NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

31.07-6.08.2026
Popularny magazyn telewizyjny
Nr indeksu 37836A

TeleTydzień

Nr 31
27 lipca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron
Program 98 stacji TV



WOKÓŁ EKRANU:
QUIZ WAKACYJNY
JAK DOBRZE ZNASZ TE SERIALOWE RODZINY?

MODA:
• Kwiaty na spódnicy to hit lata. Zobacz, jak ją nosić



START 3 SIERPNIA
TOUR DE POLOGNE

Z WIZYTĄ NA PLANIE

WYŻSZA SZKOŁA JAZDY
MICHAŁ WIŚNIEWSKI

ROCZNIE POKONUJE NAWET 120 TYS. KM, A MOTORYZACJA OD LAT JEST JEGO WIELKĄ PASJĄ. JAK PORADZI SOBIE Z WYMAGAJĄCYMI ZADANIAMI NA TORZE?

KONCERT
WARSZAWIACY ŚPIEWAJĄ (NIE)ZAKAZANE PIOSENKI



HISTORIA JEDNEGO FILMU
MIASTO 44



WIDOWISKO
MISS SUPRANATIONAL 2026



PREMIERA 3. SEZONU W NETFLIX
1670



DZIEŃ DOBRY WAKACJE

WYWIAD
JAN PIROWSKI

KUCHNIA TAK SMAKUJE LATO! PYSZNE CIASTA Z OWOCAMI

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 31

Numer w sprzedaży do 2.08.2026

eprasa.pl 1d16fdaa6f

REKLAMA

BEZPRZEWODOWY • 8 NARZĘDZI W 1 • GOTOWY DO PRACY W 30 SEKUND

PRZEŁOM 2026!

WYKONAJ PRACE W OGRODZIE Z LEKKOŚCIĄ

HEDGRO 8-W-1 MAX

Bezprzewodowe MULTI-NARZĘDZIE 8-w-1!

OD TRAWY, PRZEZ KRZAKI, PO GRUBE GAŁĘZIE – 1 URZĄDZENIE!





ZAMÓW ZA 299 zł
OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

HEDGRO 8-W-1 MAX zmienia 4-godzinną harówkę w 60-minutową przyjemność. 1 przycisk – 8 funkcji: kosa elektryczna, podkaszarka żyłkowa, nożyce do żywopłotu, piła ogrodowa, wykrawacz krawędzi, wykaszarka do zarośli, przycinarka teleskopowa do gałęzi, kosa do zboczy... **Zero kabli, zero benzyny, duża wygoda.**

Dlaczego warto używać multi-narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX?

Lekkie i przenośne: komfortowa praca nawet przez kilka godzin.

Regulowane i uniwersalne: 3 wysokości, 3 kąty, 4 ostrza – idealnie do każdego zadania.

Kompletny zestaw: zawiera elementy ochronne zapewniające bezpieczne użytkowanie.

Montaż = Klik-Klik-Start: Od pudełka do pracy w 5 minut – instrukcja obrazkowa.

W ZESTAWIE OTRZYMUJESZ:

- Narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX
- 2 akumulatory litowo-jonowe 1200 mAh (60 minut pracy)
- Uchwyt teleskopowy (80–120 cm)
- 4 typy ostrzy: stalowe/tarcza/plastik/żyłka
- Osłona bezpieczeństwa + kółka prowadzące+ ładowarka
- PREZENT: Okulary + rękawice (wartość 49 zł)



Tylko do wyczerpania zapasów – cena 299 zł

Przytnij trawnik, zarośla i gałęzie SZYBKO I WYGODNIE

HEDGRO 8-W-1 MAX to jedyne narzędzie, którego potrzebujesz. Cisza (65dB), zero spalin, zero kabli. Bezprzewodowy, z wydajnymi akumulatorami Li-Ion, daje do 60 minut pracy!

- 4 wymienne ostrza – od precyzyjnych krawędzi po grube gałęzie (Ø25mm)
- Teleskopowy uchwyt 80-120cm – praca w wygodnej pozycji!
- Lekka konstrukcja – **2,3 kg***
- Poziom dźwięku zbliżony do cichej rozmowy (ok. 65 dB)

LETNIA OFERTA TELEFONICZNA:
Zadzwoń i zamów za 299 zł!

PREZENT: okulary ochronne + rękawice (wartość katalogowa 49 zł)

EKSPRESOWA DOSTAWA KURIEREM
prosto do rąk własnych – 23 zł!
Płatność przy odbiorze – 0 zł przedpłaty

Zadzwoń TERAZ:

☎ **42 300 35 69**

(Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00; standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora)

LEKKIE I ŁATWE W OBSŁUDZE

* Masa urządzenia bez akumulatora.

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy i Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

EUROPA DA SIĘ LUBIĆ

Zaprosi do rozmowy

Uwielbiany program powróci do Telewizji Polskiej! Dwie dekady temu cieszył się ogromną popularnością; wszyscy wiedzieliśmy, kim są Francuzka Elisabeth Duda, Włoch Paolo Cozza czy Brytyjczyk Kevin Aiston – a z kim zaprzyjaźnimy się przez ekran tym razem? Show „Europa da się lubić – nowe pokolenie" ma być wzorowany na dobrze nam znanym formacie, ale skupi się na życiu młodych Europejczyków, którzy postanowili zamieszkać nad Wisłą. Mówi się, że gospodynią zostanie Katarzyna Zielińska (zdj.), która już wcześniej w „Kocham Cię, Polsko!" miała okazję sprawdzić się jako jedna z prowadzących program rozrywkowy. **JK**



INTERWENCJA

Już nie pomogą



Po 23 latach „Interwencja" na stałe znika z Polsatu. Jak wyjaśnia stacja: dotychczasowa formuła wyczerpała swój potencjał. W oficjalnym komunikacie nie zabrakło jednak słów uznania dla całej ekipy ani przypomnienia jej sukcesów, jak m.in. nagród dla reportażu Rafała Zalewskiego „Telewizja – sposób na dłużników" oraz materiału Adama Bogoryi-Zakrzewskiego „Tak kradną kierowcy tirów". Ostatni odcinek obejrzymy w piątek 31 lipca o godz. 16.25. Czy miejsce programu zajmie niebawem nowy magazyn interwencyjny i jaki los czeka Michała Bebłę oraz pozostałych prowadzących? Na razie Polsat niczego nie ujawnia. **JK**



– Jedni będą się cieszyć, drudzy zzielenieją ze złości, ale trudno, takie jest życie – skomentowała powrót Simony i jej syna Agnieszka Fitkau-Perepeczko.

Chrzanowska przez wiele lat była nieobecna na ekranach, a teraz powraca ze świeżą energią!

M JAK MIŁOŚĆ

Starzy i nowi znajomi

Agnieszka Fitkau-Perepeczko ponownie wcieli się w szaloną dawną sąsiadkę Mostowiaków Simonę Muller. Na ekranie zobaczymy także Steffena Möllera, który grał jej syna. Oboje przypomnieli o sobie już w odcinku specjalnym „Emki" przygotowanym z okazji walentynek. To właśnie entuzjazm, z jakim fani zareagowali na ten wątek, sprawił, że producenci zaproponowali aktorom powrót na dłuższą chwilę. Na tym nie koniec niespodzianek: jesienią do obsady serialu dołączą również m.in. Marcin Kwaśny oraz Katarzyna Chrzanowska, którą widzowie doskonale pamiętają z tytułowej roli w hicie Polsatu „Adam i Ewa". **BD**

BĘDZIE PIĘKNIE 2

Remont w prezencie



Sypialnia, gabinet albo łazienka? Krzysztof Miruć znajdzie sposób na każde wnętrze.

Krzysztof Miruć szuka chętnych do udziału w drugiej edycji swojego programu. Przypominamy, że w tym formacie projektant i jego ekipa remontują jedno pomieszczenie w domu lub mieszkaniu uczestników. Kandydatów mogą zgłaszać ich bliscy. Niespodziankę stanowi także efekt końcowy – choć prowadzący metamorfozę każdego wnętrza zaczyna oczywiście od rozmowy z uczestnikami, a swój projekt stara się dostosować do ich potrzeb i upodobań, oni sami dopiero w finale odcinka dowiadują się, co dla nich przygotował. Gotowi na taką przygodę znajdą formularz zgłoszeniowy na casting na stronie: kmkproduction.pl/bedzie-pieknie. **JK**

fot. okładka: Artur Zawadzki/Reporter, Forum (2), AKPA, TVN/Adam Płuciński MOVE, Polsat/Aldona Karczmarczyk, Dorota Czoch/Nowa Scena, MTL Maxfilm, TVP, Netflix

fot. Forum, AKPA, MTL Maxfilm, Artrama, TVN



Koncert będzie ucztą dla ucha i dla oka!

W Teatro del Silenzio w Lajatico w Toskanii wystąpił m.in. Brian May.

ANDREA BOCELLI

Jubileusz pełen gwiazd

Jak na jednego z najlepszych tenorów w dziejach przystało, Andrea Bocelli trzy dekady spędzone na scenie postanowił podsumować z rozmachem – jubileuszowym koncertem w rodzinnej Toskanii. My to widowisko obejrzymy w czwartek 6 sierpnia w Polsacie (początek o godz. 19.55). Warto, zwłaszcza że zaproszenie jubilata przyjęła cała śmietanka świata muzycznego (i nie tylko). U jego boku tego wieczoru oprócz 80-osobowej orkiestry, ponad 200 chórzystów oraz rodziny wystąpili m.in. Shania Twain, Sofia Vergara, Brian May, Russell Crowe, Johnny Depp, Will Smith, Ed Sheeran, Placido Domingo oraz Zucchero. **JK**

NIGDY W ŻYCIU!

A może jednak?

To już pewne, Judyta powróci na ekrany! I co więcej, znów będzie miała twarz Danuty Stenki! Katarzyna Grochola oficjalnie potwierdziła rozpoczęcie prac nad ekranizacją wydanej w tym roku powieści „Właśnie że tak! Nigdy w życiu! 20 lat później". – Mamy cudowną ekipę, świetnych aktorów i mnóstwo dobrej energii – zapowiedziała kilka dni przed wejściem na plan. W nowej odsłonie cyklu o Judycie i jej rozterkach znów pojawią się też Adam, Tosia, Ula i Eksio, ale na informację o tym, kto ich zagra, musimy jeszcze zaczekać. Tymczasem w TVN Fabuła możemy obejrzeć kultowe „Nigdy w życiu!" z 2004 roku (ND, 2.08, godz. 14.35). **JK**



TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO

Znajoma i uśmiechnięta

Wśród uczestników nadchodzącej edycji show „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" znalazł się Marcin Miller. Zawsze uśmiechnięty lider zespołu Boys od 2012 roku sprawdza się jako juror w „Disco Star" (jubileuszowa, 10. edycja już wkrótce w Polsacie!), a tej jesieni sam weźmie udział w rywalizacji na głosy i metamorfozy. Wykonawcy muzyki rozrywkowej pojawiali się już w programie i zdarzało im się przyćmić profesjonalnych aktorów – wystarczy wspomnieć Pawła Jasionowskiego, Magdalenę Narożną czy Czadomana, który zakasował konkurencję i wygrał 13. edycję show. **JK**





LAIRD

Duttonowie po szkocku

Kenneth Branagh zagra główną rolę w nowym serialu. „Laird" (tytuł oznacza pana lub dziedzica) ma opowiadać o dumnym Szkocie, który próbuje chronić ziemie swoich przodków przed zakusami amerykańskich inwestorów, równocześnie mierząc się z sekretami i waśniami dzielącymi jego własną rodzinę. Brzmi jakby znajomo? Może dlatego, że za produkcję odpowiadają częściowo współtwórcy „Yellowstone". O tym, czy powstanie przebój na miarę rodzinnej sagi Duttonów, dopiero się przekonamy. Akcja ma się rozgrywać w dolinach szkockich Highlandów, na pewno możemy więc liczyć na piękne krajobrazy. **JK**



BBC EARTH

Dookoła świata

Codziennie o godz. 19.45 BBC Earth zaprasza na najciekawsze dokumenty! Już w piątek (31.07) wraz z komikiem i muzykiem Billem Baileyem zwiedzimy Wietnam. W sobotę Martin Clunes (zdj.) zabierze nas na afrykańskie Galapagos, czyli Wyspy Świętego Tomasza i Książęcą, oraz na archipelag Bijagos, gdzie podejrzymy życie drapieżników. Z Davidem Attenborough poznamy „Potęgę ssaków" (niedziela) i odkryjemy „Sekretne życie ogrodu" (wtorek). Będzie też coś dla fanów historii („Największe zagadki nauki" – pon.; „Pociągiem przez Imperium Rzymskie" – środa) i ekologii („Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku" – czwartek). **JK**

eprasa.pl 1d16fdaa6f

fot. AKPA (2), East News, Polsat (4), TVP/Karolina Jóźwiak, TVP, MTL Maxfilm, BBC

WARSZAWIACY ŚPIEWAJĄ (NIE)ZAKAZANE PIOSENKI

Powstańcze melodie

Już po raz 20. odbędzie się wyjątkowy koncert, w którym z takim samym zaangażowaniem uczestniczą zarówno artyści na scenie i zgromadzona na Placu Piłsudskiego publiczność jak i telewidzowie. „Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki" (SO, 1.08, godz. 20.30, TVP 1) to wydarzenie poruszające serca i skłaniające do refleksji. Pamięć o bohaterskich powstańcach przywołują utwory, które towarzyszyły im w dramatycznych chwilach walki. Zaśpiewajmy więc po raz kolejny na ich cześć m.in. słowa: „Warszawskie dzieci, pójdziemy w bój. Za każdy kamień Twój, Stolico, damy krew!". Koncert poprowadzą: Justyna Dżbik-Kluge i Robert Stockinger. **MJ**



Na żywo



Joanna Kurowska niedawno została odznaczona Brązowym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis".

ZEGAR CZASU

Tajemniczy projekt

Telewizja Polska pracuje nad kolejną serialową nowością. Produkcja roboczo nosi tytuł „Zegar czasu" – tyleż logiczny, co i enigmatyczny. Choć na razie niewiele wiadomo o fabule, zdjęcia już się rozpoczęły – ekipa pracuje w Warszawie i okolicach, m.in. w Grójcu i Górze Kalwarii, które mają zagrać fikcyjne miasteczko Mieszków Pomorski. W jednej z głównych ról zobaczymy zaś Joannę Kurowską. Aktorka niedawno próbowała sił w „Wyższej Szkole Jazdy" (odcinek z jej udziałem obejrzymy w TVP VOD). Na wiadomości o tym, kogo zagra w nowym serialu, musimy jeszcze zaczekać – premiera najwcześniej pod koniec roku. **JK**

WIELKA MIŁOŚĆ W MAŁYM MIEŚCIE

Komu męża?



Nowy randkowy show Polsatu szuka panien na wydaniu. W programie „Wielka miłość w małym mieście" będą one mogły zawalczyć o serce jednego z czterech kawalerów z prowincji: Rafała – instruktora sportowego z Trzebini; leśnika Macieja z Głubczyna w Wielkopolsce; Piotra – elektryka i strażaka ochotnika z Tymowa w województwie dolnośląskim oraz Jarka z Rosnowa pod Kaliszem. Więcej informacji o kandydatach (wraz z formularzem zgłoszeniowym) czeka na stronie wielkamilosc.polsat.pl. W roli prowadzącej (a po trosze i swatki) sprawdzi się debiutantka, Maria Prokop (zdj.). Premiera wiosną przyszłego roku. **JK**



KRÓL MACIUŚ PIERWSZY

Wschodząca gwiazda

Tymon Bitkowski to bardzo zapracowany 12-latek. Telewidzowie znają go z ósmej edycji „The Voice Kids", ale chłopiec cały czas nagrywa piosenki, udziela się w dubbingu i występuje na deskach dwóch teatrów: warszawskiego Capitolu oraz Opery Lubelskiej. A teraz zadebiutuje na największej scenie świata! W Teatrze Telewizji zagra tytułową rolę w „Królu Maciusiu Pierwszym". Ekran będzie więc dzielił m.in. z Markiem Kondratem, Janem Fryczem, Magdaleną Popławską czy Karoliną Gruszką. Spektakl został już nagrany, premiera we wrześniu w TVP 1. **JK**

CELESTYNA GRZEBYTA

Zawsze pogodna



Widzowie cenią ją za opanowanie, niesłabnący entuzjazm i za to, że zawsze przynosi piękną pogodę. A jaka jest Celestyna Grzebyta poza pracą? Tego nikt nie wie, bo pogodynka pilnie strzeże prywatności. Wiemy natomiast, że nie zawsze wiązała przyszłość z mediami. Studia skończyła w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie. Przygodę z telewizją rozpoczęła zaś w lokalnej stacji TV Południe. Pracowała też w TVP 3 Poznań, gdzie prowadziła m.in. program informacyjny „Teleskop". Ciężka praca przyniosła efekty – dzisiaj cała Polska zna ją z anteny TVP Info, a w 2021 roku prezenterka była nominowana do Telekamery. **JK**

eprasa.pl 1d16fdaa6f

ANNA LEWANDOWSKA

Lwica z czułym sercem

Na co dzień prowadzi „Pytanie na śniadanie", gdzie nie tylko rozmawia w studiu z gośćmi, ale również odwiedza różne ciekawe miasta w Polsce, towarzysząc trasie „Lata z Radiem i Telewizją Polską". Pytamy dziennikarkę o jej wakacyjne plany i ulubione kierunki podróży, a także o to, dlaczego przesiadła się z samochodu na skuter?

PYTANIE NA ŚNIADANIE
PT 31.07 godz. 07.30 TVP 2

Czy zdarza się, że jest Pani mylona z inną Anną Lewandowską, żoną sławnego piłkarza?

Owszem, zdarza się. Kiedyś przeżyłam zabawną sytuację związaną z taką pomyłką. To było kilka lat temu, jeszcze nie występowałam na wizji. Zadzwoniłam do znanego zakładu fryzjerskiego w Warszawie, żeby umówić się na wizytę. Byłam zaskoczona, bo dostałam termin od razu na następny dzień. Pomyślałam, że może ktoś zrezygnował. Po przyjściu na miejsce wszystko się wyjaśniło. Pracownicy spodziewali się żony piłkarza i w pierwszej chwili nie bardzo potrafili odnaleźć się w tej sytuacji. Bywa, że ktoś, patrząc mi w oczy, pyta, czy jestem żoną Roberta. To zawsze wywołuje lawinę śmiechu, bo zupełnie nie jesteśmy do siebie podobne.

Jak więc w świecie show-biznesu zachować swoją indywidualność, swoją osobowość?

W KILKU SŁOWACH

Urodziła się w Płocku. Uczęszczała do szkoły muzycznej, a także trenowała piłkę ręczną oraz siatkówkę. Maturę zdała w liceum im. Stanisława Małachowskiego w Płocku. Jest magistrem ukrainistyki na UMCS-ie w Lublinie, ukończyła także studia licencjackie z dziennikarstwa i komunikacji społecznej. Od początku pracy zawodowej związana jest z „Pytaniem na śniadanie". Prywatnie jest szczęśliwą żoną i mamą dwóch synów.



LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ
Możemy ją spotkać na trasie wakacyjnych koncertów. Na zdj. z Łukaszem Kadziewiczem i Romanem Czejarkiem.



W „Pytaniu na śniadanie" często widujemy ją u boku Roberta Stockingera.

Na pewno wyznaczyłam sobie granice, których nie przekraczam. Dotyczą one prywatności mojej rodziny. I nawet jeżeli czasami publicznie wypowiadam się o chorobie mojego młodszego syna czy o sukcesach sportowych starszego, robię to zawsze z dużym poszanowaniem ich prywatności. Nie zabieram ich na tzw. „ścianki", nie epatuję ich zdjęciami. To są tak naprawdę tylko wycinki z naszego życia. Bardzo ostrożnie wybieram też zaproszenia na różne wydarzenia. Zawsze zwracam uwagę na to, gdzie się odbywają, czego dotyczą, kto jest organizatorem, kto jest zaproszony. Nie sztuką jest bywać na wszystkich czerwonych dywanach. Lepiej pojawiać się na wartościowych wydarzeniach, które mogą coś do naszego życia wnieść. Nie biorę też udziału w żadnych medialnych pyskówkach. Nie chcę być znana z tego, że wypowiadam się na każdy możliwy temat. I absolutnie nie zabieram publicznie głosu w sprawach związanych z polityką. Myślę, że te zasady, które wymieniłam, pomagają mi zachować niezależność, jeśli chodzi o życie zawodowe.

Ma Pani w sobie coś z lwicy – pewnej siebie kobiety, która wie, w jakim kierunku podąża?

Myślę, że tak, chociaż w środku jestem krucha, delikatna i wrażliwa. Ta „lwica" włącza mi się szczególnie wtedy, gdy coś zagraża moim najbliższym, a dla nich zrobię absolutnie wszystko. Wychowałam się w domu silnych kobiet. Moja mama oraz obie babcie – jedna z nich już niestety nie żyje – były bardzo świadome siebie, wierzyły też w swoje umiejętności. Zawsze brały sprawy w swoje ręce. Nie było rzeczy, których nie potrafiłyby zrobić. Jestem do nich podobna, z tą jednak różnicą, że nauczyłam się prosić o pomoc. Dziś uważam, że na tym też polega moja siła. Być może wynika to z różnych moich trudnych doświadczeń – walki o życie mojego syna, straty taty i brata. To wszystko sprawiło, że dzisiaj chcę wycisnąć z życia jak najwięcej, nacieszyć się każdą chwilą, bo nie wiem, co spotka mnie następnego dnia. Już nie odkładam marzeń na później.

Takie doświadczenia sprawiają, że bardziej ceni się życie?

Zdecydowanie tak. Kiedy urodził się mój młodszy syn i okazało się, że ma mózgowe porażenie dziecięce i zespół jelita krótkiego, podróżowaliśmy głównie do szpitali. Do dziś Leoś nie mówi i nie porusza się sam, jest zależny od drugiego człowieka, a jednocześnie jest przekochanym i fantastycznym synem. Nauczyliśmy się żyć z jego ograniczeniami i nie narzekać, tylko otwierać się na świat – zarówno ze względu na niego, jak i starszego syna. Dlatego wykorzystuję każdą chwilę na podróże, ponieważ wiem, że za kilka lat może nie będzie już takiej możliwości.

Niedawno wróciła Pani ze wspólnego wyjazdu z mamą do Włoch. Jaki region odwiedziłyście?

Najpierw poleciałyśmy do Neapolu, a potem wyruszyłyśmy na Wyspę Syren, czyli bajeczne Capri. To było wspaniałe doświadczenie – poznać to miejsce poza sezonem wakacyjnym, kiedy odpływają ostatnie promy z turystami i nastaje cisza. Czuć zapach cytryn. Knajpki zapełniają się Włochami. Rozgrzane do czerwoności słońce chowa się w morzu. Na każdym kroku ma się wrażenie, że ogląda się najpiękniejsze kadry z pocztówek. Jest tam też mnóstwo wzniesień, pełno schodów i z ogromnym podziwem obserwowałyśmy najstarszych mieszkańców Capri przemierzających wąskie uliczki z torbami pełnymi zakupów.

„Dużą radość sprawiają nam wieczory przy ognisku w Augustowie."

To z miłości do Włoch przesiadła się Pani z samochodu na skuter?

Rzeczywiście kocham Włochy i marzyło mi się, by poruszać się po Warszawie skuterem. Mam wrażenie, że kobieta jadąca na skuterze dodaje trochę luzu wszystkim kierowcom, bo kiedy mijamy się na drodze, często ktoś mi pomacha albo się uśmiechnie. Nie dość, że poruszam się sprawniej po mieście, unikając korków, to jeszcze czerpię z tego radość nie tylko ja, ale także inni kierowcy, bo mój kolorowy kask zwraca uwagę (śmiech).

Bliskie Pani sercu są nie tylko Włochy, ale przede wszystkim rodzinny Płock.

Jestem bardzo dumna, że pochodzę z tego miasta. Kto nie był w Płocku, temu gorąco polecam, żeby go odwiedził. Jest w nim średniowieczna katedra, w której braliśmy ślub z moim mężem, a także fantastyczne Muzeum Mazowieckie wypełnione sztuką secesyjną. Mamy też przepiękne Wzgórze Tumskie, na którym spędzałam długie godziny z przyjaciółmi z liceum, obserwując zachody słońca nad Wisłą. Najpierw uczyłam się w liceum im. Władysława Jagiełły. Byliśmy niesforną klasą. Kiedyś doszło nawet do zaginięcia dziennika, w którym później w magiczny sposób pojawiły się dodatkowe oceny. Oczywiście dzisiaj uważam, że było to niewłaściwe, ale takie to były szalone czasy. Potrafiliśmy rozrabiać. Z tego powodu rodzice zabrali mnie z tej szkoły i przenieśli do liceum im. Stanisława Małachowskiego – najstarszego liceum w Polsce i jednego z najstarszych w Europie. Te mury mają niesamowity klimat.

Jakie ma Pani plany na wakacje?

To mój ulubiony czas w roku. Uwielbiam spędzać wakacje w licznym rodzinnym gronie. Dużą radość sprawiają nam wieczory przy ognisku w Augustowie. Lato to też przemiły czas w pracy – „Pytanie na śniadanie" rusza w Polskę. Co sobotę mamy frajdę ze spotkań z widzami w różnych miastach w całym kraju. W tym roku nasza trasa prowadzi m.in. przez Zakopane, Ełk, Lublin, Tarnów. Bardzo lubię te chwile – program tworzymy dla widzów, więc każde spotkanie z nimi to ogromna radość!

Rozm. MARZENA JURACZKO



PYTANIE NA ŚNIADANIE
W ubiegłym roku dołączyła do grona prowadzących magazyn. Na zdj. z gościem programu – Filipem Lato.



WIELBICIELKA ZWIERZAKÓW
Jej wielką miłością są czworonogi. Angażuje się też w pomoc schroniskom dla psów.

fot. AKPA (4), Fotolia

cpmasa.pl/1d16fdaa6f



WAKACYJNY QUIZ

Polskie serialowe rodziny

Któż z nas nie słyszał o rodzinie Mostowiaków, Karwowskich czy Solejuków. To bohaterowie ulubionych polskich seriali, którym przez lata towarzyszyliśmy w ich codziennych radościach i dramatach, przez co stali się nam bliscy niczym prawdziwa rodzina. Sprawdźmy, co wiemy na ich temat.

M JAK MIŁOŚĆ (2000-2026) Przez ile lat Barbara (Teresa Lipowska) i Lucjan (Witold Pyrkosz) Mostowiakowie tworzyli udane małżeństwo?
a) 40
b) 57
c) 70
➲ **SO 1.08 godz. 09.55**
TVP KOBIETA



CZTERDZIESTOLATEK (1974-1977) Jaki zawód przed przejściem na emeryturę wykonywał teść Stefana Karwowskiego? Na zdj. Andrzej Kopiczyński z Władysławem Hańczą.
a) był leśniczym
b) był nauczycielem
c) był weterynarzem
➲ **ŚR 5.08 godz. 13.15**
TVP ROZRYWKA

KLAN (1997-2026) Jakie więzy rodzinne łączą Pawła Lubicza (Tomasz Stockinger) i Elżbietę Chojnicką (Barbara Bursztynowicz)?
a) nie są spokrewnieni
b) są kuzynami
c) są bliźniakami
➲ **PT 31.07 godz. 09.45**
TVP SERIALE





RODZINKA.PL (2011-2026) Jaki kierunek studiów rozpoczął Tomek Boski (Maciej Musiał, na zdj. z Emmą Pokromską)?
a) filozofię
b) architekturę
c) dziennikarstwo
➲ **SO 1.08 godz. 19.25 TVP 2**

fot. TVP (5), MTL Maxfilm, East News

eprasa.pl 1d16fdaa6f



BOŻA PODSZEWKA (1997)
Jak nazywała się rodzina, której losy zostały opowiedziane w tym serialu? Na zdj. Danuta Stenka, Agnieszka Krukówna i Andrzej Grabowski.
a) Mickiewiczowie
b) Jurewiczowie
c) Cywińscy
➲ **VOD.TVP.PL**



RANCZO (2006-2016)
Ile dzieci mają Solejukowie (Katarzyna Żak i Sylwester Maciejewski)?
a) dwoje
b) czworo
c) siedmioro
➲ **PT 31.07 godz. 09.15**
TVP 1



STULECIE WINNYCH (2019-2022) Skąd pochodzi tytułowa rodzina Winnych? Na zdj.: Kinga Preis, Jan Wieczorkowski, Klementyna Karnkowska i Józefina Karnkowska.
a) z Brwinowa
b) z Piaseczna
c) z Błonia
➲ **VOD.TVP.PL**

Prawidłowe odpowiedzi:
M jak miłość – b),
Rodzinka.pl – a),
Czterdziestolatek - a),
Klan - c),
Boża podszewka - b),
Ranczo - c),
Stulecie Winnych – a)

REKLAMA



Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.

Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć. Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.

Szybkie działanie

Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!

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

Liście morwy – przełom!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości. Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletka zawierająca wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Suplement diety Zuccarin – wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 800 mg w dziennej porcji.

Szukaj logo ze Srebrnym Drzewem – gwarancji wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

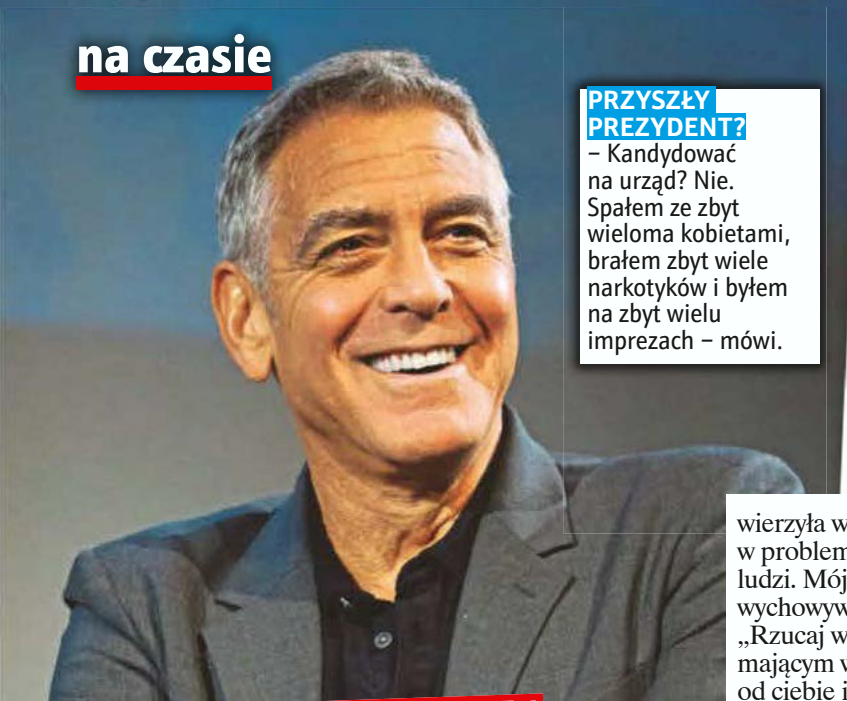
Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001
ułatwi zamówienie produktu.



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

eprasa.pl 1d16fdaa6f



PRZYSZŁY PREZYDENT? – Kandydować na urząd? Nie. Spałem ze zbyt wieloma kobietami, brałem zbyt wiele narkotyków i byłem na zbyt wielu imprezach – mówi.



PRZEPUSTKA DO KARIERY Rola w „Ostrym dyżurze" uratowała jego karierę aktorską, bo wcześniej szło mu tak źle, że rozważał zmianę zawodu.

GEORGE CLOONEY

Życie to wyzwanie

Ma dwa Oscary, świetną karierę i udane życie osobiste. W zasadzie mógłby dzisiaj tylko odcinać kupony. Ale George Clooney to ktoś więcej niż aktor, to także odpowiedzialny obywatel świata.

➔ **OSTRY DYŻUR PT 31.07 godz. 07.30 AXN**

Nie boi się ryzyka. Kiedy rezygnował z gry w będącym u szczytu popularności serialu „Ostry dyżur", by rozwijać aktorską karierę, niektórzy pukali się w głowę. Ale on miał dosyć napiętego grafiku, który komplikował mu udział w innych produkcjach, i bał się zaszufladkowania w roli dr Douga Rossa. Czuł, że sobie poradzi, kino przecież coraz częściej upominało się o niego. I faktycznie, od razu przyszły role (m.in. w „Ocean's Eleven" czy „Bracie, gdzie jesteś?"), które uczyniły z niego gwiazdę pierwszej wielkości. Miał rację – z pozoru kontrowersyjny ruch mu się opłacił. Zaczął angażować się nie tylko w produkcję, ale i reżyserię. I coraz częściej filmy, w których grywał, odzwierciedlały jego poglądy lub zwracały uwagę na istotne problemy. Bo polityka i sprawy społeczne interesowały go od zawsze.

Rada ojca

– Powiedziałbym, że dorastałem w rodzinie, która wierzyła w angażowanie się w problemy i walkę innych ludzi. Mój ojciec, kiedy nas wychowywał, powtarzał: „Rzucaj wyzwanie ludziom mającym większą władzę od ciebie i broń tych, którzy mają jej mniej" – wspomina. Dlatego od lat angażuje się w działalność charytatywną i zabiera głos w ważnych kwestiach. W 2014 r. razem z żoną Amal Alamuddin, znaną prawniczką specjalizującą się w prawach człowieka, założyli Clooney Foundation for Justice, która walczy z niesprawiedliwością, ściga zbrodniarzy wojennych i broni prześladowanych dziennikarzy na całym świecie.

W 2024 r., jako oddany demokrata, podczas kampanii prezydenckiej wezwał coraz słabiej radzącego sobie Joe Bidena do wycofania się z wyborów prezydenckich na rzecz Kamali Harris. Nie boi się krytykować Donalda Trumpa za łamanie demokratycznych praw. Czuły na swoim punkcie prezydent USA nazwał go „drugorzędnym aktorem" i „nieudanym komentatorem politycznym", co Clooney skwitował: – Moim zadaniem nie jest zadowalanie prezydenta Stanów Zjednoczonych. Moim zadaniem jest mówienie prawdy, kiedy tylko mam taką możliwość.



OBYWATELE FRANCJI W ubiegłym roku aktor, jego żona i dzieci otrzymali obywatelstwo francuskie (ale zachowali amerykańskie) i zamieszkali w posiadłości w Brignoles na południu Francji.

Angażował się więc w pomoc ofiarom kataklizmów, działał na rzecz uchodźców z Darfuru, krytykował działania wojenne USA, w końcu został mianowany Posłańcem Pokoju ONZ. Nic dziwnego, że od czasu do często pojawiają się sugestie, by odważniej wszedł w politykę, a nawet… wystartował w kampanii prezydenckiej. – Nie, bo chcę nadal mieć fajne życie – odpowiada.

Czas na odpoczynek

Jego działalność społeczną i wkład w przemysł filmowy doceniło jury nadchodzącego festiwalu filmowego w Wenecji (2-12.09). Aktor zostanie uhonorowany Złotym Lwem za całokształt twórczości. – Ten festiwal jest moim ulubionym, a otrzymanie Złotego Lwa to ogromny zaszczyt. To prawdopodobnie oznacza, że jestem już stary, ale przyjmę to – zażartował aktor, który ma 65 lat. Przyznaje też, że chce mieć więcej czasu dla swoich dzieci – 9-letnich dziś bliźniąt Elli i Alexandra, dlatego postanowił ograniczyć swoją aktorską karierę i poświęcić się swojej fundacji. Zapytany, czy to oznacza pożegnanie z graniem w filmach, odpowiedział; – Wiecie, jeśli trafia się dobra rola, to się ją bierze! **EGP**

FOT. Getty Images (2), Forum

eprasa.pl 1d16fdaa6f

JEDYNY MAGAZYN TYLKO O SERIALACH!



MNÓSTWO NOWOŚCI I HITÓW Z PLATFORM VOD + WYJĄTKOWE PLAKATY + KUCHNIA, HOROSKOP I KRZYŻÓWKI

POLUB NAS NA FACEBOOK. COM/PRASA. SWIATSERIALI/

eprasa.pl 1d16fdaa6f

ALEKSANDRA KOSTRZEWSKA I TOMASZ KORNIEJEW – Zanim motoryzacja straci duszę, jak przewiduje Jeremy Clarkson, współtwórca legendarnego „Top Geara", warto nacieszyć się tym, co w niej najciekawsze – mówią prowadzący „Wyższą szkołę jazdy".



PAWEŁ GROSZ Kierowca sportowy i założyciel jednej z pierwszych w Polsce szkół driftu. Jego zadanie w programie to podpowiedzieć gwiazdom, jak na torze zapanować nad autem.

WYŻSZA SZKOŁA JAZDY

Jak poradzą sobie na torze?

Odwiedziliśmy tor wyścigowy pod Radomiem, gdzie powstaje program „Wyższa szkoła jazdy". Rozmawialiśmy z jego twórcami oraz gośćmi dwóch ostatnich odcinków – Katarzyną Pakosińską i Michałem Wiśniewskim.

WYŻSZA SZKOŁA JAZDY
SO 1.08 godz. 18.45 TVP 2

Motoryzacyjna pasja łączy wszystkich – bez względu na wiek czy płeć. Dlatego ten program jest dla każdego. Fani czterech kółek dowiadują się, jakie nowinki trafiają na polskie drogi, a miłośnicy klasyki z pewnością doceniają kącik z materiałami archiwalnymi, obecny w każdym odcinku – w dwóch ostatnich w tym sezonie zagoszczą w nim: ciągnik Ursus C-330 i limuzyny dygnitarzy. Największą atrakcją „Wyższej szkoły jazdy" są jednak gwiazdy, które sprawdzają swoje umiejętności na torze.

Auto nie bierze jeńców

Do tej pory z wyzwaniami na torze zmierzyło się osiem znanych osób. – Dziennikarka Wioleta Firley podeszła do tego z pokorą, z Rafał Cieszyński ze stoickim spokojem usiadł za kierownicą i świetnie poradził sobie ze wszystkimi zadaniami – wspomina Aleksandra Kostrzewska, współprowadząca „Wyższą szkołę jazdy". Swoimi umiejętnościami zaimponowała jej kulinarna mistrzyni Anna Strażyńska. – Okazało się, że kiedyś pracowała jako kierowca lawety! – mówi z podziwem dziennikarka. – Byli też tacy, którzy nie ukończyli przejazdu na płycie poślizgowej, bo nie byli w stanie opanować samochodu – dodaje prowadząca.

– Auto nie bierze jeńców – mówi Tomasz Korniejew, twórca i prowadzący program. – Mało kto miał okazję przeżyć na drodze taką sytuację, jaką możemy przetrenować w kontrolowanych warunkach na torze. Często nasi goście wsiadają do samochodu pewni siebie. Dopiero kiedy trafiają na szarpak, zaczyna się zabawa – dodaje. – Niektórym trudno jest powstrzymać emocje.

FOT. TVP

eprasa.pl 1d16fdaa6f



MICHAŁ WIŚNIEWSKI Lubi auta i szybką jazdę. Czy uda mu się zakończyć test z najlepszym czasem spośród wszystkich gwiazd, które wystąpiły w tym sezonie?



KATARZYNA PAKOSIŃSKA Już jako mała dziewczynka zamiast lalkami bawiła się samochodzikami. Jak poradzi sobie na torze „Wyższej szkoły jazdy"?





W POPRZEDNICH ODCINKACH Szefowa kuchni Anna Strażyńska i aktor Rafał Cieszyński udowodnili, że są świetnymi kierowcami.

Zdarza się, że nie wiedzą, co zrobić. Przykładowo dodają gazu zamiast delikatnie hamować – opowiada. Wszyscy potem zgodnie twierdzą, że takie szkolenia są bardzo potrzebne. – Na drodze najważniejsza jest pokora. Za każdym razem, gdy wsiadamy za kierownicę, powinniśmy mieć świadomość, że możemy zrobić komuś krzywdę. I sobie też – przestrzega dziennikarz.

Wymagający test

– Jestem podekscytowana i skoncentrowana. Kiedy zobaczyłam tor i te śliskie nawierzchnie, to chociaż od prawie 40 lat mam prawo jazdy, mam wrażenie, że nic nie wiem o jeździe – powiedziała nam Katarzyna Pakosińska. Zdradziła też, że od zawsze uwielbia Volkswageny Garbusy.

– Mój pierwszy samochód był właśnie Garbusem. Opuścił fabrykę w tym samym roku, w którym się urodziłam – wspominała. – Dzisiaj na planie towarzyszy mi mąż, który bardzo mnie wspiera. Jest dobrym kierowcą, więc nie mogę przed nim dać plamy – dodała ze śmiechem.

Motoryzacyjna pasja Michała Wiśniewskiego jest powszechnie znana. Brał nawet udział w rajdach samochodowych jako pilot, a wśród jego przyjaciół jest kilku kierowców sportowych.

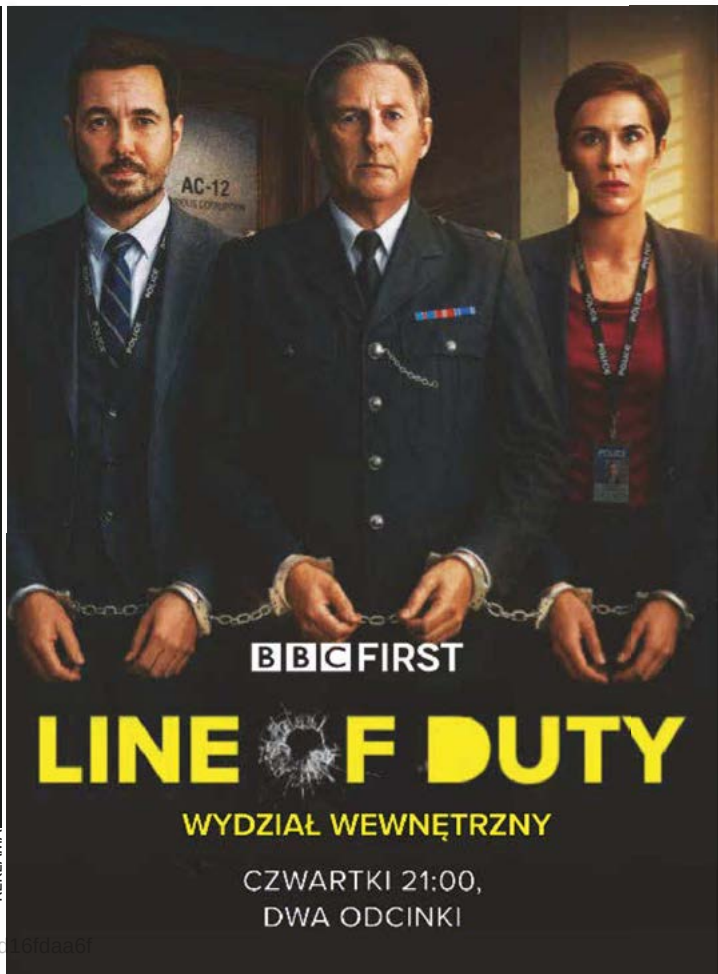
– Rocznie pokonuję około 120 tysięcy kilometrów. Nie tylko jeżdżę swoim samochodem na koncerty, ale lubię też dla relaksu wsiąść za kierownicę i wyjechać poza miasto, żeby posłuchać muzyki. W ten sposób odpoczywam – przyznał.

Co o umiejętnościach piosenkarza sądzi Paweł Grosz – zawodowy kierowca i mistrz driftingu?

– Jestem miło zaskoczony, bo w slalomie Michał miał świetne tempo i jechał bardzo precyzyjnie. Tylko przy parkowaniu pomylił miejsce, w które miał wjechać, co niestety kosztowało go sporo dodatkowych sekund. Widząc jednak, jak operuje gazem i kierownicą, myślę, że świetnie poradziłby sobie w drifcie – ocenił ekspert.

Nie zdradzimy, jak bohaterowie dwóch ostatnich odcinków wypadli na torze. Zapraszamy przed telewizory w soboty – 1 i 8 sierpnia. Wszystkie odcinki „Wyższej szkoły jazdy" są dostępne na platformie TVP VOD.

MARZENA JURACZKO



REKLAMA

eprasa.pl 1d16fdaa6f





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Na Wspólnej

Weronika podejrzewa, że Greg znęca się nad żoną. Julka umawia się z dilerem, by zdobyć kolejną działkę.

TVN, 20.15 PO **ODC. 4256**
Basia prosi Krzysztofa, by nie ujawniał afery z handlem dyplomami. Smolny stara się przekonać Marcelinę i Gwiazdę, by porzucili ten temat. Leon budzi odurzoną Julkę po imprezie u Maćka. Uznaje, że jedynym wyjściem z sytuacji jest ich rozstanie. Igor bezskutecznie próbuje skontaktować się z córką. Gdy wieczorem dziewczyna wraca do domu, rani ojca okrutnymi słowami. Słyszy to Ewa. 35 min

WT **ODC. 4257**
Igor próbuje pomóc rozbitej Julce. Nastolatka zrzuca jednak winę na Leona, który ją zostawił. Zaniepokojony ojciec spotyka się więc z chłopakiem i ostro go krytykuje. Tymczasem nastolatka umawia się z dilerem i dostaje kolejną działkę narkotyku. Odurzona idzie do Leona i desperacko próbuje go odzyskać. On jednak stawia jej warunek. Musi iść na terapię uzależnień. Weronika nabiera podejrzeń, że Greg źle traktuje żonę. 35 min

ŚR **ODC. 4258**
Greg mówi Nalepie, że Ewelina polubiła Weronikę. Nie podoba mu się jednak fakt, że partnerka Lwa chce spotkać się z jego żoną. Basia martwi się, jak powiedzieć synom o aferze z handlem dyplomami, w którą zamieszany jest ich ojciec. 35 min

CZ **ODC. 4259**
Martyna i Jarek spędzają namiętne chwile. Gdy niespodziewanie u ojca zjawia się Junior, reaguje złością na widok kobiety. Janusz zachwyca się lekcjami z Teresą. Krytykuje tekst, który mu przysłała. Nie wie, że to ona jest autorką. 35 min

Barwy szczęścia

Łukasz nie rozumie, że dorastający syn potrzebuje więcej przestrzeni.

TVP 2, 19.25 PT **ODC. 3366**
Sadowski wdaje się w bójkę z mężczyzną, który sprzedaje e-papierosy nieletnim. Mateusz jedzie na turniej do Kazimierza. Towarzyszy mu Dominika. 40 min

PO **ODC. 3367**
Łukasz coraz bardziej oddala się od Ksawerego. Postanawia go śledzić. Aldona i Borys rozszerzają ofertę sklepu o grzyby. 40 min

WT **ODC. 3368**
W szpitalu agresywny pacjent rzuca się na Szczepkę. Daniel obezwładnia napastnika. Darek planuje wyjazd do Lizbony. 40 min



ŚR **ODC. 3369**
Jaworski na chwilę zamyka żonę w mieszkaniu samą. W tym czasie kobieta wzywa straż pożarną. Emil zaczyna widzieć w ojcu prawdziwego bohatera. 40 min

CZ **ODC. 3370**
Asia nie zgadza się na kupienie ojcu Emila broni na święta. Kornel proponuje Sokalskiemu prowadzenie podcastu. 40 min

Na sygnale

Koleżanki z pracy aranżują spotkanie ratownika i dyspozytorki pogotowia.

TVP 2, 21.50 PO **ODC. 885, 886**
W stacji ogłoszona zostaje kwarantanna z powodu podejrzenia skażenia wąglikiem. Mimo napięcia ratownicy reagują na kolejne wezwania. Bar Kroplówka odwiedza znana dziennikarka. Poznaje historię Patryczka. 65 min



WT **ODC. 887, 888**
Zespół Góry interweniuje w szkole, gdzie ojciec próbuje porwać córkę. Zdzisio oznajmia Arturowi, że w domu lekarza zjawi się telewizja. Martyna i Róża aranżują pierwszą randkę Eli i Romka. 65 min

ŚR **ODC. 889, 890**
Piotr i Martyna walczą o życie mężczyzny potrąconego przez auto. Gdy Strzelecki podaje lek przeciwkrwotoczny, stan rannego się pogarsza. Ratownicy odkrywają, że ktoś podmienił ampułki w ich zapasach. 65 min

eprasa.pl 1d16fdaa6f

REKLAMA

Stawy?

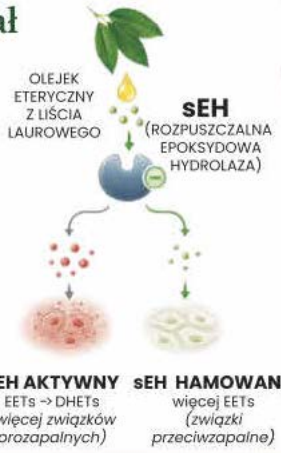
„Znów mogę normalnie funkcjonować”



Masz wrażenie, że Twoje stawy nie pracują już tak lekko jak dawniej? Sztywność, dyskomfort i charakterystyczne odgłosy podczas ruchu mogą wpływać na codzienny komfort życia. Według szacunków podobne dolegliwości dotyczą nawet 2 milionów osób w Polsce.

Ten mechanizm przez lata pozostawał w cieniu

Badanie z Uniwerystetu z Salerno i Molise we Włoszech z 2024r. wykazało, że związki obecne w olejku eterycznym z liścia laurowego mogą oddziaływać na enzym sEH, który bierze udział w procesach zapalnych. Wyniki pochodzą z badań laboratoryjnych i analiz komputerowych.



Tradycja, która przetrwała pokolenia

Pani Janina ma już swoje lata, ale też bardzo dobrą pamięć – także do tego, co działa, a co nie. Trzy lata temu zaczęła stosować naturalną kurację, która do dziś pozwala jej cieszyć się codzienną ulgą i sprawnością. „To nie było moje pierwsze opakowanie. Czuję się bardzo dobrze, dlatego kontynuuję kurację od trzech lat.”

Farmakopea Polska II z 1937 roku wymieniała wawrzyn szlachetny jako oficjalny, wysoko ceniony surowiec apteczny. Na jego bazie przygotowywano korzenne maści stosowane m.in. na „łamanie w kościach”, artretyzm i obrzęki.



Tradycja spotyka współczesną wiedzę

NA BAZIE TRADYCYJNEJ MAŚCI LAUROWEJ POWSTAŁ KREM LAUROWY STAWOSAN

Laurowa kuracja na stawy

Podejmij pierwszy krok i pokonaj swoje ograniczenia!

OD ZEWNĄTRZ
Stawosan Q7
- krem laurowy

OD WEWNĄTRZ
Laurosept
- olejek laurowy
Suplement diety



Czasem wręcz nie wstawałam

„Kolana i nadgarstki dokuczały mi tak bardzo, że czasem wręcz nie wstawałam z fotela. Od kilku miesięcy stosuję oba preparaty. Znowu chce mi się ruszać!”

– Pani Maria
★★★★★

Czy wiesz, że...

Laur jest symbolem zwycięstwa i długowieczności.

Produkty możesz zamówić telefonicznie +48 122 031 962 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.ASEPTA.PRO Są także dostępne w Zielarniach i na Allegro

Otrzymaj specjalny prezent z kodem ZDROWO* * obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.

ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 817 34 24

eprasa.pl 1d16fdaa6f



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.987-991

Maciek cierpi na raka płuc w ostatnim stadium. Obwinia lekarza o to, że zbyt późno postawił diagnozę. Adria, koleżanka Nano ze szkoły, szuka dekoracji na przyjęcie dla swoich rodziców. Joanna, samotna matka, zostaje okradziona przez nieuczciwego majstra. Andżelika chce jej pomóc.
Uzależniony od narkotyków Krzysiek przynosi na Cichą sztabkę fałszywego złota. Marcelina ma zostać samotną matką. Postanawia udawać partnerkę przyjaciela geja, Tomka, który ma konserwatywnego ojca. Henryka wdaje się w szarpaninę z nieuczciwymi najemcami. Zostaje uwięziona w piwnicy. 60 min



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1415-1419

Marek i Daria jadą do Henryka, którego mógł pobić syn Gustaw, poszukiwany listem gończym. Nina zostaje porwana podczas przymiarki sukni ślubnej. Mikołaj i Miłosz robią wszystko, by ją odnaleźć. Białach wraca także do sprawy śmierci Magdy i konfrontuje się z Kostyrą. Kolejne śledztwo dotyczy okradzionej seniorki.
Nastolatka przepada bez wieści. W jej mediach społecznościowych pojawiają się niepokojące zdjęcia. Marek i Daria muszą ustalić, co się stało. Znika także chłopak z bogatej rodziny, znany z brawurowej jazdy. W jego sportowym aucie są ślady krwi, a do tego ktoś zostawił kartkę z żądaniem okupu. 60 min



Drelich

TVP 1, 21.25 PT ODC. 3 Natan, słynący z okrucieństwa zabójca nasłany przez Wójcika, śledzi Izę. Padają groźby wobec niej i dzieci. Przestępcy udaje się także ustalić, do której szkoły chodzi Nikodem. Przerażona Milena próbuje ostrzec Drelicha przed grożącym mu niebezpieczeństwem. Złodziej toczy desperacką walkę z czasem, by ochronić swoją rodzinę.
Nie ustaje także w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, kto go wrabia. Dzięki pomocy Ady odkrywa fałszywe profile randkowe i stworzone przy pomocy sztucznej inteligencji nagrania, które miały go skompromitować. Uświadamia sobie, że zagrożenie jest znacznie bliżej, niż przypuszczał. 60 min



Na dobre i na złe

TVP 2, 16.20 SO ODC. 990

Stan matki czworaczków nagle się pogarsza, więc lekarze przeprowadzają cesarskie cięcie. W trakcie operacji dochodzi do groźnego krwawienia i zaczyna się dramatyczna walka o życie pacjentki.
Na SOR trafia nastolatka z uszkodzoną tętnicą po upadku ze schodów. Tomaszek odkrywa, że dziewczyna cierpi też na padaczkę.
Gloria rozstaje się z Begerem, ukrywając, że spędziła noc u Zawady. Maria wraca do pracy po napaści seksualnej. Udaje, że nic się nie stało, chociaż jest bliska załamania. Nie chce wyznać prawdy nawet zaniepokojonej Blance. Martwi się o nią także Michał, którego kobieta próbuje unikać. 55 min

Ranczo 8



TVP 1, 9.15
PT-CZ ODC.96-101

Klaudia prowadzi terapię Więcławskich i Hadziuków. Czerepach odkrywa romans Haliny z aptekarzem, Lodzia zaś dowiaduje się o bliskich relacjach Kozioła i Moniki. Lucy czuje się zawiedziona przez niemal wszystkich. Rozważa powrót do USA. 55 min

Splątane losy



TVP 1, 14.00
PT-CZ ODC.13-17

Przełożona zarzuca Yasemin, że jej relacje z Burakiem stały się tematem plotek. Munevver zachęca Mine, by u niej została. Prosi także, żeby nazywała ją babcią. Halil odkrywa, że pierwszy mąż Pakize, Tahsin, był przestępcą i uciekł z więzienia. 60 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50
PT-CZ ODC.80-84

Tomek i jego ojczym zdobywają nowe informacje dotyczące Marty. Zosia podejrzewa u pacjentki zakażenie wirusem odzwierzęcym. Zyta próbuje dociec przyczyn zwolnienia dyrektora. Jego następca Jacek Strecker zapowiada radykalne zmiany. 65 min

Ojciec Mateusz 33



TVP 1, 20.30
PT-CZ ODC.425, 444

Były pokerzysta Bogdan Sarniak siada do gry z parą oszustów. Nazajutrz policja dostaje informację o morderstwie. Ksiądz Wiesław Brzózka zostaje znaleziony martwy. Podejrzenie pada na Jonasza Puchałę, znanego z antyklerykalnych poglądów. 55 min

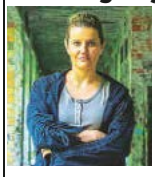
La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.445-449

Do rezydencji wraca Gregorio, skazany za próbę zabójstwa Pii. Jana wspiera przerażoną gospodynię. Cruz i Alonso odkrywają, że nie zaproszono ich na bal z powodu wyjazdu Manuela i Curra na front. 55 min

Młode gliny



TVN, 17.55
PT-CZ ODC.36-41

Klaudia ginie w przeddzień swojego ślubu. Podejrzanym staje się jej narzeczony. Basia Skowron znika bez śladu. Trop wiedzie do darknetu i tajemniczego X. Kolejne śledztwo dotyczy zbrodni w stadninie. 65 min

Dewajtis



TVP 1, 23.40
ND ODC.2 Marek jedzie do pałacu Orwidów. Wcześniej odwiedza Martę. Chce ją zabrać ze sobą, jednak Wojnat protestuje. Para postanawia się rozstać. Witold i Czertwanowa planują wydać Hanię za mąż za bogatego Rymwida. 60 min

07 zgłoś się



TVP 1, 20.30
PO-ŚR ODC.7-9

Borewicz, Zubek i Olszańska badają sprawę śmierci Ewy Grabik. Szukają też autora tajemniczych listów, jakie przychodzą do hotelu. Do tego muszą wytropić nożownika, który pozbawił życia już dwie osoby. 70 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.25
PT-CZ ODC.924-928

Blanca i Diego ścigają Ursulę, która uciekła z małym Moisesem. Leonor prosi Felipe, żeby pomógł Florze, oskarżanej o zabójstwo Hindusa. Valverde w końcu wyznaje Silvii, że traci wzrok. 65 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.05
PT, SO ODC.304, 305

Podczas kolacji u Boskich dochodzi do kłótni. Tomek próbuje sprostać roli samodzielnego ojca. Magdę wspiera Kuba. Natalia i Ludwik na przekór problemom spędzają szczęśliwe chwile. 35 min

The Walking Dead: Dead City 3



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.1

Maggie i Negan, którzy próbują odłożyć na bok dawne konflikty, znajdują się w niebezpiecznej sytuacji. Stanowi ona poważne wyzwanie dla ich świeżo zawartego sojuszu. 50 min

FBI: International 4



AXN, 21.05
PO ODC.16 Rodzina biznesmena Bryce'a Mayfielda zostaje porwana w Pradze. Okup ma być wypłacony w kryptowalucie. Driscoll prosi Mitchella i Fly Team o wsparcie. Ślady prowadzą do syndykatu Nikolicia. 65 min

eprasa.pl 1d16fdaa6f



Gra z Cieniem

TVP 1, 20.25 ND ODC. 5 Helena i Staszka opuszczają więzienie ukryte w sanitarce wywożącej zwłoki. Zostają jednak schwytane i trafiają do siedziby UB. Koszmar torturowanych kobiet przerywa rozkaz ministra. Tymczasem milicjant Skowronek żąda, by Tomasz zaprzestał poszukiwań Pawełka. Sugeruje, że tą sprawą interesuje się także bezpieka.
Kosek zabiega o względy Niny i spędza z nią coraz więcej czasu. Kobieta wyznaje, że zależy jej na spotkaniu z Heleną i rozliczeniu się z przeszłością. Jest przekonana, że Górczynowie wydali jej rodzinę Niemcom. Major organizuje więc Ninie widzenie z Bielawską w olkuskim zakładzie karnym. 55 min



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 229, 230 Agata i Olek są świadkami śmierci informatyka Juliana Pawłowskiego. Ginie też kobieta. Sprawca wyciął na jej ciele złowieszczy napis.
WT ODC. 231, 232 Ktoś okradł i udusił Ludmiłę Kowalską, która wygrała sporą sumę. Filip nie może pogodzić się z impasem w śledztwie dotyczącym morderstwa Kasi.
ŚR ODC. 233, 234 W klasztorze ginie zakonnica. Krwawe symbole na ścianie sugerują rytualny mord. Ekipa mierzy się z sekretami skrywanymi w kościelnych murach.
CZ ODC. 235, 236 Dochodzi do zabójstwa, które Wróbel ogłasza światową sensacją. Z całą sprawą ma coś wspólnego żandarmeria, która utrudnia śledztwo. 30 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.05
PO-CZ ODC.141-144
Wiktor i Maja badają okoliczności śmierci hodowcy gołębi.
W pracowni wykładowcy ASP studentka znajduje worek z ludzkimi szczątkami. Zostaje zaatakowana. Patrycja i Maksym szukają porwanej Ilony. Kiszczak odkrywa, że cała sprawa to mistyfikacja. 60 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 22.05
PO-CZ ODC.1024-1027
Podczas bankietu dla pracowników banku ginie dyrektor Marek Marecki. Policja bada też sprawę śmierci 12-letniej Amelki. Jagiełło zostaje odurzony. Ktoś wykrada mu teczkę z dowodami przeciwko gangsterowi Fruzie. 60 min

Matlock



TVP 2, 22.55
PO ODC.1, 2
Emerytowana prawniczka Madeline „Matty" Matlock podejmuje pracę jako asystentka w nowojorskiej kancelarii. Jej pierwsza sprawa dotyczy Raymonda Harrisa, niesłusznie skazanego za serię zbrodni. 105 min

Czas honoru. Powstanie



TVP 2, 22.25
CZ ODC.3, 4 Godzina „W". Pluton Władka dociera na miejsce zgrupowania. Oddział Bronka odcinają Niemcy. Powstańcy próbują przedrzeć się przez ruiny getta. Apacz zamierza poradzić sobie z wrogiem uzbrojony jedynie w nóż. 110 min

FBI: Most Wanted 4



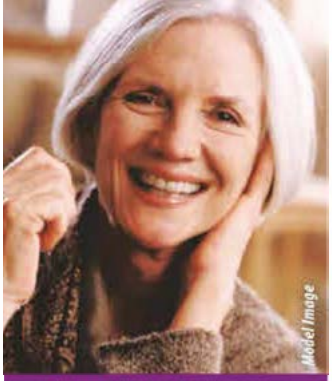
AXN, 22.10
PO ODC.19 Ofiarą zbrodni pada reporterka Lauren Baxter. Gdy ginie kolejna osoba, zespół trafia na trop żądnego zemsty małżeństwa. Scott odkrywa, że śmierć jego brata upozorowano, by wrobić niewinnego człowieka. 55 min

The Pitt 2



HBO, 20.00
WT ODC.3 Robby i Al-Hashimi zajmują się Markiem Yee, który miał wypadek na motocyklu. Jego żona nagle słabnie. Ojciec Kylie, której ciało pokrywają siniaki, zmaga się z oskarżeniami o stosowanie przemocy. 45 min

REKLAMA



CZUŁAM SIĘ WYŁĄCZONA...



FAKTY O GRYCE I MIŁORZĘBIE

PRODUKOWANY W SKANDYNAWII TONE ZAWIERA:

Magnez: pomaga utrzymać odpowiedni poziom elektrolitów, co korzystnie wpływa na działanie zmysłów, w tym słuchu.
Wyciąg z gryki: zgodnie z japońską tradycją stosowany jest w celu poprawienia mikrokrążenia krwi.
Wyciąg z miłorzębu: wspomaga krążenie obwodowe i przyczynia się do dobrego słuchu.
Wyciąg z galangalu: tradycyjnie wykorzystywany w walce z problemami ze słuchem.
Wyciąg z chmielu: wykazuje właściwości uspokajające, w medycynie naturalnej używany do zapobiegania dzwonieniu w uszach.
Wyciąg z czarnej borówki: silny przeciwutleniacz.

Moje problemy ze słuchem zaczynały się stopniowo

Mąż zaczął narzekać, że nie odpowiadam, gdy mnie o coś pyta albo, że odpowiadam nie na temat. Myślałam, że przyczyną jest wosk lub woda w uszach.

Czułam, jakbym miała w uchu zatyczkę, słyszałam przytłumione dźwięki. Najgorzej, gdy wiele osób mówiło jednocześnie. Było to na tyle uciążliwe, że wykręcałam się od spotkań z przyjaciółmi. Bałam się, że powiem coś niepasującego do rozmowy.

Hałasujące wnuczęta

Przeszkadzało mi też dzwonienie w uszach. Któregoś dnia odwiedziła mnie synowa Kasia z wnukami. Dzieci hałasowały, więc uciekłam na chwilę do drugiego pokoju. Wtedy Kasia zaproponowała mi preparat w tabletkach **Tone** z miłorzębem i magnezem, który przyczynia się do dobrego słuchu, a ja postanowiłam go wypróbować.

Nadal stosuję Tone™

Po jakimś czasie dostrzegłam poprawę. Nadal stosuję tabletki **Tone**. Nie rezygnuję ze spotkań towarzyskich i chętniej biorę udział w rozmowach. Znów z mężem odwiedzamy przyjaciół.

Producentem suplementu diety TONE jest duńska firma New Nordic, dla której wysoka jakość jest priorytetem.

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii „Preparaty wspierające słuch"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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 8255901 ułatwi zamówienie produktu.



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

eprasa.pl 1d16fdaa6f



PREMIERA 5.08

1670 3

SERIAL KOMEDIOWY

Od czasu, gdy na wielkich Dożynkach Królewskich w Adamczysze wyszła na jaw gorzka prawda o pochodzeniu Jana Pawła (Bartłomiej Topa), a wszystkie szlacheckie akta spłonęły w pożarze, Adamczewscy przechodzą kryzys. Tymczasem do Adamczychy ku uciesze rodziców wraca Aniela (Martyna Byczkowska), która chce otworzyć szkołę dla chłopów. Problem w tym, że chłopi Jana Pawła nie są już tak ulegli jak wcześniej i coraz głośniej akcentują swoje niezadowolenie. Tymczasem sam Adamczewski zamierza udowodnić światu, że jest prawdziwym homo sarmatus i... wysłać jednego chłopa na Księżyc.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 30.07

Zamach nad Lockerbie

SERIAL THRILLER

21 grudnia 1988 roku. Na pokładzie samolotu Pan Am, lecącego z Frankfurtu do Detroit, dochodzi do eksplozji, gdy maszyna przelatuje nad szkockim miasteczkiem Lockerbie. Ginie 243 pasażerów i 16 członków załogi, a szczątki samolotu zabijają kolejnych 11 osób – mieszkańców Lockerbie. Tuż po tragedii rozpoczyna się największe w historii Wielkiej Brytanii śledztwo w sprawie zamachu terrorystycznego; bierze w nim też udział amerykańskie FBI. W obsadzie sześcioodcinkowego serialu na faktach znaleźli się m.in. Patrick J. Adams, Peter Mullan i Merritt Wever.

NETFLIX

PREMIERA 5.08

Ted Lasso 4

SERIAL KOMEDIOWY

Tego nikt się nie spodziewał. Nie dość, że Ted Lasso (Jason Sudeikis) wraca do Anglii, to na dodatek okazuje się, że tym razem ma się podjąć zupełnie nowego wyzwania zawodowego. Otóż Ted ma poprowadzić ku zwycięstwu drugoligową kobiecą drużynę piłkarską AFC Richmond. Optymizm i legendarne już metody Teda nie spotkają się jednak z takim entuzjazmem jak niegdyś, co uświadomi mu, że musi stworzyć zupełnie nowy program trenerski. Lasso przekona się też, że w przypadku żeńskich zawodniczek zaufanie zdobyć jest znacznie trudniej, za to bardzo łatwo je stracić.



tv

eprasa.pl 1d16fdaa6f

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 2.08

Lioness 3

SERIAL THRILLER

Agentka CIA Joe McNamara (Zoe Saldaña) nadal dowodzi tajnym programem operacyjnym „Lwice" i razem z innymi agentkami infiltruje grupy terrorystyczne w ramach operacji wyznaczonych przez swoich przełożonych – Kaitlyn Meade (Nicole Kidman) i Byrona Westfielda (Michael Kelly). Ale kiedy McNamara zostaje skierowana na najbardziej osobistą misję w swojej karierze, okazuje się, że stawką nie jest już bezpieczeństwo kraju czy rozgrywki polityczne, lecz przyszłość jej rodziny. Trzeci sezon serialu Taylora Sheridana ma być najbardziej mroczną odsłoną serii.

SkyShowtime

PREMIERA 5.08

Sto lat samotności 2

SERIAL DRAMATYCZNY

Wracamy do magicznego Macondo w 2. sezonie serialu opartego na wybitnej powieści Gabriela Garcíi Márqueza z 1967 roku. Do miasteczka przybywa z Bogoty Fernanda del Carpio, która szybko zdobywa serce Aureliana Segundo. W tym czasie brat bliźniak Aureliana – José Arcadio Segundo – próbuje połączyć Macondo z resztą świata. Nie ma pojęcia, że klątwa wisząca nad rodem Buendíów, skazanym na sto lat samotności, zapoczątkowana przez jego przodków, José Arcadię Buendíę (Diego Vásquez) i Úrsulę Iguarán (Marleyda Soto), i tak się spełni.



NETFLIX



JUŻ DOSTĘPNY

20 tysięcy pszczół

DRAMAT

Lucía (Sofía Otero) przyszła na świat jako chłopiec. Ale chociaż ma dopiero dziesięć lat, coraz bardziej czuje się dziewczynką. Nie spotyka się to ze zrozumieniem jej rodziny. Podczas spędzanych razem wakacji na jedej z baskijskich prowincji Lucia próbuje rozmawiać z dorosłymi zadając pytania, na które nie wszyscy potrafią i chcą odpowiedzieć. Największe wsparcia Lucia ma ze strony swojej cioci – pszczelarki (Itziar Lazkano), która uczy dziewczynkę i członków sowjej rodziny, że różnorodność nie jest czyś złym, jest bowiem odwieczną częścią świata zarówno zwierząt, jak i ludzi.

CANAL+

PREMIERA 5.08

Sterling Point

SERIAL DRAMATYCZNY

Poruszający dramat o dorastaniu, rodzinnych sekretach i pokrewieństwie bez względu na więzi krwi. 17-letnia Annie Jacobson (Ella Rubin) dorasta w Nowym Jorku z bratem bliźniakiem (Keen Ruffalo) i kochającym adopcyjnym ojcem (Jay Duplass). Gdy pewnego dnia dziewczyna dowiaduje się, że dostała w spadku wyspę po nieznanym jej wcześniej dziadku z Kanady, wszystko się zmienia. W Kanadzie Annie poznaje nie tylko nowych przyjaciół, ale też odkrywa rodzinne tajemnice, które wywracają jej życie do góry nogami.



prime video

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (3), Prime Video, SkyShowtime, Apple TV, Canal+

eprasa.pl 1d16fdaa6f

PRZYRODA I PODRÓŻE

Trasa wiedzie przez Norwegię, mniej znane regiony Grecji, Gwatemalę, mroźną Syberię czy barwny Meksyk.

Nasz hit



Niezwykłe podróże koleją 12

CZ *Planete+, 15.50* W wagonach lokalnych pociągów i na trasie najdłuższej linii świata kryją się intrygujące spotkania. To wyprawa przez kontrasty klimatu i kultury, gdzie każda stacja stanowi nową opowieść.

Kolejna odsłona fascynującej serii o najpiękniejszych szlakach kolejowych na świecie. Philippe Gougler spełnia swoje marzenie o podróży zimą Koleją Transsyberyjską – najdłuższą linią kolejową globu, która liczy przeszło dziewięć tys. kilometrów. Wyrusza też m.in. lokalnymi pociągami po Dominikanie i Meksyku. Czeka go również podróż z Rzymu na północ Włoch, do Umbrii, Toskanii i Emilii-Romanii, a także przez pełną dzikich krajobrazów Norwegię – od archipelagu Svalbard na północy po fiordy na południu.

Od Larisy do Aten

Pierwszym przystankiem są mniej znane rejony Grecji. Philippe swoją wyprawę rozpoczyna na niewielkiej stacji w Larisie, skąd udaje się do Salonik. Jest zaskoczony, gdy widzi rozległe, zielone, podmokłe łąki. Takiego krajobrazu nie spodziewał się podziwiać w Grecji. Następnie prowadzący kieruje się w okolice góry Pelion, gdzie korzysta z kolejki wąskotorowej, bardzo popularnej wśród Greków. Czekają go niezapomniane wrażenia. Kolejnym przystankiem na trasie są Ateny. Philippe zamierza poznać miasto z perspektywy jego mieszkańców. Na bazarze próbuje mało zachęcającej wyglądem zupy z podrobów. Po degustacji wyrusza nad Kanał Koryncki, który łączy Morze Egejskie z Morzem Jońskim.

Plaża i jej mieszkańcy

PT *TVP 1, 13.00*



Widzowie poznają historie rybitw białoczelnych, czujnych ostrygojadów oraz zwinnych brzegówek, które poruszają się po wymagającym wybrzeżu, pośród silnych wiatrów.

Afrykańska rzeka widmo

SO *National Geogr. Wild, 15.00*



W środku zimy rzeka Okawango zalewa pustynię Kalahari, zmieniając ją w tętniący życiem raj. Kiedy woda wypełnia deltę, nadciągają tutaj słonie, a drapieżniki walczą o terytorium.

K-Pop Shark Heroes

ŚR *Discovery Channel, 20.00*



Ken Jeong i Rei Ami zaczynają kampanię społeczną mającą zmienić postrzeganie rekinów w Azji Wschodniej po incydentach z ich udziałem u wybrzeży Półwyspu Koreańskiego.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Umrzeć za Warszawę

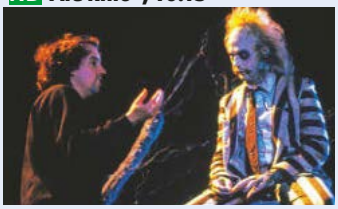
SO *TVP 1, 11.55*



Archiwalne zdjęcia i wywiady pokazują powstanie warszawskie z osobistej perspektywy. Historycy opowiadają o tym, co działo się w Londynie i Moskwie w kluczowych dla zrywu momentach.

Tim Burton: Potwór...

ND *Ale kino+, 10.15*



Autorzy dokumentu przyglądają się pięciu dekadom twórczości filmowca, który z gotyckiej estetyki, czarnego humoru oraz empatii wobec outsiderów uczynił swój znak rozpoznawczy.

Sekrety starożytnej...

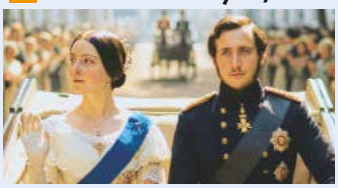
PO *National Geographic, 17.00*



Eksperci opowiedzą, jak dawne cywilizacje walczyły z chorobami. Naukowcy odkrywają tajemnice medycyny, prowadząc prace badawcze we Włoszech, w Szkocji i w egipskich kryptach.

Próby zamachów na...

ŚR *Polsat Viasat History HD, 22.05*

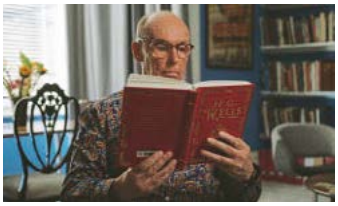


W ciągu 63 lat panowania królowej Wiktorii 8 razy próbowano ją zabić. Łącząc rekonstrukcje wykonane z użyciem AI z analizą ekspertów, dokument przedstawia każdy z zamachów.

eprasa.pl 1d16fdaa6f

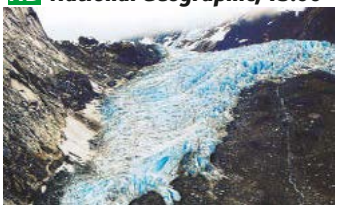
CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Wojna światów. Jak powstało...
PT *Planete+, 22.00*



Opublikowana w 1898 roku „Wojna światów" H.G. Wellsa jest jedną z najważniejszych powieści SF. Zapoczątkowała ona nurt opowieści o wrogich przybyszach z kosmosu.

O czasie i wodzie
ND *National Geographic, 13.00*



Andri Snar Magnason, islandzki pisarz, poeta i działacz proekologiczny, postanawia stworzyć archiwum będące kapsułą czasu. Trudno mu pogodzić się z topnieniem lodowców.

Truckersi przez Australię
PO *Fokus TV, 15.00*



Dalsze perypetie kierowców ciężarówek przemierzających bezkresne trasy w Australii. Mick King dostarcza niezbędne zaopatrzenie społecznościom dotkniętym przez pożary buszu.

Rolnicy w akcji
WT *Discovery Channel, 21.00*



Program prezentuje codzienne życie rolników z czterech hiszpańskich gospodarstw rolnych. To ciężka praca, która oznacza dla nich codzienne mierzenie się z nowymi wyzwaniami.

DOM I KUCHNIA

Szef Jet: przepis na Azję
SO *Food Network, 16.50*



Jet Tila szykuje dania w sam raz do zabrania gdzieś ze sobą. Rozpoczyna przygotowania od chrupiącego i słodkiego kurczaka w sosie pomarańczowym. Następnie przyrządza dim sum.

Kwiaty na warsztat 4
ND *TVP Kobieta, 12.30*



W tym odcinku prowadząca Joanna Lewandowska zaprezentuje, jak stworzyć efektowną dekorację stołu w stylu urban jungle, wykorzystując rośliny doniczkowe z domowej kolekcji.

Magda gotuje internet
PO *TVN Style, 17.05*



W tym odcinku gościnią Magdy Gessler jest Doda. Podczas wspólnego gotowania dzielą się barwnymi anegdotami. Ogniste charaktery prowadzą do pełnych emocji kulinarnych starć.

Najdziwniejsze domy...
CZ *HGTV, 10.00*



D'Arcy Carden i Sherry Cola, komediantki i najlepsze przyjaciółki, wyruszają w pełną humoru podróż po Stanach Zjednoczonych, by odnaleźć niezwykłe domy wakacyjne.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Naprawy nie do naprawy
PT *TVN Turbo, 21.15*



Adam Klimek naprawia nietypowe usterki zgłaszane przez widzów. Tym razem zajmie się Citroenem C4, który mimo wielu prób kilku różnych mechaników nie chce odpalić.

Car S.O.S
SO *National Geographic, 16.00*



Prowadzący zaprezentują najlepsze niemieckie auta, jakie do tej pory wyremontowali. Jednym z samochodów, które odzyskały dawny blask, był pełen dziur Mercedes.

Megakonstrukcje
ND *TVP Nauka, 18.25*



Parki wodne cieszą się dużą popularnością. W Wave Island znajduje się najwyższa w Europie zjeżdżalnia. Rulantica oferuje ogromne zjeżdżalnie i basen z efektownymi falami XXL.

Zabójcze roboty...
PO *TVP Dokument, 23.25*



Od hipersonicznych pocisków po chińskie rakiety antysatelitarne – globalny wyścig zbrojeń nabiera tempa. W Paryżu specjaliści przewidują, jak będą wyglądały wojny przyszłości.

MOCNE OPOWIEŚCI

Ciemna strona świata
SO *National Geographic, 23.00*



W USA łupem złodziei pada ponad 750 tys. aut rocznie. Mariana Van Zeller podąża tropem przestępczości zorganizowanej. Rozpracowuje ważne postacie w tym procederze.

Pogromca tajemnic
ND *WP, 11.05*



Dan Aykroyd przedstawi najdziwniejsze wynalazki oraz osoby w historii ludzkości. Przyjrzy się trójkątowi z jeziora Michigan i opowie o tajemniczej wyspie wypełnionej lalkami.

Zbrodnie z pierwszych...
PO *ID, 21.00*



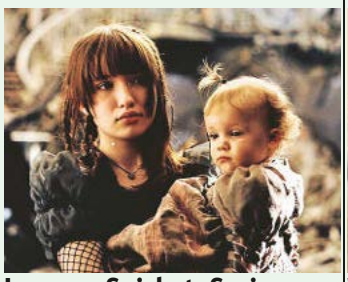
Młoda kobieta wpada w sidła seryjnego mordercy znanego jako Piekarz Rzeźnik. Cudem udaje jej się uciec i doprowadzić do tego, że sprawca staje przed wymiarem sprawiedliwości.

Co ukrywa Elon Musk?
WT *CANAL+ PREMIUM, 21.40*



Autorzy dokumentu zaglądają za kulisy imperium Elona Muska i odsłaniają prawdę o dramatach związanych z produkcją autonomicznych aut. Jednym z sygnalistów jest Łukasz Krupski.

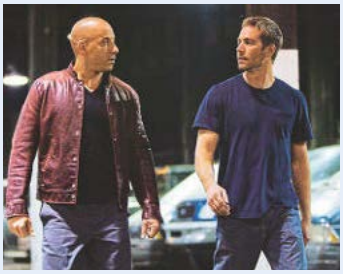
eprasa.pl 1d16fdaa6f

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				 PREMIERA W TV
	Bumblebee PT *TVN Fabuła, 17.40* Losy autobota – postaci z uniwersum Transformers. Rok 1987. Nastoletnia Charlie postanawia odnowić garbusa znalezionego na złomowisku. Odkrywa, że volkswagen ma własną świadomość. *140 min* Chiny/USA 2018 reż. T. Knight, wyk. H. Steinfeld, J. Cena, J. Lendeborg Jr., J. Drucker	**Maverick** PT *TVN 7, 22.20* Nominowany do Oscara za kostiumy hit na podstawie serialu z przełomu lat 50. i 60. Do turnieju pokerowego organizowanego na parowcu zgłasza się czarujący oszust oraz sprytna Annabelle. *155 min* USA 1994 reż. R. Donner, wyk. M. Gibson, J. Foster, J. Garner, G. Greene	**Ostrożnie z dziewczynami** PT *Super Polsat, 23.30* Cameron Diaz, Christina Applegate oraz Selma Blair w znakomitym tercecie. Za kamerą twórca „Pięknej katastrofy". Uwodzicielka spotyka na swojej drodze miłość. Nie zamierza jej stracić. *110 min* USA 2002 reż. R. Kumble, wyk. C. Diaz, C. Applegate, S. Blair, T. Jane	**Bez wyjścia** PT *HBO, 20.00* Reżyser rozprawia się z korporacyjną mentalnością i współczesnym rynkiem pracy w dobie AI. Man-su traci dobrze płatną pracę. W walce o nową posadę jest gotowy nawet zabić potencjalnych rywali. *135 min* Korea Południowa 2025 reż. P. Chan-wook, wyk. L. Byung-hun, S. Ye-jin
SOBOTA				
	Super Mario Bros: Film SO *Polsat Film, 16.25* Hydraulik trafia do tajemniczego świata. Musi ocalić Grzybowe Królestwo i brata, a także uchronić księżniczkę Peach przed małżeństwem z tyranem. Losy postaci z popularnej gry z lat 80. *120 min* Japonia/USA 2023 reż. P. Leduc, F. Polack, M. Jelenic, A. Horvath , dub. K. Pruban	**Życie toczy się dalej** SO *Polsat 2, 20.00* Czarna komedia z Jane Fondą. Za kamerą stanął reżyser obrazu „Był sobie chłopiec". Dwie pokłócone przyjaciółki spotykają się na pogrzebie znajomej. Wspólnie planują zemstę na jej mężu. *110 min* USA 2022 reż. P. Weitz, wyk. J. Fonda, L. Tomlin, M. McDowell, C. Dent	**Plan na miłość** SO *TVN, 22.35* Autorem ścieżki dźwiękowej jest Naughty Boy, znany z hitu „La la la". Zoe towarzyszy przyjacielowi z dzieciństwa, który ma poślubić wybraną przez rodziców pannę młodą, w podróży do Lahaur. *140 min* Wielka Brytania 2022 reż. S. Kapur, wyk. L. James, E. Thompson, O. Chris, S. Latif	**Miasto 44** SO *TVP 1, 22.10* Lato 1944 roku. Stefan, syn poległego oficera, wstępuje do AK. Zakochuje się w Biedronce. 1 sierpnia młodzi trafiają pod dowództwo Kobry. Film obsypany nagrodami na festiwalu w Gdyni. *135 min* Pol. 2014 reż. J. Komasa, wyk. Z. Wichłacz, J. Pawłowski, A. Próchniak
NIEDZIELA				
	Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń ND *TVN, 13.30* Nagrodzona Oscarem za charakteryzację adaptacja powieści Daniela Handlera. Osierocone dzieci trafiają pod opiekę okrutnego krewnego, który chce przejąć ich spadek. *140 min* USA/Niemcy 2004 reż. B. Silberling, wyk. J. Carrey, M. Streep, B. Connolly, L. Aiken	**Wojna żeńsko-męska** ND *Polsat Film, 23.10* Bezpruderyjne i prowokacyjne kino w reżyserii późniejszego twórcy „Bogów". Rozwiedziona Barbara przechodzi trudne chwile. Kłopoty sprawiają, że postanawia zmienić swoje życie. *140 min* Pol. 2011 reż. Ł. Palkowski, wyk. S. Bohosiewicz, G. Szapołowska	**Książę i ja** ND *ZOOM, 21.00* Studentka medycyny nie wie, że jej chłopak jest następcą duńskiego tronu. Kiedy się tego dowiaduje, musi dokonać wyboru – zostać lekarzem bądź księżną. Julia Stiles jako współczesny Kopciuszek. *130 min* USA/Czechy 2004 reż. M. Coolidge, wyk. J. Stiles, L. Mably, B. Miller, M. Richardson	**Światło między oceanami** ND *TVP 1, 21.20* Scenariusz powstał na podstawie bestsellerowej książki M.L. Stedman. Latarnik Tom i jego żona postanawiają wychować dziecko ocalone z dryfującej łodzi. Ich szczęście nie trwa jednak długo... *140 min* Wlk. Bryt./Nowa Zelandia/USA 2016 reż. D. Cianfrance, wyk. M. Fassbender

eprasa.pl 1d16fdaa6f

WEEKEND od piątku 31.07 do niedzieli 2.08

SENSACJA I THRILLER



Szybko i wściekle

PT *Polsat, 22.55*

Czwarta odsłona pełnego akcji cyklu. Interquel między drugą a trzecią częścią. Dominick chce wyjaśnić sprawę śmierci ukochanej. Łączy siły z agentem FBI przeciw wspólnemu wrogowi.

135 min USA/Japonia 2009 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, P. Walker, J. Brewster, M. Rodriguez

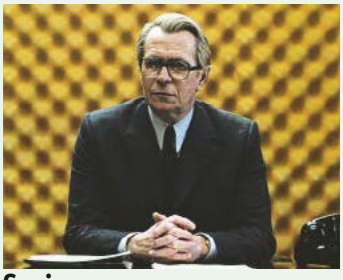


Smak zemsty. Peppermint

SO *TV Puls, 20.00*

Kobieta, która straciła rodzinę w brutalnym ataku, sama wymierza sprawiedliwość mordercom. Pełen akcji, trzymający w napięciu dreszczowiec nawiązujący stylem do sławnego „Punishera".

125 min Hongkong/USA/Chiny 2018 reż. P. Morel, wyk. J. Garner, J. Gallagher Jr., J. Ortiz



Szpieg

ND *Ale kino+, 20.10*

Przeniesienie na ekran prozy Johna le Carré. Gary Oldman jako pracownik brytyjskiego wywiadu, który w czasach Zimnej Wojny tropi podwójnego agenta. Wśród podejrzanych są jego znajomi.

150 min Fr./Wlk. Bryt./Niem. 2011 reż. T. Alfredson, wyk. G. Oldman, J. Hurt, C. Firth

AKCJA I PRZYGODA



Troja

PT *TVN, 20.00*

Książę Troi zakochuje się w żonie króla Sparty. Porywa wybrankę. Doprowadza tym do zerwania pokoju i wojny. O rolę Heleny zabiegały supermodelka Kemp Muhl oraz Katie Holmes.

205 min USA/Malta 2004 reż. W. Petersen, wyk. B. Pitt, D. Kruger, O. Bloom, B. Cox



Sherlock Holmes

SO *TVN 7, 20.00*

Seria rytualnych zbrodni wstrząsa Londynem. Duet śledczych tropi mordercę. Nowatorska interpretacja bohatera stworzonego przez Arthura Conana Doyle'a. Złoty Glob dla odtwórcy tytułowej roli.

170 min USA/Niem./Wlk. Bryt. 2009 reż. G. Ritchie, wyk. R. Downey Jr., J. Law, M. Strong



Hellboy

ND *TV Puls, 22.20*

Czarownica Nimue chce zawładnąć światem. Jedynie demon Hellboy może ją powstrzymać. Na motywach komiksów Mike'a Mignoli. David Harbour wielokrotnie się z nim konsultował.

150 min USA/Wlk. Bryt./Bułgaria 2019 reż. N. Marshall, wyk. D. Harbour, M. Jovovich

HORROR I SF



Déja vu

PT *TV 4, 22.05*

Agent FBI cofa się w czasie, aby znaleźć sprawcę zamachu. Kolejna, po „Karmazynowym przypływie" i „Człowieku w ogniu", wspólna produkcja Tony'ego Scotta oraz Denzela Washingtona.

155 min USA 2006 reż. T. Scott, wyk. D. Washington, P. Patton, V. Kilmer, J. Caviezel



Predatorzy

SO *Polsat Film, 21.00*

W dżungli na nieznanej planecie budzi się kilka osób. Czyhają na nich kosmiczni łowcy. Kolejna odsłona brutalnej serii o pozaziemskich drapieżcach, wierna duchowi kultowego oryginału.

130 min USA 2010 reż. N. Antal, wyk. A. Brody, L. Fishburne, T. Grace, A. Braga



Transformers: Ostatni rycerz

ND *TVN, 19.45*

W piątej odsłonie widowiskowej serii do obsady dołączył Anthony Hopkins. Maszyny z kosmosu znów zagrażają ludziom. Przyszłość planety leży w rękach Cade'a, lorda Burtona i profesor z Oxfordu.

195 min USA/Chiny/Kan. 2017 reż. M. Bay, wyk. M. Wahlberg, A. Hopkins, J. Duhamel

KLASYKA



Kogel-mogel

PT *Kino Polska, 20.00*

Dziewczyna z prowincji rezygnuje z małżeństwa na rzecz studiów. Komedia kpiąca ze stereotypów dotyczących miasta i wsi zdobyła wielką popularność. Doczekała się również kolejnych części.

135 min Pol. 1988 reż. R. Załuski, wyk. G. Błęcka-Kolska, E. Kasprzyk, Z. Wardejn



NA FAKTACH

Bounty

SO *TVP Kultura, 22.50*

Nominowany do Złotej Palmy obraz z prawdziwą śmietanką aktorską lat 80. oraz muzyką Vangelisa. Na żaglowcu dowodzonym przez kapitana Bligha dochodzi do buntu marynarzy.

140 min USA/Wlk. Bryt. 1984 reż. R. Donaldson, wyk. M. Gibson, A. Hopkins



Szeregowiec Ryan

ND *TVN 7, 20.00*

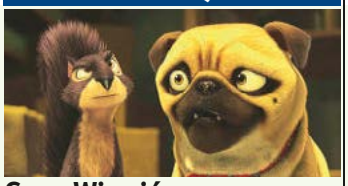
Przejmujący obraz okrucieństwa wojny i odwagi aliantów walczących podczas akcji lądowania w Normandii. Produkcję uhonorowano pięcioma Oscarami, w tym za reżyserię i zdjęcia.

215 min USA 1998 reż. S. Spielberg, wyk. T. Hanks, T. Sizemore, E. Burns, B. Pepper

eprasa.pl 1d16fdaa6f

PONIEDZIAŁEK

FAMILIJNY



Gang Wiewióra
PO *Paramount Network, 18.05*
Z powodu konfliktu z szopem Pierunem Wiewiór zostaje wygnany do miasta. Zimą banitę czeka marny los. Na szczęście odkrywa sklep z orzechami. Dużo błyskotliwego humoru i rewelacyjny polski dubbing.
115 min Kan./Korea Płd./USA 2014 reż. P. Lepeniotis, dub. C. Pazura, A. Grabowski

KOMEDIA



Mój przyjaciel szpieg – Wieczne Miasto
PO *TVN, 20.50*
Wrestler Dave Bautista wraca do roli nieobliczalnego agenta CIA o ksywce JJ. Rusza do Włoch jako opiekun grupy młodych chórzystów. Musi pokrzyżować plany terrorystów.
140 min USA 2024 reż. P. Segal, wyk. D. Bautista, C. Coleman, K. Schaal, K. Jeong

KOMEDIA ROMANTYCZNA



I że ci nie odpuszczę
PO *Super Polsat, 20.55*
Ciepła opowieść inspirowana filmem Garry'ego Marshalla „Dama za burtą" z Goldie Hawn. Teraz to Anna Faris wciela się w rolę samotnej matki, która chce dać nauczkę kapryśnemu milionerowi. Jej intryga ma zaskakujące skutki.
145 min USA 2018 reż. R. Greenberg, wyk. E. Derbez, A. Faris, E. Longoria, J. Hannah

DRAMAT



NA FAKTACH

Fighter
PO *TVP 1, 21.40*
Lata 80. Micky chce osiągnąć sukces na ringu. Rodzinne relacje komplikują mu drogę na szczyt i stawiają przed dylematem lojalności. Nagrodzona dwoma Oscarami przejmująca opowieść o początkach kariery boksera.
120 min USA 2010 reż. D.O. Russell, wyk. M. Wahlberg, C. Bale, A. Adams, M. Leo

WTOREK



Kung Fu Panda
WT *Polsat Film, 13.15*
Niezgrabny miś okazuje się legendarnym wojownikiem. Trenuje sztuki walki, aby ocalić mieszkańców doliny. Tymczasem z więzienia wydostaje się demoniczny Tai Lung. Animacja nominowana do Oscara.
105 min USA/Wlk. Bryt. 2008 reż. M. Osborne, J. Stevenson, dub. M. Hycnar, W. Zborowski



Bękarty
WT *TVN Fabuła, 22.10*
Pełna dosadnego humoru, ale i skłaniająca do refleksji opowieść o bliźniakach odkrywających rodzinne sekrety. Debiut reżyserski operatora Lawrence'a Shera („Kac Vegas", „Dyktator", „Zanim odejdą wody").
135 min USA 2017 reż. L. Sher, wyk. O. Wilson, E. Helms, G. Close, K. Williams



Wszystko albo nic
WT *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.
120 min Czechy/Słowacja/Pol. 2017 reż. M. Ferencová, wyk. T. Pauhofová, K. Issová



W trójkącie
WT *Ale kino+, 20.10*
Nagrodzony Złotą Palmą film twórcy „The Square" i „Turysty". Tonie luksusowy jacht. Pasażerowie i personel trafiają na bezludną wyspę. Pieniądze i pozycja społeczna nie mają tu znaczenia. Zaczyna się walka o przeżycie.
170 min Szwecja/Fr./Wlk. Bryt. 2022 reż. R. Östlund, wyk. T. Thorwid, H. Dickinson

ŚRODA



Dzielna banda i tajemnica zaginionego wujka
ŚR *HBO, 12.50*
Tom i Mary przypływają do Nowego Jorku na spotkanie z wujkiem. Krewny jednak nie zjawia się w porcie... W polskiej wersji językowej usłyszymy m.in. Cezarego Pazurę.
80 min Hiszpania 2024 reż. J.J.G. Galocha, P. García, dub. K. Sienkiewicz, J. Sienkiewicz



Duże dzieci
ŚR *Polsat, 19.55*
Lenny i jego szkolni przyjaciele spotykają się po latach. Postanawiają raz jeszcze oddać się szalonej zabawie. Przebojowe kino specjalisty od filmów rozrywkowych, twórcy takich hitów jak „Super tata" czy „Twarda laska".
130 min USA 2010 reż. D. Dugan, wyk. A. Sandler, D. Spade, S. Hayek, K. James



Dwoje do poprawki
ŚR *TVN Fabuła, 20.00*
W związku Kay i Arnolda brakuje pożądania. Kobieta namawia męża na podróż do Nowej Anglii, gdzie przyjmuje terapeuta par. Dzieło twórcy filmu „Diabeł ubiera się u Prady", które spodoba się dojrzałym widzom.
135 min USA 2012 reż. D. Frankel, wyk. M. Streep, T.L. Jones, S. Carell, J. Smart

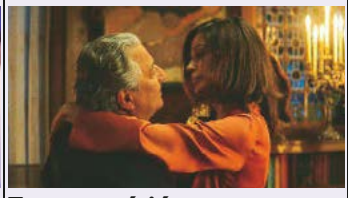


Magic Mike: Ostatni taniec
ŚR *TVN 7, 20.00*
Trzecia odsłona perypetii striptizera. 40-letni tancerz porzucił karierę w branży i pracuje w firmie kateringowej. Po jednym z przyjęć zamożna Max proponuje mu, by został choreografem w jej londyńskim teatrze.
150 min USA 2023 reż. S. Soderbergh, wyk. S. Hayek, C. Tatum, C. Gerard, J. George

CZWARTEK



Mała Stopa
CZ *TVN Fabuła, 17.55*
Pełna humoru historia rozgrywająca się w świecie, w którym to człowiek jest tajemniczym stworzeniem. Na jego ślad natyka się yeti Migo. Informuje o tym innych, ale mu nie wierzą.
125 min USA 2018 reż. K. Kirkpatrick, J. Reisig, dub. A. Jakubik, S. Stankiewicz



Test na teściów
CZ *TV Puls, 20.00*
Alice daje ojcu, matce i przyszłym teściom testy DNA, które mają określić ich pochodzenie. Rezultaty badań zaskoczą wszystkich. Na ekranie Christian Clavier, znany z „Gości, gości".
120 min Fr./Belgia 2024 reż. J. Hervé, wyk. C. Clavier, D. Bourdon, S. Testud, M. Denicourt



Tylko nie ty
CZ *Polsat Film, 21.00*
Bea prosi Bena, żeby udawali parę przed jej krewnymi. Sprawy wymykają się spod kontroli, ponieważ oboje mają się ku sobie. Na kanwie sztuki Williama Szekspira, „Wiele hałasu o nic".
125 min USA/Australia 2023 reż. W. Gluck, wyk. S. Sweeney, G. Powell, C. Fraser, D. Barnet



Nieukończony film
CZ *Ale kino+, 22.10*
Kręcony na wzór dokumentu obraz łączy prawdziwe wydarzenia z fikcją. Okolice Wuhan, 2020 r. Ekipa filmowa wznawia pracę nad przerwanym projektem. Wybucha epidemia COVID-19.
130 min Singapur/Niemcy/USA 2024 reż. L. Ye, wyk. H. Qin, X. Mao, X. Qi, X. Huang

eprasa.pl 1d16fdaa6f

SENSACJA I THRILLER



Pierwszy śnieg

PO ***Polsat, 22.50***

Harry Hole i młoda policjantka tropią mordercę. Zbrodnie mają związek z wydarzeniami z przeszłości. Według prozy Jo Nesbo. Ekranizację siódmej części cyklu o norweskim detektywie wyreżyserował twórca „Szpiega".

150 min **Wlk. Bryt./USA/Szwecja 2017 reż. T. Alfredson, wyk. M. Fassbender, R. Ferguson**



Poziom mistrza

WT ***TV Puls, 20.00***

Były agent sił specjalnych został uwięziony w pętli czasu kończącej się jego morderstwem. Niebawem odkrywa, że jest częścią tajnego rządowego eksperymentu. Efektowne kino ze sporą dawką humoru.

120 min **USA 2020 reż. J. Carnahan, wyk. F. Grillo, M. Gibson, N. Watts, W. Sasso**



Bez przedawnienia

ŚR ***STOPKLATKA, 22.05***

Doskonale obsadzony dreszczowiec na podstawie powieści Josepha Findera. Prawniczka Claire Kubik broni męża oskarżonego o dezercję i udział w ludobójstwie. Prosi o pomoc byłego wojskowego prawnika.

135 min **USA 2002 reż. C. Franklin, wyk. A. Judd, M. Freeman, A. Scott, J. Caviezel**



Plan ucieczki 2

CZ ***Super Polsat, 21.00***

Sylvester Stallone powraca jako ekspert od uwalniania niesłusznie skazanych. Tym razem musi sforsować bramy naszpikowanego technologią Hadesu, gdzie trafił jego człowiek.

120 min **Chiny/USA 2018 reż. S.C. Miller, wyk. S. Stallone, D. Bautista, X. Huang, J. Metcalfe**

AKCJA I PRZYGODA



Świat w płomieniach

PO ***Polsat, 20.00***

John Cale, pracownik Straży Kapitolu, zabiera córkę na wycieczkę do Białego Domu. Tymczasem terroryści przejmują kontrolę nad budynkiem. Obraz reżysera „Dnia Niepodległości", eksperta od kina katastroficznego.

170 min **USA 2013 reż. R. Emmerich, wyk. C. Tatum, J. Foxx, M. Gyllenhaal, J. Clarke**



Batman

WT ***TVN, 20.50***

W rolę strażnika Gotham, który mierzy się z Człowiekiem Zagadką, tym razem wcielił się Robert Pattinson. Atutami są zdjęcia w stylu kina noir, budująca klimat muzyka i intryga na miarę najlepszych kryminałów.

215 min **USA 2022 reż. M. Reeves, wyk. R. Pattinson, Z. Kravitz, J. Wright, C. Farrell**



Bogowie Egiptu

ŚR ***TV Puls, 20.00***

Władca ciemności Set obejmuje rządy w Egipcie. Zmienia poddanych w niewolników. Bek pragnie obalić tyrana. Pomagają mu Horus i Hator. Dzieło Aleksa Proyasa, twórcy „Kruka", imponuje efektami specjalnymi.

140 min **USA/Australia/Chiny 2016 reż. A. Proyas, wyk. G. Butler, B. Thwaites**



Jak dogryźć mafii

CZ ***TV Puls, 22.00***

Bracia Mark i Robb Cullenowie pracowali już z Bruce'em Willisem przy „Fujarach na tropie" . Tym razem gwiazdor wciela się w detektywa, który chce odzyskać porwanego psa.

115 min **USA 2017 reż. M. Cullen, wyk. B. Willis, J. Goodman, J. Momoa, E. Robinson**

HORROR I SF



PREMIERA W TV

Pisklę

PO ***TVP Kultura, 22.15***

Reżyserski debiut Hanny Bergholm wykorzystujący konwencję body horroru. Nastoletnia gimnastyczka Tinja żyje pod presją. Zabiera do domu znalezione dziwne jajko. To, co się z niego wykluwa, szokuje wszystkich...

100 min **Finlandia/Szwecja 2022 reż. H. Bergholm, wyk. S. Solalinna, S. Heikkilä**



Alita: Battle Angel

WT ***Polsat, 19.55***

Cyborg budzi się ze śpiączki. Gdy odzyskuje wspomnienia, orientuje się, że dysponuje wyjątkowymi zdolnościami. Musi je wykorzystać przeciw władzy. Adaptacja mangi Yukito Kishiro w reżyserii twórcy „Desperado".

165 min **USA 2019 reż. R. Rodriguez, wyk. R. Salazar, C. Waltz, J. Connelly, M. Ali**



Bloodshot

ŚR ***Super Polsat, 21.00***

Ekranizacja komiksowej serii z Vinem Dieselem („Kroniki Riddicka", „Szybcy i wściekli") w roli głównej. Korporacja RST wskrzesza zamordowanego komandosa. Czyni z niego pozbawioną wspomnień maszynę do zabijania.

145 min **USA/Chiny 2020 reż. D. Wilson, wyk. V. Diesel, E. González, S. Heughan, T. Kebbell**



Prometeusz

CZ ***Polsat Film, 23.05***

Ridley Scott, twórca klasyka „Obcy – 8. pasażer Nostromo", znów proponuje spektakularne kino SF. Opowiada losy grupy astronautów szukających prawdy o pochodzeniu ludzi.

155 min **USA/Wlk. Bryt. 2012 reż. R. Scott, wyk. N. Rapace, M. Fassbender, C. Theron**

KLASYKA



Basen

PO ***TVP Kultura, 20.00***

Marianne i Jean-Paul spędzają lato w Saint-Tropez. Odwiedza ich dawny kochanek kobiety z córką. Dochodzi do zbrodni. Film stał się inspiracją dla François Ozona („Basen") i Luki Guadagnina („Nienasyceni").

135 min **Francja/Włochy 1969 reż. J. Deray, wyk. A. Delon, R. Schneider, J. Birkin, M. Ronet**



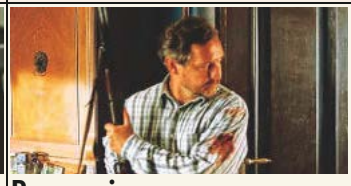
NA FAKTACH

Konsul

WT ***Kino Polska, 21.55***

Czesław Wiśniak wychodzi z więzienia. Wpada na pomysł otwarcia fikcyjnego konsulatu Austrii we Wrocławiu. Z powodzeniem wciela się w dyplomatę. Piotr Fronczewski w komedii inspirowanej prawdziwą historią.

125 min **Pol. 1989 reż. M. Bork, wyk. P. Fronczewski, M. Pakulnis, K. Zaleski**



Prawo ojca

ŚR ***Kino Polska, 20.00***

Nastoletnia Marta zostaje zgwałcona. Sprawcy pozostają na wolności. Michał Kord musi chronić córkę, której zeznania mogą pogrążyć bandytów. Sam wymierza im sprawiedliwość. Debiut reżyserski Marka Kondrata.

125 min **Pol. 1999 reż. M. Kondrat, wyk. M. Kondrat, N. Roguż, M. Foremniak**



Jerry Maguire

CZ ***Polsat, 22.20***

Agent sportowy traci pracę, gdy buntuje się przeciwko nieuczciwości. Z pomocą swojego jedynego klienta zamierza odzyskać pozycję. Oryginalne połączenie dramatu i romansu.

180 min **USA 1996 reż. C. Crowe, wyk. T. Cruise, C. Gooding Jr., R. Zellweger**

eprasa.pl 1d16fdaa6f



João Almeida ma w swoim CV nie tylko triumf w TdP. Zwyciężał także w Tour de Suisse czy Tour de Romandie.

Paul Magnier wygrał trzy etapy podczas tegorocznego Giro d'Italia.

Michał Kwiatkowski z powodu choroby wycofał się z poprzedniego TdP przed szóstym etapem.

KOLARSTWO • TOUR DE POLOGNE

Perła w koronie

Podczas 83. edycji wyścigu będącego dumą polskiego sportu peleton pokona trasę z Gdyni do Wieliczki. Zapowiada się mocna obsada.

1. ETAP PO 3.08 godz. 15.20 TVP 1

Tegoroczny Tour de Pologne upłynie pod hasłem „Północ – Południe". W dniach 3-9 sierpnia uczestnicy zmagań podejmą wyzwanie składające się z siedmiu etapów o łącznej długości 1111 km.

Trasa sentymentalna

Wyścig rozpocznie się w świętującej stulecie Gdyni. Peleton wróci tym samym na Pomorze po 22 latach. Dzień przed startem rywalizacji odbędzie się prezentacja drużyn biorących udział w zawodach. Dojdzie do niej w nietypowym jak na takie uroczystości miejscu – na pokładzie ORP „Błyskawica", cumującego przy Skwerze Kościuszki. Podczas pierwszego etapu, który jest najdłuższym w całym wyścigu (234 km), kolarze przejadą m.in. przez Kołczygłowy, gdzie w 1955 roku przyszedł na świat Czesław Lang, dyrektor Tour de Pologne. Meta tego odcinka znajdzie się w Koszalinie. W kolejnych dniach kolarze zawitają m.in. do Szczecina, Zielonej Góry oraz Karpacza, gdzie czeka ich arcytrudny podjazd pod Orlinek. Równie ciężki będzie piąty etap, który zwieńczy debiutujący w programie TdP podjazd pod Kocierz. Największym wyzwaniem ma być odcinek numer sześć ze startem i metą w Bukowinie Tatrzańskiej. W porównaniu z poprzednimi latami jego trasa została skrócona, co ma zdynamizować rywalizację. Imprezę zakończy jazda indywidualna na czas wokół Wieliczki.

Królowie szos

Na wstępnej liście startowej znalazł się m.in. Michał Kwiatkowski. Najlepszy polski kolarz triumfował już w TdP – w 2018 roku. Na trasy w ojczyźnie przybędzie wprost ze szlaków Tour de France. Tak samo zrobi Olav Kooij. Podbudowany wygraną w piątym etapie tegorocznej Wielkiej Pętli Holender spróbuje poprawić bilans swoich etapowych zwycięstw w Tour de Pologne. Ma ich na koncie pięć. Start w wyścigu planuje też João Almeida, mistrz z 2021 roku. Szansę, by pójść w jego ślady, prawdopodobnie otrzymają także Jordi Meeus, Paul Magnier czy Jan Christen. Niestety, do obrony tytułu króla polskich szos raczej nie stanie Brandon McNulty. Kto go zdetronizuje i dołączy do galerii sław wyścigu, w której znajdują się m.in. Jonas Vingegaard, Ethan Hayter czy Remco Evenepoel? **TJ**

FOT. materiały prasowe

eprasa.pl 1d16fdaa6f

TENIS • TURNIEJ WTA W TORONTO

Kanadyjskie wyzwanie

MECZ 1. RUNDY PO 3.08 godz. 17.00 CANAL+ SPORT 2

Porażka w trzeciej rundzie Wimbledonu skłoniła Igę Świątek do wzięcia wolnego. Polka postanowiła złapać oddech i naładować baterie na dalszą część sezonu. Do rywalizacji w tourze Raszynianka powróci w Toronto, gdzie zwyciężczyni turnieju dopisze na swoje konto 1000 rankingowych punktów. Byłaby to niezwykle cenna zdobycz dla naszej zawodniczki, której coraz mocniej zagląda w oczy widmo wypadnięcia z najlepszej dziesiątki rankingu WTA. Apetyt na sukces w Kraju Klonowego Liścia mają też m.in. aktualna mistrzyni French Open Mirra Andriejewa, dwukrotna zwyciężczyni Canadian Open Jessica Pegula czy pierwsza rakieta świata, Aryna Sabalenka. Oprócz Świątek napsuć krwi faworytkom postarają się też Maja Chwalińska, Magdalena Fręch i Magda Linette. **TJ**



Iga Świątek w połowie lipca zajmowała ósme miejsce w rankingu WTA.

Maja Chwalińska leczyła ostatnio kontuzję.

PIŁKA NOŻNA • PKO BP EKSTRAKLASA

Z wizytą u beniaminka

ŚLĄSK WROCŁAW – RAKÓW ND 2.08 godz. 17.25 TVP SPORT

Powrót do elity może okazać się dla Śląska Wrocław bolesnym zderzeniem z rzeczywistością. Beniaminek zainaugurował sezon Ekstraklasy konfrontacją z wicemistrzem Polski, Górnikiem Zabrze. W drugiej kolejce czeka go potyczka z równie groźnym rywalem, Rakowem. Trener Dawid Kroczek buduje w Częstochowie zespół, który ma zawojować nie tylko rozgrywki krajowe, lecz także europejskie puchary. By pomóc sobie w realizacji celów, Medaliki aktywnie działają na rynku transferowym. Latem do ekipy spod Jasnej Góry trafili już m.in. skrzydłowy Ádin Molnár oraz dobrze znany kibicom Legii napastnik Mahir Emreli. **TJ**



Przemysław Banaszak to trzeci strzelec 1. ligi w sezonie 2025/26.



Jean Carlos ma za sobą występy w rezerwach Realu Madryt.



Kacper Tomasiak po sukcesach na olimpiadzie musi mierzyć się z presją wyników.

SKOKI NARCIARSKIE • LETNIE GRAND PRIX W WIŚLE

Namiastka zimy

KONKURS INDYWIDUALNY SO 1.08 godz. 17.25, ND 2.08 godz. 15.45 TVP 1

Wraz z początkiem sportowej emerytury Kamila Stocha w polskich skokach narciarskich skończyła się pewna epoka. Za sprawą Kacpra Tomasiaka kibice mogą jednak z optymizmem wypatrywać nadchodzącego Pucharu Świata. Tradycyjne przetarcie przed kampanią na śniegu stanowi Letnie Grand Prix. Jego tegoroczną edycję zainaugurują konkursy indywidualne na skoczni imienia Adama Małysza, do których nasz trzykrotny medalista igrzysk w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo przystąpi jako jeden z faworytów. To, czy Tomasiak i igelit są ze sobą za pan brat, pozostaje kwestią otwartą. Dziewiętnastolatek zaliczył dotychczas tylko jeden występ w LGP – w październiku 2025 roku zajął ósme miejsce w Klingenthal, najwyższe spośród podopiecznych selekcjonera Macieja Maciusiaka. Przekonamy się, czy w Wiśle rozpocznie pogoń za weteranem Dawidem Kubackim, który wygrał tu rekordowe sześć razy. Jako dobry omen można potraktować triumf Tomasiaka w lipcowym Międzynarodowym Memoriale Olimpijczyków w Szczyrku. Utalentowany Bielszczanin zostawił wówczas w pokonanym polu m.in. Pawła Wąska, Jakuba Wolnego i Piotra Żyłę. **TJ**



Paweł Wąsek – mistrz Letniego Grand Prix w 2024 roku.

epassa.pl 1d16fdaa6f

KALENDARZ SPORTOWY od piątku 31.07

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Wisła Płock – Widzew

PT Betclic 2. Liga TVP Sport
17.55 Mecz: Znicz – Legia II

PT Liga czeska Polsat Sport 2
18.55 Mecz: AC Sparta Praga – FC Zlin

PT Betclic 1. Liga TVP Sport
20.25 Mecz: Lechia – Warta

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Motor – Jagiellonia

PT Liga szkocka Polsat Sport 2
20.55 Mecz: Dundee United FC – Rangers FC

SO Mecz towarzyski Eleven Sports 1
11.55 FC Tokyo – BVB

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Piast– Wisła Kraków

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Wieczysta – Lech

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Korona Kielce – Górnik Zabrze

SO (P) Superpuchar Portugalii TVP Sport
21.10 Mecz: FC Porto – Torreense

ND Betclic 1. Liga TVP Polonia
14.25 Mecz: Ruch Chorzów – Miedź Legnica

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Legia Warszawa – KGHM Zagłębie Lubin

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25 Mecz: Śląsk – Raków

ND Superpuchar Holandii Polsat Sport 3
17.50 Mecz: PSV – AZ Alkmaar

ND Betclic 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Sandecja Nowy Sącz – Chojniczanka Chojnice

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: GKS Katowice – Radomiak Radom

PO Betclic 1. Liga TVP Sport
18.55 Mecz: Chrobry Głogów – Odra Opole

PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55 Mecz: Cracovia – Pogoń Szczecin

PO Liga szkocka Polsat Sport 2
20.25 Mecz: Celtic FC – Dundee FC

ŚR (P) Mecz towarzyski Polsat Sport 1
13.00 AC Milan – Inter Mediolan

GOLF

PT Rocket Classic Eurosport 2
21.00 2. runda

SO Rocket Classic Eurosport 2
19.00 3. runda

ND Rocket Classic Eurosport 2
19.00 Finał

CZ Wyndham Championship Eurosport 2
21.00 1. runda

KOLARSTWO

PT Tour of Denmark Eurosport 1
15.45 3. etap

ND Tour of Denmark Eurosport 1
13.30 5. etap

PO (P) Tour de Pologne TVP Sport; Eurosport 1
10.40 1. etap: Gdynia – Koszalin

PO (P) Tour de Pologne TVP 1
15.20 1. etap: Gdynia – Koszalin



WT (P) Tour de Pologne Eurosport 1; TVP Sport
12.00 2. etap: Międzyzdroje – Szczecin

WT (P) Tour de Pologne TVP 1
15.20 2. etap: Międzyzdroje – Szczecin

ŚR (P) Tour de Pologne TVP Sport; Eurosport 1
11.40 3. etap: Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra

ŚR (P) Tour de Pologne TVP 1
15.20 3. etap: Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra

CZ (P) Tour de Pologne TVP Sport; Eurosport 1
11.50 4. etap: Żagań – Karpacz

CZ (P) Tour de Pologne TVP 1
15.20 4. etap: Żagań – Karpacz

LEKKOATLETYKA

PT Commonwealth Games – Glasgow 2026 Eurosport 1
20.00 5. dzień

SO Commonwealth Games – Glasgow 2026 Eurosport 1
20.00 6. dzień

ŚR (P) MŚ U-20 – Oregon 2026 TVP Sport
3.00 1. dzień

CZ (P) MŚ U-20 – Oregon 2026 TVP Sport
3.00 2. dzień

PIŁKA NOŻNA KOBIET

SO ORLEN Ekstraliga TVP Sport
13.10 Mecz: Legia Ladies – Pogoń Szczecin

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

SO Liga Narodów Polsat Sport 1
8.45 Mecz półfinałowy

SO Liga Narodów Polsat Sport 1
12.45 Mecz półfinałowy

ND Liga Narodów Polsat Sport 1
8.45 Mecz o 3. miejsce

ND Liga Narodów Polsat Sport 1
12.45 Mecz finałowy

SIATKÓWKA PLAŻOWA

ND Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Świnoujściu Polsat Sport 2
9.00 Mecz fazy play-off

CZ Grand Prix PGE Polsat Sport 1
10.00 Mecz kobiet

CZ Grand Prix PGE Polsat Sport 1
14.00 Mecz kobiet

SKOKI DO WODY

PT ME – Paryż 2026 TVP Sport
14.25 Drużyny mieszane

SO ME – Paryż 2026 TVP Sport
19.55 Wieża 10 m synchronicznie kobiet

WT ME – Paryż 2026 TVP Sport
19.25 Wieża 10 m synchronicznie mężczyzn

WT ME– Paryż 2026 TVP Sport
21.15 Trampolina 3 m kobiet

ŚR ME – Paryż 2026 TVP Sport
18.25 Wieża 10 m synchronicznie drużyn mieszanych

ŚR ME – Paryż 2026 TVP Sport
19.40 Trampolina 3 m mężczyzn

SKOKI NARCIARSKIE

SO (P) Letnie GP w Wiśle TVP Sport
16.15 Studio i treningi

SO (P) Letnie GP w Wiśle Eurosport 2; TVP 1; TVP Sport
17.25 Konkurs indywidualny

ND (P) Letnie GP w Wiśle Eurosport 2; TVP Sport
14.45 Konkurs indywidualny

ND (P) Letnie GP w Wiśle TVP 1
15.45 Konkurs indywidualny

SNOOKER

PT Turniej Shanghai Masters Eurosport 1
8.00 Mecz półfinałowy



PT Turniej Shanghai Masters Eurosport 2
13.30 Mecz półfinałowy

SO Turniej Shanghai Masters Eurosport 1
8.00 Mecz półfinałowy

SO Turniej Shanghai Masters Eurosport 2
14.00 Mecz półfinałowy

ND Turniej Shanghai Masters Eurosport 1
8.00 Mecz finałowy

ND Turniej Shanghai Masters Eurosport 2
13.30 Mecz finałowy

ND Turniej Shanghai Masters Eurosport 2
16.30 Mecz finałowy

SPORTY WALKI

SO UFC Fight Night Polsat Sport 1
17.00 Walka: Mateusz Rębecki – Kyle Prepolec

SO UFC Fight Night Polsat Sport 1
19.00 Walka: Uros Medic – Daniel Rodriguez

SO Game Changer MMA 6 w Rabce Zdroju Super Polsat
20.00 Walka: Michał Guzik – Aslambek Arsamikov

TENIS

PT Turniej ATP w Waszyngtonie Polsat Sport 1
17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT Turniej WTA w Waszyngtonie CANAL+ Sport 2
18.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SO Turniej ATP w Los Cabos Polsat Sport 2
4.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl 1

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

do czwartku 6.08

SO **Turniej ATP w Los Cabos** Polsat Sport 2
6.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 2
17.00 Kwalifikacje

SO **Turniej WTA w Waszyngtonie** CANAL+ Sport 2
20.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1; Polsat Sport 2
23.00 Kwalifikacje

SO **Turniej ATP w Waszyngtonie** Polsat Sport 2
0.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Los Cabos** Polsat Sport 2
5.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 2
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej WTA w Waszyngtonie** CANAL+ Sport 2
20.30 Mecz finałowy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1
21.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Waszyngtonie** Polsat Sport 2
23.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej WTA w Toronto** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Toronto** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Toronto** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Toronto** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Montrealu** Polsat Sport 1
18.30 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Toronto** CANAL+ Sport 2
18.30 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

WIOŚLARSTWO

SO **Mistrzostwa Europy – Varese 2026** TVP Sport
10.30 1. dzień – finały

ND **Mistrzostwa Europy – Varese 2026** TVP Sport
11.00 2. dzień – finały

ŻUŻEL

PT **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
18.30 Mecz: Moonfin Malesa Ostrów Wlkp. – Dakar Development Stal Rzeszów

SO (P) **GP Polski** Eurosport 3 HD
14.00 Kwalifikacje

SO **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
16.00 Mecz: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Polonia Piła

SO (P) **GP Polski** Eurosport 3 HD
18.30 Moto Arena Łódź



ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz: Hunters PSŻ Poznań – INNPRO ROW Rybnik

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
15.00 Mecz: Cellfast Wilki Krosno – H. Skrzydlewska Orzeł Łódź

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.45 Mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – PRES Grupa Deweloperska Toruń

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Mecz: FOGO Unia Leszno – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz

ULGA DLA ZMĘCZONYCH NÓG

Miałem ciężkie nogi

Georg, emerytowany rolnik, zawsze dbał o sprawność fizyczną. Mimo to pojawiły się u niego przykre dolegliwości nóg, które go ograniczały. Na szczęście znalazł wsparcie w postaci Active Legs™.



Georg ma 75 lat i mieszka w Danii, gdzie ma gospodarstwo rolne. Jest pogodny i zawsze był aktywny fizycznie. Tańczył i jeździł konno, gdy tylko pojawiła się okazja. Jednak od kilku lat zaczął odczuwać dolegliwości nóg.

Dyskomfort w nogach

Georg jest na emeryturze, ale nadal zajmuje się swoim lasem. Wymaga to dużej aktywności fizycznej. *„Moje nogi były ciężkie i zmęczone a to mnie ograniczało".*



Na szczęście Georg znalazł wsparcie w tabletkach **Active Legs** z witaminą C, liśćmi winorośli i korą sosny. Teraz może dalej prowadzić aktywne życie.

Woda przynosiła ulgę

Georg próbował sam znaleźć sposób na problemy z nogami. *„Aby załagodzić dolegliwości, polewałem nogi zimną wodą i to pomagało, ale tylko chwilowo"* – mówi.
Kiedy więc przeczytał o **Active Legs**, postanowił go wypróbować. *„Brzmiało to interesująco. Liście winorośli mogą wspierać funkcjonowanie żył, witamina C ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, a o sośnie śródziemnomorskiej również wcześniej słyszałem"* – wyjaśnia Georg.

Pozytywne doświadczenie

Po jakimś czasie Georg poczuł poprawę. *„Nie mogłem uwierzyć! Nastąpiła duża poprawa."* Georg stosuje **Active Legs** od kilku miesięcy i jest bardzo zadowolony. *„Naprawdę polecam ten produkt każdemu z podobnymi problemami"* – podsumowuje z zadowoleniem.

Korzyści z Active Legs™

Produkowany w Szwecji suplement diety **Active Legs** wspiera funkcjonowanie żył i naczyń krwionośnych. Jego składniki bioaktyne pomagają zmniejszyć uczucie zmęczonych nóg. Ekstrakt z liści winorośli redukuje uczucie ciężkich nóg i wspiera pracę żył, **kora sosny morskiej** poprawia krążenie, a witamina C wspomaga produkcję kolagenu, który jest ważny dla funkcjonowania naczyń krwionośnych.



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.



Ulga dla zmęczonych i ciężkich nóg!

NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl 1d16fdaa6f

Na żywo

MISS SUPRANATIONAL 2026

Korona czeka!

Przed nami 17. edycja międzynarodowego konkursu Miss Supranational. Do rywalizacji stanie ponad 70 kandydatek z całego świata. Która z nich okaże się tą najpiękniejszą?



Miss Supranational 2025 – Brazylijka Eduarda da Silva Braum.



Wśród muzycznych gwiazd zobaczymy Alicję Szemplińską.



Współprowadzącą galę będzie Ida Nowakowska.

MISS SUPRANATIONAL 2026 PT 31.07 godz. 19.55 POLSAT

Konkurs jest częścią Festiwalu Piękna, który rozpoczyna się 31 lipca i potrwa do 2 sierpnia. Podobnie jak w poprzednich latach odbędzie się on w amfiteatrze Parku Strzeleckiego w Nowym Sączu. Pierwszym wydarzeniem festiwalu będą właśnie wybory Miss Supranational 2026. Na scenie zaprezentują się kandydatki ze wszystkich kontynentów. Na gali pojawi się również ubiegłoroczna zwyciężczyni – Eduarda da Silva Braum z Brazylii, która przekaże koronę swojej następczyni.

Miss z prowincji

Historia Eduardy pokazuje, że warto realizować swoje marzenia. Pochodzi z Afonso Cláudio, niewielkiego miasta na południu Brazylii. Jej rodzice są rolnikami, a ona sama – zanim zaczęła występować na wielkich wybiegach – pracowała w lokalnym sklepie. Później podjęła studia na kierunkach filologia portugalsko-angielska oraz pedagogika. W 2021 roku zdobyła tytuł Miss Universe Espírito Santo, co otworzyło jej drogę do konkursu Miss Brazil 2021. W kwietniu 2025 roku sięgnęła po koronę Miss Supranational Brazil, a miesiąc później w Nowym Sączu pokonała m.in. reprezentantkę Polski Kasandrę Zawal i została Miss Supranational 2025. Była pierwszą brazylijską pięknością, która zdobyła ten tytuł.

– Patrząc wstecz, widzę, jak długą drogę przeszłam i ile trudności musiałam pokonać, żeby znaleźć się w tym miejscu. Teraz zaczyna się nowy rozdział. To czas, żeby nadal ciężko pracować, realizować kolejne marzenia i korzystać ze wszystkich nowych możliwości, jakie przede mną się otworzyły – mówiła po odebraniu korony. Przez ostatnie dwanaście miesięcy jako ambasadorka konkursu odwiedziła m.in. Stany Zjednoczone, Włochy, Tajlandię i RPA. Zbliża się jednak moment, kiedy rozstanie się z koroną.

Gala z gwiazdami

Nazwisko tegorocznej Miss Supranational poznamy w piątek 31 lipca. Wśród 76 kandydatek do tytułu i korony, które zobaczymy w Nowym Sączu, jest też Oliwia Mikulska – Miss Polski 2025. Uczestniczki konkursu od 13 lipca przebywają w Małopolsce. Zwiedziły Kraków, a potem zamieszkały w Krynicy-Zdroju, gdzie przygotowują się do gali. Reżyserem widowiska jest Maciej Sobociński, a za choreografię odpowiada Maciej Zakliczyński. Dziewczyny zaprezentują się w kilku odsłonach – m.in. w strojach narodowych, a także w pokazach kolekcji modowych.

Nie zabraknie także muzycznych gwiazd. Na scenie wystąpią: Oktavvia – artystka o polsko-kanadyjskich korzeniach, obdarzona niezwykłym głosem Alicja Szemplińska i Blanka, autorka wielkiego, wakacyjnego przeboju „Solo”.

Galę poprowadzi Ida Nowakowska, którą jesienią zobaczymy w programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo” oraz w polskiej wersji muzycznego teleturnieju z udziałem gwiazd „Hitster”. U jej boku w Nowym Sączu wystąpi Fezile Mkhize – pochodzący z RPA zdobywca tytułu Mister Supranational 2024, aktor, model i prezenter, który z wykształcenia jest lekarzem. Zwyciężczyni konkursu otrzyma czek o wartości 50 tysięcy dolarów, a o jej wyborze zadecyduje profesjonalne jury, w tym m.in. prezenterka i dziennikarka Agnieszka Hyży. Trzyczęściowe widowisko będzie prawdziwą ucztą dla oczu i dla ucha. Może w tym roku korona Miss Supranational zostanie w Polsce?

MARZENA JURACZKO

FOT. Dorota Tyszka/Nowa Scena, AKPA (2)

eprasa.pl/1d16fdaa6f

Literatura na ekranie



Synowie króla Priama, Hektor (Eric Bana) i Parys (Orlando Bloom), walczą o przyszłość Troi.

TROJA

Dwa razy Homer

TROJA PT 31.07 godz. 20.00 TVN

Kinowym hitem lata jest „Odyseja" Christophera Nolana – ekranizacja eposu Homera o losach Odyseusza po upadku Troi. Przy tej okazji warto wrócić do wydarzeń, od których wszystko się zaczęło. Parys porywa Helenę, Menelaos domaga się zemsty, miłość i duma prowadzą Greków pod mury Troi, a Achilles staje do pojedynku z Hektorem. Widowisko Wolfganga Petersena kosztowało ok. 175 mln dolarów. Brad Pitt, Eric Bana i Orlando Bloom walczyli bez dublerów, a w scenach batalistycznych brały udział tysiące statystów. Twórcy „Troi", opartej na homeryckiej „Iliadzie", zrezygnowali z obecności bogów Olimpu, stawiając na opowieść o wojnie i ludzkich namiętnościach. **MAM**



Na czele greckich wojsk staje Achilles (Brad Pitt).



Marek Sierocki z pasją prezentuje największe muzyczne hity.

TO JEST GRANE – WAKACYJNIE

Z muzyką przez lato

TO JEST GRANE PT 31.07 godz. 22.45 TVP 2

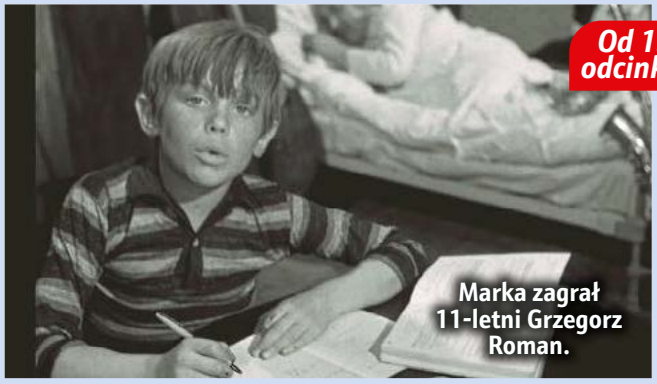
Przed nami kolejny odcinek wakacyjnego wydania programu „To jest grane"! Marek Sierocki – legenda dziennikarstwa muzycznego i niezastąpiony przewodnik po świecie hitów – przedstawi największe przeboje z polskich, amerykańskich i brytyjskich list. Nie zabraknie fragmentów teledysków, kultowych utworów sprzed lat oraz piosenek znanych z festiwalowych scen. Każdą propozycję prowadzący wzbogaci ciekawostką lub anegdotą, dzięki czemu nawet dobrze znane utwory będzie można odkryć na nowo. W programie znajdą się również rozmowy z zaproszonymi gośćmi i premiera nowej płyty. Dla miłośników dobrej muzyki to pozycja obowiązkowa! **MAM**

NIEWIARYGODNE PRZYGODY MARKA PIEGUSA

Wprost kocha tarapaty

NIEWIARYGODNE PRZYGODY... PT 31.07 godz. 17.20 TVP KULTURA

Marek Piegus nie musi szukać kłopotów. Same bezbłędnie go odnajdują. W pierwszym odcinku chłopiec zamierza po prostu odrobić lekcje, ale przeciwko niemu sprzysięgają się ludzie, przedmioty i okoliczności. Gdy sytuacja staje się beznadziejna, wybiera rozwiązanie, które raczej nie zyskałoby uznania pedagogów: ucieka z domu. Tak zaczyna się zwariowana seria przygód, w której szkolne udręki ustępują miejsca wagarom, złodziejom tornistrów i prawdziwej aferze kryminalnej. Ekranizacja powieści Edmunda Niziurskiego, choć powstała 60 lat temu, nadal bawi absurdalnym humorem, galerią ekscentrycznych postaci i znakomitymi rolami. **MAM**



Od 1. odcinka

Marka zagrał 11-letni Grzegorz Roman.

Fot.: TVN (2), TVP (2)

eprasa.pl 1d16fdaa6f

TVP 1

5.00 Splątane losy (12) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 Akacjowa 38 (907) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Welon, fura i brawura (9) – reality show, Polska 2023
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.05 Pogoda Info
8.15 Kolumbowie (4): Oto dziś... – serial wojenny, Polska 1970
9.15 Ranczo 8 (96): Obywatelskie obowiązki – serial obyczajowy, Polska 2014
10.10 Komisarz Alex 22 (281): Kret – serial kryminalny, Polska 2024
11.05 Ojciec Mateusz 17 (218): Zakład – serial kryminalny, Polska 2017
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
13.00 Natura w Jedynce: **Plaża i jej mieszkańcy** – film dokumentalny, Niemcy 2024, reż. Ruben Smith
14.00 Splątane losy (13) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (995) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (924) – telenowela, Hiszpania 2018
Blanca odkrywa, że Ursula udała się z dzieckiem w stronę Walencji. Postanawiają z Diegiem ją ścigać. **65 min**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 KRYMINALNY
Ojciec Mateusz 33 (425)
Bogdan Sarniak (Andrzej Pieczyński, zdj.), dawny pokerzysta, osiedla się w Sandomierzu. Pomaga Andrzejowi Wasylukowi odzyskać przegrane pieniądze, które miały być przeznaczone na leczenie córki. Kluczowa rozgrywka kończy się morderstwem. **55 min**



21.25 KRYMINALNY
Drelich (3)
Natan zagraża Izie (Marianna Zydek, zdj.) i dzieciom. Drelich walczy z czasem, aby ochronić swoją rodzinę. Jednocześnie wciąż szuka odpowiedzi na pytanie, kto go wrabia. Z pomocą Ady odkrywa spreparowane nagrania i fałszywe profile randkowe. Zagrożenie kryje się znacznie bliżej, niż przypuszczał. **60 min**

20

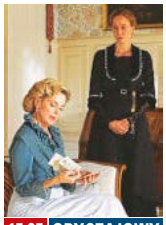
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 33 (425): Mały Szu – serial kryminalny, Polska 2025 (patrz obok)
21.25 Drelich (3) – serial krym., Polska 2025 (patrz obok)
22.25 Moje córki krowy
FILM – komediodramat, Polska 2015, reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulesza, Gabriela Muskała, Marian Dziędziel, Marcin Dorociński (patrz obok)
0.05 Nocny patrol – film
FILM kryminalny, USA 2019, reż. Joel Souza
2.00 Plac Zbawiciela
FILM – dramat obyczajowy, Polska 2006, reż. Krzysztof Krauze
3.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.15 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.
4.35 Reporterzy – mag.
4.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 5.05



22.25 KOMEDIODRAM.
Moje córki krowy
Aktorka Marta (Agata Kulesza, zdj.) pozostaje w napiętych relacjach z siostrą (Gabriela Muskała), żyjącą w nieudanym związku z mężem (Marcin Dorociński, zdj.). Choroba matki zbliża je do siebie. **100 min**

TVP 2

5.00 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1806) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 Anna Dymna – spotkajmy się: Dominika Kruczkowska – talk-show
6.55 Barwy szczęścia (3366) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.25 Tour de Pologne – kroniki – cykl felietonów, Polska 2026
11.30 Operacja zdrowie (81): E-papierosy – magazyn medyczny, Polska 2026
12.00 Rodzinka.pl (59): Młodość nie zna strachu – serial komediowy, Polska 2012
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (158) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (888): Wszystko z miłości – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Zespół Benia interweniuje u mężczyzny pobitego przez żonę. Okazuje się, że kobieta przyjmowała suplementy z testosteronem, które wywołały u niej napady agresji. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (445) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (159) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Melih przekonuje Hancer, by zgodziła się na spotkanie z Cihanem. Tymczasem konflikt między nim a Sinem się zaostrza. Stan zdrowia Mukadder się pogarsza. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3366) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY
La Promesa – pałac tajemnic (445)
Do pałacu wraca Gregorio, skazany za próbę zabójstwa Pii (María Castro, zdj.). Przerażona gospodyni ukrywa się przed nim. Mężczyzna zapowiada zarządcy, że wróci po żonę i dziecko. Wszyscy czekają na wieści o Manuelu i Curru walczących na wojnie. **55 min**



20.05 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (304)
Podczas kolacji w domu Boskich atmosfera gęstnieje. W końcu wybucha kłótnia. Wzburzony Marek wychodzi. Ludwik (Tomasz Karolak, zdj.) musi stawić czoło własnym pokusom. Między Tomkiem a Kubą narasta napięcie, które kończy się awanturą. Magda próbuje znaleźć dla córki najlepsze możliwości rozwoju. **35 min**

20.05 Rodzinka.pl (304): Punkt zwrotny – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Grudziądz – widowisko, Polska 2026
22.45 To jest grane – wakacyjnie (99) – program muzyczny, Polska 2026
23.25 Re_Mind. Chcę to powiedzieć – skrót koncertu, Polska 2026 (patrz obok)
0.30 Kayah na dobry wieczór – widowisko, Polska 2024
1.35 Jesień w Nowym Jorku
FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2022, reż. Michael Robison, wyk. Aimee Teegarden
3.15 Lekcje pana Kuki
FILM – komedia, Polska/Austria 2008, reż. Dariusz Gajewski ▶ 4.55



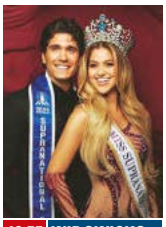
23.25 KONCERT
Re_Mind. Chcę to powiedzieć
Gala inaugurująca Kongres i Festiwal Psychologiczny Re_Mind. W Hali Stulecia we Wrocławiu wystąpili m.in. Natalia Szroeder, Krzysztof Zalewski, Mela Koteluk (zdj.) i Piotr Rogucki. **65 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (366, 367): Ostatnia nadzieja; Żona idealna – serial fab.-dok., Polska 2011
Klientka detektywów walczy o życie ośmioletniego syna, którego może ocalić tylko przeszczep nerki. Musi znaleźć ojca dziecka – potencjalnego dawcę. Chłopiec został poczęty w wyniku gwałtu. Śledczy mają ustalić, gdzie przebywa sprawca. **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1287, 1288) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Kamila umawia się z bogatym Patrykiem poznanym przez aplikację randkową. Szybko się w nim zakochuje. Jej przyjaciółka Michalina jednak mu nie ufa. Opowiada o wszystkim koledze. Ten postanawia śledzić Patryka. **125 min**
11.35 Gliniarze (903, 904): Syndrom Otella; Gnida – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.40 Dlaczego ja? (1532, 1533): Cena miłości; Prawda czy wyzwanie – serial paradok., Polska 2026
Robert i Ewa planują wspólną przyszłość. Mężczyzna odmawia udzielenia pożyczki kuzynowi, który chce kupić samochód. Podczas wyjazdu za miasto Ewa zostaje porwana. Sprawca żąda okupu w kryptowalucie. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1101, 1102): Po służbie; Pokaż, co umiesz – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.25 Sport, Pogoda

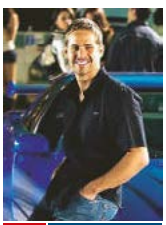


16.40 PARADOKUM.
Gliniarze (1101, 1102)
Zamordowano byłego policjanta jednostki antyterrorystycznej. Okazuje się, że w trakcie prywatnego śledztwa odkrył on dowody na przestępstwo natury seksualnej. Kolejna sprawa dotyczy uprowadzenia policyjnej informatorki. Porywacze zlecają jej zadanie. **130 min**



19.55 WIDOWISKO
Miss Supranational 2026 (1-3)
Eduarda Braum (zdj.), pochodząca z Brazylii laureatka konkursu Miss Supranational 2025, przekaże koronę następczyni. Nasz kraj będzie reprezentowała Oliwia Mikulska. W koncercie finałowym wystąpią m.in. Oktavvia oraz Blanka. Galę poprowadzą Ida Nowakowska i Fezile Mkhize. **180 min**

19.55 Miss Supranational 2026 (1-3) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 Szybko i wściekle
FILM – film sensacyjny, USA/Japonia 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez (patrz obok)
1.10 21 Jump Street
FILM – komedia kryminalna, USA 2012, reż. Phil Lord
Policjanci Schmidt (Jonah Hill) i Jenko (Channing Tatum) mają rozpracować siatkę dilerów narkotyków w liceum. Wtapiają się w tłum nastolatków, by dotrzeć incognito do niebezpiecznej szajki. Napotykają liczne przeszkody. Współczesna szkoła nie przypomina tej z ich wspomnień. **145 min**
3.35 Nasz nowy dom (300) – reality show, Polska 2023



22.55 SENSACYJNY
Szybko i wściekle
Ukrywający się poza USA Toretto (Vin Diesel) chce wyjaśnić sprawę śmierci ukochanej. Wraca do Los Angeles. Łączy siły z agentem FBI O'Connerem (Paul Walker, zdj.) przeciw wspólnemu wrogowi. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1715) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (13) – pr. rozrywk., Polska 2022
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.25 Babski biznes (1) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
12.35 Ukryta prawda (1507, 1508, 1740) – serial paradokumentalny, Polska
25-letni Wojtek i Ania przygotowują się do wesela. Mężczyzna przypadkowo odkrywa w telefonie narzeczonej zdjęcia w seksownej bieliźnie. Zaczyna podejrzewać partnerkę o romans. **190 min**
15.45 Detektywi (129) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Ojciec 23-latka, podejrzanego o zamordowanie swojej dziewczyny, prosi o pomoc detektywów. Młody mężczyzna nie pamięta nic z tragicznej nocy. Śledczy kierują uwagę na chłopaka o pseudonimie Diabeł. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (80) – serial obyczajowy, Polska 2026
Tomek i jego ojczym zdobywają informacje o możliwym miejscu pobytu Marty. Na oddział pediatryczny trafia 9-latka z tikami. Do szpitala policja przywozi więźniarkę. Okazuje się ona matką małej pacjentki. **65 min**
17.55 Młode gliny (36) – serial kryminalny, Polska 2026
W luksusowym dworku, dzień przed weselem, znaleziono ciało 24-letniej Klaudii w sukni ślubnej. Jej narzeczony, syn właścicieli, znika, co budzi podejrzenia. Policja odkrywa wkrótce rzeczy ofiary u zaginionej druhny. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



11.25 ROZRYWKA

Babski biznes (1)

W Rawie Mazowieckiej Kasia założyła klub dla maluchów „Smoczek". Kieruje już trzema placówkami. W obliczu wzrostu kosztów prowadzenia firmy zaczyna tracić wiarę w sens całego przedsięwzięcia. Marta Klepka (zdj.) próbuje podsunąć jej pomysły na zarządzanie. **70 min**



20.00 DRAMAT HIST.

Troja

Rok 1193 p.n.e. Książę Parys (Orlando Bloom, zdj.) zakochuje się w żonie króla Sparty, Helenie (Diane Kruger). Nocą uprowadza kobietę, czym rozpętuje krwawy konflikt. W kierunku niezdobytej dotąd Troi wyrusza grecka armia. Obroną miasta dowodzi odważny i szlachetny Hektor (Eric Bana, zdj.), brat Parysa. **205 min**

20.00 Troja – dramat historyczny, FILM USA/Malta 2004, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Brad Pitt, Diane Kruger, Orlando Bloom, Brian Cox (patrz obok)
Film jest swobodną adaptacją „Iliady" Homera. Otrzymał on nominację do Oscara za kostiumy. **205 min**
23.25 Romeo musi umrzeć – film FILM sensacyjny, USA 2000, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, Aaliyah, Isaiah Washington, Russell Wong (patrz obok)
1.50 13 minut – film katastro- FILM ficzny, USA/Kanada 2021, reż. Lindsay Gossling
3.50 Uwaga! – magazyn reporterów
4.05 Detektywi (128) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
5.00 Nauka jazdy 5 (27) – program rozrywkowy, Polska 2022



23.25 SENSACYJNY

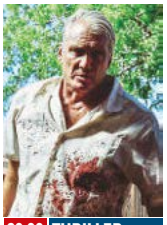
Romeo musi umrzeć

Potomek azjatyckiego gangstera Han (Jet Li, zdj.) przyjeżdża do Stanów Zjednoczonych, by odnaleźć zabójców brata. Zakochuje się w Trish (Aaliyah zdj.), córce swojego największego wroga. **145 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (21, 22): Puk, puk, kto tam?; Wikingowie piekieł – serial kryminalny, USA 1987
8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15): Przetrwanie; Bollywood – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Semira i Paula dopada na drodze burza. Policjanci zmuszeni są szukać schronienia w podziemnym bunkrze. Nie są tam bezpieczni. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (85, 86) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (129) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Patricio przychodzi na przesłuchanie Estefanii. Marichuy nie wie, że Juan Miguel wciąż ją odwiedza. Dziewczyna myśli, że mąż jej nie kocha. Blanca planuje wyjechać. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (63) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (48) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (568, 569) – serial obyczajowy, Polska 2022
Barski traci cierpliwość do firm kurierskich świadczących usługi firmie. Postanawia współpracować tylko z jedną. Justyna zrywa z Długim. **120 min**
17.00 Kurierzy 2 (49) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Adam odkrywa brak niektórych przesyłek... Roman przekazuje paczkę Klarze, która straszy go upiorną maseczką na twarzy. Kurier rzuca pakunek, co powoduje serię niefortunnych zdarzeń. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (986, 987) – serial obyczajowy, Polska 2026
Igor potrąca piosenkarkę Melę i próbuje ją reanimować, ale gapie oskarżają go o bycie pod wpływem narkotyków. Wyniki badań wykazują, że mężczyzna był trzeźwy. **120 min**



20.00 THRILLER

Śmiertelna eskorta

Detektyw Johansen (Dolph Lundgren, zdj.) eskortuje z Meksyku do USA kobiety, które naraziły się kartelowi. Po przekroczeniu granicy dołącza do niego oficer De La Cruz (James Joseph Pulido). W drodze policjanci zostają zaatakowani przez uzbrojoną grupę. **95 min**

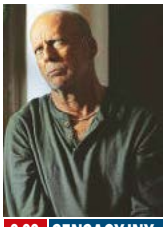


21.35 DRAM. KRYM.

Umysł przestępcy

Agent CIA Bill Pope (Ryan Reynolds) tropi hakera. Kiedy jest już bliski schwytania przestępcy, umiera w niejasnych okolicznościach. Szefowie postanawiają przeszczepić pamięć i umiejętności zabitego byłemu więźniowi, Jericho Stewartowi (Kevin Costner, zdj.). Musi on dokończyć tajną misję. **145 min**

20.00 Śmiertelna eskorta – thriller, USA 2024, reż. FILM Dolph Lundgren, wyk. Dolph Lundgren, Christina Villa, Kelsey Grammer (patrz obok)
21.35 Umysł przestępcy – dramat krym., USA/Wlk. FILM Bryt./Bułgaria 2016, reż. Ariel Vromen, wyk. Kevin Costner, Gary Oldman, Tommy Lee Jones (patrz obok)
Mocna produkcja Ariela Vromena, twórcy m.in. „Iceman: Historia mordercy". **145 min**
0.00 Przetrwać do świtu – film sensacyjny, USA 2020, FILM reż. Matt Eskandari, wyk. Bruce Willis, Chad Michael Murray, Shea Buckner, Tyler Jon Olson (patrz obok)
1.35 Lombard. Życie pod zastaw 18 (981, 982) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.55 Zobacz to!



0.00 SENSACYJNY

Przetrwać do świtu

Bandyci włamują się do domu chirurga (Chad Michael Murray). Żądają pomocy, grożąc jego rodzinie. Lekarz wraz z ojcem Frankiem (Bruce Willis, zdj.) próbuje przechytrzyć napastników. **95 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (10): W ostatniej minucie – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (837-839) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1353, 1475, 1476) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1144-1146) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
13.55 Kryminalni 2 (7): Miasteczko – serial kryminalny, Polska 2005
15.00 Szpital (812, 813) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Miłośnik sportów ekstremalnych doznaje złamań po skoku ze spadochronem z wysokiego budynku. Marzy o internetowej sławie. Doktor Morawski zajmuje się parą, która spadła ze schodów podczas imprezy z okazji 15. rocznicy zdania matury. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (521) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Zatrudniony na stacji benzynowej Damian miał dwa razy strzelić z wiatrówki do Anieli, matki byłej partnerki. Kobieta sprzeciwiała się ich związkowi. Oskarżony nie przyznaje się do winy. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (33) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
Właściciel domku działkowego znajduje zakrwawionego, nieprzytomnego nastolatka. Wychodzi na jaw, że krew na ciele chłopaka pochodzi od innej osoby. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1544) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Kornelia wraca z Holandii do Polski, gdzie planuje zostać na stałe. Wyczuwa, że związek jej rodziców przeżywa kryzys. Ogarnięta religijną obsesją matka kobiety planuje rozwód. **60 min**



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (33)

Funkcjonariusze usiłują przekonać mężczyznę, by nie skakał z ostatniego piętra wieżowca. Udaje im się ustalić przyczyny jego desperackiego kroku. Zespół wyrusza też na poszukiwania nastoletniej matki, która niedawno przeszła poród i zamierza się pozbyć noworodka. **60 min**



20.00 MELODRAMAT

After

Nieśmiała Tessa (Josephine Langford, zdj.) rozpoczyna studia. Pochłania ją nauka. Wszystko zmienia się, gdy poznaje niepokornego i skłonnego do ryzykownych zachowań Hardina (Hero Fiennes Tiffin). Szybko zaczyna ich łączyć namiętny związek. Ukochany wprowadza dziewczynę w obcy jej dotąd świat. **140 min**

20.00 After – melodramat, FILM USA 2019, reż. Jenny Gage, wyk. Josephine Langford, Hero Fiennes Tiffin, Khadijha Red Thunder, Dylan Arnold (patrz obok)
22.20 Maverick – western FILM komediowy, USA 1994, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Jodie Foster, James Garner, Graham Greene (patrz obok)
0.55 Step Up 4: Rewolucja – film muzyczny, USA FILM 2012, reż. Scott Speer, wyk. Adam G. Sevani
3.00 Żyjąc z potworem 9 (12) – serial dokumentalny, USA 2024
4.00 Usterka 11 (18) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.40 Dorota was urządzi! (7) – program rozrywk., Pol. 2015



22.20 WESTERN KOM.

Maverick

Słynny oszust Bret (Mel Gibson, zdj.) oraz szulerka Annabelle (Jodie Foster) zgłaszają swój udział w prestiżowym turnieju pokera. Pewny siebie mężczyzna nie zdaje sobie sprawy z wyrachowania rywalki. **155 min**

DVB T DVB T2 stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Niebezpieczne związki** – magazyn
14.20 **Niezwykłe miejsca**
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...**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

TVP POLONIA

13.50 **Polonia 24 Tygodnik**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Wszystko przed nami** (97) – serial obycz., Polska
15.40 **Słowo daję!** – magazyn
15.50 **Dlaczego krowa...**
16.00 **Nie będąc – jestem. Krzysztof Kamil Baczyński** – film dokum.
16.50 **Niezwykłe miejsca**
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Stacja Arktyka**
18.45 **Panorama**
19.20 **Polacy światu**
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** (102) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (540, 541) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1138, 1139) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (1567, 1568) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (803-805) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1414) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (532) – reality show, Polska 2025
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1415) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2** – serial animowany
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści**

TVP ROZRYWKA

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.
10.00 **Program rozrywkowy**
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Daleko od szosy** (5) – serial obycz., Pol. 1976
14.35 **Pan Mama** (43) – kom.
15.10 **Program rozrywkowy**
15.35 **Tak to leciało!**
16.30 **Do śmiechu!** (1) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży**
20.10 **Postaw na milion**

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 14** (21, 22)
8.30 **Kartoteka 4** (5, 6)
10.35 **Detektywi** (57, 58)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (15)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (12)
14.35 **Nic do zgłoszenia 4** (7)
15.35 **Złomowisko PL 6** (5)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Usterka 14** (16)
17.45 **Życie na kredycie 8** (15, 16) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (8)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (13)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (7) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (207)

Ferit idzie z dziadkiem i Hattuce na spacer. Kazim jest przerażony, gdy dowiaduje się o problemach Ökkesa. Halis opowiada, jak poznał ukochaną. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (862) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Niebezpieczne związki**
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

OBYCZAJOWY



20.25 Echo serca (7)

Podczas joggingu w parku Magda śpieszy z pomocą rannej kobiecie. Okazuje się, że nieznajoma niedawno urodziła dziecko. Obrażenia widoczne na jej ciele są wynikiem samookaleczenia. **50 min**

21.15 **Na sygnale** (653, 654) – serial fabularno-dokum.
22.15 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki. 40-lecie Teleexpresu** (1)
23.15 **Panorama**
23.45 **Matki, żony i kochanki** (20) – serial obycz., Polska
0.40 **Rodzinka.pl** (274) – kom.
1.10 **Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii** – cykl reportaży

ROZRYWKA



20.00 Gwiazdy Kabaretu (178, 156) – Polska

W odcinku wystąpi krakowska Grupa Rafała Kmity (zdj.). Prezentuje ona doskonały warsztat aktorski i humor zbliżony do Piwnicy pod Baranami. Tym razem pokażą piosenkę „Latino". **125 min**

22.05 **Déjà vu** – thriller
FILM s.f., USA 2006
0.40 **STOP Drogówka** – mag.
1.40 **Love Island. Wyspa miłości** (44)
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (9) – dok.
3.25 **Lubię disco!** (292) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (974)

Oriana robi zakupy na kolację z Mariną. Pracownicy z firmy Barskiego obsługują Chuchro, który chce nabyć silikonowy kombinezon mięśniowy. Zakup przynosi mu same problemy. **60 min**

21.00 **Dzielnica strachu 10** (456, 457) – serial krym.
23.00 **Noc rekinów**
FILM – thriller, USA 2011
0.50 **13. dzielnica** – film
FILM sensacyjny, Francja 2004
2.25 **Dzielnica strachu 10** (452) – serial krym., Polska
3.25 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (657) – obycz.
4.25 **Niesamowite!** (17)

ROZRYWKA



22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (48) – Polska 2025

Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **35 min**

22.45 **Kabaret Letnią Porą** (18) – pr. rozr., Pol. 2021
23.45 **Do śmiechu!** (3) – rozr., Polska 2024-2026
0.35 **Niepewne sytuacje 3** (9) – pr. rozr., Polska 2026
1.05 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.25 **Kabaret Letnią Porą** (12) – pr. rozr., Pol. 2021
3.20 **Program rozrywkowy**

ROZRYWKA



22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (3) – Polska

Uczestnicy będą mieli okazję powrócić do dzieciństwa. Cofną się do czasów niemowlęctwa oraz zabaw podwórkowych. Czeka ich rzut ubraniami do kosza czy zbijanie balonów. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (4)
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 18** (7)
1.00 **Diabelnie boskie 2** (21, 22) – reality show, Pol.
1.55 **Damy i wieśniaczki. Za granicą 2** (9, 10) – fab.-dok., Polska/Ukraina
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (520)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta 17.25 Czytanie puszczy 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.45 Naukowe rozmowy 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert 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 Bezgranicznie: Karaś&Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 16.45 Papyn pyto 17.00 Dzień z bliska 17.30 Na KONcu świata 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż w TVP Lublin 18.10 Zobacz, co słychać 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 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.01 Zakręceni, wkręceni 19.16 Reportaż TVP Poznań 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.22 Litera | Sztuka 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Odkryj regiony 19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Korona Gór Polski 18.15 Program publicystyczny 18.30 Kronika 18.52 Moda na język polski 19.16 Kolekcja 21.00 Mody polskie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.35 Bohaterki 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Tacy byliśmy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.35 Bezpieczny Wrocław 17.46 Wakacyjny Dolny Śląsk 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Oblicza kultury 18.30 Fakty 18.58 W swoim czasie 19.12 Pamięć zapisana w piksela 21.03 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat 21.30 Fakty

TVP HD

6.55 **Ranczo 8** (97) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (267, 268)
8.55 **Ojciec Mateusz 24** (310, 311) – krym., Pol. 2020
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (698, 699)
12.25 **Ojciec Mateusz 8** (100)
13.20 **Komisarz Alex 5** (64)
14.15 **Ranczo 10** (127, 128)
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 27** (343)
19.20 **Ranczo 10** (121) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (210, 211)
21.25 **Ojciec Mateusz 34** (440)
22.20 **Replikant** – thriller s.f.,
FILM USA 2001, reż. Ringo Lam
0.10 **Klangor** (3-5) – krym., Pol.
3.10 **Midway** – film wojenny,
FILM USA/Kanada 2019

TVP KULTURA

12.35 **Jules Verne i jego podróż dookoła świata**
13.40 **Benefis Kory w Teatrze STU** – pr. rozr., Polska 1995
14.25 **Maanam i goście**
15.00 **Papusza** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2013
17.20 **Niewiarygodne przygody Marka Piegusa** (1, 2) – serial przyg., Polska
18.20 **Video Killed the Radio Star** – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Rawhide** (20) – serial przyg.
20.00 **Bounty** – dram. przyg.,
FILM USA/Wielka Brytania 1984
22.15 **TVP Kultura na Nowych Horyzontach** – fel., Polska
22.35 **Drzazgi** – komediodramat,
FILM Polska 2008
0.35 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (15) – rozr., Pol.
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 3** (5) – serial dokum.
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 3** (1) – reality show, USA 2015
15.00 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (11, 12) – serial dokum., USA
16.00 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (15, 16) – dok., Australia
18.00 **77 TV 3** (3, 4) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji – Biot** – dramat kryminalny, Francja 2021
22.05 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Larzac** – thriller, Francja 2020, reż. Marwen Abdallah
0.05 **Labirynt zbrodni**
FILM – thriller, USA 2013

TV 6

6.00 **Więzienie** (192, 193) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (739, 740) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (58, 59) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (193-195)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1215) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (75, 76) – krym.
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (60, 61) – sens.
18.00 **Strażnik Teksasu** (19, 20)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (73, 74) – krym., USA
21.55 **Kości** (129, 130) – krym.
23.55 **Killerman** – dramat
FILM kryminalny, USA 2019
2.20 **Krejzi patrol** (49-52)
4.25 **Kochane pieniądze** (28)
5.30 **SuperLudzie Extra** – mag.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.40 **Lewis 7** (2) – serial krym.
9.40 **Ojciec Brown 2** (6) – krym.
10.40 **Śmierć pod palmami 4** (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 **Zagadki doktora Blake'a 5** (5) – serial krym.
12.55 **Ulica nadziei 2** (5, 6)
14.55 **Ojciec Brown 9** (4) – krym.
16.00 **Lewis 7** (2) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 4** (8)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 25** (2)
19.55 **Śmierć pod palmami 4** (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Zaproszona** (2) – krym.
22.15 **Tajemnice Brokenwood 12** (5) – krym.
0.10 **Annika** (5) – serial krym.
1.15 **Sherlock 2** (3) – krym.

ROMANCE TV

14.15 **Inga Lindström:**
FILM **Śladami miłości** – film obyczajowy, Niemcy 2006
16.05 **Wielki powrót**
FILM – komedia, Niemcy 2011
18.00 **Ucieczka przez**
FILM **Piekielną Dolinę** – film krym., Niemcy/Austria 2019
20.00 **Rejs ku szczęściu**
FILM **– Podróż poślubna do Piemontu** – film obyczajowy, Niemcy 2018
21.55 **Miłość na Arubie**
FILM – film obyczajowy, USA 2021, reż. Brian Brough, wyk. Sashleigha Hightower
23.55 **Ucieczka przez**
FILM **Piekielną Dolinę** – film krym., Niemcy/Austria 2019

COMEDY CENTRAL

7.00 **Dwóch i pół 8** (10-13)
8.55 **Przyjaciele** (19-24) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 11** (5-10) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 8** (14-16)
16.00 **Dwóch i pół** (1) – kom.
16.30 **Przyjaciele 2** (1-6) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 11** (11-16) – kom.
22.00 **The Office PL 3** (11, 12)
23.05 **Comedy Club 9** (11, 12)
0.05 **Miasteczko South Park 4** (10, 11)
1.00 **Pracoholicy 5** (12, 13)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (21, 22) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 4** (7-9)
4.30 **Comedy Club** (8-10) – rozr.

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 5** (3) – obycz.
10.55 **Lekarze** (10) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (26, 27) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 5** (2) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.00 **Na Wspólnej** (19, 20)
17.05 **Superbohaterowie** – kult.
17.40 **Bumblebee** – film s.f.,
FILM Chiny/USA 2018
20.00 **Liga Sprawiedliwości**
FILM – film przygodowy, USA/Kan./Wielka Brytania 2017
22.30 **Pan i pani Smith**
FILM – komedia sens., USA 2005
1.00 **Furia** – dramat wojenny,
FILM USA/Chiny/Wlk. Bryt. 2014
3.45 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (5) – pr. rozr., Pol.

eprasa.pl 1d16fdaa6f

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (154, 202) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (10) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz 13** (14, 15) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (11) – serial krym., Australia
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (10, 11) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (12, 6, 3) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 2** (24, 25) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (320) – reality show, Polska 2024
7.30 **Na ratunek 112** (959, 960) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (35-37) – serial paradokumentalny, Polska 2018
11.30 **Trudne sprawy** (966) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1382, 1383) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 **Świat według Kiepskich** (26-30) – serial komediowy, Polska
17.00 **48h. Zaginieni** (189, 190) – serial kryminalny, Polska

TVP SERIALE

5.10 **Rodzinka.pl** (118, 119)
6.15 **Na sygnale** (501, 502)
7.20 **Ojciec Mateusz 4** (51)
8.15 **Komisarz Alex 4** (40)
9.10 **Rodzinka.pl** (120) – kom.
9.45 **Klan** (1467) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 10** (118, 119)
12.00 **Komisarz Alex 4** (41)
12.45 **Ojciec Mateusz 31** (401-403) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 4** (42) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (503, 504) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 10** (120, 121) – serial obycz., Pol. 2016
19.30 **Ojciec Mateusz 31** (404) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Komisarz Alex 25** (311) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (5, 6)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Podróże kapitana Klipera** (6, 7) – anim.
7.40 **Bolek i Lolek** (3, 4)
8.00 **Papierowe małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
9.50 **To nie ze mną 2** (11-ost.) – serial obyczajowy, 2023
10.30 **Pan Kleks w kosmosie** (1, 2-ost.) – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
13.45 **Ziemia obiecana** – dramat obycz., 1974
17.20 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (8, 9) – serial kryminalny
7.30 **Ostry dyżur 2** (9, 10) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 4** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2012
11.20 **MacGyver 4** (9, 10) – serial akcji, USA 2020
13.15 **Dowody zbrodni 2** (14, 15) – serial kryminalny
15.15 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (10, 11) – serial kryminalny, USA 2023
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2004
19.10 **Castle 4** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2012

CANAL+ PREMIUM

8.05 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.
9.35 **Królowa chmur** – film obyczajowy, Polska 2003
10.55 **The Holiday** – komedia romantyczna, USA 2006
13.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
13.15 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (9) – kom.
13.50 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
15.35 **Asekuracja** – film krótkometraż., Pol.
16.05 **Ultimatum Bourne'a** – sens., USA/Niemcy 2007
18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.05 **Jason Bourne** – thriller, USA 2016
20.05 **Ekspedycja XD** – kom.

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Wreszcie piątek: **Nie ma róży bez ognia** – Polska 1974, reż. Stanisław Bareja

Jan (Jacek Fedorowicz, zdj.) i jego żona Wanda gnieżdżą się w ciasnym pokoju. Chętnie zgadzają się na zamianę lokum. Do nowego mieszkania wprowadzają się nieproszeni lokatorzy. **120 min**

22.00 **Kult** – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2006
0.00 **Mgła** – horror, USA/Kanada 2005
2.25 **Obława** – dramat wojenny, Polska 2012
4.10 **Hitler i Niemcy. Chora namiętność** (1) – dok.
5.30 **Fuck them all** – etiuda film., Polska 2025

PARADOKUMENTALNY



19.00 **Gliniarze** (1012)

Właścicielka sieci salonów kosmetycznych zostaje śmiertelnie ugodzona nożem. Trop prowadzi do jej męża. Wychodzi jednak na jaw, że w sprawę może być zamieszany ktoś jeszcze. **60 min**

20.00 **Ślad** (4) – serial krym., Pol.
21.00 **Gliniarze** (807) – paradok.
22.00 **Patriota** – dramat hist., USA/Niemcy 2000
1.30 **Życie toczy się dalej** – czarna kom., USA 2022
3.15 **Wydarzenia**
4.00 **Strzelnica Navala** (10)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (22) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 10** (122, 123) – Polska 2016

Kinga decyduje się na poważną rozmowę z matką, która zaczyna coraz bardziej panoszyć się w dworku. Tymczasem Klaudia rozpoczyna akcję edukacji kulturalnej mieszkańców wsi. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 31** (405) – serial kryminalny, Polska
0.15 **Czarna śmierć** (7) – serial obycz., Pol. 2025
1.15 **Oficerowie** (9, 10) – serial sensacyjny, Polska
3.10 **Stulecie Winnych 2** (22) – serial obycz., Pol. 2020
4.00 **Klan** (1467) – telen., Pol.
4.25 **Pan Mama** (40) – serial komediowy, Polska 2025

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 **Kogel-mogel** – 1988, reż. Roman Załuski

Pochodząca ze wsi Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska, zdj.) w przeddzień niechcianego ślubu dowiaduje się, że przyjęto ją na studia. Ucieka do Warszawy, gdzie znajduje pracę i prawdziwą miłość. **135 min**

22.15 **Skrzydlate świnie** – komediodramat, 2010, wyk. Paweł Małaszyński
0.35 **Zgorszenie publiczne** – kom. romant., 2009, wyk. Filip Rojek
2.35 **Przepraszam, czy tu biją?** – film sensacyjny, 1976
4.30 **Obudź się** – dramat obyczajowy, 2022

FANTASY



21.05 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** – USA 2011

Wkrótce po ślubie z Edwardem (Robert Pattinson, zdj.) Bella (Kristen Stewart, zdj.) odkrywa, że jest w ciąży. Szczęście nie trwa jednak długo. Wiadomość o niezwykłym dziecku budzi niepokój przywódców klanu wampirów. **140 min**

23.25 **Snajper: Koniec zabójcy** – film sensacyjny, USA 2020
1.15 **Castle 4** (13, 14) – krym.
3.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (9, 10) – krym., USA/Kan.
5.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (5)

SERIAL GROZY



21.00 **The Walking Dead: Dead City 3** (1) – USA 2026

Maggie i Negan próbują odłożyć na bok dawne konflikty. Znajdują się w niebezpiecznej sytuacji, która stanowi wyzwanie dla ich świeżo zawartego sojuszu. **50 min**

21.50 **Death Race: Wyścig śmierci** – sens., USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2008
23.40 **Cięcie** – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
1.20 **Miasteczko Shelby Oaks** – horror, Belgia/USA 2024

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

13 ULICA

6.55 **Zagadki Hailey Dean: 2 + 2 = Morderstwo** – film krym., USA 2018
8.45 **Zabójstwo w Grasse** – thriller, Francja/Bel. 2016
10.50 **Mentalista 4** (3-6) – krym.
14.30 **Zagadki Hailey Dean: Chęć zabijania** – film kryminalny, USA 2020
16.20 **Zabójstwo w Strasburgu** – thriller, Francja 2016
18.20 **Mentalista 4** (7-10) – krym.
22.00 **Nikt nie porzuci mojej córki** – obycz., USA 2024
23.55 **Plan doskonały 2** – film sensacyjny, USA 2019
2.05 **Zabójstwo w Strasburgu** – thriller, Francja 2016
4.05 **Zagadki Hailey Dean: Chęć zabijania** – film kryminalny, USA 2020

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (26)
6.55 **Na ratunek 112** (864)
7.25 **Doktor Martin** (51)
8.25 **Przyjaciółki** (165, 166)
10.25 **Świat według Kiepskich** (22, 23, 113, 114, 95, 96)
13.40 **Inna kobieta** – komedia, USA 2014
15.50 **Dywizjon 303. Historia prawdziwa** – film wojenny, Polska 2018
17.55 **Spider-Man: Bez drogi do domu** – film przygodowy, USA 2021
21.00 **Siedmiu wspaniałych** – western, USA/Australia 2016
23.45 **Znaki** – thriller s.f., USA 2002, wyk. Mel Gibson
2.00 **Ślad** (23-25) – serial krym.
4.55 **Na ratunek 112** (884, 885)

HBO

11.20 **Na planie 23** (31) – mag.
11.50 **Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta** – komedia romantyczna, USA 2005
13.45 **Agentka** – komedia, USA 2015
15.45 **Na arenie** – dramat obyczajowy, Francja 2024
17.20 **Mroczny Rycerz powstaje** – film sens., USA/Wielka Brytania 2012
20.00 **Bez wyjścia** – komediodramat, Korea Południowa 2025, wyk. Lee Byung-hun
22.15 **Holland** – thriller, USA 2025, wyk. Nicole Kidman
0.00 **Sprzedawcy 2** – komedia, USA 2006
1.35 **Sprzedawcy 3** – komediodramat, USA 2022

WARNER TV

7.50 **Teraz albo nigdy! 2** (11)
8.50 **Bajer z Bel-Air 6** (13, 14)
9.45 **Prawo Agaty 4** (4) – obycz.
10.40 **Pełniejsza chata 2** (4, 5)
11.50 **Teraz albo nigdy! 2** (12, 13) – obycz., Pol. 2008
13.45 **Bajer z Bel-Air 6** (13-16)
15.35 **Pełniejsza chata 2** (4-7)
17.55 **Facet z ogłoszenia** – kom. romant., USA 2005
20.00 **Bez smyczy** – komedia, USA 2011
22.05 **Uznany za niewinnego** – film kryminalny, USA 1990
0.40 **Odwet** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2003
2.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (20, 21)
4.35 **Podwójny problem Świętego** – film kryminalny, USA 1940

ALE KINO+

9.25 **Mother Dear** – film krótkometraż., Pol.
10.00 **Vigil 2** (3, 4) – serial sens.
12.30 **Vera 10** (3) – serial krym.
14.25 **Opadające liście** – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023
16.10 **Nasze córki** – dramat obyczajowy, Austria/Belgia/Holandia 2025
18.15 **Vera 10** (4) – serial krym.
20.10 **Aż do piekła** – dramat kryminalny, USA 2016
22.15 **Brygada** (7, 8) – serial sens.
0.30 **Niebezpieczna miłość** – dramat psychologiczny, Francja/Belgia 2024
2.35 **Minuta ciszy** (3) – obycz.
3.35 **Kobieta na dachu** – dram. obycz., Polska 2022
5.10 **Powrót** (3) – serial kom.

CANAL+ FILM

10.50 **Długi weekend** – film obyczajowy, Polska 2004
12.00 **Jutro będzie nasze** – komediodramat, Wł. 2023
13.55 **W pamięci** – krótkometraż.
14.10 **Chopin, Chopin!** – dramat biograficzny, Polska 2025
16.20 **Peacock** – thriller, USA 2010, wyk. Cillian Murphy
17.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wilhelm Tell** – dram. hist., Wlk. Bryt./Wł./USA 2024
22.10 **Innego końca nie będzie** – film obyczajowy, Pol. 2024
23.35 **Wcielenie zła** – horror, Meksyk 2024
1.00 **Naznaczeni** – melodramat, USA 2025

SCI FI

10.00 **Medium 2** (11, 12) – krym.
11.50 **Zagubiona tożsamość 4** (9, 10) – serial s.f., USA 2014
13.40 **Małpa kontra Mechamałpa** – horror s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
15.30 **Medium 2** (13, 14) – krym.
17.20 **Zagubiona tożsamość 4** (11, 12) – serial s.f., USA
19.10 **Małpa i Mechamałpa: Nowy porządek** – film s.f., USA 2024
21.00 **Człowiek widmo** – thriller, USA/Niemcy 2000
23.15 **Człowiek widmo 2** – horror, USA 2006
1.10 **American Heist. Skok życia** – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014

PARAMOUNT NETWORK

10.20 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (9) – serial animowany
10.50 **Ilu miałaś facetów?** – kom. romant., USA 2011
13.00 **Czarodziejki** (1, 2) – serial fantasy, USA 1998
14.55 **Naga broń 33 1/3: Ostateczna zniewaga** – komedia, USA 1994
16.30 **Transformers: Wiek zagłady** – film s.f., USA/Chiny 2014
20.00 **Transformers: Ostatni Rycerz** – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017
23.10 **Ciche miejsce** – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt
1.00 **Pulp Fiction** – dramat sensacyjny, USA 1994

FX

7.00 **Kości** (20, 21) – serial krym.
9.00 **Skymed** (4) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 1)
13.45 **Agenci NCIS 8** (3, 4)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 1) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (12, 13) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (4)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (2, 3) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Szklana pułapka 2** – film sensacyjny, USA 1990
0.30 **Z archiwum X** (13) – s.f.
1.35 **Zabójcze umysły 14** (15)
2.30 **Zabójcze umysły** (1, 2)

FILMBOX+ ONE

8.10 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (5) – krym.
9.25 **Panna Scarlet i komisarz 2** (6) – krym.
10.20 **Panna Marple: Zwierciadło pęka w odłamków stos** – krym., Wlk. Bryt. 2011
12.20 **Hudson i Rex 4** (10, 11)
14.35 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
16.40 **Strażnik Teksasu** (17, 18)
18.55 **Poirot** (6) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Next** – thriller s.f., USA 2007, wyk. Nicolas Cage, Julianne Moore
22.00 **Nienawistna ósemka** – western, USA 2015
1.45 **Burza** – dramat katastroficzny, USA 2015

CANAL+ SERIALE

9.50 **Dzika fauna śródziemnomorska** (1)
10.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.00 **Naruto 3** (21-23) – anime
12.30 **Hollywood Buzz** – mag.
13.00 **W rytmie wolności** (1, 2)
14.50 **Captain Tsubasa** (25-27)
16.10 **Making of CANAL+**
16.20 **Łapu capu Extra** (7) – rozr.
16.55 **Karl Lagerfeld. Objawienie** (1, 2) – dok., Fr.
18.30 **The Office PL 5** (4-6)
20.00 **Wywiad z wampirem 2** (6, 7) – serial fantasy, USA
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **The Walking Dead: Dead City 2** (1, 2) – serial grozy
23.45 **Kiedy ślub?** (7, 8) – kom.
1.35 **Sortownia** (5, 6)

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Chwila prawdy** (5) – dok.
15.00 **Okręty wojenne** (10)
16.00 **Lotnisko na Alasce 3** (5)
17.00 **Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Chwila prawdy** (4) – dok.
19.50 **Klopp: transfer stulecia** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
20.50 **Co poszło nie tak 4** (3)
21.55 **Projekt Fighter** (4)
23.00 **Lotnisko na Alasce 3** (3)
0.00 **Dover 24/7** (1) – serial dok.
0.55 **Misja Afganistan** (1) – serial wojenny, Pol. 2012

PIĄTEK 31 lipca

WSCH. SŁ. 05.04 | Imieniny: Heleny,
ZACH. SŁ. 20.36 | Ignacego, Lubomira

TeleTydzień

TLC

8.00 **Dom wygrany na loterii 11**
9.00 **Poligamista szuka żony 5**
10.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11**
11.00 **Wielkie lato małych ludzi** (4) – reality show
13.00 **Cztery żony i mąż 12**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 4**
19.00 **Megasknery: Brazylia**



20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3**
21.00 Premiera: **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
23.00 **Dr Pryszczylla – kulisy 5** (2) – serial dok.
0.00 **Dr Pryszczylla** (8)
1.00 **Baylen – życie na głos 3**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (101, 102) – serial obycz., Pol. 2017
8.00 **halo tu polsat cafe** (10) – magazyn poradnikowy
11.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (2) – reality show, Pol. 2014
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (115, 116) – reality show, Polska 2024
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (7, 8) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (65) – reality show, Pol. 2022
18.00 **Nasz nowy dom** (258, 259) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (45)
21.05 **Więzienie kobiet** (98, 99) – serial dok., Pol.
22.00 **Gry małżeńskie** – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (20, 21) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (59, 60) – serial dokum.
4.00 **Zdrady** (2, 3) – paradok.

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5) – reality show, Polska 2016
5.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 7** (14) – serial fabularno-dokum., Ukraina
6.50 **Będzie pięknie** (8) – rozr.
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.25 **Ugotowani** (11, 12) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 **Kuchenne rewolucje** (8, 9) – pr. rozrywk., Polska
15.35 **Pary młode ponad miarę** (1, 2) – pr. rozr., Pol.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (14, 15, 5) – pr. rozr., Polska



20.50 **Bitwa o gości** (8-ost.)
21.50 **Jestem z Polski 16** (33)
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.20 **Seks – wypadki** (16) – serial fabularno-dokum.
1.30 **Dorota was urządzi!** (11) – pr. rozr., Pol. 2015
2.15 **Nieoczywiste miejsca** (7) – serial dok., Pol. 2021

DISCOVERY CHANNEL

6.00 **Dżungla złota**
8.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 8**
10.00 **Stacja Alaska**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem:** Więzy krwi
12.00 **Celnicy na straży Turcji** (10)
13.15 **Nagi instynkt przetrwania: Brazylia**
14.30 **Strażacy** (4)
15.00 **Złomowisko PL 7** (9)
16.00 **Bimbrownicy 14:** Kradzione dynie
17.00 **Przemytnicy: na lotnisku:** Komputer z wkładką



18.00 **Polscy truckersi** (1)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**
21.00 **Zawodowcy** (2)
22.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
23.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 7**

TVP HISTORIA

8.10 **Flesz historii** (772)
8.45 **Tajemnica Enigmy** (5)
9.40 **Plaże Europy** (5)
10.45 **Tajemnice kultowych seriali** (6): Dom – dok.
11.45 **Po złoto** – film dok., Pol.
13.00 **Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Królowie** (70) – hist., Pol.
14.35 **Czterej pancerni i pies** (13) – wojenny, Pol. 1969
15.40 **Sensacje XX wieku**
18.15 **Tajemnica Enigmy** (6) – serial historyczny, Polska
19.00 **Wszystkie kolory świata**



20.05 **Sierpniowe niebo. 63 dni chwały** – film wojenny, Polska 2013
21.30 **Historia w postaciach zapisana**
23.45 **Sensacje XX wieku**
1.55 **Encyklopedia II wojny światowej**
2.20 **Czterej pancerni i pies** (13) – wojenny, Pol. 1969

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (19) – serial dokum., USA 2014
10.00 **Gwiazdy lombardu** (25, 26) – reality show, USA
12.00 **W kręgu zła: Ludzie Hitlera** (10): Meltdown
13.00 **Poszukiwacze historii** (1, 2)
14.00 **Łowcy nazistów** (7, 8)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (13, 14) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (48, 49) – serial dokum.
20.00 **Największe wynalazki starożytności** (10) – serial dokum., USA 2016



21.00 Premiera: **Koloseum** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 **Czołg: Broń XX wieku** (1/2, 2-ost.) – film dokum.
0.00 **Europejska mafia samochodowa** – film dokumentalny, Francja
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (15-18) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (6, 7) – mag.

METRO

8.30 **Szpital** (820, 821) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (389, 390)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (47)
13.30 **Brzydula** (65, 66) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (32) – serial obycz., Turcja
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 18**
18.00 **Magda M.** (8) – obycz., Pol.
19.00 **Kartoteka 4** (13) – fab.-dok.
20.05 **Akademia policyjna 4:**
FILM **Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987
22.00 **Niezapomniany**
FILM – thriller, USA 2017
0.05 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** – serial dok.
1.10 **Szpital** (812) – paradok., Pol.

ZOOM

9.00 **Strażnik Teksasu** (2) – sens.
10.00 **MacGyver 4** (1, 2) – sens.
12.05 **Niszczycielskie żywioły**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
14.25 **Pod pokładem 11**
15.30 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (18) – sens.
21.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (1) – sens.
22.05 **Dynamo – magia bez granic** (1/2) – dok., Wlk. Bryt.
23.00 **Magia nagości. Włochy**
0.30 **Magia nagości: Szwecja 2**
1.30 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**

FOOD NETWORK

10.55 **Makłowicz w Polsce**
12.05 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
13.10 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Elitarny turniej wypieków**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Akcja: Restauracja!**
23.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
10.00 **Jak działa wszechświat? 6**
11.00 **Pogromca mitów w akcji**
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Poszukiwacze dinozaurów:** Klątwa drapieżcy; Strzały – serial dok.
23.00 **Tesla: Niebezpieczny umysł:** Podejrzany Serb; Na celowniku Hitlera – dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?:** Międzygwiazdowe tajemnice; Wielki Wybuch; Mroczny wszechświat – serial dokum.
4.00 **Podziemne sekrety**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Pogodowe anomalie**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Gwałtowny upadek
16.00 **Złapać przemytnika**
17.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
18.00 **Tajemnice wojennych wraków**
19.00 **Tajemnica bomby atomowej Hitlera** – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Wątpliwości – dok.
21.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem** – serial dokumentalny
23.00 **Pojedynek czołgów: Sherman kontra Tiger** – film dokum., Wielka Brytania
0.00 **Wcielenia zła:** Adolf Hitler

BBC EARTH

9.00 **Wielkie koty 24/7** – dok.
10.05 **Życie na pustkowiu 7**
11.05 **Mumia Tutanchamona: tajemnice ujawnione**
12.06 **Malownicze trasy kolejowe 4** – serial dokum.
13.05 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
14.20 **W okowach mrozu 4** – dok.
16.20 **Sekretne życie ogrodu**
17.30 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 5** – serial dokum.
19.45 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 5** – dok.
22.55 **Na krawędzi katastrofy** – serial dokumentalny
0.00 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
1.05 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.

WP

11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 2**
11.55 **Wariaci za kierownicą 6**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Tajemnice Brokenwood 5** (2) – krym., Nowa Zelandia
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Policjanci w akcji** (3, 4)
21.55 **Pogoda**
22.00 **Kabaret na żądanie** – rozr.
23.00 **Przebojowe kabarety**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (17) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (34) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (387, 388) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (223-228) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (14) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (97-100)
21.00 **Zdrady** (25) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (59, 60, 98) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna 4** – dok.

HGTV HOME & GARDEN

8.05 **Poszukiwacze domów: Australia** – serial dokum.
9.05 **Remontujemy dom na plaży 7** – program rozrywkowy
10.00 **Letnia chata na lata 3**
11.50 **Usterka 11** (7) – fab.-dok.
12.30 **Usterka 10** (5) – fab.-dok.
13.00 **Moje miasto, mój dom 9**
15.05 **Mieszkanie na miarę 4**
17.00 **Polowanie na ogród 9**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
20.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
21.15 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
22.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8** – program rozrywkowy
0.25 **Usterka 11** (3, 5, 9)

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 **Megaładunki** – serial dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
17.00 **Tropicielki rodzinnych historii** – serial dokum.
19.00 **Survival we dwoje** – dok.
21.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Megaładunki** – serial dok.
2.55 **Tropicielki rodzinnych historii** – serial dokum.
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Niezwykły dr Pol** (5) – fab.
10.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Ameryka Północna
13.00 **Zadziwiająca Australia**
14.00 **Borneo: dzikie i niezwykłe** (1) – film dokumentalny, USA
15.00 **Rzeki Afryki: życie lub śmierć** – film dokumentalny
16.00 **Dzika Afryka Południowa**
17.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z delfinami**
18.00 **Parki narodowe Ameryki**
19.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Zapada mrok – dok.
20.00 **Łowca doskonały** – dok.
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Zadziwiająca Australia**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.00 **Największe postaci zimnej wojny:** Zmiana warty
11.05 **Przywódcy III Rzeszy**
12.15 **Starożytna apokalipsa**
16.45 **II wojna światowa: cena imperium**
17.50 **Największe postaci zimnej wojny:** Konfrontacja
18.55 **Kryminologia starożytności**
20.00 **Ramzes: władca Egiptu:** Nieskończona władza – dok.
21.00 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Albert Speer – dok.
21.55 **Piraci z Morza Śródziemnego** – film dok.
23.10 **Przywódcy III Rzeszy**
0.15 **Starożytna apokalipsa**

CANAL+ KUCHNIA

13.55 **Podróż przez smaki Chin 2**
14.55 **U sąsiadów w kuchni 14**
15.55 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
16.10 **Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2**
16.35 **Jamie Oliver: 5 składników** – mag. kulin.
17.35 **Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym** – serial dok.
18.30 **Maximum Foodie 5** – dok.
18.55 **M jak mięso 3:** Meksyk
19.25 **Gotuj taniej z Jamiem**
21.10 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6** – dok.
22.50 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

13.05 **Cuda z drewna** – serial dok.
14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
15.55 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 14** – dok.
21.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
23.05 **Domy na krańcu świata**

SUPER POLSAT

13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2021
17.55 **Świat według Kiepskich** (496, 497) – serial komediowy
19.00 **Rolniczki** – serial dokum.
20.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Obcy – ósmy pasażer**
FILM **„Nostromo"** – horror s.f., Wielka Brytania/USA 1979
23.30 **Ostrożnie z dziewczynami**
FILM – komedia romant., USA 2002
1.20 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (1) – serial kom.

TVP KOBIETA

14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Po prostu na wieś** – pr. rozr.
15.30 **Ojciec Mateusz 4** (53, 54)
17.25 **Ludzie z mikroplastiku**
18.30 **63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W holdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej**
19.30 **Miłość i nadzieja** (321) – telenowela
20.30 **Wichrowe wzgórze** (302)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (286) – serial obycz.
22.30 **Księga miłości** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2016

PLANETE+

13.50 **Patagonia. Życie na krańcu świata** – dok.
14.45 **Średniowieczne serce Czech i Moraw** – serial dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 11:** Kenia, część 2
16.55 **Świat z góry 7**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek**
19.45 **O wolny Tybet. Głosy wygnanych** – film dokum.
20.50 **Jak US Army cenzuruje Hollywood** – film dokum.
22.00 **Wojna światów. Jak powstało science fiction**

TVP DOKUMENT

13.55 **Życie z diabłami** – film dok.
15.00 **Świat tętniący życiem** (2-ost.) – film dokum., Fr. 2023
16.00 **Potwór czy remedium?**
17.05 **Pociągiem dookoła świata:** Japonia – serial dok.
18.05 **Sanatorium miłości 7**
19.00 **Urodzony pod szczęśliwym minerałem**
20.05 **Zagłada superjachtu Bayesian** – dok., Wlk. Bryt.
21.05 **Wyprawa na Półwysep Quebec – Labrador. Śladami niedźwiedzia polarnego** – film dokum., Fr.
22.15 **Łowcy sensacji** – film dok.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.40 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Pologne – podsumowanie
12.10 **Piłka nożna:** Eliminacje Ligi Konferencji UEFA: GKS Katowice – MŠK Żylina
14.25 **Skoki do wody:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – drużyny mieszane **(live)**
16.00 **Sportowe ABC** – mag.
16.20 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle – podsumowanie konkursów z 2022 roku
17.55 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Znicz Pruszków – Legia II Warszawa **(live)**



20.05 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Lechia Gdańsk – Warta Poznań **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.35 **Skoki do wody:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – drużyny mieszane
0.35 **Piłka nożna:** Eliminacje Ligi Konferencji UEFA: GKS Katowice – MŠK Żylina

EUROSPORT 1

11.00 **Żeglarstwo:** SailGP w Portsmouth
12.00 **Lekkoatletyka:** Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 4. dzień
13.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France
13.30 **Kolarstwo:** Tour de l'Ain – 3. etap
14.30 **Kolarstwo:** Tour of Denmark – 2. etap
15.45 **Kolarstwo:** Tour of Denmark – 3. etap **(live)**
17.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France
18.15 **Lekkoatletyka:** Commonwealth Games



20.00 **Lekkoatletyka:** Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 5. dzień **(live)**
23.00 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – mecz półfinałowy
0.30 **Kolarstwo:** Tour de France
1.30 **Lekkoatletyka**

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN – ćwierćfinał: Polska – Ukraina
9.00 **Polsat Futbol Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN – ćwierćfinał: Włochy – USA
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN – ćwierćfinał: Polska – Ukraina
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**



19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Waszyngtonie – ćwierćfinał **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Waszyngtonie – ćwierćfinał **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Waszyngtonie – ćwierćfinał **(live)**
1.00 **Boks**

TVP ABC

7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik 2**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
9.55 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Bolek i Lolek w Europie**
10.45 **Rodzina Treflików 6**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**



13.45 **Świnka Peppa 8**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 2**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Mała Marinette**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Tomek i przyjaciele 20**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Blaze i megamaszyny 2**



17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**

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**
0.45 **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 – Cracovia
13.40 **1 na 1 Extra**
14.50 **Byłem królem** (4)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – Real Madryt CF
18.10 **Bohater z Cienia**
18.45 **Bohater z Cienia**
19.20 **Speedway+**
20.00 **Super Piątek**
20.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Jagiellonia Białystok **(live)**
22.30 **Super Piątek**
23.05 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 164

EUROSPORT 2

13.30 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – półfinał **(live)**
16.30 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Loket
18.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Zegama-Aizkorri – podsumowanie
18.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Trydent – podsumowanie
19.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Quebec – podsumowanie
19.30 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – mecz półfinałowy
21.00 **Golf:** Rocket Classic – 2. runda **(live)**
0.00 **Lekkoatletyka:** Commonwealth Games

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN
18.55 **Piłka nożna:** Liga czeska: AC Sparta Praga – Zlín **(live)**
20.55 **Piłka nożna:** Liga szkocka: Dundee Utd – Rangers **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Waszyngtonie – ćwierćfinał
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 10**
9.30 **Harmidom 2**
10.00 **SpongeBob Kanciastoporty 3**
10.10 **SpongeBob Kanciastoporty 7**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
10.50 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
14.25 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime 2**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**

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 **Forum**
19.10 **Serwis Info Wieczór**
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

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – 2. runda
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – 2. runda
15.45 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – 2. runda
18.00 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
0.30 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

12.30 **Formuła 2:** GP Węgier
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – 1. FC Köln
20.00 **F2: Chasing the Dream**
20.25 **Made in Italy** (14)
20.45 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
22.40 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
23.30 **Ligue1 Season Review** (36)
0.35 **Bundesliga Special** (22)
1.05 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.25 **Świnka Peppa 3**
10.35 **Świnka Peppa 4**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Psi Patrol 11**
11.50 **Psi Patrol 10**
12.10 **Rubble i jego ekipa 3**
12.30 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Rogata ekipa 4**
13.15 **Tim Rex wśród gwiazd**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.10 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Zwierzęce zagadki**
15.35 **Psi Patrol 5**

DISNEY JUNIOR

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

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**
16.10 **Więcej „Wydarzeń"**
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**

CANAL+ SPORT 5

13.00 **Bohater z Cienia**
13.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Legia Warszawa
15.55 **1 na 1 Extra**
17.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
17.55 **Speedway+**
18.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Moonfin Malesa Ostrów Wlkp. – Stal **(live)**
21.00 **Sporty walki:** Sporty walki: ONE Friday Fights 164
0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Widzew Łódź

ELEVEN SPORTS 2

14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern
18.00 **Formuła 1:** GP Węgier
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Torino FC – Inter Mediolan
22.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
22.40 **Serie A**
23.45 **Made in Italy** (20)
0.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – CD Santa Clara
2.00 **Bundesliga Dino** – film dok.

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy** – serial dokumentalny
6.30 **Kołowrotek** – magazyn wędkarski
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe** – reality show
10.05 **Wojny kontenerowe**
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**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

9.15 **Samochód marzeń – kup i zrób**
10.15 **Ciężarówką przez Indie**
11.15 **101 napraw**
11.45 **101 napraw 8**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Naprawy nie do naprawy**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Wojny samochodowe**
0.10 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najlepsze samochody XXI wieku**

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**
12.45 **Klachy i Lachy**
14.30 **Hansi Hinterseer zaprasza**
16.55 **Muzyczne podróże**
18.00 **Koncert życzeń**
19.05 **Koncert w TVS**
21.05 **Koncert w TVS**
22.55 **Szlagierowa lista**
0.55 **Program muzyczny**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Westerplatte młodych**
19.00 **Warto zauważyć... w mijającym tygodniu**
19.30 **Historie Starego Testamentu**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc historia**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Ludzki święty. Św. Alfons Liguori** – film dokum., Włochy

eprasa.pl 1d16fdaa6f

Historia jednego filmu



Młodzi warszawiacy szykują się do powstania. Na pierwszym planie Józef Pawłowski w roli Stefana.

Reżyser Jan Komasa na planie filmu „Miasto 44".

Dla Maurycego Popiela i Filipa Gurłacza był to pierwszy ważny film w karierze aktorskiej.

MIASTO 44

Kino z przesłaniem

Nagrodzony m.in. czterema Orłami film w reżyserii Jana Komasy w realistyczny i poruszający sposób ukazuje piekło młodych warszawiaków walczących o swoją stolicę latem 1944 roku.

MIASTO 44 SO 1.08 godz. 22.10 TVP 1

To pierwszy film, od czasu nakręcenia przez Andrzeja Wajdę „Kanału", który w całości poświęcono Powstaniu Warszawskiemu. Zdjęcia do „Miasta 44" trwały 63 dni – dokładnie tyle, ile powstańcy stawiali opór niemieckiemu okupantowi. Przedpremierowy pokaz obrazu Jana Komasy odbył się 30 lipca 2014 roku, dwa dni przed 70. rocznicą wybuchu powstania, na Stadionie Narodowym. Wśród zaproszonych gości znaleźli się powstańcy, którzy obejrzeli film na największym na świecie ekranie, sprowadzonym specjalnie ze Stanów Zjednoczonych.

Nadzieja na wolność

Głównym bohaterem filmu jest Stefan (Józef Pawłowski), syn oficera Wojska Polskiego poległego w kampanii wrześniowej. Teraz to on opiekuje się młodszym bratem i matką, przedwojenną aktorką. Stara się zapewnić bliskim namiastkę normalności, mimo że wokół panują strach i terror. Mury getta, głos szczekaczek obwieszczających egzekucje, tramwaje z wydzielonymi miejscami tylko dla Niemców – to jego codzienność. W sercu Stefana z każdym dniem narasta nienawiść do okupanta. Przez długi czas trzyma się z dala od konspiracji, jednak pod wpływem przyjaciół dołącza do oddziału Armii Krajowej.

Nadchodzi 1 sierpnia. Wszyscy wierzą, że powstanie potrwa najwyżej dwa, góra trzy dni. Serca Warszawiaków przepełnia chęć walki – nawet brak broni nie gasi ich zapału. – Panowie – widzę chucherka, ale panie bardzo ładne. Od tego momentu będziemy razem jeść, spać, a może nawet śpiewać – mówi do powstańców ich dowódca, porucznik „Kobra" (Tomasz Schuchardt). Pierwszą akcją, w której uczestniczy Stefan, jest oswobodzenie żydowskich więźniów na Woli. Choć jest pierwsza ofiara – ginie brat „Kobry" – wybucha euforia. Nikt nie przeczuwa, że wkrótce czeka ich prawdziwe piekło…

Efekty specjalne

Przygotowania do realizacji filmu trwały blisko 8 lat. Twórcom zależało, aby w głównych rolach wystąpili młodzi, nieznani szerokiej publiczności aktorzy. W castingach wzięło udział blisko 7 tysięcy chętnych. Zgodnie z planem zdjęcia trwały 63 dni – rozpoczęły się 11 maja 2013 roku na ul. Stalowej w Warszawie, a zakończyły 21 sierpnia. Była to wtedy jedna z największych produkcji filmowych w Polsce. Zaangażowano około 3 tysięcy statystów. Aby oddać skalę zniszczeń miasta, wykorzystano 500 tysięcy ton gruzu. Za efekty specjalne odpowiadała czeska firma UPP, która brała udział w realizacji filmów „Obcy kontra Predator" i „Pachnidło: Historia mordercy", a za serial „Dzieci Diuny" zdobyła nagrodę Emmy.

Film przyniósł popularność wielu młodym aktorom, m.in. Józefowi Pawłowskiemu, Filipowi Gurłaczowi (był to jego debiut filmowy) oraz Zofii Wichłacz. Aktorka za rolę „Biedronki" została nagrodzona Orłem w kategorii Odkrycie Roku oraz Złotym Lwem na Festiwalu Filmowym w Gdyni.

Doceniać życie

W chwili rozpoczęcia zdjęć reżyser Jan Komasa miał 31 lat. Był więc niewiele starszy od bohaterów filmu. W wywiadach podkreślał, że traktował „Miasto 44" niezwykle osobiście. Chciał pokazać, jak kruchy jest świat i jak w jednej chwili można wszystko stracić. Dlatego warto doceniać to, co się ma, i cieszyć się wolnością, która nie jest nam dana raz na zawsze. Trzeba o nią walczyć każdego dnia. To przesłanie pozostaje aktualne również dziś.

MARZENA JURACZKO

FOT. TVP/Ola Grochowska (2), East News

eprasa.pl 1d16fdaa6f



LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Pięć dekad na scenie

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ SO 1.08 godz. 20.00 TVP 2

Pierwszym sierpniowym przystankiem wakacyjnej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską" będą Poddębice – malownicza miejscowość niedaleko Łodzi, słynąca z bogatych złóż wód termalnych. Na placu przy Termach wystąpią m.in.: Cleo, Reni Jusis, Roksana Węgiel, Maciej Maleńczuk, Blue Café oraz Video. Pojawi się również zespół Kombii. Tworzący grupę Grzegorz Skawiński i Waldemar Tkaczyk świętują w tym roku 50-lecie wspólnej pracy artystycznej. Znają się od czasów licealnych, gdy zaczynali swoją przygodę z muzyką. Poza Kombii współtworzyli także zespoły Skawalker i O.N.A. z wokalistką Agnieszką Chylińską. **MJ**

KWIAT PUSTYNI

W słusznej sprawie

KWIAT PUSTYNI SO 1.08 godz. 20.00 TVN

Pochodząca z Somalii modelka Waris Dirie jako 13-latka uciekła z rodzinnego domu, chroniąc się tym samym przed wyjściem za mąż za 61-letniego mężczyznę. Dzięki pomocy krewnych udało jej się dotrzeć do Londynu, gdzie została modelką. W 1997 r. wydała autobiograficzną powieść „Kwiat pustyni" (na jej podstawie powstał film), w której opisała swoją wstrząsającą historię. Wspomniała w niej m.in. o okrutnym i niebezpiecznym tradycyjnym obrzezaniu, któremu poddawane są małe dziewczynki. Jako dorosła kobieta nagłośniła sprawę i walczyła o wprowadzenie zakazu takich praktyk. Waris od wielu lat mieszka w Gdańsku. **EGP**





TO JEST MÓJ SEN

Dziewczyna z gitarą

TO JEST MÓJ SEN SO 1.08 godz. 21.45 TVP KULTURA

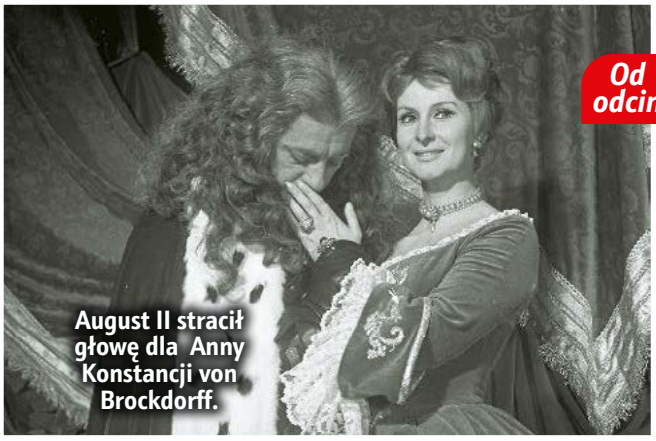
Edyta Bartosiewicz na scenie obecna jest od 1989 roku. Początkowo występowała z zespołem Staff (przekształconym później w Holloee Poloy), ale popularność zdobyła dopiero po jego rozpadzie. Od tego czasu nagrała siedem albumów studyjnych i wylansowała takie przeboje jak „Jenny" czy „Ostatni". 30-lecie solowej kariery artystycznej świętowała w marcu zeszłego roku koncertem w Teatrze Wielkim w Warszawie. Na scenie towarzyszyli jej m.in. orkiestra Sinfonia Varsovia pod batutą Daniela Nosewicza oraz Michał Grymuza, który ponad trzy dekady temu nagrał oryginalne partie gitar na album „Sen". **JK**

HRABINA COSEL

Królewska kochanka

HRABINA COSEL SO 1.08 godz. 13.35 TVP KULTURA

Ta historia zdarzyła się naprawdę. Szlachcianka Anna Konstancja von Brockdorff po raz pierwszy spotkała Augusta II Mocnego w 1704 roku na balu wydanym przez małżonkę królewską Krystynę Eberhardynę. Piękna kobieta natychmiast wpadła w oko królowi. Parę miesięcy później wysłał do niej przyjaciółkę Henriettę Amalię Reuß, która w mało zawoalowany sposób zaproponowała jej „stanowisko" królewskiej metresy. Anna przystała na propozycję... TVP Kultura pokaże serialową wersję dziejów wpływowej hrabiny – w rolach głównych Jadwiga Barańska i Mariusz Dmochowski. Od razu zostaną wyemitowane wszystkie trzy odcinki. **HM**



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

eprasa.pl 1d16fdaa6f

TVP 1

5.20 Warszawskie dzieci '44 – film dokumentalny, Polska 2024, reż. Jolanta Kessler
6.20 Balans bieli – program religijny, Polska 2025
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.40 Rok w ogrodzie (1176)
8.05 Rok w ogrodzie extra (449)
8.20 Pełnosprawni (663) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.55 Ranczo 8 (97): Nowatorska terapia – serial obyczajowy, Polska 2014
9.55 Komisarz Alex 23 (282): Dom miliardera – serial kryminalny, Polska 2025
10.55 Ojciec Mateusz 17 (219): Córka blacharza – serial kryminalny, Polska 2017
11.55 Umrzeć za Warszawę – film dokum., Polska/Fr. 2013 Archiwalne zdjęcia i wywiady pokazują powstanie warszawskie z osobistej perspektywy. Historycy opowiadają o tym, co działo się w Londynie i Moskwie w kluczowych dla zrywu momentach. **65 min**
13.00 Gwiazdy w południe:
FILM **Teksańczyk** – western, USA/Hiszpania 1966, reż. Lesley Selander Były szeryf (Audie Murphy) dowiaduje się, że jego brat został zastrzelony. Postanawia schwytać zabójcę. Mierzy się z rządzącym miastem Lukiem Starrem (Broderick Crawford) i jego bandą. **100 min**
14.40 Okrasa łamie przepisy: Smak lawendy – magazyn kulinarny, Polska 2020
15.20 Rozmowy na medal (3) – magazyn sportowy, Polska 2026
16.00 Dziedzictwo (996) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wiśle **(live)** (patrz obok)
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



17.25 SPORT
Skoki narciarskie
Zawody na skoczni im. Adama Małysza zainaugurują tegoroczny cykl letniego GP. W poprzednim sezonie na podium w Wiśle stanęło aż dwóch Polaków – Maciej Kot wygrał, a Kamil Stoch był trzeci. Jak tym razem poradzą sobie Kacper Tomasiak (zdj.) i spółka? **125 min**



20.30 KONCERT
Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki 2026
Każdego roku w rocznicę powstania warszawskiego mieszkańcy stolicy przybywają licznie na Plac Piłsudskiego, aby wspólnie z artystami śpiewać pieśni powstańcze. Podczas okupacji i w trakcie zrywu utwory te jednoczyły Warszawiaków i stanowiły formę oporu. **100 min**

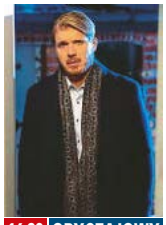
20
20.05 Sport, Pogoda
20.30 Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki 2026 – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 Miasto 44 – dramat
FILM wojenny, Polska 2014, reż. Jan Komasa, wyk. Zofia Wichłacz, Józef Pawłowski, Anna Próchniak, Tomasz Schuchardt (patrz obok)
0.25 Pożegnanie z Marią
FILM – dramat obyczajowy, Polska 1993, reż. Filip Zylber, wyk. Marek Bukowski, Katarzyna Jamróz, Agnieszka Wagner
2.05 Moje córki krowy
FILM – komediodramat, Polska 2015, reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulesza
3.45 Odnaleziony walc – film dokumentalny, Polska 2016, reż. Julita Wołoszyńska-Matysek ▶ **5.05**



22.10 DRAMAT
Miasto 44
Lato 1944 roku. Stefan (Józef Pawłowski, zdj.) wstępuje do AK. Zakochuje się w subtelnej Biedronce (Zofia Wichłacz, zdj.). Gdy w Warszawie wybucha powstanie, młodzi doświadczają okrucieństwa wojny. **135 min**

TVP 2

5.10 Barwy szczęścia (3362, 3363) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 M jak miłość (1925) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.10 Tour de Pologne – kroniki – cykl felietonów, Polska 2026
11.15 Górna półka smaku (6) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.50 Zmiennicy (9): Podróż sentymentalna – serial komediowy, Polska 1986 Jacek zaprasza Kasię do Pomiechówka. Pałacyk, w którym mieszka, jest w remoncie. Oboje pomagają Ksaweremu Radziwiłłowi w odnalezieniu jego skarbu. **75 min**
13.05 Panna młoda (159) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (3): Natalia Przybysz – widowisko, Polska 2026
16.20 Na dobre i na złe (990): Dobrze, dziękuję, wyparłam – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.15 Panna młoda (160) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cihan za wszelką cenę próbuje ustalić, kto jest ojcem dziecka Hancer. Cemil siłą zabiera dziewczynę do domu i zamyka ją w odosobnieniu. Sytuacja staje się coraz bardziej dramatyczna. **55 min**
18.10 Va banque – teleturniej, Polska
18.45 Wyższa Szkoła Jazdy (9) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
19.10 Słowo na niedzielę
19.25 Rodzinka.pl (305): Gorączka – serial komediowy, Polska 2026 Tomek próbuje sprostać roli samodzielnego ojca. Załamana Magda znajduje wsparcie u Kuby. Kacper spędza z ojcem męski wieczór. **35 min**



16.20 OBYCZAJOWY
Na dobre i na złe (990)
Pogarsza się stan matki czworaczków. Lekarze decydują o cesarskim cięciu. Gloria rozstaje się z Begerem (Tomasz Ciachorowski, zdj.). Ukrywa, że spędziła noc u Zawady. Maria wraca do pracy po napaści. Udaje, że wszystko jest w porządku. **55 min**



20.00 WIDOWISKO
Lato z Radiem i Telewizją Polską
Zgromadzona na placu przy Termach publiczność będzie miała okazję posłuchać m.in.: Cleo, Reni Jusis, zespołów Afromental, Blue Café, Myslovitz, Kombii i Video, Gromeego, Macieja Maleńczuka (zdj.) i Natalii Szroeder. Z kolei na pikniku na uczestników będą czekać liczne atrakcje. **125 min**

20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Poddębice – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza (8) – talk-show
23.10 Medicus – film przygodowy,
FILM Niemcy 2013, reż. Philipp Stölzl, wyk. Tom Payne, Stellan Skarsgard, Olivier Martinez, Emma Rigby (patrz obok) Obraz Philippa Stölzla zyskał w Niemczech miano hitu. W ciągu 10 dni kina odwiedziło milion widzów. **160 min**
1.50 Mroczne wody
FILM – dramat biograficzny, USA 2019, reż. Todd Haynes Adwokat Rob Bilott (Mark Ruffalo) demaskuje działania koncernu zatruwającego środowisko. Czeka go zacięta walka z firmą. **135 min**
4.05 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2025 ▶ **4.35**



23.10 PRZYGODOWY
Medicus
Anglia, XI wiek. Rob Cole (Tom Payne, zdj.) szuka pomocy dla swojego chorego opiekuna. Od żydowskiego lekarza dowiaduje się o słynnym medyku. Wyrusza do Isfahanu, żeby pobierać nauki od Ibn Siny. **160 min**

POLSAT

4.50 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.40 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.30 Nasz nowy dom (363) – reality show, Polska 2026 Elżbieta Romanowska z ekipą fachowców pomoże pani Katarzynie i jej partnerowi, którzy wychowują czworo dzieci. Rodzina mieszka w dwóch pokojach z kuchnią i łazienką, a duży problem stanowią stary piec i przeciekający dach. Remont jest niezbędny. **80 min**
12.50 Garfield 2 – film familijny,
FILM USA/Wielka Brytania 2006, reż. Tim Hill, wyk. Breckin Meyer, Jennifer Love Hewitt, Billy Connolly, Ian Abercrombie (patrz obok)
14.45 Sezon na misia 2
FILM – film animowany, USA 2008, reż. Matthew O'Callaghan Jeleń Elliot i jego wybranka Gizela szykują się do ślubu. Ich szczęście zakłóca zniknięcie jamnika Kabanosa. Okazuje się, że psa porwała była właścicielka. Mieszkańcy lasu wyruszają do miasta, by go uwolnić. Trafiają do świata udomowionych zwierząt, którym przewodzi pudel Fifi. **100 min**
16.25 Speed – niebezpieczna szybkość
FILM – film sensacyjny, USA 1994, reż. Jan De Bont Psychopata podkłada bombę w autobusie. Ładunek wybuchnie, jeśli prędkość pojazdu spadnie poniżej 50 mil na godzinę. Kierowca zostaje ranny. Zastępuje go pasażerka Annie (Sandra Bullock). Mimo że jest przerażona, usiłuje zachować zimną krew. Do autobusu dostaje się policjant Jack (Keanu Reeves), który ma ocalić podróżnych. **145 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny, Polska
19.30 Sport, Pogoda



12.50 FAMILIJNY
Garfield 2
Jon (Breckin Meyer) jedzie do Anglii, by oświadczyć się Liz. Jego zwierzaki, chcąc mu w tym przeszkodzić, ukrywają się w walizce. Ich plan psuje niespodziewany splot wydarzeń – Garfield okazuje się bliźniaczo podobny do kocura o imieniu Książę, spadkobiercy posiadłości. **115 min**



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Olga Łasak i Piotr Gumulec (oboje na zdj.) wspólnie z innymi weteranami sceny satyrycznej komentują politykę, kulturę i obyczaje. Nie zabraknie parodii i nowego spojrzenia na klasykę literacką omawianą w szkole. Artyści pokażą też dylematy, z którymi musi mierzyć się prezydent. **125 min**

19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf (167) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 Lucy – film sensacyjny,
FILM Francja/Niemcy/Kanada 2014, reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Amr Waked (patrz obok)
23.55 Ciemniejsza strona Greya
FILM – melodramat, USA/Chiny 2017, reż. James Foley Pełen pasji związek Christiana Greya (Jamie Dornan) i Any (Dakota Johnson) wchodzi w kolejną fazę. Ona poznaje luksusowe życie u boku partnera, on stara się zrezygnować z przesadnej kontroli. Sytuację komplikują osoby z jego przeszłości. **160 min**
2.35 Koszmarna noc – thriller,
FILM USA 2019, reż. Matt Eskandari



22.00 SENSACYJNY
Lucy
Studentka Lucy (Scarlett Johansson, zdj.) przypadkowo zostaje poddana działaniu nowego narkotyku. Pod jego wpływem zyskuje nadnaturalne zdolności. Wykorzystuje je w konfrontacji z mafią. **115 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1716) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.30 Na Wspólnej (4252-4255) – serial obyczajowy, Polska 2026
Michał proponuje Lucy, żeby z nim zamieszkała. Kolega Ignacego znajduje w internecie jej zdjęcie powiązane z agencją towarzyską. Z kolei Basia podejrzewa Smolnego o zdradę. Pyta go o wyjazd do Poznania. **120 min**

13.30 Młode gliny (37) – serial kryminalny, Polska 2026
Sierżant Basia Skowron znika bez śladu. Bystry, bandyta zatrzymany przez ludzi Deca, oferuje policji ważne informacje w zamian za złagodzenie wyroku. Trop wiedzie funkcjonariuszy do tajemniczego X mordującego kobiety. **65 min**

14.35 FILM Wakacje w krzywym zwierciadle – komedia, USA 1983, reż. Harold Ramis
Clark Griswold (Chevy Chase) wyrusza wraz z żoną Ellen (Beverly D'Angelo) i dwojgiem dzieci na wycieczkę. Po drodze zabierają ciotkę. Ta wkrótce umiera. Griswoldowie postanawiają jednak dowieźć ją do celu. **130 min**

16.45 FILM Rozumiemy się bez słów – komedia, Francja/Belgia 2014, reż. Eric Lartigau, wyk. Karin Viard, François Damiens, Eric Elmosnino, Louane Emera (patrz obok)
Hit francuskich kin. Cezar dla Louane Emery – młodej finalistki tamtejszej edycji znanego talent show – i pięć innych nominacji. W 2021 r. powstała anglojęzyczna wersja tego filmu, pt. „CODA". **135 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.45 Uwaga! – magazyn reporterów



16.45 KOMEDIA

Rozumiemy się bez słów

Nastoletnia Paula Bélier (Louane Emera, zdj.) jest jedyną słyszącą osobą w rodzinie. Ma wielki talent muzyczny. Nauczyciel namawia ją do nauki w paryskiej szkole. Paula nie wie, jak powiedzieć o tym bliskim, dla których jest łączniczką ze światem dźwięków. **135 min**



20.00 BIOGRAFICZNY

Kwiat pustyni

Trzynastolatka z rodziny somalijskich nomadów pragnie uniknąć zaaranżowanego ślubu. Samotnie dociera do Mogadiszu, gdzie mieszka rodzina jej matki. Krewni wysyłają dziewczynę do Londynu. Po pewnym czasie pracującą jako kelnerka Waris (Liya Kebede, zdj.) zauważa fotograf mody. **155 min**

20.00 FILM Kwiat pustyni – dramat biograficzny, Wielka Brytania/Niemcy/Austria 2009, reż. Sherry Hormann, wyk. Liya Kebede, Sally Hawkins, Craig Parkinson, Meera Syal (patrz obok)

22.35 FILM Plan na miłość – komedia romantyczna, Wielka Brytania 2022, reż. Shekhar Kapur, wyk. Lily James, Emma Thompson, Oliver Chris, Shazad Latif (patrz obok)

0.55 FILM Doktor Sen – horror, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Mike Flanagan, wyk. Ewan McGregor, Kyliegh Curran

4.05 Uwaga! – magazyn reporterów

4.25 Nauka jazdy 5 (1) – program rozrywkowy, Polska 2022

5.00 Recepta na stary dom 4 (1) – program rozrywkowy, USA 2021



22.35 KOMEDIA

Plan na miłość

Zoe (Lily James, zdj.) dowiaduje się, że jej przyjaciel z dzieciństwa zdecydował się na małżeństwo z wybraną przez rodziców panną młodą z Pakistanu. Postanawia towarzyszyć mu w podróży do Lahaur. **140 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (11-13) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Semir i Paul starają się złapać tajemniczego dilera narkotykowego. Okoliczności zmuszają ich do skorzystania z pomocy złodziejki Franki, która okazuje się wielką gadułą. **180 min**

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Prowadząca Anna Bogusiewicz podsumowuje najistotniejsze wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia m.in., jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. Ważnym elementem są też rozmowy z inspirującymi gośćmi. **25 min**

9.25 Boso przez świat: Jedzenie dżungli – cykl reportaży, Polska 2009
Polski podróżnik opowie, czym żywią się plemiona zamieszkujące amazońskie lasy tropikalne. Zaprezentuje nieznane gatunki owoców i pokaże, jak przygotowuje się do spożycia ogromne tarantule, uważane za rarytas. **35 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (561, 563, 565, 567, 569) – serial obyczajowy, Polska 2022
Kasper wraca do domu pod wpływem alkoholu. Rozżalona żona wyrzuca go z domu. Dzięki pomocy córki staje on na nogi. Dziewczyna orientuje się, że ojciec utrzymuje dziwną relację z podejrzanym mężczyzną. **300 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (983-987) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
15-letni Adaś często jest upokarzany przez Jessikę. Na skutek podstępu chłopak się przy niej rozebrał, a nagranie z tego incydentu dziewczyna opublikowała w sieci. Pedagog informuje matkę chłopca, że Adaś od miesiąca nie pojawił się w szkole. **300 min**



15.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (983-987)

Lolek planuje urlop. Zjawia się w lombardzie, by kupić dmuchanego kraba. Spotyka Alicję (Urszula Kamińska, zdj.), która jest mu wdzięczna za pomoc. Wielbiciel Łandy zostawia przed drzwiami jej portret. Malina podejrzewa, kto go stworzył. **300 min**



20.00 THRILLER

Smak zemsty. Peppermint

Riley (Jennifer Garner, zdj.) jest szczęśliwą żoną i matką. Pewnego dnia bandyci zabijają jej córkę (Cailey Fleming) i męża (Jeff Hephner, zdj.). Mordercy zostają aresztowani, ale przekupiony sędzia zwraca im wolność. Pięć lat później policja znajduje zwłoki gangsterów. To dopiero początek zemsty. **125 min**

20.00 FILM Mocne sobotnie kino: **Smak zemsty. Peppermint** – thriller, Hongkong/USA/Chiny 2018, reż. Pierre Morel, wyk. Jennifer Garner, John Gallagher Jr., John Ortiz, Juan Pablo Raba (patrz obok)

22.05 FILM Tomb Raider – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2018, reż. Roar Uthaug, wyk. Alicia Vikander, Dominic West, Walton Goggins, Daniel Wu (patrz obok)
Alicia Vikander, laureatka Oscara za kreację w „Dziewczynie z portretu", z powodzeniem przejęła od Angeliny Jolie rolę bohaterki znanej z gry. Adaptacja produkcji Crystal Dynamics z 2013 roku. **155 min**

0.40 FILM Nieuchwytni – film sensacyjny, USA 2015, reż. Daniel Benmayor

2.25 Zobacz to!



22.05 PRZYGODOWY

Tomb Raider

Ekscentryczny lord Croft (Dominic West) zniknął, kiedy jego córka, Lara (Alicia Vikander, zdj.), była jeszcze nastolatką. Teraz kobieta postanawia porzucić dotychczasowe życie i wyruszyć na poszukiwania. **155 min**

TVN 7

DVB T2

5.10 Szkoła (840) – serial paradokumentalny, Polska 2020

6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (9) – program rozrywkowy, USA 2019

7.05 Nowe Zwariowane Melodie 3 (10-12) – serial animowany, USA 2019

7.50 FILM Psi Patrol: Film – film animowany, Kanada/USA/Hiszpania 2021, reż. Cal Brunker
Pan Humdinger, wróg Rydera i jego czworonożnych kumpli, zostaje burmistrzem miasta. Na ulicach zapanowuje chaos. Liberty zwraca się po pomoc do Psiego Patrolu. **105 min**

9.35 Zgłoś remont 11 (9) – program rozrywk., Pol. 2026

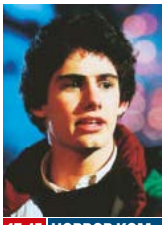
10.40 Bitwa o gości (5) – reality show, Polska 2025

11.45 Ukryta prawda (1467-1469) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Alina jest prześladowana przez Pawła, byłego partnera, który nie pogodził się z ich rozstaniem. Wyśmiewa jej obecnego ukochanego, Wojtka. Kobieta postanawia zawiadomić policję o stalkingu. **175 min**

14.40 Szpital św. Anny (33, 34) – serial obyczajowy, Polska 2025
Ratownicy pod wodzą Fidora jadą do ciężarnej Asi, która skarży się na bóle i duszności. Istnieją podejrzenia, że jej objawy mogą być związane ze stresem. Pacjentką zajmuje się Daria. **120 min**

16.40 Detektywi (7): Sekret mojej matki – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
23-latek zleca zespołowi odnalezienie ojca. Wskazuje na mężczyznę, który odwiedził go po śmierci matki. Klient jest jedynie w posiadaniu starego zdjęcia. Przedstawia ono poszukiwanego. **65 min**

17.45 FILM Gremliny rozrabiają – horror komediowy, USA 1984, reż. Joe Dante, wyk. Hoyt Axton, John Louie, Keye Luke, Don Steele (patrz obok)



17.45 HORROR KOM.

Gremliny rozrabiają

Nastoletni Billy (Zach Galligan, zdj.) otrzymuje w prezencie od ojca egzotyczne zwierzątko. Nie przestrzega zasad opieki nad stworkiem, który pod wpływem wody zaczyna się rozmnażać. Na świat przychodzi stadko złośliwych gremlinów, które opanowują całe miasto. **135 min**



20.00 KRYMINAŁ

Sherlock Holmes

Koniec XIX wieku. W Londynie, największej metropolii ówczesnego świata, dochodzi do serii rytualnych morderstw. Śledztwo prowadzą detektyw Sherlock Holmes (Robert Downey Jr., zdj.) i jego współpracownik John Watson (Jude Law, zdj.). Okazuje się, że muszą udaremnić spisek, który zagraża całemu krajowi. **170 min**

20.00 FILM Sherlock Holmes – film kryminalny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Mark Strong, Rachel McAdams (patrz obok)
Produkcja była nominowana do Oscara za muzykę i najlepszą scenografię. **170 min**

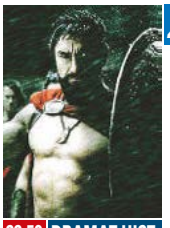
22.50 FILM 300 – dramat historyczny, USA 2006, reż. Zack Snyder, wyk. Gerard Butler, Lena Headey, Rodrigo Santoro, Dominic West (patrz obok)

1.05 FILM Tango i Cash – film sensacyjny, USA 1989, reż. Andriej Konczałowski

3.15 Fachowcy 2 (9) – serial paradokumentalny, Polska 2018

3.50 Usterka 11 (19) – serial fab.-dokum., Polska 2019

4.30 Dorota was urządzi! (8) – program rozrywk., Pol. 2015



22.50 DRAMAT HIST.

300

Rok 480 p.n.e. Król Sparty Leonidas (Gerard Butler, zdj.) wyrusza do wąwozu Termopile, aby stoczyć heroiczną bitwę ze stutysięczną perską armią. Towarzyszy mu zaledwie trzystu wojowników. **135 min**

TVP 3

9.50 **Polskie parki narodowe**
10.25 **Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser**
11.00 **Cena „W"olności '44**
12.05 **Lato na ROD'os** – dok.
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 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Arka Gdynia – Stal Rzeszów
17.30 **Program lokalny**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
20.30 **Piosenka od Ciebie**
21.00 **Program lokalny**
22.30 **Kryminalna siódemka** – magazyn
23.00 **Piosenka od Ciebie**
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.
1.15 **Turystyczna jazda**
1.35 **Sprawa dla reportera**
2.25 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (27) – talk-show

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

TVP POLONIA

6.00 **Panorama**
6.30 **Kulturalni** – magazyn
7.15 **Turystyczna jazda**
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.10 **Cafe Fogg** (1)
11.30 **Podróże z historią** (17)
12.05 **Sto minut wakacji** (2, 3) – przyg., Pol./Niemcy 1999
13.05 **Powstańcy** – cykl fel.
13.15 **UNESCO: Skarby Polski**
13.45 **Echo serca** (7) – obycz.
14.35 **Na sygnale** (653, 654)
15.35 **Okrasa łamie przepisy**
16.05 **Umrzeć za Warszawę** – film dokum., Polska/Fr.
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Powstańcy** – cykl fel.
17.20 **Chichot losu** (2) – obycz.
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Pogoda**
20.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (1) – cykl reportaży
20.30 **Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki 2026** – koncert, Pol. 2026
22.10 **Zatoka szpiegów 2** (12)
22.55 **Powstańcy** – cykl fel.
23.05 **Warszawskie Combo Taneczne** – koncert

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (199) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1201, 1202) – program popularnonaukowy, Polska 2026
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **Galileo** (1203, 1184, 1185) – program popularnonaukowy
12.35 **Z dala od zgiełku** FILM – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/USA 2015, wyk. Carey Mulligan, Matthias Schoenaerts
15.00 **Policjantki i Policjanci** (1401-1405) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (137-140)

W przemysłowej chlewni załoga znajduje zmasakrowane szczątki 30-letniej urzędniczki, powiązanej z właścicielami obiektu, Pawlickimi. Małżeństwo wskazuje na radykalnego aktywistę. **240 min**

0.00 **Gwiazdy Kabaretu** (165, 166) – rozr., Pol. 2025
2.05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (293) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

PULS 2

6.10 **Smerfy** – serial anim.
7.20 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
8.10 **Rysiek Lwie Serce** FILM – film anim., Hiszp. 2013
10.00 **Pszczółka Maja. Mały wielki skarb** FILM – anim., Niemcy/Australia 2021
11.30 **Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby** (1-3)
13.45 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (3)
14.45 **Blond ambicja** – kom. FILM romant., USA 2007
16.45 **Książę i ja** – komedia FILM romantyczna, USA/Czechy 2004, wyk. Julia Stiles
19.00 **Kurozając i zagadka Chomika Ciemności** FILM – film anim., Bel./Fr. 2022
20.55 **Facet (nie)potrzebny od zaraz** FILM – Polska 2014

Zosia (Katarzyna Maciąg, zdj.) rozstaje się z niewiernym chłopakiem. Postanawia odszukać mężczyzn, z którymi była kiedyś związana. Chce sprawdzić, gdzie popełniła błąd. **110 min**

22.45 **Brick Mansions.** FILM **Najlepszy z najlepszych** – film sensacyjny, Francja/Kanada 2014
0.25 **Wstydliwe choroby 5** (6, 7) – dok., Wlk. Bryt.
2.25 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (217, 218)
4.20 **Niesamowite!** (23)
5.00 **Kręcimy z gwiazdami 2** (4) – pr. rozr., Polska 2012

TVP ROZRYWKA

11.45 **To jest grane** (99) – muz.
12.20 **Prywatne życie zwierząt 13** (1) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (38) – talk-show
13.50 **Postaw na milion**
15.45 **Moje przeboje** (2) – rozr.
16.25 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
17.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Moje przeboje** (4) – rozr.
19.15 **Olga Lipińska zaprasza** (14) – talk-show
20.05 **Program rozrywkowy**
20.25 **Kabaret Letnią Porą** (17, 18) – Polska

Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widowisko przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. **115 min**

22.20 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.20 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
1.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
1.55 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
2.20 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**

TTV HD

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (6)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (11)
12.05 **Zakup w ciemno extra** (3) – reality show, Polska
12.35 **Zakup w ciemno 6** (10-12) – reality show, Pol.
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (19)
17.05 **Usterka 14** (17)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Zakup w ciemno 6** (9)
19.05 **Zakup w ciemno extra** (2) – reality show, Polska
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Idź na całość 2** (17)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (2)
22.00 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (10) – Polska 2026

Justyna z Miszkowic poszuka inspiracji w toskańskich muzeach, natomiast Dorota z Pizy spróbuje odnaleźć spokój w oborze. Przed nimi szansa na odkrycie zupełnie nowych wrażeń. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (8, 9) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.00 **Diabelnie boskie 2** (23, 24) – reality show, Polska 2023
1.55 **Zapukaj do moich drzwi** (134, 135) – telenowela, Turcja 2020
3.55 **Detektywi** (49) – serial fabularno-dokum., Polska

PROGRAM INFORMACYJNY



22.00 **Dziennik regionów**

Reporterzy gromadzą najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **30 min**

WOJENNY



18.10 **Godzina „W"** FILM – Polska 1979

Rok 1944. Pluton AK pod dowództwem Czarnego (Jerzy Gudejko, zdj.) szykuje się do ataku na hitlerowskie koszary. **80 min**

KRYMINALNY



KOMEDIA ROMANTYCZNA



ROZRYWKA



FAB.-DOKUM.



TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Astronarium 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.04 Świadkowie czasu 19.20 Słownik polsko@polski 19.45 Historie niezapisane 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Spotkania z ekologią 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Bez barier 18.15 Andrzej Szwalbe i jego dziedzictwo 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 19.25 To jest temat na reportaż 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda

KATOWICE 17.31 Misja interwencja 18.02 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.11 Na KOńcu świata 19.26 Wykrywacz kłamstw 19.45 Zdarzyło się 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.32 Magazyn medyczny 17.45 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 Małkowicz w podróży 21.30 Kronika

LUBLIN 17.30 Weekend z TVP 3 Lublin 17.45 Kwadrans samorządowy 18.00 Weekend z TVP 3 Lublin 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Weekend z TVP 3 Lublin 21.15 Historie niezapisane 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 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą

POZNAŃ 15.50 Z życia Kościoła 16.11 Pociąg do Wielkopolski 16.45 TalentAsy 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.15 Prosto z lasu 21.02 Spichlerz Polskiego Rocka 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 17.30 Osobliwości Pogranicza 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 19.29 Koncert 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.34 W Polskę jeździemy 18.00 Dobry tytuł 18.30 Kronika 18.51 Zachodniopomorskie na weekend 19.49 Powrót do przeszłości 21.00 Smaki świata – pośród mórz 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.30 Eksperyment empatia 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Reagujemy 19.30 Bohaterki 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.50 Pogoda

WROCŁAW 17.31 Przyszłość jest teraz 17.46 Studio 17.58 Kulturalnie mówiąc 18.22 Studio 18.30 Fakty 19.05 Pamięć Miasta 19.19 Studio 19.31 Mój pierwszy dzień 21.03 Słownik polsko@polski 21.30 Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (472)
6.55 **Ranczo 8** (98) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (269, 270)
8.55 **Ojciec Mateusz 24** (312, 313) – krym., Pol. 2020
10.45 **Czy wiesz, że?** (292) – dok.
11.20 **Na sygnale** (700, 701)
12.25 **Ojciec Mateusz 8** (101)
13.20 **Komisarz Alex 5** (65)
14.15 **Ranczo 10** (129, 130)
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 27** (344)
19.20 **Ranczo 10** (122-124) – serial obycz., Polska 2016
22.20 **Wielkie wesele** – komedia FILM romantyczna, USA 2013
23.55 **Klangor** (6-8) – krym., Pol.
3.00 **Polowanie** – thriller, FILM Polska 2023

TVP KULTURA

11.30 **Kosmos 1999** (17) – s.f.
12.35 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
13.35 **Hrabina Cosel** (1-3) – film FILM historyczny, Polska 1968
16.20 **Noce i dnie** (10) – obycz.
17.30 **Festiwal Góry Literatury – Czy świata jest za dużo?** – reportaż, Pol. 2026
18.15 **Dzisiejsze czasy** FILM – komedia, USA 1936
20.00 **W deszczowy dzień** FILM **w Nowym Jorku** – komedia, USA 2019
21.45 **To jest mój sen**
22.50 **Bounty** – dram. przyg., FILM USA/Wielka Brytania 1984
1.10 **Festiwal Góry Literatury – Czy świata jest za dużo?** – reportaż, Pol. 2026

ANTENA HD

8.10 **Sekretne historie muzyczne** (1) – pr. rozrywk.
9.10 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (9-12) – serial dok., Australia
13.10 **Ciężarówką przez śniegi 3** (3-7) – serial dok.
18.00 **77 TV 3** (6, 8) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji** FILM **– Mont-Saint-Michel** – dram. krym., Francja 2022
22.05 **Morderstwo w rocznicę** FILM **ślubu** – film kryminalny, USA 2020, reż. Robin Givens
0.00 **Michael Jackson:** FILM **w poszukiwaniu szczęścia** – dramat biograficzny, USA 2017
2.20 **Władimir Putin – Wróg numer jeden?** – film dok.
4.20 **77 TV 3** (4) – pr. rozr., Polska

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków** – anim.
7.30 **Smocze wzgórze** FILM **2. Magiczna kostka** – film animowany, Hiszpania 2006
8.55 **Cobra Kai** (41, 37-39) – serial przygodowy, USA
11.50 **Strażnik Teksasu** (15, 16) – serial sensacyjny, USA
13.45 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
16.00 **Columbo** (25, 26) – krym.
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (75, 76) – krym., USA
22.00 **Kości** (131, 132) – serial kryminalny, USA 2011-2012
23.55 **Egzamin dojrzałości** – film krótkometraż., Pol.
2.00 **Krejzi patrol** (53) – krym.
2.30 **Kochane pieniądze** (29-31) – serial paradokum.
5.35 **SuperLudzie Extra** – mag.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.30 **McDonald i Dodds 3** (3)
10.25 **Morderstwa w Midsomer** (5, 6) – krym.
12.35 **Ojciec Brown 9** (3-5)
15.35 **My Life is Murder 5** (3, 4)
17.35 **Z pamiętnika położnej 10** (3) – obycz.
18.45 **Śmierć z dala od palm** (6)
19.55 **Śmierć pod palmami 4** (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Annika** (6) – serial krym.
22.05 **Milczący świadek 23** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2020
0.20 **Zaproszona** (2) – krym.
1.35 **Śmierć z dala od palm** (6)
2.45 **Z pamiętnika położnej 11** (7, 8) – obycz.
4.40 **Co ludzie powiedzą? 3** (4) – serial kom., Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

14.05 **Rejs ku szczęściu** FILM **– Podróż poślubna na Florydę** – film obyczajowy, Niemcy 2009
16.00 **Dwie kobiety** FILM **na wszelkie bóle – Nowy początek** – dramat obyczajowy, Niemcy 2025
17.55 **Dziewczyna na rowerze** FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Francja 2013
20.00 **Zabójcze tropiki** (9, 10) – serial kryminalny, Fr. 2019
22.15 **Kryminał z Bolzano** FILM **– Bez śladu** – film kryminalny, Niemcy 2015
0.05 **Mama się zwalnia** FILM – komedia, Niemcy 2021
2.00 **Zabójcze tropiki** (9, 10)

COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 4** (5-9)
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 10** (11-22) – kom.
13.30 **Przyjaciele** (1-7) – kom.
17.00 **9JKL** (15, 16) – serial kom.
18.00 **Przyjaciele** (8, 9) – kom.
19.00 **Duchy** (9, 10) – fantasy
20.00 **Dwaj zgryźliwi tetrycy** FILM – komedia, USA 1993
22.10 **The Office PL 4** (1) – serial komediowy, Polska 2024
22.55 **Comedy Club 9** (13) – rozr.
23.30 **Comedy Club** (1) – pr. rozr.
0.00 **Miasteczko South Park 4** (2-5)
2.00 **Pracoholicy 5** (4-7) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (13-16) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

9.30 **Uwolnić orkę 2** – film FILM przygodowy, Fr./USA 1995
11.40 **Miss agent** – komedia FILM sensacyjna, USA 2000
13.55 **Miss agent 2: Uzbrojona i urocza** – komedia FILM sensacyjna, USA 2005
16.30 **Hrabia Monte Christo** FILM – dramat kostiumowy, Francja/Belgia 2024
20.00 **Harry Potter i kamień filozoficzny** FILM – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2001
23.20 **Ostatnie tchnienie** FILM – thriller, Niemcy 2023
1.00 **Siedem** – thriller, USA FILM 1995, reż. David Fincher
3.35 **Grażyna Torbicka zaprasza 2** – magazyn film.

eprasa.pl 1d16fdaa6f

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 4** (15-18) – krym., Niemcy/Austria
10.00 **Hudson i Rex 2** (12, 13) – serial kryminalny, Kan.
12.00 **Robin z Sherwood** (5) – serial przyg., Wlk. Bryt.
13.25 **Sierżant Bilko** FILM – komedia, USA 1996, wyk. Steve Martin, Dan Aykroyd
15.25 **SexiPistols** – western FILM komediowy, Francja/Meksyk/USA 2006, wyk. Penélope Cruz, Salma Hayek
17.00 **Złap mnie, jeśli** FILM **potrafisz** – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002, wyk. Leonardo DiCaprio, Tom Hanks

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (104) – reality show, Polska 2024
7.30 **Ewa gotuje** (566, 567) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1408-1412) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (168) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (140-143) – serial dokum.
17.00 **Nasz nowy dom** (368) – reality show, Pol. 2026
18.10 **Polsat Hit Festiwal 2026** (6, 2) – koncert, Polska 2026

TVP SERIALE

5.15 **Na sygnale** (880-882) – serial fabularno-dokum.
6.40 **U Pana Boga w ogródku** (11) – serial komediowy, Polska 2008
7.30 **Na sygnale** (883-887) – serial fabularno-dokum.
10.20 **Ranczo 9** (115, 116) – serial obycz., Pol. 2015
12.05 **Rodzinka.pl** (309-311) – serial kom., Polska 2026
13.40 **Ojciec Mateusz 31** (396, 397) – serial kryminalny, Polska 2024
15.30 **Komisarz Alex 25** (311) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 9** (117) – serial obyczajowy, Polska 2015
17.30 **Czterdziestolatek** (20) – serial obycz., Pol. 1977

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (7) – rozr.
6.50 **Och! Kabaret** (1) – rozr.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.15 **Przygody Myszki** (1, 2) – serial animowany
8.35 **Bolek i Lolek na wakacjach** (5, 6) – serial animowany, 1965
8.55 **Reksio** (18) – serial anim.
9.05 **Chłopi** (1, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1973
12.55 **Agent nr 1** – dramat FILM wojenny, 1971
15.05 **1920 Bitwa Warszawska** – dramat FILM wojenny, 2011
17.45 **Anna German. Tajemnica białego anioła** (7, 8) – biograf.

AXN

6.10 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
8.10 **FBI: International 4** (15) – serial kryminalny, USA 2024-2025
9.10 **FBI: Most Wanted 4** (18) – serial kryminalny, USA 2022
10.10 **MacGyver 4** (1-5) – serial akcji, USA 2020
14.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (10-14) – serial kryminalny, USA
Russell bada sprawę morderstwa genealoga. Nagie ciało mężczyzny znalazła w sypialni żona. **305 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Pan Tadeusz** – film FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
8.35 **Wolna krowa** – film krótkometraż., Pol.
9.05 **Riefenstahl** – dok., Niem.
11.00 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl** – koncert, USA 2025
13.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
13.25 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niem. 2004
15.10 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film krym., Wlk. Bryt. 2025
16.35 **Pod gwiaździstym niebem** FILM – komedia romantyczna, USA 2025
18.15 **Wicked** – musical, USA/ FILM Kanada/Islandia 2024

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 Głośne hity: **Pocałunek śmierci** FILM – USA 1995
Jimmy Kilmartin (David Caruso, zdj.) zgadza się na współpracę z policją, by uniknąć więzienia. Przenika w szeregi gangu i zdobywa zaufanie bossa, Little Juniora (Nicolas Cage, zdj.). **125 min**

22.05 **Uprowadzona 3** – film FILM sens., Fr./Hiszp./USA 2014
0.10 **13 godzin: Tajna misja w Benghazi** FILM – film sensacyjny, USA/Malta/Maroko 2016
3.15 **Skrzydlate świnie** FILM – komediodramat, Polska 2010
5.45 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., Pol.

CZARNA KOMEDIA



20.00 **Życie toczy się dalej** FILM – USA 2022
Claire (Jane Fonda, zdj.) wybiera się na pogrzeb przyjaciółki z koledżu, Joyce. Jeszcze przed nabożeństwem podchodzi do jej męża i informuje, że zabije go w najbliższy weekend... **110 min**

21.50 **Człowiek z Toronto** FILM – komedia sensacyjna, USA 2022
0.00 **Ścigani** – film sens., FILM USA/Niemcy 2008
2.25 **Interwencja** – mag.
2.40 **Wydarzenia**
3.20 **Ewa gotuje** (499) – magazyn kulinarny
4.00 **SuperLudzie** (3) – dok.
5.00 **Interwencja** – mag.

KOMEDIOWY



18.40 **U Pana Boga w ogródku** (12)
W restauracji, w której Śliwiak zamierzał urządzić swój przedwyborczy festyn, wybucha pożar. Zdesperowany mężczyzna postanawia odpowiedzieć na brutalne ataki kontrkandydata. **60 min**

19.40 **Ojciec Mateusz 31** (398-400) – serial krym.
22.25 **Ranczo 10** (118, 119) – serial obycz., Pol. 2016
0.20 **Komisarz Alex 25** (311, 312) – serial krym.
2.10 **PitBull** (22) – serial sens.
3.10 **Oficerowie** (10) – serial sensacyjny, Polska 2006
4.10 **Rodzinka.pl** (157, 158) – serial kom., Polska 2015

DRAMAT WOJENNY



20.00 **Pianista** – Francja/Niem./ FILM Wielka Brytania 2002
Rok 1939, Warszawa. Muzyk Władysław Szpilman (Adrien Brody, zdj.) trafia do getta. Cudem udaje mu się uniknąć wywózki do obozu zagłady. Po powstaniu ukrywa się w ruinach miasta. **185 min**

23.05 **Niepokonani** – dramat FILM przygodowy, USA/Polska/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2010
2.00 **Obcy musi fruwać** FILM – komediodramat, Polska/Niemcy 1993, wyk. Piotr Fronczewski
4.05 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994

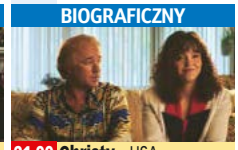
FANTASY



20.00 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – USA 2012
Niezwykłej córce Cullenów, Renesmee (Mackenzie Foy, zdj.), zagraża królewski ród Volturi. Jacob (Taylor Lautner, zdj.) wraz z Bellą i Edwardem robią wszystko, by ochronić dziewczynkę. **145 min**

22.25 **W 80 dni dookoła świata** FILM – film przyg., USA/Niem./Irlandia 2004
0.45 **Maska Zorro** – film FILM przyg., USA/Meksyk 1998
3.40 **Złe mamuśki 2: Jak przetrwać święta** FILM – komedia, USA/Chiny 2017, wyk. Mila Kunis
5.25 **Blok promocyjny AXN**

BIOGRAFICZNY



21.00 PREMIERA **Christy** – USA FILM 2025, reż. David Michôd
Zdolna pięściarka Christy (Sydney Sweeney, zdj.) odnosi sukcesy na ringu. Poza nim zmaga się z toksycznym mężem (Ben Foster, zdj.) i próbuje odzyskać kontrolę nad swoim życiem. **130 min**

23.10 **Dziedzictwo Bourne'a** FILM – sens., USA 2012
1.20 **Powrót do Silent Hill** FILM – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026
3.05 **Polana pośród brzeziny** FILM – dram. obycz., Fr./Polska/Niem. 2003

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

13 ULICA

6.10 **Fałszerstwo** (3) – krym., Fr.
6.55 **Morderstwo w Rochefort** FILM – film kryminalny, Francja 2021
8.55 **Mentalista 3** (15-24) – serial kryminalny, USA
18.05 **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.
20.00 **Bellefond** (4) – serial krym.
22.00 **Tajemnice Jane: Zabójstwo w Moseby** FILM – film kryminalny, Kan. 2024
23.55 **Kontrabanda** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 2012
2.15 **Nikt nie porzuci mojej córki** FILM – film obyczajowy, USA 2024, wyk. Ana Ortiz
4.05 **Morderstwa w górach Vercors** FILM – film kryminalny, Francja 2019

POLSAT FILM

6.00 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (178) – rozr., Pol.
8.00 **Sąsiedzi** (29, 30) – anim.
8.20 **Była sobie Ziemia** (14-17)
10.35 **Kung Fu Panda** – film FILM anim., USA/Wlk. Bryt. 2008
12.30 **Ania z Zielonego Wzgórza: Dalsze losy** FILM (1/2) – film obycz., Kan. 2000
14.10 **Gęsia skórka** – komedia, FILM USA/Australia 2015
16.25 **Super Mario Bros: Film** FILM – film anim., Jap./USA 2023
18.25 **Szybcy i wściekli 5** – film FILM sensacyjny, USA 2011
21.00 **Predatorzy** – film s.f., USA FILM 2010, wyk. Adrien Brody
23.10 **Kryzys** – dramat FILM sensacyjny, Kan./Bel. 2021
1.40 **Ślad** (43, 26, 27) – krym.
4.40 **Na ratunek 112** (885, 886)

HBO

10.15 **Po drugiej stronie globu** FILM – musical, USA 2007
12.25 **Duża ryba** – komediodramat FILM, USA 2003
14.30 **Anakonda** – komedia FILM przygodowa, USA 2025
16.05 **Le Mans '66** – dramat FILM biograficzny, USA/Fr. 2019
18.35 **Warzywne opowieści: Piraci, którzy nic nie robią** FILM – anim., USA 2008
20.00 **Tak się poznaliśmy** FILM – kom. romant., USA 2023
21.40 **Sojusznicy** – komedia FILM sensacyjna, USA 2025
23.30 **Mrugnij dwa razy** FILM – thriller, USA 2024
1.10 **Amrum** – dramat FILM wojenny, Niemcy 2025
2.45 **Koszmar minionego lata** FILM – horror, USA 1997

WARNER TV

8.15 **Willy Wonka i fabryka czekolady** FILM – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
12.15 **Kopciuszek: Roztańczona historia** FILM – komedia muzyczna, USA/Kanada 2008
14.05 **Superman 4** – film przyg., FILM USA/Wlk. Bryt. 1987
15.50 **Raport Pelikana** – film FILM sensacyjny, USA 1993
18.45 **Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie** FILM – komedia, USA 1985
20.25 **Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły** FILM – komedia, USA 1986
22.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (6-8) – krym.
0.45 **Kobra** – film sensacyjny, FILM USA/Izrael 1986

ALE KINO+

9.05 **Bruce Lee, wejście smoka** – film dokum., USA
10.20 **Arktyka** – dramat FILM przygodowy, Islandia 2018
12.20 **Między światami** – dram. FILM psycholog., USA 2010
14.15 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (4) – serial krym.
16.10 **Zbrodnie na wybrzeżu** (1) – serial krym., Niemcy
18.05 **Stan wyjątkowy** FILM – komedia, Czechy 2024
20.10 **Podwójna tożsamość** FILM – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2007
22.10 **Gorący temat** – dramat FILM biograficzny, USA/Kan. 2019
0.25 **Morderstwo na basenie** FILM – thriller, USA 2024, wyk. Freddie Prinze Jr.
2.10 **Minuta ciszy** (4) – obycz.

CANAL+ FILM

13.25 **W kogo ja się wrodziłem?** FILM – film obyczajowy, Polska 2001
14.30 **The Holiday** FILM – komedia romantyczna, USA 2006
16.45 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** FILM – film dok.
18.15 **Listy do Julii** FILM – komedia romantyczna, USA 2010
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Bridget Jones: Szalejąc za facetem** FILM – komedia romantyczna, Wielka Brytania/Francja/USA 2025
22.00 **Cięcie** FILM – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
23.40 **Dotyk** FILM – melodramat, Islandia/Wlk. Bryt. 2024
1.40 **Żurek** FILM – film obyczajowy, Polska 2003

SCI FI

10.55 **Podziemny wstrząs** FILM – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
12.45 **Arktyczny Armagedon** FILM – film katastrof., USA 2023
14.35 **Małpa i Mechamałpa: Nowy porządek** FILM – film s.f., USA 2024
16.25 **Ciche miejsce** FILM – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt
18.20 **Pompeje** FILM – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014
20.30 **„Odyseja" – Jak powstaje epos?** – reportaż
21.00 **Dzień Świstaka** FILM – komedia, USA 1993
23.05 **Tożsamość** FILM – thriller, USA 2003, wyk. John Cusack
1.00 **Bibliotekarze 2** (1-5)

PARAMOUNT NETWORK

7.35 **Opowieść jednorożca** FILM – film fantasy, USA 2023
9.30 **Przyjaciel gangstera** FILM – kom. krym., Fr./Wł. 2003
11.30 **Rodzina od zaraz** FILM – komedia, USA 2018
14.00 **Książę w Nowym Jorku** FILM – komedia, USA 1988
16.45 **Transformers: Ostatni Rycerz** FILM – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017
20.00 **Bumblebee** FILM – film s.f., Chiny/USA 2018
22.30 **Memento** FILM – thriller, USA 2000, wyk. Guy Pearce
0.50 **Ostatni bastion** FILM – film sensacyjny, USA 2001
3.30 **Projekt: Monster** FILM – film katastroficzny, USA 2008

FX

5.30 **Agenci NCIS 10** (22-24)
8.15 **Agenci NCIS: Sydney** (1, 2) – krym., Australia/USA
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11-13)
14.40 **Z archiwum X** (9-11) – s.f.
17.30 **Anioły i demony** – thriller, FILM USA 2009, wyk. Tom Hanks
20.15 **W pogoni za zemstą** FILM – film sensacyjny, USA 2010
22.20 **Szklana pułapka 3** – film FILM sensacyjny, USA 1995
0.55 **Liberator 2** – film FILM sensacyjny, USA 1995
3.00 **Zakłamanie** (4) – obycz.
4.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

10.00 **Potop Redivivus** – film FILM historyczny, Polska 2014
13.50 **Next** – thriller s.f., USA FILM 2007, wyk. Nicolas Cage
15.50 **Pierwsza liga** FILM – komedia, USA 1989
18.00 **Grobowiec smoka** FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Chiny 2013
20.00 **Stan zagrożenia** – film FILM sensacyjny, USA 1994
22.50 **Efekt motyla** – thriller, USA FILM 2004, wyk. Ashton Kutcher
1.30 **Kontakt bezpośredni** FILM – sens., Niemcy/USA 2009
3.35 **Carrie** – horror, USA 2013, FILM wyk. Chloë Grace Moretz
5.40 **Duszek głuptasek** – film FILM fantasy, Niemcy 2006

CANAL+ SERIALE

10.50 **The Office PL 5** (4-6)
12.30 **Wszystko o Marii, Matce Bożej** (1, 2) – serial dok., Fr.
14.30 **Naruto 3** (27, 28) – anime
15.30 **Naruto 4** (1) – serial anime
16.00 **Hollywood Buzz** – mag.
16.30 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
18.20 **Godzina zero** (1, 2) – krym.
20.00 **Król i zdobywca** (3, 4) – serial historyczny
21.45 **Pisarze. Serial na krótko 2** (7) – kom., Pol.
22.00 **Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (7, 8) – serial sens.
23.40 **Talamasca: Sekretny zakon** (1, 2) – serial fantasy
1.30 **Kiedy ślub?** (7, 8) – kom.

CANAL+ 360

12.05 **Stalowe bestie z demobilu** (1) – serial dok.
14.00 **Roger Federer: gra o wszystko** – film dokum.
15.00 **Chwila prawdy** (5, 6)
16.55 **Wykrywacz historii 6** (5)
18.00 **Dover 24/7** (2) – serial dok.
19.00 **Speedshop: warsztat marzeń** (5) – serial dokum.
20.15 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (1) – serial dok.
21.10 **Lotniskowce na wojnie** (3) – film dokum., Wlk. Bryt.
22.05 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Co poszło nie tak 4** (1)
0.05 **Futbolowa gorączka. Jak powstawała Premier League** (1) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

SOBOTA 1 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.06 | ZACH. SŁ. 20.34 | Imieniny: Aleksandra, Konrada, Piotra

TeleTydzień

TLC

8.00 **Sześć razy córka**
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci** (10)
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 2** – rozr.
11.00 **Rodzina Chantel 3**
12.00 **Moje paranoje**
13.00 **Szalenie oszczędni**
14.00 **Megasknery na pomoc** (1) – reality show, USA
15.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show, USA
16.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12**
20.00 **Baylen – życie na głos 3**



21.00 Premiera: **Design w australijskim stylu**
22.00 **Gdy jeden mąż to za mało** – reality show, USA
23.00 **Moje paranoje**
0.00 **Dr Pryszczylla**
1.00 **Baylen – życie na głos 3**
2.00 **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (33, 34) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (117, 118, 129) – reality show, Polska
11.00 **Nasz nowy dom** (260) – reality show, Polska 2022
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (55-57) – program rozrywkowy, Polska 2021
15.00 **Kolacja w ciemno** (9-11) – pr. rozrywk., Pol. 2022
18.00 **Nasz nowy dom** (261, 262) – reality show, Polska 2022



20.00 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (158) – rozr.
22.30 **Hardcorowa miłość** (4) – serial dokum., Pol. 2020
23.00 **Gry małżeńskie** (202, 203) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (61-64) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (4-6) – paradok.

TVN STYLE

5.35 **Anatomia piękna 2** (5)
6.30 **Co za tydzień** – mag.
7.10 **Magda gotuje internet** (1) – magazyn kulinarny
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.30 **Jestem z Polski** (6, 7, 9)
14.30 **Kobieta na krańcu świata** (5) – serial dok.
15.35 **Projekt City** (4) – pr. rozr.
16.05 **Bitwa o gości** (8-ost.) – reality show, Pol. 2023
17.05 **Zgłoś remont 11** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.05 **Ugotowani** (12-ost.) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
19.05 **Kuchenne rewolucje** (12-ost., 8) – pr. rozr., Pol.



21.05 **Kate. Narodziny księżnej** (3-ost.) – dok.
22.10 **Ślub od pierwszego wejrzenia** (7, 8)
0.20 **Seks – wypadki** (17, 12)
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (8) – serial dok., Pol. 2021
2.55 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (10, 11) – mag.
4.20 **Co nas truje** (1) – pr. rozr.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
10.00 **Złoto drwali**
11.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (11)
12.00 **Celnicy na straży Niemiec** (5)
13.00 **Złomowisko PL 4** (4, 5)
15.00 **Nic do ukrycia 2** (2)
16.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (1)
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (7)
18.00 **Ed Stafford: inicjacja**
19.00 **Teorie spiskowe pod lupą:** Pogoda jako broń



20.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz:** Tornado roku
21.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
22.00 **Złoto drwali**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Rolnicy w akcji** (4)
2.00 **Łowcy starości 12** (12, 13) – dok.

TVP HISTORIA

9.05 **Znak orła** (11, 12) – hist.
10.20 **Lena na Bałkanach** (2)
10.50 **Podziemne Włochy**
11.50 **Wszystkie kolory świata**
12.55 **Wyspy Kanaryjskie** (4)
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Godzina W** – felieton
15.55 **Powstanie Warszawskie. Pragnienie wolności**
16.35 **Człowiek, który rozpoczął powstanie**
17.25 **Blisko, coraz bliżej** (18)
18.50 **Powstanie zwykłych ludzi** – film dokumentalny
19.55 **Pomiędzy – 1944-1945**



21.25 **Kurier** – film
FILM historyczny, Polska 2019
23.25 **Sierpniowe niebo. 63 dni chwały** – film
FILM wojenny, Polska 2013
0.55 **Historia w postaciach zapisana**
3.00 **Blisko, coraz bliżej** (18) – serial obycz., Pol. 1986
4.15 **Z ruin Warszawy** – dok.

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginieni** (46)
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (3, 4)
9.00 Premiera: **Pociągiem po Europie** (3) – serial dok.
10.00 Premiera: **Świat z góry. Podróże pociągiem** (3)
11.00 **Bitwy morskie – historia okrętów wojennych** (3, 4) – dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (16-18) – serial dok., Pol.
16.00 **Podglądacze przyrody 2** (6, 7)
17.00 **Największe statki świata** (5) – serial dokum.
18.00 **Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły 3** (2)



19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić 2** (28, 1) – dok.
20.00 **Tajemnice zamków** (5)
21.00 **Niezwykłe konstrukcje 2** (5) – dok.
22.00 **Niewyjaśnione zagadki** (9) – dok., Kan.
23.00 Premiera: **Poza kontrolą. Erupcja Mount St. Helens** – dok.

METRO

5.45 **Niezwykłe Stany Prokopa 4** – pr. rozr., Polska
6.15 **Gorączka złota 11** – dok.
8.00 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.00 **Złomowisko PL 6** – dok.
13.00 **Gwiazdy lumpeksów**
14.05 **Makłowicz w drodze 2**
14.35 **Farma Clarksona** – dok.
15.50 **Jestem z Polski** – serial dok.
17.50 **Kryminalni 4** (12, 13) – krym.
20.00 **Król życia** – komediodra-
FILM mat, Polska 2015
22.05 **Mroczny rycerz powstaje**
FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2012
1.15 **Szpital** (813) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (555) – paradok., Pol.
3.15 **Nowa Maja w ogrodzie 5** – magazyn ogrodniczy
4.20 **Złomowisko PL 6** – dok.

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Chorwację** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.10 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny, Polska
17.05 **Gang Olsena: Ostatnia**
FILM **misja** – komedia sensacyjna, Dania 1998, wyk. Ove Sprogoe
19.20 **I love kabaret EXTRA**
20.05 **Hity polskiego kabaretu 7**
21.05 **Za linią wroga** – film
FILM wojenny, Wlk. Bryt. 2020
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
0.00 **Magia nagości. Włochy**
1.35 **Seks bez ograniczeń** – dok.
2.50 **Hity polskiego kabaretu 7**

FOOD NETWORK

7.10 **Dieta czy cud?** – mag.
7.55 **Bójka na plaży 2** – dok.
8.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.55 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.25 **Wakacyjny turniej wypieków 2** – telet. kulin.
12.25 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.35 **Czas na deser** – mag. kulin.
14.40 **Molly gotuje na farmie**
15.45 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.50 **Szef Jet: przepis na Azję**
17.55 **Elitarny turniej wypieków**
18.55 **Misja: kolacja** – serial dok.
19.55 **Człowiek kontra jedzenie**
21.25 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.35 **Jedzenie w trasie** – mag.
1.45 **Rozdrażnić tytanów 2**
3.50 **W kuchni Julii Child** – dok.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Autostrada spotkań z UFO**
8.00 **Zoom na architekturę**
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 **Kląwa Trójkąta Bermudzkiego**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów**
2.00 **Tajemnice Alaski**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**

NATIONAL GEOGRAPHIC

7.55 **Ekstremalne zagrożenia**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car S.O.S**
17.00 **Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (2)
18.00 **Hitler: Zaginione taśmy III Rzeszy:** Marsz ku władzy
19.00 **Spacer bez końca: Chiny**
20.00 **Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem** (1)
21.00 **Starożytne konstrukcje**
22.00 **Ukryte pod miastami**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy:** Okręty Hitlera
5.00 **Car S.O.S.:** Toyota mr 2 – dok.

BBC EARTH

10.00 **Sekretne życie ogrodu**
11.05 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
12.10 **W okowach mrozu 3** – dok.
17.15 **Potęga ssaków: kulisy**
17.30 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
18.40 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** – serial dokum.
19.45 **Wyspy Atlantyku** – dok.
21.55 **Naturalnie odmienione życie** (1) – film dokumentalny
22.55 **Sekretne życie ogrodu**
0.00 **Na krawędzi katastrofy**
1.00 **Sekrety długowieczności**
2.05 **Wielkie koty 24/7** – dok.
4.50 **W okowach mrozu 3** – dok.
5.35 **David Attenborough i cuda natury 2** – serial dok.

WP

11.05 **Wariaci za kierownicą 6**
12.05 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
16.55 **Pogoda**
17.05 **Policjanci z sąsiedztwa 2**
18.05 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
19.00 **Policjanci w akcji** (4)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 2**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**
23.05 **Mistrzowie Kabaretu 6**
0.05 **Kabaretowy śmiech grupowy** – pr. rozr., Pol. 2021
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**

NOWA TV

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (567) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (25, 26) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (38-44)
13.00 **One Punch Man** (5, 6)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 3** (21-23) – kom., Wlk. Bryt. 1992
16.00 **Miodowe lata** (87-90)
19.45 **Poirot 5** (3-6) – serial krym.
0.00 **Ślad** (78) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.35 **Wymarzony dom za granicą** – program rozrywk.
12.40 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
13.45 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
15.35 **Polowanie na ogród 9**
16.40 **Polowanie na ogród 8**
17.15 **House Hunters – Poszukiwacze domów 7**
17.50 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
18.55 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.55 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.50 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
21.45 **Mieszkanie na miarę 4**
23.40 **Usterka 11** (10, 4, 6, 8)

TRAVEL CHANNEL

8.05 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
8.40 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial 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** – dok.
20.00 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.00 **Azja Express** – reality show
23.35 **Górskie potwory** – dok.
1.35 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.35 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
5.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Wzywa Londyn
13.00 **Tytani afrykańskich rzek**
14.00 **Dziki Wietnam**
15.00 **Afrykańska rzeka widmo**
16.00 **Jezioro Tanganika: serce Afryki** – film dokum., Austria
17.00 **Zadziwiająca Australia**
18.00 **Królestwo białego wilka** (3) – film dokumentalny, USA
19.00 **Porażka drapieżnika**
20.00 **Europa z powietrza:** Dania
21.00 **Porażka drapieżnika: triumf ofiary** (1) – film dok.
22.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Wodne pole walki
23.00 **Europa z powietrza**
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.15 **Zakazana historia 7**
7.05 **Największe postaci zimnej wojny**
10.25 **Naziści: korzenie zła**
13.20 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
17.55 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek:** Podbój imperium Inków; Rozrost kolonii; Czarna legenda – serial dokumentalny
21.00 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
22.55 **Informator z Oświęcimia** – film dok., Francja 2021
0.05 **II wojna światowa: cena imperium**
4.45 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

15.05 **U sąsiadów w kuchni 16**
15.40 **ABC gotowania...**
16.05 **M jak mięso 5:** Schabowy
16.55 **Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku** – mag.
17.50 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
17.55 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
18.50 **Jedz, podróżuj, smakuj**
19.50 **Podróże piekarza z Hebrydów** – serial dokumentalny
20.45 **Kulisy wielkiej kuchni**
21.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2**
22.35 **Kuchenny recykling** – mag.

CANAL+ DOMO HD

13.10 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
14.10 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
15.20 **Gardeners' World 16**
16.30 **Mam zamek 3** – serial dok.
17.30 **Kupione i co dalej? 3**
18.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
19.00 **Zbudujemy ten dom** – dok.
19.25 **Zbudujemy ten dom 2**
20.00 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny
21.00 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
22.10 **W mieście czy na wsi?**
23.00 **Luksusowa ucieczka 7**

SUPER POLSAT

10.00 **Hotel Transylwania 3**
FILM – film animowany, USA/Korea Południowa 2018
12.00 **Świat według Kiepskich** (583-588) – serial kom., Polska
15.00 **Złomiarze** – serial dokum.
17.00 **Świat według Kiepskich** (588, 529-531) – serial kom.
19.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozrywk., Polska 2023
20.00 **Sporty walki:** Game Changer MMA 6 w Rabce Zdroju **(live)**
0.00 **Obcy – ósmy pasażer**
FILM **„Nostromo"** – horror s.f., Wielka Brytania/USA 1979

TVP KOBIETA

12.30 **Pięknie przyprawiONA 4**
12.50 **Szalenie odważna hrabina** – film dokumentalny
14.00 **Rodzinka.pl** (160, 161)
15.00 **Tańcząca ze światem – Chorwacja** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 4** (55, 56)
17.25 **Anna. Szczęśliwa i pogodzona** – film dokum.
18.30 **Kombii na dobry wieczór**
19.30 **Miłość i nadzieja** (322)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (303)
21.30 **Karol, władca Hiszpanii** (3, 4) – serial kostiumowy
23.25 **Wierzę w Ciebie** – dram.
FILM biograf., USA 2020

PLANETE+

12.30 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Dordogne – dok.
13.35 **Krok przed katastrofą**
14.40 **Natura. Proces ciągłej zmiany** – film dokumentalny
15.50 **Watykan. W jakim stanie jest Kościół?** – serial dokum.
16.55 **Wielki smog londyński**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry 9**
19.45 **Robert De Niro. W centrum uwagi** – dok.
20.50 **Henry Ford. XX-wieczny życiorys** – film dokum.
22.00 **Komensky. Edukacja tworzy człowieka** – dok.

TVP DOKUMENT

12.35 **Bocian biały** – film dokum.
13.00 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.30 **Tacy byliśmy** (7)
14.00 **Islandia, królestwo maskonurów** – film dokum.
15.00 **Królestwo mrówek** – dok.
16.05 **To działa. Polskie innowacje bez granic** – serial dok.
17.00 **Podróżnicy – odkrywcy**
18.05 **Sanatorium miłości 7**
18.55 **Wanda. Ostatnia z oddziału** – film dokum., Pol. 2024
20.00 **Nowa Warszawa** – dok.
21.20 **Warszawskie dzieci '44**
22.30 **Wstrzymując oddech**
0.15 **Sanatorium miłości 7**

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

9.40 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie ćwierćfinałów
10.20 **Wioślarstwo:** Mistrzostwa Europy – Varese 2026 – 1. dzień – finały **(live)**
13.10 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga: Legia – Pogoń Szczecin **(live)**
15.25 **Skoki narciarskie kobiet:** Letnie Grand Prix w Wiśle
16.15 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle – studio i treningi **(live)**



17.30 **Skoki narciarskie:** Letnie GP w Wiśle **(live)**
19.55 **Skoki do wody:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – wieża 10 m synchronicznie kobiet **(live)**
20.40 **Sportowy wieczór**
21.10 **Piłka nożna:** Superpuchar Portugalii: FC Porto – Torreense **(live)**

EUROSPORT 1

7.00 **Commonwealth Games – Glasgow 2026** – magazyn sportowy
8.00 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – mecz półfinałowy **(live)**
11.00 **Lekkoatletyka:** Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 5. dzień
13.00 **Kolarstwo:** Tour de France
14.00 **Kolarstwo:** Tour of Denmark – 3. etap
15.15 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France
15.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 1. etap **(live)**



18.30 **Kolarstwo:** Wyścig Clasica San Sebastian
19.30 **Biegi górskie:** GT World Series
20.00 **Lekkoatletyka:** Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 6. dzień **(live)**
23.00 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN – studio **(live)**
8.45 **Siatkówka mężczyzn:** LN – półfinał **(live)**
11.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN – studio **(live)**
12.45 **Siatkówka mężczyzn:** LN – półfinał **(live)**
15.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN – studio **(live)**
16.30 **Sporty walki:** UFC Fight Night: Mateusz Rebecki – Kyle Prepolec **(live)**
17.30 **Sporty walki:** UFC Fight Night – studio **(live)**



19.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Uros Medic – Daniel Rodriguez **(live)**
22.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – studio **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – kwalifikacje **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu **(live)**

TVP ABC

7.05 **Agatka**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy**
7.40 **Pyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik 2**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Studio Stodoła**
10.20 **Bolek i Lolek w Europie**
10.45 **Rodzina Treflików 6**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Go-tu-jemy**



13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 2**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i świat 2**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**

MINIMINI+

9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**



16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 6**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Barbie i Teresa**
FILM **– przepis na przyjaźń** – film anim., USA 2025
19.04 **Baczne oczka**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.50 **Kadr na Kino** – mag.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.30 **Ranking Mazura**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
19.05 **Kadr na Kino** – magazyn filmowy
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Ranking Mazura**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

14.00 **1 na 1 Extra**
14.40 **O krok od tytułu – Mistrzostwa świata 1974** – film dokum., Pol. 2024
16.00 **Premier League Stories** (51)
16.45 **1 na 1 Extra**
18.00 **Premier League Review**
20.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Newcastle – waga kogucia: Lewis Garside – Bradley Taylor
0.15 **Speedway+**
0.55 **Bohater z Cienia**
1.30 **Bohater z Cienia**
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – Wisła Kraków
4.25 **Premier League: The Big Interview** (38)

EUROSPORT 2

10.45 **Biegi górskie:** GT World Series – Trydent
11.15 **Biegi górskie:** GT World Series – Quebec
11.45 **Biegi górskie:** GT World Series – Pitztal **(live)**
14.00 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – półfinał **(live)**
16.30 **Motocross:** MŚ w Loket – 2. wyścigi w klasie MX2 i MXGP
17.30 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle **(live)**
19.00 **Golf:** Rocket Classic – 3. runda **(live)**
0.00 **Lekkoatletyka:** Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 6. dzień
1.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 1. etap

POLSAT SPORT 2

14.20 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026 **(live)**
15.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026 **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – kwalifikacje **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – kwalifikacje **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – kwalifikacje **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – kwalifikacje **(live)**
0.30 **Tenis:** Turniej ATP w Waszyngtonie – półfinał gry pojedynczej **(live)**

NICKELODEON

8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
9.10 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
10.00 **Sonic Prime**
10.55 **Harmidom 6**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 4**
14.05 **Harmidom 7**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.35 **Sonic Prime 2**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy**
18.40 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**

TELETOON+

7.57 **Harmidom**
8.25 **Angelo rządzi**
8.50 **Siostry 2**
10.16 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.26 **Osmar**
13.00 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
13.54 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.48 **Siostry 2**
15.30 **Gus. Mały – wielki rycerz 2**
16.30 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**

TVP INFO

15.44 **Polska na tak**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Serwis Info Wieczór – wydanie specjalne**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Co ludzie powiedzą?**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Trochę kultury**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.32 **Tajemnice kultowych seriali**

CANAL+ SPORT 2

10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – ćwierćfinał
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – ćwierćfinał
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – ćwierćfinał
17.40 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – ćwierćfinał
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – półfinał gry pojedynczej **(live)**
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – półfinał gry pojedynczej **(live)**
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – półfinał
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.55 **Piłka nożna:** FC Tokyo – Borussia Dortmund **(live)**
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Cagliari Calcio
18.00 **Piłka nożna:** FC Tokyo – BVB
20.00 **GP Confidential**
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
22.40 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
23.20 **Ligue 1 Show** (35)
23.55 **Bundesliga Special** (21)
1.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4)
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: SSC Napoli – US Cremonese

POLSAT SPORT 3

15.40 **Piłka ręczna plażowa:** Mistrzostwa Polski – Tczew 2026 **(live)**
16.20 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026 **(live)**
17.20 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026 **(live)**
18.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026 **(live)**
19.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
20.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
21.00 **Piłka nożna:** Liga czeska: FC Banik Ostrawa – Slavia
23.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.50 **Świnka Peppa**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Orange Carpet All Access 9**
9.41 **Tim Rex wśród gwiazd**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Dora 2**
11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
12.30 **Orange Carpet All Access 9**
12.50 **Psi Patrol**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.40 **Zwierzęce zagadki**
15.40 **Psi Patrol 7**
16.05 **Świnka Peppa**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue**
8.00 **Spidey i Iron Man: razem w akcji!** – anim., USA/Kanada
8.30 **Mickey's Country Farm**
FILM – film animowany, USA 2026
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Mickey's Country Farm**
FILM – film animowany, USA 2026
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Mickey's Country Farm**
FILM – film animowany, USA 2026
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.35 **Spidey i superkumple**

POLSAT NEWS

12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska**
16.55 **W rytmie dnia**
17.15 **Interwencja – taka jest Polska**
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 **Interwencja – taka jest Polska**
0.55 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

10.50 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Jagiellonia Białystok
13.10 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Arged – Stal
16.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Polonia Piła **(live)**
18.45 **Speedway+**
19.30 **1 na 1 Extra**
20.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Arged – Stal
23.30 **Liga+**
0.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – FC Köln
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913
22.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
22.50 **Made in Italy** (19, 18, 17, 16)
0.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: AVS Futebol SAD – FC Porto

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka** – serial dokumentalny
9.10 **Poszukiwacze historii**
10.10 **Powstanie warszawskie**
15.05 **Tajna historia XX wieku**
16.05 **Pociągi** – serial dokumentalny
17.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
20.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów** – serial dokumentalny
2.05 **Jedziemy na ryby!**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.30 **Wojny samochodowe**
15.30 **Zawodowi handlarze**
17.00 **Mobilni mechanicy**
18.30 **Usterka 16**
19.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
20.15 **Z drugiej ręki**
21.00 **Naprawy nie do naprawy**
21.45 **Moto kombat**
22.25 **Zawodowi handlarze**
23.10 **Wojny samochodowe**
0.10 **Duda kontra Szafrański**
0.55 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najlepsze samochody XXI wieku**
2.00 **K2 – kierowców dwóch**

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**
22.00 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Program muzyczny**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **W Naszej Rodzinie**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
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**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 1d16fdaa6f

DZIEWCZYNA, KTÓRA UCIEKŁA: HISTORIA KARY ROBINSON

Nigdy nie trać nadziei!

Na faktach



Mimo przerażenia Karze (Katie Douglas) udało się doprowadzić policjantów do domu swojego porywacza...



Na pierwszy rzut oka Richard Evonitz nie wyglądał groźnie. A jednak zamordował co najmniej trzy osoby...



Dziś Kara Robinson Chamberlain współpracuje z wieloma organizacjami wspierającymi ofiary przemocy.

Tylko ogromna determinacja sprawiła, że nie stała się kolejną ofiarą seryjnego mordercy. Choć wspomnienia z 2002 roku wciąż są dla niej trudne, Kara Robinson Chamberlain stara się pomagać innym osobom dotkniętym przemocą.

DZIEWCZYNA, KTÓRA UCIEKŁA... ND 2.08 godz. 20.20 WARNER TV

To był z pozoru zwyczajny poniedziałek w Lexington w stanie Kentucky. Wychodząc do domu przyjaciółki, gdzie miała podlać trawnik, Kara Robinson nie przypuszczała, że poranek 24 czerwca 2002 roku na zawsze odmieni jej życie… Na miejscu do 15-latki podszedł nieznajomy. Gdy zorientował się, że mieszkańcy domu są nieobecni, przystawił Karze pistolet do głowy i zaciągnął ją do samochodu…

Fatalny początek

Pochodzący z Karoliny Północnej Richard Evonitz dorastał w dysfunkcyjnej rodzinie. Jego ojciec, Joseph, był alkoholikiem i gdy się upił, poniżał członków rodziny, nazywając ich „idiotami". Gdy Richard miał sześć lat, próbował go utopić. Trudno się dziwić, że po takich doświadczeniach chłopak nie radził sobie z emocjami. Z zewnątrz jego życie wydawało się biec normalnym torem – służył w marynarce wojennej, potem znalazł pracę w firmie sprzedającej kompresory. W międzyczasie dwukrotnie się ożenił. Ale tak naprawdę prowadził podwójne życie…

Zaczęło się od napastowania – w styczniu 1987 roku w Jacksonville na Florydzie Evonitz podjechał samochodem do 15-letniej Kelli Ballard i obnażył się przed nią. Następnego dnia śledził dziewczynkę i jej matkę. Miesiąc później został zatrzymany i skazany na trzy lata w zawieszeniu. Niestety, to był dopiero początek. Wiele wskazuje na to, że stał za porwaniem i zabójstwem 12-letniej Sarah Cherry, która zaginęła 6 lipca 1988 roku, a także za zbrodniami przypisywanymi „stalkerowi z Route 29". Na pewno osiem lat później porwał, zgwałcił i zamordował Sofię Silvę, a rok później – siostry Kristin i Kathryn Lisk…

Chęć przeżycia

Jego kolejną ofiarą miała być Kara Robinson. Kiedy zagroził jej bronią, ta bez sprzeciwu otworzyła drzwi jego samochodu i wsiadła. Była sparaliżowana strachem, ale starała się zapamiętywać szczegóły trasy, którą była wieziona. Gdy dotarli do domu Evonitza, mężczyzna brutalnie ją wykorzystał, a potem przywiązał do łóżka i zmusił do zażycia sporej dawki valium. Mimo działania benzodiazepin dziewczyna szybko odzyskała przytomność. Kiedy zorientowała się, że porywacz śpi, spróbowała się uwolnić. W końcu udało jej się rozwiązać więzy i uciec z domu. Wcześniej zdołała zidentyfikować porywacza dzięki informacjom wiszącym na lodówce!

Zanim policjanci dotarli na miejsce, Evonitz zdołał zbiec. Przeszukując jego dom, znaleźli dowody łączące go ze śmiercią Sofii Silvy i sióstr Lisk. W tym czasie morderca zadzwonił do swojej siostry, wyznał jej „grzechy" i umówił się z nią na Florydzie. Zdruzgotana kobieta powiadomiła policję. Jeszcze tego samego dnia, 27 czerwca 2002 roku, Evonitz został otoczony przez funkcjonariuszy. Kiedy zrozumiał, że nie ma szans na ucieczkę, popełnił samobójstwo... Kara Robinson, dziś już Robinson Chamberlain, ukończyła Criminal Justice Academy, a potem zajmowała się przestępstwami na tle seksualnym. Teraz angażuje się w działalność kilku organizacji wspierających ofiary napaści, molestowania i gwałtów.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. Getty Images, Warner TV, domena publiczna/wikipedia
Eprasa.pl 1010dzadol

MISS POLSKI 2026

Najpiękniejsza Polka

MISS POLSKI 2026 ND 2.08 godz. 19.55 POLSAT

W tym roku odbędzie się 38. konkurs Miss Polski. Kandydatki do tytułu najpiękniejszej Polki pojawią się w amfiteatrze Parku Strzeleckiego w Nowym Sączu. O koronę powalczą 24 finalistki. Swoje przygotowania do gali zaczęły w czerwcu od zgrupowania na Sri Lance; ostatnie szlify zdobywały w Krakowie i w Kamiannej koło Krynicy-Zdroju. Galę finałową Miss Polski 2026 poprowadzą Agnieszka Hyży i Ilona Krawczyńska, a Olek Sikora z Kasandrą Zawal porozmawiają z uczestniczkami konkursu. Galę uświetnią występy m.in. Antka Smykiewicza, Cleo i Tatiany Okupnik. Ubiegłoroczną Miss Polski została Oliwia Mikulska. **MJ**





ZA JAKIE GRZECHY, DOBRY BOŻE?

Nie taki zięć zły...

ZA JAKIE GRZECHY, DOBRY BOŻE? ND 2.08 godz. 15.55 TV PULS

Claude (Christian Clavier) i Marie (Chantal Lauby) – konserwatywne, katolickie małżeństwo – nie mogą się pogodzić z tym, że ich trzy córki wyszły odpowiednio za Araba, Żyda, Chińczyka. Całą nadzieję pokładają w czwartej, ta jednak przyprowadza ciemnoskórego narzeczonego... Francuska komedia była hitem roku 2014 nie tylko we Francji. Przy budżecie 13 mln dolarów zarobiła prawie 180! Nic dziwnego, że 5 lat później powstała jej kontynuacja – „I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże" – w której pogodzeni z losem teściowie robią wszystko, by zięciowie nie wyjechali z ich córkami z kraju. TV Puls pokaże ją w niedzielę 2.08 o 17.55. **EGP**

FRANKIE I JOHNNY

Miłość czy szczęście?

FRANKIE I JOHNNY ND 2.08 godz. 14.30 TVP KULTURA

Johnny i jego dziewczyna Frankie występują na statku kursującym po Missisipi. Niestety, większość zarobionych przez nich pieniędzy mężczyzna przepuszcza w działającym na statku kasynie. Przygnębiony ostatnimi niepowodzeniami Johnny, wraz ze swoim przyjacielem Cullym, odwiedza obóz Cyganów. Liczy, że jedna z wróżących kobiet powie mu, kiedy wreszcie skończy się jego zła passa. Cyganka wyjawia mu, że niebawem spotka rudowłosą kobietę, która przyniesie mu szczęście. I rzeczywiście, na jego drodze staje ognistoruda Nelly Bly. Frankie nie jest tym zachwycona... Muzyczna komedia z 1966 roku była 20. filmem w dorobku króla rock and rolla. **HM**



eprasa.pl 1d16fdaa6f

TVP 1

5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski** (686)
6.55 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
8.35 **Stawka większa niż życie** (16, 17): Akcja „Liść dębu"; Spotkanie – serial wojenny, Polska
10.55 **Ojciec Mateusz 17** (220): Czarna peleryna – serial kryminalny, Polska 2017
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **Portret kapłana:** O. Benedykt OFM – cykl reportaży, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (7): Ludzie – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton
14.15 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle – studio **(live)**
15.45 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle **(live)** (patrz obok)
16.35 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle – studio **(live)**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Żona dla Polaka** (9) – reality show, Polska 2024
Poszukiwania miłości dobiegają końca. Uczestnicy skupią się na wyborze jednej kobiety, z którą udadzą się do Polski. Nie zabraknie romantycznych chwil podczas jazdy konnej czy rejsów jachtami. Na jaw wyjdą uczucia, których nikt się nie spodziewał. **65 min**
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



15.45 SPORT
Skoki narciarskie
Dawid Kubacki (zdj.) jest rekordzistą pod względem liczby zwycięstw latem na skoczni im. Adama Małysza. Udało mu się to dotychczas sześć razy, poprzednio w 2022 r. Przekonamy się, czy stać go na to, by po raz kolejny sięgnąć po triumf na igelicie w Wiśle. **75 min**



20.25 KRYMINALNY
Gra z Cieniem (5)
Helena (Natalia Rybicka, zdj.) i Staszka uciekają z więzienia w sanitarce wywożącej zwłoki, ale zostają schwytane. Skowronek żąda, by Tomasz przestał szukać Pawełka. Sugeruje, że sprawą interesuje się bezpieka. Kosek spędza czas z Niną, której zależy na spotkaniu z Heleną. Organizuje widzenie w olkuskim zakładzie karnym. **55 min**

TVP 2

4.45 **Barwy szczęścia** (3364-3366) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1926) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.10 **Tour de Pologne – kroniki** – cykl felietonów, Polska 2026
11.15 **Dzień z życia artysty:** Joanna Kurowska – talk-show
11.50 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Poddębice – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (4): Pod Budą – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
16.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
Swoich sił w rywalizacji spróbuje dzisiaj Damian z Kutna, na co dzień operator wózka widłowego. Jego suflerką będzie żona, Justyna. Drugą uczestniczką jest zaś Marcela, właścicielka agencji eventowej. W trakcie gry wspierać ją będzie Ania. **60 min**
17.15 **Maxima. Droga na tron** (6) – serial biograficzny, Holandia 2024
Aleksander oficjalnie prosi Maximę o rękę. Zapewnia ukochaną, że dla niej gotów jest zrzec się praw do tronu. W tym samym dniu zostają upublicznione wyniki śledztwa dotyczącego przeszłości jej ojca. **60 min**
18.15 **Rodzinka.pl** (291): Sny – serial komediowy, Polska 2025
Magdzie wciąż trudno pogodzić się z faktem, że z powodu nieudanych interesów Tomka muszą mieszkać w zniszczonym domu, wspólnie z Kubą i jego dziewczyną. Stara się znaleźć wsparcie w teściowej, jednak bez skutku. **40 min**
18.55 **Kocham Cię, Polsko!** (8) – program rozrywk., Pol. 2026



15.10 WIDOWISKO
Szansa na sukces. Opole 2026 2 (4)
Początkujący wokaliści walczą o udział w konkursie Debiuty podczas 63. KFPP w Opolu. Wykonują utwory grupy Pod Budą z Andrzejem Sikorowskim (zdj.) na czele, która ma na koncie takie hity jak „Nie przenoście nam stolicy do Krakowa" czy „Na całość". **65 min**



21.20 ROZRYWKA
Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie... (1, 2)
Tegoroczną edycję poprowadziło niezawodne trio: Marcin Daniec, Jerzy Kryszak i Marcin Wójcik. Na scenie pojawili się m.in. kabaret Ani Mru-Mru (zdj.), Katarzyna Pakosińska i Andrzej Grabowski. Premierowe skecze i największe przeboje zapewniły widzom pełen humoru wieczór. **125 min**

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.25 **Zakochany Madagaskar** – film animowany, USA 2013, reż. David Soren
Zbliżają się walentynki, ulubione święto lwa Aleksa. Z okazji dnia zakochanych Melman planuje niespodziankę dla Glorii, a Marty próbuje zaimponować nowym znajomym. W dodatku wszyscy czekają na atrakcje, które ma zapewnić król Julian. **25 min**
11.50 **Hop** – film familijny, FILM USA 2011, reż. Tim Hill
Wyspa Wielkanocna. Zajączek Zet ma przejąć po ojcu firmę produkującą słodycze. Marzy jednak o karierze perkusisty. Ucieka więc do Hollywood. Podąża za nim oddział Różowych Beretów. Tymczasem przerośnięty kurczak Carlos próbuje przeprowadzić zamach stanu. Jeśli mu się uda, zamiast łakoci dzieci będą dostawały ziarno... **125 min**
13.55 **Fałszywa dwunastka 2** FILM – komedia, USA 2005, reż. Adam Shankman, wyk. Steve Martin, Bonnie Hunt, Alyson Stoner, Forrest Landis (patrz obok)
16.00 **Zaginiony świat: Park jurajski** – film przyg., FILM USA 1997, reż. Steven Spielberg
Mija kilka lat od eksperymentów z przywróceniem do życia dinozaurów. John Hammond ponownie zaprasza na wyspę Sarah Harding (Julianne Moore) i Iana Malcolma (Jeff Goldblum). O istnieniu zwierząt dowiaduje się Peter Ludlow (Arliss Howard). Chce schwytać potężne gady i zarobić na nich fortunę. **170 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



13.55 KOMEDIA
Fałszywa dwunastka 2
Tom (Steve Martin, zdj.) jedzie z żoną (Bonnie Hunt) i dwanaściorgiem dzieci na wakacje. Spotyka swojego odwiecznego rywala – Jimmy'ego (Eugene Levy, zdj.), ojca zdyscyplinowanej gromadki. Obaj zgłaszają swoje rodziny do udziału w zawodach. **125 min**



19.55 WIDOWISKO
Miss Polski 2026
W finałowej gali w Nowym Sączu wystąpią 24 kandydatki do tytułu najpiękniejszej. Zaprezentują się w kilku pokazach mody, w tym w sukniach ślubnych i wieczorowych. O oprawę muzyczną zadbają m.in. Tatiana Okupnik i Sound'n'Grace. Wydarzenie poprowadzą Ilona Krawczyńska i Agnieszka Hyży. **185 min**

20

20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem** (5) – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
21.20 **Światło między oceanami** FILM – dram. obycz., Wlk. Bryt./Nowa Zelandia/USA 2016, reż. Derek Cianfrance, wyk. Michael Fassbender, Alicia Vikander, Rachel Weisz, Florence Clery (patrz obok)
Laureatka Oscara Alicia Vikander w przejmującej adaptacji bestsellera autorstwa Australijki M.L. Stedman. **140 min**
23.40 **Dewajtis** (2) – serial kostiumowy, Polska 2023
0.40 **Miasto 44** – dram. wojenny, FILM Pol. 2014, reż. Jan Komasa
2.55 **Teksańczyk** – western, FILM USA/Hiszpania 1966, reż. Lesley Selander
4.25 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.45



21.20 DRAM. OBYCZ.
Światło między oceanami
Weteran I wojny światowej (Michael Fassbender, zdj.) zostaje latarnikiem. Wraz z żoną (Alicia Vikander, zdj.) przygarnia niemowlę ocalone z dryfującej łodzi. Dziecka szuka matka... **140 min**

20.20 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Dostają milion zł. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na 8 pytań. **60 min**
21.20 **Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie kabaretu** (1, 2) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
23.25 **Harry Wild** (1, 2) – serial kryminalny, Irlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2022, reż. Ronan Burke, wyk. Jane Seymour, Rohan Nedd, Stuart Graham, Kevin Ryan (patrz obok)
1.30 **Król** (4) – serial sensacyjny, Polska 2020
2.45 **Medicus** – film przygodowy, Niemcy 2013, reż. FILM Philipp Stölzl



23.25 KRYMINALNY
Harry Wild (1, 2)
Emerytowana profesor literatury Harriet (Jane Seymour, zdj.) zostaje napadnięta. Postanawia sama wytropić mordercę, którego poszukuje policja. Jej partnerem zostaje przypadkowo poznany rabuś. **125 min**

19.55 **Miss Polski 2026** (1-3) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.00 **Mayday** (1, 2) – serial komediowy, Polska 2019, reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz (patrz obok)
1.00 **Erin Brockovich** – dramat FILM obyczajowy, USA 2000, reż. Steven Soderbergh
Samotna matka Erin (Julia Roberts) dostaje posadę sekretarki w kancelarii prawnej. Znajduje dokumenty dotyczące zatruwania środowiska przez wpływowy koncern. Przekonuje szefa, by pozwał firmę. To początek zaciekłej batalii sądowej. **175 min**
3.55 **Świat według Kiepskich** (394): Erotikon – serial komediowy, Polska 2012



23.00 KOMEDIOWY
Mayday (1, 2)
Taksówkarz Janek (Piotr Adamczyk, zdj.) ukrywa fakt, że ma dwie żony – Basię i Marysię (Weronika Książkiewicz, zdj.). Zręcznie lawiruje między kobietami. Sytuację bigamisty komplikuje wypadek. **120 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1717) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (9) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
11.30 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
12.20 **Ugotowani** (9) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025
W Radomiu rywalizują ze sobą miłośnicy mięsnych potraw, gotowi na eksperymenty. Uczestnicy prezentują swoje popisowe dania, starając się zachwycić nie tylko smakiem, ale i pomysłowością. **70 min**
13.30 FILM **Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń** – film familijny, USA/Niemcy 2004, reż. Brad Silberling, wyk. Jim Carrey, Meryl Streep, Billy Connolly, Liam Aiken (patrz obok)
Widowiskowa ekranizacja bestsellerowej serii powieści dla dzieci autorstwa Daniela Handlera. Komik Jim Carrey wystąpił tutaj w dość nietypowej dla siebie roli czarnego charakteru. **140 min**
15.50 FILM **Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach** – komedia, USA 1988, reż. Alan Myerson
Kmdt Lassard (George Gaynes) na lotnisku przez przypadek zamienia walizki i zabiera bagaż ze skradzionymi diamentami. Złodzieje porywają pechowca. Na pomoc szefowi śpieszą absolwenci akademii policyjnej. **125 min**
17.55 **Kuchenne rewolucje** (8) – program rozrywk., Pol. 2025
W Myśliborzu Basia prowadzi restaurację Domowe Obiady u Rudej. Wspierają ją syn, mąż i przyjaciółka. Wizyta Magdy Gessler wprowadzi sporo zamieszania. Przed właścicielką i jej bliskimi momenty niepewności. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.30 **Sport, Pogoda**



13.30 FAMILIJNY
Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń
Rodzice Violet (Emily Browning, zdj.), Klausa (Liam Aiken, zdj.) i Słoneczka giną w pożarze. Dzieci trafiają pod opiekę dalekiego krewnego, hrabiego Olafa (Jim Carrey). Przebiegły wuj zamierza pozbyć się maluchów i przejąć ich ogromny majątek. **140 min**



19.45 FILM SF
Transformers: Ostatni rycerz
Roboty z kosmosu od zarania dziejów pomagały ludziom. Porozumienie zostało jednak zerwane. Teraz los ziemskiej cywilizacji leży w rękach wynalazcy Cade'a Yeagera (Mark Wahlberg), angielskiego lorda Edmunda Burtona (Anthony Hopkins) i badaczki Vivian Wembley (Laura Haddock). **195 min**

19.45 FILM **Transformers: Ostatni rycerz** – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Anthony Hopkins, Josh Duhamel, Laura Haddock, Stanley Tucci (patrz obok)
23.00 FILM **Kod dostępu** – film sensacyjny, USA 2001, reż. Dominic Sena, wyk. John Travolta, Halle Berry, Hugh Jackman, Sam Shepard, Don Cheadle (patrz obok)
1.10 FILM **Tata** – dramat obyczajowy, Polska/Ukraina 2022, reż. Anna Maliszewska
3.30 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3.45 **Detektywi** (129) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.45 **Nauka jazdy 5** (2) – program rozrywkowy, Polska 2022
5.15 **Recepta na stary dom 4** (2) – program rozrywk., USA 2021



23.00 SENSACYJNY
Kod dostępu
Shear (John Travolta) zamierza okraść nielegalny fundusz rządowej agencji. Musi uzyskać dostęp do tajnego konta bankowego. Potrzebuje pomocy genialnego hakera, Jobsona (Hugh Jackman, zdj.). **130 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
6.35 **Kobra – oddział specjalny** (14): Przetrwanie – serial sensacyjny, Niemcy 2017
7.30 **Don Matteo: Boski detektyw 15** (5, 6): Ostatni zakład, część 1; Ostatni zakład, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026
9.50 **Kurierzy 2** (45, 46) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Dorota dostarcza butlę i z gazem do domu jednorodzinnego. Ma złe przeczucia. Roman postanawia sprawdzić, jak wyglądają prace remontowe w domu matki Justyny. Czeka go niespodzianka. **110 min**
11.40 FILM **Turner i Hooch** – komedia sensacyjna, USA 1989, reż. Roger Spottiswoode
Detektyw Turner (Tom Hanks) przygarnia psa Hoocha, którego pan został zamordowany. Domyśla się, że zwierzę było świadkiem zbrodni i może rozpoznać zabójcę. **125 min**
13.45 FILM **Agentka specjalnej troski** – komedia sensacyjna, Francja/Belgia 2016, reż. Dany Boon
Dowódca elitarnej jednostki RAID Eugene (Dany Boon) ma wyszkolić niezdarną Johannę (Alice Pol) Pasquali, córkę ministra. Mimo że dziewczyna nie ma predyspozycji do zawodu, nie może odmówić. **130 min**
15.55 FILM **Za jakie grzechy, dobry Boże?** – komedia, Francja 2014, reż. Philippe de Chauveron, wyk. Christian Clavier, Chantal Lauby, Ary Abittan, Medi Sadoun, Frédéric Chau (patrz obok)
Obraz zdobył nominację do nagrody Goya w kategorii najlepszy film europejski. **120 min**
17.55 FILM **I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże!** – komedia, Francja 2019, reż. Philippe de Chauveron, wyk. Christian Clavier, Chantal Lauby, Ary Abittan, Medi Sadoun (patrz obok)



15.55 KOMEDIA
Za jakie grzechy, dobry Boże?
Bogaty Claude (Christian Clavier, zdj.) i jego żona (Chantal Lauby) ze zgrozą patrzą na wybory miłosne córek. Ich zięciami zostają: Żyd, Arab i Chińczyk. Czarę goryczy przelewa Laure (Elodie Fontan, zdj.), która szykuje się do ślubu z pewnym czarnoskórym mężczyzną. **120 min**



17.55 KOMEDIA
I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże!
Zamożny Claude (Christian Clavier) i jego żona (Chantal Lauby, zdj.) zaakceptowali już miłosne decyzje swoich dorosłych dzieci. Sytuacja się zmienia, kiedy ich rórki nagle oświadczają, że planują przeprowadzkę do ojczystych krajów mężów. Rodzice postanawiają je powstrzymać. **125 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami:
20.00 FILM **Ocean ognia** – thriller, USA/Chiny/Wielka Brytania 2018, reż. Donovan Marsh, wyk. Gerard Butler, Gary Oldman, Michael Gor, Corey Johnson (patrz obok)
By przygotować się do roli kapitana okrętu, Gerard Butler podjął współpracę z amerykańską marynarką wojenną. Spędził sporo czasu na łodzi podwodnej. **140 min**
22.20 FILM **Hellboy** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Bułgaria 2019, reż. Neil Marshall
0.50 FILM **Skazany na piekło** – dramat sensacyjny, USA 2003, reż. Ringo Lam
Kyle (Jean-Claude Van Damme) trafia do więzienia. Tam uczestniczy w brutalnych walkach skazańców. **120 min**
2.50 **Zobacz to!**



20.00 THRILLER
Ocean ognia
Rosyjski admirał zamierza wywołać III wojnę światową. Joe Glass (Gerard Butler, zdj.), kapitan okrętu z napędem atomowym, łączy siły z US Navy Seals. Razem muszą zrobić wszystko, by ocalić ludzkość. **140 min**

TVN 7

DVB T2

5.10 **Szkoła** (841) – serial paradokumentalny, Polska 2020
6.05 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (10) – program rozrywkowy, USA 2019
7.00 **Nowe Zwariowane Melodie 3** (13-15) – serial animowany, USA 2019
7.45 FILM **Kapitan Majtas: Pierwszy wielki film** – film animowany, Kanada/Francja/Wielka Brytania 2017, reż. David Soren (patrz obok)
9.35 **Ukryta prawda** (1470-1474) – serial paradokumentalny, Polska 2023
W niemal każdy weekend Mariola lata za granicę, gdzie pracuje jej mąż. Pod jej nieobecność porządku w warszawskim mieszkaniu pary dogląda sprzątaczka Iwona. Mariola traci do niej zaufanie. Postanawia zainstalować w domu kamery. **300 min**
14.35 **Szpital św. Anny** (35, 36) – serial obyczajowy, Polska 2025
Tomek odkrywa, że Marta zna przeszłość jego ojczyma. Nie ma jednak czasu z nią o tym porozmawiać, bo oboje zostają pilnie wezwani do wypadku. 50-latka spadła z balkonu. Możliwe, że padła ofiarą przemocy domowej. **120 min**
16.35 **Detektywi** (8) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Kobieta prosi ekipę śledczych o pomoc w odnalezieniu jej córki Basi. Ci sprawdzają ojca dziewczynki, który mieszka za granicą. Okazuje się, że Basia korespondowała ze starszym chłopakiem. **65 min**
17.40 FILM **Jack, pogromca olbrzymów** – film fantasy, USA 2013, reż. Bryan Singer, wyk. Nicholas Hoult, Eleanor Tomlinson, Ewan McGregor, Stanley Tucci (patrz obok)
Scenariusz filmu został zainspirowany anglosaską baśnią. Obraz wyreżyserował Bryan Singer, twórca m.in. cyklu „X-Men" i „Walkirii". **140 min**



7.45 ANIMOWANY
Kapitan Majtas: Pierwszy wielki film
George i Harold narażają się dyrektorowi szkoły. Aby uniknąć kary, wprowadzają go w stan hipnozy. Wmawiają mu, że jest superbohaterem, Kapitanem Majtasem. Nowy heros niebawem ma okazję się wykazać. Staje do walki z tyranem. **110 min**



17.40 FANTASY
Jack, pogromca olbrzymów
Młody Jack (Nicholas Hoult, zdj.), syn farmerów, przypadkiem otwiera bramę dzielącą świat ludzi i krainę groźnych olbrzymów. By uratować królestwo i jego księżniczkę, Isabelle (Eleanor Tomlinson, zdj.), przed przerażającymi istotami, chłopak musi wykazać się sprytem oraz wielką odwagą. **140 min**

20.00 FILM **Szeregowiec Ryan** – dramat wojenny, USA 1998, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Hanks, Tom Sizemore, Edward Burns, Barry Pepper (patrz obok)
23.35 FILM **Ci, którzy życzą mi śmierci** – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Taylor Sheridan
Strażaczka Hannah (Angelina Jolie) z wieży obserwacyjnej zauważa rannego dwunastolatka (Finn Little), którego ścigają przestępcy. Postanawia mu pomóc. **130 min**
1.45 FILM **Rezolucja 819** – dramat obyczajowy, Francja/Polska/Włochy 2008, reż. Giacomo Battiato
3.45 **Fachowcy 2** (10) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.20 **Dorota was urządzi!** (9) – program rozrywk., Pol. 2015



20.00 DRAMAT
Szeregowiec Ryan
Rok 1944. Oddział kapitana Millera (Tom Hanks, zdj.) dostaje rozkaz odszukania żołnierza, którego trzej bracia polegli na froncie. Podczas misji giną kolejni uczestnicy. Ocalali zaczynają wątpić w jej sens. **215 min**

20

TVP 3

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 **Lato na ROD'os** – dok.
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.55 **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

11.55 **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 **Piłka nożna**: Betclic 1. Liga: Ruch Chorzów – Miedź Legnica **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **Chichot losu** (3) – obycz.
18.20 **Kabaretomaniacy** (72)
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (2) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (200) – reality show, Polska 2023
7.00 **The Americas** (6, 7) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2025
8.55 **Galileo** (1186, 1187) – program popularnonaukowy, Polska 2026
10.55 **Bez hamulców** – film sensacyjny, USA 2012, wyk. Joseph Gordon-Levitt
12.50 **Wielki błękit** – dramat przygodowy, USA/Francja/Włochy 1988
16.25 **Déjà vu** – thriller s.f., USA 2006, wyk. Denzel Washington, Paula Patton
18.55 **Uroczysko** (187, 188) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

7.20 **Aukcja w ciemno** (12-14) – serial dok., USA
8.45 **Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby** (4, 5)
10.05 **Mania wielkości** – kom. kostium., Francja/Hiszpania/Wł. 1971
12.30 **Żandarm z Saint-Tropez** – komedia, Francja/Włochy 1964
14.35 **Legenda o górskim olbrzymie** – film przyg., Norwegia 2017
16.40 **W poszukiwaniu złotego zamku** – film przyg., Norwegia 2019
18.45 **Najpiękniejsze baśnie: Prawdziwa narzeczona** – baśń filmowa, Niemcy 2020

TVP ROZRYWKA

11.50 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 13** (2) – przyrod.
14.10 **Przyrodnik na tropie** (41) – serial dokumentalny
14.45 **Olga Lipińska zaprasza** (14) – talk-show
15.35 **Program rozrywkowy**
15.45 **Moje przeboje** (3) – rozr.
16.25 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
17.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** (7)

TTV HD

12.10 **Zakup w ciemno 4** (11)
13.05 **Zakup w ciemno extra** (4) – reality show, Polska
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 10** (3) – fab.-dok., Pol.
14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (8)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (20)
17.10 **Życie na kredycie 8** (15) – reality show, Pol. 2026
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 8** (16) – reality show, Pol. 2026
18.45 **Żony Podlasia 3** (9)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 6** (10)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (9)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga: Sandecja – Chojniczanka **(live)**
Ostatni mecz 2. kolejki rozgrywek. W poprzednim sezonie starcie Sandecji z Chojniczanką na boisku w Nowym Sączu zakończyło się remisem 1:1. **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 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.
1.15 **Całkiem niezła historia**

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 23 (288)
Pod blokiem znaleziono ciało przedstawiciela handlowego. Jeden z tropów prowadzi śledczych do żony, z którą denat właśnie się rozwodził. Wychodzą też na jaw mroczne tajemnice budynku. **55 min**

21.15 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
23.15 **Kabaret Neo-Nówka**
0.10 **63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2**
0.40 **Chichot losu** (3) – obycz.
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Sport, Pogoda**
2.10 **Zatoka szpiegów 2** (12) – szpiegowski, Pol. 2025

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1020-1023) – Polska 2026
Mikołaj trafia do szpitala po przedawkowaniu leków. W jego mieszkaniu Izabela i Barbara znajdują hurtowe ilości specyfików i telefon, który naprowadza je na trop lekarza. **240 min**

0.00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.00 **Tokio nocą. Sekretna Japonia** – film dokum., Fr.
2.20 **Miłość i seks w Rosji** – film dok., Francja 2020
3.25 **Lubię disco!** (294) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

THRILLER



20.00 Zabójca – Australia/USA **FILM** 2007, reż. Greg Mclean
Dziennikarz Pete (Michael Vartan, zdj.) jedzie do Australii. W czasie rejsu po rzece kapitan wpływa na niezbadane obszary. Turyści odkrywają, że stali się celem ogromnego krokodyla. **115 min**

21.55 **Dzielnica strachu 10** (453-457) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (223, 220) – serial obyczajowy, Polska 2019
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (521) – serial obyczajowy, Polska 2022

ROZRYWKA



19.45 Życie to kabaret: **Kabaret Neo-Nówka** – Polska
Wrocławska grupa przedstawia parodię modnych ostatnio programów telewizyjnych, w których różnego formatu gwiazdy tańczą, śpiewają lub wykonują akrobatyczne ćwiczenia. **60 min**

20.45 **Kocham Cię, Polsko!** (10) – pr. rozr., Pol. 2026
22.20 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.20 **Koło fortuny** – telet., Pol.
0.55 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
1.25 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
1.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska

DOKUMENT



22.00 Żony Podlasia 3 (10) – Pol. 2025
Aldona czeka na wyniki testu DNA. Wspiera ją Larysa. Karolina prosi Kociego o pomoc w zrobieniu babki ziemniaczanej. Jacek z Magdą jadą po nowe krowy, zupełnie inne niż dotąd mieli. **60 min**

23.00 **Nic do zgłoszenia 5** (8) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 10** (4) – fab.-dok., Pol.
1.00 **Kanapowcy 5** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (17, 18) – serial paradok.
4.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (521) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Dziś w Podlaskiem 16.40 Panorama litewska 16.48 Przegląd ukraiński 17.02 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.53 Kulturalnie mówiąc 18.15 BTL 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.00 Opowieść o 16.15 Harcerskie „czuwaj" 16.30 Agroregion 17.00 Dokument w TVP Bydgoszcz 18.00 A to historia 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daję! 19.00 Przystanek slow food 4 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 15.47 Mikrokosmosy 16.15 Papyn pyto 16.45 Ekoagent 17.05 Wykrywacz kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 21.31 Aktualności

KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Z górnej półki Telewizji Kraków 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliżej polityki 19.10 Magazyn 21.30 Kronika

LUBLIN 15.40 Weekend z TVP 3 Lublin 15.50 Przystań nad Biblią 16.05 Piosenka od Ciebie 16.30 Leśni zapylacze 17.00 Weekend z TVP 3 Lublin 17.15 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 16.30 Prosto z lasu 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Serial 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 16.30 Teleskop. Tydzień 16.45 Barberska dekada 17.31 Program rozrywkowy 18.30 Teleskop 18.53 Opowieści stąd 19.10 Fach że hej 21.02 Albo ma się teatr albo ma się spokój. 150 lat Teatru Polskiego w Poznaniu 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.30 Aktualności

SZCZECIN 16.35 Barka 17.00 Dobry tytuł 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki 17.35 Arka 18.00 Porozmawiajmy szczerze 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Całkiem niezła historia 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.00 Moje przeboje 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.30 W swoim czasie 16.42 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.09 Z Archiwum Telewizji Wrocław 17.42 Szczawno. Uzdrowisko książęce 18.30 Fakty 19.03 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.31 Fakty

TVP HD

6.55 **Ranczo 8** (99) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (271, 272)
8.55 **Ojciec Mateusz 24** (314, 316) – krym., Pol. 2020
10.45 **Czy wiesz, że?** (293) – dok.
11.20 **Na sygnale** (702, 703)
12.25 **Ojciec Mateusz 8** (102)
13.20 **Komisarz Alex 6** (66)
14.15 **Ranczo 3** (27, 28) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 27** (345)
19.20 **Ranczo 10** (125-127)
22.20 **Weiser** – dram. psycholog., FILM Niem./Pol./Szwajcaria 2000
0.10 **Jan Serce** (9, 10-ost.)
3.00 **Wielkie wesele** – komedia FILM romantyczna, USA 2013
4.40 **63. KFPP w Opolu – Debiuty** – koncert, Polska

TVP KULTURA

12.05 **Kosmos 1999** (18) – s.f.
13.05 **Opole – koncertowe wspomnienia** – cykl fel.
13.20 **KFPP Opole '92** – koncert
14.30 **Frankie i Johnny** FILM – film muzyczny, USA 1966
16.05 **Noce i dnie** (11) – obycz.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.10 **Irena Santor. Magiczny jeden krok** – film dokum.
19.15 **Piosenki Władysława Szpilmana** – koncert, Pol.
20.00 **Przelęcz ocalonych** FILM – dramat wojenny, USA/Australia 2016, reż. Mel Gibson
22.25 **TVP Kultura na Nowych Horyzontach** – fel., Polska
22.45 **Silent Twins** – dramat FILM biograficzny, Polska/Wielka Brytania/USA 2022

ANTENA HD

8.05 **Oszukali przeznaczenie. Historie prawdziwe 15** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
8.35 **Celnicy** (3) – dok., Wlk. Bryt.
9.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (13) – rozr., Pol.
10.05 **Tajemnice ludzkości** – pr. popularnonaukowy
12.05 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
13.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 2** (1-4) – serial kryminalny, Fr.
17.55 **77 TV 4** (1, 4) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (5, 6) – krym., Fr.
0.05 **Morderstwo w rocznicę** FILM **ślubu** – krym., USA 2020
1.55 **Tajemnice ludzkości** – pr. popularnonaukowy
4.15 **77 TV 3** (3) – pr. rozr., Polska

TV 6

6.00 **Columbo** (25, 26) – serial kryminalny, USA 1974
10.05 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
12.30 **Jak ukraść milion** FILM **dolarów** – komedia sensacyjna, USA 1966
15.00 **Policjantki i Policjanci** (248-250) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (17, 18) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (77, 78) – krym., USA
21.55 **Kości** (133, 134) – serial kryminalny, USA 2011-2012
23.50 **Ultraviolet** – film s.f., USA FILM 2006, reż. Kurt Wimmer, wyk. Milla Jovovich, Cameron Bright
1.40 **Kochane pieniądze** (32-35) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.40 **Śmierć z dala od palm** (6)
9.50 **Sanditon** (7, 8) – kostium.
11.50 **Duchy 2** (7) – serial kom.
12.30 **Duchy 3** (1, 2) – serial kom.
13.50 **Morderstwa w Midsomer** (7, 8) – krym.
15.55 **Tajemnice Brokenwood 12** (5) – krym.
17.50 **Z pamiętnika położnej 10** (4) – obycz.
18.55 **Detektyw z Chelsea** (8)
19.55 **Śmierć pod palmami 4** (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Tajemnice Brokenwood 12** (6) – krym.
22.55 **Annika** (6) – serial krym.
0.00 **Blackshore** (5, 6) – krym.
2.20 **Tajemnice Brokenwood 12** (6) – serial kryminalny

ROMANCE TV

12.05 **Toni akuszer** FILM **– Szczęście innych** – film obyczajowy, Niemcy 2024
14.00 **Zabójcze tropiki** (7, 8) – serial kryminalny, Fr. 2019
16.15 **Tajemnica Karaibów** FILM – dram. obycz., Niem. 2004
18.05 **Lato na Long Island** FILM – kom. romant., Niem. 2009
20.00 **Lato na Mazurach** – film FILM obyczajowy, Niemcy 2015
21.55 **Lato na Istrii** – film FILM obyczajowy, Niemcy 2021
23.50 **Lena Lorenz: Za kratami** FILM – dram. obycz., Niem. 2021
1.45 **Lato na Mazurach** – film FILM obyczajowy, Niemcy 2015
3.40 **Piękna i książę** – baśń FILM filmowa, Niemcy 2014

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 10** (23, 24)
9.25 **Teoria wielkiego podrywu 11** (1-10) – kom.
13.30 **Przyjaciele** (13, 14) – kom.
14.30 **Duchy** (9, 10) – fantasy
15.20 **Mr. & Mrs. Smith** FILM – komedia sens., USA 2005
17.50 **Dwaj zgryźliwi tetrycy** FILM – komedia, USA 1993
20.00 **Agent XXL** – komedia, FILM USA/Niemcy 2000
22.05 **The Office PL 4** (2, 3)
23.05 **Comedy Club** (2, 3) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 4** (6-9)
2.00 **Pracoholicy 5** (8-11)
4.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (19-22) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

6.50 **Artystki** (4) – pr. rozr., Pol.
7.45 **Prawo Agaty 6** (7, 8)
9.45 **Step Up: Taniec** FILM **zmysłów** – muz., USA 2006
11.55 **Kochaj i tańcz** – komedia FILM romantyczna, Polska 2008
14.35 **Nigdy w życiu!** – komedia FILM romantyczna, Polska 2004
16.50 **Harry Potter i kamień** FILM **filozoficzny** – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2001
20.00 **Harry Potter i Komnata** FILM **Tajemnic** – film przyg., USA/Wlk. Bryt./Niem. 2002
23.30 **Blade, Wieczny Łowca** FILM – horror, USA 1998
1.55 **Morderstwo doskonałe** FILM – thriller, USA 1998
4.05 **Ukryta prawda** (1387)

eprasa.pl 1d16fdaa6f

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 4** (18-20) – krym., Niemcy/Austria
8.55 **Komisarz Rex 5** (1) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1999, wyk. Gedeon Burkhard, Gerhard Zemann
9.55 **Hudson i Rex 2** (14-16) – serial kryminalny, Kan.
12.55 **Robin z Sherwood** (6) – serial przyg., Wlk. Bryt.
14.00 **Smoking** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2002
16.05 **Kosmiczne jaja**
FILM – komedia s.f., USA 1987, wyk. Daphne Zuniga, Bill Pullman, Mel Brooks
18.00 **Brunet wieczorową porą**
FILM – komedia obyczajowa, Polska 1976

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (169) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (170) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (922-926) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (171) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (70-73) – serial dokum., Polska 2024-2025
17.00 **Nasz nowy dom** (369) – reality show, Polska 2026
18.15 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026

TVP SERIALE

5.10 **Na sygnale** (886, 887) – serial fabularno-dokum.
6.20 **Czterdziestolatek** (19-21) – serial obycz., Pol.
9.55 **U Pana Boga w ogródku** (11, 12) – serial kom., Polska 2008
11.50 **Czterej pancerni i pies** (6, 7) – serial wojenny, Polska 1966
13.50 **Ojciec Mateusz 31** (398, 399) – serial kryminalny, Polska 2024
15.40 **Komisarz Alex 25** (312) – serial kryminalny, Polska
16.35 **Ranczo 10** (120) – serial obyczajowy, Polska 2016
17.35 **Czterej pancerni i pies** (8, 9) – serial wojenny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes** (8) – rozr.
6.50 **Och! Kabaret** (2) – rozr.
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.15 **Przygody Myszki** (3, 4) – serial animowany, 1976
8.35 **Bolek i Lolek na wakacjach** (7, 8) – serial animowany
8.55 **Reksio** (22) – serial anim.
9.10 **W pustyni i w puszczy**
FILM – film przygodowy, 2001
11.45 **C.K. Dezerterzy**
FILM (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985
15.05 **Stara basń**
FILM – film kostiumowy, 2003
17.35 **Bitwa pod Wiedniem**
FILM – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012

AXN

6.10 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1**
FILM – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart
8.00 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2021-2022
10.00 **MacGyver 4** (6-10) – serial akcji, USA 2020
14.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (15-19) – serial kryminalny, USA 2012
Śledczy badają sprawę zuchwałej kradzieży – ktoś rozebrał dom i przeniósł go na pustynię. W jego wnętrzu zostają znalezione zwłoki kobiety. **305 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Lilly i kangurek**
FILM – film familijny, Australia 2025, wyk. Lily Whiteley
8.00 **Zwierzaki na ratunek**
FILM – anim., Kanada/USA 2024
9.25 **Zmiennokształtni 2**
PREMIERA FILM – film familijny, Niemcy 2026, wyk. Emile Cherif
11.05 **Kopnięci w czasie**
FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
12.45 **Hollywood Buzz** – mag.
13.10 **Jason Bourne** – thriller,
FILM USA 2016, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones
15.10 **Dalej jazda! 2**
FILM – komedia, Polska 2025
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**

THRILLER



20.00 Bez przedawnienia
FILM – USA 2002
Prawniczka Claire walczy o uniewinnienie swojego męża – byłego żołnierza oskarżonego o udział w zbrodni. Wspiera ją były wojskowy adwokat, Charles Grimes (Morgan Freeman, zdj.). **145 min**

22.25 **Najlepsi z najlepszych 4:**
FILM **Bez ostrzeżenia** – film sens., USA 1998
0.05 **Anna German** (1, 2) – serial biograficzny
2.35 **Historie miłosne** – film
FILM obyczajowy, Polska 1997
4.15 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
5.30 **Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, Polska 2022

SENSACYJNY



20.35 Strzelec
FILM **wyborowy** – USA 2021
Były snajper amerykańskiej armii Jim (Liam Neeson, zdj.) poznaje Rose, która z synem, Miguelem (Jacob Perez, zdj.), stała się celem kartelu. Gdy kobieta ginie, weteran musi ochronić chłopca. **130 min**

22.45 **Nieobliczalny** – film
FILM sens., USA/Rumunia 2006
0.45 **Wydarzenia**
1.25 **Komisarz Mama** (8)
2.55 **Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (3)
4.10 **Oblicza Ameryki** – mag.
4.40 **#Jesteśmy dla dzieci**
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (24) – serial dokumentalny

KRYMINALNY



19.45 Ojciec Mateusz 31 (400-402) – Polska 2024
Mateusz doznaje kontuzji. Tymczasem w Sandomierzu pojawiają się byli więźniowie, którzy zostali niegdyś skazani przez księdza i policjantów. Morus zarządza operację specjalną. **175 min**

22.35 **Ranczo 10** (121, 122) – serial obycz., Pol. 2016
0.25 **Rodzinka.pl** (302, 303)
1.35 **Korona królów. Jagiellonowie** (17, 18)
2.40 **Erynie** (10) – serial krym., Polska 2022
3.35 **Londyńczycy** (6) – obycz.
4.35 **Dom pod Dwoma Orłami** (1) – serial obyczajowy, Polska 2021

BIOGRAFICZNY



20.00 Anna German. Tajemnica białego anioła (9, 10)
W 1972 roku Anna poślubia Zbyszka. Niebawem podczas tournée w ZSRR zdobywa ogromną sławę. Rosjanie proponują jej obywatelstwo, ale artystka odmawia. W 1975 roku rodzi syna. **135 min**

22.15 **Wygrany** – dram. obycz.,
FILM Pol./USA/Szwajcaria 2011
0.45 **Bo we mnie jest seks**
FILM – film biograficzny, 2021
3.10 **Obudź się** – dramat
FILM obyczajowy, 2022
4.50 **Martwe małżeństwo** – film krótkometrażowy
5.30 **Nibylandex** – film krótkometrażowy, 2026

PRZYGODOWY



20.00 Maska Zorro – USA/
FILM Meksyk 1998, reż. Martin Campbell
Obrońca uciśnionych (Anthony Hopkins, zdj.) szuka godnego siebie następcy. Zostaje nim złodziejaszek Alejandro (Antonio Banderas, zdj.), który wkrótce zakochuje się w córce gubernatora (Catherine Zeta-Jones, zdj.). **180 min**

23.00 **John Rambo** – film
FILM sens., USA/Niemcy 2008
0.45 **Resident Evil: Ostatni**
FILM **rozdział** – horror, Wielka Brytania/Fr./USA 2016
2.55 **W 80 dni dookoła**
FILM **świata** – film przyg., USA/Niem./Irlandia 2004
4.55 **Blok promocyjny AXN**

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa: Śląsk – Raków **(live)**
Ostatni raz zespoły te grały ze sobą w grudniu ubiegłego roku w 1/8 finału Pucharu Polski. Piłkarze z Częstochowy zwyciężyli wówczas 2:1. **125 min**

19.30 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
21.40 **The Wasp** – thriller, Wlk.
FILM Bryt./USA/Finlandia 2024
23.15 **Wściekłe psy** – film
FILM sensacyjny, USA 1992
0.50 **Klucz do koszmaru**
FILM – horror, USA/Niem. 2005

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

13 ULICA

6.10 **Fałszerstwo** (4) – krym., Fr.
6.55 **Zabójstwo w lesie**
FILM **Broceliande** – thriller, Francja 2016
8.55 **Mentalista 4** (1-10) – serial kryminalny, USA 2011
18.05 **Niewidomy detektyw** (8) – krym., Austria/Niem. 2023
20.00 **Morderstwo**
FILM **na Wyspach Leryńskich** – film kryminalny, Fr. 2023
22.00 **Morderstwo**
FILM **w Pont-Aven** – film kryminalny, Francja 2022
0.00 **Tajemnice chóru** – film
FILM kryminalny, Francja 2020
2.00 **Kobra – oddział specjalny** (3) – serial sensacyjny, Niemcy 2022
4.00 **Zabójstwo w Grasse**
FILM – thriller, Francja/Bel. 2016

POLSAT FILM

6.00 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (179) – rozr., Pol.
8.00 **Sąsiedzi** (27, 28) – anim.
8.25 **Była sobie Ziemia** (17-19)
10.00 **Super Mario Bros: Film**
FILM – film anim., Jap./USA 2023
11.55 **Kevin sam w domu**
FILM – komedia, USA 1990
14.20 **Spider-Man: Bez**
FILM **drogi do domu** – film przygodowy, USA 2021
17.20 **Hobbit: Niezwykła**
FILM **podróż** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012
21.00 **Znaki** – thriller s.f., USA
FILM 2002, wyk. Mel Gibson
23.10 **Wojna żeńsko-męska**
FILM – komedia, Polska 2011
1.30 **Ślad** (44, 45) – serial krym.
3.30 **Gliniarze** (355, 356)
5.30 **Na ratunek 112** (887)

HBO

11.15 **Birdman** – komediodra-
FILM mat, USA 2014
13.10 **Lista** – komedia, USA
FILM 2023, wyk. Halston Sage, Christian Navarro
14.45 **Teściowie 3** – komedia,
FILM Polska 2025
16.15 **Spider-Man: Uniwersum**
FILM – film animowany, USA 2018
18.10 **Więzień labiryntu**
FILM – thriller, USA/Kanada/Wielka Brytania 2014
20.00 **Oni cię zabiją** – horror
FILM komediowy, USA 2026
21.35 **No hej!** – komedia, USA
FILM 2025, wyk. Molly Gordon
23.10 **Uciekaj!** – horror,
FILM Japonia/USA 2017
0.50 **La Grazia** – dramat
FILM obyczajowy, Włochy 2025
3.00 **Ród smoka 3** (7) – fantasy

WARNER TV

12.25 **Akademia policyjna 2:**
FILM **Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
14.10 **Akademia policyjna 3:**
FILM **Powrót do szkoły** – komedia, USA 1986
15.45 **Jackie Chan: Pierwsze**
FILM **uderzenie** – film sensacyjny, USA/Hongkong/Ukraina 1996
17.25 **Raport Pelikana** – film
FILM sensacyjny, USA 1993
20.20 **Dziewczyna, która**
FILM **uciekła: Historia Kary Robinson** – dramat kryminalny, USA 2023
22.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (9-11) – serial kryminalny, USA
0.45 **Uznany za niewinnego**
FILM – film kryminalny, USA 1990

ALE KINO+

10.15 **Tim Burton: Potwór w kinie** – film dok., Francja 2025
11.30 **Pęknięte lustro** – film
FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
13.40 **Tunel** – film katastroficz-
FILM ny, Norwegia 2019
15.50 **Zbrodnie na wybrzeżu** (2-ost.) – krym., Niem. 2023
17.45 **Michael Clayton**
FILM – thriller, USA 2007
20.10 **Szpieg** – thriller, Francja/
FILM Wielka Brytania/Niem. 2011
22.40 **Dom Glassów** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2001
0.50 **Sala samobójców.**
FILM **Hejter** – dramat obyczajowy, Polska 2020
3.30 **Minuta ciszy** (5) – obycz.
4.40 **Warsaw Story** – film krótkometraż., Pol. 2024
5.10 **Powrót** (5) – serial kom.

CANAL+ FILM

10.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.00 **Kiler-ów 2-ch**
FILM – komedia, Polska 1999
12.55 **Masz ci los!** – komedia,
FILM Polska 2023
14.20 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
16.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.30 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
18.00 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Gdy zgasną światła**
FILM – film sensacyjny, USA 2024
21.30 **Polowanie** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2025
23.15 **30 dni mroku** – horror,
FILM USA/Nowa Zelandia 2007
1.05 **To nie mój film**
FILM – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

12.50 **Małpa kontra**
FILM **Mechamałpa** – horror s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
14.40 **Podziemny wstrząs**
FILM – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
16.30 **„Odyseja" – Jak powstaje epos?** – reportaż
17.00 **Anakondy: Polowanie**
FILM **na krwawą orchideę** – film sensacyjny, USA 2004
19.05 **183 metry strachu**
FILM – thriller, USA 2016, wyk. Blake Lively, Óscar Jaenada
21.00 **DOA: Żywy lub martwy**
FILM – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006
22.50 **Ciche miejsce** – horror,
FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt

PARAMOUNT NETWORK

9.50 **Ilu miałaś facetów?**
FILM – kom. romant., USA 2011
12.05 **Naga broń: Z akt Wydzia-**
FILM **łu Specjalnego** – komedia kryminalna, USA 1988
14.00 **Naga broń 2 1/2**
FILM – komedia sens., USA 1991
15.50 **Naga broń 33 1/3:**
FILM **Ostateczna zniewaga** – komedia, USA 1994
17.30 **Bumblebee** – film s.f.,
FILM Chiny/USA 2018
20.00 **Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
22.00 **Człowiek w ogniu**
FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004
0.55 **Ciche miejsce** – horror,
FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt

FX

5.55 **Agenci NCIS 8** (1-3) – sens.
8.40 **Agenci NCIS: Sydney** (3, 4) – krym., Australia/USA
10.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18-20) – serial krym.
13.15 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15)
15.05 **Z archiwum X** (12, 13) – s.f.
16.55 **The Hunting Party** (2)
17.50 **Faceci w czerni 2**
FILM – komedia s.f., USA 2002
19.30 **Anakondy: Polowanie**
FILM **na krwawą orchideę** – film sensacyjny, USA 2004
21.35 **Anioły i demony** – thriller,
FILM USA 2009, wyk. Tom Hanks
0.20 **Bad Boys** – komedia
FILM sensacyjna, USA 1995
2.45 **Zabójcze umysły** (1, 2)

FILMBOX+ ONE

7.45 **Duszek w zamku**
FILM **wiedźmy** – komedia fantasy, Niemcy 2022
9.40 **Pan Wołodyjowski** – film
FILM historyczny, Polska 1968
12.50 **Wciąż ją kocham**
FILM – melodramat, USA 2010
15.00 **Bitwa o Anglię** – dramat
FILM wojenny, Wlk. Bryt. 1969
17.45 **RoboCop** – film s.f., USA
FILM 2014, wyk. Joel Kinnaman
20.00 **Rob Roy** – film przyg.,
FILM USA/Wlk. Bryt. 1995
22.55 **Walkiria** – dram. wojenny,
FILM Niemcy/USA/Wł. 2008
1.30 **Oddział Delta 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1990
3.50 **Prowokacja** – film
FILM sensacyjny, USA 2005

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 3** (27, 28) – anime
10.50 **Naruto 4** (1) – serial anime
11.25 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (3) – serial dok.
12.05 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
14.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto 4** (2-4) – anime, Jap.
16.00 **Pisarze. Serial na krótko 2** (1) – kom., Pol.
16.15 **The Office PL 3** (5-8) – serial komediowy, Polska
18.25 **Godzina zero** (3, 4) – krym.
20.00 **Django** (3, 4) – serial przyg.
22.00 **Pieniądze i krew** (7, 8) – serial krym., Francja/Belgia
23.55 **Scarlet Hill** (7, 8) – serial kryminalny, Wietnam 2022
2.20 **Moloch** (1-3) – sens.

CANAL+ 360

11.45 **Polska z góry: Stadiony** (1) – serial dokum., Pol. 2024
12.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wieczysta Kraków – Lech Poznań
14.50 **Dover 24/7** (2) – serial dok.
15.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (5) – serial dokum.
17.05 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (1) – serial dok.
18.00 **Koleją przez świat** (3)
19.00 **Co poszło nie tak 4** (6)
20.00 **Porzucone konstrukcje** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
21.00 **Projekt Fighter** (5)
22.05 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
0.10 **Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (1) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

NIEDZIELA 2 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.07 | ZACH. SŁ. 20.32 | Imieniny: Euzebiusza, Gustawa, Kariny

TeleTydzień

TLC

11.00 Miłość za granicą
12.00 Wielkie lato małych ludzi (4) – reality show
13.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 (4) – reality show, 2026
14.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4
15.00 Włoskie zdrady (27, 28)
16.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2 – reality show, USA 2024
18.00 Premiera: **100 kucharzy**
19.00 Słodki biznes – reality show, USA
20.00 Wielkie lato małych ludzi (4) – reality show



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (11)
23.00 Ciało, w którym żyję: Efekt halo – serial dokum.
0.00 Dr Pryszczylla
1.00 Wielkie lato małych ludzi (4) – reality show
2.00 Wiza na miłość 12 (11)
4.00 Salon sukien ślubnych z Tanem France'em

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (35, 36) – serial kryminalny, Polska
8.00 Bogaty dom – biedny dom (119) – reality show
9.00 Rolniczki (21, 22) – dok.
11.00 Działkowcy (9)
12.00 Bogaty dom – biedny dom (120, 121)
13.55 Nasz nowy dom (263)
14.55 Demakijaż (208) – rozr.
15.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (41) – reality show, Pol. 2016
17.00 Bogaty dom – biedny dom (122) – reality show
18.00 Nasz nowy dom (264, 265) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (38) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (206) – reality show, Pol. 2026
22.00 Kolacja w ciemno (91)
23.00 Gry małżeńskie (204, 85) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (65-68) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (7-9) – paradok.

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (9)
5.55 Zgłoś ogród 2 (1) – rozr.
6.50 Zgłoś remont 11 (1)
7.45 Dzień dobry wakacje
11.30 Ostre cięcie 12 (1) – rozr.
12.35 Babski biznes (1) – rozr.
13.35 Jestem z Polski 16 (29, 33, 30) – serial dok.
16.35 Bitwa o gości (1) – reality show, Pol. 2025
17.35 Do zobaczenia 2 (2) – magazyn poradnikowy
18.10 Ugotowani 13 (1) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
19.10 Kuchenne rewolucje (1, 6) – pr. rozrywk., Polska



21.06 Ostre cięcie 12 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
22.10 Śmierć Diany: dwa śledztwa (1) – serial dok.
23.15 EuroPOLKI studentki (6) – pr. rozr., Polska 2023
0.20 Kobieta na krańcu świata (6) – serial dok.
1.20 Domy z potencjałem: Nowa odsłona (5) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Rolnicy w akcji (4)
9.00 Złomowisko PL 4 (4, 5)
11.00 Poza cywilizacją (2)
12.00 Bracia Collins biorą się do roboty (1)
13.00 Ciężarówką przez Afrykę (8)
14.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
15.00 Złoto drwali
16.00 Zawodowcy (2)
17.00 Nic do ukrycia 2 (2)
18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (11)
19.00 Celnicy na straży Niemiec (5)



20.00 Akta ekspedycji 2: Groźne prognozy
21.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: Dać z siebie wszystko
22.00 W oku cyklonu: Łowcy burz: Tornado roku
23.00 Celnicy na straży Niemiec (5)

TVP HISTORIA

13.25 Wędrówki szlakami granicznymi (1)
14.20 Kurier – film
FILM historyczny, Polska 2019
16.20 Puszczyk mszarny. Duch poleskich bagien – film dokum., Pol. 2022
16.35 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
17.30 Blisko, coraz bliżej (19)
19.00 Powstanie warszawskie w dokumentach – dok.
20.05 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (5)



21.05 2026 rokiem Andrzeja
FILM Wajdy: **Kanał** – dramat wojenny, Polska 1956
22.50 Godzina „W" – film
FILM wojenny, Polska 1979
0.25 Zagadka Heweliusza
1.25 Blisko, coraz bliżej (19) – serial obycz., Pol. 1986
2.45 Historia w postaciach zapisana

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (47) – serial kryminalny, Polska
7.00 Rolnicy. Podlasie (5, 6) – serial dokum., Pol. 2025
9.00 Działkowcy (7, 8): Historie małżeńskie; Kreatywne istoty – dok.
11.00 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
11.30 Wojny magazynowe (13-17) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (17) – reality show, USA 2023
15.00 Przygody poszukiwaczy złota (1, 2) – dok.



19.00 Premiera: **Rolnicy. Podlasie** (28-31) – dok.
21.00 Podróże Gienka i Jastrzębia (1, 2) – dok.
22.00 Świat według Kim Dzong Una – film dokum.
23.00 Pogromcy mafii (7) – serial dokum., Pol. 2024
0.00 Największe śledztwa CBŚP (7)

METRO

8.00 Klan z Alaski 5 – serial dok.
9.00 Klan z Alaski 2 – serial dok.
10.00 The Floor – teleturniej, Pol.
11.25 Gremliny rozrabiają
FILM – horror kom., USA 1984
13.30 Diagnoza (13-ost.) – obycz.
14.35 Diagnoza 3 (1) – obycz., Pol.
15.35 Kryminalni (7) – krym., Pol.
16.40 Kryminalni 4 (10, 11) – krym.
18.55 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Yellowstone 2 (3, 4) – obycz.
22.05 Wytańczyć marzenia
FILM – dramat obycz., USA 2006
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
1.20 Szpital (814) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (556) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 5
4.20 Złomowisko PL 6 – dok.

ZOOM

9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
11.45 Sensacje XX wieku – hist.
13.55 Stawka większa niż życie (1, 2) – serial wojenny, Polska
16.45 Jaś Fasola (1-3) – serial kom.
18.30 Kabaretowe przeboje 4
19.40 I love kabaret EXTRA
20.00 Kabaretowe przeboje 4
21.00 Książę i ja – komedia
FILM romant., USA/Czechy 2004
23.10 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski
0.10 Adam szuka Ewy. Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy
1.15 Magia nagości. Finlandia 4 – pr. rozrywk., Finlandia 2024
1.55 Hity polskiego kabaretu 7 – program rozrywk., Pol.

FOOD NETWORK

8.55 Wakacyjny turniej wypieków – telet. kulin.
9.55 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy
12.10 Wiem, co jem 4 – mag.
12.45 24/24 – maraton kulinarny
13.45 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.50 Kuchnia jak u mamy – mag.
17.00 Symon gotuje w ogrodzie
18.10 MasterChef – pr. rozrywk.
19.40 Posiekani – teleturniej kulin.
20.40 Pojedynek na grille
21.45 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
22.50 Najlepszy smak w mieście
23.50 Perfekcyjni gospodarze 9
2.00 Przepisy prosto z serca
3.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
14.00 Pogromca mitów w akcji
16.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Wyprawa w nieznane 10
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Pojedynki wizjonerów
23.00 Poszukiwacze dinozaurów
0.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Niszczycielskie żywioły
11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Stacja Amsterdam
13.00 O czasie i wodzie – dok.
15.00 Inkowie: Powstanie i upadek imperium
16.00 Starożytne konstrukcje
17.00 Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (3)
18.00 Hitler: Zaginione taśmy III Rzeszy – dok.
19.00 UFO: Przełomowe śledztwa
20.00 CIA: Tajemnice i szpiedzy
21.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (3-ost.) – dok., Wlk. Bryt./USA
22.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

10.00 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
11.00 Sekretne życie ogrodu
12.05 David Attenborough i cuda natury 3 – serial dok.
12.40 W okowach mrozu 3 – dok.
13.40 Wietnamskie przygody Billa Baileya – serial dokum.
14.45 Wyspy Atlantyku – dok.
16.45 Życie na pustkowiu 2
18.40 Potęga ssaków – serial dok.
20.50 Sekretne życie ogrodu – serial dokumentalny
21.55 Naturalnie odmienione życie (2) – film dokumentalny
22.55 Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku
23.55 Największe zagadki nauki – serial dokumentalny

WP

10.55 Pogoda
11.05 Pogromca tajemnic – dok.
12.05 Sekrety tajnych stowarzyszeń – serial dok.
13.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
15.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
16.00 Policjanci w akcji (3)
16.55 Pogoda
17.05 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 2
22.55 Mistrzowie Kabaretu
23.55 Przebojowe kabarety
0.55 Mistrzowie Kabaretu 5
1.55 1, 2, 3... Kabaret! 2 – pr. rozr.

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (569) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (27, 28) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (45-51)
13.00 One Punch Man (7, 8)
14.00 Kabaretowa Dynastia
16.00 Nowa Rewia Kabaretowa
18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr.
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa
21.00 Zdrady (96-99) – paradok.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.05 Uratuj swój ogród 8 – mag.
9.00 Nowa Maja w ogrodzie 4
10.00 Nowa Maja w ogrodzie
11.05 Polowanie na ogród 7
12.10 Polowanie na ogród 9
12.45 Letnia chata na lata 3
14.41 Będzie pięknie – pr. rozr.
15.40 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
16.40 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
18.35 Kolekcjonerski obłęd wart miliony – pr. rozrywk.
19.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
21.25 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
22.20 Dorota inspiruje 3
23.20 Zamek w spadku – dok.
1.15 Sprzątaczki 2 (1, 2) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Z wędką na koniec świata – serial dokumentalny
8.05 Smakuj świat z Pascalem – reality show
10.15 Azja Express – reality show
11.50 Baseny z rozmachem – reality show
14.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.15 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.15 Święte miejsca – serial dok.
23.20 Ambasady luksusu – rozr.
1.20 W co wierzą Osbournowie – reality show
5.20 Za Donalem... do Europy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Dzikie maluchy z amerykańskich parków narodowych – film dokum.
14.00 Sekretne życie pszczół
15.00 Blask natury – film dokum.
16.00 Parki narodowe Stanów Zjednoczonych
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Oko w oko z dziką naturą
19.00 Dzika przyroda strefy równikowej
20.00 Europa z powietrza
21.00 Dzika konfrontacja
22.00 Dzikie cuda Europy
23.00 Dzika Północ Europy
0.00 Myśliwy kontra ofiara
2.00 Sekretne życie pszczół

POLSAT VIASAT HISTORY

6.15 Konkwistadorzy: powstanie i upadek
9.00 Piraci z Morza Śródziemnego – film dok.
10.10 Starożytność: zdrady
13.25 Kryminologia starożytności
15.30 II wojna światowa: cena imperium
21.00 Tajemnica Włóczni Przeznaczenia – film dok.
22.10 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
0.30 Najgroźniejsi ludzie Hitlera
4.15 Piraci z Morza Śródziemnego – film dok.
5.15 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

15.40 Jamie Oliver: 5 składników...
16.30 Ekoporady z Julią Oleś 2
16.35 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
16.50 Moje smaki wsi – serial dok.
17.15 U sąsiadów w kuchni 16
18.25 Podróże piekarza z Hebrydów – serial dokumentalny
19.20 Nie bój ryby! – mag. kulin.
19.45 Dzień dobry, obiad – mag.
20.35 M jak mięso 5: Schabowy
21.30 Wszystkie smaki fermentacji 2 – serial dok.
22.05 Podróż przez smaki Chin 2 – serial dokumentalny

CANAL+ DOMO HD

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.
14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
15.15 Luksusowa ucieczka 7
16.15 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny
17.15 Bitwa o wnętrza – dok.
18.10 Mam zamek 3 – serial dok.
18.35 Daleko od miasta 14 – dok.
19.05 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Domy na krańcu świata
22.00 Najbrzydszy dom na naszej ulicy – serial dok.
22.55 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

15.00 Ponad wszystko
FILM – film obyczajowy, USA 2017
17.00 Polacy w świecie: Sydney
18.00 Świat według Kiepskich (532, 533) – serial komediowy
19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.00 Po katastrofie – dramat
FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 2017
22.55 28 dni – komediodramat,
FILM USA 2000
1.05 Backdoor. Wyjście awaryjne (3) – serial kom.
1.30 Świat według Kiepskich (480-484) – serial kom., Polska
4.05 Nasz nowy dom – reality show, Polska 2023

TVP KOBIETA

12.30 Kwiaty na warsztat 4
13.00 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej
14.00 Rodzinka.pl (162, 163)
15.00 Podróże Małej i Dużej 7
15.30 Ojciec Mateusz 5 (57, 58)
17.25 Malediwy – sztuczny raj
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś: Michał Bajor – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (323)
20.30 Wichrowe wzgórze (304)
21.30 Karol, władca Hiszpanii
23.25 Uciekinier – dram. obycz.,
FILM USA 2012

PLANETE+

13.35 Pod ciśnieniem. Śledztwo w sprawie Ryanaira – dok.
14.40 Świat według termitów
15.50 Watykan. W jakim stanie jest Kościół? – serial dokum.
16.55 Udowodnić teorię względności – film dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry 9
19.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace
19.45 Venus i Serena. Tenisowa rewolucja – film dokum.
20.50 Bestie ze Złego – film dok.
22.35 Superheroes – film dokum.
0.25 Żydowski nazista (1) – dok.

TVP DOKUMENT

12.35 Łabędź niemy – film dokum.
13.00 Podróże Małej i Dużej 4
13.30 Tacy byliśmy (8)
14.00 W krainie pszczoły miodnej – film dokumentalny
15.00 Nietoperz – zagadka – dok.
16.00 W głąb wszechświata: zagadki kosmosu (2) – dok.
17.00 Kultura miejska: Kuba
18.05 Sanatorium miłości 7
18.55 Fenomen Fogga – film dok.
20.00 Ciemna strona Everestu
21.40 Odnaleziony walc – dok.
22.45 Tamte lata, tamte dni
23.20 Nowa Warszawa – dok.
0.40 Sanatorium miłości 7

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.55 **Sportowy wieczór** – magazyn
6.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Pologne – podsumowanie
7.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Arka Gdynia – Stal Rzeszów
10.05 **Kamerą TVP Sport** – reportaż
10.45 **Wioślarstwo:** Mistrzostwa Europy – Varese 2026 – 2. dzień – finały **(live)**
13.50 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle **(live)**



17.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Śląsk Wrocław – Raków Częstochowa **(live)**
20.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – prezentacja ekip
22.00 **Sportowy wieczór**
22.30 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle

EUROSPORT 1

8.00 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – mecz finałowy **(live)**
11.00 **Lekkoatletyka:** Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 6. dzień
12.30 **Kolarstwo:** Tour of Denmark – 4. etap
13.30 **Kolarstwo:** Tour of Denmark – 5. etap **(live)**
15.30 **Cycling Show** – mag.
15.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 2. etap **(live)**
18.30 **Kolarstwo górskie:** Mistrzostwa Europy – Monteceneri 2026 – cross-country kobiet



20.30 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – finał
22.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Pitztal
23.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 2. etap
0.00 **Poker:** World Series – Las Vegas
2.00 **Kolarstwo górskie:** ME – Monteceneri 2026

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz półfinałowy
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN – studio **(live)**
8.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz o 3. miejsce **(live)**
11.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN – studio **(live)**
12.45 **Siatkówka mężczyzn:** LN – finał **(live)**
15.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN – studio **(live)**
17.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: U. Medic – D. Rodriguez 01.08.2026



19.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz finałowy
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy **(live)**

TVP ABC

8.10 **Piotruś Królik 2**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Ziarno**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 6**
10.55 **Rodzina Treflików**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Studio Stodoła**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 3**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**



15.40 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i Świat 2**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Mała Marinette**
18.30 **Idefiks i Nieugięci**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**

MINIMINI+

8.56 **Marta mówi**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**



15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 6**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Barbie: Przygody**
FILM **księżniczek** – film animowany, USA 2020
19.12 **Baczne oczka**
19.40 **Smerfy**

TVN 24

9.30 **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**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.30 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**
20.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**



20.30 **Kawa na ławę** – mag.
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.45 **Kawa na ławę** – mag.
1.55 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Szkło kontaktowe**
3.25 **Nic do zgłoszenia** – dok.

CANAL+ SPORT

11.00 **Na pierwszym planie** (2)
11.40 **1 na 1 Extra**
12.40 **Bohater z Cienia**
13.15 **Liga+**
14.30 **Wysoki Pressing**
16.10 **Speedway+**
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – KS Toruń **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 164
0.20 **Premier League Stories** (51)
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Radomiak Radom

EUROSPORT 2

13.00 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – mecz finałowy
13.30 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – finał **(live)**
14.45 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle **(live)**
16.30 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – finał **(live)**
17.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Lommel – 2. wyścig w klasie MXGP **(live)**
18.00 **Formuła E:** ePrix Japonii – 2. wyścig
19.00 **Golf:** Rocket Classic – finał **(live)**
0.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 2. etap
1.30 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – mecz finałowy

POLSAT SPORT 2

14.00 **Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Świnoujściu **(live)**
15.00 **Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Świnoujściu **(live)**
16.00 **Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Świnoujściu **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz finałowy
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Waszyngtonie – finał **(live)**

NICKELODEON

8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
10.00 **Sonic Prime**
10.55 **Harmidom 7**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.40 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.05 **Harmidom 7**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.35 **Sonic Prime 2**
17.00 **Sonic Prime**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 2**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.37 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.37 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.23 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
18.50 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
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**
19.30 **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 w Waszyngtonie – półfinał
8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – półfinał
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – półfinał
13.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Pretorii – finał kobiet i finał mężczyzn **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – półfinał
19.45 **8 wspaniałych** (5)
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – finał **(live)**
23.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Pretorii – finał kobiet
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Węgier
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Torino FC – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln
20.00 **Made in Italy** (20, 19)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
22.40 **Ligue 1 Show** (35)
23.20 **Serie A Season Preview**
0.25 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
1.15 **GP Confidential**
1.45 **F2: Chasing the Dream**
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Cagliari Calcio
4.00 **Bundesliga Original Series**

POLSAT SPORT 3

13.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026 **(live)**
13.40 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026 – mecz o 3. miejsce kobiet i mecz o 3. miejsce mężczyzn **(live)**
15.10 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026 – finał kobiet i finał mężczyzn **(live)**
17.50 **Piłka nożna:** Superpuchar Holandii – mecz: PSV Eindhoven – AZ Alkmaar **(live)**
20.30 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Uros Medic – Daniel Rodriguez 01.08.2026
0.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz finałowy
2.30 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.50 **Świnka Peppa**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.41 **Tim Rex wśród gwiazd**
11.05 **Santiago z mórz**
11.30 **Dora 2**
11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol**
13.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.40 **Zwierzęce zagadki**
15.40 **Psi Patrol 7**
16.05 **Świnka Peppa**
17.30 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
17.55 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

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

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 **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: **Kodeks nieletnich**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.50 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: PSŻ Poznań – ROW Rybnik **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Cellfast Wilki Krosno – Orzeł **(live)**
17.35 **Bohater z Cienia**
18.10 **Wysoki Pressing**
19.50 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 164
22.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Newcastle: Garside – Taylor
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
1.00 **Ligomistrzowe historie** (3)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Śląsk – Raków

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Cagliari Calcio
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern
18.00 **Formuła 1:** GP Węgier
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan
22.00 **Ligue1 Season Review** (36)
23.00 **Bundesliga Special** (21)
0.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – CD Santa Clara
2.00 **Werder Double** – film dok.
3.10 **Legendy Bundesligi**

POLSAT PLAY

9.00 **Kołowrotek**
9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Siły specjalne – Polska**
1.40 **Tajna historia XX wieku**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.15 **Z drugiej ręki**
11.45 **Naprawy nie do naprawy**
12.30 **Wojny samochodowe**
14.30 **Zawodowi handlarze**
15.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
16.15 **Moto Fachury**
17.00 **Moto kombat**
17.45 **Raport końcowy**
18.10 **Ciężarówką przez Stany**
21.10 **Wojny samochodowe**
22.10 **Z drugiej ręki**
22.55 **Naprawy nie do naprawy**
23.40 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
0.40 **Moto Fachury**

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: Zaręczona, zakochana, zagubiona** – obycz., Niemcy/Austria 2011
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 **Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 1d16fdaa6f





Jako Madeline „Matty" Matlock potrafi zaskoczyć swą przebiegłością i błyskotliwością.



Za rolę Annie, głównej bohaterki „Misery", w 1991 roku dostała Oscara.

Ikona ekranu

Z biegiem lat jej uroda staje się coraz bardziej szlachetna.

MATLOCK • KATHY BATES

Talent nie zna wieku

Na ekranie możemy ją podziwiać od niemal sześciu dekad – i wszystko wskazuje na to, że nadal będzie nas zachwycać swoim telentem. Bo gdy Kathy Bates dostaje odpowiednią rolę, potrafi rozbłysnąć!

MATLOCK PO 3.08 godz. 22.55 TVP 2

Jeszcze dwa lata temu Kathy Bates całkiem poważnie zastanawiała się nad przejściem na emeryturę. I właśnie wtedy, kiedy już powoli oswajała się z myślą, że wkrótce będzie miała aż nadmiar wolnego czasu, wydarzyło się coś niezwykłego. Ona sama nazywa cudem fakt, że dostała propozycję zagrania głównej roli w nowej wersji serialu „Matlock". – Nagle dostałam ten scenariusz i pomyślałam: „O rany, muszę to zrobić" – wyznała w jednym z niedawno udzielonych wywiadów. – Nie sądziłam, że taka szansa przydarzy mi się w wieku 76 lat. Każdy kolejny dzień na planie wydaje się cudem…

Najpierw odlot

Pomysł, by spróbować sił na scenie, przyszedł do niej stosunkowo późno – już po dwudziestce. Wcześniej i owszem interesowała się teatrem, ale równie mocno fascynowała ją literatura czy sztuka. Jednak po ukończeniu w 1969 roku Southern Methodist University wyjechała z rodzinnego Tennessee do Nowego Jorku, by tam rozpocząć aktorską drogę. Zadebiutowała niewielką, drugoplanową rolą w kultowym „Odlocie" Miloša Formana". I… jej kariera nadal stała w miejscu. Od wielu organizatorów castingów słyszała, że nie dostaje ról, bo jest… za mało atrakcyjna. – Nie jestem olśniewającą kobietą – mówiła w wywiadzie. – Ale nigdy też nie byłam naiwną dziewczyną, więc od początku wiedziałam, że będę aktorką charakterystyczną. Role, które miałam szczęście grać, były zawsze dla mnie prawdziwym wyzwaniem – zazwyczaj wcielałam się w postaci starsze i trochę dziwne…

Przełom przyszedł w 1990 roku wraz z rolą Annie Wilkes w rewelacyjnej kinowej adaptacji powieści Stephana Kinga „Misery". Krytycy nie mogli się jej nachwalić, widzowie – choć nieraz przerażeni – pokochali ją, a Akademia Filmowa nagrodziła Oscarem. Od tego momentu grała już w pierwszej lidze Hollywood, ugruntowując swą pozycję rolami w takich filmach jak m.in. „Smażone zielone pomidory", „Titanic", „Barwy kampanii" czy „Schmidt". W międzyczasie zaczęła także reżyserować. Spod jej ręki wyszło kilka odcinków „Sześciu stóp pod ziemią" oraz film telewizyjny „Opiekunka".

Rola szyta na miarę

Gdy wydawało się, że po ponad pięciu dekadach pracy aktorskiej przyszedł czas na emeryturę, ona po raz kolejny zabłysła. Udowodniła, że zarówno jej bohaterka, w którą wciela się w „Matlocku", jak i ona sama, po siedemdziesiątce nie straciły „pazura" ani zawodowego talentu. Za to coś zyskały… – Kiedy kobiety się starzeją, dzieje się taka zabawna rzecz – raptem stajemy się niemal niewidzialne – opowiadała niedawno dziennikarzowi. – Ale to bywa niesamowicie użyteczne, ponieważ nikt nie spodziewa się naszego ruchu ani ciosu z naszej strony.

Aktorka jest zachwycona postacią, którą przyszło jej grać. – Czuję się ogromną szczęściarą, że na tym etapie życia otrzymałam rolę, która jest tak głęboka i wielowymiarowa – podkreśla Bates. – Nie dość, że przemawia ona do mnie, to jeszcze daje mi okazję do wykorzystania wszystkiego, czego nauczyłam się przez te wszystkie lata pracy w zawodzie!

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. East News, mat. prasowe

eprasa.pl 1d16fdaa6f

NA WSPÓLNEJ

Randkowy galimatias

NA WSPÓLNEJ PO 3.08 godz. 20.15 TVN

Ingerowanie bliskich w życie miłosne Juliusza (Daniel Olbrychski) i Krystyny (Małgorzata Knothe) sprawi, że sytuacja znajdzie się na granicy totalnej katastrofy. Bo kiedy Wojtek (Wojciech Szulc) zdecyduje się odpisać Krystynie jako Janusz i zaprosi ją jeszcze raz na spotkanie, w barze na Wspólnej zamiast Agierowej zastanie... córkę Hoffera (Julia Jurek)! Po wyjaśnieniu nieporozumienia oboje zaczną się zastanawiać, jak wszystko wyprostować. Ale gdy Szulc wróci do domu, odkryje, że pod jego nieobecność Juliusz korzystał z laptopa, dowiedział się o planowanym spotkaniu z Krystyną i jest... wściekły. **JP**



Juliusz dowie się, że syn działa za jego plecami.

Wojtek odkryje, że zamiast Krystyny w kawiarni siedzi Ula Hoffer!

Od 1. odcinka



Merlin odkrywa w sobie magiczne moce i rzuca się w wir szalonych przygód.

PRZYGODY MERLINA

Od zera do czarodzieja

PRZYGODY MERLINA PO 3.08 godz. 19.00 SCI FI

Gdy w Camelot despotyczny król Uther Pendragon zakazuje uprawiania czarów, nadworny lekarz Gaius przyjmuje nastoletniego Merlina na ucznia. Szybko okazuje się, że chłopak ma niezwykłe, magiczne umiejętności. To dla niego początek szalonej przygody...

Aż trudno uwierzyć, że grający Merlina Colin Morgan przed otrzymaniem roli nie znał legend arturiańskich! Wszystkiego o swoim bohaterze uczył się ze scenariusza. Wieloletnia przygoda w szatach Merlina nie była dla niego łatwa, a wypowiadanie zaklęć po staroangielsku wymagało od niego godzin ćwiczeń z lingwistą. Jednak dzięki ciężkiej pracy w ciągu pięciu sezonów stał się prawdziwym „mistrzem magii"! **PM**

MAJOWIE: WOJNA PIĘCIU KRÓLESTW

Rozkwit i upadek

MAJOWIE: WOJNA... PO 3.08 godz. 18.50 POLSAT VIASAT HISTORY

Czteroodcinkowy serial dokumentalny (kolejne epizody we WT, ŚR i CZ o godz. 18.50) ukazuje rywalizację najpotężniejszych miast-państw Majów w ich „złotym wieku" (ok. 250-900 r. n.e.). Osią opowieści jest wieloletni konflikt między Tikál a Calakmul – stolicami dwóch królestw. Rządzące nimi dynastie zawierały sprytne sojusze, toczyły walki o polityczne wpływy i zabiegały o lojalność mniejszych ośrodków. Serial odsłania kulisy intryg, dynastycznych mariaży i brutalnych podbojów; rekonstruuje losy władców czczonych jak bogowie. To fascynująca opowieść o ambicji, zdradzie i walce o dominację, która doprowadziła do osłabienia potęgi Majów i zmierzchu ich cywilizacji. **MP**



To sami Majowie przyczynili się do klęski własnego imperium.

Fot.: TVN (2), Polsat Viasat History, East News

eprasa.pl 1d16fdaa6f

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (13) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 38** (908) – 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**
8.15 **Kolumbowie** (5-ost.): Śmierć po raz drugi – serial wojenny, Polska 1970
9.15 **Ranczo 8** (98): Zbrodnia to niesłychana, pani zabija pana – serial obyczajowy, Polska 2014
10.05 **Komisarz Alex 23** (283): Superochroniarz – serial kryminalny, Polska 2025
11.00 **Ojciec Mateusz 17** (221): Fatalne spotkanie – serial kryminalny, Polska 2017
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Rok w ogrodzie extra**
12.55 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (7): Ludzie – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton
14.00 **Splątane losy** (14) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
15.20 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 1. etap: Gdynia – Koszalin **(live)** (patrz obok)
16.50 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (925) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



15.20 SPORT
Kolarstwo
83. edycja imprezy zacznie się w Gdyni, a linię mety kolarze przekroczą po 234 km w Koszalinie. W rywalizacji weźmie udział m.in. Joao Almeida (zdj.), który w ubiegłym roku zakończył na 2. miejscu Vuelta a Espana, jeden z najbardziej prestiżowych wyścigów kolarskich na świecie. **100 min**



21.40 BIOGRAFICZNY
Fighter
Lata 80. XX wieku. Micky (Mark Wahlberg, zdj.) jest podrzędnym bokserem. Jego sprawami zajmuje się apodyktyczna matka, a treningami – brat narkoman, Dicky (Christian Bale, zdj.). Zakochana w Mickym Charlene (Amy Adams) próbuje go przekonać, żeby dla swojego dobra odciął się od destrukcyjnej rodziny. **120 min**

20
20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **07 zgłoś się** (7) – serial krym.
21.40 **Fighter** – dramat
FILM biograficzny, USA 2010, reż. David O. Russell, wyk. Mark Wahlberg, Christian Bale, Amy Adams, Melissa Leo (patrz obok)
23.40 **Tour de Pologne – kroniki** – cykl felietonów, Polska 2026
23.50 Świat bez fikcji: **Wanda. Ostatnia z oddziału** – film dok., Pol. 2024 (patrz obok)
0.55 **Światło między oceanami**
FILM – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Nowa Zelandia/USA 2016, reż. Derek Cianfrance
3.35 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.55 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
4.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
4.25 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.45



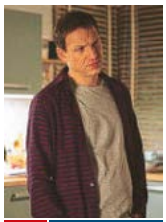
23.50 DOKUMENT
Wanda. Ostatnia z oddziału
Portret jednej z ostatnich żyjących uczestniczek powstania warszawskiego. Wanda Traczyk-Stawska (zdj.) podzieli się wspomnieniami i opowie o swojej codzienności. **65 min**

TVP 2

5.35 **M jak miłość** (1807) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Gdy jedno z małżonków choruje – jak przejść przez to razem jako rodzina? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3367) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Okrasa łamie przepisy:** Smak lawendy – magazyn kulinarny, Polska 2020 (patrz obok)
12.00 **Wyższa Szkoła Jazdy** (9) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (160) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (889): Demolka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Piotr i Benio śledzą ekipę Martyny i Basi, licząc, że przyłapią Śmieszka na ataku. Po pracy doktor Góra organizuje wyprzedaż garażową. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (446) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (161) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cihan wyznaje Enginowi, że Hancer jest w ciąży, lecz nie z nim. Nocą Yonca zakrada się do rezydencji i bierze na ręce syna. Cemil opuszcza dom, nie zdradzając Deryi swoich zamiarów. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3367) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



11.30 KULINARNY
Okrasa łamie przepisy
Kwiaty lawendy mają charakterystyczny, mocny zapach, dlatego używane są do produkcji olejków i perfum. Karol Okrasa (zdj.) udowodni, że można je też wykorzystać do przygotowania potraw. Przyrządzi m.in. karkówkę w lawendowym sosie z serowym purée. **30 min**



19.25 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3367)
Łukasz (Michał Rolnicki, zdj.) coraz bardziej oddala się od Ksawerego. W pewnym momencie postanawia go śledzić. Konflikt narasta także między nim a Celiną. Kobieta uważa bunt nastolatka za naturalny etap dorastania. Rawiczowa naciska na Jaworskiego, by sprzedał swoje mieszkanie Natalii. **40 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (885, 886) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 **Matlock** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2024, reż. Kat Coiro, wyk. David Del Rio, Kathy Bates, Skye P. Marshall, Yael Grobglas (patrz obok)
0.40 **Karol, władca Hiszpanii** (15) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
1.40 **Nasz dom w górach** (22) – serial obycz., Niemcy 2024
2.35 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021
3.30 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.00



22.55 KRYMINALNY
Matlock (1, 2)
Emerytowana prawniczka Madeline (Kathy Bates, zdj.) zatrudnia się w nowojorskiej kancelarii. Nie zdradza prawdziwego celu powrotu do zawodu. Pierwsza sprawa dotyczy rzekomego seryjnego zabójcy. **105 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.15 **Malanowski i partnerzy** (368, 369): Morderstwo zamiary; Stracona reputacja – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
10.20 **Trudne sprawy** (1289) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Wiktor poznaje na uczelni Laurę. Gdy spacerują po parku, dostrzega ich jego matka. W domu kobieta domaga się, by syn zerwał kontakt z dziewczyną. Niebawem chłopak ma okazję spotkać rodziców Laury. Na jaw wychodzi zaskakująca prawda. **60 min**
11.20 **Gliniarze** (905, 906) – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.25 **Dlaczego ja?** (1534, 1535): Gra o wszystko; Gdzie są nasze pieniądze – serial paradokum., Polska 2026 Edyta zaczyna podejrzewać męża o romans z pracownicą seksualną. Szuka wsparcia u przyjaciela, adwokata Michała, który sugeruje jej, by zdobyła dowody. Ich relacja się zacieśnia. **125 min**
15.30 **Wydarzenia**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
16.35 **Gliniarze** (1103, 1104): Ryzykowna akcja; Ostatni dzwonek – serial paradokumentalny, Polska 2025 Krystian i Olgierd odbierają zgłoszenie dotyczące mężczyzny, który grozi bronią sąsiadom. Gdy przyjeżdżają na miejsce, okazuje się, że sprawca uciekł, ale zostawił w mieszkaniu ładunki wybuchowe. Wkrótce policjanci odnajdują jego zwłoki. **135 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.35 **Sport, Pogoda**



15.55 TELETURNIEJ
Milionerzy (1)
Wyłonieni w castingu uczestnicy mierzą się z pytaniami z różnych dziedzin – od sportu po politykę. W przypadku wątpliwości mają do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych. Mogą między innymi poprosić o pomoc publiczność i prowadzącego Huberta Urbańskiego (zdj.). **40 min**



20.00 SENSACYJNY
Świat w płomieniach
John Cale (Channing Tatum, zdj.), który służy w Straży Kapitolu, zabiera nastoletnią córkę na wycieczkę do Białego Domu. Musi stawić czoło terrorystom, kiedy ci przejmują kontrolę nad budynkiem. W jego rękach spoczywa los więzionych osób, w tym prezydenta Sawyera (Jamie Foxx, zdj.). **170 min**

20.00 Megahit: **Świat w płomieniach**
FILM – film sensacyjny, USA 2013, reż. Roland Emmerich, wyk. Channing Tatum, Jamie Foxx, Maggie Gyllenhaal, Jason Clarke, Richard Jenkins (patrz obok)
22.50 **Pierwszy śnieg**
FILM – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017, reż. Tomas Alfredson, wyk. Michael Fassbender, Rebecca Ferguson, Charlotte Gainsbourg, Jonas Karlsson (patrz obok)
1.20 **Siła rażenia** – film
FILM sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006, reż. Michael Keusch
3.30 **Nasz nowy dom** (301) – reality show, Polska 2024
4.35 **Kabaretowa Ekstraklasa** (130) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.50 KRYMINAŁ
Pierwszy śnieg
Oslo. Detektyw Harry Hole (Michael Fassbender, zdj.) zmaga się z problemami osobistymi. Z letargu wyrywa go sprawa zabójstwa. Tropem okazuje się bałwan pozostawiony na miejscu zbrodni. **150 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1718) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (1) – program rozrywk., Pol. 2022
Ekipa odwiedza Czechowice-Dziedzice. Właśnie w tym przemysłowym regionie działa lokal Irlandia. Co zaskakujące, właściciel, Krystian, podaje gościom kuchnię włoską. Klienci omijają restaurację, więc przynosi ona straty. **55 min**
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
11.20 **Doradca smaku** (35) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 **Kuchenne rewolucje** (8) – program rozrywk., Pol. 2025
12.35 **Ukryta prawda** (1509, 1510, 1741) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)
15.45 **Detektywi** (130) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Asystent Oskar pokazuje Maciejowi Dęboszowi sportową kamerę, którą nabył przez internet. Na urządzeniu zarejestrowano nagranie gwałtu. Śledczy podejmują wysiłek, aby znaleźć osobę, która wysłała sprzęt. **65 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (81) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.55 **Młode gliny** (38) – serial kryminalny, Polska 2026
W stadninie dochodzi do tragedii. Daniel, mistrz Polski w skokach przez przeszkody, zostaje brutalnie pobity. Jego brat Igor ginie. W przeszłości spowodował on śmiertelny wypadek samochodowy. Krewny ofiar miał motyw, żeby się zemścić. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport**
19.40 **Kroniki Tour de Pologne** (1) – magazyn sportowy, Polska 2026
19.45 **Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



12.35 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1509, 1510, 1741)
Agata zastaje w gabinecie męża roznegliżowaną Olę. Twierdzi on, że to pomyłka, ale dziewczyna pokazuje wiadomości w aplikacji randkowej sugerujące, że flirtują ze sobą od tygodnia. Mężczyzna przekonuje żonę, że padł ofiarą zemsty studenta. **190 min**



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (81)
Ojciec Marty dochodzi do siebie po operacji. Jego żona przeprasza Tomka (Piotr Nerlewski, zdj.) za nieporozumienia. Na SOR trafia dziewczyna z gorączką. Zosia podejrzewa u niej zakażenie wirusem odzwierzęcym. Ratownicy zostają wezwani do 27-latka z zaburzeniami kardiologicznymi. **65 min**

20.15 **Na Wspólnej** (4256) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **Mój przyjaciel szpieg – Wieczne Miasto** FILM – komedia sensacyjna, USA 2024, reż. Peter Segal, wyk. Dave Bautista, Chloe Coleman, Kristen Schaal, Ken Jeong (patrz obok)
23.10 **Transformers: Ostatni rycerz** FILM – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017, reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Anthony Hopkins, Josh Duhamel, Laura Haddock
2.25 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
3.10 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3.30 **Wallander 2** (5) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009
5.15 **Nauka jazdy 5** (3) – program rozrywkowy, Polska 2022



20.50 KOM. SENS.

Mój przyjaciel szpieg – Wieczne Miasto
Agent CIA JJ (Dave Bautista, zdj.) zgłasza się do pomocy w opiece nad grupą nastolatków. Przemierzając Włochy, nie wie, że stał się pionkiem w grze terrorystów. **140 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 3** (22, 23): Wikingowie piekieł; Wszyscy robią w show-biznesie – serial kryminalny, USA 1987
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (15, 16): Bollywood; Autohaker – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Tym razem Semir i Paul zajmują się sprawą porwania gwiazdy Bollywood. Dochodzenie komplikuje pewien irytujący aktor, torpedujący działania policjantów. **120 min**
10.00 **Maria z przedmieścia** (87, 88) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 **Nie igraj z aniołem** (130) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
13.00 **Wspaniałe stulecie** (64) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 **Kurierzy 2** (49) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (570, 571) – serial obyczajowy, Polska 2022
Laura ma dwanaście lat. Matka Agnieszka krytykuje pasję córki – fascynację subkulturą furries. Zabrania jej noszenia zwierzęcych przebrań i uczestnictwa w konwentach. Do lombardu przynosi strój królika należący do nastolatki. **120 min**
17.00 **Kurierzy 2** (50) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Do kraju wraca Polak mieszkający przez wiele lat w Stanach, Robert zwany Bobem. Odwiedza fotografa Zanettiego. Robert poszukuje starej fotografii. Jest gotów zapłacić za nią każde pieniądze. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (987, 988) – serial obyczajowy, Polska 2026
Cierpiący na raka płuc Maciek i jego żona spodziewają się dziecka. Chory uważa, że onkolog zignorował jego dolegliwości. Poznaje Roberta, który też pragnie wyrównać rachunki z lekarzem. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY

Nie igraj z aniołem (130)
Patricio uczestniczy w przesłuchaniu Isabeli. Marichuy (Maite Perroni, zdj.) podejrzewa, że Juan Miguel (William Levy, zdj.) i Bianca pobrali się. Isabela pod naciskiem policjanta i Patricia zrzuca całą winę na Estefanię. Ana Julia dowiaduje się, że Marichuy nie widzi. **60 min**



20.00 DRAMAT

Terytorium wroga
Grupa komandosów pod dowództwem Kovaksa (Djimon Hounsou, zdj.) dostaje zadanie uwolnienia porwanej w Afganistanie dziennikarki (Diane Kruger, zdj.). Rutynowa misja się komplikuje. Pozbawionych wsparcia żołnierzy i ich podopieczną czeka mordercza wędrówka przez góry Hindukusz. **135 min**

20.00 **Terytorium wroga** FILM – dramat wojenny, Francja 2011, reż. Stéphane Rybojad, wyk. Diane Kruger, Mehdi Nebbou, Raz Degan, Djimon Hounsou (patrz obok)
22.15 **Śmiertelna eskorta** FILM – thriller, USA 2024, reż. Dolph Lundgren
0.00 **6 kul** FILM – film sensacyjny, USA 2012, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, Joe Flanigan, Anna-Louise Plowman, Charlotte Beaumont, Steve Nicolson (patrz obok)
2.15 **Dzielnica strachu 10** (446) – serial krym., Pol. 2025-2026
3.15 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (983) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.20 **Taki jest świat 11** – inf., Pol.
5.00 **Dzielnica strachu 10** (449) – serial krym., Pol. 2025-2026



0.00 SENSACYJNY

6 kul
Mołdawia. Gaul (Jean-Claude Van Damme, zdj.), były członek Legii Cudzoziemskiej, poszukuje dzieci porwanych przez handlarzy ludźmi. Ma odnaleźć Becky, którą uprowadzono z hotelu. **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (11): Próba odwagi – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (842-844) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 **Ukryta prawda** (1354, 1477, 1478) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (1147-1149) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
13.55 **Kryminalni 2** (8): Gorzki weekend – serial kryminalny, Polska 2005
15.00 **Szpital** (814, 815) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Piotr Wójtowicz zajmuje się kobietą, która próbowała zabić siebie i swoje kilkuletnie dziecko. Oboje są w ciężkim stanie. Pod opiekę Roberta Szewczyka trafia mężczyzna, który uszkodził sobie nogę na siłowni. Małżeństwo pacjenta przechodzi kryzys. **120 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (522) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Były wojskowy Lucjan miał pobić i uwięzić w swojej ziemiance sąsiada. Oskarżony twierdzi, że podający się za ofiarę mężczyzna usiłował ukraść materiały budowlane z jego działki. **60 min**
18.00 **SOS Ekipy w akcji** (34) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Funkcjonariusze zauważają szarpaninę dwóch kobiet. Okazuje się, że doszło do porwania niemowlęcia. Młoda matka oskarża swoją znajomą, że ta ma coś wspólnego ze zniknięciem dziecka. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1545) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Taksówkarz Marcin odkrywa na tylnym siedzeniu niewielką torbę. W środku znajduje się kilogramowa sztabka złota. Kierowca postanawia poczekać, czy właściciel zgłosi się po zgubę. **60 min**



20.00 THRILLER

Niezapomniany
Tessa (Katherine Heigl, zdj.) nie może pogodzić się z faktem, że jej małżeństwo z Davidem (Geoff Stults) się rozpadło. W dodatku były mąż szybko znalazł nową miłość, Julię (Rosario Dawson, zdj.), z którą planuje ślub. Tessa robi wszystko, by zniszczyć życie rywalce. **135 min**



22.15 ROZRYWKA

Bez kompleksów (5)
Pracująca na bazarku Consuela martwi się wyglądem swojego biustu i uśmiechu. Unika plaży i nie potrafi znaleźć ubrania, w którym poczułaby się kobieco. Może liczyć na wsparcie Małgorzaty Rozenek-Majdan (zdj.) i specjalistów. Czekają ją plastyka piersi i nowoczesne leczenie stomatologiczne. **60 min**

20.00 **Niezapomniany** – thriller, FILM USA 2017, reż. Denise Di Novi, wyk. Katherine Heigl, Rosario Dawson, Geoff Stults, Cheryl Ladd (patrz obok)
22.15 **Bez kompleksów** (5) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
23.15 **Epidemia** – film sensacyjny, FILM USA 1995, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo, Morgan Freeman, Kevin Spacey (patrz obok)
W roli płk. Danielsa występuje Dustin Hoffman, laureat dwóch Oscarów. **160 min**
1.55 **After** – melodramat, USA FILM 2019, reż. Jenny Gage
4.00 **Fachowcy 2** (11) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.35 **Dorota was urządzi!** (10) – program rozrywk., Pol. 2015



23.15 SENSACYJNY

Epidemia
Pułkownik Sam Daniels (Dustin Hoffman, zdj.) bada wirusy lasów tropikalnych. Trafia do osady w dżungli, którą zdziesiątkowała tajemnicza choroba. Wkrótce zabójczy wirus atakuje Kalifornię. **160 min**

DVB T DVB T2 stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

9.05 Przed ekranem – mag.
9.25 Mikrokosmosy – mag.
10.00 Złoty chłopak (207)
11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Lato na ROD'os – dok.
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.10 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
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

15.10 Kiedyś to było... – mag.
15.40 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... – skrót koncertu
16.00 Zaraz wracam 2 (117)
16.30 Barwy szczęścia (3352)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (687) – talk-show, Polska
18.45 Panorama
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (3) – cykl reportaży
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 (103) – reality show, Polska 2023
8.55 Policjantki i Policjanci (542, 543) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1140, 1141) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
11.55 Dlaczego ja? (1569, 1570) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
13.55 Trudne sprawy (806-808) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1415) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (533) – reality show, Polska 2025

PULS 2

10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 4
14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – serial animowany
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (975) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
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 Daleko od szosy (6)
14.35 Rodzinka.pl (210, 211)
15.40 Program rozrywkowy
15.50 Kocham Cię, Polsko! (10) – pr. rozr., Pol. 2026
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion
21.15 Kabaret Letnią Porą (41) – pr. rozr., Pol. 2021

TTV HD

7.35 DeFacto 14 (23, 24)
8.30 Kartoteka 4 (7, 8)
10.35 Detektywi (59, 60)
12.35 Zakup w ciemno 4 (16)
13.35 Zakup w ciemno 6 (13)
14.35 Nic do zgłoszenia 4 (8)
15.35 Złomowisko PL 6 (6)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (7)
18.05 Zakup w ciemno extra (10) – reality show, Polska
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (3)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 6 (14)
21.05 Zakup w ciemno extra (5) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN



19.45 Kryminalna siódemka
W programie pojawią się kulisy znanych spraw kryminalnych. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **15 min**

20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Kryminalna siódemka
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (208)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.

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

WOJENNY



20.25 Czas honoru. Powstanie (11)
Rainer gorączkowo zastanawia się, gdzie ukryć niemieckie archiwum. Liczy na pomoc Pabsta. Oficer wydaje się jednak nieobecny. Prosi Larsa o cyjanek dla siebie i ukochanej Hilde. **50 min**

21.15 Królowa Bona (10)
22.20 Tajemnice kultowych seriali (5) – serial dok.
23.15 Panorama
23.45 Gabi Drzewiecka zaprasza (3) – talk-show
0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży
0.40 Zaraz wracam 2 (117)
1.05 Tour de Pologne – kroniki – cykl fel.

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1416) – Polska 2026
Mikołaj i Miłosz badają porwanie panny młodej. Nina zniknęła podczas przymiarki sukni ślubnej. Detektywi podejrzewają byłego partnera kobiety. **60 min**

20.00 Uroczysko (229, 230) – serial kryminalny, Polska
21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (141) – krym.
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1024) – krym., Pol. 2026
23.05 Purpurowe rzeki
FILM – thriller, Francja 2000, wyk. Jean Reno
1.25 Love Island. Wyspa miłości (45)

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (457, 458) – Polska
Na Gorczaku ginie trener boksu. Podejrzany o zbrodnię jest jego najzdolniejszy uczeń. Na jaw wychodzą mroczne sekrety sprzed lat, a także prawda o złamanej karierze i nienawiści. **120 min**

23.00 Wstydliwe choroby 5 (6, 7) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 10 (453) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (658) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (224) – obycz.
4.00 Niesamowite! (18, 19)
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (522) – obycz.

KOMEDIOWY



22.10 Rodzinka.pl (66) – Polska
Kuba urządza swój nowy pokój. Kacper przyprowadza do domu koleżankę Zosię. Dzieciaki uczą się sztuki całowania. Ludwik paraduje nago po domu. Marek wypytuje Tomka o Magdę. **40 min**

22.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026
0.55 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
2.20 Kabaret Letnią Porą (11, 21) – program rozrywkowy, Polska 2021
4.20 Hity wszech czasów (15) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (4)
Andrzej i Katarzyna Gąsienicowie (oboje na zdj.) przekonają się, jaka jest wytrzymałość „Królowych przetrwania", poznają śmiałków, którzy zdecydują się iść na całość oraz sprawdzą, kogo oszukają „The Traitors. Zdrajcy". **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (4)
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (10) – fab.-dok., Pol.
1.00 Ciężarówką przez Wietnam (5) – dok., Pol.
2.00 Wyburzacze 9 (3, 4)
3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (8, 9) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy **17.30** Poczytalnia **17.40** Tamte lata, tamte dni **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Fach że hej **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Desant **17.30** Klub Kultura **18.15** Małe miejscowości – wielcy ludzie **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.10** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.45 Droga **17.30** Zawodowcy **17.50** Reportaż TVP Gdańsk **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 16.46 Dej pozór **17.13** Dzień z bliska **17.45** Sobota w Bytkowie **18.14** Wiesz jak jest **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków **17.07** Pełnosprawni **17.30** Magazyn medyczny **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Z indeksem w ręku **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Koncert **17.55** Reportaż. Z lubelskiego **18.10** Murale w mieście zaklęte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Przystań nad Biblią **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 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 17.00 Włącz SPORT **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Zaułki rzemiosła **21.01** Czytanie puszczy **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia **17.45** Pracownia reportażu **18.00** Rosół polski **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 17.20 RoweLove **17.32** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Kościół z bliska **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.05 W swoim czasie **17.19** Geniusze i marzyciele. Stefan Bryła **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Przyszłość jest teraz **19.12** Nie taki internet straszny **21.02** Dlaczego krowa... **21.15** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (704, 705)
12.25 Ojciec Mateusz 8 (103)
13.20 Komisarz Alex 6 (67)
14.15 Ranczo 3 (29, 30) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 4 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Grecja – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 27 (346)
19.20 Ranczo 10 (128) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (288, 289) – serial komediowy, Polska
21.25 Ojciec Mateusz 33 (422)
22.20 W samo południe
FILM – western, USA 1952
23.50 Weiser – dram. psychol., FILM Niem./Pol./Szwajcaria 2000
1.45 Jan Serce (9, 10-ost.)

TVP KULTURA

11.50 Głos Carusa – narodziny nagrań muzycznych
13.05 Kosmos 1999 (17) – s.f.
14.10 Hrabina Cosel (1-3) – film FILM historyczny, Polska 1968
17.00 Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (3, 4) – serial przyg., Polska
18.15 Dźwięk Nowego Jorku (10) – serial dokumentalny
18.55 Rawhide (21) – serial przyg.
20.00 Basen – dramat FILM kinalny, Fr./Włochy 1969
22.15 Pisklę – horror, FILM Finlandia/Szwecja 2022
23.55 Muzyka w zabytkach (1)
0.55 Kulturalni – magazyn kult.
1.50 Przełęcz ocalonych FILM – dramat wojenny, USA/Australia 2016
4.20 Podróże z historią (15)

ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (16) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.00 Ciężarówką przez śniegi 3 (6) – serial dokum.
14.00 Klątwa Wyspy Dębów 3 (2) – reality show, USA 2015
15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (12, 13) – serial dokum., USA
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 5 (17, 18) – dok., Australia
18.00 77 TV 4 (10, 11) – rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (25) – krym., Fr.
22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 2 (5) – serial kryminalny, Fr.
23.15 Detektywi z Bordeaux 5 (4) – serial krym., Fr./Bel.

TV 6

6.55 Policjantki i Policjanci (741, 742) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (60, 61) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (196-198)
13.55 Policjantki i Policjanci (1216) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (77, 78) – krym.
16.00 Kobra – oddział specjalny (62, 63) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (21, 22)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (87, 88)
22.00 Czarna lista 2 (37) – krym.
22.55 Łowca pedofilów (197-200) – serial dokum.
0.55 Więzienie (146, 148, 147)
2.25 Cobra Kai (40) – przyg.
3.30 Septagon (27, 28) – krym.
5.35 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

8.40 Lewis 7 (3) – serial krym.
9.40 My Life is Murder 5 (4)
10.40 Śmierć pod palmami 4 (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (7) – serial krym.
12.55 Ulica nadziei 2 (7, 8)
15.00 Ojciec Brown 9 (5) – krym.
16.00 Lewis 7 (3) – serial krym.
17.00 My Life is Murder (1)
18.00 Morderstwa w Midsomer 25 (3)
19.55 Śmierć pod palmami 4 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 My Life is Murder 5 (5)
22.00 Afera podsłuchowa (1, 2)
0.10 Harry Wild 4 (8) – krym.
1.10 Śmierć pod palmami 4 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

10.25 Diagnoza Betty (167, 168)
12.20 Käthe i ja: Śpiąca Królewna FILM – dramat obyczajowy, Niemcy 2019
14.15 Dr Nice – Mój najukochańszy wróg FILM – film obycz., Niemcy 2025
16.10 Pokój ze stajnią:
FILM **Ucieczka** – komedia romantyczna, Niemcy 2022
18.00 Górski lekarz (178, 179)
20.00 Wiza do miłości
FILM – komedia, USA 2024
21.50 Bella Casa – komedia, FILM Niemcy 2014
23.45 Górski lekarz (178, 179) – obycz., Niemcy/Austria
1.40 Wiza do miłości
FILM – komedia, USA 2024

COMEDY CENTRAL

8.25 Dwóch i pół (1) – kom.
8.55 Przyjaciele 2 (1-6) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 11 (11-16) – kom.
14.30 Dwóch i pół (2) – kom.
15.00 Dwóch i pół 9 (3-5) – kom.
16.30 Przyjaciele 2 (7-12) – kom.
19.30 Duchy (11, 12) – fantasy
20.30 Teoria wielkiego podrywu 11 (17-19) – kom.
22.00 The Office PL 4 (4, 5)
23.05 Comedy Club (4, 5) – rozr.
0.05 Miasteczko South Park 4 (12, 13)
1.00 Pracoholicy 6 (1, 2) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 3 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 4 (9-11)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 5 (4) – obycz.
10.55 Lekarze (11) – obycz., Pol.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (28, 29) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 5 (3) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.05 Na Wspólnej (21, 22)
17.10 Top 100: filmy wszech czasów (3) – pr. rozr., Pol.
17.50 Step Up: Taniec
FILM **zmysłów** – muz., USA 2006
20.00 Assassin's Creed – przyg., FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 2016
22.35 Trzy tysiące lat tęsknoty
FILM – film fantasy, USA/Australia 2022, reż. George Miller
0.40 Ostatnie tchnienie
FILM – thriller, Niemcy 2023
2.35 Motywy filmowe – mag.

eprasa.pl 1d16fdaa6f

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.55 **Robert Makłowicz** (218, 205) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (11)
10.55 **Górski lekarz 13** (16)
11.55 **Górski lekarz 14** (1) – serial obyczajowy, 2021, wyk. Max Urlacher
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (12)
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (11, 12) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (13, 7, 4) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 2** (25, 26) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (321) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (961, 962) – serial paradokumentalny
8.30 **Sekrety rodziny** (38-40) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (967) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1384, 1385) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 **Świat według Kiepskich** (31-35) – serial komediowy, Polska
17.00 **48h. Zaginieni** (191, 192) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1013) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.35 **Rodzinka.pl** (120) – kom.
6.05 **Na sygnale** (502, 503)
7.15 **Ojciec Mateusz 4** (52)
8.10 **Komisarz Alex 4** (41)
9.05 **Rodzinka.pl** (121) – kom.
9.45 **Klan** (1468) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 10** (119, 120)
11.55 **Komisarz Alex 4** (42)
12.45 **Ojciec Mateusz 31** (402-404) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 4** (43) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (504, 505) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 10** (121, 122) – serial obycz., Pol. 2016
19.30 **Ojciec Mateusz 31** (405) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 4** (53) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.55 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Podróże kapitana Klipera** (8, 9) – anim.
7.45 **Bolek i Lolek** (5, 6)
8.05 **Reksio** (13) – serial anim.
8.20 **Diabeł** – film krótkometr.
8.45 **Siedem życzeń** (1) – serial przygodowy, 1985, wyk. Daniel Kozakiewicz
9.45 **Podróż za jeden uśmiech** – przyg., 1972
11.40 **Pan Wołodyjowski** – film historyczny, 1968
15.00 **Ranking naj polskiego kina** (2) – pr. rozrywk.
15.45 **Komedia małżeńska** – komedia obycz., 1993
17.55 **Czterej pancerni i pies** (6, 7) – serial wojenny

AXN

6.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (11) – serial kryminalny
7.10 **Ostry dyżur 2** (11, 12) – serial obycz., USA 1996
9.00 **Castle 4** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2012
11.00 **MacGyver 4** (11, 12) – serial akcji, USA 2020
12.55 **Dowody zbrodni 2** (16, 17) – serial kryminalny
15.00 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (12, 13) – serial kryminalny, USA 2023
17.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 **Castle 4** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2012

CANAL+ PREMIUM

6.15 **The Office PL 2** (9, 10)
7.15 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
9.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.15 **Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
10.40 **W kogo ja się wrodziłem?** – film obyczajowy, Polska 2001
11.40 **Zmierzch** – film fantasy, USA 2008
13.40 **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
15.05 **Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł**
15.55 **The Holiday** – komedia
FILM romantyczna, USA 2006
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Listy do Julii** – komedia
FILM romantyczna, USA 2010

THRILLER



20.00 Pogromcy poniedziałków:
FILM **Kontrakt na zabijanie** – Niemcy/USA 2006

Były stróż prawa Ray (John Cusack, zdj.) podczas wycieczki z synem spotyka zbiegłego bandytę (Morgan Freeman, zdj.). Chce oddać go w ręce policji. Na pomoc kryminaliście ruszają wspólnicy. **120 min**

22.00 **Ekstradycja** (1, 2) – serial sensacyjny, Polska 1995, wyk. Marek Kondrat
0.30 **Prawo ojca** – dramat
FILM sensacyjny, Polska 1999
2.45 **Obrońca** – film sens.,
FILM USA/Niem./Rumunia 2004
4.50 **Handlarz dziełami sztuki Hitlera** – film dok., Wielka Brytania 2014

KRYMINALNY



20.00 Ślad (5) – Pol. 2018-2019

Pod jednym z garaży zakopano ciała czterech kobiet. Do policjantów zgłasza się świadek, który twierdzi, że widział mnicha, który obuchem siekiery zabił w dziewczynę. Wkrótce on także ginie. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (808) – paradok.
22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (121, 122)
23.00 **Świat według Kiepskich** (387, 388)
0.00 **Ślad** (107) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (25) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.40 **Ewa gotuje** (500) – mag.
3.15 **Demakijaż** (99) – pr. rozr.
3.40 **Strzelnica Renaty Mauer** (9) – pr. sportowy

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 10 (123, 124)

Biskup Kozioł coraz bardziej przeżywa fakt, że jego brat kandyduje na urząd prezydenta. Pomimo zakazu kurii decyduje się interweniować. Więcławski martwi się o swoją firmę. Składa Pietrkowi pewną propozycję. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 31** (406) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Prokurator** (1) – serial kryminalny, Polska 2015
1.15 **Londyńczycy** (4, 5) – serial obycz., Pol. 2008
3.15 **Stulecie Winnych 2** (23) – serial obycz., Pol. 2020
4.05 **Klan** (1468) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (41) – serial komediowy, Polska 2025

KOMEDIODRAMAT



20.00 7 uczuć – 2018, reż.
FILM Marek Koterski

Adam Miauczyński (Michał Koterski, zdj.) nie umie nazywać towarzyszących mu emocji. Wraca myślami do czasów dzieciństwa. Wspomina swoją rodzinę, przyjaciół i dawną miłość. **150 min**

22.30 **Lokatorka** – dramat
FILM kryminalny, 2021, wyk. Sławomira Łozińska
0.55 **Game Over** – dramat
FILM obyczajowy, 2024
2.45 **Po miłość** – dramat
FILM obyczajowy, 2021
4.45 **Wagary** – film krótkometrażowy, 2024
5.35 **High Life** – film krótkometrażowy, 2024

KRYMINALNY



21.05 FBI: International 4 (16)

Rodzina biznesmena Mayfielda zostaje uprowadzona w Pradze. Porywacze żądają okupu w kryptowalucie. Driscoll prosi Mitchella i Fly Team o wsparcie. Trop wiedzie do syndykatu Nikolicia. **65 min**

22.10 **FBI: Most Wanted 4** (19)
23.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (11, 12) – krym., USA/Kan.
0.50 **Castle 4** (15, 16) – krym.
2.50 **FBI: International 4** (16) – serial kryminalny, USA
3.45 **FBI: Most Wanted 4** (19) – serial kryminalny, USA
4.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (6)
5.25 **Blok promocyjny AXN**

KRYMINALNY



20.00 Spirala kłamstw (3) – Francja/Belgia 2025

Po tym, jak Hugo zostaje zastrzelony, Morgane trafia do aresztu, skąd wychodzi dzięki pomocy Simona. Razem wpadają na trop Vincenta, dilera narkotyków. **55 min**

20.55 **Dirty dancing** – film
FILM muzyczny, USA 1987
22.35 **Dreams** – melodramat,
FILM Meksyk/USA 2025
0.10 **Ex Machina** – dramat
FILM s.f., Wielka Brytania 2014
1.55 **Dziewczyna z igłą**
FILM – dramat obyczajowy, Dania/Pol./Szwecja 2024

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

13 ULICA

6.05 **Knok** (1) – serial krym., Fr.
6.55 **Zagadki Hailey Dean:**
FILM **Chęć zabijania** – film kryminalny, USA 2020
8.45 **Zabójstwo w Strasbur-**
FILM **gu** – thriller, Francja 2016
10.45 **Mentalista 4** (7-10) – krym.
14.25 **Darrow i Darrow** – film
FILM kryminalny, USA/Kan. 2017
16.20 **Morderstwa**
FILM **w Lotaryngii** – film kryminalny, Fr./Belgia 2019
18.20 **Mentalista 4** (11-14)
22.00 **Astrid i Raphaëlle** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.15 **Niewidomy detektyw** (8)
2.10 **Morderstwa**
FILM **w Lotaryngii** – film kryminalny, Fr./Belgia 2019
4.10 **Zabójstwo w Strasbur-**
FILM **gu** – thriller, Francja 2016

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (36-38) – dok., Pol.
7.25 **Doktor Martin** (52) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.25 **Przyjaciółki** (167, 168) – serial obycz., Polska 2019
10.25 **Świat według Kiepskich** (24, 25, 115, 116, 204, 207)
14.25 **Kevin sam w domu**
FILM – komedia, USA 1990
16.35 **Szybcy i wściekli 5** – film
FILM sensacyjny, USA 2011
19.20 **Lot 93 z Newark** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2006
21.00 **Kryzys** – dramat
FILM sensacyjny, Kan./Bel. 2021
23.30 **Tropiciel** – film
FILM przygodowy, USA/Kan. 2007
1.45 **Gliniarze** (644) – paradok.
2.45 **Fala zbrodni** (90, 91) – serial sensacyjny, Polska
4.45 **Na ratunek 112** (887, 888)

HBO

10.40 **W skrócie** – komediodra-
FILM mat, Niemcy 2024
12.25 **Milion minut** – dramat
FILM obyczajowy, Niemcy 2024
14.30 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
16.30 **Makbet** – dram. obycz.,
FILM Wlk. Bryt./Francja/USA 2015
18.20 **Wielka mała koza**
FILM – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
20.00 **Ród smoka 3** (7) – fantasy
21.00 **Miniaturowa żona** (7)
21.40 **Babygirl** – thriller,
FILM Holandia/USA 2024
23.30 **Na rauszu** – komediodra-
FILM mat, Dania/Holandia/Szwecja 2020
1.25 **The Killer's Game**
FILM – thriller, USA/Hiszpania/Wielka Brytania 2024

WARNER TV

8.40 **Bajer z Bel-Air 6** (15, 16)
9.35 **Prawo Agaty 4** (5) – obycz.
10.35 **Pełniejsza chata 2** (6, 7)
11.50 **Teraz albo nigdy! 2** (13)
12.50 **Teraz albo nigdy! 3** (1)
13.45 **Bajer z Bel-Air 6** (15-18)
15.40 **Pełniejsza chata 2** (6-9)
18.05 **Jackie Chan: Pierwsze**
FILM **uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
19.40 **Rodzinne rewolucje**
FILM – komedia, USA 2014
22.00 **Złoto pustyni** – film
FILM wojenny, USA 1999
0.10 **Zaklęci w czasie**
FILM – dramat s.f., USA 2009
2.15 **Bez smyczy**
FILM – komedia, USA 2011
4.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (22) – serial kryminalny, USA/Kan. 2011

ALE KINO+

8.50 **The Office PL** (1, 2) – kom.
10.00 **Vigil 2** (5, 6) – serial sens.
12.35 **Vera 10** (4) – serial krym.
14.30 **Pies przed sądem** – kom.
FILM obycz., Szwajcaria/Fr. 2024
16.15 **Niebo Montany** – film
FILM obyczajowy, USA 2007
18.15 **Vera 11** (1) – serial krym.
20.10 **Feralna noc** – dramat
FILM kryminalny, USA 2014
22.20 **Miasteczko Cut Bank**
FILM – thriller, USA 2014
0.20 **Czerwone niebo**
FILM – komediodramat, Niemcy 2023
2.25 **Minuta ciszy** (6-ost.) – serial obycz., Polska 2022
3.30 **Ultima Thule** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
4.50 **Problem** – film krótkometr.
5.10 **Powrót** (6-ost.) – kom., Pol.

CANAL+ FILM

12.40 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
14.20 **Mamma mia** – kom. muz.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
16.10 **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francja 2013
17.30 **Call me lala** – film krótkometraż., Pol. 2024
17.55 **Ultimatum Bourne'a**
FILM – sens., USA/Niemcy 2007
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Thelma** – komedia,
FILM Szwajcaria/USA 2024
21.35 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dram. obycz., Francja 2024
23.15 **Zabójcza orka** – horror,
FILM Australia/USA/Wielka Brytania 2026
0.40 **Zapiski śmiertelnika**
FILM – komediodramat, Pol. 2025

SCI FI

8.00 **Bibliotekarze 3** (1, 2)
9.50 **Medium 2** (13, 14) – krym.
11.40 **Zagubiona tożsamość 4** (11, 12) – serial s.f., USA
13.30 **Małpa i Mechamałpa:**
FILM **Nowy porządek** – film s.f., USA 2024
15.20 **Medium 2** (15, 16) – krym.
17.10 **Zagubiona tożsamość 4** (13) – serial s.f., USA 2014
18.05 **Zagubiona tożsamość 5** (1) – serial s.f., Kanada 2014
19.00 **Przygody Merlina** (1, 2)
21.00 **Sahara** – film przygodowy,
FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
23.30 **183 metry strachu**
FILM – thriller, USA 2016
1.25 **Pompeje** – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 17** (14) – dok.
10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (17) – serial animowany
11.00 **Naga broń: Z akt Wydzia-**
FILM **łu Specjalnego** – komedia kryminalna, USA 1988
13.00 **Czarodziejki** (3, 4)
15.00 **Transformers**
FILM – film s.f., USA 2007
18.05 **Gang Wiewióra** – film
FILM animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
20.00 **Wybuchowa para**
FILM – komedia sens., USA 2010
22.25 **Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
0.05 **Cloverfield Lane 10**
FILM – thriller, USA 2016

FX

7.00 **Kości** (22, 1) – serial krym.
9.00 **SkyMed** (5) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 1) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (2, 3)
13.45 **Agenci NCIS 8** (5, 6)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (13, 14) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (5)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (4, 5)
22.00 **The Hunting Party** (3)
22.55 **Z archiwum X** (14) – s.f.
23.50 **Punisher** – film sensacyjny,
FILM Niemcy/USA 2004
2.25 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (6) – krym.
9.10 **Panna Scarlet i komisarz 3** (1) – krym.
10.15 **Panna Marple:**
FILM **Karaibska tajemnica** – krym., Wlk. Bryt./USA 2013
12.15 **Hudson i Rex 4** (11, 12) – serial kryminalny, Kanada
14.15 **Poirot 7** (2) – serial krym.
16.40 **Strażnik Teksasu** (18, 19) – serial sensacyjny, USA
18.55 **Poirot** (7) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **G.I. Jane** – dram. obycz.,
FILM USA/Wielka Brytania 1997
22.45 **Honor zabójcy** – film
FILM sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996
0.45 **Nieuchwytny cel** – film
FILM sensacyjny, USA 1993

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (5) – serial kom.
10.55 **Naruto 4** (2-4) – anime, Jap.
12.25 **Łapu capu Extra** (7) – rozr.
13.00 **Karl Lagerfeld. Objawienie** (1, 2) – dok., Fr.
14.30 **Naruto 3** (27, 28) – anime
15.30 **Naruto 4** (1) – serial anime
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.20 **Wszystkie kolory świata 5** (1, 2) – serial dok.
18.15 **13 posterunek 2** (16-18)
20.00 **Czarownice Mayfair** (7, 8) – serial fantasy, USA
21.35 **Czarna woda**
22.00 **Maria Antonina** (5, 6)
0.00 **Kruk. Czorny Woron nie śpi** (1, 2) – krym., Pol. 2021
1.55 **Kiedy ślub?** (1, 2) – kom.

CANAL+ 360

13.05 **Klopp: transfer stulecia** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Chwila prawdy** (6) – dok.
15.00 **Okręty wojenne** (1) – dok.
16.00 **Lotnisko na Alasce 3** (6)
17.00 **Klopp: transfer stulecia** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 **Chwila prawdy** (5) – dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (1) – serial dokum.
20.45 **Co poszło nie tak 4** (4)
21.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (5) – serial dokum.
23.05 **Lotnisko na Alasce 3** (4)
0.00 **Piłkarze na podsłuchu** (1) – serial dokum., Pol. 2022

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

PONIEDZIAŁEK 3 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.09 | ZACH. SŁ. 20.31 | Imieniny: Augusta, Lidii, Nikodema

TeleTydzień

TLC

11.00 **Jyoti: najmniejsza kobieta świata** – dok.
12.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7** (3) – reality show, 2026
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3:** Bez tajemnic – reality show
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9** – reality show, 2021
16.00 **Historie wielkiej wagi:** Chrystal – serial dokum.
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7** (1) – program rozrywkowy



20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
21.00 **Wiza na miłość 12**
23.00 **Koleżanki na zabój**
0.00 **Dr Pyszczylla**
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12**
4.00 **Salon sukien ślubnych z Tanem France'em**

POLSAT CAFÉ

9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (1) – pr. rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (3, 4) – reality show, Polska
12.30 **Oszukane** (1, 2)
14.30 **Komisarz Mama** (1) – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Paulina Chruściel
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (123) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (66)
18.00 **Nasz nowy dom** (266, 267) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (46)



21.05 **Więzienie kobiet** (100, 101) – serial dokum.
22.05 **Miłość z internetu** (5, 6) – serial dokum., Pol. 2022
23.00 **Gry małżeńskie** (86, 87) – reality show, Polska
1.05 **Więzienie kobiet** (69-72) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (10-12) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 **Ach, ten ślub!** (4) – rozr.
6.15 **Anatomia piękna 2** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.05 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (1, 2) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2024
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2, 3) – reality show, Polska 2016
17.05 **Magda gotuje internet** (1) – magazyn kulinarny
17.40 **Kuchenne rewolucje** (9, 2) – pr. rozr., Pol. 2016



19.50 **Kuchenne rewolucje** (7) – pr. rozr., Polska 2024
20.50 **Jestem z Polski** (1, 2) – serial dokum., Pol. 2021
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.20 **Mroczne sekrety małżeńskie** (1) – dok.
1.20 **Dorota was urządzi!** (12) – pr. rozr., Pol. 2015

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Parker na złotym szlaku:** Śladami legendy
10.00 **Stacja Alaska**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem:** Punkt wrzenia
12.00 **Celnicy na straży Turcji** (11)
13.30 **Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 2**
15.00 **Złomowisko PL 7** (10)
16.00 **Celnicy na straży Niemiec** (5)
17.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (11)
18.00 **Polscy truckersi** (2)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**



20.00 Premiera: **Invasion Of The Mega Sharks**
21.00 **Nic do ukrycia 2** (3)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Szwecji 4** (12)
23.00 **Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów**
0.00 **Teorie spiskowe pod lupą**

TVP HISTORIA

6.35 **Było, nie minęło...**
8.30 **Tajemnica Enigmy** (6)
9.10 **Ex Libris** – magazyn
9.40 **Człowiek, który rozpoczął powstanie**
10.35 **W sercu Ameryki – Oregon** – film dokumentalny
11.25 **Wyspy Kanaryjskie** (4)
12.25 **Pomiędzy – 1944-1945**
13.50 **Królowie** (71) – hist., Pol.
14.25 **Czterej pancerni i pies** (14) – wojenny, Pol. 1969
15.35 **Sensacje XX wieku**
18.05 **Tajemnica Enigmy** (7)
19.00 **Tajemnice początków Polski. Droga do królestwa** – film dok.



20.00 **Oficerowie** (9) – sens.
21.00 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (5): Inwazja na Włochy – dok.
22.00 **Putin i Zachód** (2)
23.15 **Sensacje XX wieku**
1.35 **Encyklopedia II wojny światowej**
2.05 **Oficerowie** (9) – sens.

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (20)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (27, 28) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (1) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (3, 4)
14.00 **Łowcy nazistów** (9)
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (1)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (15, 1) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (50, 51) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (7) – program popularnonaukowy



21.00 **Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej** (1): Omaha
22.00 **Ostatni bastion Hitlera** (1, 2) – serial dokum., Kan.
0.00 **Starożytni kosmici** (7) – serial dokum., USA 2012
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (27-30) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (12, 1)

METRO

8.30 **Szpital** (822, 823) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (391, 392)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (48)
13.30 **Brzydula** (67, 68) – kom., Pol.
14.40 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (33) – serial obycz., Turcja
15.50 **Magda M.** (9) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 6** – dok.
19.00 **Kartoteka 5** (1, 2) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni** (5, 6) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (18) – krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** – serial dok.
1.20 **Szpital** (815) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (557) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (1, 2) – serial krym.
8.05 **Strażnik Teksasu** (1) – sens.
10.00 **MacGyver 4** (2, 3) – sens.
12.05 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
13.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (1, 2) – serial kryminalny
20.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (1, 2) – sens.
22.05 **Hity polskiego kabaretu 7**
23.00 **Magia nagości 5** – pr. rozr.
0.05 **Magia nagości. Norwegia**
1.00 **Adam szuka Ewy. Finlandia** – reality show
2.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.10 **Kabaretowe przeboje 2**
5.20 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

11.30 **10 zadań specjalnych Michela Morana 4** – pr. rozr.
13.15 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.15 **Akcja: Restauracja!**
15.15 **Elitarny turniej wypieków**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Pojedynek na grille**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Posiekani na słodko**
23.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
0.25 **Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy** – mag. kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat? 6**
11.00 **Pogromca mitów w akcji:** Powietrzna walka myśliwców
12.00 **Inżynieria ekstremalna:** Podniebny park Singapuru
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak działa wszechświat?:** Międzygwiazdowe tajemnice; Wielki Wybuch – serial dokum.
23.00 **NASA – archiwum tajemnic 4:** Planeta metalowych kosmitów; Wojna atomowa na Marsie – dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Podziemne sekrety**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Maszyny wagi ciężkiej**
15.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem** (1)
17.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
18.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Zabójcze wznoszenie
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy:** Pechowa awaria
23.00 **Katastrofa w przestworzach:** Zaginiony samolot
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**

BBC EARTH

8.55 **Wielkie koty 24/7** – dok.
10.00 **Życie na pustkowiu 7**
11.00 **Wędrówki z dinozaurami**
12.05 **Malownicze trasy kolejowe 5** – serial dokum.
13.05 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
14.20 **W okowach mrozu 5** – dok.
16.20 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
17.30 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 5** – serial dokum.
19.45 **Największe zagadki nauki**
20.55 **W okowach mrozu 5** – dok.
22.55 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
0.00 **Paryż-Stambuł z Sue Perkins** – serial dokum.
1.05 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.

WP

12.00 **Wariaci za kierownicą 2**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
17.00 **Pogoda**
17.05 **Tajemnice Brokenwood 5** (3) – krym., Nowa Zelandia
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2** – serial dokumentalny
20.00 **Pogromca tajemnic** – dok.
21.00 **Sekrety tajnych stowarzyszeń** – serial dok.
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (1, 4) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (6, 7) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (389, 390) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (226-231) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (15) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (100-102)
21.00 **Zdrady** (26) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (60, 61, 99) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.05 **Moje miasto, mój dom 9**
10.00 **Widok, na który cię stać**
11.00 **Usterka 11** (11, 12)
12.30 **Podwórkowa reaktywacja 9** – pr. rozrywk.
14.25 **Mieszkanie na miarę 4**
15.20 **Mieszkanie na miarę**
16.25 **Polowanie na ogród** – rozr.
18.05 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.00 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
20.00 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
20.55 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.25 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
0.40 **Usterka 11** (9) – fab.-dok.
1.25 **Kupujemy dom na plaży 22** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Międzynarodowi poszukiwacze domów**
8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
10.10 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
12.15 **Budowa na końcu świata**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
17.00 **Dorwać komandosa** – dok.
19.00 **Megaładunki** – serial dok.
21.05 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Budowa na końcu świata**
3.00 **Dorwać komandosa** – dok.
5.05 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Królestwo małp** – film dok.
9.00 **Niezwykły dr Pol** (6) – fab.
10.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Afryka – przyrod.
13.00 **Cuda Afryki:** Rwanda – dok.
14.00 **Blask natury** – film dokum.
15.00 **Wrogi świat:** Góry – dok.
16.00 **Dzika Afryka Południowa**
17.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z młotowatymi**
18.00 **Parki Narodowe Ameryki**
19.00 **Dzika konfrontacja**
20.00 **Królestwo drapieżników**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Cuda Afryki:** Rwanda – dok.
3.00 **Blask natury** – film dokum.
4.00 **Wrogi świat:** Góry – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

12.20 **Cesarz: powstanie i upadek dynastii** – dok.
15.20 **Sekretne życie rzymskich cesarzy** – film dokumentalny
16.35 **II wojna światowa: cena imperium:** Niesławna data
17.45 **Największe postaci zimnej wojny:** Twarzą twarz
18.50 **Majowie: wojna pięciu królestw**
20.00 **Ramzes: władca Egiptu**
21.00 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Josef Mengele – dok.
22.05 **Maria Stuart: listy pisane szyfrem** – film dokumentalny
23.15 **Tajne bazy nazistów**
0.10 **Cesarz: powstanie i upadek dynastii** – dok.

CANAL+ KUCHNIA

15.55 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2**
16.10 **Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2**
16.35 **Jamie Oliver: 5 składników** – mag. kulin.
17.35 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – magazyn kulinarny
18.30 **Maximum Foodie 5** – dok.
19.00 **M jak mięso 4:** Turcja – dok.
19.50 **Zgrillowani** – magazyn kulin.
20.15 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane** – dok.
23.55 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

13.05 **Cuda z drewna** – serial dok.
14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
15.50 **Meblokreacje** – mag.
16.50 **Gardeners' World 14** – magazyn poradnikowy
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
20.05 **Daleko od miasta 14** – dok.
21.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.00 **Wydarzenia**
10.30 **SuperLudzie** – serial dokum.
11.30 **Świat według Kiepskich** (414-417) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2021
17.55 **Świat według Kiepskich** (498, 499, 534, 535) – kom.
19.55 **Złomiarze** – serial dokum.
20.55 **I że ci nie odpuszczę**
FILM – komedia romant., USA 2018
23.20 **Pusty człowiek** – horror,
FILM RPA/USA/Wlk. Bryt. 2020

TVP KOBIETA

13.00 **Na dobre i na złe** (588)
13.55 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 5** (59, 60)
17.25 **Dobre wieści z planety Ziemia:** Strażnicy lasów
18.30 **Hity wszech czasów**
19.30 **Miłość i nadzieja** (324)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (305)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (287) – serial obycz.
22.30 **Miłość, ślub i inne**
FILM **nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020

PLANETE+

13.50 **Patagonia. Życie na krańcu świata** – dok.
14.45 **Zdrajcy/Patrioci** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 11:** Litwa – serial dok.
16.55 **Świat z góry 7**
17.25 **Świat z góry** – serial dokum.
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Polska z góry 10** – dok.
19.10 **Mam zamek 2** – serial dok.
19.45 **Byblos. Wielki port Fenicjan** – film dokum.
20.50 **Zapomniane królowe epoki żelaza** – film dokum.
22.00 **Triady. Chińska mafia podbija świat** – serial dok.

TVP DOKUMENT

15.10 **Zwierzęta miejskie** – dok.
16.15 **Owady. Czy czeka nas katastrofa?** – film dokum.
17.05 **Pociągiem dookoła świata:** Stany Zjednoczone
18.00 **Sanatorium miłości 7**
19.00 **Legenda. Hubert Jerzy Wagner** – film dokumentalny
20.00 **Góry. Granice ludzkich możliwości** – film dokum.
20.45 **Opowieści o niedźwiedziu** – film dokum., Pol. 2024
21.05 **Plaże Europy:** Wyspa Spiekeroog – cykl dokum.
22.10 **Kto zabił Tupaca Shakure?** – film dokum., Wielka Brytania

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.40 **Sportowy wieczór**
6.10 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – prezentacja ekip
8.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Śląsk Wrocław – Raków Częstochowa
10.05 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – start 1. etapu: Gdynia – Koszalin **(live)**
10.40 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 1. etap: Gdynia – Koszalin **(live)**
17.30 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski



18.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Chrobry Głogów – Odra Opole **(live)**
21.00 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski
21.35 **GOL** – magazyn piłkarski
23.00 **Sportowy wieczór**
23.25 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 1. etap: Gdynia – Koszalin

EUROSPORT 1

7.00 **Commonwealth Games – Glasgow 2026**
8.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Lommel – 1. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP
10.00 **Kolarstwo** – studio **(live)**
10.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 1. etap **(live)**
16.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 3. etap **(live)**
18.30 **Kolarstwo** – studio **(live)**
19.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 1. etap
20.00 **Racing on the Edge** – magazyn sportowy
20.30 **E-sports Show** – mag.



21.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski
22.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 3. etap
23.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 1. etap
0.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
13.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)** Poprzednia odsłona Canadian Open zakończyła się wygraną Bena Sheltona. Amerykanin pokonał w finale Karena Chaczanowa.



19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy **(live)**

TVP ABC

10.00 **Zwierzaki Czytaki**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 3**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i świat 2**
16.35 **Dino Ranczo**



17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Idefiks i Nieugięci**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.20 **Piotruś Królik 2**
19.50 **Lupin wśród bajek**
20.20 **Aleja tajemnic**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**



15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**
19.51 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**

TVN 24

7.30 **Jeden na jeden**
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**
20.10 **Fakty o świecie**



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**
3.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
4.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin
13.40 **Liga+ Extra**
15.50 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – FC Barcelona
18.20 **Na pierwszym planie** (2)
19.05 **Wysoki Pressing**
20.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – GKS Katowice
23.05 **Ekstraklasa po godzinach**
0.15 **Ekstrapaka**
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Pogoń Szczecin
3.50 **Ligomistrzowe historie** (2, 6)

EUROSPORT 2

13.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Madrycie
14.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024**
15.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 2. etap
15.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 3. etap **(live)**
18.30 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – mecz finałowy
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Madrycie
20.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 3. etap
21.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 1. etap: Gdynia – Koszalin
22.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Madrycie
23.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy gry pojedynczej
11.00 **Cafe Futbol**
12.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
19.00 **Cafe Futbol**
20.25 **Piłka nożna:** Liga szkocka: Celtic FC – Dundee FC **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 10**
9.58 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
14.25 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime 2**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 5**
17.00 **Marsupilamki**
17.25 **Harmidom**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**
15.19 **Polly Pocket 6**

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**
18.59 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
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

8.30 **Padel:** Turniej Premier Padel w Pretorii – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn
13.30 **8 wspaniałych** (1)
14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie – finał
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 1. rundy **(live)**
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 1. rundy **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 1. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 1. rundy **(live)**
1.20 **8 wspaniałych** (3)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Węgier
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – SC Freiburg
20.00 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
22.40 **Made in Italy** (20, 19, 18, 17)
23.50 **Bundesliga Special** (21)
0.55 **Bundesliga Goal Special** (18)
1.25 **Bundesliga Special** (20)
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – SS Lazio

POLSAT SPORT 3

13.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
14.00 **Piłka ręczna plażowa:** Mistrzostwa Polski – Tczew 2026
15.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
16.00 **Cafe Futbol**
17.30 **Atleci**
18.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
23.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
0.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.53 **Świnka Peppa**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 3**
12.40 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 7**
16.10 **Świnka Peppa**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.05 **Barbapapa i jego rodzinka**

DISNEY JUNIOR

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

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

13.00 **Bohater z Cienia**
13.30 **Bohater z Cienia**
14.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – GKM Grudziądz
16.45 **Magazyn PGE Ekstraliga**
18.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Pogoń Szczecin **(live)**
21.00 **Ekstraklasa po godzinach**
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
23.00 **Boks** – waga kogucia: Lewis Garside – Bradley Taylor
0.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – FC Köln
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Hellas Werona
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern
18.00 **Formuła 1:** GP Węgier
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
22.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
22.50 **Serie A**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Stade Rennais FC
2.00 **Bundesliga Special** (16)

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy** – serial dokumentalny
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą** – serial dokumentalny
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Siły specjalne – Polska**
1.00 **Kołowrotek**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Jeździć, obserwować**
19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Naprawy nie do naprawy**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Z drugiej ręki**
0.30 **Usterka 16**

TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
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 – Nieokiełznane szczęście** – melodramat, Niemcy/Austria 2012
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Lordowie nie kłamią** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2010

TV TRWAM

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Poznajemy Polskę**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.25 **Maratończyk** – film dokum.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 1d16fdaa6f



Jan Pirowski znalazł sposób na to, by przestawić się na poranne wstawanie.



Widzowie TVN znają go z show „Mam talent!". Na zdj. z Pauliną Krupińską-Karpiel.



Z Izabellą Krzan w letnim wydaniu „DDTVN", czyli „Dzień Dobry Wakacje".

DZIEŃ DOBRY WAKACJE • JAN PIROWSKI

Wracam do siebie

Nowy prowadzący

Z natury jest nocnym markiem, ale dla „Dzień Dobry TVN" – latem „Dzień Dobry Wakacje" – nauczył się wstawać o świcie i odkrył piękno poranków.

DZIEŃ DOBRY WAKACJE
WT 4.08 godz. 07.45 TVN

Jak się czujesz w roli prowadzącego magazyn „Dzień Dobry TVN"?
Bardzo dobrze. To redakcja, którą odwiedzałem wcześniej wiele razy. Znam prowadzących i sposób ich pracy, znam osoby z redakcji, które stanowią jej trzon. Dlatego mam poczucie, że nie wchodzę do nowego środowiska, tylko wracam do siebie. Rozpoczęcie pracy w „Dzień Dobry TVN" przypomina mi przejście z przedpokoju do kuchni we własnym domu.

Wielu widzów odnosi podobne wrażenie – że włączając telewizję, jest u siebie.
Na tym polega magia porannego programu TVN. Stacja od lat ma świetne wyczucie w doborze prowadzących. Nie są kimś obcym, ale ludźmi, z którymi dobrze zaczyna się dzień. Chcielibyśmy z Izą Krzan osiągnąć podobny efekt, tak by widzowie czuli się z nami jak w gronie domowników.

Inni prowadzący wspominali wakacje z dzieciństwa. A z jakim wspomnieniem Tobie kojarzy się ten okres?
Wakacje to także czas moich urodzin. Podczas któregoś upalnego lata dostałem piękny, żółty rower, bo na swój czterokołowy rowerek byłem już zdecydowanie za duży. Rodzice długo ukrywali go przede mną, niespodzianka była ogromna. Pamiętam, że przez dobre trzy dni z niego nie schodziłem. Temperatury były podobne do tych, które mamy dziś, ale zupełnie mi to nie przeszkadzało. Liczyły się tylko rower i otwarta przestrzeń.

Czyli masz naturę pasjonata!
Trudno zainteresować mnie czymś, co mnie nie pociąga. Ale jeśli zapalę się do jakiegoś tematu, potrafię spędzać nad nim całe dnie i noce – czytać, analizować, rozkładać go na czynniki pierwsze. Szybko staję się ekspertem. Ostatnio pasjonują mnie fizyka kwantowa i biomechanika ciała.

Żeby zdążyć do pracy, musisz wstawać o świcie...
Z natury jestem nocnym markiem – późno zasypiam, później też wstaję. Dlatego od kilku miesięcy stopniowo przesuwałem porę snu. Udało mi się już przestawić organizm o jakieś dwie, trzy godziny. To jeszcze nie pełen sukces, ale i tak jest lepiej niż było.

Rozsądnie do tego podszedłeś.
Inaczej skazałbym się na cierpienie. Są dwie drogi – albo rozłożyć wysiłek w czasie i stopniowo przyzwyczajać organizm do wcześniejszego wstawania, albo z dnia na dzień wywrócić wszystko do góry nogami. Ja wolałem sprawić, żeby przestawiony rytm dobowy stał się czymś naturalnym, a nie uciążliwym. Zresztą odkryłem coś jeszcze. Przez wiele lat nie doceniałem poranków. A są obłędne.

Po programie jesteś wolny. Jak najlepiej odpoczywasz?
Mam sporo innych projektów, więc nie jest tak, że prowadzę tylko kilka wydań „Dzień Dobry TVN" w miesiącu i to już wszystko. Jeśli chodzi o odpoczynek, pierwszy raz w życiu wziąłem cały miesiąc wolnego. Celowo nigdzie nie wyjechałem. Chciałem sprawdzić, jak będę się czuł sam ze sobą, bez dodatkowych bodźców w postaci pięknych widoków czy świetnego jedzenia. To był bardzo odkrywczy czas. Okazało się, że najlepiej regeneruję się, gdy jestem sam ze sobą. Niewiele mi potrzeba. Wyznaję zasadę: wystarczy być. Nie szukam szczęścia za wszelką cenę, tylko spokojnego morza w głowie – i widzę, że mam go zdecydowanie więcej niż kiedyś. Do odpoczynku najbardziej potrzebuję właśnie lekkiej głowy. A jeśli pytasz, czy wolę góry czy morze, to wybieram góry. Człowiek trochę się zmęczy podczas wędrówki po szlakach – to bardzo dobrze robi organizmowi.

Rozmawiał
MACIEJ MISIORNY

FOT. TVN/ Adam Pluciński MOVE, TVN, East News

eprasa.pl 1d15fdaa6f



WŁOCHY – OSTATNIE DZIKIE ZAKĄTKI

Dziewicza Italia

WŁOCHY – OSTATNIE DZIKIE ZAKĄTKI WT 4.08 godz. 12.55 TVP 1

Serial dokumentalny pokazuje zagrożone gatunki – wilki, niedźwiedzie, sokoły i orły – w niezwykłym włoskim krajobrazie. Rozciąga się on od szczytów Apeninów po suche kaniony Południa, od lagun Wenecji i Sardynii po skaliste wyspy oraz pradawne lasy bukowe. To opowieść o dzikiej naturze, która odzyskała tereny kształtowane w starożytności przez człowieka. Pierwszy odcinek przenosi nas w masyw Gran Sasso, zwany Małym Tybetem. Ta surowa twierdza w sercu Apeninów jest ostoją wielu gatunków przybyłych tu w epoce lodowcowej. Swój dom mają tu wysokogórskie ptaki, ssaki, rośliny i owady, którym odpowiadają panujące tu zimne warunki. **MP**

GRANTCHESTER

Zakochany Alphy

GRANTCHESTER 10 WT 4.08 godz. 10.00 ALE KINO+

W tym sezonie Alphy (Rishi Nair) i Geordie (Robson Green) angażują się m.in. w poszukiwania morderców z uniwersytetu, sierocińca i klubu ze striptizem. Leonard (Al Weaver) popełnia fatalny błąd, który omal nie kończy się dla niego tragicznie, a Alphy zakochuje się w pewnej intrygującej bibliotekarce – Meg (Christie Russell-Brown), choć, z powodu jej rodzinnych powiązań, ich związek nie będzie należał do najłatwiejszych. W pierwszym odcinku w Grantchester trwa wielkanocny festyn. Jednak na święcie niespodziewanie cieniem kładzie się pewien śmiertelny wypadek. Geordie podejrzewa, że to wyrafinowane zabójstwo... **EGP**



wdychany nad morzem		miniona moda		gatunek liryczny		leśne pułapki		„... Trek", serial		... Cieślak, grał Borewicza	pracuje w kotłowni		Eugeniusz ..., amant z lat 30.		wzywały rycerzy do boju
kierownik oddziału szpitala					2					pokaz na scenie					
				księga z surami		plazma krwi		fusy w kubku			3		Bartosz ..., aktor		paciorki na szyi
pomysł	... Garbo, dawna gwiazda kina		ogłoszenie w prasie	trzeba doń dwojga			7			zna zasady dedukcji					
darmowy upominek							imię Newmana	mała Izabela				nieugiętość		wzór, ideał	
		6			słowne zobrazowanie					używany do dezynfekcji wody		5			
podobna do kruka		dawniej w bucie wojaka				4		kwadratowa kluska							
					żurek albo fasolowa					klub sportowy z Madrytu					
lider The Police		lodowy szpic						środek naczynia						1	

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

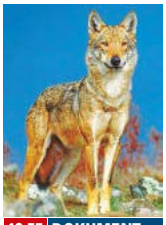
CHWILA NA RELAKS

Fot.: Adobe Stock (2), Ale kino+

eprasa.pl 1d16fdaa6f

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (14) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 38** (909) – telenowela, Hiszpania 2018
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** – program informacyjny, Polska
8.15 **Chłopi** (1): Boryna – serial obyczajowy, Polska 1972, wyk. Emilia Krakowska, Krystyna Królówna
9.15 **Ranczo 8** (99): Los pogorzelca – serial obyczajowy, Polska 2014
10.05 **Komisarz Alex 23** (284): Sekrety – serial kryminalny, Polska 2025
11.00 **Ojciec Mateusz 17** (222): Pingwin – serial kryminalny, Polska 2017
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (1) – serial dokumentalny, Włochy 2023, reż. Francesco Petretti (patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (15) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
15.20 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 2. etap: Międzyzdroje – Szczecin **(live)** (patrz obok)
16.50 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (926) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Włochy – ostatnie dzikie zakątki (1)

Opowieść o tym, jak zagrożone gatunki, takie jak wilki, niedźwiedzie, sokoły i orły, wychowują młode wśród unikalnej przyrody. Dokumentaliści pokazują piękno Włoch – od Apeninów po suche kaniony na południu kraju, od lagun Wenecji i Sardynii po klify małych wysp. **65 min**



15.20 SPORT

Kolarstwo

Drugiego dnia rywalizacji kolarze wystartują w Międzyzdrojach, a zakończą zmagania w Szczecinie. Tym razem będą mieli do przejechania 151 kilometrów w płaskim terenie, co powinno sprzyjać sprinterom. Na trasie na Jhonatana Narvaeza (zdj.) i pozostałych czekają trzy premie lotne i dwie specjalne. **100 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **07 zgłoś się** (8) – serial krym.
21.35 **Zaginiony w akcji 2:**
FILM **Początek** – dramat wojenny, USA 1985, reż. Lance Hool, wyk. Chuck Norris, Soon-Tek Oh, Steven Williams, Bennett Ohta (patrz obok)
23.15 **Tour de Pologne – kroniki** – cykl felietonów, Polska 2026
23.25 **Dzieci w niewoli lajków** – film dokumentalny, Fr. 2024
0.35 **Fighter** – dramat
FILM biograficzny, USA 2010, reż. David O. Russell
2.40 **Powstanie zwykłych ludzi** – film dokumentalny, Polska
3.40 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.00 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
4.20 **Reporterzy** – magazyn reporterów
4.30 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.50



21.35 DRAMAT

Zaginiony w akcji 2: Początek

Wietnam, 1972 rok. Płk Braddock (Chuck Norris, zdj.) trafia do obozu jenieckiego. Jego dowódcą jest sadystyczny Yin. Po dziesięciu latach w niewoli Amerykanin decyduje się na ucieczkę. **100 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
5.35 **M jak miłość** (1808) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Wnuczka Anisy. Śladami starowierów** – reportaż, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3368) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (60, 61): Gwiazda rocka; Biznes is biznes – serial komediowy, Polska 2012
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (161) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (890): Czytajcie ulotki – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (447) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Jana spędza noc w pokoju donii Pii, by uchronić ją przed Gregoriem. W tym czasie Tadeo zwraca się do Cataliny z prośbą o wsparcie w sprawie młodego dzierżawcy Adriana, który znalazł się w trudnym położeniu. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (162) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Derya dowiaduje się od Cihana, że Hancer jest w ciąży. Przekonuje go, że zmuszanie dziewczyny do małżeństwa nie jest dobrym rozwiązaniem. Mahmut chce rozmówić się z Melihem. Ten pomaga Hancer uciec od brata. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3368) – serial obyczajowy, Polska 2026



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (887, 888)

Sonia (Natalia Rewieńska, zdj.) i Róża pomagają pacjentowi z podejrzeniem odrzutu przeszczepu płuc. Po dyżurze druga z ratowniczek odnawia kontakt z Leonem, który zaprosił ją niedawno na randkę. Benio ostrzega ją jednak przed podjęciem zbyt pochopnej decyzji. **65 min**

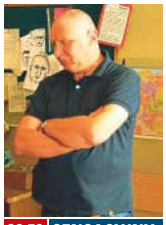


22.55 OBYCZAJOWY

Berlin Ku'damm 59 (9)

Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) liczy na ślub z Joachimem, ale on oznajmia, że Ninette jest z nim w ciąży. Rozgoryczona piosenkarka skupia się na pracy. Eva (Emilia Schüle, zdj.) nie może znieść presji ze strony Fassbendera. Przenosi się do mieszkania wynajętego przez Monikę. **55 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (887, 888) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
22.55 **Berlin Ku'damm 59** (9) – serial obyczajowy, Niemcy 2018 (patrz obok)
23.50 **PitBull 2** (17) – serial sensacyjny, Polska 2007 (patrz obok)
0.50 **Karol, władca Hiszpanii** (16) – serial kostium., Hiszp.
1.50 **Nasz dom w górach** (23) – serial obycz., Niemcy 2024
2.45 **Bez maski** (1/2) – film dokumentalny, Wielka Brytania
3.45 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.15



23.50 SENSACYJNY

PitBull 2 (17)

W pogrzebie Moniki uczestniczą wszyscy funkcjonariusze ze stołecznej komendy. Śruba i Jurij napadają na konwój z transportem pieniędzy. Na miejsce wydarzenia jadą Gebels (Andrzej Grabowski, zdj.) i Nielat. **60 min**

POLSAT

4.50 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.15 **Malanowski i partnerzy** (370, 371): Zobowiązania małżeńskie; Przypadkowe zdjęcie – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Regina martwi się o męża, którego ktoś próbuje zastraszyć. Ich sytuacja finansowa nie jest najlepsza, a mężczyzna podejmuje się każdej pracy, by zarobić na utrzymanie rodziny i gospodarstwa. W ramach śledztwa Tomek wprowadza się do domu klientki. **65 min**
10.20 **Trudne sprawy** (1290) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Lech został porzucony przed ślubem przez Helenę. Nie załamał się dzięki wsparciu sąsiadki, Zofii. Po roku od bolesnych wydarzeń zakochał się w Natalii. Jego spokój burzy tajemniczy telefon. Mężczyzna wynajmuje prywatnego detektywa. **60 min**
11.20 **Gliniarze** (907, 908): Sąsiedzi; Winny – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.25 **Dlaczego ja?** (1536, 1537): Chłopiec z psem; Stara miłość – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
15.30 **Wydarzenia**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Gliniarze** (1105, 1106): Nie wszystko złoto...; Grzechy przeszłości – serial paradok., Polska 2025
Zamaskowany sprawca napada na jubilera. Na miejscu zdarzenia zabezpieczono portfel policjanta. Natalia i Kuba podejrzewają, że ktoś wrabia ich kolegę po fachu. **135 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



13.25 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1536, 1537)

Sąsiedzi Barbary skarżą się na jej psa. Kobieta musi oddać pupila. Poznaje kynologa Adama. Zbliżają się do siebie, a z czasem zaczynają planować ślub i adopcję osieroconego Kuby. Sytuacja się komplikuje, kiedy Barbara zostaje posądzona o kradzież w pracy. **125 min**



19.55 FILM SF

Alita: Battle Angel

Mija 300 lat od zakończenia konfliktu zbrojnego, który doprowadził do zniszczenia Ziemi. W nowej rzeczywistości rządy sprawują najsilniejsi. Pewnego dnia ze śpiączki budzi się cyborg Alita (Rosa Salazar, zdj.). Odkrywa, że jest uzdolnioną wojowniczką. Musi wykorzystać swoje moce w konfrontacji z władzą. **165 min**

19.55 **Alita: Battle Angel**
FILM – film s.f., USA 2019, reż. Robert Rodriguez, wyk. Rosa Salazar, Christoph Waltz, Jennifer Connelly, Mahershala Ali (patrz obok)
22.40 **Dziedzictwo Bourne'a**
FILM – film sensacyjny, USA 2012, reż. Tony Gilroy, wyk. Jeremy Renner, Scott Glenn, Stacy Keach, Edward Norton (patrz obok)
1.20 **Split** – thriller, Japonia/USA
FILM 2016, reż. M. Night Shyamalan
Kevin (James McAvoy) cierpi na tzw. osobowość mnogą. Pewnego dnia jedno z wcieleń mężczyzny zmusza go do porwania trzech nastolatek. Zakładniczki muszą spośród jego osobowości znaleźć tę, która im pomoże. **160 min**
4.00 **Ewa gotuje** (563) – magazyn kulinarny, Polska 2026



22.40 SENSACYJNY

Dziedzictwo Bourne'a

Agent Aaron Cross (Jeremy Renner, zdj.), który udział w tajnym projekcie, musi uciekać przed zabójcami. Lekarka Marta Shearing (Rachel Weisz, zdj.) staje się jego sojuszniczką. **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1719) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2022
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (18) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2022
W Bartoszycach, w budynku starego browaru mieści się restauracja Gościnna. Dobrą passę lokalu zakończyła pandemia. Właścicielka musi dopłacać do biznesu. W akcję ratunkową angażuje się Magda Gessler. **70 min**
12.35 Ukryta prawda (1511, 1512, 1742) – serial paradokumentalny, Polska
Agnieszka czeka przed kościołem na Damiana, z którym ma wziąć ślub. On jest spóźniony i nie odbiera telefonu. W końcu panna młoda zdaje sobie sprawę, że narzeczony się nie pojawi. Okazuje się, że poleciał do Chile. **190 min**
15.45 Detektywi (131) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
16.50 Szpital św. Anny (82) – serial obyczajowy, Polska 2026
Zosia zajmuje się 28-latkiem poszkodowanym w wypadku samochodowym. Zyta próbuje dociec przyczyn nagłego zwolnienia dyrektora. Jego miejsce zajmuje Jacek Strecker, który zapowiada radykalne zmiany. **65 min**
17.55 Młode gliny (39) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
19.00 Fakty
19.35 Sport
19.40 Kroniki Tour de Pologne (2) – magazyn sportowy, Polska 2026
19.45 Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 FAB.-DOKUM.

Detektywi (131)
Rodzice zmarłej piętnastolatki zgłaszają się do Katarzyny Kowalik (Daria Brudnias, zdj.) oraz Maksa Adamskiego. Wszystko wskazuje na to, że Emilka odebrała sobie życie, przedawkowując leki antydepresyjne. Załamany ojciec dziewczyny pragnie zrozumieć jej motywy. **65 min**



17.55 KRYMINALNY

Młode gliny (39)
Młodzi nurkowie wyławiają z rzeki walizkę z poćwiartowanym ciałem kobiety. Monika (Katarzyna Gałązka, zdj.) i Agata (Zofia Zborowska-Wrona, zdj.) rozpoczynają śledztwo, a Laura ustala, że ofiara niedawno przeszła operację plastyczną. W pobliżu policja znajduje porzucone auto Patrycji Walentynowicz. **65 min**

20.15 Na Wspólnej (4257) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Batman – film sensacyjny, FILM USA 2022, reż. Matt Reeves, wyk. Robert Pattinson, Zoë Kravitz, Jeffrey Wright, Colin Farrell (patrz obok)
Reboot serii filmów o Człowieku Nietoperzu. Zdjęcia w stylu kina noir nadają mu wyjątkowego charakteru. **215 min**
0.25 Kuba Wojewódzki (7) – talk-show, Polska 2026
1.45 Kod dostępu – film FILM sensacyjny, USA 2001, reż. Dominic Sena
3.45 Uwaga! – magazyn reporterów
4.00 Detektywi (130) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
5.00 Recepta na stary dom 4 (3) – program rozrywkowy, USA 2021



20.50 SENSACYJNY

Batman
Człowiek Zagadka dokonuje kolejnych zbrodni. Dzięki pomocy Seliny zamaskowany strażnik Gotham City (Robert Pattinson, zdj.) odkrywa, jak bardzo skorumpowane są elity metropolii, której broni. **215 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (23, 24): Wszyscy robią w show-biznesie; Bohaterowie rewolucji – serial kryminalny, USA 1987
Crockett i Tubbs muszą odnaleźć skradzioną teczkę handlarza narkotyków, Don Gallego. Dokumenty w niej zawarte mogą posłużyć jako dowody w prowadzonej przeciwko niemu sprawie. **120 min**
8.00 Kobra – oddział specjalny (16, 17): Autohaker; Niewidomy świadek – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Dana, córka Semira, cieszy się ze swojego pierwszego samochodu. Wkrótce do systemu auta włamuje się japońska jakuza. Mafia przejmuje nad nim kontrolę, żeby porwać rodzinę policjanta. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (89, 90) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (131) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
13.00 Wspaniałe stulecie (65) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (50) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (572, 573) – serial obyczajowy, Polska 2022
Piłkarz Kamil wchodzi w konflikt z sędzią. Arbiter grozi mu zawieszeniem. Kamil może przez to stracić szansę na stypendium w zagranicznym klubie. Ojciec zawodnika decyduje się na łapówkę. **120 min**
17.00 Kurierzy 2 (51) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (988, 989) – serial obyczajowy, Polska 2026
Joanna, samotna matka Jasia i Niny, mieszka z rodziną w trudnych warunkach. Opieka społeczna rozważa odebranie dzieci z powodu zimna. Jaś zatrudnia fachowca, który znika z zaliczką. **120 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy 2 (51)
Adam (Patryk Cebulski, zdj.) doręcza paczkę Grzegorzowi. Adresat porządkuje rzeczy po zmarłej matce, pasjonatce ezoteryki. Uważa, że prześladuje go duch. Anonimowy wielbiciel przesyła Alicji w czerwonych kopertach dowody miłości. Dorota dostarcza jej jeden z takich prezentów. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Poziom mistrza
Były agent sił specjalnych Roy Pulver (Frank Grillo, zdj.) został uwięziony w pętli czasu kończącej się jego morderstwem. Odkrywa, że jest częścią tajnego rządowego eksperymentu. By wyrwać się z matni, musi dopaść szefa programu, Ventora (Mel Gibson). Na jego drodze stają wkrótce zawodowi zabójcy. **120 min**

20.00 Wtorki z Frankiem Grillo:
FILM **Poziom mistrza** – film sensacyjny, USA 2020, reż. Joe Carnahan, wyk. Frank Grillo, Mel Gibson, Naomi Watts, Will Sasso (patrz obok)
22.00 Angielska robota FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2008, reż. Roger Donaldson, wyk. Jason Statham, Saffron Burrows, Stephen Campbell Moore, Daniel Mays (patrz obok)
Scenariusz jest inspirowany głośną sprawą brawurowego napadu na bank przy Baker Street z 1971 r. **135 min**
0.15 Babylon A.D. – film s.f., FILM USA/Francja/Wielka Brytania 2008, reż. Mathieu Kassovitz
2.25 Dzielnica strachu 10 (447): Zwyczajny wypadek – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.20 Zobacz to!



22.00 SENSACYJNY

Angielska robota
Londyn, 1971 rok. Terry (Jason Statham, zdj.) ma kłopoty finansowe. Znajoma proponuje mu zorganizowanie napadu na bank. W ręce złodziei wpadają zdjęcia, które mogą zapewnić im nietykalność. **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (12): By żyło się lepiej – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (845-847) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1355, 1479, 1480) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1150-1152) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
13.55 Kryminalni 2 (9): Pułapka – serial kryminalny, Polska 2005 (patrz obok)
15.00 Szpital (816, 817) – serial paradokumentalny, Polska 2018
27-letni mężczyzna, chcąc powstrzymać swoją narzeczoną przed wyjściem na imprezę, połknął kluczyki do jej samochodu. Zajmuje się nim Jarosz. Pod opiekę Morawskiego trafia chory na bulimię, wymiotujący nastolatek. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (523) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Adrian miał poparzyć żelazkiem twarz adopcyjnej matki, a następnie uderzyć nim kobietę w głowę. Utrzymuje, że musiał się bronić, ponieważ poszkodowana groziła mu nożem. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (35) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Tym razem funkcjonariusze interweniują w sprawie bójki między dwoma studentami. Przyjmują też zgłoszenie od kobiety, która oskarża o kradzież opiekunkę swojego syna. Odkrywają dramatyczne podłoże konfliktu. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1546) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Monika spotyka się z Krystianem. Nigdy jednak nie była w jego mieszkaniu. Nabiera podejrzeń, że ma on żonę. Za radą przyjaciółki postanawia go śledzić i ustalić, jak jest naprawdę. **60 min**



13.55 KRYMINALNY

Kryminalni 2 (9)
W centrum handlowym bandyci terroryzują pracowników i rabują całodzienny utarg. Podczas próby ucieczki sprawców z obiektu wywiązuje się strzelanina. Przestępcy biorą zakładników. Komisarz Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.) podejmuje próbę uwolnienia uwięzionych osób. **65 min**



20.00 THRILLER

Ci, którzy życzą mi śmierci
Hannah (Angelina Jolie, zdj.) pracuje w straży pożarnej. Z wieży obserwacyjnej zauważa zakrwawionego chłopca, 12-letniego Connora (Finn Little). Jego ojciec zginął z rąk złoczyńców. Przestępcy odnajdują kryjówkę ocalałego dziecka. Hannah ucieka z nim przez las. Jeden z bandytów wznieca pożar. **135 min**

20.00 Ci, którzy życzą mi śmierci FILM – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Taylor Sheridan, wyk. Angelina Jolie, Finn Little, Jon Bernthal, Aidan Gillen (patrz obok)
Filmowa Hannah, Angelina Jolie, w 2025 r. była nominowana do Złotego Globu za rolę w „Marii Callas". **135 min**
22.15 Annabelle wraca do domu FILM – horror, USA 2019, reż. Gary Dauberman, wyk. Vera Farmiga, Patrick Wilson, Mckenna Grace, Madison Iseman (patrz obok)
0.30 300 – dramat historyczny, FILM USA 2006, reż. Zack Snyder
2.55 Zgłoś remont 11 (9) – program rozrywk., Pol. 2026
3.50 Fachowcy 2 (12) – serial paradok., Pol. 2018
4.30 Dorota was urządzi! (11) – program rozrywk., Pol. 2015



22.15 HORROR

Annabelle wraca do domu
Para demonologów wyjeżdża, pozostawiając w domu swoją córkę (Mckenna Grace, zdj.). Jej koleżanka (Katie Sarife, zdj.), przypadkiem uwalnia zło czające się w mrocznej lalce Annabelle. **135 min**

20

TVP 3

9.50 **Antenowe remanenty**
10.00 **Złoty chłopak** (208)
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **Kryminalna siódemka**
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
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 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

14.00 **Lena na Kaukazie**
14.30 **Moda na język polski** (64) – magazyn
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Polskie dziedzictwo** (4)
15.40 **Dobry żart** (10) – pr. rozr.
16.00 **Zaraz wracam 2** (118)
16.30 **Barwy szczęścia** (3353)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (4) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (104) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (544, 545) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1142, 1143) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (1571, 1572) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (809-811) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1416) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (534)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1417) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Uroczysko** (231, 232) – serial kryminalny, Polska
21.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (142) – krym.

PULS 2

8.50 **Masza i Niedźwiedź 6** – serial animowany
9.25 **Świnka Peppa** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele** – serial animowany
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (278) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
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 **Daleko od szosy** (7-ost.) – serial obycz., Pol. 1976
14.50 **Rodzinka.pl** (212) – kom.
15.20 **Program rozrywkowy**
15.30 **Kabaret Letnią Porą** (15, 16) – pr. rozr., Polska
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży**

TTV HD

7.35 **DeFacto 8** (1, 2)
8.30 **Kartoteka 4** (9, 10)
10.35 **Detektywi** (61, 62)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (17)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (14)
14.35 **Nic do zgłoszenia 5** (1)
15.35 **Złomowisko PL 6** (7)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (8)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (11) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (6)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (15)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (6) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska

Sensacyjne zdarzenia, ludzkie dramaty i sukcesy. W programie pojawi się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiany problem komentuje też ekspert. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (209)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (864)
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

FANTASY



20.25 Wiedźmin (10) – Polska

Geralt przybywa do Blaviken, gdzie spotyka znajomego maga Stregobora. Ten informuje go o strasznym losie kaplanek Melitele. Błaga o obronę przed księżniczką Renfri zwaną Dżierzbą. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 2** (29)
22.15 **Wyszyński. Wróg nr 1**
23.15 **Panorama**
23.45 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
0.40 **Zaraz wracam 2** (118)
1.05 **Tour de Pologne – kroniki** – cykl fel.
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (154)
1.30 **Program informacyjny 19.30**

KRYMINALNY



22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1025) – Polska 2026

Ciało dwunastoletniej Amelki znaleziono w rzece. Sekcja wykazała uduszenie. Śledczy znajdują jej bluzę w opuszczonej fabryce, a podejrzenia padają na siedemnastoletniego Brajana. **60 min**

23.05 **Klucz do wieczności**
FILM – thriller, USA 2015, wyk. Ryan Reynolds
1.30 **Love Island. Wyspa miłości** (46) – reality show, Wielka Brytania
2.40 **Interwencja** – mag.
2.50 **SuperLudzie** (6, 8, 9) – serial dokumentalny, Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

ANIMOWANY



18.00 Pingwiny z Madagaskaru

Złowrogi delfin i największy wróg pingwinów, doktor Bulgot, chce przejąć władzę nad światem. Porywa Króla Juliana. Nieustraszone nieloty próbują pokrzyżować mu plany zniszczenia Ziemi. **60 min**

19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (976) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 10** (458, 459) – serial krym.
23.00 **Bez wyjścia**
FILM – horror, USA 2022
1.00 **Dzielnica strachu 10** (454) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (659) – obycz.

TELETURNIEJ



20.10 Postaw na milion

W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**

21.10 **Kabaret Letnią Porą** (42) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 **Rodzinka.pl** (67) – kom.
22.50 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.45 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (9) – talk-show
0.45 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Kabaret Letnią Porą** (12, 20) – pr. rozr., Polska
4.15 **Hity wszech czasów** (16) – magazyn muzyczny

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (12)

Pracownicy Mazowieckiego Urzędu Celno-Skarbowego odwiedzają targowisko w Płońsku, by namierzyć handlujących towarami bez akcyzy. Na miejscu trafiają na poszukiwanego mężczyznę. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2022
0.00 **Fachowcy 2** (15) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 **Żony Podlasia 3** (10) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (9) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (11)
3.00 **Szpital** (928) – paradok.
4.00 **Szkoła** (810) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.55** Fach że hej **17.15** Ze zdrowiem na Ty **17.25** Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Reportaż ekumeniczny **21.00** BTL **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.30** Na zdrowie **18.15** Stada ogierów **18.30** Zbliżenia **19.00** Weterynarze z sercem **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.30** Tedë jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE **17.15** Mikrokosmosy **17.45** Sobota w Bytkowie **18.13** Papyn pyto **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności

KRAKÓW **17.06** Z Gruzji do Krakowa. Droga Jerzego Turaszwili **17.37** Dzieci z pałacu **18.00** Ekspert ZUS odpowiada **18.09** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Z indeksem w ręku **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN **17.55** Naturalnie Lubelskie **18.10** Szlachetne zdrowie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Stop! Kultura **21.02** Sera warte **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **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 **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie z seniorami **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.12** MediaLab **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.30** Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.30** Całkiem niezła historia **17.42** Poland 4.0 **18.05** Zakochaj się w Polsce **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Jedzenie ma znaczenie **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **17.32** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.03** Informacje z Mazowsza **19.18** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.30** Sielskie życie **17.44** Prosto z lasu **17.58** Schlesien Journal **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Agro-Fakty **19.16** Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) **21.02** Karkonosze nieznane **21.16** Wakacyjny Dolny Śląsk **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 25** (319, 320) – krym., Pol. 2021
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (706, 707)
12.25 **Ojciec Mateusz 8** (104)
13.20 **Komisarz Alex 6** (68)
14.15 **Ranczo 3** (31, 32) – obycz.
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 4**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 27** (347)
19.20 **Ranczo 10** (129) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (212, 213) – serial komediowy, Polska
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (423)
22.20 **Wszystko, co kocham**
FILM – dram. obycz., Polska 2009
0.05 **Syn** (10) – serial obyczajowy
1.05 **Archiwista** (7, 8) – krym.
2.55 **Ranczo 8** (99) – obycz., Pol.

TVP KULTURA

11.50 **Pan Olbrychski** – dok.
12.55 **Dziki Zachód Calamity**
FILM **Jane** – film animowany, Francja/Dania 2020
14.30 **Kosmos 1999** (18) – s.f.
15.35 **Dzień czwarty** – dramat
FILM wojenny, Polska 1984
17.05 **Niewiarygodne przygody Marka Piegusa** (5, 6) – serial przyg., Polska
18.20 **Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Rawhide** (22) – serial przyg.
20.00 **Osiem kobiet**
21.25 **C'mon C'mon** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2021
23.25 **Kod Hanekego** – film dok.
0.35 **Basen** – dramat
FILM kryminalny, Fr./Włochy 1969
2.50 **Kulturalni** – magazyn kult.

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (6) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 3** (7) – serial dokum.
14.00 **Klątwa Wyspy Dębów 3** (3) – reality show, USA 2015
15.00 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (13, 14) – serial dokum., USA
15.55 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (19, 20) – dok., Australia
18.00 **77 TV 4** (14, 15) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (26) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 2** (6) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Detektywi z Bordeaux 5** (4) – serial krym., Fr./Bel.

TV 6

6.00 **Więzienie** (196, 197) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (743, 744) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (62, 63) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (199-201)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1217) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (79, 80) – krym.
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (64, 65) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (23, 24)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (89, 90)
22.00 **Czarna lista 2** (38) – krym.
22.55 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (729, 730)
1.00 **Kości** (129, 130) – krym.
3.00 **Cobra Kai** (41) – przyg.
3.35 **Septagon** (29, 30) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.40 **Lewis 7** (4) – serial krym.
9.40 **Ojciec Brown 2** (7) – krym.
10.40 **Śmierć pod palmami 4** (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 **Zagadki doktora Blake'a 5** (8) – serial krym.
12.55 **Ulica nadziei 2** (9, 10)
15.00 **Ojciec Brown 9** (6) – krym.
16.00 **Lewis 7** (4) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder** (2)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 25** (4)
19.55 **Śmierć pod palmami 4** (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Zbrodnie Saint-Pierre** (1)
22.00 **Afera podsłuchowa** (3, 4)
0.10 **McDonald i Dodds 3** (3)
2.00 **Śmierć pod palmami 4** (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

12.20 **Przyjaźń to coś więcej**
FILM **– Poczwórna dawka emocji** – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
14.15 **Bella Familia** – komedia,
FILM Niemcy 2013
16.05 **Szkoła jazdy** – komedia,
FILM Niemcy 2012
18.00 **Górski lekarz** (180, 181)
20.00 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Letnie marzenie** – film obycz., Niem./Austria 2004
21.50 **Käthe i ja: W cieniu ojca**
FILM – dram. obycz., Niem. 2021
23.45 **Górski lekarz** (180, 181) – obycz., Niemcy/Austria
1.40 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Letnie marzenie** – film obycz., Niem./Austria 2004

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 2** (7-12) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 11** (17-22) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 9** (6-9) – kom.
16.30 **Przyjaciele 2** (13-18)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 11** (23, 24)
20.25 **Teoria wielkiego podrywu 12** (1-4) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (6, 7)
23.05 **Comedy Club** (6, 7) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 4** (15, 16)
1.00 **Pracoholicy 6** (3, 4) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 3** (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 4** (11-13)
4.30 **Comedy Club 2** (2-4)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 5** (5) – obycz.
10.55 **Lekarze** (12) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (30, 31) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 5** (4) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (23, 24)
17.10 **Motywy filmowe** – mag.
17.30 **Kochaj i tańcz** – komedia
FILM romantyczna, Polska 2008
20.00 **Szukając sprawiedliwości** – film sens., USA 1991
22.10 **Bękarty** – komedia
FILM przygodowa, USA 2017
0.25 **Blade, Wieczny Łowca**
FILM – horror, USA 1998
2.50 **Dziewczyny z Hollywood** (8) – pr. rozr.
3.10 **Szkoła** (762) – paradok.

eprasa.pl 1d16fdaa6f

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.55 **Robert Makłowicz** (207, 129) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (12) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz 14** (1, 2)
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (13)
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (12, 13) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 8, 5) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 2** (26) – serial dokumentalny
19.35 **Aukcja w ciemno 3** (1) – serial dokum., USA 2013

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (322) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (963, 964) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (41-43) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (968) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1386, 1387) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (36-40) – serial komediowy, Polska
17.00 **48h. Zaginieni** (193, 194) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1014) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (6) – serial krym., Pol.

TVP SERIALE

5.35 **Rodzinka.pl** (121) – kom.
6.05 **Na sygnale** (503, 504) – serial fabularno-dokum.
7.15 **Ojciec Mateusz 4** (53) – serial kryminalny, Polska
8.15 **Komisarz Alex 4** (42)
9.10 **Rodzinka.pl** (122) – kom.
9.45 **Klan** (1469) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 10** (120, 121)
11.55 **Komisarz Alex 4** (43)
12.45 **Ojciec Mateusz 31** (403-405) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 4** (44) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Na sygnale** (505, 506) – serial fabularno-dokum.
17.40 **Ranczo 10** (122, 123) – serial obycz., Pol. 2016
19.35 **Ojciec Mateusz 31** (406) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.25 **Podróże kapitana Klipera** (10, 11) – anim.
7.45 **Bolek i Lolek** (7, 8)
8.10 **Reksio** (1, 3) – anim.
8.30 **Książę** – film krótkometr.
8.45 **Siedem życzeń** (2)
9.50 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia krym., 1979
11.40 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
12.30 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
14.25 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obycz., 1974
17.55 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (13) – serial kryminalny
7.15 **Ostry dyżur 2** (13, 14) – serial obycz., USA 1996
9.10 **Castle 4** (15, 16) – krym.
11.10 **MacGyver 4** (13) – serial akcji, USA 2020
12.10 **MacGyver 5** (1) – serial akcji, USA 2020-2021, wyk. Lucas Till, George Eads
13.10 **Dowody zbrodni 2** (18, 19) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (14, 15) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (13, 14) – krym., USA/Kan.
19.10 **Castle 4** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2012

CANAL+ PREMIUM

7.10 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
8.40 **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – dok.
10.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.05 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
11.25 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
13.35 **Chopin, Chopin!** FILM – dram. biograf., Pol. 2025
15.45 **Czy AI zabija internet?**
16.40 **Kawałek po kawałku** FILM – anim., USA/Dania 2024
18.20 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.25 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024

THRILLER



20.00 Efekt motyla – USA FILM 2004, reż. Eric Bress

Evan (Ashton Kutcher, zdj.) zyskuje zdolność cofania się w czasie. Próbuje zapobiec tragedii, która spotkała jego przyjaciół. Skutki jego ingerencji okazują się jednak katastrofalne. **150 min**

22.30 **Pocałunek śmierci** FILM – dramat kryminalny, USA 1995, wyk. Nicolas Cage
0.35 **Kryptonim Banshee** FILM – thriller, USA 2022, wyk. Antonio Banderas, Jaime King, Tommy Flanagan
2.35 **Pieczone gołąbki** FILM – komedia, Polska 1966
4.40 **Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2024

PARADOKUMENTALNY



21.00 Gliniarze (809)

Zostaje uprowadzona córka pielęgniarki. Kobieta podejrzewa brata, który próbował wymusić od niej pieniądze. Śledczy wpadają na jego trop. Tymczasem porywacze przesyłają swoje żądania. **65 min**

22.05 **Łowca pedofilów** (167, 169) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (389, 390)
0.00 **Ślad** (108) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (26) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (501) – mag.
3.20 **Śluby gwiazd** (32) – rozr.
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (9) – pr. sportowy

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 4 (54) – Polska 2010

W trakcie wycieczki mdleje córka Nocula. W szpitalu policjant zwraca uwagę na jednego z pielęgniarzy, byłego więźnia Pluskwę. Niebawem w tej samej placówce zostaje zamordowany lekarz. **60 min**

21.30 **Ranczo 10** (124, 125) – serial obycz., Pol. 2016
23.20 **Ojciec Mateusz 31** (407) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Prokurator** (2) – krym.
1.20 **Dom pod Dwoma Orłami** (1, 2) – obycz., Pol.
3.20 **Stulecie Winnych 2** (24) – serial obycz., Pol. 2020
4.10 **Klan** (1469) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (42) – kom.

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Słodko-gorzki – 1996, FILM reż. Władysław Pasikowski

Mateusz (Rafał Mohr, zdj.) próbuje wyjaśnić, dlaczego jego kolega popełnił samobójstwo. Niebawem zakochuje się w nowej uczennicy. Okazuje się, że ma ona związek z tą tragedią. **115 min**

21.55 **Konsul** – komedia kryminalna, 1989, wyk. Piotr Fronczewski
0.00 **Mój dług** O – dramat FILM kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak
2.10 **Ściema po polsku** O FILM – komedia obyczajowa, 2021, wyk. Mariusz Pujszo
4.20 **Jesteśmy razem** – dok.
5.45 **Instalove** – etiuda film.

KRYMINALNY



21.05 Rekrut 5 (2)

John prowadzi śledztwo w sprawie śmierci zastępcy szeryfa. Lucy dostaje zaproszenie na specjalistyczny trening w Sacramento. Harper przed porodem przeżywa dramatyczne chwile. **60 min**

22.05 **Rekrut: FBI** (2) – serial krym., USA 2022-2023
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (13, 14) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 4** (17, 18) – krym.
2.45 **Rekrut 5** (2) – serial krym.
3.40 **Rekrut: FBI** (2) – krym.
4.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (7) – serial krym., USA/Kan.
5.20 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIODRAMAT



20.00 Cudowne życie PREMIERA FILM – Francja/Kanada 2025

Esther Perez (Leila Bekhti, zdj.) nie przyjmuje do wiadomości, że jej najmłodszy syn jest skazany na niepełnosprawność. Walczy o to, by mógł chodzić i wieść satysfakcjonujące życie. **100 min**

21.40 **Co ukrywa Elon Musk?** – film dokum., Niem. 2025
23.15 **Herosi wojny** FILM – thriller, USA 2024
1.00 **Rytuał** – horror, USA FILM 2025, wyk. Al Pacino
2.35 **Skarbek** – thriller, Polska/ FILM Wielka Brytania/USA 2024

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

13 ULICA

8.45 **Morderstwa** FILM **w Lotaryngii** – film kryminalny, Fr./Belgia 2019
10.45 **Mentalista 4** (11-14)
14.25 **Darrow i Darrow:** FILM **Dowód zbrodni** – film kryminalny, USA 2018
16.20 **Morderstwa** FILM **w Rochefort** – film kryminalny, Francja 2019
18.20 **Mentalista 4** (15-18) – serial kryminalny, USA
22.00 **Tożsamość** – thriller, USA FILM 2003, wyk. John Cusack
23.55 **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.
1.55 **Morderstwa** FILM **w Rochefort** – film kryminalny, Francja 2019
3.55 **Darrow i Darrow** – film FILM kryminalny, USA/Kan. 2017

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (39-41) – dok., Pol.
7.25 **Doktor Martin** (53) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (169, 170) – serial obycz., Polska 2019
10.25 **Świat według Kiepskich** (26, 27, 117, 118, 172)
13.15 **Kung Fu Panda** – film FILM anim., USA/Wlk. Bryt. 2008
15.00 **Hobbit: Niezwykła podróż** – film fantasy, FILM USA/Nowa Zelandia 2012
18.45 **Policja zastępcza** – komedia FILM sensacyjna, USA 2010
21.00 **Wojna żeńsko-męska** FILM – komedia, Polska 2011
23.30 **Tylko nie ty** – komedia FILM romant., USA/Australia 2023
1.40 **Fala zbrodni** (91-93) – serial sensacyjny, Polska
4.40 **Na ratunek 112** (888, 889)

HBO

12.55 **Księga życia** – film FILM animowany, USA 2014
14.30 **Eddie zwany Orłem** FILM – film biograficzny, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2016
16.15 **Bliżej** – dramat FILM obyczajowy, USA 2004
18.00 **Alita: Battle Angel** FILM – film s.f., USA 2019
20.00 **The Pitt 2** (3) – serial obycz.
20.45 **Ta inna siostra Bennet** (7) – kostium., Wlk. Bryt.
21.15 **Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem** (6) – kom.
21.50 **G20** – film sensacyjny, USA FILM 2025, wyk. Viola Davis, Anthony Anderson
23.35 **Mroczny fajter** – film FILM sensacyjny, USA 2023
1.30 **W dzikim galopie** FILM – dramat obycz., USA 2024

WARNER TV

8.30 **Bajer z Bel-Air 6** (17, 18)
9.30 **Prawo Agaty 4** (6) – obycz.
10.30 **Pełniejsza chata 2** (8, 9)
11.35 **Teraz albo nigdy! 3** (1, 2)
13.35 **Bajer z Bel-Air 6** (17-20)
15.35 **Pełniejsza chata 2** (8-11)
17.55 **Willy Wonka i fabryka** FILM **czekolady** – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
20.00 **Zabójcza broń** – film FILM sensacyjny, USA 1987
22.10 **Bez smyczy** FILM – komedia, USA 2011
0.15 **Rzeka tajemnic** – dramat FILM sensacyjny, USA 2003
1.05 **Zakleci w czasie** FILM – dramat s.f., USA 2009
2.55 **Kobra** – film sensacyjny, FILM USA/Izrael 1986
4.30 **Wrogie niebo** (1) – s.f.
5.25 **Z góry przepraszam** (2)

ALE KINO+

8.50 **The Office PL** (3, 4) – kom.
10.00 **Grantchester 10** (1, 2)
12.05 **Vera 11** (1) – serial krym.
14.00 **Sny o miłości** FILM – komediodramat, Norwegia 2024, wyk. Ella Overbye
16.15 **Konie Valdeza** – western, FILM Francja/Hiszpania/Wł. 1973
18.15 **Vera 11** (2) – serial krym.
20.10 **W trójkącie** FILM – komediodramat, Szwecja/Fr./Wielka Brytania 2022
23.00 **Plan ucieczki** FILM – thriller, USA 2013
1.20 **Sharon Stone. Instynkt przetrwania** – film dokum.
2.30 **Klangor** (1) – serial krym.
3.35 **Ultima Thule** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2023
5.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.

CANAL+ FILM

10.15 **Pan Tadeusz** – film FILM kostium., Pol./Francja 1999
12.45 **Mamma Mia! Here We Go Again** – komedia muz., FILM USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
14.35 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
16.00 **Premierowa jazda** – mag.
16.15 **Kopnięci w czasie** FILM – kom., Francja/Belgia 2025
17.55 **Jason Bourne** – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Kuracja** – czarna FILM komedia, USA 2024
21.40 **8. mila** – dramat obycz., FILM USA/Niemcy 2002
23.30 **Kill Bill: Vol. 2** – film FILM sensacyjny, USA 2004
1.45 **Wyrwa** – thriller, FILM Polska 2023

SCI FI

9.40 **Medium 2** (15, 16) – krym.
11.30 **Zagubiona tożsamość 4** (13) – serial s.f., USA 2014
12.25 **Zagubiona tożsamość 5** (1) – serial s.f., Kanada 2014
13.20 **Przygody Merlina** (1, 2)
15.20 **Medium 2** (17, 18) – krym.
17.10 **Zagubiona tożsamość 5** (2, 3) – serial s.f., Kan. 2014
19.00 **Przygody Merlina** (3, 4)
21.00 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
23.30 **Człowiek widmo** FILM – thriller, USA/Niemcy 2000
1.45 **DOA: Żywy lub martwy** FILM – film przygodowy, USA/ Niem./Wielka Brytania 2006
3.25 **Zagubiona tożsamość 5** (2, 3) – serial s.f., Kan. 2014

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 17** (15) – dok.
10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (18) – serial animowany
11.00 **Naga broń 2 1/2** FILM – komedia sens., USA 1991
13.00 **Czarodziejki** (5, 6)
15.00 **Transformers: Zemsta** FILM **Upadłych** – film s.f., USA 2009, wyk. Shia LaBeouf
18.05 **Gang Wiewióra 2** FILM – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017
20.00 **Mission: Impossible** FILM – film sensacyjny, USA 1996
22.25 **Kickboxer** – film FILM sensacyjny, USA 1989
0.05 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008

FX

9.00 **SkyMed** (6) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (4, 5)
13.45 **Agenci NCIS 8** (7, 8)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (14, 15) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (6)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (6, 7)
22.00 **9-1-1: Nashville** (4)
22.55 **Z archiwum X** (15) – s.f.
23.50 **Adrenalina 2.** FILM **Pod napięciem** – film sensacyjny, USA 2009
1.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (7) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz 3** (2) – krym.
10.20 **Panna Marple:** FILM **Szaleństwo Greenshawa** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2013
12.15 **Hudson i Rex 4** (12, 13)
14.15 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu** (20, 21)
18.55 **Poirot** (8) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **3:10 do Yumy** FILM – western, USA 2007
22.35 **Ucieczka gangstera** FILM – film sens., USA/Jap. 1994
0.55 **Nim diabeł dowie się, że nie żyjesz** FILM – dramat sensacyjny, USA/Wlk. Bryt. 2007

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 3** (21-23) – anime
11.20 **13 posterunek 2** (16-18)
13.05 **Chwile szczęścia** (6)
14.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto 3** (24-26) – anime
16.00 **Łapu capu Extra** (7) – rozr.
16.35 **Planeta Singli. Osiem historii** (3, 4) – serial kom.
18.25 **Prost** (1-3) – serial dok., Fr.
20.00 **Kontyngent** (1, 2) – serial wojenny, Szwecja 2025
21.30 **Świeżak** – film krótkometr.
22.00 **Koniec lata** (3) – krym.
23.00 **Spartakus: Bogowie areny** (5) – serial hist., USA
0.00 **Czarne stokrotki** (1, 2) – serial kryminalny, Polska
2.05 **Kiedy ślub?** (3, 4) – kom.
3.55 **Belfer 2** (3, 4) – krym., Pol.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Chwila prawdy** (7) – dok.
15.00 **Okręty wojenne** (2) – dok.
16.00 **Lotnisko na Alasce 3** (7)
17.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (1) – serial dokum.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 **Chwila prawdy** (6) – dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (2) – serial dokum.
20.50 **Co poszło nie tak 4** (5) – serial dok., Wielka Brytania
22.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 3** (5)

TLC

8.00 Dom wygrany na loterii 11
9.00 Poligamista szuka żony 5: Na zawsze – dok.
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11
11.00 Wiza na miłość 12
13.00 Klinika bez tajemnic (9, 10) – program med.
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi: Ryan – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 – pr. rozrywk., USA 2024



20.00 Ciało, w którym żyję: Efekt halo – serial dokum.
21.00 Nie do uwierzenia!
22.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show
23.00 Klinika koszmarnej stopy: Śmierdzące stopy
0.00 Dr Pryszczylla (12)
1.00 Ciało, w którym żyję
2.00 Nie do uwierzenia!

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (7-12) – pr. rozrywk., Pol. 2014
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (2) – pr. rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (5, 6) – reality show, Polska
12.30 Oszukane (3, 4) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 Komisarz Mama (2) – serial kryminalny, Polska
15.30 Bogaty dom – biedny dom (124) – reality show, Polska 2025
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (67) – reality show, Pol. 2022



18.00 Nasz nowy dom (268, 269) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (48)
21.05 Więzienie kobiet (102, 103) – serial dokum.
22.00 Bogaty dom – biedny dom (130) – reality show
23.00 Gry małżeńskie (88, 89)
1.05 Więzienie kobiet (73-76) – serial dok., Pol.

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1) – reality show, Polska 2016
5.50 Ach, ten ślub! (5) – pr. rozrywk., Pol. 2019
6.45 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (15) – serial fabularno-dokum., Ukraina
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (3, 4) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (12-ost., 11) – pr. rozr., Pol.
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5) – reality show, Polska 2016



17.05 W czym do ślubu? (1)
17.40 Kuchenne rewolucje (10, 3, 8) – pr. rozr., Polska
20.50 Jestem z Polski (3, 4) – serial dokum., Pol. 2021
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
0.40 Mroczne sekrety małżeńskie (2) – dok.
1.45 Tu jest pięknie (1) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Stacja Alaska
11.00 Przetrwać nad Jukonem: Poniżej zera
12.00 Celnicy na straży Turcji (12)
13.15 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 2
14.30 Strażacy (5)
15.00 Złomowisko PL 7 (11)
16.00 Bimbrownicy 14
17.00 Przemytnicy: na lotnisku: Naśladowca
18.00 Polscy truckersi (3)
19.00 Nagi instynkt przetrwania
20.00 Premiera: **Niezwykłe rekiny z Ameryki**



21.00 Premiera: **Rolnicy w akcji** (5)
22.00 Premiera: **W oku cyklonu**
23.00 Premiera: **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
0.00 Teorie spiskowe pod lupą
1.00 Hotrod wg Kindiga 7

TVP HISTORIA

9.55 W sercu Ameryki – Stan Missisipi – nad Wielką Rzeką – film dok.
10.55 Plaże Europy (5)
11.55 Wędrówki szlakami granicznymi (1)
12.50 Putin i Zachód (2)
13.40 Królowie (72) – hist., Pol.
14.15 Czterej pancerni i pies (15) – wojenny, Pol. 1969
15.30 Sensacje XX wieku
17.55 Tajemnica Enigmy (8-ost.) – serial historyczny
19.00 I powiem: nie będąc – jestem. Krzysztof Kamil Baczyński – dok.
20.00 Oficerowie (10) – sens.



20.50 Starożytny Egipt – kroniki imperium (5)
21.55 Nieznana wojna na Północy (5) – dok.
23.00 Sensacje XX wieku
1.10 Encyklopedia II wojny światowej
1.45 Oficerowie (10) – sens.
2.30 Czterej pancerni i pies (15) – wojenny, Pol. 1969

FOKUS TV

9.00 Starożytni kosmici (1)
10.00 Gwiazdy lombardu (29, 1) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (2) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (5, 6)
14.00 Łowcy nazistów (10)
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (2)
16.00 Dorwać tuńczyka (2, 3)
18.00 Rolnicy. Podlasie (52, 1) – serial dokum., Polska
20.00 Galileo 28 (8)
21.00 Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej (2): Bastogne



22.00 Ostatni bastion Hitlera (3, 4) – serial dokumentalny, Kan. 2018
0.00 Starożytni kosmici (8) – serial dokum., USA 2012
1.00 Rolnicy. Podlasie (31-34) – serial dokumentalny, Pol. 2023
5.00 Kołowrotek (2, 3) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 Szpital (824, 825) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (393, 394)
12.30 SOS Ekipy w akcji (49)
13.30 Brzydula (69, 70) – kom., Pol.
14.40 Kiedy ktoś kocha bardziej (34) – serial obycz., Turcja
15.50 Magda M. (10) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość – pr. rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 6 – dok.
19.00 Kartoteka 5 (3, 4) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni (7, 8) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (19) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
1.20 Szpital (816) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (559) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 5

ZOOM

6.00 Kojak 5 (2, 3) – serial krym.
8.05 Strażnik Teksasu (2, 3) – serial sensacyjny, USA 1993
10.00 MacGyver 4 (3, 4) – sens.
12.05 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
13.25 Sensacje XX wieku – hist.
15.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 4 (1, 3) – serial kryminalny
20.00 Kobra – oddział specjalny 25 (2, 3) – sens.
22.05 Hity polskiego kabaretu 7
23.00 Magia nagości. Polska
0.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.
1.05 Magia nagości. Niemcy
2.10 Hity polskiego kabaretu 7
4.30 Kabaretowe przeboje
5.45 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.35 Człowiek kontra jedzenie
13.05 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.05 Akcja: Restauracja!
15.05 Pojedynek na grille
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.35 MasterChef – pr. rozrywk.
19.05 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
20.05 Perfekcyjni gospodarze 9
21.05 24/24 – maraton kulinarny
22.10 Pyszne miejscówki – mag.
23.10 Posiekani na słodko
0.10 Sposób na smaczne życie – magazyn kulinarny
1.40 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat? 6
11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny
13.00 Kosmiczna mapa skarbów: Lista warta 500 milionów dolarów; Poszukiwanie złotego stołu
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Pogromca mitów w akcji: Nitrogliceryna; Najgroźniejsza broń w Hollywood – dok.
23.00 W sieci eksperymentów: W głowie się nie mieści!; Niewiarygodne błędy i pomyłki – serial dokum.
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Porzucone konstrukcje
11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Mekong
12.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (2)
17.00 Sekrety starożytnej medycyny
18.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Starożytne konstrukcje
22.00 Ukryte pod miastami
23.00 Tajemnice podwodnych wraków
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

8.50 Wielkie koty 24/7 – dok.
9.55 Życie na pustkowiu 7
11.00 Wędrówki z dinozaurami
12.00 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
13.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
14.15 W okowach mrozu 5 – dok.
16.20 Pociągiem przez Imperium Rzymskie – dok.
17.30 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
18.45 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
19.45 Sekretne życie ogrodu
20.55 W okowach mrozu 5 – dok.
22.55 Sekrety długowieczności
0.00 W 80 kilo dookoła świata
1.05 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
2.20 Wędrówki z dinozaurami
3.10 Życie na pustkowiu 7

WP

11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.
11.55 Wariaci za kierownicą 2
12.55 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
15.55 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Tajemnice Brokenwood 5 (4) – krym., Nowa Zelandia
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 7
21.50 Pogoda
21.55 Mistrzowie Kabaretu 14
22.55 Mistrzowie Kabaretu 3
23.50 Mistrzowie Kabaretu 10
0.55 Mistrzowie Kabaretu 13

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (2, 5) – kom., Pol.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (7, 8) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (391, 392) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (229-234) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (103-105)
21.00 Zdrady (27) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (61, 62, 100) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.35 Podwórkowa reaktywacja 9 – pr. rozrywk.
14.30 Mieszkanie na miarę
15.30 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
16.30 Polowanie na ogród – rozr.
17.05 Polowanie na ogród 2
18.10 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
19.05 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje 3
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 – program rozrywkowy
23.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy
0.40 Usterka 11 (11) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie
8.05 Człowiek kontra jedzenie
10.10 Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki – mag.
12.15 Nowi badacze UFO – dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.
17.00 Śluby świata – pr. rozrywk.
19.00 Budowa na końcu świata – serial dokumentalny
21.00 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
22.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.40 Nowi badacze UFO – dok.
2.45 Śluby świata – pr. rozrywk.
4.50 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 W świecie szympansów
9.00 Niezwykły dr Pol (7) – fab.
10.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Indie – serial przyrod.
13.00 Cuda Afryki: Etiopia – dok.
14.00 Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji
15.00 Wrogi świat: Oceany – dok.
16.00 Chiny: ukryte królestwa
17.00 Dzikie koty z Indii
19.00 Dzika konfrontacja
20.00 Królestwo drapieżników
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Cuda Afryki: Etiopia – dok.
3.00 Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji
4.00 Wrogi świat: Oceany – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

13.00 Kleopatra: tajemnicza władczyni
15.20 Czarni faraonowie – dok.
16.35 II wojna światowa: cena imperium: Punkt zwrotny
17.40 Największe postaci zimnej wojny 2: Plany – dok.
18.50 Majowie: wojna pięciu królestw
19.55 Wojny faraonów: Totmes III: bitwa pod Megiddo – dok.
21.05 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Karl Donitz – dok.
22.05 Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-więźniarki – dok.
23.00 Tajne bazy nazistów
0.00 Maria Stuart: listy pisane szyfrem – film dokumentalny

CANAL+ KUCHNIA

14.55 U sąsiadów w kuchni 14
15.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
16.10 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2
16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
17.35 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny
18.30 Maximum Foodie 5 – dok.
18.55 M jak mięso 4: Japonia
19.50 Zgrillowani – magazyn kulin.
20.15 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2
21.10 Świat szefów kuchni 2
0.25 Co je Borowicz...

CANAL+ DOMO HD

13.05 Cuda z drewna – serial dok.
14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.55 Kupione i co dalej? 4
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
21.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
22.55 W mieście czy na wsi?

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.35 Świat według Kiepskich (418-421) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (500, 501, 536, 537) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Nigdy więcej
FILM – thriller, USA 2002
23.30 Ostatni Mohikanin
FILM – film przygodowy, USA 1992
1.45 Świat według Kiepskich (489-492) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (589)
13.55 Reunion – laboratorium ewolucji – film dok., Niem.
15.00 Rosół polski – mag. kulin.
15.30 Ojciec Mateusz 5 (61, 62)
17.25 Dobre wieści z planety Ziemia: Uprawa Ziemi jutra
18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (325)
20.30 Wichrowe wzgórze (306)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (288) – serial obycz.
22.30 Wszystko albo nic
FILM – komedia romantyczna, Czechy/Słowacja/Pol. 2017

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic
13.40 Ocalić raj: Bijagos – dok.
14.45 Zdrajcy/Patrioci – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 11: Uzbekistan – dok.
16.55 Świat z góry – serial dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Wielki smog londyński
19.40 Udowodnić teorię względności – film dokum.
20.50 T-Rex. Historia ewolucji
22.00 Triady. Chińska mafia podbija świat – serial dok.
23.15 Planeta Seks – serial dok.
0.15 Niezwykłe podróże koleją 11: Szwecja – dok.

TVP DOKUMENT

13.05 Góry. Granice ludzkich możliwości – film dokum.
13.55 Zwierzęta, które zmieniły historię – film dokumentalny
14.55 Fascynujące migracje
15.55 Czy to autyzm? – film dok.
16.50 Pociągiem dookoła świata: Europa Południowa
17.45 Sanatorium miłości 7
18.45 Rozdarcie, czyli Gombro w Berlinie – film dok., Pol.
20.00 Miód – słodka namiętność – film dokumentalny, Austria
21.05 Plaże Europy
22.10 Nierozwiklane zbrodnie Kuby Rozpruwacza – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.10 **GOL** – magazyn piłkarski
11.30 **Wioślarstwo:** Mistrzostwa Europy – Varese 2026 – podsumowanie
12.30 **Kronika TdP Junior**
12.40 **Kolarstwo:** Tour de Pologne: Międzyzdroje – Szczecin **(live)**
13.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne: Międzyzdroje – Szczecin **(live)**
17.30 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
18.15 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle – podsumowanie



19.25 **Skoki do wody:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – wieża 10 m synchroniczne mężczyzn **(live)**
20.55 **Sportowe ABC** – mag.
21.15 **Skoki do wody:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – trampolina 3 m kobiet **(live)**
22.35 **Sportowy wieczór**

EUROSPORT 1

8.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 1. etap
9.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 3. etap
10.30 **Racing on the Edge** – magazyn sportowy
11.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn
11.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 1. etap
12.30 **Kolarstwo** – studio **(live)**
13.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 2. etap **(live)**
16.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 4. etap **(live)**
18.30 **Kolarstwo** – studio **(live)**



19.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 2. etap
20.00 **Snooker:** Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
21.30 **E-sport** – magazyn
22.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 4. etap
23.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 2. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
13.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)** Do grona faworytów rywalizacji należy między innymi rozstawiony z numerem trzecim Felix Auger-Aliassime.



19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy **(live)**

TVP ABC

11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.15 **Henrietta**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 3**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i Świat 2**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Kucharz Shane**



18.30 **Idefiks i Nieugięci**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.20 **Piotruś Królik 2**
19.50 **Lupin wśród bajek**
20.20 **Aleja tajemnic**
20.50 **The Garfield Show**
21.20 **Nowe przygody Lucky Luke'a**

MINIMINI+

6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Ciekawski George 6**
6.39 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.15 **Leśna rodzina: Piwonia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**
0.40 **Dzielny Lew Eryk 5**

TVN 24

6.52 **Konkret24 weryfikuje**
7.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
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**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

13.40 **Ekstraklasa po godzinach**
14.50 **Na pierwszym planie** (1)
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Valencia CF
18.00 **Liga+ Extra**
20.00 **Premier League Review**
21.00 **Wysoki Pressing**
22.45 **Boks:** BKFC Fight Night: Newcastle – waga kogucia: Lewis Garside – Bradley Taylor
0.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 164
1.15 **Ligomistrzowe historie** (1)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wieczysta Kraków – Lech Poznań
4.25 **Premier League: The Big Interview** (40)

EUROSPORT 2

12.00 **Snooker:** Turniej Shanghai Masters – finał
14.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 3. etap
15.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 4. etap **(live)**
18.30 **E-sport** – magazyn
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały
20.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 4. etap
21.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne: Międzyzdroje – Szczecin
22.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering
23.00 **Snooker:** Turniej World Open
0.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 4. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy gry pojedynczej
11.00 **Cafe Futbol**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 1. rundy gry pojedynczej
15.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka – mecz: Celtic FC – Dundee FC
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
19.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
22.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 10**
9.30 **Harmidom**
9.58 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
14.25 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime 2**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 5**
17.00 **Marsupilamki**
17.25 **Harmidom**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**
15.19 **Polly Pocket 6**

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**
18.59 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
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

8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 1. rundy
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 1. rundy
13.00 **8 wspaniałych** (7, 1)
14.40 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 1. rundy
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy **(live)**
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy **(live)**
1.20 **8 wspaniałych** (4)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** GP Węgier
12.30 **Formuła 2:** GP Węgier
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Hellas Werona
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Lipsk
20.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
22.40 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
23.30 **Ligue1 Season Review** (36)
0.40 **Made in Italy** (16, 15, 13)
1.35 **Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**

POLSAT SPORT 3

13.00 **Cafe Futbol**
14.30 **Atleci**
15.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
16.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
17.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
18.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka – mecz: Celtic FC – Dundee FC
20.30 **Atleci**
21.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
22.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
23.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka – mecz: Celtic FC – Dundee FC
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.53 **Świnka Peppa**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 3**
12.40 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 7**
16.10 **Świnka Peppa**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.05 **Barbapapa i jego rodzinka**

DISNEY JUNIOR

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

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

11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Hunters PSŻ Poznań – INNPRO ROW Rybnik
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Cellfast Wilki Krosno – Orzeł
17.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – KS Toruń
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – GKM Grudziądz
22.45 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Jagiellonia Białystok
2.30 **Premier League: The Big Interview** (19)

ELEVEN SPORTS 2

14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln
18.00 **Formuła 1:** GP Węgier
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Hellas Werona
22.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
22.40 **Bundesliga Special** (21)
23.45 **Najszybsze gole Bundesligi**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Toulouse FC – PSG
2.00 **Bundesliga Special** (20)

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Bitwa o Atlantyk** – dramat
FILM historyczny, Norwegia 2023
21.05 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Pociągi**
23.05 **Wakacje z Bałtykiem**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw 8**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Moto kombat**
19.45 **Duda kontra Szafrański**
20.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
0.30 **Usterka 16**

TVS

14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
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: Angielskie wino** – melodramat, Niemcy 2011
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Zakonnica na niby** – melodramat, Niemcy 2012

TV TRWAM

17.00 **Wierzę w Boga**
17.30 **24. Międzynarodowy Rajd Katyński**
17.55 **Poczet wielkich Polaków**
18.00 **Anioł Pański**
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 **Kartka z kalendarza...**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**

eprasa.pl 1d16fdaa6f

SALMA HAYEK
– ma seksapil odwrotnie proporcjonalny do jej niewielkiej postury. Przepiękna Meksykanka na stałe wpisała się w historię kina choćby tańcem z wężem w „Od zmierzchu do świtu". Nominacją do Oscara za tytułową rolę we „Fridzie" potwierdziła swój talent, a zaangażowaniem w działalność charytatywną –że los innych nie jest jej obojętny.

BOGINIE EKRANU

Zachwycają nie tylko w kinie

Są piękne i utalentowane, a do tego mają nietuzinkowe charaktery. Kariery rozpoczynały w latach 80. i 90., ale wciąż cieszą się statusem ikon ekranu.





JULIA ROBERTS
– jej uroczy łobuzerski uśmiech topi lody i pokonuje bariery. Ma 3 Złote Globy i Oscara („Erin Brockovich") i wciąż nieodparty urok rozbrajającej Vivian z „Pretty Woman". W młodości łamała serca mężczyznom, teraz walczy z obowiązującą nie tylko w Hollywood niezdrową obsesją piękna.
➔ **UCIEKAJĄCA PANNA MŁODA ŚR 5.08 godz. 15.30 AMC**

➔ **DUŻE DZIECI ŚR 5.08 godz. 19.55 POLSAT**

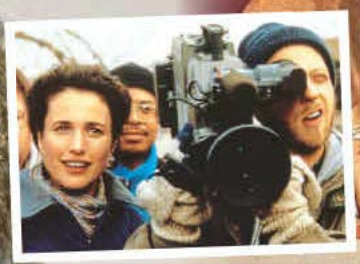


CATHERINE ZETA-JONES
– temperamentna Walijka zachwycała jako Elena w „Masce Zorro" i morderczyni w „Chicago" (Oscar). Na ekranie uwodziła największych, a Michaela Douglasa zaprowadziła nawet do ołtarza. Opowiadając o tym, że cierpi na chorobę afektywną dwubiegunową, zwiększa świadomość społeczną na temat tych zaburzeń.
➔ **MASKA ZORRO ŚR 5.08 godz. 21.00 AXN BLACK**



DIANE LANE
– zachwycała już jako nastolatka („Outsiderzy"), a jej uroda z wiekiem nabiera tylko szlachetności. Podbiła serca widzów rolą czarującej Frances w komedii „Pod słońcem Toskanii. Swoją popularność wykorzystuje do zwrócenia uwagi na panujący na świecie głód, ochronę oceanów i walkę z rakiem piersi.
➔ **JUMPER ŚR 5.08 godz. 18.05 PARAMOUNT NETWORK**





ANDIE MACDOWELL
– brylowała na ekranie w latach 80. i 90. Imponowała urodą, elegancją, powściągliwością i burzą ciemnych loków. Dzisiaj te loki są siwe, ale ona nosi je z dumą dojrzałej kobiety, która nie musi wstydzić się upływającego czasu.
– Jestem zmęczona staraniem się, żeby być młodą. Już byłam młoda – mówi.
➔ **DZIEŃ ŚWISTAKA ŚR 5.08 godz. 22.00 SCI FI**

FOT. East News (6), Getty Images, Forum

epr.asa.pl 1d16fdaa6f



KOTKA

Miłość na przekór

KOTKA ŚR 5.08 godz. 11.00 TV PULS

Pablo (Daniel Arenas) i Esmeralda (Maite Perroni) są nierozłączni od dzieciństwa, choć celowo utrzymują swoją przyjaźń w sekrecie. Chłopak pochodzi bowiem z zamożnej rodziny, a dziewczyna mieszka i wychowuje się na wysypisku śmieci niczym bezpańska kotka. Z biegiem lat ich relacja przeradza się w miłość, a para zaczyna planować wspólną przyszłość i ślub. Jednak rodzice Pabla, przeciwni ich związkowi, są gotowi na wszystko, by rozdzielić zakochanych. Niestety, przez różne intrygi w końcu udaje im się dopiąć swego. Chłopak wyjeżdża za granicę, a niedługo po tym Esmeralda dowiaduje się, że jest w ciąży... **BD**

ODKOPAĆ HISTORIĘ

Pod powierzchnią

ODKOPAĆ HISTORIĘ ŚR 5.08 godz. 21.00 NATIONAL GEOGRAPHIC

Archeologia wydobywa z ziemi historie, które zmieniają nasze spojrzenie na przeszłość. W Papui-Nowej Gwinei badania japońskich tuneli i umocnień z II wojny światowej pozwalają odtworzyć dramatyczny przebieg walk. W Efezie Grobowiec Oktagonalny odsłania tajemnice epoki hellenistycznej. W tym odcinku przekonamy się, że równie fascynujące są odkrycia związane z dawnymi wierzeniami: w Polsce tzw. groby „wampirów", w Wielkiej Brytanii ochronna „butelka wiedźmy", a w Meksyku rytualnie deformowane czaszki. Znaleziska te dowodzą, że ziemia wciąż skrywa ślady wojen, lęków i obrzędów, które pomagają lepiej zrozumieć ludzi minionych epok. **MP**



małżeńskie w sypialni	dopływ Wołgi	narcyz		znaczenie słów	modniś, laluś, fircyk	japoński trunek		Susan ..., „Klient"	żydowski srebrnik	nimfa ukarana przez Herę		stolica Azerbejdżanu		kolor bijący	
				autor „Blaszanego bębenka"						diabeł					4
rachunek w banku						śpiewała „Testosteron"					1	rozbicie armii		obok piramid w Gizie	
			3	godło mieszczan				6		rabat					
imię Klossa	kocie dzieci		tygrysia noga	wciąga opary kuchenne		głos wróbla	między sopranem i tenorem				opłata za usługi		podbite oko		odmiana chalcedonu
„Pierwsza ...", serial		2					prawy dopływ Odry		ojczyzna Szekspira					7	
					panorama z okna						miejsce nokautów				
bez		Al ..., „Irlandczyk"		8					rurka do picia			5			
kładka na statek					ważność czegoś						„O jeden ... za daleko", film				

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Televisa (2), Adobe Stock

eprasa.pl 1d16fdaa6f

TVP 1

5.00 **Splątane losy** (15) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 38** (910) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2024
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Chłopi** (2): Jarmark – serial obyczajowy, Polska 1972
9.15 **Ranczo 8** (100): W blasku fleszy – serial obyczajowy, Polska 2014 (patrz obok)
10.05 **Komisarz Alex 23** (285): Kontener śmierci – serial kryminalny, Polska 2025
11.00 **Ojciec Mateusz 17** (223): Przypadkowa druhna – serial kryminalny, Polska 2017
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (2) – serial dokumentalny, Włochy 2023, reż. Francesco Petretti
14.00 **Splątane losy** (16) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
15.20 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 3. etap: Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra **(live)** (patrz obok)
16.50 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – studio **(live)**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (927) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.15 OBYCZAJOWY

Ranczo 8 (100)

Kusy ma kłopot z krytykiem sztuki, który niepochlebnie ocenia jego dzieła, mimo że nie widział wystawy. Lucy, wobec porażki męża na krajowym rynku sztuki, rozważa wyjazd z rodziną do USA. Klaudia (Marta Chodorowska, zdj.) doprowadza do konfliktu między Fabianem a Jagną. **50 min**



15.20 SPORT

Kolarstwo

Dziś peleton rozpocznie rywalizację w Gorzowie Wielkopolskim, a zakończy ją w Zielonej Górze. Na blisko 194-kilometrowej pagórkowatej trasie ulokowane będą m.in. dwie premie specjalne, a tuż przed metą Michała Kwiatkowskiego (zdj.) i pozostałych kolarzy czekać będzie jeszcze premia górska. **100 min**

20.30 **07 zgłoś się** (9) – serial kryminalny, Polska 1978
21.55 **Operacja „Mincemeat”**
FILM – dramat wojenny, Wielka Brytania/USA 2021, reż. John Madden, wyk. Rufus Wright, Matthew Macfadyen, Ruby Bentall, Charlotte Hamblin (patrz obok)
0.15 Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: **Kanał** – dramat wojenny, Polska 1956, reż. Andrzej Wajda
1.55 **Zaginiony w akcji 2:**
FILM **Początek** – dramat wojenny, USA 1985, reż. Lance Hool
3.35 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
4.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
4.25 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.45



21.55 DRAMAT

Operacja „Mincemeat”

Rok 1943. Oficerowie brytyjskiego wywiadu, Ewen (Colin Firth, zdj.) i Charles (Matthew Macfadyen, zdj.), opracowują szczegóły operacji mającej na celu zmylenie Adolfa Hitlera. **140 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1809) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 **Pożyteczni.pl** – magazyn
6.55 **Barwy szczęścia** (3369) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (62, 63): Walka z lenistwem; Bal maturalny – serial komediowy, Polska 2012
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (162) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (891): Druga twarz – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Zespół Vicka jedzie do nastolatka, który ma uszkodzone płuca na skutek palenia e-papierosów. Mimo że kaszle i pluje krwią, rodzice odmawiają pomocy. Ekipa Reiter odkrywa u badanego aktora sepsę – powikłanie po implantach zębów z Turcji. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (448) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Pía żyje w ciągłym lęku przed Gregoriem i w napadzie paniki rani Salvadora, myląc go z prześladowcą. María Antonia wciąż nie potrafi pogodzić się ze stratą męża. Lorenzo wpada na pomysł, żeby sprzedawać dżemy wojsku.**55min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (163) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3369) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (163)

Cemil wpada w szał po ucieczce Hancer (Talya Çelebi, zdj.). Tymczasem Melih wciąż potajemnie jej pomaga. Rozjuszony Cemil w napadzie złości omal nie podpala rezydencji. Mahmut przyłapuje Meliha na kłamstwie. Żąda od niego natychmiastowych wyjaśnień. **55 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3369)

Kiedy Jaworski zamyka Krystynę w mieszkaniu, ta wzywa straż. Asia kłóci się z Emilem (Artem Malashchuk, zdj.), gdy odkrywa, że ktoś zniszczył jej dokumenty. Teczkę z papierami junior znajduje u Lucyny. Ta odzyskuje jego zaufanie, kiedy zaprasza Daniela (Marcin Bikowski, zdj.) na święta. **40 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.50 **Na sygnale** (889, 890) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
22.55 **Berlin Ku'damm 59** (10) – serial obyczajowy, Niemcy 2018
23.50 **PitBull 3** (18) – serial sensacyjny, Polska 2008
0.50 **Karol, władca Hiszpanii** (17) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
1.50 **Nasz dom w górach** (24) – serial obyczajowy, Niemcy 2024
2.45 **Twarze Agaty** – film dok., Pol./Wielka Brytania ▶ 4.05



20.05 TELETURNIEJ

Omnibus – szybcy i mądrzy (33)

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. Prowadzi Krzysztof Czeczot (zdj.). **30 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.15 **Malanowski i partnerzy** (372, 373): Wymuszona miłość; Mroczne sekrety – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 Tomek i Magda są świadkami porwania dziewczyny. Ustalają jej tożsamość. Odkrywają, że nie utrzymywała kontaktów z ojcem od śmierci matki i pracowała na plantacji kwiatów. Bronisław wysyła na miejsce Tomka, by porozmawiał z innymi zatrudnionymi tam osobami. **65 min**
10.20 **Trudne sprawy** (1291) – serial paradokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
11.20 **Gliniarze** (909, 910): Rozpacz ojca; Zagrożona – serial paradok., Polska 2024
13.25 **Dlaczego ja?** (1538, 1539): W sypialni powiało chłodem; W niewoli – serial paradok., Polska 2026 Rolnik Julian wraca do domu po kilkumiesięcznej nieobecności. Zauważa, że jego żona Halina zachowuje się inaczej niż zwykle. Niebawem dowiaduje się o jej chorobie wenerycznej. **125 min**
15.30 **Wydarzenia**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Gliniarze** (1107, 1108): Sędzia kalosz; Odwrócony trójkąt – serial paradokumentalny, Polska 2025 Kobieta zostaje napadnięta we własnym mieszkaniu. Jej mąż, sędzia piłkarski, otrzymywał groźby od pseudokibiców. Adam i Olga odkrywają również fakty na temat afery sędziowskiej. **135 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



10.20 PARADOKUM.

Trudne sprawy (1291)

Wojciech obraża się na żonę, Barbarę. Oznajmia, że od niej odchodzi, ale w rzeczywistości jedzie na ryby. Po powrocie zastaje w domu nieznajomego. Barbara przedstawia go jako męża. Twierdzi również, że Wojciecha nie zna. Jej słowa potwierdza teściowa... **60 min**



19.55 KOMEDIA

Duże dzieci

Lenny (Adam Sandler, zdj.) i jego przyjaciele z dzieciństwa, w tym Marcus (David Spade, zdj.), spotykają się na pogrzebie szkolnego trenera. Uroczystość staje się pretekstem dla statecznych mężów i ojców, aby powspominać dawne czasy. Kompani pragną udowodnić rodzinom, że nadal potrafią się dobrze bawić. **130 min**

19.55 Komediowa środa: **Duże**
FILM **dzieci** – komedia, USA 2010, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, David Spade, Rob Schneider, Kevin James (patrz obok)
22.05 **Gruby i chudszy 2:**
FILM **Rodzina Klumpów** – komedia, USA 2000, reż. Peter Segal, wyk. Eddie Murphy, Janet Jackson, Larry Miller, John Ales (patrz obok)
0.35 **Alita: Battle Angel**
FILM – film s.f., USA 2019, reż. Robert Rodriguez Cyborg (Rosa Salazar) budzi się ze śpiączki. Pragnie poznać prawdę o swoim pochodzeniu. **155 min**
3.10 **Nasz nowy dom** (302) – reality show, Polska 2024
4.15 **Kabaretowa Ekstraklasa** (114) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.05 KOMEDIA

Gruby i chudszy 2: Rodzina Klumpów

Profesor Sherman Klump (Eddie Murphy, zdj.) postanawia założyć rodzinę. Atmosferę przygotowań do ślubu zakłóca powrót alter ego naukowca, szalonego Buddy'ego Love. **150 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1720) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2022
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (37) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2022
12.35 Ukryta prawda (1513, 1514, 1743) – serial paradokumentalny, Polska
Agacie i jej mężowi, Bogdanowi, nie układa się najlepiej. Często dochodzi między nimi do kłótni z błahych powodów. Co gorsza, kobieta zostaje zwolniona. **190 min**
15.45 Detektywi (132) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
O pomoc do śledczych zwraca się 17-latek, którego siostra zaginęła z domu dziecka. Detektywi kierują swoje podejrzenia na małżeństwo prowadzące placówkę. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (83) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kaśka decyduje się zatrudnić prawniczkę, by przeprowadziła ją przez sprawę rozwodową z Bartkiem. Na SOR trafia 15-letni baletmistrz z bólem brzucha. **65 min**
17.55 Młode gliny (40) – serial kryminalny, Polska 2026
65-letnia Agnieszka zostaje zamordowana. Niedawno przeprowadziła się na wieś. Mogła narazić się Hubertowi, który terroryzował wcześniej mieszkańców okolicy i właśnie wyszedł z więzienia. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport
19.40 Kroniki Tour de Pologne (3) – magazyn sportowy, Polska 2026
19.45 Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów (patrz obok)



19.55 MAGAZYN

Uwaga! (8059)
Ryszard Cebula (zdj.) wraz z zespołem reporterów porusza trudne sprawy.
W jednym z ostatnich odcinków przestawiono historię pani Sandry, która po rutynowym zabiegu wiła się z bólu, jednak lekarz wypisał ją do domu. Okaleczona dwudziestolatka szuka sprawiedliwości. **20 min**



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4258)
Greg mówi Nalepie (Przemysław Sadowski, zdj.), że Ewelina polubiła Weronikę. Nie podoba mu się jednak fakt, że partnerka Lwa chce spotkać się z jego żoną.
Basia martwi się, jak powiedzieć synom o aferze z handlem dyplomami, w którą zamieszany jest ich ojciec. Krzysztof konfrontuje się z Andrzejem. **35 min**

20.15 Na Wspólnej (4258) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 U Pana Boga w ogródku FILM – komedia obyczajowa, Polska 2007, reż. Jacek Bromski, wyk. Wojciech Solarz, Emilian Kamiński, Andrzej Zaborski, Krzysztof Dzierma (patrz obok)
23.20 Troja – dramat historyczny, FILM USA/Malta 2004, reż. Wolfgang Petersen
Zakochany Parys porywa żonę króla Sparty, co doprowadza do krwawej wojny. **200 min**
2.40 Detektywi (131) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
3.45 Uwaga! – magazyn reporterów
4.00 Wallander 2 (6) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009



20.50 KOM. OBYCZ.

U Pana Boga w ogródku
W Królowym Moście CBŚ ukrywa świadka koronnego. W ślad za nim do miasteczka przybywają gangsterzy. Proboszcz (Krzysztof Dzierma, zdj.) i komendant muszą działać. **150 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (24): Bohaterowie rewolucji – serial kryminalny, USA 1987
7.00 Policjanci z Miami 4 (1): Obraza sądu – serial kryminalny, USA 1987, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos
8.00 Kobra – oddział specjalny (17, 18): Niewidomy świadek; Bohater ulicy – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Sędzina Ingrid Seeler, która cierpi na zaburzenia wzroku, jest świadkiem morderstwa. Niebawem wychodzi na jaw, że zdarzenie to nie było dziełem przypadku. **120 min**
10.00 Zaklinaczka duchów 3 (62) – serial fantasy, USA 2008
11.00 Kotka (1) – telenowela, Meksyk 2014, wyk. Maite Perroni, Daniel Arenas
12.00 Nie igraj z aniołem (132) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Omar żegna się z Marichuy. Tymczasem Juan Miguel zawiadamia Cecilię, że Patricio miał zawał. Marichuy zostaje wypisana z kliniki i wraca do Amadora. Israel cieszy się, że się uwolnił od Estefanii. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (66) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (51) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (574, 575) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy 2 (52) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Znudzona małżeństwem Irena decyduje się odejść. Jej mąż postanawia walczyć o związek. Planuje zrobić żonie wielką niespodziankę. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (989, 990) – serial obyczajowy, Polska 2026
Jan wchodzi w układ z gangsterem Mikołem, który handluje fałszywym złotem. Jego syn wykrada jedną ze sztabek. Chce ją sprzedać. **120 min**



20.00 PRZYGODOWY

Bogowie Egiptu
Władca ciemności, Set (Gerard Butler), przejmuje rządy. Zabija faraona, okalecza bratanka, boga nieba Horusa (Nikolaj Coster-Waldau, zdj.), a poddanych zmienia w niewolników. Egipt pogrążą się w chaosie. Śmiertelnik Bek (Brenton Thwaites, zdj.) chce obalić tyrana. **140 min**



22.20 FANTASY

Beowulf: Droga do sprawiedliwości
Beowulf (Gerard Butler, zdj.), rycerz króla Duńczyków, staje na czele wyprawy przeciw trollowi. Obiecuje władcy głowę potwora. Gdy okazuje się, że jest on skrzywdzonym przez króla człowiekiem, wojownika ogarniają wątpliwości. Waha się, po czyjej stronie stanąć. **120 min**

20.00 Bogowie Egiptu – film FILM przygodowy, USA/Australia/Chiny 2016, reż. Alex Proyas, wyk. Gerard Butler, Brenton Thwaites, John Samaha, Courtney Eaton (patrz obok)
22.20 Beowulf: Droga do sprawiedliwości FILM – film fantasy, Kanada/Islandia/Wielka Brytania 2005, reż. Sturla Gunnarsson, wyk. Stellan Skarsgard, Gerard Butler, Ingvar Eggert Sigurdsson (patrz obok)
0.20 Rewolwer – dramat FILM sensacyjny, Francja/Wielka Brytania 2005, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Ray Liotta, Vincent Pastore, André Benjamin (patrz obok)
2.25 Dzielnica strachu 10 (448)
3.25 Lombard. Życie pod zastaw 18 (985) – obycz.
4.25 Zobacz to!



0.20 DRAM. SENS.

Rewolwer
Jake Green (Jason Statham, zdj.), nałogowy hazardzista i szuler, wychodzi z więzienia. Wziął na siebie winę mafijnego bossa. Teraz postanawia się zemścić. Wkrótce wpada w poważne tarapaty. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (13): Fatalna diagnoza – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (848-850) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1356, 1481, 1482) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1153-1155) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
Anna Potaczek i Maciej Dębosz badają sprawę znalezienia zwłok nastolatki. Dziewczyna sprawiała problemy wychowawcze. W rzeczach ofiary śledczy natrafiają na broń przestępcy. **125 min**
13.55 Kryminalni 2 (10): Tajemnica Julii Małeckiej – serial kryminalny, Polska 2005
W jednym z mieszkań doszło do tragedii – sąsiedzi znaleźli ślady krwi w sypialni, ale nie ma ofiary. Komisarz Zawada ma do rozwiązania podwójną zagadkę. Musi znaleźć zarówno sprawcę napaści, jak i poszkodowanych. **65 min**
15.00 Szpital (818, 819) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (524): Nasza klasa – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 (patrz obok)
18.00 SOS Ekipy w akcji (36) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Zespół dostaje zgłoszenie dotyczące sześciolatki, która błąka się bez opieki na jednym z warszawskich osiedli. Pomagając jej w poszukiwaniach mamy, funkcjonariusze trafiają na rodzinny dramat. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1547) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Dochodzi do napadu na lombard. Policja przesłuchuje szefową zakładu i jej pracownicę Urszulę, która krótki czas potem odkrywa u partnera broń i pieniądze. Podejrzewa, że to on dokonał rabunku. **60 min**



15.00 PARADOKUM.

Szpital (818, 819)
Doktor Wójtowicz przyjmuje pobitą pacjentkę, którą do szpitala przyprowadził mąż. Córka pary upozorowała porwanie. Jej partner chce wyłudzić od rodziców ukochanej pieniądze na okup. Do dr Gajdy (Kaja Sosnowska, zdj.) trafia nastolatek, który wypadł z balkonu. **120 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (524)
Małgorzata Stylak została zaatakowana podczas zjazdu klasowego. O napaść jest obwiniana Aneta Malinowska. Kobiety nie rozmawiały ze sobą przez ostatnie kilkanaście lat. Sędzia Anna Maria Wesołowska (zdj.) próbuje ustalić, dlaczego oskarżona tak długo chowała urazę do swojej znajomej. **60 min**

20.00 Magic Mike: Ostatni taniec FILM – komediodramat, USA 2023, reż. Steven Soderbergh, wyk. Jemelia George, Salma Hayek, Channing Tatum, Caitlin Gerard (patrz obok)
Trzecia odsłona perypetii atrakcyjnego striptizera, Mike'a „Magica" Lane'a. Partneruje mu wielokrotnie nagradzana Salma Hayek. **150 min**
22.30 Szeregowiec Ryan FILM – dramat wojenny, USA 1998, reż. Steven Spielberg
1.50 Wakacje w krzywym zwierciadle FILM – komedia, USA 1983, reż. Harold Ramis
3.55 Żyjąc z potworem 9 (13) – serial dokumentalny, USA 2024
4.45 Usterka 11 (20) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



20.00 KOMEDIODRAM.

Magic Mike: Ostatni taniec
Były striptizer Mike (Channing Tatum, zdj.) pracuje dla firmy kateringowej. Po jednym z przyjęć zamożna Max (Salma Hayek, zdj.) proponuje mu, by został choreografem w jej teatrze. **150 min**

DVB T DVB T2 Stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

11.30 **Lato na ROD'os** – dok.
12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Górna półka smaku** (5)
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (28) – 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**
19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Pol. 2020
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**

TVP POLONIA

15.00 **Serwis Info**
15.10 **Zakochaj się w Polsce**
15.35 **20 x 20 lat TVP Kultura**
16.00 **Zaraz wracam 2** (119)
16.30 **Barwy szczęścia** (3354)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Decyzja na moście. Opowieść o Zbigniewie Anthonym Kruszewskim** – reportaż
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (5) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (23, 24) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (105) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (546, 547) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1144, 1145) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (1573, 1574) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (812-814) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1417) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (535)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1418) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Uroczysko** (233, 234) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

9.25 **Świnka Peppa** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele** – serial animowany
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany

TVP ROZRYWKA

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**
10.40 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek** (1) – serial obyczajowy, Polska 1974
14.05 **Rodzinka.pl** (213) – serial komediowy
14.40 **Program rozrywkowy**
15.20 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny

TTV HD

7.35 **DeFacto 8** (3, 4)
8.30 **Kartoteka 4** (11, 12)
10.35 **Detektywi** (63, 64)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (18)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (15)
14.35 **Nic do zgłoszenia 5** (2)
15.35 **Złomowisko PL 6** (8)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (9)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (12) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (7)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (16)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (7) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (210)
Rodzina przygotowuje się do uroczystych oświadczyn. Niespodziewanie jednak Hattuce stawia warunki – w zamian za zgodę na ślub żąda posiadłości. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (865)
2.30 **Trójkąt Polityczny**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Lato na ROD'os** – dok.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Miłość nad rozlewiskiem (12, 13-ost.) – Polska 2010
Po powrocie do stolicy Małgosia szuka pracy, ale przyjaciele nie mogą jej pomóc. Paula nie jest pewna swoich uczuć względem narzeczonego. Tymczasem Kuba rozkręca biznes. **105 min**

22.10 **To jest grane – wakacyjnie** (97) – muz.
22.40 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
23.15 **Panorama**
23.45 **Kabaret Letnią Porą** (3)
0.40 **Zaraz wracam 2** (119)
1.05 **Tour de Pologne – kroniki** – cykl fel.
1.10 **Stacja innowacja** (31)

KRYMINALNY



21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (143)
Katia zgłasza, że przestępca groził jej partnerowi. Serafin i Ósica znajdują porzucone auto mężczyzny i ślad przypalonego tłuszczu, co sugeruje próbę spalenia zwłok. Tropią też Szubienicznika. **60 min**

22.05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1026) – krym., Pol. 2026
23.00 **Borys** – film sensacyjny, FILM Polska 2021
0.35 **Love Island. Wyspa miłości** (47) – reality show, Wielka Brytania
1.40 **Hardkorowy lombard 4** (37, 38) – serial dok., USA
2.40 **Interwencja** – mag.

ANIMOWANY



19.00 Kacze opowieści
Starzejący się skąpiec, bajecznie bogaty Sknerus McKwacz, stawia czoła swoim odwiecznym wrogom. Są wśród nich bezwzględni złodzieje, bracia Be. Pomagają mu rezolutni siostrzeńcy. **60 min**

20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (977) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.00 **Dzielnica strachu 10** (459, 460) – serial krym.
23.00 **Facet (nie)potrzebny** FILM **od zaraz** – komedia romantyczna, Polska 2014
1.00 **Dzielnica strachu 10** (455) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (1) – obycz., Pol.

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży
Smakosz z Krakowa udaje się do Manili. Zwiedza tamtejsze zabytki, kosztuje też miejscowe dania, m.in. kare z ogonów wołowych duszonych w sosie z orzeszków ziemnych. **30 min**

20.10 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.10 **Kabaret Letnią Porą** (43) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 **Rodzinka.pl** (68) – kom.
22.50 **Tak to leciało!**
23.50 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (10) – talk-show
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Do śmiechu!** (78, 79)
4.15 **Hity wszech czasów** (17) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Idź na całość 2 (20) – Polska 2026
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Prowadzą Zygmunt Chajzer i Robert Motyka (obaj na zdj.). **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.00 **Nic do zgłoszenia 6** (12) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 **Życie na kredycie 8** (15, 16) – reality show, Pol.
2.10 **Dobra robota** (14) – dok.
3.10 **Detektywi. Na zlecenie 3** (4, 5) – serial fab.-dok., Polska 2017

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczowie świata 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Reportaż z regionu 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 17.00 Raz, dwa, trzy – lato! 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyn pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.06 Lekarz trzech pokoleń 17.27 Twierdza Kraków 17.45 Raport z lat zbrodni 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.10 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne Łódzkie 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.29 Teleskop 17.45 Z archiwum TVP Poznań 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.15 Lekcja z natury 21.02 Opowieści stąd 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 12 17.52 Słowo daję! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wieszaka historii 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.23 Głosy powstania. Aleksandra Duda 17.34 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Region dialogu 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk 17.43 Strefa otwarta 18.09 Agro-Fakty 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlaczego krowa... 21.02 W swoim czasie 21.15 Pamięć Miasta 21.30 Fakty

TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (708, 709)
12.25 **Ojciec Mateusz 8** (105)
13.20 **Komisarz Alex 6** (69)
14.15 **Ranczo 3** (33, 34) – obycz.
16.10 **Polska śródziemnomorska** – magazyn kulinarny
16.40 **Operacja zdrowie** – mag.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 27** (348)
19.20 **Ranczo 3** (27) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (214, 215) – serial komediowy, Polska
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (424)
22.20 **80 milionów** – komedia FILM sensacyjna, Polska 2011
0.15 **W samo południe** FILM – western, USA 1952
1.55 **Wszystko, co kocham** FILM – dram. obycz., Polska 2009

TVP KULTURA

12.00 **Tajemnice kultowych seriali** (6) – serial dokum.
13.00 **Kulturalni** – magazyn kult.
14.00 **Noce i dnie** (10) – obycz.
15.15 **Zakochany anioł** – kom. FILM romant., Polska 2005
17.05 **Niewiarygodne przygody Marka Piegusa** (7, 8) – serial przyg., Polska
18.10 **Muzeum Polskiej Piosenki** (52) – pr. rozr., Pol.
18.30 **Informacje kulturalne**
18.55 **Rawhide 2** (23) – serial przygodowy, USA 1959
20.00 **Powrót Sherlocka Holmesa** (10) – serial krym.
21.10 **Polowanie na ćmy** FILM – dram. obycz., Polska 2022
23.15 **Informacje kulturalne**
23.45 **C'mon C'mon** – dramat FILM obyczajowy, USA 2021

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (7) – rozr., Pol.
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 3** (8) – serial dokum.
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 3** (4) – reality show, USA 2015
15.00 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (14, 15) – serial dokum., USA
15.55 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (1, 2) – serial dok., Australia
18.00 **Raport 77** (5)
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (27) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 2** (7) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 2** (1), reż. Vincent Jamain

TV 6

6.00 **Więzienie** (198, 199) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (745, 746) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (64, 65) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (202-204)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1218) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (81, 82) – krym.
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (66, 67) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (1, 2)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (91, 92)
22.00 **Czarna lista 2** (39) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (731, 732)
1.00 **Kości** (131, 132) – krym.
2.55 **Cobra Kai** (42) – przyg.
3.40 **Septagon** (31, 32) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.55 **Ulica nadziei 3** (1, 2)
15.00 **Ojciec Brown 9** (7) – krym.
16.00 **Lewis 7** (5) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder** (3) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 14** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2011-2012
19.55 **Śmierć pod palmami 4** (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **McDonald i Dodds 4** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024
22.55 **Blackshore** (5, 6) – serial kryminalny, Irlandia 2024
1.10 **Sherlock 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014

ROMANCE TV

14.15 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Kiedy cię odnajdę** – film obyczajowy, Niemcy 2023
16.10 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Złamane serce** – film obycz., Austria/Niem. 2010
18.00 **Górski lekarz** (182, 183)
20.00 **Malibu – Kemping dla** FILM **początkujących** – film obyczajowy, Niemcy 2022
21.55 **Następny zjazd** FILM **„Szczęście": Powrót Jurija** – film familijny, Niemcy 2021
23.50 **Górski lekarz** (182, 183) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 **Malibu – Kemping dla** FILM **początkujących** – film obyczajowy, Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 2** (13-18)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 11** (23, 24)
12.50 **Teoria wielkiego podrywu 12** (1-4) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 9** (10-13)
16.30 **Przyjaciele 2** (19-24)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 12** (5-10) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (8, 9) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club** (8, 9) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 4** (17)
0.30 **Miasteczko South Park 5** (1)
1.00 **Pracoholicy 6** (5, 6) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 3** (5, 6) – pr. rozr., Wlk. Bryt.

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 5** (6) – obycz.
10.55 **Lekarze** (13) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (32, 33) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 5** (5) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (25, 26) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Filmowe duety** – mag.
17.40 **Alfabet filmowy** – mag.
17.50 **Nigdy w życiu!** – komedia FILM romantyczna, Polska 2004
20.00 **Dwoje do poprawki** FILM – komedia romantyczna, USA 2012, reż. David Frankel
22.15 **Tylko dla odważnych** FILM – dramat biograf., USA 2017
0.50 **Assassin's Creed** – przyg., FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 2016

eprasa.pl 1d16fdaa6f

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (217, 219) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (13)
10.55 **Górski lekarz 14** (2, 3)
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1) – serial kryminalny, Australia 2015, wyk. Essie Davis, Nathan Page
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (13, 14) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 9, 6) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (1, 2) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (323) – reality show, Polska 2024
7.30 **Na ratunek 112** (965, 966) – serial paradokumentalny, Polska 2024
8.30 **Sekrety rodziny** (44-46) – serial paradokumentalny, Polska 2018
11.30 **Trudne sprawy** (969) – serial paradokumentalny, Polska 2020
12.30 **Dlaczego ja?** (1388, 1389) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 **Świat według Kiepskich** (41-45) – serial komediowy, Polska

TVP SERIALE

5.40 **Rodzinka.pl** (122) – kom.
6.10 **Na sygnale** (504, 505)
7.20 **Ojciec Mateusz 4** (54)
8.15 **Komisarz Alex 4** (43)
9.05 **Rodzinka.pl** (123) – kom.
9.45 **Klan** (1470) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 10** (121, 122)
11.55 **Komisarz Alex 4** (44)
12.45 **Ojciec Mateusz 31** (404-406) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 4** (45) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (506, 507) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 10** (123, 124) – serial obycz., Pol. 2016
19.30 **Ojciec Mateusz 31** (407) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 4** (55) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.25 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (1)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Podróże kapitana Klipera** (12, 13) – anim.
7.40 **Bolek i Lolek** (9, 10)
8.00 **Reksio** (14, 6) – anim.
8.30 **Syn szczęścia**
8.50 **Siedem życzeń** (3)
9.55 **Potop Redivivus**
FILM – film historyczny, 2014, wyk. Daniel Olbrychski
13.50 **Noce i dnie** (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1975, wyk. Jadwiga Barańska
17.50 **Czterej pancerni i pies** (8) – serial wojenny, 1966
18.50 **Stawka większa niż życie** (1) – wojenny, 1967

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (14, 15) – serial kryminalny
7.30 **Ostry dyżur 2** (15, 16) – serial obycz., USA 1996
9.25 **Castle 4** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2012
11.25 **MacGyver 5** (2, 3) – serial akcji, USA 2020-2021
13.15 **Dowody zbrodni 2** (20, 21) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2023
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 4** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2012

CANAL+ PREMIUM

6.05 **The Office PL 3** (1, 2)
7.05 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
8.30 **Yintah** – film dok., Kan.
10.35 **Moje pieczone**
FILM **kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
11.40 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
13.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
13.45 **Wszyscy święci** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
15.05 **Dahomej** – film dokum.
16.15 **Czarna woda**
16.35 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.20 **Dalej jazda! 2**
FILM – komedia, Polska 2025

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Dobre zabijanie – USA
FILM 2014, reż. Andrew Niccol
Pilot Tom Egan (Ethan Hawke, zdj.) pracuje w bazie wojskowej na pustyni w Nevadzie. Steruje dronami, które likwidują cele w Afganistanie. Zaczyna wątpić w sens swojej służby. **125 min**

22.05 **Bez przedawnienia**
FILM – thriller, USA 2002, wyk. Ashley Judd, Morgan Freeman
0.20 **Hitmen. Żywi lub**
FILM **martwi** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023
2.55 **Ostatnia rodzina** O
FILM – dramat obycz., Pol. 2016
5.40 **Syn szczęścia** – film krótkometraż., Pol. 2024

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginieni (195, 196)
Ciężarna Maria zostaje napadnięta w progu mieszkania swojej siostry, do której nie mogła się dodzwonić. Sprawca ucieka. Policjanci zastają dom wywrócony do góry nogami i znajdują ślady krwi. **120 min**

19.00 **Gliniarze** (1015)
20.00 **Ślad** (7) – serial krym., Pol.
21.00 **Gliniarze** (810) – paradok.
22.00 **Tajemnicze zaginięcia kobiet** (2) – serial dok.
23.00 **Świat według Kiepskich** (391, 392)
0.00 **Ślad** (109) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (27) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (502, 503)
3.45 **Interwencja** – mag.

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 10 (125, 126) – Polska 2016
Jola planuje otworzyć własny interes. Opowiada o swoim pomyśle Więcławskiej i składa jej pewną propozycję. Tymczasem koledzy z ławeczki zauważają w tej sytuacji szansę dla siebie. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 32** (408) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Prokurator** (3) – serial kryminalny, Polska 2015
1.20 **Erynie** (10, 11) O – serial kryminalny, Polska 2022
3.15 **Stulecie Winnych 2** (25) – serial obycz., Pol. 2020
4.10 **Klan** (1470) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (43) – serial komediowy, Polska 2025

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Prawo ojca – 1999,
FILM reż. Marek Kondrat
Szesnastoletnia córka Michała Korda (Marek Kondrat, zdj.) zostaje zgwałcona. Ojciec, widząc opieszałość policji i prokuratury, postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość sprawcom. **125 min**

22.05 **Supermarket** – thriller,
FILM 2012, wyk. Mikołaj Roznerski
23.50 **Jezioro Słone** O – kom.
FILM obycz., Pol./Szwecja 2021
2.25 **Co dzień bliżej nieba**
FILM – dramat obycz., 1984
4.40 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** O – film krótkometrażowy, 2017
5.25 **Kemping** – krótkometraż.

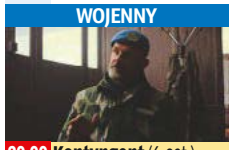
KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (7, 8)
Liam używa fałszywego nakazu aresztowania Dana Millera, co komplikuje jego relacje z Cordellem. Kapitan James informuje braci, że prawnicy Serano wykorzystają ten błąd. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (15, 16) – krym., USA/Kan.
0.50 **Castle 4** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2012
2.45 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (7, 8) – krym.
4.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (8) – serial krym., USA/Kan.
5.20 **Blok promocyjny AXN**

WOJENNY



20.00 Kontyngent (6-ost.) – Szwecja 2025
Pułkownik Andreasson i jego ludzie znajdują się w ogniu krytyki ze strony szwedzkiej klasy politycznej. Eldin próbuje odnaleźć zaginioną Lanę. Zbliża się koniec misji. Bliscy żołnierzy nalegają na ich powrót do domu. **50 min**

20.50 **Christy** – dramat
FILM biograficzny, USA 2025
23.00 **The Walking Dead: Dead City 3** (1) – serial grozy, USA 2026
23.50 **Dźwięk śmierci** – horror,
FILM Kanada/Irlandia 2025

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

13 ULICA

8.50 **Morderstwa**
FILM **w Rochefort** – film kryminalny, Francja 2019
10.50 **Mentalista 4** (15-18)
14.30 **Darrow i Darrow:**
FILM **W tonacji morderstwa** – film kryminalny, Kan. 2018
16.20 **Morderstwo na plaży**
FILM **Omaha** – film kryminalny, Francja/Belgia 2018
18.20 **Mentalista 4** (19-22)
22.00 **Niewidomy detektyw** (9) – krym., Austria/Niem. 2023
23.55 **Astrid i Raphaëlle** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
2.05 **Morderstwo na plaży**
FILM **Omaha** – film kryminalny, Francja/Belgia 2018
4.05 **Darrow i Darrow:**
FILM **Dowód zbrodni** – film kryminalny, USA 2018

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (42-44) – dok., Pol.
7.25 **Doktor Martin** (54) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (171, 172) – serial obycz., Polska 2020
10.25 **Świat według Kiepskich** (28, 29, 119, 120, 207, 235)
14.00 **Szybcy i wściekli 5** – film
FILM sensacyjny, USA 2011
16.45 **Lot 93 z Newark** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2006
18.40 **S.W.A.T. Jednostka**
FILM **specjalna** – film sensacyjny, USA 2003
21.00 **Tropiciel** – film
FILM przygodowy, USA/Kan. 2007
23.20 **Ambulans** – thriller,
FILM Japonia/USA 2022
2.00 **Fala zbrodni** (93) – sens.
3.00 **Ślad** (46, 47) – serial krym.
5.00 **Na ratunek 112** (889, 890)

HBO

12.50 **Dzielna banda**
FILM **i tajemnica zaginionego wujka** – film animowany, Hiszpania 2024
14.10 **W stronę słońca** – film s.f.,
FILM Wielka Brytania/USA 2007
15.55 **Śmierć komedianta**
FILM – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
17.45 **Bez wyjścia** – komediodra-
FILM mat, Korea Południowa 2025, wyk. Lee Byung-hun
20.00 **Oni cię zabiją** – horror
FILM komediowy, USA 2026
21.35 **Ród smoka 3** (7) – fantasy
22.40 **Obecność 4: Ostatnie**
FILM **namaszczenie** – horror, Wielka Brytania/USA 2025
0.50 **Człowiek w ogniu**
FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004

WARNER TV

8.20 **Bajer z Bel-Air 6** (19, 20)
9.20 **Prawo Agaty 4** (7) – obycz.
10.20 **Pełniejsza chata 2** (10, 11)
11.35 **Teraz albo nigdy! 3** (2, 3)
13.35 **Bajer z Bel-Air 6** (19-22)
15.30 **Pełniejsza chata 2** (10-13) – serial komediowy, USA
18.00 **Dziewczyna**
FILM **na pożegnanie** – komedia romantyczna, USA 1977
20.15 **Historia Gabby Petito**
FILM – dramat obycz., USA 2022
22.00 **Parszywa dwunastka**
FILM – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967
1.05 **Zakleci w czasie**
FILM – dramat s.f., USA 2009
3.05 **Wrogie niebo** (2) – s.f.
4.10 **Trzynaście kobiet**
FILM – thriller, USA 1932
5.15 **Z góry przepraszam** (3)

ALE KINO+

8.50 **The Office PL** (5, 6) – kom.
10.00 **Grantchester 30** (3, 4) – serial krym., Wlk. Bryt.
12.05 **Vera 11** (2) – serial krym.
14.00 **Klub wtorkowy** – kome-
FILM diodramat, Szwecja 2022
16.00 **W 80 dni dookoła świata**
FILM – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
18.15 **Vera 11** (3) – serial krym.
20.10 **Oxen 2** (5, 6-ost.) – krym.
22.15 **Largo Winch 3: Cena**
FILM **pieniądza** – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
0.25 **Pokonani** (1, 2) – krym.
2.25 **Klangor** (2) – serial krym.
3.20 **Narysuj mnie** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024
4.40 **Pan młody** – krótkometraż.
5.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (2) – serial kom.

CANAL+ FILM

10.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
10.35 **Masz ci los!** – komedia,
FILM Polska 2023
12.00 **Riefenstahl** – film dokum.
13.55 **Chopin, Chopin!** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2025
16.05 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
17.35 **Hollywood Buzz** – mag.
18.00 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodramat, Wł. 2023
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Zdążyć przed śmiercią**
FILM – western, USA 2025
21.45 **Niebezpieczne zwierzę-**
FILM **ta** – thriller, Australia/USA/Kanada 2025
23.20 **Piła 5** – horror, USA/Kanada
FILM 2008, wyk. Tobin Bell
0.50 **Dziki** – dramat
FILM przygodowy, Polska 2025

SCI FI

6.00 **Arcadia 2** (2) – serial s.f.
6.55 **Bibliotekarze 3** (4-6)
9.40 **Medium 2** (17, 18) – krym.
11.30 **Zagubiona tożsamość 5** (2, 3) – serial s.f., Kan. 2014
13.20 **Przygody Merlina** (3, 4)
15.20 **Medium 2** (19, 20) – krym.
17.10 **Zagubiona tożsamość 5** (4, 5) – serial s.f., Kan. 2014
19.00 **Przygody Merlina** (5, 6)
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (10) – serial s.f.
22.00 **Dzień Świstaka**
FILM – komedia, USA 1993
0.05 **Człowiek widmo 2**
FILM – horror, USA 2006
2.00 **Zagubiona tożsamość 5** (4, 5) – serial s.f., Kan. 2014
4.00 **Arcadia 2** (1, 2) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 18** (1) – dok.
10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (19) – serial animowany
11.00 **Naga broń 33 1/3:**
FILM **Ostateczna zniewaga** – komedia, USA 1994
13.00 **Czarodziejki** (7, 8)
14.55 **Transformers 3**
FILM – film s.f., USA 2011
18.05 **Jumper** – film przygodowy,
FILM USA/Kanada 2008
20.00 **Moje wielkie greckie**
FILM **wesele** – komedia romant., USA/Kanada 2002
22.05 **John Rambo** – film sens.,
FILM USA/Niemcy 2008
23.45 **Memento** – thriller, USA
FILM 2000, wyk. Guy Pearce

FX

9.00 **SkyMed** (7) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (6, 7)
13.45 **Agenci NCIS 8** (9, 10)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (15, 16) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (7)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (8, 9)
22.00 **Matlock** (18) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (16) – s.f.
23.50 **Rambo: Pierwsza krew**
FILM – film sensacyjny, USA 1982
1.40 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
3.35 **Agenci NCIS: Sydney** (7)

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (8) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3) – krym.
10.15 **Panna Marple: Noc**
FILM **i ciemność** – film kryminalny, Wlk. Bryt./USA 2013
12.15 **Hudson i Rex 4** (13, 14)
14.15 **Poirot** – serial kryminalny
16.45 **Strażnik Teksasu** (22)
18.50 **Poirot** (9) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Amerykański ninja** – film
FILM sensacyjny, USA 1985
22.00 **Najlepsi z najlepszych**
FILM – film sensacyjny, USA 1989
23.55 **Strefa zrzutu** – film
FILM sensacyjny, USA 1994
2.15 **Sen** – horror, Wielka
FILM Brytania/USA 2017

CANAL+ SERIALE

9.50 **Byłem królem** (1) – dok.
10.40 **Premierowa jazda** – mag.
11.00 **Naruto 3** (27, 28) – anime
12.00 **Naruto 4** (1-4) – anime, Jap.
14.00 **13 posterunek 2** (22-24)
15.45 **Pisarze. Serial na krótko 2** (1) – kom., Pol.
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (3, 4) – dok., Niem.
18.00 **The Office PL 3** (5-8)
20.00 **Ekspedycja XD** (1-5)
21.25 **Nagie Oko** – krótkometraż.
22.00 **Koniec lata** (4) – krym.
23.00 **Spartakus: Bogowie areny** (6) – serial hist., USA
0.10 **Blizna** (5, 6) – serial sens.
2.00 **Kiedy ślub?** (5, 6) – kom.
3.45 **Making of CANAL+**

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Chwila prawdy** (8) – dok.
15.00 **Okręty wojenne** (3) – dok.
16.00 **Lotnisko na Alasce 3** (8)
17.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (2) – serial dokum.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 **Chwila prawdy** (7) – dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (3) – serial dokum.
20.50 **Co poszło nie tak 4** (6)
22.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 3** (6)
23.55 **Piłkarze na podsłuchu** (3)

TLC

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9
11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023
12.00 Dom stworzony dla ciebie 3 – rozr., USA 2025
13.00 Dr Pryszczylla 4
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
20.00 Transplantacja: drugie życie
21.00 Premiera: **Ciało, w którym żyję**



22.00 Premiera: **Moje paranoje**
23.00 Moje koszmarne stopy
0.00 Dr Pryszczylla (13)
1.00 Transplantacja: drugie życie
2.00 Ciało, w którym żyję
3.00 Moje paranoje
4.00 Salon sukien ślubnych z Tanem France'em

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (13-18) – rozr.
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (3) – pr. rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (7, 8) – reality show, Polska
12.30 Oszukane (5, 6)
14.30 Komisarz Mama (3)
15.30 Bogaty dom – biedny dom (125) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (68)
18.00 Nasz nowy dom (270, 271) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (49)
21.05 Więzienie kobiet (104, 105) – serial dokum.



22.00 Rolniczki (19) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 Gry małżeńskie (90, 91) – reality show, Polska 2020-2021
1.05 Więzienie kobiet (77-80) – serial dokum., Polska 2024-2025
3.00 Zdrady (16-18) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2016
5.55 Ach, ten ślub! (6) – rozr.
6.50 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (16) – fab.-dok.
7.45 Dzień dobry wakacje
11.20 Ugotowani (5, 6)
13.25 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2024
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6-ost., 1) – reality show, Polska
17.05 W czym do ślubu? (2) – pr. rozrywk., Pol. 2018
17.40 Kuchenne rewolucje (11, 4, 9) – pr. rozr., Polska



20.50 Jestem z Polski (10, 11)
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
0.10 Mroczne sekrety małżeńskie (3) – dok.
1.15 Dorota was urządzi! (1)
2.00 Nieoczywiste miejsca (12-ost.) – serial dokum.
2.35 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (5, 6) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

11.00 Przetrwać nad Jukonem: Braki
12.00 Celnicy na straży Turcji (13)
13.15 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 2
14.30 Strażacy (6)
15.00 Złomowisko PL 7 (12)
16.00 Bimbrownicy 14
17.00 Przemytnicy: na lotnisku
18.00 Polscy truckersi (4)
19.00 Nagi instynkt przetrwania
20.00 Premiera: **K-Pop Shark Heroes**
21.00 Złomowisko PL 4 (6)



22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** (8)
0.00 Teorie spiskowe pod lupą: Pogoda jako broń
1.00 Hotrod wg Kindiga 7
2.00 Królowie kempingu (5)
3.00 Łowcy staroci 11 (1)
4.00 Zoom na architekturę
5.00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA

8.30 Tajemnica Enigmy (8-ost.) – serial historyczny
9.15 Tajemnice początków Polski. Droga do królestwa – film dok.
10.15 Cietrzew. Ptak wielu odcieni – film dok., Pol.
10.45 W sercu Ameryki – New Mexico – dok., Fr.
11.45 Wszystkie kolory świata
12.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (5)
14.00 Królowie (73) – hist., Pol.
14.35 Czterej pancerni i pies (16) – wojenny, Pol. 1969
15.40 Sensacje XX wieku



18.20 Kolumbowie (1)
19.25 Port wojenny Gdynia 1923-1939 – film dokum.
20.05 Oficerowie (11) – sens.
21.00 Zapomniane agentki II wojny światowej (6)
22.00 Rzeź Woli – film dokum.
23.05 Sensacje XX wieku
1.15 Encyklopedia II wojny światowej

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (2) – krym.
7.00 Była sobie Ziemia (17-20) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (2)
10.00 Gwiazdy lombardu (2, 3) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (3) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (7, 8)
14.00 Łowcy nazistów (11)
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (3)
16.00 Dorwać tuńczyka (4, 5)
18.00 Rolnicy. Podlasie (2, 3)



20.00 Galileo 28 (9)
21.00 Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej (3): Midway
22.00 Ostatni bastion Hitlera 2 (1, 2) – dok.
0.00 Starożytni kosmici (9)
1.00 Rolnicy. Podlasie (35-38) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (4, 5) – mag.

METRO

8.30 Szpital (826, 827) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (395, 396)
12.30 SOS Ekipy w akcji (50)
13.30 Brzydula (71, 72) – kom., Pol.
14.40 Kiedy ktoś kocha bardziej (35) – serial obycz., Turcja
15.50 Magda M. (11) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość – pr. rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 6 – dok.
19.00 Kartoteka 5 (5, 6) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni (9, 10) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (20) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
1.20 Szpital (817) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (561) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 5

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu (3) – sens.
9.00 Strażnik Teksasu 2 (1)
10.00 MacGyver 4 (4, 5) – sens.
12.05 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
13.25 Sensacje XX wieku – hist.
15.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 4 (3, 4) – serial kryminalny
20.00 Kobra – oddział specjalny 25 (3, 4) – sens.
22.00 Hity polskiego kabaretu 7
23.00 Adam szuka Ewy. Finlandia – reality show
0.00 Magia nagości. Polska
1.05 Magia nagości 7 – pr. rozr.
2.15 Hity polskiego kabaretu 7
4.20 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.15 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.
10.55 Kuchnia dla odważnych
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 24/24 – maraton kulinarny
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Sąsiedzi kontra sąsiedzi
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Ogniem i patelnią 2
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Posiekani na słodko
23.55 Sposób na smaczne życie – magazyn kulinarny
1.25 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat? 6
10.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Na tropie legendarnych potworów: Wendigo; Yeti
23.00 Przypadki z archiwum 10: Koszmar z Wyspy Lalek; Człowiek-ćma – serial dokum.
1.00 Jak działa wszechświat?: Tajemnice podróży w czasie; Jak zbudować planetę?; Kosmiczna podróż Ziemi
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Gułag – system śmierci (1-3) – film dokumentalny, Fr.
15.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (3)
17.00 Sekrety starożytnej medycyny
18.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką
20.00 Katastrofa w przestworzach: Katastrofalna kolizja
21.00 Odkopać historię
22.00 Inżynieria po katastrofie
23.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (2) – film dokum., Wlk. Bryt./USA
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

10.05 Życie na pustkowiu 7
11.05 Wędrówki z dinozaurami
12.05 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
13.05 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
14.20 W okowach mrozu 5 – dok.
16.20 Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny
17.35 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
18.45 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
19.45 Pociągiem przez Imperium Rzymskie – dok.
20.55 W okowach mrozu 5 – dok.
22.55 Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny
0.05 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
1.05 Wielkie koty 24/7 2 – dok.

WP

11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.
12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Tajemnice Brokenwood 6 (1) – krym., Nowa Zelandia
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 7
21.50 Pogoda
22.00 Przebojowe kabarety
23.00 Mistrzowie Kabaretu 12
0.00 1, 2, 3... Kabaret! 4 – pr. rozr.
1.00 Mistrzowie Kabaretu 6

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (3, 6) – kom., Pol.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (8, 9) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (393, 394) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (232-237) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (106-108)
21.00 Zdrady (28) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (62, 63, 101) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.
11.05 Usterka 11 (15, 16) – serial fabularno-dokumentalny
12.30 Podwórkowa reaktywacja 9 – pr. rozrywk.
14.25 Mieszkanie na miarę
15.25 Będzie pięknie – pr. rozr.
16.30 Pólowanie na ogród 2
18.10 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
19.05 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
20.05 Dorota inspiruje 3
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy
0.45 Usterka 11 (13) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
12.25 Ciężarówką przez Stany
14.45 Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki – mag.
16.50 Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.
18.50 Nowi badacze UFO – dok.
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 W świecie szympansów
9.00 Niezwykły dr Pol (8) – fab.
10.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zwierzaki w amoku
13.00 Cuda Afryki: Sahara – dok.
14.00 Muszle: rzeźby natury
15.00 Wrogi świat
16.00 Chiny: ukryte królestwa
17.00 Dzikie koty z Indii
18.00 Parki Narodowe Ameryki
19.00 Dzika konfrontacja
20.00 Królestwo drapieżników
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Cuda Afryki: Sahara – dok.
3.00 Muszle: rzeźby natury
4.00 Wrogi świat
5.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT HISTORY

12.55 Kleopatra: tajemnicza władczyni
15.20 Grobowce egipskich kapłanek – dok., Wlk. Bryt.
16.30 II wojna światowa: cena imperium: Koniec początku
17.35 Największe postaci zimnej wojny 2: Odprężenie
18.50 Majowie: wojna pięciu królestw: Tikal kontratakuje
19.50 Wojny faraonów
21.05 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hans Frank – dok.
22.05 Próby zamachów na królową Wiktorię – dok.
23.55 Tajne bazy nazistów
0.55 Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-więźniarki – dok.

CANAL+ KUCHNIA

15.55 Pyszne dania w 10 minut...
16.10 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2
16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
17.35 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny
18.30 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę
18.55 M jak mięso 4: Brazylia
19.50 Zgrillowani – magazyn kulin.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10
23.55 Po prostu Jamie...

CANAL+ DOMO HD

14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.55 Mam zamek 3 – serial dok.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
20.05 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
21.55 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
22.25 Przekopiemy Ci ogródek
22.55 Daleko od miasta 15 – dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.35 Świat według Kiepskich (422-425) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (502, 503, 538, 539) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Bloodshot – film
FILM s.f., USA/Chiny 2020
23.25 Sick
FILM – horror, USA 2022
1.00 Świat według Kiepskich (353-358) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

14.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Piękno, zgłoś się!
15.30 Ojciec Mateusz 5 (63, 64)
17.25 Dobre wieści z planety Ziemia
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (326)
20.30 Wichrowe wzgórze (307)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (289) – serial obycz.
22.30 Miłość jest blisko
FILM – komedia romant., Pol. 2021

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic
13.40 Ocalić raj: Cano Cristales
14.45 Zdrajcy/Patrioci – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 11: Szwecja – dok.
16.55 Świat z góry – serial dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Od 0 do 9. Wielka historia liczb – serial dokumentalny
19.45 Kwiecień 1974. Portugalia mówi „dosyć!" – film dok.
20.50 Rzym, renesans, trzej geniusze – film dokum.
22.00 Triady. Chińska mafia podbija świat – serial dok.
23.20 Planeta Seks – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.55 Miód – słodka namiętność
13.55 Krainy cudów natury
15.00 Fascynujące migracje
16.00 Życie z nerwicą natręctw
16.55 Pociągiem dookoła świata: Ameryka Południowa
17.50 Sanatorium miłości 7
18.50 Jan Englert. Spróbuję jeszcze raz pofrunąć – dok.
20.00 Z ust royalsów
20.50 Lasy północnej Europy (7)
21.05 Plaże Europy: Santoryn
22.10 Zbrodnie rodziny Mansona – dok., Wlk. Bryt.
23.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

9.45 **Skoki narciarskie:** Letnie Grand Prix w Wiśle – podsumowanie
11.00 **Pełnosprawni**
11.30 **Kronika TdP Junior**
11.40 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – start 3. etapu **(live)**
12.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne **(live)**
17.30 **Karate:** Champion of Champions – Tokio 2026
18.25 **Skoki do wody:** ME – Paryż 2026 – wieża 10 m synchronicznie drużyn mieszanych **(live)**
19.20 **Sportowe ABC** – mag.



19.40 Skoki do wody: Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – trampolina 3 m mężczyzn **(live)**
21.10 **Transmisja**
23.45 **Sportowy wieczór**
0.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 3. etap: Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra

EUROSPORT 1

10.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 4. etap
11.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały
11.30 **Kolarstwo** – studio **(live)**
12.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 3. etap **(live)**
16.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 5. etap **(live)**
18.30 **Kolarstwo** – studio **(live)**
19.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 3. etap
20.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Pitztal – podsumowanie



20.30 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize
22.00 **Racing on the Edge** – magazyn sportowy
22.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 5. etap
23.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 3. etap
0.00 **Poker:** World Series – Las Vegas

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
13.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: AC Milan – Inter Mediolan **(live)**
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu **(live)** Triumfator imprezy otrzyma nagrodę w wysokości ponad miliona dolarów.



19.00 Tenis: Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy **(live)**

TVP ABC

10.45 **Rodzina Treflików**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Przyjaciele**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 3**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i świat 2**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Kucharz Shane**



18.30 Yakari
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik 2**
19.50 **Lupin wśród bajek**
20.05 **Grizzy i lemingi 2**
20.20 **Aleja tajemnic**
20.50 **The Garfield Show**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 6**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia**
7.48 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**



15.10 Kicia Kocia
15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**

TVN 24

7.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Jeden na jeden**
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
20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

13.40 **Ekstrapaka**
14.50 **Na pierwszym planie** (2)
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Celta – Barcelona
18.00 **1 na 1 Extra**
19.00 **Ekstraklasa po godzinach**
20.00 **Premier League Stories** (52)
20.40 **Liderzy. W centrum gry** (5)
21.35 **Na pierwszym planie** (2)
22.20 **Boks:** BKFC Fight Night: Newcastle – waga kogucia: Lewis Garside – Bradley Taylor
0.30 **Ekstrapaka**
1.30 **Premier League: The Big Interview** (1)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Radomiak Radom

EUROSPORT 2

11.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 2. etap
11.55 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 4. etap
13.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 5. etap **(live)**
18.30 **Snooker:** Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
19.00 **E-sports Show**
19.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku
20.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 5. etap
21.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 3. etap
22.00 **Discovery golf**
22.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy gry pojedynczej
11.00 **Cafe Futbol**
12.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy gry pojedynczej
15.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka – mecz: Celtic FC – Dundee FC
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
19.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
22.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom**
9.58 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
14.25 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 5**
17.00 **Marsupilamki**
17.25 **Harmidom**
18.45 **Sonic Prime**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**
15.19 **Polly Pocket 6**

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**
18.59 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
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

8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy
13.00 **8 wspaniałych** (3, 2)
14.40 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy **(live)**
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy **(live)**
1.20 **8 wspaniałych** (8)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – HSV
20.00 **Made in Italy** (12, 14)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
22.40 **Ligue 1 Show** (35)
23.15 **Serie A**
0.20 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
1.00 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
1.35 **Podróż do świata Calcio**
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – SS Lazio

POLSAT SPORT 3

13.00 **Cafe Futbol**
14.30 **Atleci**
15.00 **Piłka ręczna plażowa:** Mistrzostwa Polski – Tczew 2026
16.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
17.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
18.30 **Piłka nożna:** Liga szkocka – mecz: Celtic FC – Dundee FC
21.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
22.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
23.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka – mecz: Celtic FC – Dundee FC
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.53 **Świnka Peppa**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 3**
12.40 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 7**
16.10 **Świnka Peppa**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.05 **Barbapapa i jego rodzinka**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 2**
8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
10.10 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
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

11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Arged – Stal
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Polonia Piła
17.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – KS Toruń
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – GKM Grudziądz
22.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 164
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin
2.30 **Boks** – waga kogucia: Lewis Garside – Bradley Taylor

ELEVEN SPORTS 2

14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Hellas
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Wolfsburg
18.00 **Formuła 1:** GP Węgier
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
22.00 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
22.40 **Ligue1 Season Review** (36)
23.45 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – RC Strasbourg
2.00 **Bundesliga Special** (18)

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.00 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Więzienie**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.45 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.45 **Moto Fachury**
20.30 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Naprawy nie do naprawy**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Duda kontra Szafrański**
0.30 **Usterka 16**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

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 środku życia** – melodramat, Niemcy/Austria 2012
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Niebezpieczny przybój** – melodramat, Niemcy 2011
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

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 **Ulmowie. Droga do świętości**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 1d16fdaa6f



Na ekranach w Wielkiej Brytanii serial zadebiutował 26 czerwca 2012 roku. Na zdj. Compston i Dunbar, grający Arnotta i jego przełożonego.



Dochodzenie w sprawie Tony'ego Gatesa zajmie cały pierwszy sezon.



W roli kochanki Gatesa wystąpiła Gina McKee – doskonale znana polskim widzom z „Notting Hill" czy „Sagi rodu Forsyte'ów".



Część śledczych pracuje pod przykrywką – jak Kate Fleming (Vicky McClure).

Od 1. odcinka

LINE OF DUTY – WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY

Dobry i zły policjant

Bez lukru i upiększeń, nie zawsze ze szczęśliwym zakończeniem – serial BBC miał odsłaniać prawdziwe oblicze pracy policji. Nie wszystkim się to jednak podobało.

LINE OF DUTY – WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY CZ 6.08 godz. 21.00 BBC FIRST

W wielu społecznościach policjanci należą do najmniej lubianych grup zawodowych. A funkcjonariusze, którzy prowadzą dochodzenia przeciwko pozostałym stróżom prawa, nie mogą liczyć nawet na sympatię kolegów po fachu. Właśnie o pracy wydziału spraw wewnętrznych postanowił opowiedzieć pomysłodawca serialu Jed Mercurio.

Na bakier z policją

Proponując BBC nowy serial kryminalny, Mercurio chciał pokazać skorumpowanie, nepotyzm i nadużycia wewnątrz policji. Sam z wykształcenia jest lekarzem (w telewizji zaczynał zresztą jako współtwórca produkcji medycznych), a zanim został scenarzystą i reżyserem, służył jako oficer Królewskich Sił Powietrznych – wie więc sporo o kulisach funkcjonowania służb mundurowych.

Niestety, tematyka serialu nie wzbudziła entuzjazmu brytyjskiej policji, która odmówiła oficjalnej współpracy z ekipą filmową. Scenarzyści o konsultację musieli więc prosić anonimowych informatorów. Żeby nikomu się nie narażać, akcję umieszczono w nieokreślonym z nazwy mieście gdzieś w środkowej Anglii (choć zdjęcia do pierwszego sezonu powstawały w Birmingham, później ekipa przeniosła się do Belfastu).

Również fabuła serialu jest całkowicie fikcyjna, choć część spraw, którymi zajmują się główni bohaterowie, nawiązuje do prawdziwych wydarzeń. Takich jak głośny przypadek Jeana Charlesa de Menezesa, niewinnego człowieka zastrzelonego w 2005 roku podczas akcji wymierzonej w sprawców nieudanego ataku bombowego w Londynie – jego los zainspirował scenę otwierającą pierwszy odcinek.

Decydenci BBC nie od razu dostrzegli potencjał serialu – temat nie dość, że wydał się im delikatny, to jeszcze niszowy. Nie wierząc, że produkcja spodoba się szerszej publiczności, postanowili nie emitować jej na głównej antenie. Jakże się pomylili! Serial w samej Wielkiej Brytanii cieszył się wielomilionową widownią, zdobył kilka nominacji do nagrody BAFTA i znalazł wielu fanów także poza granicami kraju – jednym z nich jest Stephen King, który podobno szczególnie lubuje się w irlandzkich powiedzonkach dowódcy serialowego oddziału. I choć po 2021 roku produkcję wstrzymano, kilka miesięcy temu BBC ogłosiła, że trwają prace nad kolejnym, siódmym sezonem. Zanim jednak trafi on do emisji (prawdopodobnie w przyszłym roku), będziemy mieli okazję jeszcze raz obejrzeć cały serial od początku.

Pierwsza sprawa

Głównego bohatera, antyterrorystę Steve'a Arnotta (Martin Compston), poznajemy w momencie, gdy odmawia zatuszowania błędu popełnionego przez swoich kolegów z oddziału. Wkrótce zostaje przeniesiony do wydziału spraw wewnętrznych, którym kieruje Ted Hastings (Adrian Dunbar). Jego pierwsze dochodzenie dotyczy nadużyć ze strony wysoko postawionego funkcjonariusza, Tony'ego Gatesa (Lennie James), podejrzewanego o sztuczne zawyżanie liczby zamkniętych przez siebie spraw. Z pozoru rutynowe śledztwo szybko się skomplikuje – podczas gdy Arnott będzie szczegółowo badał wszystkie jego powiązania, Gates pomoże kochance uniknąć odpowiedzialności za spowodowanie śmiertelnego wypadku… **JK**

FOT. BBC

eprasa.pl 1d16fdaa6f

RODZINA LEŚNIEWSKICH

Czy winne są Bąble?

RODZINA LEŚNIEWSKICH CZ 6.08 godz. 17.40 TVP KULTURA

Leśniewscy właśnie wprowadzili się do nowego mieszkania. Próbują dobrze żyć z sąsiadami, ale przy czworgu dzieci spokój nie trwa długo. Jadwiga i Andrzej wychowują nastolatków Agnieszkę i Leszka oraz siedmioletnie bliźnięta Beatę i Pawła, zwane Bąblami. Gdy w budynku wybucha pożar, podejrzenie niesłusznie pada na najmłodszych członków rodziny. Tymczasem pochłonięta obowiązkami Jadwiga coraz częściej marzy o powrocie na studia. Bliscy wyczuwają, że bez tego nie będzie się czuła spełniona i bardzo ją wspierają. Scenariusz współtworzyła Krystyna Boglar, a inspiracją dla serialu była jej książka „Nie głaskać kota pod włos". **MAM**



Jadwiga (Krystyna Sienkiewicz) próbuje zapanować nad bliźniakami (Tomasz Brzeziński i Magdalena Scholl).

Od 1. odcinka

Agata Młynarska debiutowała w serialu jako Agnieszka.



Wulkany Islandii zachwycają, choć niekiedy utrudniają życie mieszkańcom i zakłócają ruch lotniczy.

KRAINY CUDÓW NATURY

Niezwykły świat

KRAINY CUDÓW NATURY CZ 6.08 godz. 08.20 TVP DOKUMENT

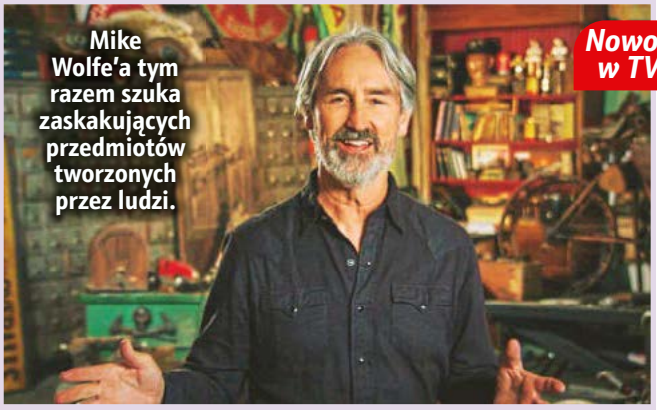
Dokumentalny serial pokazuje wyjątkowe zakątki świata. Jednym z nich jest Islandia – wyspa z ok. 385 tys. mieszkańców, a zarazem kraina potężnych żywiołów. Ponad 30 aktywnych wulkanów przypomina, że ląd ten powstał na styku płyt tektonicznych, z ognia i lawy, które z czasem przykrył lód. Erupcje co kilka lat wpływają na ruch lotniczy i życie Europy. Z kolei w Wietnamie Zatoka Ha Long (emisja o godz. 13.50) zachwyca krasowymi wyspami i jaskiniami, wpisanymi w 1994 roku na listę UNESCO. Jej krajobraz kształtował się przez miliony lat, a legendy o smokach splatają się tu z naukowymi badaniami niezwykłego ekosystemu. **MP**

ŁOWCA HISTORYCZNYCH SKARBÓW

Bezcenne pamiątki

ŁOWCA HISTORYCZNYCH SKARBÓW CZ 6.08 godz. 21.00 HISTORY

Mike Wolfe, znany z programu „Amerykańscy zbieracze", w nowej produkcji zagłębia się w fascynujące dzieje różnych przedmiotów – choć z pozoru wydają się zwyczajne, skrywają wyjątkowe historie. Będą więc opowieści o artefaktach związanych z przestępczym półświatkiem, przełomowych, choć zapomnianych wynalazkach oraz bezcennych pamiątkach po gwiazdach kina i muzyki. W pierwszym odcinku twórcy dokumentu przemierzają złomowiska, warsztaty i prywatne kolekcje, odkrywając rzadkie modele samochodów i unikatowe części. Program pokazuje, jak pasja kolekcjonerska łączy się z historią i rynkiem aukcyjnym. **MP**



Mike Wolfe'a tym razem szuka zaskakujących przedmiotów tworzonych przez ludzi.

Nowość w TV!

Fot.: East News (2), History, Adobe Stock

eprasa.pl 1d16fdaa6f

TVP 1

5.00 Splątane losy (16) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 Akacjowa 38 (911) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Dobre historie: Caritas Zator – magazyn, Polska 2026
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda info
8.15 Chłopi (3): Zrękowiny – serial obyczajowy, Polska 1972
9.15 Ranczo 8 (101): Grecy i Bułgarzy – serial obyczajowy, Polska 2014
10.05 Komisarz Alex 23 (286): Trop – serial kryminalny, Polska 2025
11.00 Ojciec Mateusz 17 (224): Chłopaki – serial kryminalny, Polska 2017
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 To się opłaca – magazyn
13.00 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (3) – serial dokumentalny, Włochy 2023
14.00 Splątane losy (17) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.15 Kolarstwo: Tour de Pologne – studio **(live)**
15.20 Kolarstwo: Tour de Pologne – 4. etap: Żagań – Karpacz **(live)** (patrz obok)
16.50 Kolarstwo: Tour de Pologne – studio **(live)**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (928) – telenowela, Hiszpania 2018
Esteban wyrusza na Grenlandię. El Pena przyznaje się do zabójstwa Hindusa. **65 min**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



15.20 SPORT
Kolarstwo
Pierwszy górski etap tegorocznego wyścigu. Jan Christen (zdj.) i pozostali kolarze wystartują w Żaganiu, a na mecie w Karpaczu zameldują się po przejechaniu 175,5 km. Będą musieli zmierzyć się z kilkoma wymagającymi podjazdami, na czele z finałowym pod Orlinek. **100 min**



20.30 KRYMINALNY
Ojciec Mateusz 34 (444)
Do proboszcza (Artur Żmijewski, zdj.) telefonuje ksiądz Brzózka z sąsiedniej parafii i prosi o pomoc w tajemniczej sprawie. Wkrótce zostaje zamordowany. Policja rozpoczyna śledztwo. Głównym podejrzanym o popełnienie zbrodni jest znany z antyklerykalnych poglądów Jonasz Puchała. **55 min**

20 **20.10 Sport, Pogoda**
20.30 Ojciec Mateusz 34 (444) – krym., Pol. 2026(patrz obok)
21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.20 Tour de Pologne – kroniki – cykl felietonów, Polska 2026
22.30 Anita – film dok., Polska 2026
23.35 Morderstwa na Côte Bleue – film kryminalny, Francja/Belgia 2024, reż. Marjolaine de Lecluse, wyk. Jean-Pierre Foucault, Garance Thenault, Alexandra Vandernoot, Serge Riaboukine (patrz obok)
1.20 Kanał – dramat wojenny, Polska 1956, reż. Andrzej Wajda
3.25 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Pol.
3.45 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.
4.05 Reporterzy – mag.
4.15 Oko na świat ▶ 4.35



23.35 KRYMINAŁ
Morderstwa na Côte Bleue
Chloé bada sprawę zabójstwa przedsiębiorcy budowlanego. Świadkiem zbrodni był Marc. Okazuje się, że jest on związany z matką funkcjonariuszki (Alexandra Vandernoot, zdj.). **105 min**

TVP 2

4.30 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 M jak miłość (1810) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Operacja zdrowie (82): Stłuszczeniowa choroba wątroby – magazyn medyczny, Polska 2025
6.55 Barwy szczęścia (3370) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (64, 65): Wakacje w Lubuskiem; Nowe zwierzątko domowe – serial komediowy, Polska 2012
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (163) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (892) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (449) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Cruz i Alonso odkrywają, że nie zaproszono ich na bal z powodu wyjazdu Manuela i Curra na front. Pía znajduje w swoim pokoju flakonik z cykutą i nabiera podejrzeń, że Gregorio znów pojawił się w pałacu. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (164) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Mahmut informuje Meliha, że jego relacja z Sinem się zakończyła. On wciąż wspiera Hancer. Kiedy kobieta zaczyna krwawić, przerażony Cihan zabiera ją do szpitala. Beyza wpada w szał. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3370) – serial obyczajowy, Polska 2026



16.00 TELETURNIEJ
Koło fortuny (1919)
Program, który gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom – wyśmienitą zabawę. Zawodnicy kręcą kołem i typują litery, które być może znajdują się w haśle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oboje na zdj.). **35 min**



20.55 ROZRYWKA
Kocham Cię, Polsko! (9)
W drużynie Michała Koterskiego (zdj.) wystąpią tym razem: Kasia Moś (zdj.), Zygmunt Kukla i Magdalena Smalara. Ekipę Filipa Gurłacza zasilą Katarzyna Pakosińska oraz Andrzej Krzywy i Grażyna Wolszczak. Gościem muzycznym będzie Halina Mlynkova. Prowadzi Marzena Rogalska. **90 min**

20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026
20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
20.55 Kocham Cię, Polsko! (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.25 Czas honoru. Powstanie (3, 4): Hotel Victoria; Kamień na kamieniu – serial wojenny, Polska 2014 (patrz obok)
0.15 PitBull 3 (19) – serial sensacyjny, Polska 2008
1.15 Wszystko będzie dobrze FILM – dramat obyczajowy, Polska 2007, reż. Tomasz Wiszniewski, wyk. Robert Więckiewicz, Adam Werstak
3.00 Kruk 3. Jak tu ciemno (5, 6-ost.) – serial kryminalny, Polska 2022 ▶ 4.30



22.25 WOJENNY
Czas honoru. Powstanie (3, 4)
Powstańcy próbują przedrzeć się przez ruiny getta. Znajdują się w polu rażenia niemieckiego karabinu. Apacz (Maciej Musiał, zdj.) twierdzi, że poradzi sobie z wrogiem uzbrojony w nóż. **110 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
9.15 Malanowski i partnerzy (374, 375): Złota klatka; Łowcy organów – serial fab.-dokumentalny, Polska (patrz obok)
10.20 Trudne sprawy (952) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Kelnerka Małgorzata samotnie wychowuje 18-letniego Krzyśka. Niespodziewanie traci pracę. Chłopak, chcąc pomóc matce, przenosi się do szkoły wieczorowej i zatrudnia się na budowie, gdzie pracuje jego ojciec. Wpada w złe towarzystwo. **60 min**
11.20 Gliniarze (911, 912): Brzemię przeszłości; Cena przeszłości – serial paradokumentalny, Polska 2024
13.25 Dlaczego ja? (1540, 1541): Kochanek mojej matki; Kierowca Marty – serial paradok., Polska 2026
Kasia podejrzewa, że matka wspiera finansowo swojego kochanka, Michała. Dowiaduje się, że mężczyzna to jej syn oddany przed laty do adopcji. Niebawem okazuje się, że prawda jest bardziej skomplikowana. **125 min**
15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2025
16.35 Gliniarze (1109, 1110): Ślepa miłość; Salon – serial paradokumentalny, Polska 2025
Mężczyzna zostaje ogłuszony i skrępowany na działce, a jego partnerka znika. Olgierd i Krystian kierują podejrzenia na byłego chłopaka zaginionej. Wkrótce jednak odzywa się prawdziwy porywacz. Stawia żądania. **135 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda

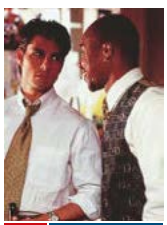


9.15 FAB.-DOKUM.
Malanowski i partnerzy (374, 375)
Klient prosi detektywów o ustalenie, czy jego córka ma romans z pięćdziesięciolatkiem. Następnie Marek (Marek Krupski, zdj.) i Anna wyjaśniają sprawę wyrzucenia mężczyzny z pędzącego samochodu. Okazuje się, że przestępcy wycięli mu nerkę. **65 min**



19.55 KONCERT
Andrea Bocelli. Wielki jubileusz 30-lecia...
Występ włoskiego tenora w Teatro del Silenzio w Lajatico. Andrea Bocelli (zdj.) zaprosił wyjątkowych gości. W gali udział wzięli m.in. Brian May (zdj.), Will Smith, Ed Sheeran, Placido Domingo, Russell Crowe, Zucchero i Johnny Depp. Tłem muzyki była olśniewająca scenografia. **145 min**

19.55 Andrea Bocelli. Wielki jubileusz 30-lecia występów – koncert, 2024 (patrz obok)
22.20 Jerry Maguire FILM – dramat obyczajowy, USA 1996, reż. Cameron Crowe, wyk. Tom Cruise, Cuba Gooding Jr., Renée Zellweger, Kelly Preston (patrz obok)
1.20 Cztery Gwiazdki FILM – komedia, USA/Niemcy 2008, reż. Seth Gordon
Pogoda rujnuje świąteczne plany Brada i Kate (Reese Witherspoon). Muszą oni zamienić egzotyczną wycieczkę na serię rodzinnych wizyt, których chcieli uniknąć. **110 min**
3.10 Nasz nowy dom (303) – reality show, Polska 2024
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa (129) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.20 DRAM. OBYCZ.
Jerry Maguire
Agent sportowy (Tom Cruise, zdj.) publikuje memoriał o potrzebie uczciwości. Wkrótce traci pracę i klientów. Dzięki pomocy futbolisty Tidwella (Cuba Gooding Jr.) próbuje powrócić na szczyt. **180 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1721) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (4) – program rozrywk., Pol. 2022
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
11.20 **Doradca smaku** (38) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 **Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywk., Pol. 2022
12.35 **Ukryta prawda** (1515, 1516, 1744) – serial paradokumentalny, Polska
15.45 **Detektywi** (133) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Śledczy poszukują uprowadzonej 8-latki. Matka dziewczynki została skazana za spowodowanie wypadku, w którym zginął chłopiec. Podejrzenie pada na jego ojca. **65 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (84) – serial obyczajowy, Polska 2026
Do szpitala trafia 70-letni Ukrainiec. Wnuk przypadkowo podał dziadkowi podwójną dawkę leku. Strecker przystaje na wniosek Zyty o wsparcie na oddziale. **65 min**
17.55 **Młode gliny** (41) – serial kryminalny, Polska 2026
We wsi niedaleko Zagadowa zostaje znaleziony nieprzytomny nastolatek, Antoni Wróbel. Mieszkańcy miejscowości podejrzewają o tę napaść mężczyznę, który mieszka samotnie w lesie. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport**
19.40 **Kroniki Tour de Pologne** (4) – magazyn sportowy, Polska 2026
19.45 **Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



20.50 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (9)
Magda Gessler (zdj.) odwiedza Toscanię w Tomaszowie Mazowieckim. Od kilku miesięcy restauracja boryka się z problemami finansowymi. Jej właściciel obawia się, że będzie zmuszony zamknąć interes. Restauratorka spróbuje odkryć przyczynę kryzysu. **70 min**



22.00 KOMEDIA
Dziewczyna moich koszmarów
Eddie (Ben Stiller, zdj.) spotyka Lilę (Malin Akerman). Po sześciu tygodniach żeni się z nią. Podczas podróży poślubnej uświadamia sobie, że popełnił błąd. **135 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 4** (1, 2): Obraza sądu; Amen... Przyślijcie forsę – serial kryminalny, USA 1987, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (18, 19): Bohater ulicy; Bez wyjścia – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 **Zaklinaczka duchów 4** (63) – serial fantasy, USA 2008-2009
11.00 **Kotka** (2) – telenowela, Meksyk 2014 (patrz obok)
12.00 **Nie igraj z aniołem** (133) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy wraca z Candelarią do swej dzielnicy. Juan Miguel sądzi, że odeszła z Omarem. Zamierza odnaleźć ukochaną. Patricio prosi Cecilię o wezwanie księdza. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (67) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 **Kurierzy 2** (52) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (576, 577) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 **Kurierzy 2** (53) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Mariusz, wielki pasjonat fantastyki i gier wideo, zauważa nagłą zmianę zachowania swojej żony. Podejrzewa, że to klon. Podczas doręczania przesyłki Adam spotyka swoją miłość ze szkolnych lat. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (990, 991) – serial obyczajowy, Polska 2026
Marcelina niedługo rodzi. Ojciec dziecka nie interesuje się ich losem. Kobieta postanawia udawać partnerkę przyjaciela geja, Tomka. Mistyfikacja się komplikuje. **120 min**



11.00 TELENOWELA
Kotka (2)
Pablo wymyka się z domu, ale Lorenza odkrywa jego zniknięcie. Idzie go szukać i natyka się na Esmeraldę (Patricia Maqueo, zdj.). Szarpie dziewczynkę i robi jej awanturę. Tilico ucieka z więzienia, ale kiedy pojawia się pod domem matki, Jarocha mówi mu, że Rita tu nie mieszka. **60 min**



20.00 KOMEDIA
Test na teściów
Alice (Chloé Coulloud) wręcza ojcu (Christian Clavier, zdj.) i matce oraz rodzicom przyszłego męża testy DNA, które mają określić ich pochodzenie. Rezultaty zaskoczą wszystkich. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (14): Dramatyczne wyznanie – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (851-853) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 **Ukryta prawda** (1357, 1483, 1484) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (1156-1158) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 (patrz obok)
13.55 **Kryminalni 2** (11): Egzekucja – serial kryminalny, Polska 2005
15.00 **Szpital** (820, 821) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Szewczyk przyjmuje niemowlę, które się zakrztusiło. Zostało bowiem samo w samochodzie. Na oddziale ratunkowym zjawia się ojciec dziewczynki. Z czasem jej stan się pogarsza. **120 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (525) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Michał jest oskarżony o to, że zepchnął ze skarpy wózek Tomasza, partnera swojej matki. Zdaniem prokuratora przyczyną zdarzenia była odmowa udzielenia pożyczki. **60 min**
18.00 **SOS Ekipy w akcji** (37): Plecak/ Babcia/ Szabla – serial paradokumentalny, Polska 2018
Funkcjonariusze interweniują w sprawie bójki, do jakiej doszło pod klubem, i wpadają na ślad dilera. Tymczasem inny patrol natrafia na pięcioletnią dziewczynkę, która ubrana w piżamkę błąka się między garażami. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1548) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



11.50 FAB.-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (1156-1158)
W internacie ginie jedna z nauczycielek. Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) ustalają, że kobieta poszła na randkę z mężczyzną poznanym przez internet. Dzięki prowokacji zatrzymują podejrzanego, z którym spotkała się ona w feralną noc zabójstwa. **125 min**

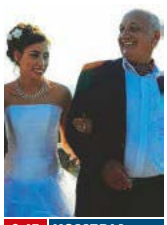


19.00 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1548)
Psycholożka Dominika chce, by były partner przejął opiekę na córką. Odrzuca propozycję finansową mężczyzny. Ten postanawia poznać prawdę o jej motywach. **60 min**

REKLAMA

Dwa odcinki
Czwartek 21:00
LINE OF DUTY
WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY
BBC FIRST

20.15 **Na Wspólnej** (4259) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **Kuchenne rewolucje** (9) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.00 **Dziewczyna moich koszmarów** – komedia romantyczna, USA 2007, reż. Bobby Farrelly, wyk. Ben Stiller, Malin Akerman, Michelle Monaghan, Jerry Stiller (patrz obok)
0.15 **Dzień, w którym przyjdzie tata** – komedia, Francja 2012, reż. Martin Valente, wyk. Gérard Jugnot, François Berléand, Olivia Ruiz, Jamie Bamber (patrz obok)
2.25 **Uwaga!** – mag. reporterów
2.45 **Kwatery Hitlera** (3) – dok.
3.50 **Detektywi** (132) – serial fabularno-dokum., Polska
4.50 **Nauka jazdy 5** (4) – pr. rozr.
5.15 **Recepta na stary dom 4** (4) – program rozrywk., USA 2021



0.15 KOMEDIA
Dzień, w którym przyjdzie tata
Chloé (Olivia Ruiz, zdj.) przygotowuje się do ślubu. Nie wie, czy do ołtarza powinien poprowadzić ją jej biologiczny ojciec, z którym nie miała kontaktu, czy beztroski i leniwy ojczym. **130 min**

20.00 FILM **Test na teściów** – komedia, Francja/Belgia 2024, reż. Julien Hervé, wyk. Christian Clavier, Didier Bourdon, Sylvie Testud (patrz obok)
22.00 FILM **Jak dogryźć mafii** – kom. sens., USA 2017, reż. Mark Cullen, wyk. Bruce Willis, John Goodman, Jason Momoa (patrz obok)
Film Marka Cullena, który zadebiutował jako reżyser i wraz z bratem Robbem jest autorem scenariusza. **115 min**
23.55 FILM **Smak zemsty. Peppermint** – thriller, Hongkong/USA/Chiny 2018, reż. Pierre Morel
2.00 **Dzielnica strachu 10** (449): Lokator – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (986) – serial obyczajowy, Polska 2026



22.00 KOM. SENS.
Jak dogryźć mafii
Prywatny detektyw Steve Ford (Bruce Willis, zdj.) naraża się mafii. Szef gangu Spyder w odwecie porywa jego psa. Zawierają układ. Śledczy zgadza się odzyskać dla niego walizkę z kokainą. **115 min**

20.00 FILM **Nieoczekiwana zmiana miejsc** – komedia, USA 1983, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Dan Aykroyd, Don Ameche, Ralph Bellamy (patrz obok)
Widzowie zobaczą wyjątkowy aktorski duet komediowy. Danowi Aykroydowi w roli Louisa partneruje Eddie Murphy, nominowany do Oscara za „Dreamgirls". **155 min**
22.35 FILM **Sherlock Holmes** – film kryminalny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009, reż. Guy Ritchie
1.05 FILM **Romeo musi umrzeć** – film sensacyjny, USA 2000, reż. Andrzej Bartkowiak
3.30 **Zgłoś remont 11** (9) – program rozrywk., Pol. 2026
4.25 **Fachowcy 2** (13) – serial paradokumentalny, Polska 2018



20.00 KOMEDIA
Nieoczekiwana zmiana miejsc
Złodziej Eddie (Eddie Murphy, zdj.) i uczciwy Louis (Dan Aykroyd, zdj.) padają ofiarą manipulacji dwóch znudzonych miliarderów. Kiedy odkrywają prawdę, postanawiają się odegrać. **155 min**

20

CZWARTEK 6 sierpnia

TVP 3

13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
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 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Pol. 2023
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**
22.30 **Złoty chłopak** (211)
23.30 **Kryminalna siódemka**

TVP POLONIA

14.40 **Turystyczna jazda**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Tamte lata, tamte dni**
15.40 **Słownik polsko@polski** (687) – talk-show, Polska
16.10 **Rozrywka retro**
16.30 **Barwy szczęścia** (3355)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Grecja** (2) – magazyn
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (6) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (1, 2) – serial sensacyjny, USA
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (106) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (548, 549) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1146, 1147) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (1575, 1576) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (815-817) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1418) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (536) – reality show, Polska 2025
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1419) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

8.30 **Wielkie przygody małego rekina 2** (5) – serial dla dzieci
8.50 **Masza i Niedźwiedź 6**
9.25 **Świnka Peppa** – anim.
9.45 **Bing** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (280) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
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 **Czterdziestolatek** (2) – serial obycz., Pol. 1974
14.05 **Pan Mama** (43, 44) – serial kom., Polska 2025
15.10 **Program rozrywkowy**
15.35 **Tak to leciało!**
16.30 **Do śmiechu!** (2) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**

TTV HD

7.35 **DeFacto 8** (5, 6)
8.30 **Kartoteka 4** (13)
9.35 **Kartoteka 5** (1)
10.35 **Detektywi** (65, 66)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (19)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (16)
14.35 **Nic do zgłoszenia 5** (3)
15.35 **Złomowisko PL 6** (9)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (4)
18.05 **Nauka jazdy 6** (6) – rozr.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (8)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (17)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (8) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama

Podsumowanie najważniejszych wydarzeń. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne wraz z komentarzami ekspertów. **30 min**

0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (866)
2.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Przyrodnik na tropie** (29) – serial dokumentalny

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

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 3 (31) – Pol. 2008

Jola, pomoc sklepowa, zjawia się u Więcławskiej. Robi duże wrażenie na Pietrku. Bywalcy ławeczki muszą sami zabrać się do remontu klubu. Pewna kobieta twierdzi, że wójt ją wykorzystał. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Ekstradycja** (1) – serial sensacyjny, Polska 1995
23.20 **Panorama**
23.50 **Wanda. Ostatnia z oddziału** – film dokum.
0.40 **Rodzinka.pl** (275) – serial komediowy
1.10 **Tour de Pologne – kroniki** – cykl fel.
1.12 **Kresy (nie)znane** (5)

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (235, 236)

Na polu dochodzi do tajemniczego morderstwa, które Wróbel ogłasza światową sensacją. Ciężko ranny mężczyzna tuż przed śmiercią wskazuje zabójcę i sugeruje przybyszów z przyszłości. **60 min**

21.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (144) – krym.
22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1027) – krym., Pol. 2026
23.00 **Krwawa rozgrywka**
FILM – film sensacyjny, Chiny/Hongkong 2017
1.20 **Love Island. Wyspa miłości** (48)
2.20 **Hardkorowy lombard 4** (39) – serial dokum., USA

ANIMOWANY



17.00 Smerfy

Niebieskie stworki mają zakopać na pustyni butelkę z magicznym płynem, który wywołuje wzrost roślin. Kropla mikstury spada na piskę. Pod jej wpływem zmienia się w wielkie ptaszysko. **60 min**

18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (978) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 10** (460, 461) – serial krym.
23.00 **Blond ambicja** – kom.
FILM romant., USA 2007
1.00 **Dzielnica strachu 10** (456) – serial krym., Polska

KULINARNY



19.10 Okrasa łamie przepisy

Prowadzący zdradzi, co łączy pospolitego ziemniaka z egzotycznym bananem. Przyrządzi placki bananowe na wzór ziemniaczanych, babkę bananową z boczkiem oraz gulasz. **30 min**

19.40 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny
20.15 **Postaw na milion**
22.15 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (48) – pr. rozr., Pol. 2025
22.50 **Kabaret Letnią Porą** (19) – pr. rozr., Pol. 2021
23.55 **Do śmiechu!** (4) – rozr.
0.50 **Niepewne sytuacje 3** (9) – pr. rozr., Polska 2026
1.15 **Koło fortuny** – telet., Pol.

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 8 (17, 18) – Polska 2026

Kamil wyjawia kolegom po fachu problem, o którym nie wie Dorota. Para z Głogowa funduje sobie relaks z japońskim motywem. Rodzina ze Szkocji zjawia się w wynajętym w Polsce domu. **65 min**

23.05 **Żony Podlasia 3** (10) – serial dokumentalny, Pol.
0.05 **99 – Gra o wszystko. VIP 6** (3) – pr. rozr., Polska
1.05 **Orzeł czy reszka? 3** (2)
2.05 **Dobra robota 3** (25) – serial dokumentalny, Pol.
2.40 **Osadzone. Blok F** (25, 26) – serial paradok.
3.45 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (11) – fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Białostocki Teatr Lalek 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy 18.00 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Przypadek Polski. Polityka i idee 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Przystanek slow food 4 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 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 Reportaż z regionu 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.15 Sobota w Bytkowie 17.45 Mikrokosmosy 18.10 Bez hamulców 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.51 Sport

KRAKÓW 16.48 Na tropach historii 17.06 Prosto z lasu 17.16 Turystyczna jazda 17.28 U siebie 17.53 Magazyn 18.10 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 16.50 Trzcina, ryby i grzyby 17.15 Historie niezapisane 17.30 Agrowieści 17.55 Czwartkowe studio na tarasie 18.30 Panorama lubelska 18.59 Czwartkowe studio na tarasie 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 17.16 Opowieści stąd 17.30 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.00 Studio lato 17.30 Z życia regionu 17.45 Fach że hej 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 7 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Zakochaj się w Polsce 21.00 Wokół nas 21.08 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.20 Ogród krok po kroku 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski 17.37 Słownik polsko@polski 18.04 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Wakacyjny Dolny Śląsk 19.12 Pamięć Miasta 21.00 Doktor Haust i tajemnice ściśle jawne 21.16 Agro-Fakty 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 25** (323, 324) – krym., Pol. 2021
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (710, 711)
12.25 **Ojciec Mateusz 8** (106)
13.20 **Komisarz Alex 6** (70)
14.15 **Ranczo 3** (35, 36) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Grecja** – magazyn
16.40 **Wyższa Szkoła Jazdy**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 27** (349)
19.20 **Ranczo 3** (28) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (216, 217)
21.25 **Komisarz Alex 25** (317)
22.20 **Youngblood** – film
FILM obyczajowy, USA 1986
0.20 **Red** – film sensacyjny,
FILM USA/Chiny 2010
2.25 **Kocham Cię, Polsko!** (10)

TVP KULTURA

12.00 **Reżyserzy** (2) – serial dok.
13.00 **Pióro i rewolwer** – dok.
13.45 **Noce i dnie** (11) – obycz.
14.55 **Papusza** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2013
17.15 **Niewiarygodne przygody Marka Piegusa** (9-ost.) – serial przygodowy, Polska 1966
17.40 **Rodzina Leśniewskich** (1) – serial obyczajowy, Polska 1978
18.15 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – dok.
18.55 **Rawhide 2** (24) – serial przygodowy, USA 1959
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
20.05 **Powidoki** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2016
21.55 **Sting: A Free Man** – dok.

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (8) – rozr., Pol.
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 4** (1) – serial dokum.
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 3** (5) – reality show, USA 2015
15.00 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (15, 16) – serial dokum., USA
15.55 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (3, 4) – serial dok., Australia
18.00 **77 TV 4** (16, 17) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (28) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 2** (8) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 2** (2) – krym., Fr.
0.30 **Tajemnice ludzkości**

TV 6

6.00 **Więzienie** (200, 201) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (747, 748) – serial obycz.
8.50 **Kobra – oddział specjalny** (66, 67) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (205-207)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1219) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (83, 84) – krym.
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (68, 69) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (3, 4)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (79, 80) – krym., USA
22.00 **Czarna lista 2** (40) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (733, 734)
1.00 **Kości** (133, 134) – krym.
2.55 **Cobra Kai** (43) – przyg.
3.35 **Septagon** (33, 34) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

9.45 **Ojciec Brown 2** (9) – krym.
10.45 **Śmierć pod palmami 4** (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.50 **Z pamiętnika położnej 10** (2) – obycz.
12.55 **Ulica nadziei 3** (3, 4) – serial kryminalny
15.00 **Ojciec Brown 9** (8) – krym.
16.00 **Lewis 7** (6) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder** (4)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 14** (2)
19.55 **Śmierć pod palmami 5** (1) – serial krym., Wielka Brytania/Francja 2016
21.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny** (1, 2) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2012
23.25 **Zaproszona** (2) – krym.

ROMANCE TV

12.25 **Bella Vita** – komedia
FILM romantyczna, Niemcy 2010
14.20 **Tajne komando**
FILM **„Rodzina"** – komedia, Niemcy 2022
16.05 **Wiosenne dzieci**
FILM – melodramat, Niemcy 2013
18.00 **Górski lekarz** (184, 185)
20.00 **Inga Lindström:**
FILM **Uciekające konie w Sudermanii** – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
21.55 **Zawsze Wiosna** – kom.
FILM romant., Niemcy 2011
23.50 **Górski lekarz** (184, 185)
1.45 **Inga Lindström:**
FILM **Uciekające konie w Sudermanii** – dramat obyczajowy, Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 2** (19-24)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 12** (5-10) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 9** (14-17)
16.30 **Przyjaciele 3** (1-6) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 12** (11-16) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (10, 11)
23.05 **Comedy Club** (10) – rozr.
23.35 **Comedy Club 2** (1) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 5** (2, 3)
1.00 **Pracoholicy 6** (7, 8) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 3** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 4** (16, 17)
4.00 **Miasteczko South Park 5** (1)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 5** (7) – obycz.
10.55 **Lekarze 2** (1) – serial obyczajowy, Polska 2013
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (34, 35) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 5** (6) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (27, 28)
17.10 **Seriale: rozmowy 2**
17.45 **Seriale Top 5** – pr. kult.
17.55 **Mała Stopa** – film
FILM animowany, USA 2018
20.00 **300** – dramat historyczny,
FILM USA 2006, reż. Zack Snyder
22.35 **300: Początek imperium**
FILM – dramat historyczny, USA 2014
0.35 **Szukając sprawiedliwości** – film sens., USA 1991

eprasa.pl 1d16fdaa6f

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (127, 154) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1) – serial kryminalny, Australia 2015, wyk. Essie Davis, Nathan Page
10.55 **Górski lekarz 14** (3, 4)
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (2)
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (14, 15) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (3, 10, 7) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (2, 3) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (324) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (967, 968) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (47-49) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (970) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1390, 1391) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (46-50) – kom.
17.00 **48h. Zaginieni** (197, 198) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1016) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (8) – serial krym., Pol.
21.00 **Gliniarze** (811) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.35 **Rodzinka.pl** (123) – kom.
6.05 **Na sygnale** (505, 506) – serial fabularno-dokum.
7.15 **Ojciec Mateusz 4** (55) – serial kryminalny, Polska
8.10 **Komisarz Alex 4** (44)
9.10 **Rodzinka.pl** (124) – kom.
9.45 **Klan** (1471) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 10** (122, 123)
11.55 **Komisarz Alex 4** (45)
12.45 **Ojciec Mateusz 31** (405-407) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 4** (46) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (507, 508) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 10** (124, 125) – serial obycz., Pol. 2016
19.30 **Ojciec Mateusz 32** (408) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (1, 2)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.25 **Bolek i Lolek** (11, 12)
7.50 **Miś Kudłatek** (2, 1)
8.15 **Reksio** (2) – serial anim.
8.30 **Szumy i fonie** – film krótkometrażowy, 2024
8.50 **Siedem życzeń** (4)
10.00 **Diabeł** – film krótkometr.
10.25 **Widzisz?** – krótkometraż.
10.50 **Agent nr 1** – dramat FILM wojenny, 1971
13.10 **Bitwa pod Wiedniem** FILM – dram. hist., Pol./Wł. 2012
15.45 **C.K. Dezerterzy** (1/2) FILM – kom., Pol./Węgry 1985
17.40 **Stawka większa niż życie** (1, 2) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (16, 17) – serial kryminalny
7.30 **Ostry dyżur 2** (17, 18) – serial obycz., USA 1996
9.25 **Castle 4** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2012
11.25 **MacGyver 5** (4, 5) – serial akcji, USA 2020-2021
13.20 **Dowody zbrodni 2** (22, 23) – serial kryminalny
15.25 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2023
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (17, 18) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.15 **Castle 4** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2012

CANAL+ PREMIUM

6.05 **The Office PL 3** (3, 4)
7.05 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
8.25 **Hollywoodgate** – dok.
10.00 **Miss mokrego** FILM **podkoszulka** – komedia
10.55 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011
12.50 **Premierowa jazda**
13.05 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
14.25 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
15.50 **Hollywood Buzz** – mag.
16.15 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.05 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007

KOMEDIA KRYMINALNA



20.00 Złap mnie, jeśli potrafisz FILM – USA/Kanada 2002

Frank Abagnale (Leonardo DiCaprio, zdj.) to genialny oszust, który potrafi podszyć się pod każdą osobę na świecie. Jego tropem podąża nieustępliwy agent federalny, Carl Hanratty. **175 min**

22.55 **Oczy smoka** – film FILM sensacyjny, USA 2012
0.50 **Mgła** – horror, USA/Kanada FILM 2005
3.00 **Mów mi Vincent** FILM – komediodramat, USA 2014, wyk. Bill Murray
5.30 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometraż., Pol.

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (9)

Maria wraz z ekipą bada okoliczności napadu na terapeutę w ośrodku leczenia uzależnień. Ktoś uderzył go w głowę kamienną figurką. Mężczyzna wciąż nie odzyskał przytomności. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (393, 394)
0.00 **Ślad** (110) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (28) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (504, 505)
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (5) – dok.
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (28) – serial dokumentalny

KRYMINALNY



20.30 Komisarz Alex 25 (312) – Polska 2026

Policjanci badają sprawę zabójstwa Soni Garlacz. Jej ojciec, były gangster Kostuch, zna Gancarza, który niegdyś doprowadził do jego aresztowania. Z tego powodu odmawia współpracy ze śledczymi. **60 min**

21.30 **Ranczo 10** (126, 127) – serial obycz., Pol. 2016
23.20 **Ojciec Mateusz 32** (409) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Prokurator** (4) – serial kryminalny, Polska 2015
1.20 **PitBull** (23, 24) – sens.
3.15 **Stulecie Winnych 2** (26) – serial obycz., Pol. 2020
4.10 **Klan** (1471) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (44) – kom.

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 Lokatorka – 2021, reż. FILM Michał Otłowski

Nowy właściciel kamienicy zmusza mieszkańców do wyprowadzki. Wiekowa Janina Markowska, która nie ulega presji, znika. Sprawę bada komisarz Anna Szerucka (Irena Melcer, zdj.). **150 min**

22.30 **Pianista** – dramat wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002 FILM
1.45 **Wygrany** – dramat FILM obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011, wyk. Paweł Szajda
4.25 **Wracając do Marka** – film dokumentalny, 2002
5.30 **Odwyk** – film krótkometrażowy, 2011

KRYMINALNY



21.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (16, 17) – USA 2023

Funkcjonariusze marynarki wojennej zmagają się z plagą włamań do aut. Za kradzieżami może stać ten sam sprawca. Alex zastanawia się nad wyborem uczelni. Whistlerowi nie układa się współpraca z informatorem. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (17, 18) – krym., USA/Kan.
0.50 **Castle 4** (21, 22) – krym.
2.45 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (16, 17) – serial kryminalny
4.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (9) – serial krym., USA/Kan.
5.20 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



20.00 Ballerina. FILM **Z uniwersum Johna Wicka** – USA/Węgry 2025, reż. Len Wiseman

Płatna zabójczyni Eve (Ana de Armas, zdj.) wymyka się spod kontroli mocodawców. Zamierza pomścić ojca zamordowanego przez członków sekty. **120 min**

22.00 **Spalę was wszystkich** FILM – horror, Hiszpania 2021
23.55 **Piła 6** – horror, Kanada/FILM USA/Wielka Brytania 2009
1.25 **Zabójcza orka** FILM – horror, Australia/USA/Wielka Brytania 2026

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

13 ULICA

8.50 **Morderstwo na plaży** FILM **Omaha** – film kryminalny, Francja/Belgia 2018
10.50 **Mentalista 4** (19-22)
14.30 **Zabójczy zjazd** FILM **absolwentów: Aurora Teagarden na tropie** – film kryminalny, USA 2020
16.20 **Morderstwa w Tuluzie** FILM – film kryminalny, Fr. 2021
18.20 **Mentalista 4** (23, 24)
20.10 **Mentalista 5** (1, 2) – krym.
22.00 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
23.55 **Tożsamość** – thriller, USA FILM 2003, wyk. John Cusack
1.50 **Morderstwa w Tuluzie** FILM – film kryminalny, Fr. 2021
3.55 **Darrow i Darrow:** FILM **W tonacji morderstwa** – film kryminalny, Kan. 2018

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (45-47) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (55) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (173, 174) – serial obycz., Polska 2020
10.30 **Świat według Kiepskich** (30, 31, 121, 122, 209, 210, 79) – serial komediowy, Pol.
14.30 **Super Mario Bros: Film** FILM – film anim., Jap./USA 2023
16.15 **Policja zastępcza** – komedia sensacyjna, USA 2010 FILM
18.35 **Z dala od zgiełku** – dram. FILM obycz., Wlk. Bryt./USA 2015
21.00 **Tylko nie ty** – komedia FILM romant., USA/Australia 2023
23.05 **Prometeusz** – horror s.f., FILM USA/Wielka Brytania 2012
1.40 **Ślad** (25, 48, 49) – krym.
4.45 **Na ratunek 112** (890, 891) – serial paradok., Pol. 2024

HBO

10.40 **La Grazia** – dramat FILM obyczajowy, Włochy 2025
12.50 **Na planie 23** (31) – mag.
13.20 **I.S.S.** – thriller s.f., USA FILM 2023, wyk. Ariana DeBose
14.55 **O psie, który wrócił** FILM **do domu** – film familijny, Chiny/USA 2019
16.30 **Longing** – komediodramat, FILM Kanada/USA/Izrael 2024
18.20 **Wasza wysokość** FILM – komedia przyg., USA 2011
20.00 **Policzalne** – dramat FILM psycholog., Australia 2024
21.30 **Między nogami a reklamami: Historia Robin Byrd** – film dokum.
22.50 **No hej!** – komedia, USA FILM 2025, wyk. Molly Gordon
0.25 **Panna młoda!** FILM – horror, USA 2026

WARNER TV

7.05 **Teraz albo nigdy! 3** (2)
8.05 **Bajer z Bel-Air 6** (21, 22)
9.05 **Prawo Agaty 4** (8) – obycz.
10.05 **Pełniejsza chata 2** (12, 13)
11.20 **Teraz albo nigdy! 3** (3, 4)
13.20 **Bajer z Bel-Air 6** (21-24)
15.20 **Pełniejsza chata 2** (12, 13)
16.35 **Pełniejsza chata 3** (1, 2)
17.45 **Pokerowy blef** FILM – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
20.15 **Akademia policyjna 4:** FILM **Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987
22.00 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
1.05 **Zabójcza broń** – film FILM sensacyjny, USA 1987
3.15 **Kobra** – film sensacyjny, FILM USA/Izrael 1986
4.55 **Wrogie niebo** (3) – s.f.

ALE KINO+

10.00 **Grantchester 10** (5, 6)
12.05 **Vera 11** (3) – serial krym.
14.00 **Jak zostać belfrem?** FILM – komediodramat, Fr. 2023
16.10 **W sieci wojny** – thriller, FILM USA 2025, wyk. Jake Abel
18.15 **Vera 11** (4) – serial krym.
20.10 **Tajne przez poufne** FILM – kom. krym., USA/Francja/Wielka Brytania 2008
22.10 **Nieukończony film** FILM – dramat obyczajowy, Singapur/Niemcy/USA 2024
0.20 **How to Have Sex** FILM – dramat obycz., Wlk. Bryt./Francja/Belgia 2023
2.15 **Klangor** (3) – serial krym.
3.10 **Odzyskać siebie** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
5.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (3) – serial kom.

CANAL+ FILM

14.45 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010 FILM
16.45 **Premierowa jazda** – mag.
17.00 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
18.30 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Pies 51** – thriller, Francja FILM 2025, wyk. Gilles Lellouche
21.40 **Zawód: Szpieg** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001
23.45 **Nie mów zła** – thriller, USA FILM 2024, wyk. James McAvoy
1.30 **Masz na imię Justine** FILM – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005

SCI FI

6.55 **Bibliotekarze 3** (6-8)
9.40 **Medium 2** (19, 20) – krym.
11.30 **Zagubiona tożsamość 5** (4, 5) – serial s.f., Kan. 2014
13.20 **Przygody Merlina** (5, 6)
15.20 **Medium 2** (21, 22) – krym.
17.10 **Zagubiona tożsamość 5** (6, 7) – serial s.f., Kan. 2014
19.00 **Przygody Merlina** (7, 8)
21.00 **Wojna królestw** (1)
22.00 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
0.10 **Sahara** – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
2.40 **„Odyseja" – Jak powstaje epos?** – reportaż
3.10 **Zagubiona tożsamość 5** (6, 7) – serial s.f., Kan. 2014
5.00 **Arcadia 2** (3) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (20) – serial animowany
11.00 **Gang Wiewióra** – film FILM animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
13.00 **Czarodziejki** (9, 10)
15.00 **Transformers: Wiek zagłady** – film s.f., FILM USA/Chiny 2014
18.25 **Gnijąca panna młoda** FILM – film anim. dla dorosłych, Wlk. Bryt./USA 2005
20.00 **Miasto aniołów** FILM – melodramat, USA/Niemcy 1998, wyk. Nicolas Cage
22.30 **Mission: Impossible** FILM – film sensacyjny, USA 1996
0.45 **Kickboxer** – film FILM sensacyjny, USA 1989

FX

9.00 **SkyMed** (8) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (8, 9)
13.45 **Agenci NCIS 8** (11, 12)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (16, 17) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (8)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (10, 11)
22.00 **Zakłamanie** (5) – obycz.
23.05 **Z archiwum X** (17) – s.f.
0.05 **Speed. Niebezpieczna prędkość** FILM – film sensacyjny, USA 1994
2.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (9) – krym.
9.10 **Panna Scarlet i komisarz 3** (4) – krym.
10.15 **Panna Marple. Noc w bibliotece** – film FILM kryminalny, USA 2004
12.15 **Hudson i Rex 4** (14, 15)
14.30 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
16.40 **Strażnik Teksasu** (23, 1) – serial sensacyjny, USA
18.55 **Poirot** (10) – serial krym.
20.00 **Lot Feniksa** – dramat FILM sensacyjny, USA 2004
22.25 **Stan zagrożenia** – film FILM sensacyjny, USA 1994
1.10 **Przychodzą z ciemności** FILM – horror, USA/Kolumbia/Hiszpania 2014

CANAL+ SERIALE

10.35 **Premierowa jazda** – mag.
11.00 **Naruto 4** (2-4) – anime, Jap.
12.30 **Cztery pory Igi** (1, 2) – dok.
14.30 **Hollywood Buzz** – mag.
15.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.
15.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.15 **Auschwitz. Głosy świadków** (1-3) – dok., Fr.
18.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.40 **Captain Tsubasa** (28-30)
20.00 **Brygada 2** (5, 6) – sens., Fr.
21.40 **Premierowa jazda** – mag.
22.05 **Yellowjackets 2** (5, 6)
0.00 **Pętla** (1, 2) – serial sens.
1.35 **Czarna woda** – film krótkometr., Polska 2023
2.00 **Kiedy ślub?** (7, 8) – kom.
3.45 **Belfer 2** (7, 8) – krym., Pol.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Chwila prawdy** (9) – dok.
15.00 **Okręty wojenne** (4) – dok.
16.00 **Lotnisko na Alasce 4** (1)
17.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (3) – serial dokum.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 **Chwila prawdy** (8) – dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (4) – serial dokum.
20.50 **Co poszło nie tak 5** (1) – serial dok., Wielka Brytania
22.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 3** (7)

CZWARTEK 6 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.13 | ZACH. SŁ. 20.25 | Imieniny: Jakuba, Piotra, Stefana

TeleTydzień

TLC

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9
11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 3 – reality show
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9 – reality show, 2021
16.00 Historie wielkiej wagi: Nathan – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość: Stephanie i Erika
19.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show



21.00 Premiera: **Wielkie lato małych ludzi** (5)
22.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
23.00 Skórze na ratunek 7
0.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
2.00 Wielkie lato małych ludzi (5) – reality show

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (19-22) – rozr.
8.00 halo tu polsat cafe (11)
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (9)
12.30 Oszukane (7, 8) – serial paradokumentalny, Pol.
14.30 Komisarz Mama (4) – serial kryminalny, Polska
15.30 Bogaty dom – biedny dom (126) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (69)
18.00 Nasz nowy dom (272, 273) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (50)
21.05 Więzienie kobiet (106, 107) – serial dokum.



22.00 Ambulans (6) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 Gry małżeńskie (92, 93) – reality show, Polska 2020-2021
1.05 Więzienie kobiet (81-84) – serial dokum., Polska 2024-2025
3.00 Zdrady (19-21) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2016
5.55 Ach, ten ślub! (7) – rozr.
6.50 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (17) – fab.-dok.
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (7, 8)
13.25 Kuchenne rewolucje (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2024
15.35 Pary młode ponad miarę (3, 4) – pr. rozr., Pol.
17.40 Kuchenne rewolucje 14 (12) – pr. rozr., Pol.
18.45 Kuchenne rewolucje (5) – pr. rozr., Polska 2016



19.50 Kuchenne rewolucje (10) – pr. rozr., Pol. 2024
20.50 Jestem z Polski (12) – serial dokum., Pol. 2021
21.50 Jestem z Polski 16 (17)
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
0.10 Mroczne sekrety małżeńskie (4) – dok.
1.15 Dorota was urządzi! (2)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Stacja Alaska
11.00 Przetrwać nad Jukonem
12.00 Celnicy na straży Turcji (14)
13.15 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 2
14.30 Strażacy (7)
15.00 Złomowisko PL 7 (13)
16.00 Łowcy opali 8
17.00 Przemytnicy: na lotnisku
18.00 Polscy truckersi (5)
19.00 Nagi instynkt przetrwania
20.00 Premiera: **Jurajskie rekiny**



21.00 Premiera: **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2**
0.00 Teorie spiskowe pod lupą
1.00 Hotrod wg Kindiga 7
2.00 Królowie kempingu (6)
3.00 Łowcy staroci 11

TVP HISTORIA

8.40 Kolumbowie (1) – serial wojenny, Polska 1970, wyk. Jan Englert
9.45 Lena na Bałkanach (3)
10.20 Wszystkie kolory świata
11.25 Ex Libris – magazyn
11.50 Podziemne Włochy
12.50 Zapomniane agentki II wojny światowej (6)
14.00 Królowie (74) – hist., Pol.
14.35 Czterej pancerni i pies (17) – wojenny, Pol. 1970
15.40 Sensacje XX wieku
18.10 Kolumbowie (2)
19.15 Ex Libris – magazyn
19.45 Flesz historii



20.10 Oficerowie (12) – sens.
21.05 Zapomniana granica Europy – film dokum.
22.05 Matka wołyńskich sierot – film dokum., Pol.
23.15 Sensacje XX wieku
1.20 Encyklopedia II wojny światowej: U-Boot, część 1 – serial dokum.
1.55 Oficerowie (12) – sens.

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (4) – krym.
7.00 Była sobie Ziemia (19-22) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (3)
10.00 Gwiazdy lombardu (4, 1) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (4) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (9, 10)
14.00 Łowcy nazistów (12)
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (4)
16.00 Dorwać tuńczyka (6, 7)
18.00 Rolnicy. Podlasie (4, 5)
20.00 Galileo 28 (10)



21.00 Poszukiwacze historii (7-10)
23.00 U-32. Niemiecki okręt podwodny – dok., Niem.
0.00 Starożytni kosmici (10) – serial dokum., USA 2012
1.00 Rolnicy. Podlasie (39-42) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 Szpital (828, 829) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (397, 398)
12.30 SOS Ekipy w akcji (51)
13.30 Brzydula (73, 74) – kom., Pol.
14.40 Kiedy ktoś kocha bardziej (36) – serial obycz., Turcja
15.50 Magda M. (12) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość – pr. rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 6 – dok.
19.00 Kartoteka 5 (7, 8) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni (11, 12) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
1.20 Szpital (818) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (563) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 5
4.25 SOS Ekipy w akcji (49)

ZOOM

6.00 Kojak 5 (4, 5) – serial krym.
8.05 Strażnik Teksasu 2 (1, 2) – serial sens., USA 1993-1994
10.00 MacGyver 4 (5, 6) – sens.
12.05 Sekrety starożytnej inżynierii
13.25 Sensacje XX wieku – hist.
15.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 4 (4, 5) – serial kryminalny
20.00 Kobra – oddział specjalny 25 (4, 5) – sens.
22.00 Hity polskiego kabaretu 7
23.00 Magia nagości. Szwecja
23.55 Magia nagości 6 – pr. rozr.
1.00 Magia nagości – pr. rozrywk.
2.10 Hity polskiego kabaretu 7
4.25 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.35 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

10.35 MasterChef – pr. rozrywk.
12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 Ogniem i patelnią 2
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Sąsiedzi kontra sąsiedzi
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.45 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Posiekani na słodko
23.55 Sposób na smaczne życie – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny
12.00 Niemiecka budowlanka
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak to jest zrobione? 25
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16: Traktory i dźwonki dla krów; Zupa z ptasich gniazd i wiosła; Turbosprężarki i plastikowe drogi; Żagle i miecze ceremonialne – serial dok.
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Inżynieryjne tragedie
15.00 Katastrofa w przestworzach: Dramat w Patagonii
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Sekrety starożytnej medycyny
18.00 II wojna światowa: Ukryta prawda
20.00 Katastrofa w przestworzach: Tragiczny lot testowy
21.00 Ekstremalne katastrofy
22.00 Katastrofy pod lupą
23.00 Maszyny wagi ciężkiej
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
1.00 Katastrofa w przestworzach
3.00 Car S.O.S.

BBC EARTH

8.50 Wielkie koty 24/7 – dok.
10.00 Życie na pustkowiu 7
11.05 Wędrówki z dinozaurami
12.05 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
13.05 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
14.20 W okowach mrozu 5 – dok.
16.25 Największe zagadki nauki
17.30 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
18.45 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
19.45 Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku
20.55 W okowach mrozu 6 – dok.
22.55 Cała prawda o zastrzykach na odchudzanie – film dok.
0.00 Sekrety długowieczności
1.05 Wielkie koty 24/7 2 – dok.

WP

12.00 Wariaci za kierownicą 4
12.55 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Tajemnice Brokenwood 6 (2) – krym., Nowa Zelandia
19.00 Strażacy z sąsiedztwa – serial dokumentalny
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 7
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 8
23.00 Mistrzowie Kabaretu 16
0.00 Mistrzowie Kabaretu 5
1.00 Mistrzowie Kabaretu 14

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (4, 7) – kom., Pol.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (9, 10) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (395, 396) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (235-240) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (109-111)
21.00 Zdrady (29) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (63, 64, 102) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Usterka 11 (17, 18) – serial fabularno-dokumentalny
12.35 Podwórkowa reaktywacja 10 – pr. rozr.
14.30 Mieszkanie na miarę 2
16.25 Polowanie na ogród 2
18.10 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
19.05 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
20.05 Dorota was urządzi! – rozr.
21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy
23.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.
0.45 Usterka 11 (15) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Kobieta na krańcu świata
10.25 Niezwykłe Stany Prokopa
12.30 Survival we dwoje – dok.
14.35 Człowiek kontra jedzenie
15.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
17.30 Baseny z rozmachem – reality show
19.30 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.50 Podróż w głąb strachu – reality show
23.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.40 Survival we dwoje – dok.
3.40 Baseny z rozmachem – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 W świecie szympansów
9.00 Niezwykły dr Pol (9) – fab.
12.00 Zwierzaki w amoku
13.00 Geniusze afrykańskiej dziczy – film dokumentalny
14.00 Obcy z głębin – dok., Niem.
15.00 Wrogi świat: Dżungle – dok.
16.00 Chiny: ukryte królestwa
17.00 Dzikie koty Tajlandii – dok.
18.00 Parki Narodowe Ameryki
19.00 Dzika konfrontacja
20.00 Zabójcze safari
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Geniusze afrykańskiej dziczy – film dokumentalny
3.00 Obcy z głębin – dok., Niem.
4.00 Wrogi świat: Dżungle – dok.
5.00 Critter Fixers...

POLSAT VIASAT HISTORY

12.25 Próby zamachów na królową Wiktorię – dok.
14.20 Maria Stuart: listy pisane szyfrem – film dokumentalny
15.30 Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-więźniarki – dok.
16.30 II wojna światowa: cena imperium: Początek końca
17.35 Największe postaci zimnej wojny 2
18.50 Majowie: wojna pięciu królestw: Koniec cywilizacji
19.50 Wojny faraonów
21.05 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Wilhelm Canaris
22.05 Tajemnice królowej Wiktorii – film dokumentalny
23.20 Tajne bazy nazistów

CANAL+ KUCHNIA

14.55 U sąsiadów w kuchni 14
15.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
16.10 Jakubiak rozgryza Polskę
16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
17.35 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny
18.30 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę
18.55 M jak mięso 4: Włochy
19.50 Zgrillowani – magazyn kulin.
20.15 M jak mięso 9 – mag. kulin.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10
23.55 Po prostu Jamie...

CANAL+ DOMO HD

13.05 Cuda z drewna – serial dok.
14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
15.55 Daleko od miasta 15 – dok.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
20.05 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
21.55 Cztery pory roku w ogrodach Kew 2 – dok.
22.45 Gardeners' World 14

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (426-429) – serial kom., Polska
13.35 Bitwa o palety
14.35 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.05 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (504, 457, 540, 541) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Plan ucieczki 2 – film
FILM kryminalny, Chiny/USA 2018
23.00 Nigdy więcej
FILM – thriller, USA 2002
1.25 Świat według Kiepskich (359-363) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

14.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
14.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Operacja zdrowie – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 5 (65, 66)
17.20 Dobre wieści z planety Ziemia: Odrodzenie przyrody
18.30 Żona dla Polaka. Toronto
19.30 Miłość i nadzieja (327)
20.30 Wichrowe wzgórze (308)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (290) – serial obycz.
22.30 Nic śmiesznego
FILM – komediodram., Polska 1995
0.15 Antidotum – dok., Wlk. Bryt.

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic
13.40 Ocalić raj – serial dokum.
14.45 Zdrajcy/Patrioci – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 12 – serial dokum.
16.55 Świat z góry – serial dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Od 0 do 9. Wielka historia liczb – serial dokumentalny
19.45 Normanowie na Sycylii
20.50 Żydowski nazista (1) – dok.
22.00 Skradzione dzieci NRD
23.10 Planeta Seks – serial dok.
0.15 Niezwykłe podróże koleją 12 – serial dokum.
1.25 Polska z góry 5

TVP DOKUMENT

12.55 Z ust royalsów
13.50 Krainy cudów natury
14.55 Fascynujące migracje
15.55 Zdumiewające ciało człowieka (1) – film dokum.
16.55 Pociągiem dookoła świata: Meksyk – cykl dok.
17.50 Sanatorium miłości 7
18.50 Królowa Leokadia – film
FILM animowany, Polska 2023
20.00 Z ust royalsów
20.50 Lasy północnej Europy (18) – film dokum., Wielka Brytania
21.05 Plaże Europy: Sardynia
22.10 Zaginięcie Madeleine McCann – dok., Wlk. Bryt.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 3. etap: Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra
7.50 **Retransmisja**
10.00 **Lekkoatletyka:** MŚ U-20 – Oregon 2026 – 1. dzień
11.40 **Kronika TdP Junior**
11.50 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – start 4. etapu **(live)**
12.25 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 4. etap **(live)**
17.30 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – losowanie 1. rundy **(live)**
18.30 **Sportowe ABC** – mag.



18.45 **Ring TVP Sport** – mag.
19.45 **Transmisja**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 4. etap: Żagań – Karpacz
1.05 **Skoki do wody:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – trampolina 3 m synchronicznie kobiet

EUROSPORT 1

8.30 **Discovery golf** – mag.
9.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 3. etap
10.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 5. etap
11.00 **Snooker:** Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
11.45 **Kolarstwo** – studio **(live)**
12.15 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 4. etap: Żagań – Karpacz **(live)**
16.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 6. etap **(live)**
18.30 **Kolarstwo** – studio **(live)**
19.00 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – 4. etap



20.00 **Szermierka:** Mistrzostwa świata – Hongkong 2026 – podsumowanie
22.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 6. etap
23.00 **Poker:** World Series – Las Vegas
1.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
10.00 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE – mecz kobiet **(live)**
14.00 **Siatkówka plażowa:** Grand Prix PGE – mecz kobiet **(live)**
Trwają przygotowania do nowego sezonu Tauron Ligi. Na plaży w Ustce do rywalizacji przystąpią między innymi zawodniczki Stali Mielec oraz Moya Radomki Radom.



18.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 3. rundy **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Boks**

TVP ABC

9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Przyjaciele**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Ugotuj nam bajkę**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 3**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**



16.05 **Pat i świat 2**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Yakari**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik 2**

MINIMINI+

5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**
0.55 **Księżniczka Hania i Grymasek 2**

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**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**
3.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

13.50 **Wysoki Pressing**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – Real Madryt CF
18.00 **Premier League Stories** (52)
18.35 **Na pierwszym planie** (2)
19.20 **Ekstrapaka**
20.30 **Speedway+**
21.10 **1 na 1 Extra**
22.15 **Boks:** BKFC Fight Night: Newcastle – waga kogucia: Lewis Garside – Bradley Taylor
0.30 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
1.25 **Speedway+**
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Śląsk Wrocław – Raków Częstochowa

EUROSPORT 2

12.00 **Snooker:** Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
14.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024**
15.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 5. etap
15.45 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 6. etap **(live)**
18.30 **Snooker:** Tour Championship – mecz finałowy
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie
20.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 6. etap
20.30 **Discovery golf**
21.00 **Golf:** Wyndham Championship **(live)**
0.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France – 6. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy gry pojedynczej
11.00 **Cafe Futbol**
12.30 **Tenis:** Turniej ATP w Montrealu – mecz 2. rundy gry pojedynczej
15.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka – mecz: Celtic FC – Dundee FC
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
19.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
22.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom**
9.58 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
14.25 **Harmidom 5**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Sonic Prime**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 5**
17.00 **Marsupilamki**
17.25 **Harmidom**
18.45 **Sonic Prime**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**
15.19 **Polly Pocket 6**

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**
18.59 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
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

8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy
13.00 **8 wspaniałych** (6, 8)
14.40 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 2. rundy
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy **(live)**
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – mecz 3. rundy **(live)**
1.20 **8 wspaniałych** (4)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Węgier
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Hellas Werona
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – SC Freiburg
20.00 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
22.40 **Made in Italy** (20, 19, 18, 17)
23.50 **Bundesliga Special** (21)
0.55 **Bundesliga Goal Special** (18)
1.25 **Bundesliga Special** (20)
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – SS Lazio

POLSAT SPORT 3

11.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
12.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
13.00 **Cafe Futbol**
14.30 **Atleci**
15.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
16.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
21.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
22.00 **Piłka ręczna plażowa:** MP – Tczew 2026
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.53 **Świnka Peppa**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 3**
12.40 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 7**
16.10 **Świnka Peppa**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.05 **Barbapapa i jego rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
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 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Blue**

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

11.15 **Wysoki Pressing**
13.00 **Ekstraklasa po godzinach**
14.10 **Ekstrapaka**
15.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin
17.45 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
18.45 **Magazyn PGE Ekstraliga**
20.30 **Speedway+**
21.10 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Cellfast Wilki Krosno – Orzeł
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wieczysta Kraków – Lech Poznań
2.30 **Premier League Stories** (1)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – FC Köln
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern
18.00 **Formuła 1:** GP Węgier
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Hellas Werona
22.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
22.50 **Serie A**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Stade Rennais FC
2.00 **Bundesliga Special** (16)

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
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**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
20.15 **Moto kombat**
21.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Zawodowi handlarze**
0.30 **Usterka 16**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
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: Tajemnica białej gołębicy** – melodramat, Niemcy/Austria 2012, reż. Dieter Kehler
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Kwestia honoru** – melodramat, Niemcy 2013

TV TRWAM

16.35 **Sól ziemi**
17.00 **Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu**
19.25 **Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Beatus, źródła Camino de Santiago** – film dok., Hiszp.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 1d16fdaa6f



Lawendowa mgiełka doskonale ukoi latem przesuszoną cerę.

NATURALNA PIELĘGNACJA

Rytuały piękna z całego świata

Kobiety z różnych krajów mają własne sposoby, które pomagają im dbać o urodę. Warto się nimi inspirować!

SPRYTNE WIÓRKI

Zastąpią i peeling, i balsam. Wystarczy wetrzeć je w wilgotne ciało (od stóp, przez łydki, uda, pośladki, brzuch do ramion i szyi). Na koniec spłucz je ciepłą wodą, a skórę osusz miękkim ręcznikiem.

Mimo, że w zasięgu ręki mamy mnóstwo nowoczesnych kosmetyków, coraz chętniej wracamy do tradycyjnych receptur. Warto pokusić się także o te z innych krajów.

Odżywczy kokos

● Słynące z pięknych włosów Brazylijki chętnie stosują do ich pielęgnacji olej z kokosów. W temp. poniżej 25 st. C przybiera formę stałą, która przypomina masło. Działa regenerująco i odżywczo. Zawiera żelazo i wit. E, K. Uzupełnia ubytki w łuskach włosowych, sprawiając, że pasma stają się gładkie aż po same końce.

Masaż gua sha

● Ta technika wywodzi się z Chin. Pomaga w usuwaniu obrzęków i wygładzaniu zmarszczek. Schłodzonym kamieniem gua sha masuj szyję od jej nasady do podbródka. Potem przesuwaj go od czubka brody do ucha. Wklęsłym brzegiem płytki masuj policzki od nosa do ucha oraz czoło: od nasady nosa do włosów, a następnie na boki. Nos masuj w dół, usta okrężnymi ruchami, obrzęki pod oczami od zewnętrznego kącika do wewnętrznego. Każdy ruch powtarzaj 8-10 razy.

Uniwersalna lawenda

● Francuzki nie wyobrażają sobie pielęgnacji bez lawendy. Jej sekret kryje się w olejku ukrytym w drobnych, fioletowych kwiatach. Działa łagodząco i odświeżająco, dlatego chętnie wykorzystuje się go w kosmetykach do cery trądzikowej, preparatach przeciwłupieżowych, produktach po depilacji, środkach ograniczających nadpotliwość i jako aromatyczny dodatek do kąpieli.

Oczyszczająca glinka

● Najsłynniejsza jest marokańska glinka rhassoul. Kobiety wykorzystują ją do oczyszczania skóry twarzy i głowy. Usuwa toksyczne substancje, a w zamian oddają skórze to, co ma cennego - minerały. Wystarczy zmieszać ją z wodą i hydrolatem i kosmetyk gotowy.

NA PÓŁCE

Ochronna tarcza



Mgiełka do twarzy SPF 50 Garnier Ambre Solaire Super UV nie tylko chroni przed słońcem. Nawilża skórę (zawiera kwas hialuronowy) i utrwala makijaż.

• **ok. 44 zł (75 ml)**

Ładna cera



Dogłębnie nawilżający krem evree Aqua Sublime z niacynamidem sprawdza się sam lub jako baza pod makijaż. Wspiera regenerację skóry, zapewnia jej promienny wygląd.

• **ok. 49 zł (45 ml)**

Pachnące pasma

W linii Joanna's Sense Collection znajduje się m.in. perfumowany szampon z wit. E Forbidden Desire w wersji travel size. Nadaje włosom owocowo-kwiatowy zapach.



• **ok. 7 zł (80 ml)**

W odcieniu guawy



Róż do policzków essence z serii club Soleil ma kremowo-pudrową formułę. Daje naturalne matowe wykończenie o średnim stopniu krycia. Idealnie pasuje do wszystkich odcieni cery.

• **ok. 14 zł (8,5 g)**

Gładkie ciało



Kremowy peeling Bielenda Gourmand Lemon Pie skutecznie, a jednocześnie delikatnie złuszcza naskórek. Pozostawia skórę gładką i pachnącą ciastem cytrynowym.

• **ok. 24 zł (250 g)**

FOT. materiały redakcyjne/AI, Adobe Stock, mat. prasowe

eprasa.pl 1d16fdaa6f

KOMFORT I STYL W JEDNYM

Siła tkwi w spódnicy

Na lato nie ma lepszego stroju! Wybierz tę w kolorowe kwiaty, a zapewnisz sobie – oprócz wygody – efektowny wygląd i doskonały humor.



SZARFA NA BIODRACH Z tyłu zamek błyskawiczny. Montego, 69 zł

Proponujemy tę o kroju trapezu. Dopasowana w talii ładnie ją podkreśli, a rozszerzana ku dołowi sprytnie zamaskuje niedoskonałości bioder, pośladków, a także nóg.

Długość midi

Taka spódnica sięga od okolic kolana do połowy łydki, co zapewnia pełną swobodę ruchu i nie odsłania za dużo. Dlatego jest wybierana zarówno do pracy, jak i na spacer. Pasują do niej i sandałki na wyższym obcasie, i klapki na płaskiej podeszwie.

Barwne wzory

Przede wszystkim dodają energii i pomagają ukryć krągłości dolnych partii ciała. Ponadto mają też inną praktyczną stronę – sprawiają, że ewentualne fałdy czy zagniecenia na ubraniu są mniej widoczne. Ale uwaga – nie lubią rywalizacji, więc kwiecistą spódnicę łącz z jednobarwną górą o prostym fasonie.

KATARZYNA BOKUNIEWICZ



SZEROKI PAS Odchodzą od niego kontrafałdy. Anna Field, 116 zł



NA CIENKIEJ PODSZEWCE Suwak wszyty z lewej strony. Zara, 119 zł



RZĄD GUZIKÓW Przechodzi w boczne rozcięcie. Ochnik, 79 zł



KIESZENIE Z BOKU Do tego gumowany pas. Regatta Life, 79 zł



DOCEŃ... CHŁÓD

Zyskaj blask wokół oczu

Opuchnięcia bywają skutkiem nieprzespanych nocy. Także nadmiarem sztucznego światła – szczególnie szkodliwe jest to niebieskie, emitowane przez ekrany smartfonów i telewizorów, w które wpatrujemy się wieczorami. Efekt: zmęczone oczy i poranne obrzęki na powiekach. Na szczęście jest na to rada!

- Pomoże zabieg wzorowany na krioterapii – zimne kompresy, np. z zielonej herbaty, lub schłodzona okularowa maseczka żelowa.
- A może pokusisz się o modne ostatnio kule do masażu twarzy i oczu? Kilka delikatnych ruchów i znów będziesz cieszyć się promiennym spojrzeniem.

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

eprasa.pl 1d16fdaa6f



Warzywne szaszłyki będą dużo lżejsze dla żołądka.

JAK SOBIE PORADZIĆ

Przy niestrawności po grillu

Letnie przyjęcia w ogrodzie sprzyjają kłopotom z trawieniem. Zwłaszcza jeśli posiłek jest obfity, a biesiada trwa długo. Oto, co ci pomoże w razie problemów gastrycznych.

Grillowane mięsa, kiełbaski, sałatki z majonezem, lody mogą być powodem niestrawności, a co za tym idzie, zgagi, bólów brzucha, wzdęć. Dlatego przed wakacyjnym przyjęciem grillowym sprawdź, co ci potem pomoże pokonać przykre dolegliwości.

Ziołowa herbata

- Niedługo po jedzeniu wypij napar z rumianku, mięty lub werbeny (2 łyżeczki ziela na szklankę wrzącej wody).
- Zaś 2-3 godziny po zakończonym przyjęciu sięgnij po filiżankę czerwonej herbaty. Ta z kolei przyspiesza przemianę materii.

Ocet jabłkowy

- Ratowała się nim podobno nawet sama Kleopatra. Łyżkę octu jabłkowego zalej szklanką ciepłej wody. Dodaj pół łyżeczki miodu.

Ostropest

- Ma w składzie sylimarynę, która zapobiega uszkodzeniom wątroby,a do tego skutecznie wspomaga procesy trawienne.
- Zjedz 2 łyżeczki zmielonych owoców ostropestu – możesz go dodać do sałatki lub zalać wrzątkiem.

Imbir

- Zawarte w nim składniki wspomagają trawienie i działają przeciwskurczowo. Jeśli czujesz mdłości, możesz zjeść po posiłku kilka kawałków kandyzowanego imbiru.
- Możesz też wypić imbirową herbatkę (wystarczy łyżeczkę obranego ze skórki i startego kłącza imbiru zalać wrzątkiem).

Masaż

- Połóż się na plecach. Zataczaj na brzuchu kręgi w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
- Pomoże też przykładanie do brzucha ciepłego okładu (na 15-20 minut).

Gimnastyka

- Zrób wdech i wydech, a następnie na bezdechu próbuj wciągnąć na chwilę brzuch. Puść, odetchnij. Powtórz kilka razy.

MASZ KOLKĘ?

Złagodzi ją anyż lub kminek (pobudzą wydzielanie soku żołądkowego). Łyżkę zmielonych owoców zalej szklanką wrzątku i parz pół godziny. Wywar wypij po posiłku.

NA PÓŁCE

Dawka kolagenu

Jego niedobór objawia się m.in. bólami kręgosłupa i suchością skóry. Kolagen Cito to aż 400 mg drogocennego składnika. Kupisz w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.



• ok. 43 zł (48 g)

Lepsze krążenie w nogach i głowie

Venoforton poprawia krążenie, redukuje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, pomaga przy żylakach, objawach zimnych nóg i drętwienia palców, redukuje zawroty głowy i szumy uszne.



• ok. 23 zł (125 g)

Dezynfekcja w hydrożelu

Argotiab Pierwsza Pomoc hydrożel – wyrób medyczny do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć i odparzeń skóry. Zawiera m.in. antyseptyczne srebro i chlorheksydynę.



• ok. 27 zł (25 ml)

Żegnajcie, słodycze!

Zuccarin z morwą białą zmniejsza przyswajanie cukrów. Zawiera też chrom ograniczający chęć na słodycze. Do nabycia na: newnordic.pl



• ok. 50 zł (60 tabl.)

Na trawienie i apetyt

Sibon – liść babki lancetowatej stymuluje wzrost korzystnej mikroflory jelitowej i wraz z korzeniem berberysu wspiera funkcje wątroby, kora cynamonowca sprzyja zdrowiu jelit.



• ok. 70 zł (120 kaps.)

eprasa.pl 1d16fdaa6f

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

ZASADY HIGIENY I PIELĘGNACJI

Rana dobrze opatrzona

Do wesela się zagoi! – mawiamy, by podnieść na duchu kontuzjowaną osobę. Faktem jest jednak, że proces gojenia zależy od sposobu, w jaki skaleczenie lub otarcie zostanie opatrzone.

- Zanim cokolwiek zrobisz, umyj ręce. Ich skórę zasiedlają grzyby, bakterie, wirusy i roztocza (tzw. mikrobiom skóry). Choć zapewniają ochronę, odpowiednie pH i równowagę wodno-lipidową, gdy przedostaną się do rany, grozi to zakażeniem.
- Przepłucz ranę. Najlepiej użyć do tego soli fizjologicznej. Można też ją obmyć pod bieżącą wodą. Jeśli jest zabrudzona, użyj też mydła. U osoby dotkniętej chorobą przewlekłą (np. cukrzycą, POChP), która zwiększa ryzyko zakażenia i może utrudniać gojenie, a także przy bardziej rozległym urazie dobrze jest zastosować antyseptyk posiadający w swoim składzie substancję biobójczą, pozwalającą eliminować patogeny z rany. Według zaleceń specjalistów, takie preparaty powinny zawierać jedną z czterech substancji: poliheksanidynę, oktenidynę, powidon jodu lub podchloryny.
- Pora na ocenę rany. Jeśli krwawi, jest głęboka, mocno zabrudzona lub w jakikolwiek inny sposób niepokojąca, trzeba jechać do lekarza lub na SOR.
- Na koniec na ranę powinno się założyć opatrunek. W przypadku małego urazu wystarczy jałowy gazik przyklejony plastrem. Przy większym warto sięgnąć po specjalny spray lub maść zapewniające prawidłowe nawilżenie rany, utrzymujące odpowiednie nawodnienie skóry i wspomagające gojenie.



Jeśli do urazu dojdzie na zewnątrz, na ile możesz opatrz ranę i jak najszybciej wróć do domu, by zrobić to właściwie.

REKLAMA

RANISILVER®
na wypadek
RAN
Maść i spray. Skuteczny na rany.
RANISILVER
KADE FARM
TT_RSV_6_26_PC
www.ranisilver.pl
Dystrybutor w Polsce / Podmiot prowadzący reklamę: Kadefarm Sp. z o.o., Sierosław, ul. Gipsowa 18, 62-080 Tarnowo Podgórne. Producent: Sakura Italia Srl, Via Mantova, 24, 25017 Lonato del Garda (BS), Włochy. www.kadefarm.pl
To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

TWOJE PRAWA PO 50. ROKU ŻYCIA

Wiek nie może być przeszkodą

Masz doświadczenie i kompetencje, a jednak ktoś próbuje przesunąć cię na boczny tor, dając do zrozumienia, że „w tym wieku" czas myśleć o emeryturze. Nie musisz się na to godzić.



W sądzie to nie pracownik musi udowodnić, że dyskryminacja miała miejsce, ale pracodawca – że jej nie stosował.

Wiele kobiet po pięćdziesiątce mierzy się z uprzedzeniami na rynku pracy. To zjawisko ma nawet swoją nazwę: ageizm, czyli dyskryminacja ze względu na wiek.

Gdy szukasz pracy

- „Zatrudnimy dynamiczną osobę do młodego zespołu" – takie ogłoszenia to norma. Choć nie wyznaczają granicy wieku (bo jest to zakazane), mają zniechęcić starszych kandydatów. Podobnie jak pytania w czasie rekrutacji o stan zdrowia, a nawet o plany emerytalne.
- Aby uniknąć odrzucenia już na początku rekrutacji, coraz więcej osób nie podaje w CV daty urodzenia czy zakończenia nauki. Nie ma takiego wymogu, podobnie jak ma obowiązku zamieszczania w CV zdjęcia.

Gdy pracujesz

- Kodeks pracy wprost zakazuje dyskryminacji ze względu na wiek w zakresie nawiązania i rozwiązania stosunku pracy czy warunków zatrudnienia. Pracodawca nie może uznać, że starsi nie nadają się do awansów i podnoszenia kwalifikacji. Nie może też płacić im mniej za tę samą pracę ani sugerować, że czas przejść na emeryturę. A tym bardziej zwolnić z powodu osiągnięcia wieku emerytalnego. Sąd Najwyższy stwierdził, że wypowiedzenie umowy o pracę zawartej na czas nieokreślony wyłącznie z powodu osiągnięcia przez pracownika wieku emerytalnego i nabycia prawa do emerytury stanowi bezpośrednią dyskryminację.

Jak się bronić

- Jeśli czujesz, że jesteś traktowana gorzej z powodu metryki, zapisuj konkretne sytuacje: kto, kiedy i co powiedział lub zrobił.
- Gdyby sytuacja się powtarzała, zgłoś to do działu HR firmy. A gdy nikt na zgłoszenie nie zareaguje – do Państwowej Inspekcji Pracy (pip.gov.pl, tel.: 801 002 006 lub 459 599 000).
- Przysługuje ci też odwołanie do sądu pracy.

NA PÓŁCE

Skradzione życie

JOANNA JAX



W 1938 roku Justyna Mazurkiewicz napisała powieść, której nie zdążyła wydać z powodu wybuchu wojny. Wiele lat później odkrywa, że jej książka została jednak wydana. Kto przywłaszczył sobie jej twórczość? **Wyd. Literackie**

Bądź jak wilk, a staniesz się człowiekiem

DOROTA SUMIŃSKA



Znana lekarka weterynarii i publicystka pokazuje, jak wiele nas łączy ze zwierzętami. Okazuje się, że możemy się od nich sporo nauczyć. **Wyd. Literackie**

Jak we mgle

SARAH PEKKANEN



Ruth od lat żyje w cieniu przeszłości, o której za wszelką cenę chce zapomnieć. Gdy jej córka zaczyna odkrywać rodzinne tajemnice, rozpoczyna się niebezpieczna gra kłamstw. **Wyd. Gorzka Czekolada**



GUILLAUME MUSSO „ZBRODNIA W RAJU"

Wszyscy są podejrzani

Akcja tej mrocznej zagadki kryminalnej w duchu Agathy Christie rozgrywa się w latach dwudziestych XX wieku na francuskim Lazurowym Wybrzeżu. Z olśniewającej rezydencji znika trzyletni Oscar Livingstone. Chłopiec jest synem zamożnej amerykańskiej rodziny.

Kiedy na miejsce dociera trójka śledczych, okazuje się, że oprócz gospodarzy w willi przebywa kilku znamienitych gości: mistrz boksu, producent filmowy, amerykańska aktorka, dziedzic fortuny oraz autorka poczytnych kryminałów. Dla śledczych logiczne jest rozpoczęcie przesłuchań właśnie od nich. Livingtone'owie ślepo ufając swoim gościom, upierają się, że zagrożenie przyszło z zewnątrz. Przekonanie to kontrastuje z oczywistymi faktami, a różnorodność profili, możliwe tajemnice i prestiż przebywających w willi gości sprawiają, że staje się ona zamkniętym i niebezpiecznym miejscem. **Wydawnictwo Albatros**

Guillaume Musso

Zanim został pisarzem, ukończył studia ekonomiczne, podróżował po Stanach Zjednoczonych i pracował jako nauczyciel. Dziś ma na koncie 22 powieści, które przetłumaczono na 47 języków, a wiele z nich doczekało się ekranizacji. Przez dwanaście kolejnych lat był najchętniej czytanym autorem we Francji. Uznawany jest za jednego z najpopularniejszych i najlepiej sprzedających się francuskich twórców ostatnich dwóch dekad.

eprasa.pl 1d16fdaa6f

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

PORADNIK PASAŻERA

Bilet kupisz u konduktora

Nie zdążyłaś kupić biletu przed podróżą? Wejdź do pociągu pierwszymi drzwiami i zgłoś to konduktorowi. Jeśli na stacji nie było kasy biletowej ani automatu, powinien sprzedać bilet bez dodatkowej opłaty. Jeśli kasa lub automat były, może doliczyć opłatę za wydanie biletu w pociągu. Nie dotyczy to osób z niepełnosprawnościami oraz o ograniczonej możliwości poruszania się. Ale uwaga: jeżeli pociąg jest objęty obowiązkową rezerwacją miejsc, chęć zakupu biletu trzeba zgłosić jeszcze przed wejściem do wagonu. Jeśli nie ma miejsc siedzących, konduktor może odmówić sprzedaży. Są też pociągi, w których w ogóle nie ma możliwości zakupu biletu u konduktora. Przykładem jest Pendolino.



LETNIA SPRZEDAŻ LEMONIADY

Gdy dzieci chcą zarobić

W wielu miejscach można spotkać dzieci, które sprzedają własnoręcznie przygotowaną lemoniadę. Jedni kupują, inni zgłaszają takie stoiska odpowiednim służbom jako potencjalnie zagrażające zdrowiu. Główny Inspektorat Sanitarny (GIS) nie podziela tych obaw. Przypomina , że okazjonalna sprzedaż takich produktów jak lemoniada, świeże owoce i domowe wypieki nie wymaga rejestracji i nie podlega nadzorowi. Nie zwalnia to jednak młodych sprzedawców z odpowiedzialności za jakość oferowanych produktów. GIS przygotował dla nich wytyczne i zalecenia dotyczące higieny oraz właściwego przygotowywania i sprzedaży żywności. Można je znaleźć na stronie: gov.pl/gis/okazjonalna-sprzedaz-lemoniady-owocow-i-domowych-wypiekow-przez-dzieci--moze-byc-bezpieczna-poznaj--zalecenia-gis.



FOT. Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe

Zupełnie ODMIENIONY!



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

REKLAMA

eprasa.pl 1d16fdaa6f

PRZYDATNE W DOMU

Moc probiotyków

Probiotyk Mikrobiom to kremowy jogurt typu greckiego w wygodnej butelce, łączący intensywny smak maliny i granatu z delikatną, gęstą konsystencją. Zawiera kultury bakterii probiotycznych, które wspierają mikrobiom jelit każdego dnia.



Bakoma, ok. 4,49 zł/280 g

Tradycja i jakość

Mąka Dolnośląska Wrocławska to wysokiej jakości mąka pszenna, idealna do codziennego wypieku chleba, bułek i ciast. Powstaje z wyselekcjonowanego ziarna, co zapewnia doskonałą strukturę wypieków i naturalny smak.



Młyn Jaczkowice, ok. 3,99 zł/1 kg



Burger z grilla

Big Burger z cheddarem Grill House to solidna porcja soczystej wołowiny wzbogacona kremowym serem. Intensywny smak i odpowiednia grubość kotleta sprawiają, że świetnie sprawdzi się na grill i patelnię.

Sokołów, ok. 14,99 zł/2x125 g



Ciasta pełne letnich owoców

Teraz jest najlepszy moment, by zamknąć w cieście ich pełną słodycz i dojrzały, soczysty smak – właśnie takie, nagrzane słońcem owoce są najsmaczniejsze. Takie pachnące desery smakują jak wakacje.

Zanim dodasz owoce do ciasta, delikatnie oprósz je mąką ziemniaczaną – dzięki temu nie opadną na dno i zachowają swój kształt. Staraj się też nie mieszać ich zbyt długo z masą, by nie puściły soku za wcześnie.

Tarta jeżynowa

SKŁADNIKI: ● **385 g mąki** ● **250 g masła** ● **255 g cukru** ● **1 jajko** ● **350 ml mleka** ● **1 budyń waniliowy** ● **3 łyżeczki żelatyny** ● **900 g jeżyn** ● **125 g śmietany 22%** ● **1 cukier waniliowy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z masła, 375 g mąki, 125 g cukru i jajka. Odłóż 2/3 ciasta, schłodź. Resztę zagnieć z łyżką mąki i cukrem waniliowym. Pokrusz je na blachę z papierem. Piecz 15 minut w 180°C.

2. Przygotuj budyń, wykorzystując 300 ml mleka oraz 2 łyżki cukru.

3. Schłodzonym ciastem wylep spód i brzeg formy do tarty (średnica 26 cm). Piecz przez 30 minut w 180°C.

4. Zblenduj 500 g jeżyn z 75 g cukru, połącz z rozpuszczoną żelatyną. Rozłóż na spodzie, zastudź. Budyń zmiksuj ze śmietaną i resztą cukru. Wyłóż na masę. Ozdób resztą jeżyn i kruszonką.

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: średni

Kołacz z orzechową kruszonką

SKŁADNIKI: ● **250 g mąki pszennej** ● **185 g masła** ● **po 60 g mąki orkiszowej i orzechów laskowych** ● **180 g + 2 łyżki cukru trzcinowego** ● **750 g mieszanych letnich owoców** ● **3 jajka** ● **2 łyżki orzechówki** ● **1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia** ● **sól**

PRZYGOTOWANIE:

1. Na patelni rozgrzej 60 g masła, zrumień posiekane orzechy laskowe. Wsyp mąkę orkiszową, przesmaż. Składniki przełóż do miseczki, dodaj 70 g cukru. Zagnieć kruszonkę.

2. Owoce opłucz i osusz. Resztę masła utrzyj ze szczyptą soli i 110 g cukru. Dodaj jajka, orzechówkę i mąkę pszenną z proszkiem.

3. Ciasto przełóż do formy z papierem (28 cm). Posyp owocami, kruszonką i 2 łyżkami cukru. Piecz 40 minut w 180°C. Włącz funkcję grilla i piecz jeszcze 1-2 minuty, aby cukier na wierzchu się skarmelizował.



Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: średni

eprasa.pl 1d16fdaa6f

FOT. House of Food, mat. prasowe

Drożdżowe ślimaczki z jagodami

SKŁADNIKI: ● **400 ml + 5 łyżek mleka** ● **200 g + 2 łyżki cukru** ● **100 g masła** ● **1/2 op. budyniu waniliowego** ● **42 g drożdży** ● **450 g mąki** ● **1 jajko** ● **400 g jagód** ● **75 g płatków migdałowych**

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj 200 ml mleka. Proszek budyniowy połącz z 5 łyżkami mleka i 1 łyżką cukru. Wlej na wrzątek. Gotuj 1 minutę. Ostudź.

2. Masło rozpuść w reszcie ciepłego mleka. Dodaj łyżkę cukru i drożdże, utrzyj. Mąkę połącz ze 100 g cukru, zrób dołek. Wlej zaczyn. Posyp mąką, odstaw na ok. 15 minut. Dodaj jajko, zagnieć. Odłóż na 30 minut.

3. Ciasto rozwałkuj na prostokąt, posmaruj budyniem, posyp jagodami. Chwyć za dłuższy bok i zroluj. Pokrój na 20 plasterków. Ułóż na blasze, odłóż na 15 minut. Piecz 30 minut w 180°C. Resztę cukru skarmelizuj z migdałami. Ozdób ślimaczki.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 20
Stopień trudności: średni





Ptysie z agrestem

SKŁADNIKI: ● **po 500 g agrestu i śmietany 36%** ● **90 g masła** ● **140 g mąki** ● **4 jajka** ● **3 łyżki cukru** ● **2 cukry waniliowe** ● **200 ml białego wina** ● **100 ml soku pomarańczowego** ● **2 zagęszczacze do śmietany** ● **100 g migdałów** ● **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej** ● **sól**

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj 250 ml wody z masłem i szczyptą soli. Wsyp mąkę i mieszaj, aż ciasto się zbije w kulę. Wbij jajka. Ciasto przełóż do rękawa cukierniczego. Wyciśnij ptysie na blachę z papierem. Piecz 25 minut w 225°C. Ostudź i przekrój.

2. Cukier skarmelizuj. Dodaj wino, sok i agrest. Zagotuj. Zagęść mąką z 2 łyżkami wody.

3. Śmietanę ubij z cukrem waniliowym i zagęszczaczami, dołóż posiekane i uprażone migdały. Ptysie napełnij owocami i śmietaną.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 14
Stopień trudności: średni

Tort anielski z nektarynkami

SKŁADNIKI: ● **85 g mąki pszennej** ● **65 g mąki ziemniaczanej** ● **275 g cukru pudru** ● **15 białek** ● **250 g malin** ● **2 nektarynki** ● **po 300 g serka śmietankowego i śmietany 36%** ● **1 łyżka cukru** ● **2 cukry waniliowe** ● **1 zagęszczacz do śmietany** ● **3 łyżki dżemu z moreli**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąki przesiej z 75 g cukru pudru. Białka ubij na sztywno. Ubijając, dodaj resztę cukru pudru i mieszankę mączną. Biszkopt przełóż do tortownicy z kominem. Piecz przez 25-30 minut w 200°C. Ostudź.

2. Nektarynki umyj, pokrój w półplasterki (wyjmij pestki). Maliny opłucz, osusz. Owoce wymieszaj z dżemem. Serek zmiksuj z cukrem i cukrem waniliowym. Śmietanę ubij z zagęszczaczem, dodaj do serka. Biszkopt przekrój na 2 blaty, przełóż kremem i owocami. Ozdób resztą kremu i owoców.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni



eprasa.pl 1d16fdaa6f

WYSPY GRECKIE

Trzy perełki Morza Jońskiego

Z siedmiu cudownych wysp rozsypanych między Grecją a Włochami wybraliśmy dzisiaj trzy. Każda kusi czymś nadzwyczajnym.

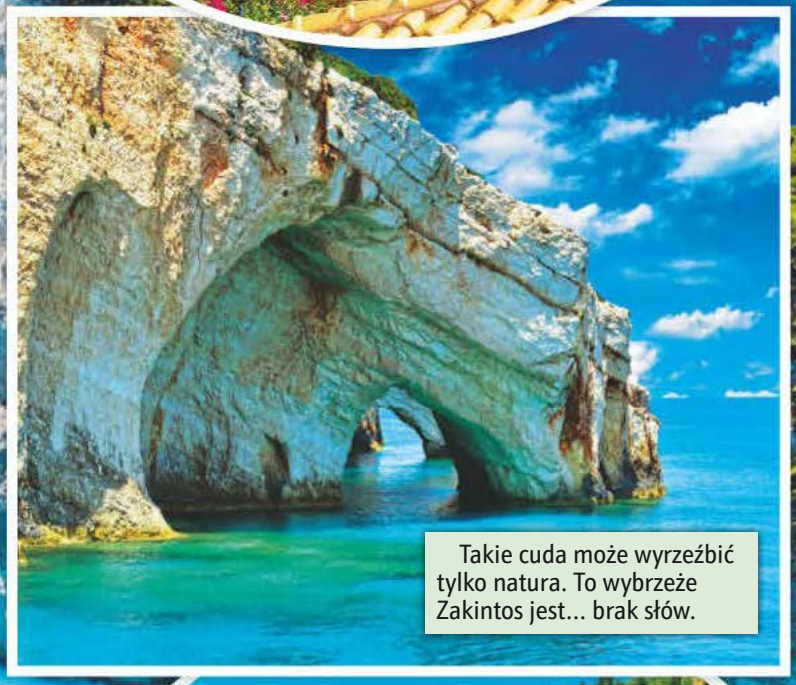


A oto najczęściej fotografowana plaża na naszym kontynencie. Plaża Wraku. Jesteśmy na Zakintos.

eprasa.pl 1d16daa6



Assos na Kefalinii jest być może najpiękniejszym miasteczkiem w Europie.



Takie cuda może wyrzeźbić tylko natura. To wybrzeże Zakintos jest... brak słów.



Kolorowe łodzie rybackie w porcie Kioni na Itace, wyspie Odyseusza. Ślicznie.

To był trudny wybór, bo każdy skalisty skrawek lądu pośród turkusowo-szmaragdowych, od wiosny do jesieni bardzo ciepłych, wód jest cudem świata.

Te wyspy greckie są inne od swoich sióstr na Morzu Egejskim – Cyklad z pięknym Santorynem, Chios, modną Mykonos czy największą Kretą. Tu to co najlepsze z Grecji miesza się z wpływami bliskiej Italii. I tworzy pyszny koktajl smaków i widoków.

Boska wyprawa do wraku

Nie brzmi dobrze? Ale to przecież naj… naj… naj… plaża z internetowych obrazków. Właśnie Plaża Wraku na Zakintos. Nazwa wiąże się ze statkiem Panagiotis, który leży na boku na piasku otoczonym białymi skałami. Jakby się opalał.

Do tej plaży nie dostaniemy się od lądu, więc w sezonie przy wejściu do zatoczki ściskają się zakotwiczone łodzie i statki turystyczne. Bo każdy chce mieć TO zdjęcie.

Na Zakintos jest więcej cudów natury, ale ten jeden zawładnął naszą wyobraźnią.

Czekanie na dobrą wróżbę

Przepływamy na sąsiednią Kefalinię (stosowana w Polsce nazwa Kefalonia jest grecka, po polsku to Kefalinia). W pierwszej połowie sierpnia w kościółku w Markopoulo pojawiają się węże. Niegroźne, wręcz pożądane. Bo ich widok jest dobrą wróżbą na następny rok a ich dotyk daje szczęście.

W tym samym czasie odbywa się wielkie święto ku czci patrona wyspy, św. Gerasimosa. Wyjątkowo kolorowe, z winem, świetną kuchnią i zabawami po zmroku, bo wcześniej jest zbyt gorąco.

Na Kefalinii znajdziemy jedną z najpiękniejszych plaż Europy, Myrtos, najpiękniejsze miasteczko – Assos i największą niespodziankę, mały port Fiscardo. Tam po cichu, wręcz w tajemnicy, przypływają wielcy, znani i bogaci.

Czas na bogów i mity

Z Kefalinii widać gołym okiem Itakę. Z niej Odyseusz wyruszył na wojnę trojańską i tam po 10 latach przygód szczęśliwie wrócił do czekającej na niego żony. My popłyniemy promem. Nie tak romantycznie, ale na Itakę dotrzemy (i z niej wrócimy!) dużo szybciej. **PAWEŁ ZAPAŁA**

FOT. Adobe Stock

eprasa.pl id16dda0

czy pamiętasz, że... 31 lipca – 6 sierpnia



1.08.1944 – WYBUCHŁO POWSTANIE WARSZAWSKIE

Stolica w ogniu walki

Marzyli o Polsce wolnej od niemieckiej okupacji i sowieckiej dominacji. Dlatego poszli za rozkazem gen. Tadeusza Komorowskiego „Bora". Przez 63 dni prowadzili nierówną walkę. A niemiecka odpowiedź na ich zryw została okrutnie wyrażona w rozkazie Heinricha Himmlera „Warszawa ma być zrównana z ziemią i w ten sposób ma być stworzony zastraszający przykład dla całej Europy". Według portalu historycznego dzieje.pl poległo ok. 18 tys. powstańców, a 25 tys. zostało rannych. Straty wśród ludności cywilnej to około 180 tys. zabitych.

31.07.1928 – HALINA KONOPACKA ZDOBYŁA DLA POLSKI PIERWSZE OLIMPIJSKIE ZŁOTO

Siła motywacji

W Amsterdamie rzuciła dyskiem na rekordową wtedy odległość 39,62 m, choć jej przygoda z lekkoatletyką zaczęła się zaledwie 4 lata wcześniej. Sukces wyjaśniała siłą motywacji: „Nie wiem, czy któraś z konkurentek przystępowała do rzutów z tak mocnym postanowieniem zwycięstwa".



W SKRÓCIE

31.07.1967 – w Krakowie urodził się Grzegorz Turnau.
1.08.1946 – ukazał się pierwszy numer magazynu „Film" – z Danutą Szaflarską na okładce.
2.08.1940 – w Northolt pod Londynem rozpoczęto formowanie 303. Dywizjonu Warszawskiego im. Tadeusza Kościuszki.
3.08.1901 – w Zuzeli nad Bugiem urodził się Stefan Wyszyński – Prymas Tysiąclecia.
4.08.1904 – urodził się Witold Gombrowicz.
5.08.1947 – w Gołkowicach urodził się Marian Dziędziel.
6.08.1952 – w Zakopanem urodził się skoczek narciarski Wojciech Fortuna – pierwszy polski złoty medalista zimowych igrzysk olimpijskich (Sapporo 1972).

HOROSKOP

Od 31 lipca do 6 sierpnia 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Spróbuj jasno wypowiadać się na temat swoich potrzeb. Wieczorem postaw na ciepłą rozmowę. **PRACA** Wybierz zadanie wymagające odwagi. Pokaż swój refleks i kompetencje. **ZDROWIE** Regularny ruch poprawi Twoją kondycję. Dobry będzie rower lub fitness.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Spokojna, nastrojowa kolacja zbliży Was do siebie. Powiedz, co daje Ci poczucie bezpieczeństwa. **PRACA** Porównaj koszty i abonamenty. Zrezygnuj z nieużywanej usługi. **ZDROWIE** Domowe posiłki dostarczą Ci energii na dłużej. Masaż karku rozluźni napięcia.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Słowa Bliźniąt mogą podnieść kogoś na duchu. Odezwij się do bliskiej osoby. **PRACA** Przygotuj krótką prezentację. Uporządkuj notatki. Zaproponuj prostszy sposób komunikacji. **ZDROWIE** Bądź wobec siebie wyrozumiała. Umysł potrzebuje ciekawej inspiracji.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Czuły gest powie więcej niż deklaracja. Poproś bliskich o pomoc. **PRACA** Nie bierz wszystkiego na siebie. Podziel zadania jasno i spokojnie. Dobra organizacja da Ci więcej luzu. **ZDROWIE** Wieczorna herbata wyciszy emocje. Zadbaj o pożywne, ale lekkie śniadania.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Powiedz ukochanemu, jak lubisz być doceniana. Komplement przyjmij z wdziękiem. **PRACA** Lew może dziś zabłysnąć projektem. Zadbaj o mocny wstęp i liczby. Zrobisz wrażenie. **ZDROWIE** Kolorowy strój i dodatki sprawią, że będziesz bardziej pewna siebie.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Nie analizuj każdego słowa drugiej połówki. Postaw na prostą życzliwość. **PRACA** Sprawdź mail, tabelę lub umowę. Dokładność ochroni Cię przed pomyłką. **ZDROWIE** Przygotuj posiłki do pudełek i regularnie się nawadniaj. Daj oczom odpocząć od ekranu.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Dzięki jasno postawionym granicom Wagi odzyskają spokój. Liczą się przejrzyste zasady. **PRACA** Użyj dyplomacji w drobnym sporze. Nie przejmuj cudzych emocji. **ZDROWIE** Subtelna elegancja poprawi Twój humor. Z kolei zadbane dłonie dodadzą większej klasy.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Połącz szczerość z czułością. Bliskość w Twojej relacji urośnie dzięki zaufaniu. **PRACA** Przygotuj argumenty przed ważną rozmową. Zachowaj poufność w delikatnej sprawie. **ZDROWIE** Kąpiel sprawi, że poczujesz się rozluźniona. Przed snem poczytaj lekką powieść.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Wspólna wyprawa odświeży Waszą relację. Nie obiecuj więcej, niż możesz dać. **PRACA** Rozmowa z kimś z innej branży Cię zainspiruje. Kurs online poszerzy perspektywę. **ZDROWIE** Ruch na świeżym powietrzu będzie dla Ciebie najlepszy. Wybierz się np. w góry.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Nie dawaj rad od razu. Bliska Ci osoba może potrzebować wysłuchania. **PRACA** Ustal cel zawodowy na nadchodzący czas. Zacznij od jednego maila lub telefonu. Bądź konsekwentna. **ZDROWIE** Uporządkuj biurko i miejsce pracy. Dzięki temu odzyskasz spokój.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Wodniki docenią osoby dające im przestrzeń. Spotkanie w grupie przyniesie radość. **PRACA** Technologia stanie się Twoim sprzymierzeńcem. Przetestuj aplikację do notatek. **ZDROWIE** Trening w parku doda Ci lekkości, a oryginalny detal w stroju poprawi nastrój.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Nie idealizuj nowo poznanej osoby. Skup się na faktach i własnych przeczuciach. **PRACA** Zapisz artystyczny pomysł od razu. Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązanie. **ZDROWIE** Medytacja oddechowa pomoże przywrócić równowagę. Sen potraktuj jak lekarstwo.

Fot.: archiwum Stanisława Nalecz Komornickiego/FOTONOVA, Narodowe Archiwum Cyfrowe

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

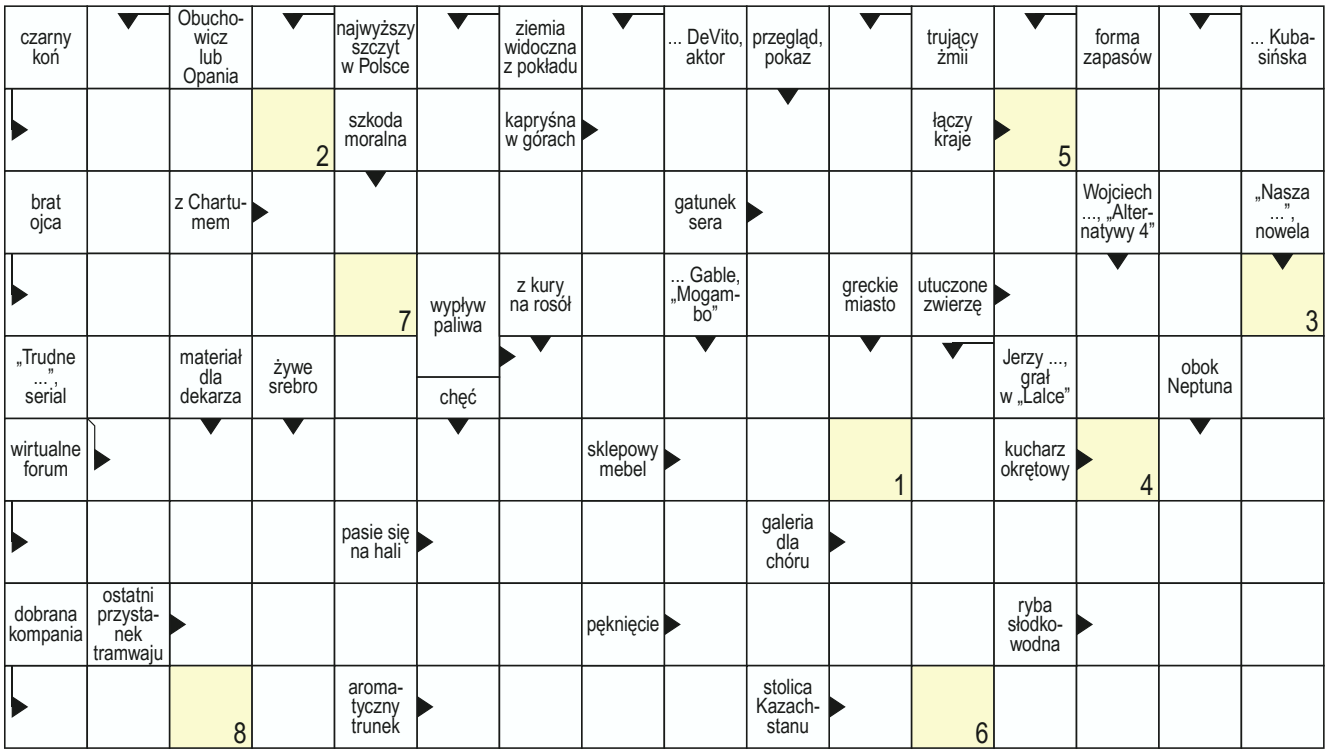
Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **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/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** 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 Izby Wydawców Prasy. 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.

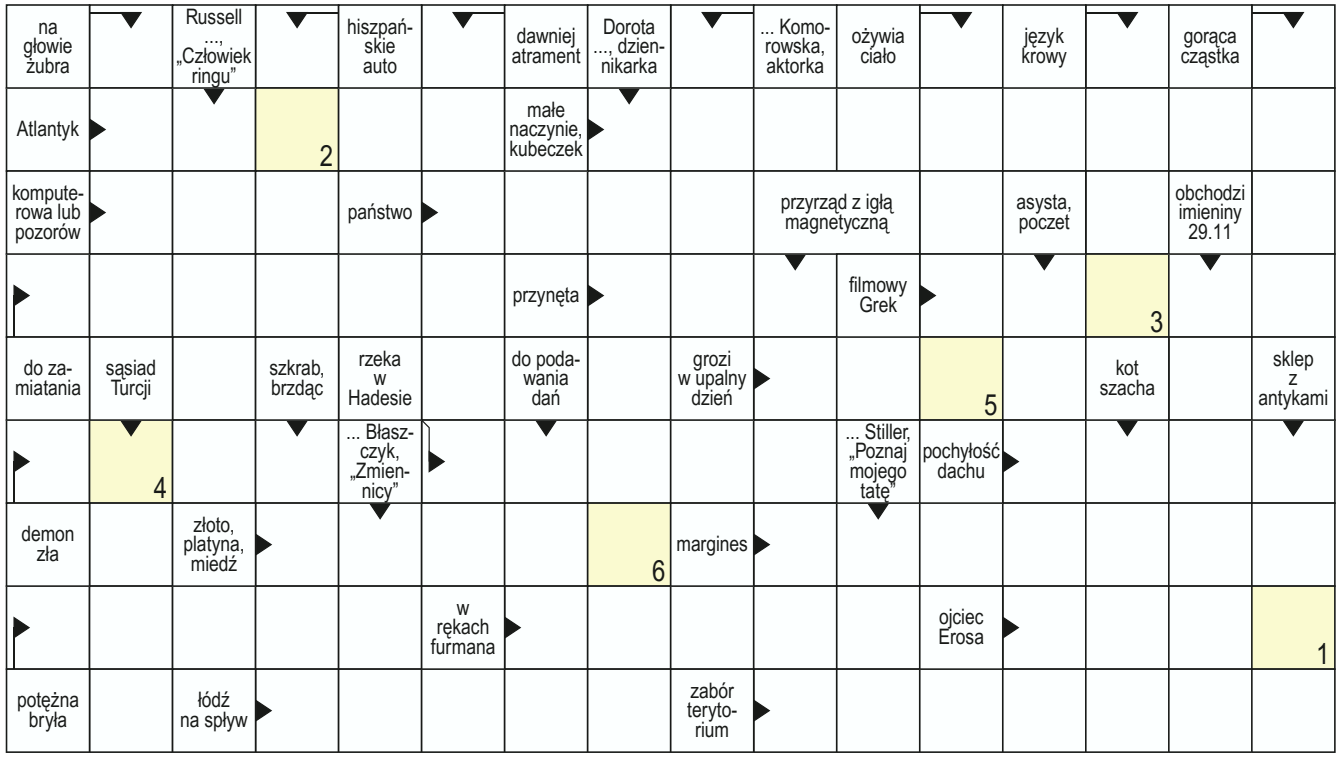
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

cpmasa.pl 1d16fdaa6f



1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie



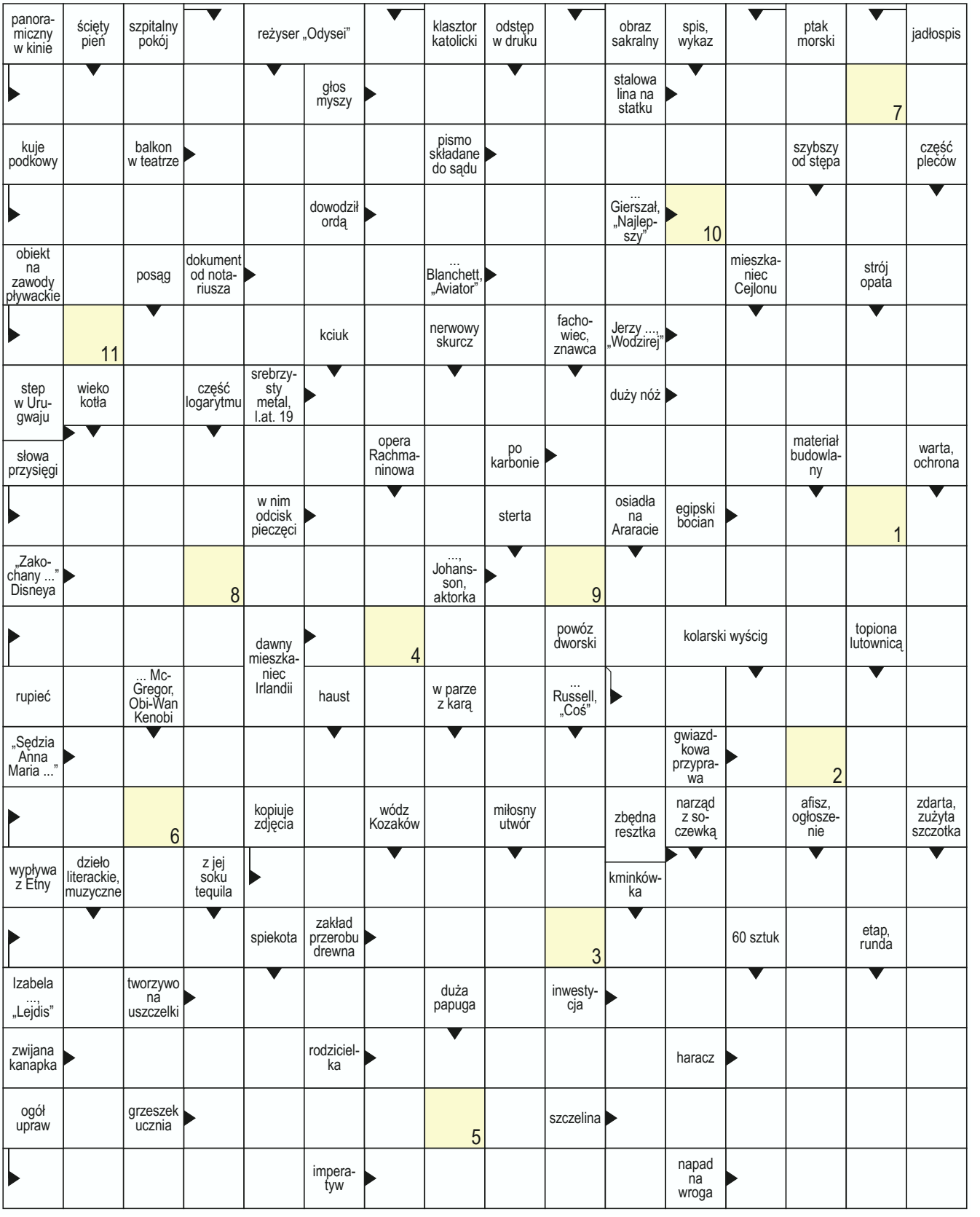
1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 1d16fdaa6f

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 1d16fdaa6f

JBL

pl.jbl.com



FLIP 7

EFEKTOWNY DŹWIĘK NA KAŻDĄ PRZYGODĘ!

eprasa.pl 1d16fdaa6



PKO Bank Polski

Zamień obligacje skarbowe i patrz, jak oszczędności rosną

Sprawdź termin wykupu swoich obligacji i zamień je na nowe:

- im dłużej oszczędzasz, tym więcej zyskujesz,
- cieszysz się pewnością i bezpieczeństwem,
- masz stały dostęp do swoich oszczędności.

Dostępne w PKO Banku Polskim lub na obligacjeskarbowe.pl.

Sprawdź termin wykupu swoich obligacji i dowiedz się więcej w Punktach Sprzedaży Obligacji Skarbowych w PKO Banku Polskim, pod numerami infolinii*: 801 310 210 lub +48 81 535 66 55**, lub na obligacjeskarbowe.pl.
* Opłata zgodna z taryfą operatora. Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-17.00 (z wyjątkiem dni świątecznych).
** Numer dostępny w kraju, za granicą i z telefonów komórkowych.

Ministerstwo Finansów

Obligacje Skarbowe

eprasa.pl 1d16fdaa6f