25 **Oktonauci 2**
13.50 **Frycek – mały Chopin**
14.05 **Ernest i Celestyna**



14.35 Lupin wśród bajek
14.45 **Oli i Luna**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg**
16.05 **Krecio**
16.35 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Super Wings**

MINIMINI+

4.32 **Dzielny Lew Eryk 4**
4.38 **Detektyw Łodyga**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Dora poznaje świat 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
7.48 **Kicia Kocia**
8.30 **Chmurka i Burza**
9.05 **Bing 2**
9.20 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.06 **Staś da radę**
11.55 **Psi Patrol**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Psi Patrol 2**
14.00 **Basia 2**
14.12 **Basia**



15.10 Kicia Kocia 2
15.55 **44 Koty 2**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora poznaje świat 8**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk 2**
22.04 **Trojaczki**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**



21.00 Polska i świat
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Wisła Kraków
13.35 **Ekstrapaka**
14.40 **Ekstraklasa po godzinach**
16.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Atletico – Deportivo La Coruna
18.15 **Byłem królem** (9)
19.30 **Premier League Stories** (13)
20.00 **Bez gardy. Magazyn KSW**
21.35 **Boks:** Road to Glory Fight Night
22.45 **Timbersport:** Zawody World Trophy w Budapeszcie
0.55 **Premier League Netbusters**
1.25 **Premier League Stories** (13)

EUROSPORT 2

12.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
14.00 **Kolarstwo:** Podsumowanie sezonu kobiet – magazyn
15.15 **Narciarstwo alpejskie:** PŚ w Sölden – 1. i 2. przejazd slalomu giganta mężczyzn
17.00 **Snooker:** Turniej International Championship
19.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans – podsumowanie
20.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Sölden – slalom gigant kobiet i mężczyzn
22.00 **Snooker:** Turniej International Championship
0.00 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody PŚ w Sölden

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz gry pojedynczej
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Legia – King
15.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska: Dicorpebal Logrono La Rioja – Wybrzeże
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: ORLEN Wisła Płock – Veszprém **(live)**
21.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
23.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
3.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów

NICKELODEON

8.50 **Harmidom 2**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
13.50 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.20 **Harmidom 7**
15.20 **Harmidom 2**
15.40 **Harmidom 4**
16.25 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
17.30 **Harmidom 9**
18.25 **Harmidom 4**

TELETOON+

7.51 **Szasza i Milo**
8.19 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.22 **Było sobie życie**
9.51 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.21 **Angelo rządzi**
10.51 **Siostry 3**
11.25 **Polly Pocket 6**
12.18 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.47 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.14 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Superpyra**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
10.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
12.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
15.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
17.15 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
19.30 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
21.45 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
0.00 **Tenis:** Turniej WTA Finals w Indian Wells
2.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Pewnego razu w Gruzji – historia Khvichy Kvaratskheliі** – film dokumentalny
11.25 **Podróż do świata Calcio**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Vitoria SC – Porto
14.00 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: SSC Napoli – SS Lazio
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern
20.00 **Bundesliga Clubs**
20.20 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
20.40 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
22.45 **Ligue 1 Show** (11)
23.20 **Podróż do świata Calcio**
23.55 **Serie A**

POLSAT SPORT 3

11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America
15.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga
17.00 **Łyżwiarstwo figurowe:** Skate America
18.00 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry podwójnej **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Tenis:** Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej

NICK JR.

8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 3**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 4**
13.00 **Psi Patrol 7**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
14.00 **Klub Myszki Miki Plus**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.50 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**
1.25 **Punkt widzenia Szubartowicza**

CANAL+ SPORT 5

11.30 **Premier League Stories** (12)
12.10 **Premier League: The Big Interview** (13)
12.45 **LaLiga Highlights** – magazyn piłkarski
13.25 **Turbokozak**
14.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Cellfast Wilki Krosno – Hunters PSŻ Poznań
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Betard Sparta Wrocław – ORLEN OIL Motor Lublin
20.00 **Dart:** Grand Slam of Darts **(live)**
0.10 **Bez gardy. Magazyn KSW**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – SV 07 Elversberg
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – US Sassuolo Calcio
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Freiburg – 1. FC Union Berlin
18.00 **Formuła 1:** GP Sao Paulo
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907
22.00 **Historie Serie A**
22.40 **Podróż do świata Calcio**
23.10 **Podróż do świata Calcio**
23.45 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: RC Lens – Olympique Marsylia

POLSAT PLAY

6.30 **Kołowrotek**
7.05 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
23.00 **Zawód glina**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**
4.05 **Starożytni kosmici 14**
5.00 **Starożytni kosmici 15**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Naprawy nie do naprawy**
19.45 **Co tu się odjechało?**
20.15 **Jeździć, obserwować**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Z drugiej ręki**
23.00 **Po raz trzeci. Sprzedane!**
23.45 **Duda kontra Szafrański**
0.30 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Prosto w burzę** – film obyczajowy, Niem. 2019
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Lato miłości** – melodramat, Austria/Niemcy 2007, reż. Thomas Hezel, wyk. Diana Staehly
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.00 **Informacje dnia**
16.10 **Na zdrowie**
16.30 **Rozmowy o edukacji**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Był człowiek posłany**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



MARTWYCH NIE BOLI (2023) Viggo Mortensen nakręcił western o wymowie feministycznej, w którym główna bohaterka (Vicky Krieps) musi sobie poradzić na Dzikim Zachodzie, kiedy jej mąż (Mortensen) walczy w wojnie secesyjnej. Po powrocie mężczyzna mierzy się z tym, co wydarzyło się pod jego nieobecność.
➔ CZ 19.11 godz. 20.10
ALE KINO+

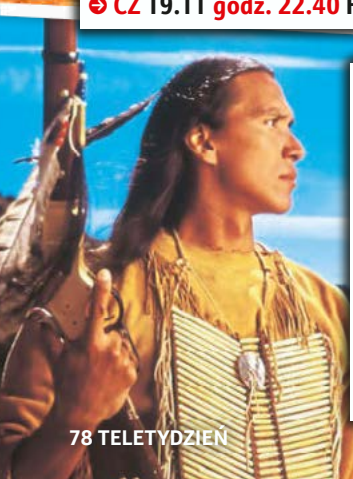
WESTERNOWY CZWARTEK

Dawno temu na Dzikim Zachodzie

Western być może najlepsze lata ma już za sobą, ale Dziki Zachód niezmiennie fascynuje filmowców. Proponowane przez nas filmy pokażą to, co w tym gatunku najważniejsze – rewolwerowców, Indian i konie!



3:10 DO YUMY (2007) Nowa wersja klasycznego filmu z 1957 r. Christian Bale gra farmera, którego kłopoty finansowe zmuszają do znalezienia dodatkowego zarobku. Zgadza się więc odtransportować bandytę Wade'a (Russell Crowe) na pociąg do Yumy, gdzie ma zostać osądzony. Ale kompani planują odbicie Wade'a...
➔ CZ 19.11 godz. 22.40 FILMBOX+ ONE



SZALONY KOŃ (1996) Filmowa biografia wodza Siuksów – Szalonego Konia (Michael Greyeyes). W 1867 roku sprzeciwił się ingerencji białych w życie rdzennych Indian i na czele wojowników rozgromił oddziały generała Custera nad rzeką Little Big Horn.
➔ CZ 19.11 godz. 22.00
WARNER TV



DOBRY, ZŁY I BRZYDKI (1966) Ten western przez wielu uznawany jest za najlepszy w historii. W wieńczącym trylogię Sergia Leone filmie Dobry (Clint Eastwood) i Brzydki (Eli Wallach) szukają ukrytego przez wojsko skarbu, w czym przeszkadza im Zły (Lee Van Cleef). Wszystko oprawia genialna muzyka Ennia Morricone.
➔ PRIME VIDEO, APPLE TV



BANDYCI (2001) Młody Colin Farrell gra legendarnego rewolwerowca Jessego Jamesa. Po tym, jak jego rodzina została oszukana przez potentata kolejowego, razem z braćmi organizuje napady na pociągi przewożące materiały budowlane, niszczy tory i okrada banki, w których właściciele kolei przechowują pieniądze.
➔ CZ 19.11 godz. 16.10
ALE KINO+

Fot.: Materiały prasowe (4), East News

ZDRADA

Decydujący proces

ZDRADA CZ 19.11 godz. 21.40 POLSAT

Zbliża się rozprawa Pawła (Paweł Małaszyński), oskarżonego o zabójstwo prostytutki. Patryk (Dawid Ogrodnik) cieszy się, że kochankowi żony (Anna Karczmarczyk) grozi więzienie. A Julia wciąż myśli o Pawle i nie godzi się z niesprawiedliwością, jaka go spotkała. W tajemnicy przed mężem spotyka się z jego podwładnym z prokuratury. Tymczasem Hubert (Piotr Polk) szykuje się do wyjazdu za granicę. Wcześniej musi jeszcze zeznawać przeciwko zięciowi. Wśród świadków na sali są m.in. Joachim (Przemysław Błuszcz) i Eliza (Marieta Żukowska) z dziećmi. Najbardziej szokującą wersję wydarzeń przedstawia Gosia (Karolina Matej). **BD**

Finał



Czy zeznania córki Pawła, Gosi, doprowadzą do jego uwolnienia?

Na ławie oskarżonych zasiada Paweł, były prawnik potentata nieruchomości Czarcińskiego. Rozprawa staje się medialnym hitem.



Radość z niespodziewanej ciąży Melki okaże się przedwczesna...

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Fałszywa nadzieja

PIERWSZA MIŁOŚĆ CZ 19.11 godz. 18.00 POLSAT

Melka (Ewa Jakubowicz) wciąż nie będzie potrafiła poradzić sobie z traumą po ataku Łucji Reterskiej (Anna Samusionek) Dodatkowo pogarszający się stan zdrowia dziewczyny – pojawiający się ból brzucha, mdłości, zasłabnięcia – wciąż będzie niepokoić Piotrka (Michał Mikołajczak). Za radą Laury (Katarzyna Maciąg) Melka wykona więc test ciążowy, który, ku zaskoczeniu wszystkich, okaże się pozytywny! Narzeczeni nie będą mogli w to uwierzyć, zwłaszcza że myśleli, że już nigdy nie zostaną rodzicami. Lekarze nie będą jednak tak entuzjastycznie nastawieni i zlecą dodatkowe badania. Ich wyniki okażą się dla pacjentki druzgocące! **PM**

VERA 9

Kto chciał ją uciszyć?

VERA 9 CZ 19.11 godz. 17.05 FILMBOX+ ONE

Na wysypisku śmieci w Northumberland policja znajduje ciało młodej kobiety. Joanne Caswell była obiecującą psycholożką sądową, przed którą otwierała się kariera. Kto chciał jej śmierci? Śledztwo prowadzi Vera Stanhope (Brenda Blethyn), detektyw o ciętym języku, niezwykłej intuicji i słabości do starych płaszczy. Wkrótce odkrywa, że Joanne badała sprawę pewnego skazanego, swojego dawnego klienta, który popełnił samobójstwo. Czy natrafiła na sekret, za którego poznanie zapłaciła życiem? Dziewiąty sezon brytyjskiego hitu, inspirowanego powieściami Ann Cleeves, to cztery zagadki, w których nic nie jest takie, jak się wydaje. **MAM**



Vera Stanhope (Brenda Blethyn) i sierżant Aiden Healy (Kenny Doughty) na tropie zabójcy psycholożki.

Fot.: Materiały prasowe

TVP 1

4.55 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.15 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 **Akacjowa 38** (985) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Pełnia wiary** – magazyn religijny
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.25 **Zaraz wracam 3** (174) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 **Ranczo 5** (61) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.00 **Komisarz Alex 2** (14) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 25** (325) – serial kryminalny, Pol. 2021
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **To się opłaca** – magazyn
12.55 Natura w Jedynce: **Zwierzęta 3** (5) – serial dokumentalny, Australia 2023 (patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (91) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1074) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4779) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (1002) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Zwierzęta 3 (5)

Twórcy zabierają widzów w podróż po lasach Afryki i Azji, gdzie żyją małpy człekokształtne. Obserwują zachowania goryli, gibonów, orangutanów, szympansów i bonobo. Ich wyjątkowa inteligencja umożliwia wytwarzanie oraz używanie narzędzi. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 36 (461)

Z więzienia w USA wychodzi Mike Macchiato, handlarz narkotyków, przez którego kiedyś Natalia wpadła w kłopoty. Ponownie zostaje on wysłany do Polski. Tymczasem ekipa Możejki (Piotr Polk, zdj.) prowadzi wyjątkowo trudne śledztwo w sprawach postrzelenia i zabójstwa. **55 min**

20 **20.10** **Sport, Pogoda**
20.30 **Ojciec Mateusz 36** (461): Przybysze z Manhattanu – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.30 **Klangor** (2) – serial kryminalny, Polska 2021 (patrz obok)
23.25 **Gra z Cieniem 2** (24) – serial kryminalny, Polska 2026
0.20 FILM **1917** – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania/Indie 2019, reż. Sam Mendes, wyk. Dean-Charles Chapman, George MacKay, Daniel Mays, Colin Firth, Pip Carter, Andy Apollo
2.25 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
3.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz ▶ **4.40**



22.30 KRYMINALNY

Klangor (2)

U Wejmanów zjawia się dawna dziewczyna Rafała (Arkadiusz Jakubik, zdj.), śledcza Danka Schulze. Wypytuje go o Emila. Tymczasem grupa strażników więziennych urządza na zbiega obławę. **55 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** (978): Miłość i inne obsesje – serial obyczajowy, Polska 2026
5.30 **M jak miłość** (1884) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Operacja zdrowie** (92) – magazyn medyczny, Polska 2026
6.50 **Barwy szczęścia** (3443) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Jedzenie ma znaczenie** (36) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (252) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (956): Drugie dno – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Zespół doktora Vicka jedzie do ekologicznego gospodarstwa, gdzie właściciele poważnie chorują po zakażeniu bakterią E. coli. Tadzik prosi Benia o 1000 zł na tajemniczą „inwestycję". **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (523) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (253) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Hancer zwraca się do Beyzy z propozycją. Podczas spotkania z prawniczką Beren Engin zauważa kolczyki, które pasują do bransoletki znalezionej w domu Yasemin. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3443) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 3** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Jedzenie ma znaczenie (36)

Pszczoły należą do najważniejszych „pracowników" na naszej planecie. Twórcy serii sprawdzają, co dzieje się, gdy zaczyna ich brakować. Opowiadają o miodzie, propolisie i pyłku, a także o apiterapii, czyli o tym, jak produkty pszczele mogą wspierać zdrowie. **40 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3444)

Ignacy (Olaf Staszkiewicz, zdj.) prosi Madzię (Natalia Sierzputowska, zdj.) o pomoc w wyborze stroju biznesowego. Weronika i Błażej zauważają uraz ręki u Modrzyckiej. Lekarz podejrzewa u seniorki osteoporozę. Rawiczowa zwierza się Basi i Tolkowi, że była nieszczęśliwa w małżeństwie. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3444) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.40 **Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2** (7) – magazyn kulinarny, Polska (patrz obok)
22.15 **Dyżur ogólny** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
22.45 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (10) – pr. rozrywk., Polska 2026
23.45 **SOR** (5) – serial obyczajowy, Polska 2026
0.30 **Rodzinka.pl** (323) – serial komediowy, Polska 2026
1.05 **Peaky Blinders 4** (22) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2017
2.10 FILM **Tyle co nic** – dramat obyczajowy, Polska 2023, reż. Grzegorz Dębowski
3.55 **Serial** ▶ **4.25**



21.40 KULINARNY

Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 (7)

Katarzyna Bosacka (zdj.) odwiedza polskie rodziny i pomaga im zmienić złe nawyki żywieniowe. Pokazuje, że jedzenie to styl życia wpływający na zdrowie. Uczy, jak kupować mądrze. **35 min**

POLSAT

4.50 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.20 **Trudne sprawy** (1140) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 **Dlaczego ja?** (911-913) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (56): Na straży prawa – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (1056, 1057): Domino; Zatoka – serial paradok., Polska 2025
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1272): Stworzona dla mnie – serial paradokumentalny, Polska 2026 Policjanci prowadzą śledztwo w sprawie porwania dziewczyny spod bloku. Niebawem znajdują jej zdjęcia na portalu erotycznym. Muszą ustalić, do kogo trafiały wpłaty od użytkowników strony. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (57): Parasol ochronny – serial kryminalny, Polska 2026 W pobliżu nieczynnej kopalni porzucono zwłoki barmanki. Gutek i Kowalski udają się do klubu nocnego. Odkrywają, że ofiara mogła znać wiele tajemnic półświatka. Niebawem znika kolejna osoba. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4290) – serial obyczajowy, Polska 2026 Melka informuje Piotrka, że zaszła w ciążę. Chłopak jest zaskoczony, ponieważ lekarze rozwiali ich nadzieje na rodzicielstwo. Szczęście pary mąci temat badań. Maciek zostawia w domu kartkę z pożegnalną wiadomością. Jolka i Tomek zaczynają się poważnie martwić. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



20.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (384)

Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) pomaga panu Sebastianowi, który samotnie wychowuje sześcioletnie bliźnięta. Rodzina mieszka w domu, w którym dach jest dziurawy, strop nasiąka wodą, brakuje ogrzewania i porządnej łazienki. To wyzwanie dla fachowców. **70 min**



21.40 KRYMINALNY

Zdrada (12-ost.)

Julia (Anna Karczmarczyk, zdj.) w tajemnicy przed mężem spotyka się z jednym z jego podwładnych z prokuratury. Media interesują się procesem Pawła, więc na rozprawie pojawia się wiele osób. Obecni są również Eliza z dziećmi, Joachim i Patryk. Znajomość córki Kamińskiego okazuje się szokujące. **75 min**

20.30 **Nasz nowy dom** (384) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.40 **Zdrada** (12-ost.) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok)
22.55 **Zabij mnie, kochanie** FILM – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Filip Zylber, wyk. Mateusz Banasiuk, Weronika Książkiewicz, Mirosław Baka, Piotr Gąsowski (patrz obok) Zaprawiony czarnym humorem remake tureckiej komedii z 2019 roku o parze, w której perspektywa przejęcia fortuny wyzwoliła naprawdę mordercze żądze. Za kamerą stanął twórca filmów „Po prostu przyjaźń" i „Jak poślubić milionera". **125 min**
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**



22.55 KOMEDIA

Zabij mnie, kochanie

Natalia (Weronika Książkiewicz) i jej mąż Piotr (Mateusz Banasiuk, zdj.) wygrywają na loterii. Obmyślają plan, jak wzajemnie się siebie pozbyć, pozorując zbrodnię na wypadek. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1539) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (22) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywkowy, Pol.
13.40 Ukryta prawda (1710, 1711) – serial paradokumentalny, Polska 2025
15.45 Młode gliny (83) – serial kryminalny, Polska 2026
18-letni Łukasz ginie po upadku z balkonu. Początkowo wszystko wygląda na wypadek. To zmienia się, gdy śledczy znajdują przy chłopaku bransoletkę należącą do Klary, zaginionej córki znanego adwokata. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (187) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia 63-letni mężczyzna, który zemdlał. Badania ujawniają u niego guza w sercu. Tymczasem Tomek stresuje się zbliżającym ślubem. Wspierający go Wojtek słyszy od kolegi, że Kaja rozstała się z Wiktorem. **65 min**
17.55 Detektywi (388) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Do biura śledczych trafia kobieta, która od wczoraj nie ma kontaktu z czternastoletnim synem. Katarzyna Kowalik oraz Jakub Nowacki podejrzewają, że z zaginięciem może mieć związek starszy brat chłopca. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4315)
Weronika odzyskuje przytomność. Rozpoznaje bliskich, co napełnia Nalepę radością. Ukrywający się przed policją Kalski (Michał Sitarski, zdj.) wraca do domu po pieniądze i paszport. Nie wie, że czeka tam na niego Tadeusiak (Dariusz Wnuk, zdj.). Do Elizy przychodzi Jarek. **35 min**



21.30 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (12)
Magda Gessler (zdj.) udaje się do lokalu Hamra. **70 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (8, 9): Opowieść o koźle; Bushido – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (16, 1): Pieniądze rządzą światem; Samotny wilk – serial sensacyjny, Niemcy 2013
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (76) – serial fantasy, USA 2009
11.00 Kotka (76) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 Mój grzech (13) – serial obyczajowy, Meksyk 2009 (patrz obok)
13.00 Wspaniałe stulecie (49) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (42): Podwójna gra – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (654, 655) – serial obyczajowy, Polska 2023
Klientka lombardu chce wykupić stary aparat, który należał do jej ojca. Aby sprawdzić sprawność sprzętu, robi zdjęcie Andżelice. Tej bardzo się to nie podoba. Prześladowca daje spokój Kaśce. **120 min**
17.00 Rodzinny interes (43): Rajdowiec – serial obyczajowy, Polska 2019
Radek chce naprawić gokarta swojego syna, Natana. Mechanicy odkrywają, że przewody hamulcowe w pojeździe zostały celowo uszkodzone. Witterowie zapraszają Wrzosków na kolację. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1066, 1067) – serial obyczajowy, Polska 2026
Pod domem matki księdza Piotra zjawia się Lena, która twierdzi, że jest córką duchownego. Wkrótce dziewczyna pokazuje mu także potwierdzenie przelewów do swojej niedawno zmarłej matki. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY

Mój grzech (13)
Carmelo chce uwieść Blancę (Jacqueline Garcia, zdj.). Teresa namawia ojca, by znalazł sobie kobietę, która go będzie kochać. Po spotkaniu z Julianem Lucrecia wraca do domu. Dowiaduje się, że Rosario zamierza znów odesłać ją do Oxaca. Kobieta napotyka opór Paulina. **60 min**



20.00 KOMEDIA

Wieczór kawalerski
Mario (Mateusz Banasiuk, zdj.) organizuje szefowi wieczór kawalerski. Zaprasza m.in. Kingę (Joanna Opozda). Na drodze staje im gangster Wolf (Jan Wieczorkowski). **115 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Ten moment (38) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.50 Szkoła (593-595) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.40 Ukryta prawda (1433, 1632, 1633) – serial paradokumentalny, Polska
11.45 W-11 – Wydział Śledczy (821-823) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
13.50 Detektywi (218): Miejscówka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Wolontariuszka z fundacji pomagającej dzieciom zostaje zaatakowana. Jej matka prosi o pomoc w znalezieniu sprawcy. Niebawem detektywi odkrywają, że dziewczyna była nękana w internecie. **65 min**
14.55 Szpital św. Anny (177) – serial obyczajowy, Polska 2026
Sabina coraz bardziej martwi się o wnuka. Podejrzewa, że choroba chłopca ma podłoże genetyczne, co zmusza ją do myśli o spotkaniu ze Streckerem i wypytaniu o historię zdrowotną jego rodziny. W domu Kasi dzieci przygotowują transparent z okazji powrotu Maćka. **60 min**
15.55 Ukryta prawda (1228) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (624, 625) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Maja Brzezinka jest oskarżona o napaść, pobicie i uwięzienie w studzience kanalizacyjnej swojej znajomej, Katarzyny. Motywem przestępstwa miała być zemsta za wyłudzenie pieniędzy. **120 min**
19.00 Ukryta prawda (1476) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1476)
Anita razem z młodszym bratem Marcinem opiekują się schorowanym ojcem. Do seniora przychodzi również opiekunka Marysia. Mężczyzna rozważa, aby to na nią przepisać dom. Wkrótce starszy pan trafia do szpitala z podejrzeniem zawału serca. **60 min**



20.00 REALITY SHOW

Hotel Paradise 13 (50)
Długo wyczekiwany finał. Stawka w trzynastej edycji została podwojona – główna nagroda wynosi teraz aż 200 tysięcy złotych. Edyta Zając (zdj.) ogłosi zwycięzcę. **60 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4315) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 The Floor. VIP Challenge – teleturniej, Polska 2026
21.30 Kuchenne rewolucje (12) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.40 Złe mamuśki – komedia, FILM USA 2016, reż. Jon Lucas, wyk. Mila Kunis, Kathryn Hahn, Kristen Bell, Christina Applegate (patrz obok)
0.50 Zbliżenie. Mówię Wam podcast (6) – pr. rozr., Polska
1.40 Miłość, ślub i inne nieszczęścia – FILM komedia romantyczna, USA 2020, reż. Dennis Dugan
3.45 Uwaga! – magazyn reporterów
4.05 Down the road 4 (5) – serial dokumentalny, Polska 2026
5.05 Jak to jest zrobione? (8) – serial dok., Wielka Brytania



22.40 KOMEDIA

Złe mamuśki
Amy (Mila Kunis, zdj.) jest przytłoczona pracą zawodową i opieką nad dwójką dzieci. Razem z Carlą (Kathryn Hahn, zdj.) i Kiki (Kristen Bell, zdj.) postanawia zerwać z wizerunkiem idealnej matki. **130 min**

20.00 Wieczór kawalerski FILM – komedia, Polska 2024, reż. Szymon Gonera, wyk. Mateusz Banasiuk, Rafał Zawierucha, Patryk Szwichtenberg, Joanna Opozda (patrz obok)
21.55 Ślub doskonały – FILM komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Nick Moran, wyk. Aleksandra Adamska, Adam Woronowicz, Ewa Kasprzyk, Magdalena Lamparska (patrz obok)
23.50 Prawdziwe życie FILM – komedia, Belgia/Francja 2023, reż. Dany Boon
2.05 Dzielnica strachu 3 (117): Niebezpieczne związki – serial kryminalny, Polska 2022
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1062) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!



21.55 KOMEDIA

Ślub doskonały
Po wieczorze kawalerskim pan młody (Adam Woronowicz, zdj.) budzi się w hotelowym apartamencie u boku nieznajomej. Desperacko próbuje zataić incydent, co prowadzi do kolejnych kłamstw. **115 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (50-ost.) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 Kac Vegas 3 – komedia, FILM USA 2013, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha (patrz obok)
Finałowa część popularnej trylogii, która znacząco odeszła od konwencji klasycznej komedii na rzecz filmu sensacyjnego. Nie ma w niej też, jak w poprzednich odsłonach, sceny wieczoru kawalerskiego i jego konsekwencji. **130 min**
23.10 Flash – film s.f., USA/ FILM Kanada/Australia 2023, reż. Andy Muschietti
2.10 Narodziny FILM – film religijny, USA 2006, reż. Catherine Hardwicke
4.15 Hotel Paradise 13 (49) – reality show, Polska 2026



21.00 KOMEDIA

Kac Vegas 3
Phil (Bradley Cooper, zdj.), Stu (Ed Helms, zdj.) i Doug (Justin Bartha) muszą odwieźć Alana (Zach Galifianakis) do ośrodka terapii uzależnień. Po drodze wikłają się w mafijne porachunki. **130 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

11.50 **Niezwykłe miejsca**
12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Eko na serio** (4) – mag.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (11)
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (940) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
3.20 **Program informacyjny 19.30**

TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

TVP POLONIA

14.35 **Dobre strony** – cykl fel.
14.50 **Słowo daje!** – magazyn
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Zakochaj się w Polsce** (262) – magazyn
15.35 **Słownik polsko@polski** (702) – talk-show, Polska
16.00 **Tamte lata, tamte dni**
16.30 **Barwy szczęścia** (3414)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Jordania** (2) – magazyn
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (19, 20) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (129) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (753-755) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (948, 949) – paradok., Pol.
12.55 **Trudne sprawy** (877-879) – paradok., Pol.
16.00 **Trudne sprawy II** (1409) – serial paradokumentalny
17.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (437)
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1493, 1494) – obycz., Pol.
20.00 **Uroczysko** (308) – krym.
20.35 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1087) – krym., Pol. 2026
22.40 **Opowiem ci o zbrodni** (3) – serial dokumentalny, Polska 2018
23.05 **Wpół do śmierci**
FILM – film sensacyjny, Niemcy/USA 2002, wyk. Steven Seagal, Ja Rule
1.05 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

PULS 2

11.10 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
13.00 **Nowe przygody Kubusia Puchatka**
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi 2** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Koci domek Gabi**
17.00 **Fineasz i Ferb** – anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1056)
21.00 **Snajper 2** – USA 2002,
FILM reż. Craig R. Baxley
Amerykański sierżant Beckett (Tom Berenger, zdj.) ma wyeliminować serbskiego generała oskarżanego o zbrodnie wojenne. Wyrusza na Bałkany. Odkrywa prawdziwy cel misji. **115 min**
22.55 **Nowe imperium**
FILM – dramat historyczny, Włochy/Hiszp./USA 2006
1.10 **Pan Brooks** – thriller,
FILM USA 2007, wyk. Kevin Costner, Demi Moore
3.55 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (352) – serial obyczajowy, Polska 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (257) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.05 **Zakochaj się w Polsce** (43) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka** – telet., Polska 2019-2026
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Wojna domowa** (11, 12) – serial obycz., Pol. 1966
14.45 **Pan Mama** (34) – kom.
15.15 **Program rozrywkowy**
15.30 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (9) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.35 **Do śmiechu!** (83) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – Pol.
Uczestnicy programu kręcą kołem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w haśle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. **40 min**
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
20.30 **Do śmiechu!** (85, 37)
22.20 **Malicki & Laskowik. The Best of** (11)
22.55 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
23.05 **Postaw na milion**
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Malicki & Laskowik. The Best of** (10)

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (22, 23)
8.30 **Kartoteka 10** (30)
9.35 **Kartoteka 11** (1)
10.35 **Detektywi** (212, 384)
12.35 **Zakup w ciemno 6** (10)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (7)
14.35 **Nic do zgłoszenia 6** (12)
15.35 **Złomowisko PL 10** (9)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Nauka jazdy 6** (21)
17.40 **Idź na całość 3** (11)
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (7)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (8)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (4) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (286)
Halis chce, by Ferit poprosił swojego ojca chrzestnego, Nazifa, o wsparcie. Ten jednak stanowczo odmawia. Suna dowiaduje się, że nie jest w ciąży. **60 min**

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 4 (46) – Pol. 2009
Zmienne nastroje gospodyni dają się we znaki mieszkańcom plebanii. Proboszcz i wikary sugerują Japyczowi, by zabrał Michałową na wczasy. Stach proponuje żonie urlop w Grecji. **55 min**
21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Ekstradycja 3** (1) – serial sensacyjny, Polska 1998
23.20 **Panorama**
23.50 **Bohdan Smoleń. W cieniu sceny** – film dokum., Pol. 2022
0.55 **Rodzinka.pl** (305) – kom.
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



21.35 Sprawiedliwi. Trójmiasto (204) – Polska 2026
Berg szuka zaginionej osiemnastolatki. Śledztwo ujawnia, że mogła ona mieć kontakt z narkotykami i związać się z dilerem. Gdy jej przyjaciel zostaje znaleziony ranny, policjanci trafiają na trop groźnego przestępcy. **65 min**
22.40 **Opowiem ci o zbrodni** (3) – serial dokumentalny, Polska 2018
23.05 **Wpół do śmierci**
FILM – film sensacyjny, Niemcy/USA 2002, wyk. Steven Seagal, Ja Rule
1.05 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

SENSACYJNY



21.00 Snajper 2 – USA 2002,
FILM reż. Craig R. Baxley
Amerykański sierżant Beckett (Tom Berenger, zdj.) ma wyeliminować serbskiego generała oskarżanego o zbrodnie wojenne. Wyrusza na Bałkany. Odkrywa prawdziwy cel misji. **115 min**
22.55 **Nowe imperium**
FILM – dramat historyczny, Włochy/Hiszp./USA 2006
1.10 **Pan Brooks** – thriller,
FILM USA 2007, wyk. Kevin Costner, Demi Moore
3.55 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (352) – serial obyczajowy, Polska 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (257) – obycz.

TELETURNIEJ



18.00 Koło fortuny – Pol.
Uczestnicy programu kręcą kołem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w haśle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. **40 min**
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
20.30 **Do śmiechu!** (85, 37)
22.20 **Malicki & Laskowik. The Best of** (11)
22.55 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
23.05 **Postaw na milion**
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Malicki & Laskowik. The Best of** (10)

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 9 (23, 24) – Polska 2026
Perypetie zwykłych Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, co kupują i z czego rezygnują rodziny uczestników, by dopasować styl życia do trudnej rzeczywistości. **60 min**
23.00 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (3) – serial fabularno-dokum., Polska
0.00 **Detektywi** (147, 148) – serial fabularno-dokum.
2.00 **Dobra robota 3** (4) – dok.
2.35 **Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem** (1/2) – film dokumentalny
3.40 **Zakup w ciemno 6** (6) – reality show, Pol. 2025

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.05 Słownik polsko@polski 17.30 Prywatne życie zwierząt 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.20 Białostocka szkoła reportażu 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Eko-opcja 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.16 Zdarzyło się 17.31 Papyn pyto 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport

KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu 17.15 Turystyczna jazda 17.30 Podglądacze 18.00 Ekspert ZUS odpowiada 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.18 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki zza kulis 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Świat na cztery łapy 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 18.54 Rozmowa dnia 19.05 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Świat na cztery łapy 17.45 Rzeszowskie lekcje architektury 18.00 Ostatni mistrzowie 18.13 Z życia regionu 18.30 Aktualności 18.58 Z życia regionu 19.14 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Raport naukowy 17.53 Całkiem niezła historia 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Z indeksem w ręku (Olsztyn) 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.37 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość 18.00 Zawsze na temat 18.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.14 Szlachetne zdrowie 17.34 Świat na cztery łapy 17.48 Pełnosprawni 18.02 Interwencja 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Prosto z lasu 21.02 W swoim czasie 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 11** (139, 140) – krym., Pol. 2014
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (920, 921)
12.25 **Ojciec Mateusz 16** (211)
13.20 **Komisarz Alex 13** (156)
14.15 **Ranczo 3** (36, 37) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Tunezja** – magazyn
16.40 **Pociąg do Polski** (3) – dok.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 5** (60)
19.20 **Ranczo 7** (89) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (284, 285) – serial komediowy, Polska
21.25 **Komisarz Alex 25** (319)
22.20 **Replikant** – thriller s.f.,
FILM USA 2001, reż. Ringo Lam
0.15 **Sprawa Kramerów** – dra-
FILM mat obyczajowy, USA 1979

TVP KULTURA

12.15 **Rezyserzy** (3) – serial dok.
13.10 **Którędy po sztukę** – mag.
13.20 **Film**
FILM **fabularny**
14.00 **Czterdziestolatek** (12)
15.05 **Dzień czwarty** – dramat
FILM wojenny, Polska 1984
16.40 **Rodzina Kanderów** (7) – serial obycz., Polska 1988
17.45 **Tuż obok. O rzeźbie w przestrzeni publicznej** (4) – fel., Polska
18.00 **Kulturalni** – magazyn kult.
18.55 **Rawhide 4** (101) – przyg.
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
20.05 **Obywatel Kane** – dramat
FILM obyczajowy, USA 1941
22.15 **Hala odlotów** (209)
23.15 **Nic śmiesznego**
FILM – komediodramat, Pol. 1995

ANTENA HD

10.05 **77 TV 3** (12) – pr. rozr., Pol.
11.00 **Megalotnisko w Dubaju 3** (25) – dok.
12.00 **Złapać przemytnika** (27, 28) – serial dokum., USA
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (13) – serial dok., Australia
15.00 **Pokochaj lub sprzedaj – Finlandia 2** (2) – dok.
16.00 **Zakazana miłość** (27, 28)
18.00 **77 TV 5** (3, 4) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Kryminalny duet 2** (16)
21.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 8** (8, 9) – serial kryminalny, Fr.
23.30 **Balthazar: Śledczy fenomen 5** (6) – krym., Fr.
0.35 **Hiroszima: 75 lat później**
2.10 **Celnicy 3** (6) – serial dok.
3.35 **77 TV 3** (12) – pr. rozr., Pol.

TV 6

6.00 **Więzienie** (207, 208) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (895, 896) – serial obycz.
8.55 **48h. Zaginieni** (257-261) – serial kryminalny, Polska
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1293) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (231, 232) – serial kryminalny, Polska
16.00 **Strażnik Teksasu** (6, 7, 21, 22) – serial sens.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (80, 81) – krym., USA
22.00 **Mentalista 2** (33) – serial kryminalny, USA 2009
23.00 **Nocna randka** – komedia
FILM kryminalna, USA 2010
0.50 **Na ratunek 112 ekstra** (7) – serial paradok., Pol. 2024
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

BBC FIRST

10.40 **Ojciec Brown 11** (6, 7)
12.40 **Śmierć pod palmami 14** (5) – serial kryminalny
13.40 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (6, 7) – krym.
15.20 **Śledztwa siostry Bonifacji 2** (10) – krym.
16.15 **Tajemnice Brokenwood** (1) – krym., Nowa Zelandia
18.00 **Morderstwa w Midsomer 16** (5) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 **Śmierć pod palmami 3** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 **Na niebieskich światłach** (1, 2) – krym.
23.10 **Zaginiona** (1) – serial krym.
0.15 **Koroner 2** (8) – serial krym.

ROMANCE TV

15.05 **Lato na Lazurowym**
FILM **Wybrzeżu** – dramat obyczajowy, Niemcy 2024
17.00 **Statek marzeń**
FILM **– Bora-Bora** – film obyczajowy, Niemcy 2025
18.55 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (30) – krym.
20.00 **Inga Lindström:**
FILM **Skok w szczęście** – film obyczajowy, Niemcy 2005
21.50 **Dr Nice – Słodkie kłam-**
FILM **stwa** – komediodramat, Niemcy 2024
23.45 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (30) – krym.
0.50 **Inga Lindström:**
FILM **Skok w szczęście** – film obyczajowy, Niemcy 2005

COMEDY CENTRAL

11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (23, 24) – kom.
12.50 **Teoria wielkiego podrywu 8** (1-4) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 11** (5-8)
16.30 **Przyjaciele 10** (9-12)
18.30 **The Office PL** (1, 2) – kom.
19.35 **Duchy** (7, 8) – serial fantasy
20.35 **Teoria wielkiego podrywu 7** (14-16) – kom.
21.55 **The Office PL 3** (4, 5)
23.05 **Comedy Club** (6, 7) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 14** (14)
0.30 **Miasteczko South Park 15** (1)
1.00 **Pracoholicy 4** (1, 2) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (54) – krym.
10.55 **Magda M. 2** (9) – obycz.
11.55 **Prawo Agaty 2** (8, 9)
13.55 **Młode gliny** (55) – krym.
14.55 **Detektywi** (722, 723)
16.05 **Na Wspólnej** (176, 177)
17.10 **Top 100: filmy wszech czasów** (4) – pr. rozr., Pol.
17.50 **Ostatni władca wiatru**
FILM – film przyg., USA 2010
20.00 **Kwiat pustyni** – dramat
FILM biograf., Wielka Brytania/Niemcy/Austria 2009
22.50 **Banksterzy** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2020
0.55 **Miss agent 2: Uzbrojona**
FILM **i urocza** – komedia sensacyjna, USA 2005
3.20 **Andrzej Sołtysik 2** – mag.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
8.00 **Robert Makłowicz** (202, 141) – mag. kulin.
9.50 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (7, 8) – serial kryminalny, Austria/Niem.
11.55 **MacGyver** (15, 16) – serial sens., USA/Kanada
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (13, 8, 5) – serial dok., Kan.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (15, 16) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Aukcja w ciemno** (14, 15) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (34) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (877, 878) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (272-274) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1245) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (134-137) – serial dokumentalny, Pol.
14.30 **Świat według Kiepskich** (26-30) – kom.
17.00 **Komisarz Mama** (34) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1300, 1301) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1091, 1021) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (197, 198) – serial kom., Polska 2017
6.40 **Na sygnale** (580, 581)
7.50 **Ojciec Mateusz 10** (130)
8.45 **Komisarz Alex 13** (161)
9.35 **Rodzinka.pl** (199) – kom.
10.05 **Klan** (1545) – telen., Pol.
10.40 **Ranczo 6** (67) – obycz.
11.30 **Ojciec Mateusz 36** (460)
12.25 **Na sygnale** (956)
13.00 **Rodzinka.pl** (289) – kom.
13.40 **Ojciec Mateusz 3** (35, 36) – krym., Pol. 2010
15.40 **Komisarz Alex 13** (162) – serial kryminalny, Polska
16.35 **Na sygnale** (582, 583) – serial fabularno-dokum.
17.40 **Ranczo 6** (69, 70) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 3** (37) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (7) – rozr.
6.50 **Przygody Myszki** (5, 6)
7.10 **Reksio** (37, 38) – anim.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.50 **Zwierzęta Wajraka 3** (5, 6) – serial dokum., 2022
8.50 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
9.35 **Do przerwy 0:1** (5, 6) – serial obyczajowy, 1969
10.45 **Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024
11.00 **Tama** – etiuda film., 2024
11.40 **Będzie lepiej** FILM – komedia, 1936
13.45 **Krzyżacy** FILM – film historyczny, 1960
17.20 **Pogranicze w ogniu** (11, 12) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (11, 12) – krym., USA/Kan.
7.30 **Agenci NCIS 13** (10, 11) – serial kryminalny, USA
9.25 **Castle 3** (20, 21) – serial kryminalny, USA 2011
11.25 **Detektyw Monk** (2, 3) – serial kryminalny, USA
13.25 **Agenci NCIS 13** (12, 13) – serial kryminalny, USA
15.10 **FBI: Most Wanted 5** (5, 6) – serial kryminalny
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (8, 9) – serial kryminalny
19.05 **Castle 3** (22, 23) – serial kryminalny, USA 2011
21.05 **FBI: International** (11) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

7.45 **Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
9.10 **Miss mokrego** FILM **podkoszulka** – komedia
10.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.10 **Saga „Zmierzch”:** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
12.05 **Fuks** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1999
13.30 **Prawdziwa historia szeregowca Ryana**
14.25 **Premierowa jazda**
14.40 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl**
16.50 **Hollywood Buzz** – mag.
17.15 **Extrawurst** FILM – komedia, Niemcy 2026
18.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
19.00 **The Office PL 6** (3, 4)

HORROR



20.00 Pakt milczenia – USA FILM 2006, reż. Renny Harlin
Uczniowie elitarnej szkoły są obdarzeni nadnaturalnymi zdolnościami. Ich przywódcą jest Caleb (Steven Strait, zdj.). Pojawienie się w placówce potomka wrogiego rodu zapowiada kłopoty. **120 min**

22.00 **Wstrząsy** FILM – horror komediowy, USA 1990, wyk. Kevin Bacon
23.55 **Nieśmiertelny II: Nowe życie** FILM – film fantasy, Francja/Wielka Brytania/Argentyna 1991
2.30 **Tajemnica Westerplatte** FILM – film wojenny, Polska/Litwa 2013
5.10 **Jesteśmy razem** – dok.

OBYCZAJOWY



22.00 Bracia (7) – Polska 2023
Piotr nie wytrzymuje stresu. Ucieka do Zosi do Aten. Z dala od codziennych kłopotów oboje zbliżają się do siebie. Krzysztof dowiaduje się o ciąży Wiki. Podejmuje próbę zdobycia kobiety. Bracia poznają prawdę o zdradach ojca. **60 min**

23.00 **Ślad** (56, 57) – serial kryminalny, Polska 2019
W Kątach grasuje seryjny morderca. Gdy ginie lokalny policjant, funkcjonariusze znajdują na miejscu zbrodni trop prowadzący do Artura Mirskiego. Jedną z ofiar była jego córka. **120 min**
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

KRYMINALNY



20.30 Komisarz Alex 13 (163) – Polska 2019
Adwokat Adam Kleist przyznaje się do zabójstwa żony, Weroniki. Twierdzi, że zbrodnia była reakcją na zdradę. W jego domku w ogrodzie policjanci natrafiają na mężczyznę, który jest przykuty kajdankami do łóżka. **60 min**

21.30 **Ranczo 6** (71, 72) – obycz.
23.25 **Ojciec Mateusz 3** (38)
0.15 **SOR** (4, 5) – serial obycz.
1.40 **Ekstradycja 2** (1, 2) – serial sensacyjny, Polska
3.40 **Wojenne dziewczyny 3** (38) – serial hist., Pol. 2019
4.30 **Klan** (1545) – telen., Pol.
4.55 **Zaraz wracam 3** (172) – serial obycz., Pol. 2026

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Och, Karol – 1985, FILM reż. Roman Załuski
Architekt Karol Górski (Jan Piechociński, zdj.) ma coraz więcej kłopotów z żoną i trzema kochankami. W końcu wszystkie cztery panie postanawiają wspólnie dać uwodzicielowi nauczkę. **125 min**

22.05 **Konsul** – komedia FILM kryminalna, 1989
0.30 **Wyjazd integracyjny** FILM – komedia obycz., 2011
2.30 **Prawo ojca** – dramat FILM sensacyjny, 1999
4.40 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometraż., 2017
5.30 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.

SENSACYJNY



22.00 Agenci NCIS 20 (9)
Śledczy analizują okoliczności zabójstwa studenta. W jego laptopie natrafiają na ściśle tajne pliki. Gdyby wpadły one w niepowołane ręce, zagrożone byłoby bezpieczeństwo państwa. **60 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (8, 9) – serial kryminalny
0.45 **Castle 3** (22, 23) – serial kryminalny, USA 2011
2.40 **FBI: International** (11) – serial kryminalny, USA
3.35 **Agenci NCIS 20** (9) – serial sensacyjny, USA 2022
4.25 **FBI: Most Wanted 2** (7) – serial kryminalny, USA
5.10 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



20.00 Przyjmij/odrzuć FILM – USA 2025, reż. Christopher Landon
Violet (Meghann Fahy, zdj.) idzie na randkę. Zaczyna dostawać wiadomości od prześladowcy, który grozi, że zabije jej siostrę i synka, którzy zostali w domu. **100 min**

21.40 **S.W.A.T. Exiles** (3) – sens.
22.30 **Desperat** – dramat FILM sensacyjny, USA 2025
0.20 **Cięcie** – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
1.55 **Miasteczko** FILM **Shelby Oaks** – horror, Belgia/USA 2024

CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

8.25 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (20) – sens.
9.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (1) – sens.
10.15 **Bez śladu 6** (1, 2) – krym.
12.05 **Kapitan Marleau 3** (4)
14.10 **Na granicy: Spadek** FILM **Hildy** – krym., Niemcy 2022
16.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (2, 3) – sens.
18.10 **Bez śladu 6** (3, 4) – krym.
19.55 **Kapitan Marleau 2** (5)
22.00 **Negocjator** – film FILM sensacyjny, USA/Niem. 1998
0.45 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar 2** (2) – serial kryminalny, Kan.
1.45 **Morderstwo w Guilvinec** FILM – film kryminalny, Fr. 2024
3.45 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (1) – sens.

POLSAT FILM

6.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (140-142)
7.30 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (129, 130) – serial obycz., Polska 2018
10.25 **Świat według Kiepskich** (170, 171, 187, 188, 232, 233, 50) – serial komediowy
14.30 **Fałszywa dwunastka 2** FILM – komedia, USA 2005
16.30 **Jeszcze większe dzieci** FILM – komedia, USA 2013
18.35 **To skomplikowane** FILM – komedia, USA 2009
21.00 **8 rzeczy, których nie wiecie o facetach** FILM – kom. romant., Polska 2022
22.55 **Fuks 2** – komedia FILM sensacyjna, Polska 2024
0.30 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

HBO

10.50 **Policzalne** – dramat FILM psycholog., Australia 2024
12.20 **Emotki. Film** – film FILM animowany, USA 2017
13.45 **Fantastyczny Pan Lis** FILM – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
15.10 **Wielka mała koza** FILM – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
16.45 **Ludzkie dzieci** – dram. s.f., FILM Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
18.35 **Czy pamiętasz te święta?** – komedia romantyczna, USA 2025
20.00 **Red Rocket** FILM – komediodramat, USA 2021
22.10 **Maniacy prawdy** (1, 2)
23.40 **Morderstwa w Austin** (5)
1.15 **MaXXXine** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2024

WARNER TV

6.05 **Cudotwórcy 2** (4) – kom.
6.35 **Prawo Agaty 5** (10-12) – serial obycz., Polska 2014
9.25 **Bajer z Bel-Air 6** (21, 22) – serial komediowy, USA
10.20 **Teraz albo nigdy! 2** (3-6)
14.15 **Bajer z Bel-Air 6** (21-24)
16.10 **Cudotwórcy 3** (1-4) – kom.
18.00 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
19.45 **Dziewczyna na pożegnanie** FILM – komedia romantyczna, USA 1977
22.00 **Szalony Koń** FILM – western, USA 1996
23.50 **Wysłannik przyszłości** FILM – film s.f., USA 1997
3.25 **Mroczne cienie** – czarna FILM komedia, USA/Australia/ Wielka Brytania 2012
5.30 **Cudotwórcy 2** (4) – kom.

ALE KINO+

8.55 **Benek** – komediodramat, FILM Polska 2007
11.00 **The Office PL 3** (3, 4)
12.10 **Karen Pirie** (3) – krym.
14.10 **Bestia** (3, 4) – krym., Kan.
16.10 **Bandyci** – western, USA FILM 2001, wyk. Colin Farrell
18.10 **Karen Pirie 2** (1) – krym.
20.10 **Martwych nie boli** FILM – western, USA/Dania/ Meksyk 2023
22.40 **Tajne przez poufne** FILM – kom. krym., USA/Francja/ Wielka Brytania 2008
0.40 **Suburbicon** – kom. krym., FILM Wlk. Bryt./USA/Chiny 2017
2.55 **Klangor** (3) – serial krym.
4.00 **Warsaw Story** – film krótkometraż., Pol.
4.35 **Świeżak** – film krótkometr.
5.05 **Sortownia** (3) – psycholog.

CANAL+ FILM

11.10 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
12.05 **Masz ci los!** FILM – komedia, Polska 2023
13.30 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
15.10 **Niemożliwe** – dram. kata- FILM strof., Hiszpania/USA 2012
17.00 **Miss Potter** – dramat FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2006
18.30 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wierny ogrodnik** – thriller, FILM Wielka Brytania/Niem. 2005
22.05 **Sirāt** – dramat psycholog., FILM Francja/Hiszpania 2025
0.00 **Lektor** – dramat obycz., FILM Niemcy/USA 2008
2.00 **Zza grobu** – horror, FILM Kanada/Francja 2024

SCIFI

6.00 **Arcadia** (3) – s.f., Belgia/Hol.
7.00 **Zagubiona tożsamość** (7, 8) – serial s.f., Kan. 2010
9.00 **iZombie 4** (10, 11) – serial grozy, USA 2018
11.00 **Grimm** (9-12) – serial fantasy, USA 2011
15.00 **iZombie 4** (12, 13) – serial grozy, USA 2018
17.00 **Grimm** (13-16) – serial fantasy, USA 2011
21.00 **The Ark 3** (3, 4) – serial s.f.
23.00 **Terminator: Genisys** FILM – film sens., USA/Kan. 2015
1.45 **Zagubiona tożsamość** (8) – serial s.f., Kanada 2010
2.45 **iZombie 4** (8, 9) – serial grozy, USA 2018
4.50 **Arcadia** (3) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 16** (2) – dok.
10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (5) – serial animowany
11.00 **Słodkie zmartwienia** FILM – kom. romant., USA 1995
13.00 **Czarodziejki 8** (4, 5)
15.00 **Tata kontra tata** FILM – komedia, USA 2015
17.15 **Top Gun: Maverick** – film FILM sensacyjny, USA 2022
20.00 **Truman Show** – komedio- FILM dramat, USA 1998
22.10 **Strzelec** – dramat FILM sensacyjny, USA 2007
0.50 **Liberator** – film FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
3.00 **Silniejsza niż krew** FILM – dramat sens., USA 2025

FX

10.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (12) – krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11, 12) – krym., USA
13.45 **Castle** (5) – serial krym.
14.40 **Lucyfer** (8) – serial krym.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (18, 19) – s.f.
19.15 **FBI 5** (7) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1) – krym.
21.05 **Zabójcze umysły 12** (2)
22.00 **Rywale** (2) – serial obycz.
23.05 **Z archiwum X** (19) – s.f.
0.10 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA
2.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (22)

FILMBOX+ ONE

9.50 **Vera 8** (4) – krym., Wlk. Bryt.
11.50 **Zbrodnie w Grantchester 6** (6) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (6) – serial krym., Fr./Szwajcaria
15.00 **Strażnik Teksasu 8** (24, 25) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 9** (1) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Zbrodnie w Grantchester 6** (7) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Missisipi w ogniu** FILM – dramat krym., USA 1988
22.40 **3:10 do Yumy** FILM – western, USA 2007
1.05 **Sąsiedzi 2** – komedia, FILM USA/Chiny 2016
3.25 **Honor zabójcy** – film FILM sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996

CANAL+ SERIALE

9.50 **Wszystkie kolory świata** (4) – serial dokumentalny, Fr.
10.50 **Naruto 7** (12-14) – anime
12.20 **Hollywood Buzz** – mag.
12.55 **Cat's Eyes** (7, 8) – przyg.
14.50 **Byłem królem** (1, 2) – dok.
16.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.50 **Captain Tsubasa** (19-21)
18.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.10 **13 posterunek 2** (22-24)
20.00 **True Beauty** (4) – obycz.
21.15 **Lovely Runner** (4) – obycz.
22.30 **Yellowjackets 2** (7, 8)
0.20 **Making of CANAL+**
0.30 **Powrót** (3, 4) – kom., Pol.
2.15 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.
3.20 **Kiedy ślub?** (5, 6) – kom.
5.10 **W rytmie wolności** (3)

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (2) – dok.
15.00 **Lotnisko na Alasce 5** (9)
16.00 **Dover 24/7** (6) – serial dok.
17.00 **Straż graniczna USA 5** (8)
18.00 **Lotnisko na Alasce 5** (7)
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 7** (20) – dok.
19.50 **Straż graniczna USA 5** (9)
20.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (4) – serial dokum.
21.50 **13 posterunek 2** (27, 28)
23.00 **Porzucone konstrukcje** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (6)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

CZWARTEK 19 listopada

WSCH. SŁ. 07.10 | ZACH. SŁ. 15.48 | Imieniny: Elżbiety, Halszki, Seweryna

TeleTydzień

TLC

6.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
8.00 Siostry wielkiej wagi 7
9.00 Siostry wielkiej wagi
10.00 Wiza na miłość: na odwrót 4
12.00 Kilogramy do szczęścia 2
14.00 Cztery żony i mąż
15.00 Mali ludzie, wielka rodzina
16.00 Siostry wielkiej wagi: Każdy cierpi – serial dok.
17.00 Salon sukien ślubnych – program rozrywk., 2017
18.00 Wiza na miłość: na odwrót 4



20.00 Premiera: **Wspólne życie XXL 2**
21.00 Jak zostać amiszem (2)
22.00 Premiera: **Siostry wielkiej wagi 7** (6)
23.00 Dr Pryszczylla 5: Skóra jak zombie – serial dokum.
0.00 Moje koszmarne stopy
1.00 Wspólne życie XXL 2
2.00 Jak zostać amiszem (2)

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (96, 97) – pr. rozrywk., Pol. 2020
7.00 Przyjaciółki (106, 107) – serial obycz., Pol. 2017
9.00 Hell's Kitchen (73, 74) – reality show, Pol. 2023
12.00 Śmierć pod palmami (23, 24) – serial kryminalny
14.30 Bogaty dom – biedny dom (100, 101) – reality show, Polska 2023
16.30 Hell's Kitchen (75) – reality show, Pol. 2023
18.00 Nasz nowy dom (334, 335) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (23, 24) – pr. rozr., Polska



22.00 Ambulans (11) – serial dok., Polska 2026
Kamery śledzą zespoły karetek podczas interwencji, ujawniając przy okazji dramaty pacjentów.
23.00 Gry małżeńskie (182, 183) – reality show
1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)

TVN STYLE

5.15 Tu jest pięknie (1) – rozr.
5.50 Kuchenne rewolucje (8) – pr. rozr., Polska 2017
6.45 Love the Look (8) – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Szpital św. Anny (19) – serial obycz., Pol. 2025
12.20 Ugotowani (8) – program kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (6, 5) – pr. rozr., Pol. 2025
15.35 Ugotowani (3) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Ostre cięcie 13 (8) – pr. rozrywk., Pol. 2026
17.40 Kuchenne rewolucje (13, 8, 2) – pr. rozr., Polska



20.50 Zgłoś remont: spełniamy marzenia (4)
21.50 Jestem z Polski 14 (4)
22.50 Hotel Paradise 13 (50)
23.45 Kochaj albo wróć (5)
0.45 Chiny według Jarka Nowaka – film dok., Pol.
1.45 Tu jest pięknie (2) – rozr.
2.25 Co nas truje (7) – pr. rozr.
3.10 Dieta czy cud? (2)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Brudne skarby
9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge
10.00 Budowa na końcu świata
11.00 Klan z Alaski
12.00 Celnicy na straży Szwecji
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
15.00 Złomowisko PL 12 (9)
16.00 Ed Stafford: inicjacja
17.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Operacja: LOT (1)
19.00 Nagi instynkt przetrwania



21.00 Premiera: **Gorączka złota 17**
22.00 Gorączka złota 16
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2**
0.00 Teorie spiskowe pod lupą
1.00 Zoom na architekturę
2.00 Eurotruckersi 3 (5)
3.00 Łowcy staroci (12)

TVP HISTORIA

9.25 Encyklopedia II wojny światowej – serial dok.
10.00 Polskie 100 lat
10.30 Wszystkie kolory świata
11.30 Ex Libris – magazyn
11.55 Świat w filiżance herbaty (3) – serial dok.
12.55 Nieznana wojna na Północy (2) – dok.
14.00 Kariera Nikodema Dyzmy (4) – obycz., Pol.
15.05 Sensacje XX wieku
17.30 Wojenne dziewczyny 5 (59) – serial hist., Pol. 2022
18.25 Agnieszka – film dokum.
19.35 Flesz historii (788)



20.05 PitBull (3) – serial sens.
20.55 Zbrodnie sprzed lat (3): Krew w Białym Mieście
21.50 Sensacje XX wieku
23.40 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (2)
0.35 Encyklopedia II wojny światowej
1.05 PitBull (3) – serial sens.

FOKUS TV

7.00 Było sobie życie (13-16)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (19, 20) – serial dok., USA
11.00 Gwiazdy lombardu (29)
12.00 Poszukiwacze historii (11, 12)
13.00 Ostatni bastion Hitlera 4 (5, 6) – dok.
15.00 Premiera: **Poszukiwacze złota w Australii** (20) – serial dok., Australia
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (15)
17.00 Dorwać tuńczyka 3 (1)
18.00 Rolnicy. Podlasie (49, 50) – serial dokum.
20.00 Galileo (6)



21.00 Poszukiwacze historii (10-12, 1)
23.00 Historia czołgów (3) – serial dokum., Fr./Niem.
0.00 Starożytni kosmici (7) – serial dokum., USA 2015
1.00 Rolnicy. Podlasie (3-6) – serial dokum., Pol. 2025
5.00 Kołowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO

7.25 Szpital (308-310) – paradok.
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (548, 549)
12.25 Szkoła (689) – paradok., Pol.
13.25 Brzydula (205, 206) – kom.
14.35 Drugie serce (25) – telen.
15.35 Druga szansa 3 (5) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 7 – dok.
19.00 Kartoteka 9 (29, 30) – serial fab.-dokum., Polska 2015
21.05 Kryminalni (4, 5) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
1.30 Szpital (970) – paradok., Pol.
2.30 Szkoła (695) – paradok., Pol.
3.30 Nowa Maja w ogrodzie 4
4.35 Szpital (970) – paradok., Pol.

ZOOM

10.05 Kobra – oddział specjalny 22 (10, 11) – sens.
12.20 FBI 4 (19, 20) – serial krym.
14.20 Bitwa o palety 2
15.25 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
16.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
16.45 Sensacje XX wieku – hist.
19.00 Kobra – oddział specjalny 25 (8, 9) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (23) – krym.
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 2 (1) – krym.
23.00 Magia nagości. Czechy i Słowacja – pr. rozrywk.
0.25 Magia nagości. Polska 5 – pr. rozrywk., Pol. 2024

FOOD NETWORK

8.00 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.00 10 zadań specjalnych Michela Morana 6 – pr. rozr.
10.40 MasterChef – pr. rozrywk.
12.05 Z gruntu zdrowo – mag.
13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
14.10 Napad na kuchnię
15.10 Bobby Flay: na linii ognia
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
18.25 Makłowicz w drodze
19.30 Sprytne pomysły Jagny
20.40 Trafić w ciasto – mag. kulin.
21.45 Subiektywny ranking smaków – program rozrywk.
0.00 Przepis na sukces – mag.
1.45 Mordercza kuchnia
3.45 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Pogromca mitów w akcji
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak to jest zrobione? 25: Piłkarzyki, mydło z Marsylii; Zestawy mebli kawowych, druk wypukły; Kule do gry w bule, biofarmaceutyki; Skórzane piłki do gry w koszykówkę, przesuwne zasuwy jazów – serial dokumentalny
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Operacja transport
12.00 Mega Metro
13.00 Burzliwa historia Tudorów
15.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
16.00 Odkopać historię
17.00 Ukryte pod miastami
18.00 Wcielenia zła
19.00 Złoto Hitlera
20.00 Katastrofa w przestworzach: Tragiczny lot testowy
21.00 Superfabryki – serial dok.
22.00 Makro inżynieria
23.05 Katastrofy pod lupą
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
1.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

10.30 Życie na pustkowiu UK
11.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 6 – serial dokum.
12.30 Wietnamskie przygody Billa Baileya – serial dokum.
13.35 Dziewicze zakątki Ziemi
14.35 W okowach mrozu 10
15.35 Życie na pustkowiu UK
16.35 Fenomeny współczesnego życia – serial dokum.
17.40 Dziewicze zakątki Ziemi
18.45 Wietnamskie przygody Billa Baileya: Hanoi – dok.
19.45 Nadchodzi powódź – dok.
20.55 W okowach mrozu – dok.
22.55 Walka z malarią – film dok.
0.05 Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 3 – serial dokum.
1.30 Dziewicze zakątki Ziemi

WP

11.00 Wariaci za kierownicą 6
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (4)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj 6
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 7
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
21.55 Pogoda
22.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021
23.00 Mistrzowie Kabaretu 11
0.00 Mistrzowie Kabaretu
1.00 Mistrzowie Kabaretu 6

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
10.00 Ojciec Brown 3 (33, 34)
12.00 Śmierć pod palmami 5 (2, 3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 Świat według Kiepskich (499, 500) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 11 (259-261) – serial komediowy
16.30 Świat według Bundych 3 (36-38) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (108-110)
21.00 Zdrady (104) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (54, 55, 99) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu

HGTV HOME & GARDEN

9.00 Polowanie na remont
10.00 Ekstremalnie wymagający kupujący – program rozrywk.
11.00 Moje miasto, mój dom 7
12.00 Włoszki wymiatają! – dok.
12.40 Uratuj swój ogród 8 – mag.
13.40 Patent na dom – pr. rozr.
14.35 Mieszkanie na miarę 2
16.35 Polowanie na ogród 6
18.20 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
20.05 Polowanie na kuchnie
21.35 Poukładani 2 – pr. rozrywk.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
0.40 Remonty Christiny 3 – rozr.
1.40 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Kup pan zamek – serial dok.
8.05 Kobieta na krańcu świata
10.25 Niezwykłe Stany Prokopa
12.30 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
14.35 Człowiek kontra jedzenie
15.10 Kobieta na krańcu świata
17.30 Rodzina na campingu – serial dokumentalny
19.30 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.50 Górskie potwory – dok.
23.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.40 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
3.40 Rodzina na campingu – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Anatomia ukąszenia węża
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Jak przeżyć na Alasce
13.00 Chiny: ukryte królestwa
14.00 Królestwo małp (1) – dok.
15.00 Zabójcze safari
16.00 Dzika przyroda strefy równikowej: Galapagos
17.00 Mali giganci – film dokum.
18.00 Dziki Park Yellowstone: Ogień i lód (1) – film dokum.
19.00 Walki zwierząt: Walki kotów – serial dokumentalny
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Chiny: ukryte królestwa
3.00 Królestwo małp (1) – dok.
4.00 Zabójcze safari

POLSAT VIASAT HISTORY

12.50 Wikingowie: narodziny imperium – serial dokum.
14.50 Tajemnice Adriatyku
16.50 II wojna światowa: cena imperium: Koniec początku
17.55 Wojenne fabryki 3
18.55 Wyprawa po skarby z Bettany Hughes 4: Turcja
20.00 Faraonowie: nie tylko piramidy
21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy
21.55 Wojny faraonów
23.05 II wojna światowa: Bombowce
0.15 Wikingowie: narodziny imperium – serial dokum.
1.55 Tajemnice Adriatyku

CANAL+ KUCHNIA

15.45 Dzień dobry, obiad 2
16.45 Jamie Oliver: 5 składników... – magazyn kulinarny
17.45 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.40 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
19.10 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
19.20 Włoskie życie Sophie...
19.45 M jak mięso 10 – mag. kulin.
20.15 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.55 Javier Peña zjada świat

CANAL+ DOMO HD

12.10 Wielkie projekty 23 – dok.
13.05 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
14.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.00 Najlepszy dom w okolicy
16.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
17.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Najlepszy dom w okolicy
21.55 Gardeners' World 14

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia 24
10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.00 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (407-410) – serial kom., Polska
13.30 Farma – reality show, Polska
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (480, 481, 551, 552) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Pamięć absolutna – dramat
FILM s.f., USA/Kanada 2012
23.20 Świat według Kiepskich (401-403) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Army Days Kielce 2026 – Koncert galowy
14.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 – magazyn kulinarny
14.30 Operacja zdrowie – mag.
15.00 Rodzinka.pl (123) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 21 (275, 276) – serial kryminalny
17.20 Niebezpieczne drogi
18.30 Żona dla Polaka. Toronto
19.30 Panna młoda (51) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (278) – obycz.
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (364) – serial obycz.
22.30 Dzień dobry, kocham Cię
FILM – komedia romant., Pol. 2014

PLANETE+

12.15 Niezwykłe podróże koleją 8 – serial dokum.
13.25 Afryka z góry – serial dok.
14.35 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
15.45 Targowiska świata
16.50 Świat z góry 13 – serial dok.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Cud numer 71 – serial dok.
19.40 Watykan. W jakim stanie jest Kościół? – serial dokum.
20.50 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
22.00 Bojowniczki! One walczyły w getcie warszawskim
23.50 Na targach świata 2: Indie

TVP DOKUMENT

13.50 Zagadkowe życie ptaków miejskich (4) – film dokum.
14.50 Sekrety dzikich kwiatów
15.55 Podniebni mechanicy
16.55 Piesze wędrówki po świecie – serial dokum.
18.00 Misja: Ratunek. Służby w akcji – serial dokum.
19.00 Kolba, na szczęście! – dok.
20.05 Tajemnice samolotów prezydenckich – film dok.
21.05 Cuda wysokich gór
22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Niezłomna: Królowa piękności Anastazja Lin

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.15 Jeździectwo: Cavaliada Tour w Warszawie – Grand Prix
12.00 Koszykówka mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz: Galatasaray MCT Technic – Legia
14.00 Plebiscyt na najlepszego sportowca Polski 2026
16.35 Sportowe historie: **Zapis emocji. 20 lat TVP Sport**
18.05 Ring TVP Sport – mag.
19.05 Piłka nożna: Liga Narodów – podsumowanie 5. i 6. kolejki



20.55 Piłka nożna kobiet: Liga Mistrzyń UEFA: Chelsea FC – Paris Saint-Germain
23.00 Sportowy wieczór
23.30 Piłka nożna: LN – mecz: Polska – Szwecja
1.40 Sporty walki: Oktagon 96 w Monachium
3.50 Boks: Gala w Hermosillo – podsumowanie

EUROSPORT 1

10.00 Snooker: Turniej International Championship – mecz finałowy
12.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans
13.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Sölden – slalom gigant kobiet
15.00 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
17.00 Skoki narciarskie: TCS w Bischofshofen
18.00 Jeździectwo: Zawody Pucharu Świata w Toronto
19.00 Jeździectwo: Zawody PŚ w Stuttgarcie



20.00 Jeździectwo: Global Champions League w Weronie **(live)**
22.00 Skoki narciarskie: TCS w Innsbrucku
23.00 Skoki narciarskie: TCS w Bischofshofen
0.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Levi – slalom mężczyzn

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga
8.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga
11.30 Tenis: Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry podwójnej **(live)**
14.00 Tenis: Turniej ATP Finals w Turynie – mecz fazy grupowej gry pojedynczej **(live)**
17.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: Neonet Norwid Częstochowa – PGE Projekt Warszawa **(live)**



20.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: Jastrzębie Barkom – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle **(live)**
W pierwszych dwóch kolejkach ZAKSA poniosła porażki.
23.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga

TVP ABC

8.05 Sir Mysz
8.15 Heidi
9.00 Stacyjkowo
9.30 Domisie
10.00 Zwierzaki Czytaki
10.20 Bolek i Lolek
10.45 Reksio
11.05 Wegezaury 2
11.35 Pszczółka Maja
12.25 Domisie
13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem
13.25 Oktonauci 2
13.50 Frycek – mały Chopin
14.05 Ernest i Celestyna
14.35 Lupin wśród bajek
14.45 Oli i Luna



15.15 Al-chemik
15.35 Księga Ksiąg
16.05 Krecio
16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści
17.05 Dino Ranczo
17.30 Super Wings: Strażnicy Świata
18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

MINIMINI+

4.27 Dzielny Lew Eryk 6
4.32 Dzielny Lew Eryk 4
4.38 Detektyw Łodyga
5.05 Bardzo małe stworzonka
6.10 Dora poznaje świat 7
7.33 Kicia Kocia
8.30 Chmurka i Burza
9.05 Bing
10.00 Pszczółka Maja 2
11.06 Staś da radę
11.55 Psi Patrol
12.50 Moje urodziny
13.00 Psi Patrol 2
14.00 Basia
15.10 Kicia Kocia 2
15.17 Kicia Kocia



15.55 44 Koty 2
17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.57 Staś i fajna Babcia
18.40 Dora poznaje świat 8
19.35 Kicia Kocia 2
19.51 Kicia Kocia
20.25 Mały Charlie
21.36 Zouk 2
22.04 Trojaczki

TVN 24

7.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.30 Rozmowa Piaseckiego
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo – mag. inf.
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny



19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.30 Czarno na białym
21.00 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Raków Częstochowa
13.45 Premier League Stories (13)
14.30 Ekstrapaka
15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Alaves
17.55 Hola LaLiga
19.00 Strikers PL (6)
20.00 Premier League: The Big Interview (14)
20.30 LaLiga Show
21.00 Premier League Stories (13)
21.30 Bez gardy. Magazyn KSW
23.15 LaLiga Highlights
0.00 Turbokozak (7)

EUROSPORT 2

12.00 Snooker: Turniej International Championship
14.00 Skoki narciarskie: TCS w Oberstdorfie
14.45 Skoki narciarskie: TCS w Garmisch-Partenkirchen
15.30 Skoki narciarskie: TCS w Innsbrucku
16.15 Skoki narciarskie: TCS w Bischofshofen
17.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Levi
18.00 Golf: RSM Classic **(live)**
21.00 Biegi górskie: Podsumowanie sezonu
22.00 Narciarstwo alpejskie: Zawody PŚ w Levi
0.00 Kolarstwo: Podsumowanie sezonu mężczyzn – mag.

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP Finals w Turynie – mecz gry pojedynczej
8.30 Tenis: Turniej ATP Finals w Turynie – mecz gry pojedynczej
11.00 Piłka nożna: Liga Narodów
13.30 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz: ORLEN Wisła Płock – One Veszprém HC
15.30 Piłka nożna: Liga Narodów
18.00 Tenis: Turniej ATP Finals w Turynie – mecz gry podwójnej **(live)**
20.30 Tenis: Turniej ATP Finals w Turynie – mecz gry pojedynczej **(live)**
23.00 Piłka nożna: Liga Narodów

NICKELODEON

8.15 SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16
8.50 Harmidom 2
10.10 SpongeBob Kanciastoporty 14
11.30 SpongeBob Kanciastoporty 16
11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2
12.20 Niebezpieczny Oddział 2
12.50 Niebezpieczny Henryk
13.20 SpongeBob Kanciastoporty 13
14.20 Harmidom 7
14.50 Harmidom 2
15.40 Harmidom 4
16.30 Patryk Rozgwiazda Show 4
17.30 Harmidom 9

TELETOON+

8.19 Kumple z dżungli na ratunek! 3
8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.22 Było sobie życie
9.51 Ki i Hi w Królestwie Pandy
10.21 Angelo rządzi
10.51 Siostry 3
11.25 Polly Pocket 6
12.18 Charlotte i trzy muszkieterki
12.47 Kumple z dżungli – na ratunek!
13.14 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.40 Polly Pocket 6
14.23 Dinuś i Lusia
14.50 Harmidom
15.20 Polly Pocket 6

TVP INFO

15.30 Serwis Info Dzień
15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Niebezpieczne związki
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Wydarzy się jutro

CANAL+ SPORT 2

10.30 Tenis: Turniej WTA Finals w Indian Wells
12.45 Tenis: Turniej WTA Finals w Indian Wells
15.00 Tenis: Turniej WTA Finals w Indian Wells
17.15 Tenis: Turniej WTA Finals w Indian Wells
19.30 Tenis: Turniej WTA Finals w Indian Wells
21.45 Tenis: Turniej WTA Finals w Indian Wells
0.00 Tenis: Turniej WTA Finals w Indian Wells
2.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Cracovia

ELEVEN SPORTS 1

11.45 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dok.
12.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Estrela – Benfica
14.00 Formuła 1: GP Sao Paulo
16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Genoa CFC – AC Milan
18.00 Bundesliga Clubs
18.15 Podróż do świata Calcio
18.55 Bundesliga Special Show (8)
19.30 Inside Serie A (12)
20.00 Bundesliga Weekly (13)
20.40 Formuła 1: GP Sao Paulo
22.45 Ligue 1 Preview (11)
23.20 Bundesliga Clubs
23.40 Historie Serie A
0.15 Dramatyczne rzuty karne

POLSAT SPORT 3

6.00 Piłka nożna: Liga Narodów
8.30 Piłka nożna: Liga Narodów
11.00 Piłka ręczna mężczyzn: Eliminacje mistrzostw Europy – mecz: Rumunia – Polska
13.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga
15.30 Łyżwiarstwo figurowe: Skate America
18.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz: Industria Kielce – Barca **(live)**
21.30 Piłka ręczna mężczyzn: Eliminacje mistrzostw Europy – mecz: Polska – Łotwa
23.30 Łyżwiarstwo figurowe: Skate America

NICK JR.

8.20 Wszyscy razem, śladem Blue! 3
8.50 Barbapapa i jego rodzinka
9.20 Barbapapa i jego rodzinka 2
9.40 Pan Krokodyl 2
10.50 Santiago z mórz
11.15 Dora 2
11.45 Zwierzęce zagadki
12.20 Rubble i jego ekipa 4
13.00 Psi Patrol 13
13.40 Świnka Peppa 7
13.55 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.25 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
14.45 Barbapapa i jego rodzinka 2

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 2
8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
9.00 Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2
9.30 Klub Myszki Miki Plus
10.00 Blue 3
11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2
11.30 Psia Brygada 2
12.00 Spidey i superkumple 2
12.30 Blue 3
13.30 Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2
14.00 Klub Myszki Miki Plus
14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
15.00 Iron Man i super ekipa

POLSAT NEWS

10.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
15.50 Wydarzenia 15:50
16.30 Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 Punkt widzenia Szubartowicza
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.50 Debata Gozdyry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
1.25 Punkt widzenia Szubartowicza

CANAL+ SPORT 5

11.30 Premier League Stories (13)
12.10 Ligomistrzowe historie (3)
13.10 1 na 1 Extra
14.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: INNPRO ROW Rybnik – Wilki
17.00 Żużel: PGE Ekstraliga: PRES Grupa Deweloperska Toruń – Betard Sparta Wrocław
20.00 Dart: Grand Slam of Darts **(live)**
0.15 Boks: Walka o pas EBU European w Guidonia Montecelio – waga półciężka: Luca D'Ortenzi – Eros Seghetti
1.25 LaLiga Show

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: 1. FSV Mainz 05 – FC Bayern Monachium
14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: SSC Napoli – SS Lazio
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – SV 07 Elversberg
18.00 Formuła 1: Grand Prix Sao Paulo
20.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – US Sassuolo Calcio
22.00 Bundesliga Weekly (13)
22.40 Bundesliga Special Show (8)
23.15 Inside Serie A (12)
23.45 Bundesliga Clubs

POLSAT PLAY

6.00 Budowlańcy
6.30 Kołowrotek
7.00 Polacy za granicą
7.10 Gwiazdy lombardu
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.05 Poszukiwacze historii
20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
22.00 Górale
22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
23.00 Polacy za granicą
0.05 Łowca pedofilów

TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Po raz trzeci. Sprzedane!
19.00 Ciężarówką przez Malezję
20.00 Co tu się odjechało?
20.30 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia
21.00 Kupione, zrobione, sprzedane
22.00 Raport Turbo
22.15 Jeździć, obserwować
23.00 Wojny samochodowe

TVS

16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel
17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM Pilcher: W siódmym niebie – film obyczajowy, Niemcy 2021
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM Pilcher: Z miłości i z pasji – melodramat, Austria/Niemcy 2007, reż. Karl Kases
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM

18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Głos Polski
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Głos serca
22.45 Fatima, miejsce wybrane przez Maryję
23.00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny

PIĘKNIEJSZA OD SAMEGO RANA

Więcej blasku dla cery

Podpowiadamy, jak w prosty sposób sprawić, by poranne załamania na twarzy zniknęły, a skóra wyglądała świeżo i promiennie. Wszystkie metody działają błyskawicznie.



Kilka prostych ruchów przy porannym nakładaniu kremu, to orzeźwiająca pobudka dla skóry. Najpierw chwilę potrzyj dłonie o siebie i rozmasuj w nich porcję kosmetyku.

Z MIŁYM CHŁODKIEM

Orzeźwiające i antyobrzękowe działanie mają przyrządy do masażu wykonane z różowego kwarcu. Warto je dodatkowo trzymać w lodówce, by jeszcze bardziej zwiększyć ich moc. Już samo ich przyłożenie do skóry daje przyjemny efekt odświeżenia.

Poranne zmarszczki możesz rozprasować ćwiczeniami. Otwórz szeroko usta, wysuń język w dół, jakbyś chciała dotknąć czubka brody. Po 10 sekundach rozluźnij się. Powtórz 2 razy. Potem zrób ustami dziubek, mocno zasysając policzki, po 10 sekundach rozluźnij. Powtórz 2-3 razy. Rób tak każdego poranka, bo ta gimnastyka działa na twoją korzyść.

Jak łyk kawy

● Pielęgnację zacznij od spryskania twarzy, szyi i dekoltu orzeźwiającym tonikiem lub mgiełką. Możesz sama zrobić roślinną wodę, którą przebudzisz zaspaną skórę. Zerwij 8-12 listków mięty, zalej je szklanką wrzątku. Po ok. 20 minutach przecedź. Gdy ostygnie, przelej do buteleczki z atomizerem. Włóż do lodówki i przechowuj w lodówce do siedmiu dni.

● Pobudzającą moc mają kremy, serum, żele z dopiskiem „rozświetlający", „energetyzujący". Wmasuj je w skórę. Dobierz kosmetyk pod oczy z metalową końcówką. Chłodzi i drenuje skórę.

Z kostkami i rollerem

● Jak orzeźwiający shot podziała na cerę masaż kostkami lodu z naparem z mięty, zielonej herbaty. Do ostudzonego dolej łyżeczkę świeżo wyciśniętego soku z cytryny. Przelej do foremki na kostki lodu. Zamroź. Rano wyjmij kilka kostek, owiń je np. gazą i wymasuj buzię, szyję oraz dekolt. Zniknie nie tylko poranna ospałość, ale także obrzęki.

● Masaż rollerem lub płytką gua sha poprawia mikrokrążenie i zmniejsza obrzęk. Wykonuj ruchy od brody lekko ku górze, od środka twarzy ku bokom i w stronę skroni.

Chwila na szczypanie

● Od szczęki i policzków, opuszkami ściskaj skórę, lekko ją unosząc. Przejdź do czoła, tu szczyp od środka do zewnątrz. Przykryj twarz dłońmi, rozsuń je na boki i przesuń przez szyję do obojczyków. Zrób to jeszcze w łóżku.

NA PÓŁCE

Co za świeżość!

Perfumowa mgiełka tonizująca do stóp, Biotaniqe, odświeża, przywraca komfort i otula zapachem. Do stosowania o poranku i w ciągu dnia np. po wysiłku



• ok. 19 zł (120 ml)

Makijaż 2w1

Kosmetyk Long Lasting Velvet 2w1, Inglot, działa jak podkład i korektor. Można go nakładać na całą twarz lub punktowo np. cienie pod oczami. W dużej gamie odcieni.



• ok. 118 zł (30 ml)

Więcej połysku

Wygładzająca płukanka kwasowa Gloss, OnlyBio, nadaje włosom blask i efekt tafli. Z olejem tsubaki, ekstraktem z papai i kwasami AHA wygładza i chroni przed puszeniem.



• ok. 24 zł (200 ml)

Bez odrostów

Spray Magic Touch, L'Oréal Paris, pomaga w błyskawicznym retuszu odrostów. Efekt utrzymuje się do kolejnego mycia. Dostępny w 10 odcieniach.



• ok. 36 zł (75 ml)

Nocny eliksir

Krem naprawczy Antiageing Oilage, Dermedic, to nocna pomoc przywracająca skórze gęstość. Polecany w okresie okołomenopauzalnym, przy suchości i oznakach starzenia.



• ok. 67 zł (50 ml)

FOT. Adobe Stock (3), materiały redakcyjne/AI (2), mat. prasowe

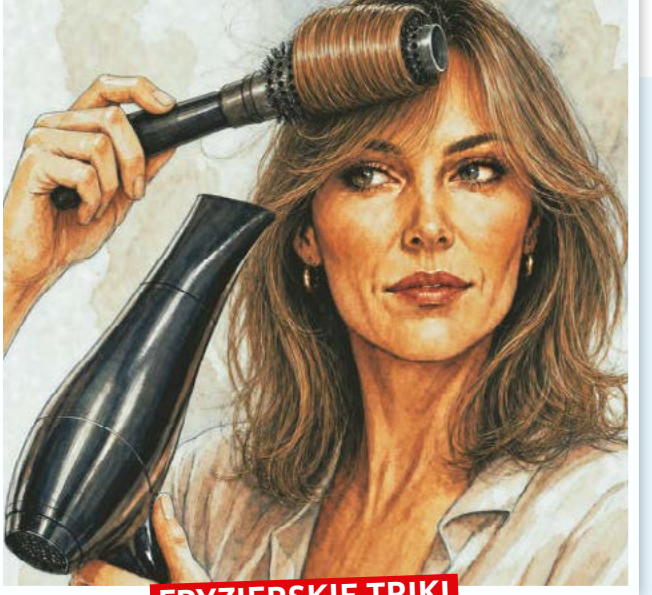
PIELĘGNACJA Z NATURY

Kosmetyki eko

Lubimy sięgać po produkty ze słówkiem naturalny, ekologiczny, organiczny. Ale czy wszystko o nich wiemy?

- Nie zawsze lubi je skóra wrażliwa, skłonna do alergii, naczynkowa. Mogą ją drażnić zawarte w produktach np. wyciągi ziołowe, olejki.
- Nie ustępują skutecznością kosmetykom zaawansowanym technologicznie. Dodane do kosmetyków eko wyciągi z natury mają budowę zbliżoną do komórek ludzkiego ciała i są jej naturalnym wsparciem. Budują jej odporność i siłę.
- Też mają konserwanty, ale naturalne. Dzięki nim zachowują świeżość i są bezpieczne. Choć niektóre ekokosmetyki trzeba trzymać w lodówce.





FRYZJERSKIE TRIKI

Układamy grzywkę-firankę

Tak to robią mistrzowie stylizacji. To pomysł na stylowo układająca się grzywkę na boki z przedziałkiem asymetrycznym lub regularnym.

- Sposób 1: rozczesz jeszcze wilgotne pasmo grzywki z jednej strony. Od góry przyłóż do niego okrągłą szczotkę i dość ściśle owiń ją włosami. Podsusz od dołu suszarką z końcówką-koncentratorem. Powtórz na drugą stronę.
- Sposób 2: to opcja lepsza przy przedziałku symetrycznym. Najpierw skrzyżuj na czole obie części grzywki i podwiń je na szczotce, by dobrze odbić od nasady. Potem tak skrzyżowane pasma wywiń na szczotce do góry. Rozdziel włosy na boki.

MAKIJAŻ NA DŁUŻEJ

To potrafi fixer

Taką angielską nazwę noszą kosmetyki utrwalające makijaż czyli spraye, mgiełki, a nawet kleje...

Nie tylko na wieczór

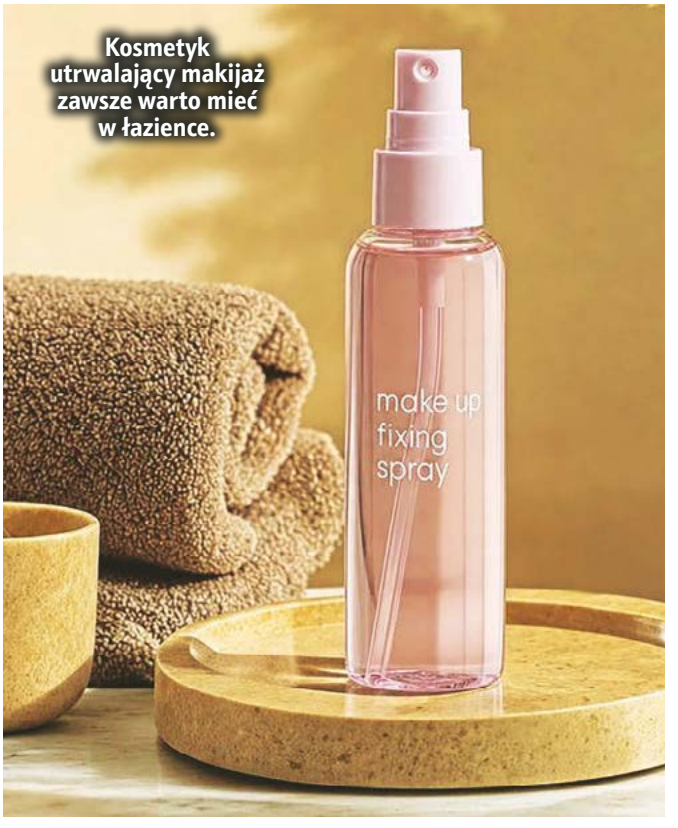
Dzięki utrwalaczom makijaż przetrwa wiele godzin, a kolorowe kosmetyki w pełni zachowają swe odcienie. Fixery są lekkie, bezbarwne i można stosować je bez obaw, że niepotrzebnie obciążą naskórek. Sprawdzą się na wielkie wyjście, ale i na co dzień, gdy wilgoć lub temperatura mogą przyczynić się do szybkiego zniszczenia makijażu.

Lekcja użycia

Używaj kosmetyku po wykonaniu całego makijażu. Najpierw dobrze wstrząśnij pojemnikiem, by utrwalające składniki połączyły się i wymieszały. Zamknij oczy i omieć całą twarz mgiełką. Trzymaj pojemnik w odległości ok. 30 centymetrów od skóry i nieco od góry. Wykonaj nim ruchy przypominające litery: X oraz T. Tak uda ci się równomiernie pokryć całą twarz. Nie przesadzaj również z ilością produktu, w nadziei, że lepiej utrwali makijaż, bo wystarczy go odrobina.

Do poprawki

Gdy zajdzie potrzeba odświeżenia makijażu lub poprawek, bez problemu możesz użyć fixera ponownie. Niektóre marki oferują takie produkty w mniejszych opakowaniach, które nadają się w sam raz do torebki. Zamiennikami dla fixerów mogą być wody mineralne w sprayu oraz niektóre hydrolaty w buteleczkach z atomizerem.



Kosmetyk utrwalający makijaż zawsze warto mieć w łazience.

WARTO ZNAĆ I STOSOWAĆ

Proste zasady mierzenia ciśnienia

Poznaj kilka ważnych reguł, dzięki którym domowe pomiary będą wiarygodne. Nawet niewielkie błędy mogą zawyżyć lub zaniżyć wynik o kilkanaście mmHg.



SYNDROM BIAŁEGO FARTUCHA

Dotyka wielu osób, a wynika ze stresu związanego z lekarską wizytą. Pod wpływem emocji ciśnienie może się znacząco podwyższyć, co utrudnia ocenę sytuacji. Stąd zalecenie, by w miarę możliwości badać się także w domu.

Jeśli podczas pomiaru ciśnienia nie oprzesz się, wynik może być zawyżony nawet o 5-15 mmHg.

Pojedyncze badanie może nie pokazać całej prawdy, dlatego dobrze jest mierzyć ciśnienie regularnie. Jeżeli nic ci nie dolega, rób to 1-2 razy w miesiącu, ale przy nadciśnieniu, szczególnie, gdy dopiero masz dobierane leki – 2 razy w ciągu dnia, przed śniadaniem i przed kolacją, o tej samej godzinie.

Jak zrobić to dobrze?

- Przy pierwszych pomiarach warto dokonywać ich na obu ramionach. Jeśli występuje różnica, później mierz ciśnienie na tej ręce, na której było ono wyższe. Przed pomiarem unikaj: kawy, mocnej herbaty i napojów energetycznych, palenia papierosów i picia alkoholu, intensywnego wysiłku fizycznego. Ponadto: opróżnij pęcherz moczowy, posiedź spokojnie przez około 5 minut.
- Zalecana pozycja: usiądź na krześle z oparciem i oprzyj plecy, stopy postaw płasko na podłodze, nie zakładaj nogi na nogę. Ramię, na którym mierzysz ciśnienie, oprzyj na stole, załóż mankiet na gołe ramię – powinien dobrze przylegać, ale nie uciskać nadmiernie, a jego dolna krawędź ma znaleźć się około 2-3 cm nad zgięciem łokcia. Uwaga! Rozmiar mankietu musi być dopasowany do obwodu ramienia.
- Gdy ciśnieniomierz zostanie już włączony, nie ruszaj się i nie rozmawiaj. Po pierwszym pomiarze odczekaj 1-2 minuty i wykonaj drugi. Jeśli wyniki znacznie się różnią, zrób to po raz trzeci. Za wynik przyjmij średnią z dwóch ostatnich pomiarów.
- Najczęstsze błędy: pomiar zaraz po wejściu po schodach lub wysiłku, rozmowa podczas badania, założenie mankietu na rękaw ubrania, skrzyżowane nogi, niepodparte plecy lub ramię, wykonywanie tylko jednego pomiaru.

Dzienniczek ciśnienia

- Prowadź go regularnie. Dobrze jest, gdy lekarz może dostać do wglądu historię pomiarów z ostatnich kilku dni i tygodni.

NA PÓŁCE

Przy hemoroidach

Procto-zac MemeThol Barier Spray to opatentowana technologia, która błyskawicznie walczy z nawracającymi hemoroidami. Likwiduje ból i zmniejsza problem w ciągu 7 dni.



• ok. 79 zł (10 ml)

Znowu przeziębiona?

Immunofort to wieloskładnikowy lek ziołowy, który w naturalny sposób wzmacnia odporność organizmu. Szczególnie dla osób ze skłonnością do przeziębień i infekcji górnych dróg oddechowych.



• ok. 15 zł (125 g)

W trosce o skórę

Intensywnie Regenerujący Krem z witaminą B12 – natychmiastowa ulga i odbudowa bariery dla skóry suchej, wrażliwej i podrażnionej. Krem o aptecznej jakości i ukierunkowanym działaniu.



• ok. 26 zł (50 ml)

Koniec z łupieżem

Szampon Anti Dandruff Care (m.in. z piroktonem olaminy) – redukcja łupieżu, regulacja sebum, wsparcie mikrobiomu skóry głowy oraz jej ukojenie i przywrócenie równowagi.



• ok. 50 zł (250 ml)

Odetchnij pełną piersią!

Salco Therapy Aroma Respira łączy wysoko zmineralizowaną sól bocheńską z kompozycją pięciu naturalnych olejków eterycznych. Oczyszcza drogi oddechowe. Do kupienia na: www.salco.pl



• ok. 35 zł (3 kg)

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

SOS dla żołądka

Jesienią i zimą częściej mamy apetyt na tłuste i słodkie pokarmy. Instynktownie poszukujemy jedzenia, które nas rozgrzeje, dostarczy nam energii i poprawi humor. Niestety, cięższe potrawy są obciążeniem dla przewodu pokarmowego. Łatwo o przejedzenie, refluks i zgagę, niestrawność i wzdęcia. Na szczęście, uciążliwym objawom można szybko zaradzić.

- Aby polepszyć pracę przewodu pokarmowego, pij herbaty ziołowe. Rumiankowa: zalej 1 łyżkę suszonych kwiatów wrzącą wodą i parz pod przykryciem przez 10 minut; odcedź. Dodaj do smaku sok z cytryny i odrobinę miodu (naturalnego). Z kopru włoskiego: zalej 1-2 łyżeczki nasion kopru wrzątkiem i zaparzaj przez 5-10 minut. Imbirowy: pokrojony lub starty korzeń imbiru (długości 2-3 cm) zalej szklanką gorącej wody, przykryj na 5 min; dodaj do smaku miód.
- Przy tego typu dolegliwościach i innych objawach zaburzeń żołądkowo-jelitowych po przejedzeniu pomocny może być żel zawierający koloidalny kwas krzemowy. Jego działanie jest wielokierunkowe. Tworzy ochronną powłokę – po spożyciu żel pokrywa śluzówkę żołądka i jelit. Absorbuje szkodliwe substancje – koloidalny kwas krzemowy ma właściwości wiążące, które pozwalają mu przyciągać i usuwać patogeny oraz substancje drażniące. Redukuje nadmierną kwasowość – kwas krzemowy może zmniejszać nadmiar kwasu solnego w żołądku, eliminując palący efekt refluksu i zgagi. Łagodzi wzdęcia poprzez wiązanie gazów zmniejsza uczucie pełności.



Rumianek działa też gojąco na śluzówkę żołądka.

REKLAMA

silicolgel®

Koloidalny kwas krzemowy

Stosowany w zatruciach i zaburzeniach żołądkowo-jelitowych oraz objawach zespołu jelita drażliwego (IBS)

84% użytkowników odczuło znaczną poprawę w objawach zespołu jelita drażliwego*





"Efficacy and Safety of the Enterosorbent Silicolgel in Irritable Bowel Syndrome, IBS- D and IBS- M: A Randomized, Double- Blind, Placebo- Controlled, Multi- Center Trial" O. Kuzminska, B. Vitkovska, Yurii Kuvaiskov, Chris G. Hatton; Neurogastroenterology & Motility.
*„Improvement in IBS symptom severity over 4 weeks", Clinical Study published in Gastroentorology, Research and Practice, Dec 2023

SIL/2026/19

Silicolgel. Żel doustny.
Dostępne opakowania: butelka 200 ml oraz saszetki 12 x 15 ml. **Wytwórca:** Silicol GmbH.
Podmiot prowadzący reklamę: Salveo Poland Sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

JAK SKOMPLETOWAĆ „CZERWONĄ TECZKĘ"

Ważne dokumenty pod ręką

Co się stanie, gdy nagle zachorujemy? Czy bliscy będą wiedzieli, gdzie szukać ważnych dokumentów, jakie mamy zobowiązania i z kim skontaktować się w pilnych sprawach?



Zaglądaj do teczki co jakiś czas, by aktualizować zawarte w niej informacje.

Tzw. czerwona teczka, nazywana też teczką awaryjną, to zbiór dokumentów i informacji dotyczących spraw osobistych, finansowych i zdrowotnych. Każdy powinien pomyśleć o jej przygotowaniu, by w razie nagłej choroby lub innych nieprzewidzianych zdarzeń bliscy wiedzieli, gdzie szukać potrzebnych danych i jak załatwić pilne sprawy.

Co w środku

- Nie ma jednej obowiązującej listy zawartości. Każdy może dostosować ją do swoich potrzeb. Na pewno warto włożyć do teczki kopie najważniejszych dokumentów: dowodu osobistego, paszportu, aktu urodzenia, prawa jazdy. Przydatne będą numery rachunków bankowych, informacje o lokatach i kredytach, numery polis ubezpieczeniowych, dane dotyczące posiadanych nieruchomości, np. numery ksiąg wieczystych.
- W teczce powinny się znaleźć informacje o naszym stanie zdrowia, alergiach, przebytych zabiegach oraz przyjmowanych lekach. Jeśli opiekujemy się zwierzęciem, warto zostawić wskazówki dotyczące jego zdrowia, karmienia i opieki.
- Zapiszmy numery telefonów do najbliższych osób, a także dane kontaktowe do pracodawcy, ubezpieczyciela, lekarza czy firm zajmujących się naprawami w domu. Przydatne będą też informacje o kontach e-mail i w mediach społecznościowych oraz o tym, jak uzyskać do nich dostęp (np. za pomocą numeru telefonu lub zapasowego adresu e-mail).
- Jeśli sporządziliśmy testament, wskażmy, gdzie się znajduje.

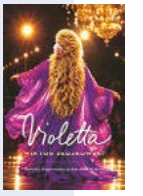
Dla bezpieczeństwa

- Teczka powinna znajdować się w bezpiecznym miejscu, np. w zamykanej szafce. Warto powiedzieć bliskim, gdzie ją przechowujemy.
- Nie zapisujmy w niej haseł do bankowości internetowej, numerów PIN ani innych danych umożliwiających dostęp do pieniędzy.

NA PÓŁCE

Violetta

WIKTOR SŁOJKOWSKI



Inspirowana życiem wielkiej gwiazdy opowieść o sławie i samotności, przyjaźni i lojalności oraz cenie, jaką trzeba zapłacić za życie w blasku sceny.

Wyd. Luna

Po prostu się żyje

TOMASZ POTKAJ



„Matysiakowie" od 70 lat towarzyszą Polakom. Zaparz kawę plujkę, rozsiądź się wygodnie na tapczanie i wybierz się w sentymentalną podróż po absurdach i urokach życia w PRL.

Wyd. Znak

Przemilczane

JOANNA OSTROWSKA

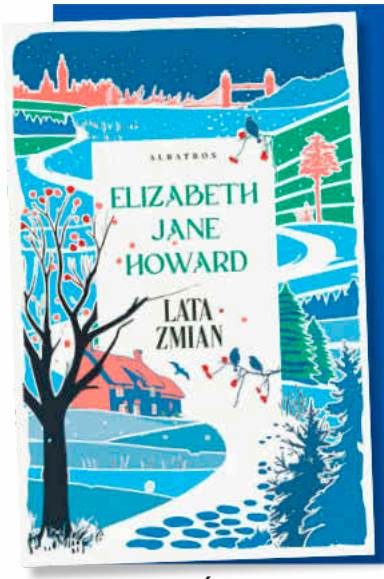


Jedna z najbardziej wstrząsających książek historycznych ostatnich lat. Opowiada o kobietach, które podczas II wojny światowej były zmuszane do pracy seksualnej – w obozach koncentracyjnych i okupowanych miastach.

Wyd. Znak

ELIZABETH JANE HOWARD „LATA ZMIAN"

Zmierzch epoki Cazaletów



Rok 1950. Ukochana matriarchini rodu Cazaletów, Duszka, umiera. Wraz z nią odchodzą resztki dawnego świata, w którym Cazaletowie niegdyś brylowali – świata wielkich rezydencji i służby, społeczeństwa podzielonego na klasy i niezmiennej od wieków tradycji. Podczas gdy Polly i Clary starają się pogodzić małżeństwo i macierzyństwo z własnymi ambicjami i pomysłami na życie, rozwiedziona Louise wikła się w bolesny romans. Hugh i Edward, obecnie sześćdziesięcioletni, nie mogą się odnaleźć we współczesnym świecie, a porzucona przez męża Villy musi w końcu nauczyć się żyć samodzielnie. Jednak to Rachel, która zawsze żyła dla innych, stanie przed największym wyzwaniem w swoim życiu...

Wszystkie wątki zbiegają się w Boże Narodzenie w Home Place, gdzie zjawia się nowe pokolenie Cazaletów. Jedno jest pewne – nic już nie będzie takie samo...

Wydawnictwo Albatros

Elizabeth Jane Howard

Angielska pisarka, autorka powieści i opowiadań. Popularność przyniósł jej pięciotomowy cykl Kroniki Cazaletów, ukazujący losy angielskiej rodziny na tle przemian społecznych i II wojny światowej. Na jego podstawie powstał sześcioodcinkowy serial The Cazalets. „Lata zmian" to finałowa część sagi o losach rodziny Cazaletów. Warto wiedzieć, że to jedna z ulubionych sag historycznych brytyjskiej królowej Camilli.

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

KAMPANIA TOTALIZATORA SPORTOWEGO

Co ryzykujesz, grając w sieci?

Masz ochotę spróbować szczęścia w grach hazardowych przez internet? Zanim postawisz pieniądze, sprawdź, czy serwis działa legalnie. Korzystanie z nielegalnych stron grozi utratą pieniędzy, kradzieżą danych osobowych, może się także wiązać z konsekwencjami prawnymi. Legalność konkretnego serwisu zweryfikujesz na stronie www.legalnagra.pl. Znajdziesz tam również kontakty do placówek pomagających osobom uzależnionym od hazardu. To element kampanii „Powiedz NIE nielegalnej grze hazardowej" Totalizatora Sportowego, której twarzą został aktor Janusz Chabior.



MOŻESZ ZAOSZCZĘDZIĆ

Zmiany w podatku PCC

Od 3 listopada 2026 r. wzrasta limit zwolnienia z podatku od czynności cywilnoprawnych (PCC) przy zakupie używanych rzeczy ruchomych. Wynosi teraz 3 tys. zł zamiast dotychczasowego 1 tys. zł. Dzięki temu, kupując od osoby prywatnej np. rower, telefon, meble czy sprzęt AGD o wartości rynkowej nieprzekraczającej 3 tys. zł, nie zapłacimy fiskusowi ani grosza. Przy droższych przedmiotach stawka podatku wynosi 2 proc. ich wartości. Podatek płaci kupujący. Ważne: nowe zasady obejmują transakcje zawarte od 3 listopada 2026 r.



FOT. materiały redakcyjne/AI, materiały prasowe

REKLAMA

KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito – wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C. Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie.

Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.

KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.

KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń.

Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.





Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

PRZYDATNE W DOMU



Smak lata

Zielona herbata z maliną i marakują łączy delikatnie herbaciany charakter z owocową nutą owoców. To doskonały wybór na co dzień: do lekkiego „resetu" w ciągu dnia, do pracy albo jako coś przyjemnego po posiłku. Wygodne saszetki ułatwiają szybkie parzenie, a całość ma bardzo przyjemny, świeży aromat.

Big-Active, ok. 5,99 zł/ 34 g (20 torebek)

Owoce w proszku



Malina 100% owocu w formie liofilizowanej jest wyjątkowo intensywna w smaku i aromacie. Świetna do owsianki, jogurtu, deserów, smoothie, kremów czy posypania ciasteczek. Dzięki liofilizacji zachowuje „owocowy charakter" bez dodatku cukru, a mała paczka sprawdza się, gdy chcesz tylko dodać malinowy akcent.

Kresto, ok. 8,99 zł/15 g

Szybkie danie



Gulasz mięsny z mięsem wieprzowym to gotowe danie obiadowe, które wystarczy podgrzać. To super opcja „na szybko", gdy nie ma czasu na gotowanie od zera. Sprawdzi się również jako baza do ryżu, kaszy albo ziemniaków, a także do zabrania do pracy w pojemniku

JemyJemy, ok. 18,89 zł/360 g



Karkówka, która zaskakuje

Odrobina tłuszczyku sprawia, że jest soczysta i się nie przesusza. To dlatego tak dobrze smakuje pieczona czy smażona. Na pewno zakochasz się w niej w chłodne dni!

Żeby karkówka była zawsze wyjątkowo soczysta i krucha, warto ją wcześniej (4-12 godz.) zamarynować w lodówce, np. w czosnku, musztardzie oraz odrobinie miodu. Ważne: wyjmij mięso z lodówki 30-60 minut przed pieczeniem, żeby się ogrzała (równiej się upiecze).

Pieczeń z salsą

SKŁADNIKI: ● **2 kg schabu karkowego** ● **3 pomidory** ● **1 awokado** ● **1 czerwona cebula** ● **1 limonka** ● **1 i 1/2 łyżki brązowego cukru** ● **2 łyżki oleju** ● **1 łyżeczka chili w płatkach** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso opłucz, osusz. Natrzyj z każdej strony solą, pieprzem i płatkami chili. Włóż do rękawa do pieczenia, ułóż w brytfannie. Piecz 4 i 1/2 godziny w temperaturze 150°C. Rozetnij rękaw na 30 minut przed końcem pieczenia, aby mięso się zrumieniło.

2. Zetrzyj skórkę ze sparzonej limonki. Pomidory umyj, pokrój w kostkę. Cebulę obierz, posiekaj. Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, łyżeczką wydrąż miąższ. Pokrój go w kostkę. Połącz z pomidorami, cebulą, olejem, cukrem oraz sokiem i skórką z limonki. Salsę przypraw solą i pieprzem. Podaj do mięsa.

Czas przygotowania: 5 godzin
Porcje: 8
Stopień trudności: łatwy

Mięso z cydrem i jabłkami

SKŁADNIKI: ● **1 i 1/2 kg karkówki** ● **400 ml cydru** ● **2 pory** ● **250 g selera** ● **3 cebule** ● **3 ząbki czosnku** ● **4 jabłka** ● **150 g śmietany 36%** ● **2 łyżki oleju** ● **2 łyżeczki mąki ziemniaczanej** ● **sól** ● **pieprz** ● **cukier**

PRZYGOTOWANIE:

1. Warzywa oczyść, obierz. Cebule pokrój na cząstki, czosnek w plasterki, pory w krążki, a seler na kawałki. Warzywa przełóż do brytfanki, oprósz solą. Mięso natrzyj olejem, solą i pieprzem, ułóż na warzywach. Wlej po 200 ml cydru i wody. Piecz 2 godziny w 200°C.

2. Mięso wyjmij, sos przecedź. Dolej do niego 100 ml cydru, zagotuj. Zagęść mąką ziemniaczaną, połącz ze śmietaną. Dopraw solą, pieprzem i cukrem. Ugotuj syrop z reszty cydru i 3 łyżek cukru. Wrzuć jabłka pokrojone na cząstki. Duś 3 minuty. Podaj do mięsa z sosem.



Czas przygotowania: 165 minut
Porcje: 6
Stopień trudności: średni

FOT. House of Food, mat. prasowe

Węgierski gulasz segedyński

SKŁADNIKI: ● **750 g karkówki** ● **4 kiełbaski** ● **1 cebula** ● **po 1 czerwonej i żółtej papryce** ● **3 łyżki oleju** ● **2 liście laurowe** ● **1 łyżka oregano** ● **sól** ● **pieprz** ● **szczypta cukru** ● **1 łyżka słodkiej papryki** ● **1 łyżeczka mielonego kminku** ● **2 łyżki koncentratu pomidorowego** ● **1 kg kiszonej kapusty** ● **600 ml bulionu** ● **800 g ziemniaków** ● **3 gałązki majeranku** ● **125 g śmietany 12%**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso pokrój w kostkę, a kiełbaski – w plasterki. Cebulę posiekaj. Papryki oczyść, pokrój. Mięso obsmaż na oleju, mieszając. Dodaj cebulę, liście laurowe, paprykę, kiełbasę i oregano, podsmaż. Przypraw solą, pieprzem, cukrem, słodką papryką i kminkiem. Dodaj koncentrat, kapustę i bulion. Duś 90 minut.

2. Ziemniaki grubo pokrój. Dołóż do gulaszu 40 minut przed końcem duszenia. Majeranek umyj, oderwij listki, dodaj do gulaszu. Podawaj ze śmietaną.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni





Chrupiące kąski z knedlami

SKŁADNIKI: ● **2 kg karkówki ze skórką** ● **po 450 g mrożonego szpinaku (liście) i włoszczyzny** ● **3 cebule** ● **330 ml ciemnego piwa** ● **400 g czerstwych bułek** ● **400 ml mleka** ● **150 g rolady ustrzyckiej** ● **4 jajka** ● **9 łyżek mąki** ● **2 łyżki masła** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Karkówkę natrzyj solą i pieprzem, ułóż w brytfance. Piecz godzinę w 175°C. Dołóż włoszczyznę i dwie pokrojone cebule. Piecz kolejną godzinę.

2. Mięso wyjmij. Sos przecedź, wymieszaj z piwem i 100 ml wody. Zagotuj, zagęść łyżką mąki, przypraw. Pieczeń ponownie umieść w brytfance i piecz jeszcze godzinę w 225°C.

3. Bułki pokrój w kostkę, zalej mlekiem i odstaw na 30 minut. Ostatnią cebulę posiekaj, zeszklij na maśle. Dodaj rozmrożony szpinak, starty ser i bułki. Zagnieć z jajkami i resztą mąki. Uformuj knedle. Włóż je na posolony wrzątek, gotuj 10 minut. Podaj do mięsa z sosem.

Czas przygotowania: 210 minut
Porcje: 8
Stopień trudności: średni

Potrawka z chili i pieczarkami

SKŁADNIKI: ● **4 plastry schabu karkowego (po 150 g)** ● **300 g małych pieczarek** ● **250 g ryżu** ● **1 czerwona cebula** ● **1 strąk chili** ● **5 łyżek sosu sojowego** ● **3 łyżki oleju** ● **1 łyżka płynnego miodu** ● **sól** ● **natka pietruszki**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ryż ugotuj w wodzie z solą według przepisu podanego na opakowaniu. Plastry karkówki potnij w paski. Pieczarki oczyść, większe sztuki przekrój. Chili oczyść, pokrój w krążki. Cebulę obierz, potnij w plasterki.

2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, usmaż cebulę, pieczarki i chili. Zdejmij z patelni. Do tłuszczu ze smażenia dolej 1 łyżkę oleju. Wrzuć karkówkę. Smaż, mieszając, 5-7 minut. Wlej sos sojowy i płynny miód. Dołóż mieszankę pieczarek z chili i cebulą, wymieszaj zagotuj. Ozdób natką. Podaj z ryżem.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy





Mała plaża w Kapsztadzie, w tle skaliste szczyty. O świcie na piasku można zobaczyć pingwiny w drodze po ryby dla swoich dzieci.

REPUBLIKA POŁUDNIOWEJ AFRYKI

Cuda na drugim końcu świata

Odwiedźmy najdalej na południe wysunięte miasto Afryki. Kapsztad jest niezwykły i zniewalająco piękny. Zobaczcie sami.



Schotsche Kloof i Bo Kapp są kolorowymi symbolami Kapsztadu. Prześliczne.

Republika Południowej Afryki ma w sobie coś z magii. Światło jest tu ostrzejsze niż gdzie indziej. Zapach niesiony wiatrem od oceanu miesza się z pyłem półpustyń i miasta. I te barwy – nasycone, bardzo intensywne.

Lecimy do Kapsztadu. Z jednej strony ocean z białą pianą fal, z drugiej monumentalna sylwetka Góry Stołowej, która strzeże miasta jak kamienny strażnik.

Tu najłatwiej poczuć rytm RPA: poranki z kawą i widokiem na port, popołudnia na spacerach po dzielnicach pełnych kolorów i wieczory, gdy słońce opada do oceanu jak rozżarzony metal. A w tle muzyka, która – zależnie od nastroju – pobudza albo koi.

Miasto niespodzianek

Kapsztad zwiedza się z reguły… pod wiatr. Warto dać się uwieść promenadzie nadmorskiej, wejść wyżej – na punkty widokowe. Widać z nich, jak miasto rozlewa się między górami a wodą. Po prostu dać się zachwycić..

Kontrasty pobudzają zmysły. A kiedy przychodzi ochota na ucieczkę z miasta, wystarczy krótki wypad, by znaleźć się w krajobrazach, które w Europie wydają się niemal nierealne.

Widok miasta, w tle po lewej Góra Stołowa. Jej park narodowy doprowadzi nas do Przylądka Dobrej Nadziei.

Piękno bez słów

W RPA natura potrafi zaskoczyć skalą. Kanion Blyde River – pofalowany, miejscami dramatycznie urwany – jest jak gigantyczna zielona wyrwa w ziemi.

Inne wrażenie robią baobaby. Te święte drzewa wyglądają, jakby ktoś odwrócił je korzeniami do góry. Pod ich ciężkimi koronami człowiek czuje się taki malutkij.

Baobaby zadziwiają. Dziwne niemal pomnikowe drzewa – jak z filmu science-fiction.

Tego nie zapomnimy

Są też widoki, które zostają w pamięci na zawsze: pingwiny na plaży, krok za krokiem, z nieco zbyt poważnymi minami, jakby pełniły ważną służbę wśród piasku i fal. A kiedy dzień ma smakować naprawdę „południowoafrykańsko”, warto skierować się ku winnicom. Czeka nas nie tylko degustacja. Tu domkniemy ładnie opowieści o miejscu, w którym miasto i dzika przyroda żyją obok siebie, prawie w symbiozie. Czuliście to kiedyś w Europie?

PAWEŁ ZAPAŁA

Fot.: Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 13 – 19 listopada

13.11.1924 – WŁADYSŁAWOWI REYMONTOWI PRZYZNANO LITERACKĄ NAGRODĘ NOBLA

Nieznany wczoraj...



W uzasadnieniu werdyktu podkreślano, że „Chłopi" to „prawdziwy epos prozą". I właśnie ta powieść zwyciężyła w literackiej rywalizacji z twórczością Manna i Gorkiego. Co ciekawe, Reymont nie zareagował na to entuzjastycznie. Następnego dnia pisał do przyjaciela: „Chory jestem, miałem świeżo zapalenie płuc, jeszcze z trudem przechodzę z pokoju do pokoju. (...) Odszedłem wewnętrznie od świata i od spraw jego. Nieznany wczoraj i lekceważony nawet przez rodaków, dzisiaj muszę brać pozę i twarz sławnego człowieka. Czy to nie warte śmiechu?".

17.11.1966 – URODZIŁA SIĘ SOPHIE MARCEAU

Wie, co ważne

Jest symbolem kina znad Sekwany. We Francji niedawno wydano jej książkę „Warszawa" o jej związku z Andrzejem Żuławskim. A o 60. urodzinach aktorka mówi rozbrajająco szczerze: „Zbliżanie się do sześćdziesiątki jest trochę dziwne, ale koleżanki przekonują mnie, że to dobry czas. Czuję się swobodniej, łatwiej odróżniam, co jest ważne".



W SKRÓCIE

13.11.1943 – w Łodzi urodził się Włodzimierz Korcz – pianista, kompozytor i aranżer.
14.11.1972 – w Ziębicach urodziła się Edyta Górniak.
15.11.1967 – urodził się Grzegorz Damięcki.
16.11.1922 – w Mikulińcach urodził się Janusz Morgenstern. Zrealizował m.in. filmy „Do widzenia, do jutra" i „Jowita" oraz seriale „Stawka większa niż życie", „Kolumbowie" i „Polskie drogi".
17.11.1942 – urodziła się Anna Seniuk.
18.11.1918 – Józef Piłsudski przyjął ślubowanie rządu Jędrzeja Moraczewskiego. Był to pierwszy oficjalny rząd niepodległej Polski.
19.11.1936 – premiera filmu „Ada, to nie wypada" w reżyserii Konrada Toma.

HOROSKOP Od 13 do 19 listopada 2026

BARAN 21.3-20.4

Jesienna aura z pewnością doda ci odwagi do zmian w domu. Ktoś z rodziny zaskoczy cię niezwykle miłym gestem. Zaplanuj małe spotkanie przy ulubionym serialu. Poczujesz, że dom to twoja twierdza.

BYK 21.4-21.5

Spokojny tydzień sprzyja porządkowaniu finansów. Pomyśl nad drobną inwestycją w swój komfort, może nowy fotel lub koc. Krótki spacer po pracy oczyści głowę. Zobaczysz, że stać cię na małe luksusy.

BLIŹNIĘTA 22.5-21.6

Czy wiesz, ile radości daje zwykły telefon do dawnej przyjaciółki? W tym tygodniu rozmowy będą twoją siłą. Usłyszysz ciekawą plotkę o ulubionym aktorze. Zainspiruje cię to do odważniejszego marzenia.

RAK 22.6-22.7

Domowe ognisko rozgrzeje chłodne wieczory. Wspólne gotowanie lub oglądanie programu kulinarnego zbliży was do siebie. Nie przejmuj się drobiazgami. Ciepłe słowo bliskiej osoby doda ci otuchy.

LEW 23.7-23.8

Na scenie pracy szykuje się ciekawy zwrot akcji. Ktoś doceni twoje doświadczenie i poprosi o wsparcie. Przyjmij to jak premierę sezonu z tobą w roli głównej. Możesz zabłysnąć bez nadmiernego wysiłku.

PANNA 24.8-23.9

Planety sprzyjają porządkom nie tylko w szafie, ale i w głowie. Zapisz na kartce, czego już nie chcesz w swoim życiu. Mała lista marzeń też się przyda. Zaskoczy cię, jak wiele możesz jeszcze zmienić.

WAGA 24.9-23.10

Jesienne wieczory zachęcą cię do odrobiny romantyzmu. Samotne Wagi mogą poznać kogoś interesującego online. W stałych związkach przyda się wspólny film i koc. Serce rozgrzeje się szybciej niż herbata.

SKORPION 24.10-23.11

Nastroje mogą się wahać jak pilot od telewizora w niecierpliwych dłoniach. Nie tłum w sobie emocji. Krótka rozmowa z kimś zaufanym przyniesie ulgę. Pod koniec tygodnia poczujesz wyraźną ulgę i spokój.

STRZELEC 24.11-22.12

W pracy pojawi się szansa na nowe zadanie lub projekt. Nie obawiaj się technologii, możesz szybko się jej nauczyć. Poproś młodszą osobę o podpowiedź. Zobaczysz, że wciąż świetnie odnajdujesz się w nowościach.

KOZIOROŻEC 23.12-20.1

To dobry moment, by zaplanować mały wyjazd lub chociaż jednodniową wycieczkę. Las, park albo działka pomogą ci złapać dystans. Odłóż telefon na bok. Natura przypomni ci, że wciąż masz w sobie dużo siły.

WODNIK 21.1-19.2

Czy naprawdę odkładasz swoje pasje na później? W tym tygodniu wróci pomysł na hobby sprzed lat. Może szycie, malowanie albo klub filmowy online. Spotkasz kogoś, kto zachęci cię, by dać sobie drugą szansę.

RYBY 20.2-20.3

Zdrowie domaga się odrobiny czułości. Jeśli zauważasz u siebie spadek sił, pozwól sobie na kilka dni spokojniejszego tempa. Ciepła kąpiel i wcześniejsze pójście spać zdziałają cuda. Organizm odwdzięczy się za to.

Fot.: East News (2)

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, tel. 22 517-01-54

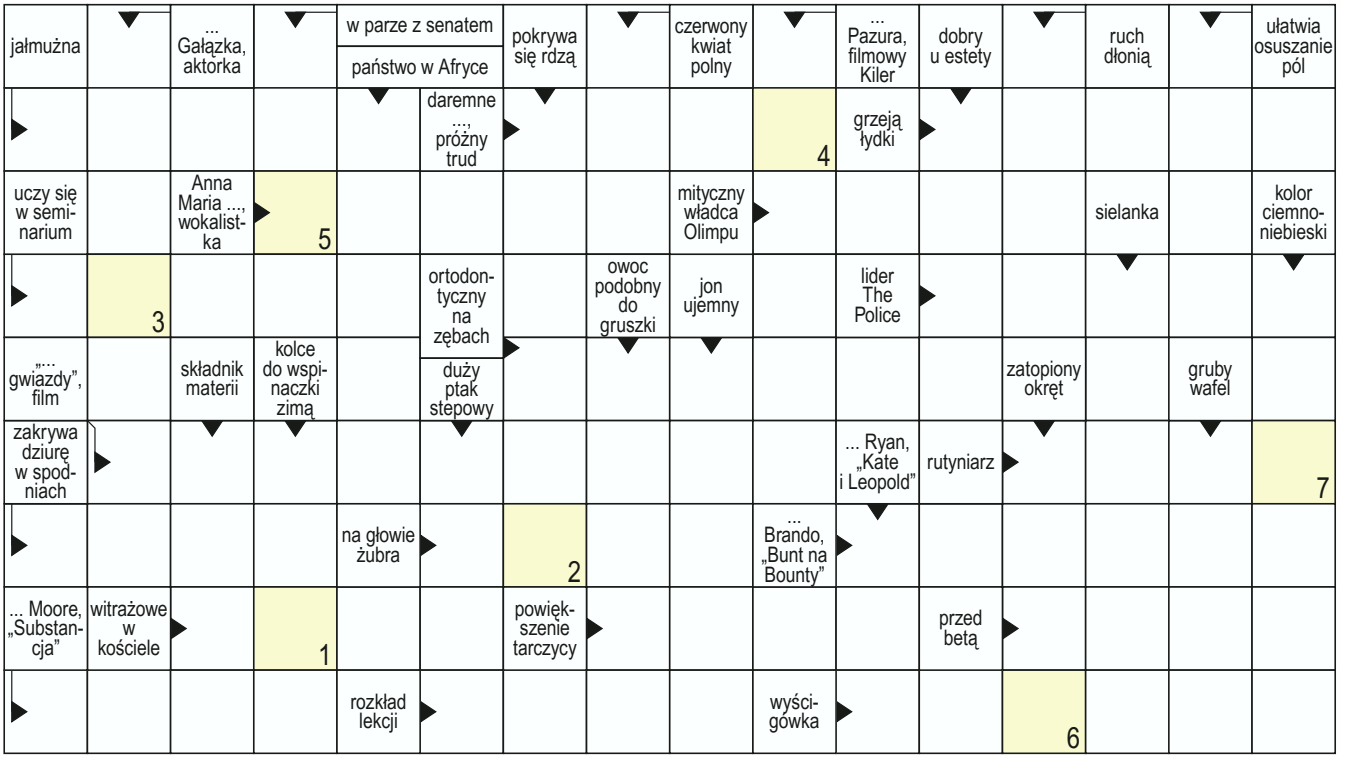
Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Dyrektor Sprzedaży Prasy:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

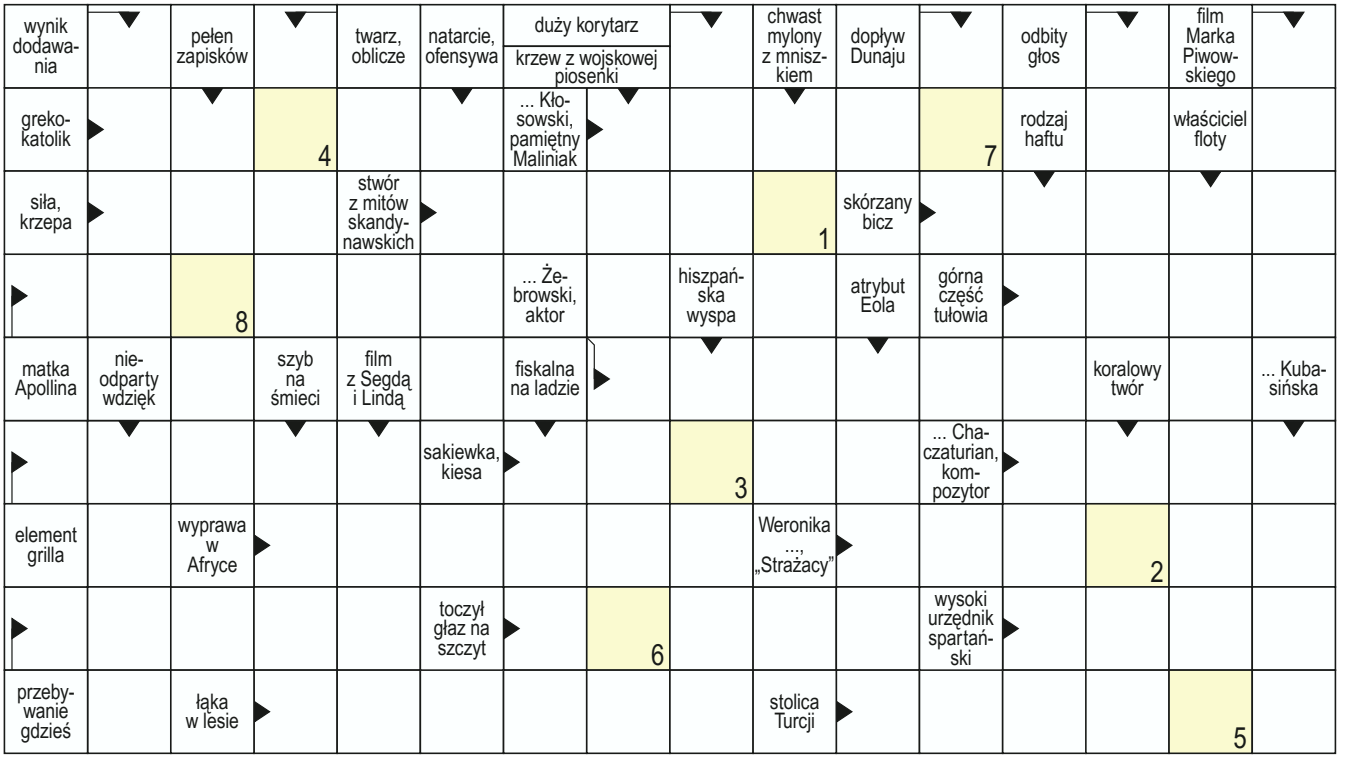
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:



1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

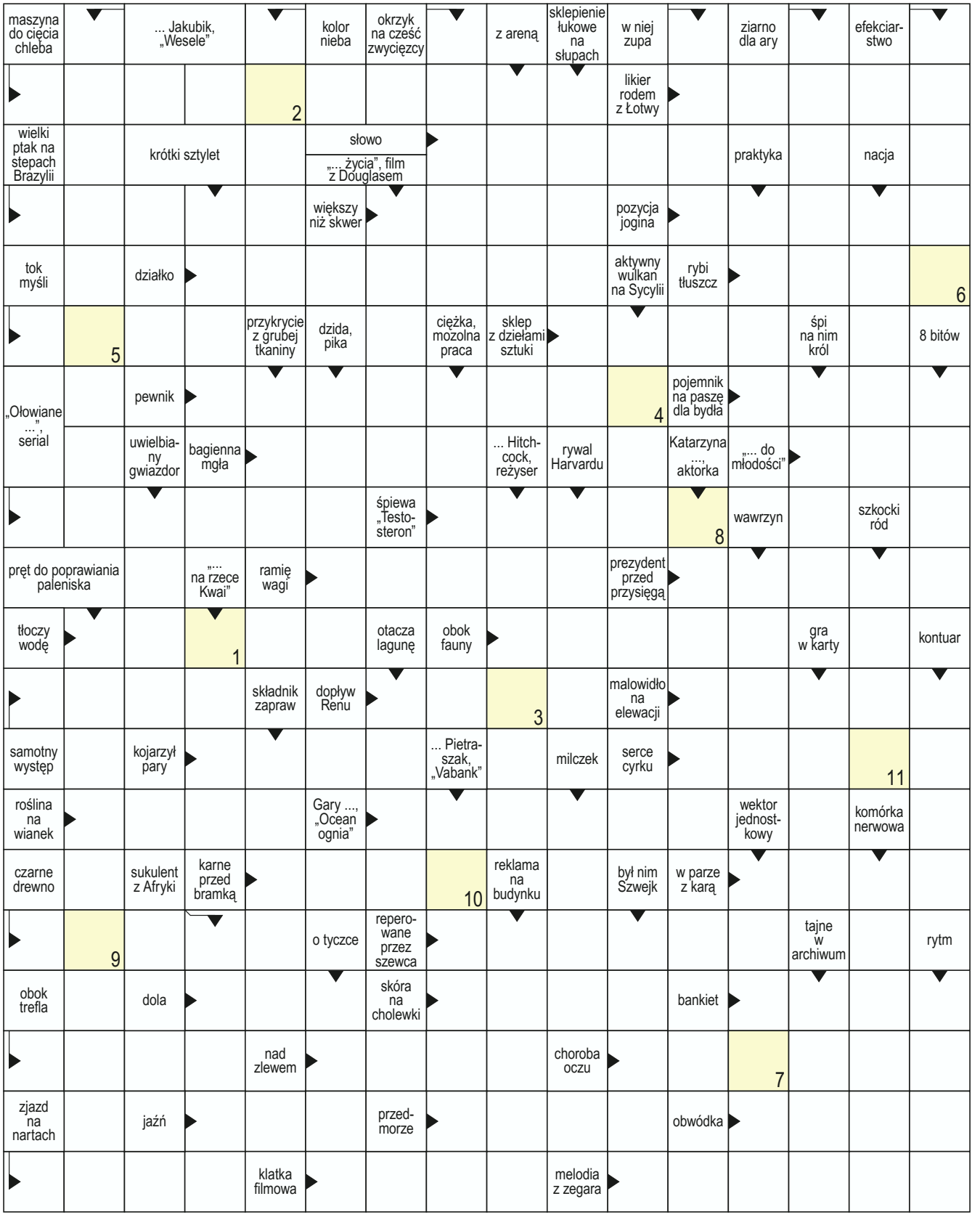


1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

DZIĘKUJEMY ZA WSPÓLNE 10 LAT!



Wydanie jubileuszowe w sprzedaży od 5.11!

JBL

pl.jbl.com





TUNE 530BT

KULTOWE SŁUCHAWKI BEZPRZEWODOWE