

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

31.07-6.08.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tydzień

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

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

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

MODA:

• Kwiaty na spódnicy
to hit lata. Zobacz,
jak ją nosićKONCERT
WARSZAWIACY
ŚPIEWAJĄ
(NIE)ZAKAZANE
PIOSENKI

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?

PREMIERA 3. SEZONU
W NETFLIX
1670WIDOWISKO
MISS
SUPRANATIONAL
2026DZIEŃ DOBRY
WAKACJEWYWIAD
JAN
PIROWSKI

KUCHNIA TAK SMAKUJE LATO! PYSZNE CIASTA Z OWOCAMI

Numer
w sprzedaży
do 2.08.2026

eprasa.pl 1d16fdaa6f



PRZEŁOM 2026!

WYKONAJ PRACĘ W OGRODZIE Z LEKKOŚCIĄ

HEDGRO 8-W-1 MAX

Bezprzewodowe MULTI-NARZĘDZIE 8-w-1!

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



WYGODNIE

NAWET GRUBSZE PRACE

SZYBKO I PRECYZYJNIE

BEZ BENZYNY I SPALIN

Stalowe Ostrza:

Tną twarde chwasty i małe krzewy

Tarcza Tnąca:

Przycina krzewy i grubsze gałęzie

Plastikowe Ostrza:

Koszą delikatną trawę

Podwójna Żyłka:

Wykrawa idealne krawędzie i długą trawę

**REGULOWANY
TELESKOPOWY
UCHWYT**

**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 użytko-
wanie.



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

**3 RÓŻNE KĄTY
NACHYLENIA
OSTRZA**

**4 WYMIENNE
TYPY OSTRZY
W ZESTAWIE**

**KOMPAKTOWY
I SKŁADANY**

**MOCNY
SILNIK**

**LEKKIE
I ŁATWE
W OBSŁUDZE**

**AKUMULATOR
LITOWO-JONOWY**

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

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)

* 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@globaladvice.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 komuni-

kacie 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 Bogory-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 Bebę oraz pozostałych prowadzących? Na razie Polsat niczego nie ujawnia. JK

o tym się mówi



– Jedni będą się cieszyć, drudzy zzielenieją ze złości, ale trudno, takie jest życie – skomentowała powrót Simonę 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 zare-

agowali 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

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 znajdują formularz zgłoszeniowy na casting na stronie: krmkproduction.pl/ będzie-pięknie. JK



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

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

TELETYDZIEŃ 3



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 przyszło, 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, Plácido Domingo oraz Zucchero. JK



Koncert będzie uczcą dla ucha i dla oka!



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 Baileym zwiedzimy Wietnam. W sobotę Martin Clunes (zdj.) zabierze nas na afrykańskie Galapagos, czyli Wyspy Świętego Tomasza i Książęcą, oraz na archipelag Bijagos, gdzie podejrzmy

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.; „Pociągami przez Imperium Rzymskie” – środa) i ekologii („Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku” – czwartek). 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 informacje 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 waściami dzielącymi jego własną rodzinę. Brzmi jakby znajomo? Może dlatego, że za produkcję odpowiada ją częściowo współtwórca „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



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 telewizzowie. „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, Stolicu, damy krew!”. Koncert poprowadzą: Justyna Dźbik-Kluge i Robert Stockinger. MJ



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



**KRÓL MACIUSZ
PIERWSZY**

Wschodząca gwiazda

Tymon Bitkowski to bardzo zapracowany 12-latek. Telewizjowicze 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 Poptawską czy Karoliną Gruszką. Spektakl został już nagrany, premiera we wrześniu w TVP 1. JK

CELESTYNA GRZEBYTA

Zawsze pogodna

Widzowie cenią ją za opanowanie, nieślabnący entuzjazm i za to, że zawsze przynosi piękną pogodę. A jaka jest Celestyna Grzbyta 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



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 kandydatkach (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



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. Zadzwoiłam 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 przyjeździe 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?**

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Możemy ją spotkać na trasie wakacyjnych koncertów. Na zdj. z Łukaszem Kadziewiczem i Romanem Czejkarkiem.

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.



Na pewno wyznaczyłam sobie granice, których nie przekraczam. Dotyczą one prywatności mojej rodziny. I nawet jeżeli czasami publicznie wypowiadałam 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 wypowiadałam się na każdy możliwy temat. I absolutnie nie zabieram publicznie głosu w sprawach związanych z polityką. Myślę, że te zasady, które wymieniałam, 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



W „Pytaniu na śniadanie” często widzimy ją u boku Roberta Stockingera.

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 odwiedziliście?

Najpierw poleciałyśmy do Neapolu, a potem wyruszyłyśmy na Wyspę Syren, czyli bajeczne Capri. To było wspaniałe doświadcze-

nie – 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.

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 sprawnie 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 średnio-wieczna 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 licznych rodzinnym gronie. Dużą radość sprawiają nam wieczory przy ognisku w Augustowie. Lato to też przemija 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, Elk, 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.

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

WAKACYJNY QUIZ

Polskie serialowe rodziny

CZTERDZIESTOLATEK

(1974-1977) Jaki zawód przed przejściem na emeryturę wykonywał teść Stefana Karwowskiego? Na zdj. Andrzej Kopiczyński z Władysławem Hańcżą.

- a) był leśniczym
- b) był nauczycielem
- c) był weterynarzem

➔ ŚR 5.08 godz. 13.15

TVP ROZRYWKA

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.

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



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),
Ranczo - c),
Boża podszewka - a),
Czterdziestolatek - a),
Stulecie Winnych - a) - b) - c),
a) - b) - c).

REKLAMA

ZuccarinTM

utrzymuje w normie
mój poziom
cukru we krwi!



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!

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 męczy efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletki zawierające wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



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

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

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

Zapytaj o ZuccarinTM 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 BŁOZ 8101001
ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



**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 „Oстрым дыżуре” 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 zasznuflowania 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



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.

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 demokrat, 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 demokra-

tycznych 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.

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 odważniejsz wszedł w politykę, a nawet... wystartował w kampanii prezydenckiej. – Nie, bo chcę nadal mieć fajne życie – odpowiada.

Czas na odpoczynek

Jego działalność społeczna 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. Przyspina też, że chce mieć więcej czasu dla swoich dzieci – 9-letnich dziś bliźnięt 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

JEDYNY MAGAZYN TYLKO O SERIALACH!

PIERWSZA MIŁOŚĆ: MELKA I PIOTR O KROK OD TRAGEDII! RETERSKI WRÓCI?

Nr 16 27 VII 2026

Nr indeksu: 35752X ISSN 1640-2294

Cena: 4,49 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIATSERIALI

**LATO
Z SERIALAMI**

MNÓSTWO DO CZYTANIA
również o gwiazdach Twoich
ulubionych produkcji. Zobacz,
co czeka nas po wakacjach!



M JAK MIŁOŚĆ

Nikt się nie spodziewa
ich powrotu!



NA SYGNALE

Kolejny koszmar
Róży. Jej życie
legnie w gruzach...



NA FAKTACH

„Ktoś musi wiedzieć”:
27 lat temu zniknął
bez śladu...



Premiera
7.08
w HBO MAX

KLARA. REWOLUCJA

MAM DOŚĆ!

Powrót ojca i kolejny zwrot
w relacji z Aleksem sprawią,
że życie Klary wymknie się
spod kontroli

**HITY
STREAMINGU**
NETFLIX DISNEY+
HBO MAX PLAYER
PRIME VIDEO
APPLE TV CANAL+

WYWIAD

Kamil Szeptycki:
czy każdy może
przekroczyć
granicę zła?



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



POLUB NAS
NA FACEBOOK.
COM/PRASA.
SWIATSERIALI/



**ALEKSANDRA
KOSTRZEWSKA
I TOMASZ
KORNIEJEW**

– Zanim motoryzacja straci duszę, jak przewiduje Jeremy Clarkson, współtwórca legendarnego „Top Gear”, warto nacieszyć się tym, co w niej najciekawsze – mówią prowadzący „Wyższą szkołę jazdy”.



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.

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**
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 kąkic 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 wyzwaniem 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 Kostrzevska, 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 przetestować 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.



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 po-

wszechnie 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

BBC FIRST

LINE OF DUTY

WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY

CZWARTKI 21:00,
DWA ODCINKI



Zarówno Ewa, jak i...

Nowy przyjaciel Nalepy skrywa mroczny sekret.

...Igor martwi się o przyszłość Julki...

Na Wspólnej

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



...nie mają pojęcia, że prawdziwym problemem nastolatki są narkotyki.

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

je 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**

SR 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 nielegalnie. 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**



Między Sadowskimi dochodzi do konfliktów.

SR 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 węglikiem. Mimo

napięcia ratownicy reagują na kolejne wezwania. Bar Kropiółka 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 telewizyjka. Martyna i Róża aranżują pierwszą randkę Eli i Romka. **65 min**

SR 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**



Ela i Romek mają okazję lepiej się poznać.

Stawy?

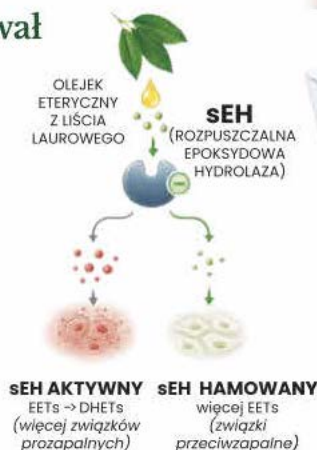
REKLAMA

„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 Uniwersytetu z Salerno i Molise we Włoszech z 2024r. wykazało, że związki obecne w oleju 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

Podjmij pierwszy krok i pokonaj swoje ograniczenia!

Laurowa kuracja na stawy

OD ZEWNĄTRZ

Stawosan Q7
– krem laurowy

OD WEWNĄTRZ

Laurosept
– olejek laurowy
Suplement diety



Czasem wręcz nie wstawałam

„Kolana i nadgarstki dukały 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 przymiarek 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 nastąpił przez Wójcika, śledzi Izę. Padają groźby wobec niej i dzieci. Przestępcy udaje się także ustalić, do której szkoły chodzi Nikodem. Prerażona Milena próbuje ostrzec Drelicha przed groźącym 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 czworaczek 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 w 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 Węclawskich i Hadziuków. Czerepach odkrywa romans Haliny z aptekarzem, Łodzia 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 odwierającym. 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. Podejrzanie 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. Podejrzany 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 Czerwanowa 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**

Akacyjowa 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 sprostować rolę 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
NOWOŚĆ 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**



Gra z Cieniem

TVP 1, 20.25 ND ODC. 5 Helena i Staszka opuszczają więzienie ukryte w sanitarce wywożące 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 Górczynie wydali jej rodzinę Niemcom. Major organizuje więc Ninie widzenie z Bielawską w olukskim 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. **SR 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**

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**

FBI: Most Wanted 4

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

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

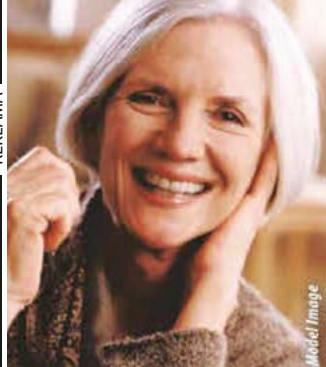
TV 4, 22.05 PO-CZ ODC. 1024-1027 Podczas bankietu dla pracowników banku ginie dyrektor Marek Marecki. Policja bada też sprawę śmierci 12-letniej Amelki. Jagiełło zostaje odurzony. Ktoś wykrada mu teczkę z dowodami przeciwko gangsterowi Fruzie. **60 min**

Czas honoru. Powstanie

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



CZUŁAM SIĘ WYŁĄCZONA...



FAKTY O GRYPE 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 wnuczeta

Przeszkadzało mi też dzwonienie w uszach. Któregoś dnia odwiedziła mnie synowa Kasia z wnuczkami. Dzieci hałasowały, więc uciekałam 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. Znow 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 BŁOZ 8255901

ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.





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 Adamczysze wraca Aniela (Martyna Byczkowska), która chce otworzyć szkołę dla chłopów. Problem w tym, że chłopci 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... wystać jednego chłopca 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 sześćościnkowego serialu na faktach znaleźli się m.in. Patrick J. Adams, Peter Mullan i Merritt Wever.

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.



NETFLIX

apple tv

JESZCZE
WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



PREMIERA 2.08

Lioness 3

➔ **SERIAL THRILLER**

Agentka CIA Joe McNamara (Zoe Saldña) 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 Sheridanana ma być najbardziej mroczną odśłoną serii.

skySHOWTIME

PREMIERA 5.08

Sto lat samotności 2

➔ **SERIAL DRAMATYCZNY**

Wracamy do magicznego Macondo w 2. sezonie serialu opartego na wybitnej powieści Gabriela Garcii 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 Buendię (Diego Vásquez) i Úrsulę Iguarán (Marleyda Soto), i tak się spełni.



NETFLIX



JUŻ DOSTĘPNY

20 tysięcy pszczoł

➔ **DRAMAT**

Lucia (Sofia 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 jedynej 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 swojej rodziny, że różnorodność nie jest czym złym, jest bowiem odwieczną częścią świata zarówno zwierząt, jak i ludzi.

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 dowiadyuje 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

CANAL+

PRZYRODA I PODRÓŻE

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

Nasz hit

Niezwykłe podróże koleją 12

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. Czekają go również podróże 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 Koryński, który łączy Morze Egejskie z Morzem Jońskim.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Umrzeć za Warszawę
SO TVP 1, 11.55



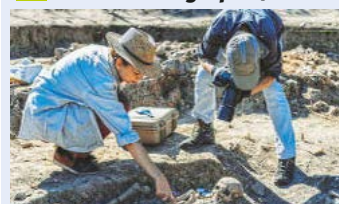
Archiwalne zdjęcia i wywiady pokazują powstanie warszawskie z osobistej perspektywy. Historycy opowiadają o tym, co działo się w Londynie i Moskwie w kluczowych dla zrywu momentach.

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



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

Plaża i jej mieszkańcy
PT TVP 1, 13.00



Widzowie poznają historie rybitw białoczelnych, czujnych ostrzygojadów 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 Okavango 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
SR 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.

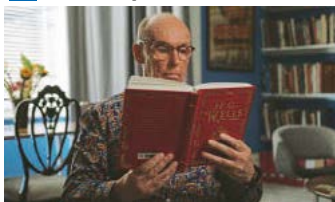
Próby zamachów na...
SR Polsat Viasat History HD, 22.05



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.

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 warsztatach 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 gością 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 niezwykle 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 trójkątom 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 Piekarnik 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 kuliszy imperium Elona Muska i odśladują prawdę o dramatach związanych z produkcją autonomicznych aut. Jednym z sygnalistów jest Łukasz Krupski.

FAMILIJNY



Bumblebee

PT TVN Fabuła, 17.40

Losy autobota – postaci z uniwersum Transformers. Rok 1987. Nastoletnia Charlie postanawia odnowić garbusa znalezionej 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

KOMEDIA



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

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Ostrożnie z dziewczynami

PT Super Polsat, 23.30

Cameron Diaz, Christina Applegate oraz Selma Blair w znakomitym tercecie. Za kamerą twórca „Pięknej katastrofy”. Uwodzieciska 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

DRAMAT



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



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



Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń

ND TVN, 13.30

Nagrodzona Oscarem za charakteryzację adaptacji 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

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

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

HORROR I SF



Déjà vu

PT TV 4, 22.05

Agent FBI cofa się w czasie, aby znaleźć sprawcę zamachu. Kolejna, po „Karmazynowym przyprawie” 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

KLASYKA



Kogel-mogel

PT Kino Polska, 20.00

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

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



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



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. Żółty Glob dla odtwórcy tytułowej roli.

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



Predatorzy

SO Polsat Film, 21.00

W dżungli na nieznanym 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

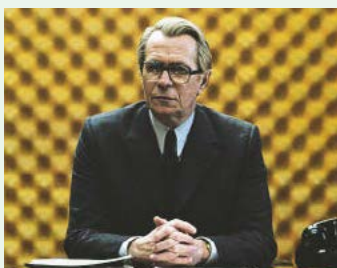


Bounty

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



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



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



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 profesora z Oxfordu.

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



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

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



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



Kung Fu Panda

WT Polsat Film, 13.15
Niezdolny 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. Hyncar, W. Zborowski



Bękarty

WT TVN Fabuła, 22.10
Pełna dosadnego humoru, ale i skłaniająca do refleksji opowieść o bliźniakach odkrywających rodzinne sekrety. Debiut reżerski 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 nie-szczery. 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



Dzielną bandą i tajemnica zaginionego wujka

ŚR HBO, 12.50
Tom i Mary przybywają do Nowego Jorku na spotkanie z wujkiem. Krewny jednak nie jawia 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



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. Barnett



Nieukończony film

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

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

AKCJA I PRZYGODA



Świat w płomieniach

PO Polsat, 20.00

John Cale, pracownik Straży Kapitoli, 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

HORROR I SF



PREMIERA W TV

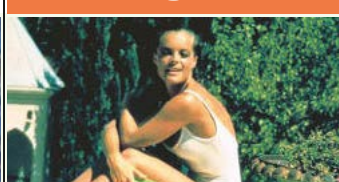
Pisklę

PO TVP Kultura, 22.15

Reżyserki 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. Solalinn, S. Heikkilä

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 Łuki Guadagnina („Nienasyceń”).

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



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



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



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



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

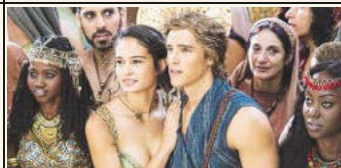


Bez przedawnienia

SR 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



Bogowie Egiptu

SR TV Puls, 20.00

Władca ciemności Set obejmuje rząd w Egipcie. Zmienia poddanych w niewolników. Bek pragnie obalić tyra. 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

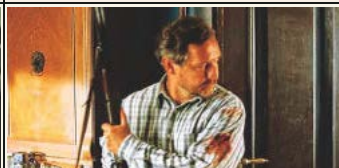


Bloodshot

SR Super Polsat, 21.00

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

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



Prawo ojca

SR 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 reżyserki Marka Kondrata.

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



Plan ucieczki 2

CZ Super Polsat, 21.00

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

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



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



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



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

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 zmagają 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 znajduje 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 star-

tem 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 zdetrionizuje i dołączy do galerii sław wyścigu, w której znajdują się m.in. Jonas Vingegaard, Ethan Hayter czy Remco Evenepoel? TJ

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, Magdalenę Frech 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 Kroczyk buduje w Częstochowie zespół, który ma zaojować 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 Ádın 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.

PIŁKA NOŻNA

PT	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55	Mecz: Wisła Płock – Widzew
PT	Betclit 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	Betclit 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	Superpuchar Portugalii TVP Sport
21.10	Mecz: FC Porto – Torreense
ND	Betclit 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	Betclit 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	Betclit 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
SR	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	Tour de Pologne TVP Sport; Eurosport 1
10.40	1. etap: Gdynia – Koszalin
PO	Tour de Pologne TVP 1
15.20	1. etap: Gdynia – Koszalin



WT	Tour de Pologne Eurosport 1; TVP Sport
12.00	2. etap: Międzyzdroje – Szczecin
WT	Tour de Pologne TVP 1
15.20	2. etap: Międzyzdroje – Szczecin
SR	Tour de Pologne TVP Sport; Eurosport 1
11.40	3. etap: Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra
SR	Tour de Pologne TVP 1
15.20	3. etap: Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra
CZ	Tour de Pologne TVP Sport; Eurosport 1
11.50	4. etap: Żagań – Karpacz
CZ	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
SR	MŚ U-20 – Oregon 2026 TVP Sport
3.00	1. dzień
CZ	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
SR	ME – Paryż 2026 TVP Sport
18.25	Wieża 10 m synchronicznie drużyn mieszanych
SR	ME – Paryż 2026 TVP Sport
19.40	Trampolina 3 m mężczyzn

SKOKI NARCIARSKIE

SO	Letnie GP w Wiśle TVP Sport
16.15	Studio i treningi
SO	Letnie GP w Wiśle Eurosport 2; TVP 1; TVP Sport
17.25	Konkurs indywidualny
ND	Letnie GP w Wiśle Eurosport 2; TVP Sport
14.45	Konkurs indywidualny
ND	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

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

SR Turniej ATP w Montrealu
Polsat Sport 1

17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR 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 Metalikas 2. Ekstraliga
CANAL+ Sport 5

18.30 Mecz: Moonfin Malesa Ostrów Wlkp. – Dakar Development Stal Rzeszów

SO GP Polski
Eurosport 3 HD

14.00 Kwalifikacje
SO Metalikas 2. Ekstraliga
CANAL+ Sport 5

16.00 Mecz: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Polonia Piła

SO GP Polski
Eurosport 3 HD

18.30 Moto Arena Łódź



ND Metalikas 2. Ekstraliga
CANAL+ Sport 5

12.30 Mecz: Hunters PSŻ Poznań – INNPRO ROW Rybnik

ND Metalikas 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™.

funkcjonowanie żył, witamina C ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, a o sośnie śródziemnomorskiej również wcześniej słyszałem” – wyjaśnia Georg.

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

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 bioaktywne pomagają zmniejszyć uczucie zmęczonych nóg. Ekstrakt z liści winorośli redukuje uczucie ciężkich nóg i wspiera pracę żył, kora sosny morską 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.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



Ulgę dla zmęczonych i ciężkich nóg!

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?

Muszynianka
50 000 USD
Awards Miss Supranational 2025

Miss Supranational
2025 – Brazylijka
Eduarda da Silva
Braum.

➔ **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 przekaze koronę swojej następczyni.

Miss z prowincji

Historia Eduardy pokazuje, że warto realizować

Wśród
muzycznych
gwiazd
zobaczymy
Alicję
Szemplińską.

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 Espirito 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. Zbliży 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 Mikul-

ska – 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 niezwykle głosem Alicja Szemplińska i Blanka, autorka wielkiego, wakacyjnego przeboju „Solo”.

Gałą poprowadzi Ida Nowakowska, którą jesienią zobaczymy w programie „Twoja Twarz Brzmi Znamo” oraz w polskiej wersji muzycznego teletur-nieju 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 zdecyduje profesjonalne jury, w tym m.in. prezenterka i dziennikarka Agnieszka Hyży. Trzyczęściowe widowisko będzie prawdziwą uczcą dla oczu i dla ucha. Może w tym roku korona Miss Supranational zostanie w Polsce?

MARZENA JURACZKO

Współprowadzącą
gałą będzie Ida
Nowakowska.

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 porwuje Helenę, Mene-

laos domaga się zemsty, miłość i duma prowadzą Greków pod mury Troi, a Achilles staje do pojedynku z Hektorem. Widowisko Wolfganga Peterse- na 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 home- ryckiej „Iliadzie”, zrezygnowali z obecności bogów Olimpu, stawiając na opowieść o wojnie i ludzkich namiętnościach.



Na czele greckich
wojsk staje Achilles
(Brad Pitt).

MAM



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

sprzedaż 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

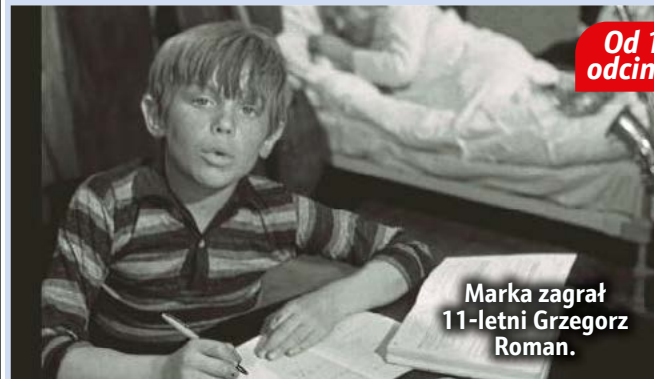
NIEMIAROGODNE PRZYGDY
MARKA PIEGUSA

Wprost kocha tarapaty

➔ NIEMIAROGODNE
PRZYGDY... 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 spryskują 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.

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy** (12) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacja 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 Jedyńce: Plaża i jej mieszkańcy** – film dokumentalny, Niemcy 2024, reż. Ruben Smith
- 14.00 Spłątane 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 Akacja 38** (924) – telenowela, Hiszpania 2018
- Blanca odkrywa, że Ursula udala 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
- 20.10 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** – komediodramat, Polska 2015, reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulesza, Gabriela Muskala, Marian Dziędziel, Marcin Dorociński (patrz obok)
- 0.05 Nocny patrol** – film kryminalny, USA 2019, reż. Joel Souza
- 2.00 Plac Zbawiciela** – 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**



20.30 KRYMINALNY

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



21.25 KRYMINALNY

Drelich (3) Nathan zagraża Izie (Marianna Zydke, 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**



22.25 KOMEDIODRAM.

Moje córki krowy Aktorka Marta (Agata Kulesza, zdj.) pozostaje w napiętych relacjach z siostrą (Gabriela Muskala), żyjącą w nieudany związek z mężem (Marcin Dorociński, zdj.). Choroba matki zbliża 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 szczyścia** (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 felerotony, 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
- Meliń przekonuje Hancer, by zgodził 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 szczyścia** (3366) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 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 – wakacyjne** (99) – program muzyczny, Polska 2026
- 23.25 Re_Mind. Chcę to powiedzieć** – skróty koncertu, Polska 2026 (patrz obok)
- 0.30 Kayah na dobry wieczór** – widowisko, Polska 2024
- 1.35 Jesień w Nowym Jorku** – komedia romantyczna, USA/Kanada 2022, reż. Michael Robison, wyk. Aimee Teegarden
- 3.15 Lekcje pana Kuki** – komedia, Polska/Austria 2008, reż. Dariusz Gajewski **► 4.55**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (445) Do pałacu wraca Gregorio, skazany za próbę zabójstwa Pili (María Castro, zdj.). Przerażona gospodyni ukrywa się przed nim. Mężczyzna zapowiada zażądanie, 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 wybuchła 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**



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 Koteluck (zdj.) i Piotr Rogucki. **65 min**

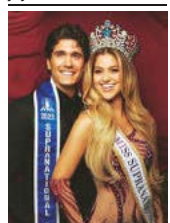
POLSAT

- 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; Zona 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 wszystkich koleżkach. 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**
- 19.55 Miss Supranational 2026** (1-3) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Szybko i wściekle** – film sensacyjny, USA/Japonia 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jordana Brewster, Michelle Rodriguez (patrz obok)
- 1.10 21 Jump Street** – komedia kryminalna, USA 2012, reż. Phil Lord
- Policjanci Schmidt (Jonah Hill) i Jenko (Channing Tatum) mają rozpracować siałkę 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



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, przekazuje koronę następczyni. Nasz kraj będzie reprezentowała Oliwia Mikulska. W koncercie finałowym wystąpią m.in. Oktawia oraz Blanka. Galę poprowadzą Ida Nowakowska i Fezile Mkhize. **180 min**



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**

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7		
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1715) – serial paradokulturalny, 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 paradokulturalny, Polska 2025 – 25-letni Wojtek i Ania przygotowują się do wesela. Mężczyzna przypadkowo odkrywa w telefonie narzeczonej zdjęcia w seksownej bieliznie. Zaczyna podejrzewać partnerkę o romans. 190 min 15.45 Detektywi (129) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Ojciec 23-latk, 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 pediatrii trafia 9-latk 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, zniknął, co budzi podejrzenia. Policja odkrywa wkrótce rzeczy ofiary u zaginionego druhny. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Troja – dramat historyczny, 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 sensacyjny, USA 2000, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, Aaliyah, Isaiah Washington, Russell Wong (patrz obok) 1.50 13 minut – film katastroficzny, 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	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 krwawą konflikt. W kierunku niezdobytą dotąd Troi wyrusza grecka armia. Obroną miasta dowodzi odważny i szlachetny Hektor (Eric Bana, zdj.), brat Parysa. 205 min 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	6.00 Policjanci z Miami 3 (21, 22): Puk, puk, kto tam?; Wikingowie piekiel – serial kryminalny, USA 1987 8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15): Przetrawienie; 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 Borski 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 gapię oskarżają go o bycie pod wpływem narkotyków. Wyniki badań wykazują, że mężczyzna był trzeźwy. 120 min 20.00 Śmiertelna eskorta – thriller, USA 2024, reż. Dolph Lundgren, wyk. Dolph Lundgren, Christina Villa, Kelsey Grammer (patrz obok) 21.35 Umysł przestępcy – dramat krym., USA/Wlk. Bryt./Bulgaria 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 Przetwrać do świtu – film sensacyjny, USA 2020, 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!	20.00 THRILLER Śmiertelna eskorta Detektyw Johansen (Dolph Lundgren, zdj.) eskortuje z Meksyku do USA kobiety, które narażają się kartelowi. Po przekroczeniu granicy dołącza do niego oficer De La Cruz (James Joseph Puli-dó). 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 przeszczyć pamięć i umiejętności zabitego byłemu więźniowi, Jericho Stewardowi (Kevin Costner, zdj.). Musi on dokończyć tajną misję. 145 min 0.00 SENSACYJNY Przetwrać 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 przechrzcić napaśtników. 95 min	5.25 Ten moment (10): W ostatniej minucie – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (837-839) – serial paradokulturalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1353, 1475, 1476) – serial paradokulturalny, Polska 2020 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 paradokulturalny, Polska 2018 Miłośnik sportów ekstremalnych doznaje złamań po skoku ze spadochronem z wysokości 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 paradokulturalny, Polska 2018 (patrz obok) Właściciel domu 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 paradokulturalny, 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 20.00 After – melodramat, USA 2019, reż. Jenny Gage, wyk. Josephine Langford, Hero Fiennes Tiffin, Khadija Red Thunder, Dylan Arnold (patrz obok) 22.20 Maverick – western 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 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	18.00 PARADOKUM. SOS Ekipy w akcji (33) Funkcjonariusze usiłują przekonać mężczyznę, by nie skakał z ostatniego piętra wieżowca. Udaje im się ustalić przyczynę jego desperackiego kroku. Zespół wyrusza też na poszukiwanie nastoletniej matki, która niedawno przesłała poród i zamierza się pozbyć noworodka. 60 min 20.00 MELODRAMAT After Nieśmiala 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 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

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T																								
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	15.40 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																				
13.50 Polonia 24 Tygodnik	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Wszystko przed nami (97) – serial obycz., Polska	15.40 Słowo daje! – 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 świata	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda																				
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 paradok., 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	9.45 Bing – serial animowany	10.00 Język 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													
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	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.

OBYCAJOWY	OBYCAJOWY	ROZRYWKA	OBYCAJOWY	ROZRYWKA	ROZRYWKA
22.30 Złoty chłopak (207) Ferit idzie z dziadkiem i Hattuce na spacer. Kazim jest przerażony, gdy dowiaduje się o problemach Okessa. 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	20.25 Echo serca (7) Podczas joggingu w parku Magda spieszy z pomocą rannej kobiecie. Okazuje się, że nieznaną nagle dawną urodziła dziecko. Obrażenia widoczne na jej ciele są wynikiem samookaleczenia. 50 min 21.15 Na sygnale (653, 654) – serial fabularno-dokum. 22.15 63. KFPW w Opolu – Superjedynki. 40-lecie Teleexpressu (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	20.00 Gwiazdy Kabaretu (178, 156) – Polska W odcinku wystąpi krakowska Grupa Rafała Kmity (zd.). Prezentuje ona doskonały warsztat aktorski i humor zbliżony do Piwnicy pod Baranami. Tym razem pokażą piosenkę „Latino”. 125 min 22.05 Déja 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 Lubie disco! (292) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleszukany TV Okazje	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (974) Orian robi zakupy na kolację z Mariną. Pracownicy z firmy Barskiego obsługują Chuchro, który chce nabyć silikonowy kombinizon mniszyny. 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)	22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (48) – Polska 2025 Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zd.) 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	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. Czekają ich rzuć ubraniami do kosza czy zbijanie balonów. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (4) 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (7) 1.00 Diablenie boskie 2 (21, 22) – reality show, Pol. 1.55 Damy i wiesniaczki. Za granicą 2 (9, 10) – fab.-dok., Polska/Ukraina 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (520)

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 16.55 Strefa otwarta 17.25 Czytanie puszki 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.30 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wykrzykacz kłamek 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy 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 daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.45 Tajemnica twierdzy szczyfrow 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Papry pyto 17.00 Dzień z bliska 17.30 Na KON-cu 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 KRAKOW 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 Wykrzykacz kłamek 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Milego 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 Wykrzykacz kłamek 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 POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.01 Zakrećni, wkrećni 19.16 Reportaż TVP Poznań 21.02 Wykrzykacz kłamek 21.22 Litera i Szuka 21.30 Teleskop RZESZOW 17.02 Kalendarz filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Odkryj regiony 19.13 Podkarpacie tablice i in-skrypcie 21.00 Wykrzykacz kłamek 21.30 Aktualności SCZECIN 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 WROCLAW 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 pikselach 21.03 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdki. Melodie sprzed lat 21.30 Fakty	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) 21.50 Replikant – thriller s.f., FILM USA 2001, rez. Ringo Lam 0.10 Kłangor (3-5) – krym., Pol. 3.10 Midway – film wojenny, FILM USA/Kanada 2019	12.35 Jules Verne i jego podróże 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 Rahlwite (20) – serial przyg. 20.00 Bounty – dram. przyg., FILM USA/Wielka Brytania 1984 22.15 TVP Kultura na Nowych Horyzontach – fel., Polska 22.35 Drązgi – komediodramat, FILM Polska 2008 0.35 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (15) – rozr., Pol. 13.05 Cieżarówka przez śniegi 3 (5) – serial dokum. 14.05 Kława Wyspy Dębów 3 (1) – reality show, USA 2015 15.00 Lombard Chicago: Wszystki pod zastaw (11, 12) – serial dokum., USA 16.00 Australijscy poszukiwawcy złota 5 (15, 16) – dok., Australia 18.00 77 TV 3 (3, 4) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM Francji – Biot – dramat kryminalny, Francja 2021 22.05 Morderstwa we Francji FILM – Larzac – thriller, Francja 2020, rez. Marwen Abdallah 0.05 Labyrinth zbrodni FILM – thriller, USA 2013	6.00 Więzienie (192, 193) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (739, 740) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (58, 59) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (193-195) 13.55 Policjanci 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) 4.52 Kochane pieniądze (28) 5.30 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Teleszukany TV Okazje

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 obyczaj., 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

KOMEDIA OBYCZAJOWA

- 20.00** Wreszcie piątek: Nie ma róży bez ognia – Polska 1974, rez. 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 niepospoleni lokatorzy. **120 min**
22.00 Kult – thriller, Niemcy/FILM USA/Kanada 2006
0.00 Mgła – horror, USA/FILM Kanada 2005
2.25 Obława – dramat FILM wojenny, Polska 2012
4.10 Hitler i Niemcy. Chora namietność (1) – dok.
5.30 Fuck them all – etiuda film., Polska 2025

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. Zaginięni (189, 190) – serial kryminalny, Polska

PARADOKUMENTALNY

- 19.00** Gliniarze (1012) Wascielica sieci salonów kosmetycznych zostaje śmiertelnie ugodzona nożem. Trop prowadzi do jej meza. 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., FILM 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

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

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

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (5, 6)
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.20 Podróż 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 FILM (1, 2-ost.) – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
13.45 Ziemia obiecana FILM – dramat obycz., 1974
17.20 Cztery pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny

KOMEDIA OBYCZAJOWA

- 20.00** Kogel-mogel – 1988, FILM rez. Roman Zaluski
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 świnię FILM – komediodramat, 2010, wyk. Paweł Małaszyński
0.35 Zgorszenie publiczne FILM – kom. romant., 2009, wyk. Filip Rojek
2.35 Przepraszam, czy tu biją? – film sensacyjny, 1976
4.30 Obudź się – dramat obyczajowy, 2022

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

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 niewyklęym dziecku budzi niepokój przywódców klanu wampirów. **140 min**
23.25 Snajper: Koniec zabić – 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)

CANAL+ PREMIUM

- 8.05** Fukushima: atomowy koszmarny – film dokum.
9.35 Królowa chmur – film
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 FILM – sens., USA/Niemcy 2007
18.00 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.05 Jason Bourne FILM – thriller, USA 2016
20.05 Ekspedycja XD – kom.

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 Mścicielko 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: Film 2 + 2 = Morderstwo – film krym., USA 2018
8.45 Zabójstwo w Grasse FILM – 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 porzucił 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 FILM – komedia, USA 2014
15.50 Wydzwizn 303. Historia prawdziwa – film wojenny, Polska 2018
17.55 Spider-Man: Bez drogi do domu – film przygodowy, USA 2021
21.00 Siedmiu wspaniałych FILM – 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 – film sens., USA/Wielka Brytania 2012
20.00 Bez wyjścia – komediodramat, Korea Południowa 2025, wyk. Lee Byung-hun
22.15 Holland – thriller, USA
FILM 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 Najlepszą chatą 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 Najlepszą chatą 2 (4-7)
17.55 Facet z ogłoszenia FILM – kom. romant., USA 2005
20.00 Bez śmyczy FILM – komedia, USA 2011
22.05 Uznany za niewinnego FILM – film kryminalny, USA 1990
0.40 Odwet – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2003
2.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (20, 21)
4.35 Podwojony 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 FILM – 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 FILM – dramat psychologiczny, Francja/Belgia 2024
2.35 Minuta ciszy (3) – obycz.
3.35 Kobieta na dachu FILM – 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 FILM – 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.
21.00 Włk. Bryt./Wł. USA 2024
22.10 Innego końca nie będzie FILM – film obyczajowy, Pol. 2024
23.35 Wcześnie iza
FILM – horror, Meksyk 2024
1.00 Naznaczeni
FILM – 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 Mechanika – 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 Mechanika: Nowy porządek – film s.f., USA 2024
21.00 Człowiek widmo FILM – thriller, USA/Niemcy 2000
23.15 Człowiek widmo 2 FILM – horror, USA 2006
1.10 American Heist. Skok
FILM zycia – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014

PARAMOUNT NETWORK

- 10.20** Pingwiny z Madagaskaru 2 (9) – serial animowany
10.50 Ilu miałaś facetów? FILM – kom. romant., USA 2011
13.00 Czarodziejki (1, 2) – serial fantasy, USA 1998
14.55 Naga broń 33 1/3: Ostatnie zwiastowanie – 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, FILM 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: Zwiercielisko pęka w ołdaków stós – 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
FILM 2007, wyk. Nicolas Cage, Julianne Moore
22.00 Nienawista ośemka FILM – western, USA 2015
1.45 Burza – dramat katastroficzny, USA 2015

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Dziką fauną śródziemnomorską (1)
10.50 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
11.50 Naruto 3 (21-23) – anime
13.00 Hollywood Buzz – mag.
12.30 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



TLC

- 8.00 Dom wygrany na loterii 11
9.00 Poligamista szuka żony 5
10.00 Wiza na miłość: pościełowe 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, pościełowe 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 Pryszczyla – kulisy 5 (2) – serial dok.
0.00 Dr Pryszczyla (8)
1.00 Baylen – życie na głos 3

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 – teleturk, 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: Patrol obywatelski – komedia, USA 1987
22.00 Niezapomniany – thriller, USA 2017
0.05 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.
1.10 Szpital (812) – paradok., Pol.

WP

- 11.00 Niepojęte: Srebra 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 Przeboje kabaretu
0.00 Mistrzowie Kabaretu 13
1.00 Mistrzowie Kabaretu 11

KANAL 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 Jaki Oliver: 5 składników – mag. kulin.
17.35 Jaki Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
18.30 Maximum Foodie 5 – dok.
18.55 M jak mięso 3: Meksyk
19.25 Gusty taniej z Jamiem
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 6 – dok.
22.50 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.

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 2022
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 Więzenie kobiet (98, 99) – serial dok., Pol.
22.00 Gry małżeńskie – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (20, 21) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzenie kobiet (59, 60) – serial dokum.
4.00 Zdrady (2, 3) – paradok.

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 Ciejrowski – bosy przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (18) – sens.
21.00 Kobra – oddział specjalny 25 (1) – sens.
22.05 Dymno – 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

NOWA TV

- 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (34) – kom.
10.30 Więzenie – serial dokum.
12.00 Poirot (5, 6) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (387, 388) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundy (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.
2.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.55 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

KANAL+ DOMO

- 13.05 Cuda z drewna – serial dok.
14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum.
15.55 Przekopaliśmy 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

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

FOOD NETWORK

- 10.55 Makłowicz w Polsce
12.05 Człowiek, ogień i wyzkerka 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

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
17.50 Polowanie na ogród 9
18.15 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.
21.15 Złoty remont 4 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 – program rozrywkowy
0.25 Usterka 11 (3, 5, 9)

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 – komedia romant., USA 2002
1.20 Backdoor. Wyjście awaryjne (1) – serial kom.

DISCOVERY CHANNEL

- 6.00 Dżungla złota
8.00 Gorąca złota: rzeka skarbów 8
10.00 Stacja Alaska
11.00 Przetrwać nad Jukonem: Wiezy 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 Przetłumacz: 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

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: Kłatwa drapieżcy: Straży – serial dok.
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Podjęzany Serb: Na celowniku Hitlera – dok.
1.00 Jak działa wszechświat?: Międzygwiazdowe tajemnice: Wielki Wybuch: Mroczny wszechświat – serial dokum.
4.00 Podziemne sekrety

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 Megaladunki – 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 dokum.
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
0.55 Megaladunki – serial dok.
2.55 Tropicielki rodzinnych historii – serial dokum.
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

Kobieta

- 14.35 Omnibus – szczyby i mądry – dogrywka
15.00 Po prostu na wieś – pr. rozr.
15.30 Ojciec Mateusz 4 (53, 54)
17.25 Ludzie z mikroplastik
18.30 63. KPFP 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 obyczajowy, USA 2016

TVP HISTORIA

- 8.10 Flesz historii (772)
8.45 Tajemnica Enigmy (5)
9.40 Plaże Europy (5)
10.45 Tajemnice kulturowych 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 Cztery 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 Cztery pancerni i pies (13) – wojenny, Pol. 1969

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 dokum.
23.00 Pojedynczy czołgów: Sherman kontra Tiger – film dokum., Wielka Brytania
0.00 Wcielenia zła: Adolf Hitler

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

- 9.00 Niezwykły dr Pol (5) – fab.
10.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Ameryka Południowa
13.00 Zdziawiająca Australia
14.00 Borneo: dzikie i niezwykłe (1) – film dokum., USA
15.00 Rzeki Afryki: życie lub śmierć – film dokum.
16.00 Dziką Afryką Południową
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 Zdziawiająca Australia

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
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.45 Ocen tego sprzedawcy. 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

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 kregu zła: Ludzie Hitlera (10): Melttdown
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 dokum., Francja
1.00 Rolnicy. Podlasie (15-18) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (6, 7) – mag.

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 Bailey'a – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 5 – dok.
22.55 Na krawędzi katastrofy – serial dokum.
0.00 Zabójcza pogoda 5 – dok.
1.05 Wielkie koty 24/7 2 – dok.

POLSAT WIASAT HISTORY

- 10.00 Największe postaci zimej wojny: Zmiana warty
11.05 Przwydócy II Rzeczy
12.15 Starożytna apokalipsa
16.45 II wojna światowa: cena imperium
17.50 Największe postaci zimej wojny: Konfrontacja starożytności
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 Przwydócy II Rzeczy
0.15 Starożytna apokalipsa

TVP DOKUMENT

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

TVP SPORT 10.40 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – podsumowanie 12.10 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Konferencji UEFA: GKS Katowice – MSK Żylna 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: Betclit 2. Liga: Znicz Pruszków – Legia II Warszawa (live)	EUROSPORT 1 11.00 Zeglarstwo: SailGP w Portsmouth 12.00 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 4. dzień 13.00 Kolarstwo kobiet: Tour de France 14.30 Kolarstwo: Tour de France – 2. etap 15.45 Kolarstwo: Tour de France – 3. etap (live) 17.45 Kolarstwo kobiet: Tour de France 18.15 Lekkoatletyka: Commonwealth Games	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: w Waszyngtonie – mecz półfinałowy 17.00 Tenis: Turniej ATP w Waszyngtonie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)	TVP ABC 7.40 Płysz 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 Triflików 6 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści	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	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
20.05 Piłka nożna: Betclit 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 – MSK Żylna	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	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	13.45 Świnka Peppa 8 14.30 Oli i Luna 14.55 Otkonauci 2 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Bella i Sebastian 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Robin Hood 18.00 Mała Marinette	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	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła 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 Szkoła 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 19.45 Bohater z Cienia 20.00 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 – Tydent – 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 czeńska: AC Sparta Praga – Zlin (live) 20.55 Piłka nożna: Liga szkocka: Dundee United – 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 15.40 Harmidom 15.20 Sonic Prime 2	TELETOON+ 8.20 Kumpel 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 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.13 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 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 Formula 2: GP Węgier 14.00 Formula 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) 20.55 Formula 1: Grand Prix Węgier 22.40 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 23.30 Ligue 1 Season Review (36) 0.35 Bundesliga Special (22) 1.05 Bundesliga Original Serie: 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 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 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 Barabapapa i jego rodzinka 14.10 Barabapapa 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 Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkity 3 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewską 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 Debatą Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dziś 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 Ostrow 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 Formula 1: GP Węgier 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC – Inter Mediolan 22.00 Olympique Lyon – Miedzy legendą a teraźniejszością – film dokumentalny 22.45 Serie A 23.40 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 Budowlancy – serial dokumentalny 6.30 Kolowrotek – 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 Ziemiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Chłopi 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 Ciężarówka 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 Pismo ciekawostek 6.00 Telesprzedaz 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 Informacja 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 Informacja dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc historia 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacja dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Ludzki święty. Św. Alfons Ligouri – film dokum., Włochy

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

**Historia
jednego filmu**



Kino z przestąpieniem

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 obejrzeni 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, nieznaní 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



Reżyser Jan Komasa na planie filmu „Miasto 44”.



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

„Dzieci Diuny” zdobyła nagrodę Emmy.

Film przyniósł popularność wielu młodym aktorom, m.in. Józefowi Pawłowskiemu, Filipowi Gurlaczowi (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 osobliście. 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



Na żywo

W Poddębicach wystąpi też Roksana Węgiel.

Grzegorz Skawiński i Waldemar Tkaczyk znają się od czasów liceum w Tczewie.

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 – małownicza miejscowość niedaleko Łodzi, słynąca z bogatych źródeł 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 zaczęli swoją przygodę z muzyką. Poza Kombii współtworzyli także zespoły Skawalker i O.N.A. z wokalistką Agnieszką Chylińską. MJ



Koncert obejrzymy też w TVP VOD.

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 wykonywała 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 Nosewicz oraz Michał Grymuza, który ponad trzy dekady temu nagrał oryginalne partie gitar na album „Sen”. JK

KWIAT PUSTYNI

W słusznej sprawie

➔ KWIAT PUSTYNI SO 1.08 godz. 20.00 TVN

Pochodząca z Somalii modelka Waris Dirie jako 13-latką 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



W filmie Waris Dirie zagrała modelka Liya Kebede.

Na faktach

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 zawałowany 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



August II stracił głowę dla Anny Konstancji von Brockdorff.

Od 1. odcinka

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 13.25 Teksanzyk** – western, USA/Hiszpania 1966, reż. Lesley Selander Były szeryf (Audie Murphy) dowiaduje się, że jego brat został zastrzelony. Postanawia schwycić zabójcę. Mierzy się z rządzącym miastem Luke'em Starr'em (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 Pilsudskiego, aby wspólnie z artystami śpiewać pieśni powstańcze. Podczas okupacji i w trakcie zrywu utwory te jednoczyły Warszawiaków i stanowiły formę oporu. **100 min**



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 Po-miechówka. Pałac, 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 silą 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. Złamana Magda znajduje wsparcie u Kubę. Kacper spędza z ojcem męski wieczór. **35 min**



16.20 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe

Pogarsza się stan matki czwororaków. Lekarze decydują o cesarskim cięciu. Gloria rozstaje się z Begerem (Tomasz Ciachowski, zdj.). Ukrywa, że spędziła noc u Zawady. Maria wraca do pracy po napadzie. Udaje, że wszystko jest w porządku. **55 min**



20.00 WIDOWISKO

Lato z Radiem i Telewizją Polską

Zgromadzona na placu przy Ter-mach publiczność będzie miała okazję posłuchać m.in.: Cleo, Reni Jusis, zespołów Afromental, Blue Café, Mysłowicz, Kombii i Video, Gromego, Macieja Maleńczuka (zdj.) i Natalii Szroeder. Z kolei na pikniku na uczestników będą czekać liczne atrakcje. **125 min**

Lato z Radiem i Telewizją Polską: Poddebice – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)

22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza

(8) – talk-show

23.10 Medicus – film przygodowy, Niemcy 2013, reż. Philipp Stölzl, wyk. Tom Payne, Stellan Skarsgård, 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

– dramat biograficzny, USA 2019, reż. Todd Haynes Adwokat Rob Blott (Mark Ruffalo) demaskuje działalność koncernu zatruwającego środowisko. Czeeka go zacięta walka z firmą. **135 min**

4.05 Rodzinka.pl

– serial kom., Polska 2025

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**
- FILM 12.50 Garfield 2** – film familijny, USA/Wielka Brytania 2006, reż. Tim Hill, wyk. Breckin Meyer, Jennifer Love Hewitt, Billy Connolly, Ian Abercrombie (patrz obok)
- FILM 14.45 Sezon na misia 2** – film animowany, USA 2008, reż. Matthew O'Callaghan Jeleni Elliot i jego wybranka Gizeła szykują się do ślubu. Ich szczęście zakłóca zniknięcie jannika 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**
- FILM 16.25 Speed – niebezpieczna szybkość** – film sensacyjny, USA 1994, reż. Jan De Bont Psychopata podkłada bombę w autobusie. Ładunek wybuchnie, jeśli predkość 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 zwierzątko, chcąc mu w tym przeszkodzić, ukrywa się w walizce. Ich plan psuje niespodziewany spłot wydarzeń – Garfield okazuje się bliźniaczko podobny do kocura o imieniu Księż, spadkobiercy posiadłości. **115 min**



19.55 ROZRYWKI

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 dy-lematy, 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, Francja/Niemcy/Kanada 2014, reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Amir Waked (patrz obok)

23.55 Ciemniejsza strona Greya

– melodramat, USA/Chiny 2017, reż. James Foley Pelen pasji związek Christiany 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, 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**

20.05 Sport, Pogoda

20.30 Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki 2026

– koncert, Polska 2026 (patrz obok)

22.10 Miasto 44

– dramat wojenny, Polska 2014, reż. Jan Komasa, wyk. Zofia Wichłacz, Józef Pawłowski, Anna Próchniak, Tomasz Schuchardt (patrz obok)

0.25 Pożeganie z Marią

– dramat obyczajowy, Polska 1993, reż. Filip Zylber, wyk. Marek Bukowski, Katarzyna Jamróz, Agnieszka Wagner

2.05 Moje córki krowy

– komediodramat, Polska 2015, reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulcsza

3.45 Odnaleziony walc

– film dokumentalny, Polska 2016, reż. Julita Wołoszyńska-Matysek ▶ 5.05

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	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 wiedze funkcjonariuszy do tajemniczego X mordującego kobiety. 65 min 14.35 Wakacje w krzywym zwierciadle – komedia, USA 1983, reż. Harold Ramis Clark Griswold (Chevy Chase) wyrusza wraz z żoną Ellen (Beverly D'Angelo) i dwógiem dziećmi na wycieczkę. Po drodze zabierają ciotkę. Ta wkrótce umiera. Griswoldowie postanawiają jednak dowiedzieć się do celu. 130 min 16.45 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 20.00 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 Plan na miłość – komedia romantyczna, Wielka Brytania 2022, reż. Shekhar Kapur, wyk. Lily James, Emma Thompson, Oliver Chris, Shazad Latif (patrz obok) 0.55 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	 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 Mogadisu, gdzie mieszka rodzina jej matki. Krewini wysyłają dziewczynę do Londynu. Po pewnym czasie pracującą jako kelnerka Waris (Liya Kebede, zdj.) zauważa fotograf mody. 155 min 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	6.00 Kobra – oddział specjalny (11-13) – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Semir i Paul starają się złapać tajemniczego dilerka narkotykowego. Okoliczności zmuszają ich do skorzystania z pomocy złodziejki Franki, która okazuje się wielką gadułą. 180 min 9.00 Tak! 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 nieznaną gatunki owoców i pokaże, jak przygotowuje się do spożycia ogromne tarantule, użądane 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. Rozszalała 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 podstępów 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 20.00 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 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 „Dziękuję za portretu”, z powodzeniem przejęła od Angeliny Jolie rolę bohaterki znanej z gry. Adaptacja produkcji Crystal Dynamics z 2013 roku. 155 min 0.40 Nieuchwytni – film sensacyjny, USA 2015, reż. Daniel Benmayor 2.25 Zobacz to!	 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 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	5.10 Szkoła (840) – serial paradokumentalny, Polska 2020 6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (9) – program rozrywkowy, USA 2019 7.05 Nowe Zwirowane Melodie 3 (10-12) – serial animowany, USA 2019 7.50 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. Wymusza jej obecnego ukochanego, Wojtkę. 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 odwieźli go po śmierci matki. Klient jest jedynie w posiadaniu starego zdjęcia. Przedstawia ono poszukiwanego. 65 min 17.45 Gremliny rozbijają – horror komediowy, USA 1984, reż. Joe Dante, wyk. Hoyt Axton, John Louie, Keye Luke, Don Steele (patrz obok) 20.00 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 22.50 300 – dramat historyczny, USA 2006, reż. Zack Snyder, wyk. Gerard Butler, Lena Headey, Rodrigo Santoro, Dominic West (patrz obok) 1.05 Tango i Cash – film sensacyjny, USA 1989, reż. Andrzej Konczalowski 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	 17.45 HORROR KOM. Gremliny rozbijają 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 stado złośliwych gremlinów, które opanowują całe miasto. 135 min 20.00 KRYMINAL Sherlock Holmes Koniec XIX wieku. W Londynie, największej metropolii ówczesnego świata, dochodzi do serii rytualnych morderstw. Śledztwo prowadzi 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 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 załoga trzystu wojowników. 135 min		

TVP3 TVP 3 D3 12 9.50 Polskie parki narodowe 10.25 Kulinarne wędrówki z Jołą Kleiser 11.00 Cena „W” ołności '44 12.05 Łato 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: Betclitc 1. Liga – mecz: Arkia 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 PROGRAM INFORMACYJNY  22.00 Dziennik regionów Reportaż gromadzą najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 30 min 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 Daje 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 TVP POLONIA D3 12 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) – przg., Pol./Niemcy 1999 13.05 Powstańcy – cykl fel. 13.15 UNESCO: Skarby Polski 14.35 Echo serca (7) – obycz. 14.35 Na sygnale (653, 654) 15.35 Okrasa lamie przepisy 16.05 Umrzeć za Warszawę – film dokum., Polska/Fr. 17.00 Telexpress 17.15 Powstańcy – cykl fel. 17.20 Chichot losu (2) – obycz. PROGRAM INFORMACYJNY  18.10 Godzina „W” – Polska 1979 Rok 1944. Pluton AK pod dowództwem Czarnego (Jerzy Gudekko, zdj.) szkuje się do ataku na hitlerowskie koszary. 80 min 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 Zatoką śpiewów 2 (12) 22.55 Powstańcy – cykl fel. 23.05 Warszawskie Combo Tanczące – koncert	TV 4 TV 4 D3 12 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 ziemi – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/USA 2015, wyk. Carey Mulligan, Matthias Schoenaerts 15.00 Policjanci i Policjanci (1401-1405) – serial obyczajowy, Polska 2026 KRYMINALNY  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 Drogowcy – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (293) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska 5.30 Telezakupy TV Okazje	PULS 2 PULS 2 D3 12 6.10 Smerfy – serial anim. 7.20 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany 8.10 Rysiek i Wieś Serce – film anim., Hiszp. 2013 FILM 10.00 Pszczołka Maja. Mały wielki skarb – anim., Niemcy/Australia 2021 11.30 Wojciech Ciejrowski. Boso – karaib (1-3) 13.45 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (3) 14.45 Blond ambicja – kom. romant., USA 2007 FILM 16.45 Książę i ja – komedia romantyczna, USA/Czechy 2004, wyk. Julia Stiles FILM 19.00 Kurozając i zagadka Chomika Ciemności – film anim., Bel./Fr. 2022 KOMEDIA ROMANTYCZNA  20.55 Facet (nie)potrzebny od zaraz – Polska 2014 Zosia (Katarzyna Maciąg, zdj.) roztępuje się z niewiernym chłopakiem. Postanawia odszukać mężczyzn, z którymi była kiedyś związana. Chce sprawdzić, gdzie pojawiła się. 110 min 22.45 Brick Mansions. Najlepszy z najlepszych – film sensacyjny, Francja/Kanada 2014 FILM 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 ROZRYWKI ROZRYWKI D3 12 11.45 To jest grane (99) – muz. 12.20 Prywatne życie zwierząt 13 (1) – przyrod. 12.55 Daje 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 ROZRYWKI  20.25 Kabaret Letnią Porą (17, 18) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monolog i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widzowski przedstawił zostało w przyjemnej, letniej konwencji. 115 min 22.20 Postaw na milion – teleturizm, 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 TTV HD D3 12 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) FAB-DOKUM.  22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (10) – Polska 2026 Justyna z Miskowicz poszuka inspiracji w tokańskich muzeach, natomiast Dorota z Pizy próbuje odnaleźć spokój w oborze. Przed nim szansa na odkrycie zupełnie nowych wrażeń. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8, 9) – pr. rozrywk., Pol. 2026 1.00 Diablenie 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
TVP3 TVP 3 D3 12 BIAŁYSTOK 17.30 Astronarium 17.55 Dorastały 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiekty 18.50 Sport, Pogoda 19.04 Świadcówkę czasu 19.20 Słownik polsko/polski 19.45 Historie niezapisane 21.00 Kwartet 21.30 Obiekty 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 GDANSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w szcucie 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 KONCU świata 19.26 Wykrzyk klamstwa 19.45 Zdarzyło się 21.00 Schlesien Journal 21.15 Zielowa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.32 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przysławne reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 19.25 Turystyczna jazda 19.35 Pełnosprawni 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika LUBLIN 17.30 Weekend z TVP 3 Lublin 17.45 Kwadrans samorządowy 18.00 Weekend z TVP 3 Lublin 21.15 Historie niezapisane 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.30 Kulturalnie po łodzi i regionie 17.45 RODOWY działkowicz 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Włki zka kulis 18.30 Łódzkie wiadomości 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości 21.50 Za szyba POZNAN 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 Osobowości Pogranicza 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 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 jedziemy 18.00 Dobry tytuł 18.30 Kronika 18.51 Zachodniopomorskie na weekend 19.49 Powrót do przeszłości 21.00 Smaki świata – posół morza 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 WROCLAW 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 21.00 Słownik polsko/polski 21.30 Fakty	TV HD TV HD D3 12 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 lamie 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 wesela – komedia romantyczna, USA 2013 23.55 Klangor (6-8) – krym., Pol. 3.00 Polowanie – thriller, FILM Polska 2023 FIRST 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 poloznej 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 poloznej 11 (7, 8) – obycz. 4.40 Co ludzie powiedzą? 3 (4) – serial kom., Wlk. Bryt.	ROMANCE TV ROMANCE TV D3 12 14.05 Rejs ku szczęściu – Podróż posłubna na Floryde – film obyczajowy, Niemcy 2009 16.00 Dwie kobiety – Na wszelkie bóle – Nowy początek – dramat obyczajowy, Niemcy 2025 FILM 17.55 Dziewczyna na rowerze – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Francja 2013 20.00 Zabójcze tropiki (9, 10) – serial kryminalny, Fr. 2019 22.15 Kryminal z Bolzano – Bez śladu – film kryminalny, Niemcy 2015 0.05 Mama się zwałnia – komedia, Niemcy 2021 FILM 2.00 Zabójcze tropiki (9, 10)	antena ANTENA HD antena ANTENA HD D3 12 8.10 Sekretne historie muzyczne (1) – pr. rozrywk. 9.10 Australijscy poszukiwacze złota 4 (9-12) – serial dok., Australia 13.10 Cielarzowie przez śnieg 3 (3-7) – serial dok. 18.00 77 TV 3 (6, 8) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji – Mont-Saint-Michel – dram. krym., Francja 2022 FILM 22.05 Morderstwo w rocznicę ślubu – film kryminalny, USA 2020, rez. Robin Givens 0.00 Michael Jackson: w poszukiwaniu szczęścia – dramat biograficzny, USA 2017 2.20 Władimir Putin – Wórc numer jeden? – film dok. 4.20 77 TV 3 (4) – pr. rozr., Polska COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL 6.00 Tata ma plan 4 (5-9) 8.30 Teoria wielkiego podrywy 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 – komedia, USA 1993 FILM 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 Śmiesznie nie będzie 2 (13-16) – program rozrywk.	TV 6 TV 6 D3 12 6.00 Jeżdźcy 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 TVN FABUŁA 9.30 Uwolnić orkę 2 – film przygodowy, Fr./USA 1995 11.40 Miss agent – komedia sensacyjna, USA 2000 13.55 Miss agent 2: Uzbrojona FILM 1 uroczka – komedia sensacyjna, USA 2005 16.30 Hrabia Monte Christo – dramat kostiumowy, Francja/Belgia 2024 20.00 Harry Potter i kamień filozoficzny – film przg., USA/Wlk. Bryt. 2001 23.20 Ostatnie tchnienie – thriller, Niemcy 2023 FILM 1.00 Siedem – thriller, USA 1995, rez. David Fincher 3.35 Grażyna Torbicka zaprasza 2 – magazyn film.

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 potrafisz** – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002, wyk. Leonardo DiCaprio, Tom Hanks

DRAMAT KRYMINALNY

20.00 Głośnie hity: Pocałunek śmierci – USA 1995
FILM 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**
FILM w Benghazi – film sensacyjny, USA/Malta/Maroko 2016
- 3.15 Skrzydlate świnię**
FILM – komediodramat, Polska 2010
- 5.45 Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., Pol.

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 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 Festival 2026** (6, 2) – koncert, Polska 2026

CZARNA KOMEDIA

20.00 Życie toczy się dalej – USA 2022
FILM Claire (Jane Fonda, zdj.) wybiera się na pogrzeb przyjaciółki z koleżdu, 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., 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.

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 Czerdziesiątka** (20) – serial obycz., Pol. 1977

KOMEDIOWY

18.40 U Pana Boga w ogródku (12)
FILM W restauracji, w której Śliwaki zamierzali urządzić swój przedwyborczy festyn, wybuchł 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 PiłBull** (22) – serial sens.
- 3.10 Oficerowie** (10) – serial sensacyjny, Polska 2006
- 4.10 Rodzinka.pl** (157, 158) – serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

- 6.00 Złoty interes** (7) – rozr.
- 6.50 Och! Kabaret** (1) – rozr.
- 7.40 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 8.15 Przygody Myszk** (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 wojenny, 1971
- 15.05 1920 Bitwa Warszawska** – dramat wojenny, 2011
- 17.45 Anna German. Tajemnica białego anioła** (7, 8) – biograf.

DRAMAT WOJENNY

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

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

AXN

- 6.10 Saga „Zmierzchni”**
FILM **Zacmienie** – 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 mordstwa genealoga. Nagłe ciało mężczyzny znalazła w sypialni żona. 305 min

FANTASY

20.00 Saga „Zmierzchni”: Przed świtem. Część 2 – USA 2012
FILM 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 przyg., USA/Niem./Irlandia 2004
- 0.45 Maski Zorro** – film przyg., USA/Meksyk 1998
- 3.40 Zie mamusi 2: Jak przetrwać święta**
FILM – komedia, USA/Chiny 2017, wyk. Mila Kunis
- 5.25 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.05 Pan Tadeusz** – 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 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 13.25 Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niem. 2004
- 15.10 Morderstwo w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
- 16.35 Pod gwiazdzistym niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
- 18.15 Wicked** – musical, USA/Kanada/Islandia 2024

BIOGRAFICZNY

21.00 Christy – USA 2025, reż. David Michôd
FILM Zdolna pięciorka 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** – dram. obycz., Fr./Polska/Niem. 2003
- CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+**

13 ULICA

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

POLSAT FILM

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

HBO

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

WARNER TV

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

ALE KINO+

- 9.05 Bruce Lee, wejście smoka** – film dokum., USA
- 10.20 Arktyka** – dramat przygodowy, Islandia 2018
- 12.20 Między światami** – dram. psychologiczny, USA 2010
- 14.15 Niezwykłe miejsce na śmierć** (4) – serial krym.
- 16.10 Zbrodnia 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 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 obyczajowy, Polska 2001
- 14.30 The Holiday** – komedia romantyczna, USA 2006
- 16.45 Zapaleń. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
- 18.15 Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010
- 19.55 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Bridget Jones: Szalejąc za facetem** – komedia romantyczna, Wielka Brytania/Francja/USA 2025
- 22.00 Cięcie** – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
- 23.40 Dotyk** – melodramat, Islandia/Wlk. Bryt. 2024
- 1.40 Żurek** – film obyczajowy, Polska 2003

SCI FI

- 10.55 Podziemny wstrząs**
FILM – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024
- 12.45 Arctyczny Armagedon**
FILM – film katastrof., USA 2023
- 14.35 Malpa i Mechmalpa: Nowy porządek** – film s.f., USA 2024
- 16.25 Ciche miejsce** – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt
- 18.20 Pompeje** – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014
- 20.30 „Odysseja” – Jak powstał epos?** – reportaż
- 21.00 Dzień Świstaka**
FILM – komedia, USA 1993
- 23.05 Tożsamość** – 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 Przycielci gangstera**
FILM – kom. krym., Fr./Wlk. 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 s.f., USA/Chiny/Kanada 2017
- 20.00 Bumblebee** – film s.f., USA 2018
- 22.30 Memento** – thriller, USA 2000, wyk. Guy Pearce
- 0.50 Ostatni bastion** – film sensacyjny, USA 2001
- 3.30 Projekt: Monster** – 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, USA 2009, wyk. Tom Hanks
- 20.15 W pogoni za zemstą**
FILM – film sensacyjny, USA 2010
- 22.20 Szklana pułapka 3** – film sensacyjny, USA 1995
- 0.55 Liberator 2** – film sensacyjny, USA 1995
- 3.00 Zaklamanie** (4) – obycz.
- 4.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

- 10.00 Potop Redivivus** – film historyczny, Polska 2014
- 13.50 Next** – thriller s.f., USA 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 sensacyjny, USA 1994
- 22.50 Efekt motyla** – thriller, USA 2004, wyk. Ashton Kutcher
- 1.30 Kontakt bezpośredni**
FILM – sens., Niemcy/USA 2009
- 3.35 Carrie** – horror, USA 2013, wyk. Chloë Grace Moretz
- 5.40 Duszek** – film sensacyjny, 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 Talamanca: 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 Wykrywcą historii** (6, 5)
- 18.00 Dover 24/7** (2) – serial dok.
- 19.00 Speedshop: warsztat marzeń** (5) – serial dokum.
- 20.15 Kolacja z Gwintem Rossdalem** (1) – serial dok.
- 21.10 Lotniskowca 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 powstała Premier League** (1) – dok.



TLC	TLC
8.00 Szczęść 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 maż to za mało – reality show, USA	
23.00 Moje paranoje	
0.00 Dr Pryszczyla	
1.00 Baylen – życie na głos 3	
2.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023	

POLSAT CAFÉ	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 Wziewienie kobiet (61-64) – serial dok., Pol.	
3.00 Zdrady (4-6) – paradok.	

TVN STYLE	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 krancu świata (5) – serial dok.	
15.35 Projekt City (4) – pr. rozr.	
16.05 Bitwa o Góści (8-ost.) – reality show, Pol. 2023	
17.05 Złoty 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 (4) – 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	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 ukręcia 2 (2)	
16.00 Bracia Collins biorą się do roboty (1)	
17.00 Ciężarówka przez Afrykę (7)	
18.00 Ed Stafford: inicjacja	
19.00 Teorie spiskowe pod lupą: Pogoda jako broń	



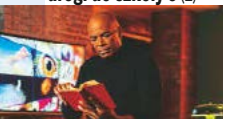
20.00 W oku cyklonu: łowcy burz: Tornado roku	
21.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	
22.00 Złoto drwali	
23.00 Akta ekspedycji 2	
0.00 Tajemnice Alaski	
1.00 Rolnicy w akcji (4)	
2.00 Łowcy staroci 12 (12, 13) – dok.	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
9.05 Znak orla (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 Bliisko, coraz bliżej (18)	
18.50 Powstanie zwykłych ludzi – film dokumentalny	
19.55 Pomiędzy – 1944-1945	



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

FOKUS TV	FOKUS TV
6.05 48h. Zaginięci (46)	
7.00 Rolnicy. Podlasie	
9.00 Premiera: Pociągami po Europie (3) – serial dok.	
10.00 Premiera: Świat z góry. Podróż pociągami (3)	
11.00 Bitwy morskie – historia okrętów wojennych (3, 4) – dok.	
13.00 Rolnicy. Podlasie (16-18) – serial dok., Pol.	
16.00 Podglądając przyrodę 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	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 – komediodramat, 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	ZOOM
8.00 Jakubiak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.	
9.35 Wojciech Cejrowski – bosu 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 Sprogøe	
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	FOOD NETWORK
7.10 Dieta czy cud? – mag.	
7.55 Bójka na plaży 2 – dok.	
8.55 Dzwiczone 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 fannie	
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 Rozdrążyć tytanów 2	
3.50 W kuchni Julian Child – dok.	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Autostrada spotkań z UFO	
8.00 Zoom na architekturę	
10.00 Jak to jest zrobione?	
12.00 Złote rzeczy – niezwykle wynalazki	
14.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	
16.00 Autostrada spotkań z UFO	
18.00 Jak to jest zrobione?	
20.00 Największe paranormalne zagadki	
22.00 Kłątwa Trójkaty Bermudzkiego	
0.00 Na tropie legendarnych potworów	
2.00 Tajemnice Alaski	
4.00 Złote rzeczy – niezwykle wynalazki	

NATIONAL GEOGRAPHIC	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: Zaginięcie 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 Cienna 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	BBC EARTH
10.00 Sekretne życie ogrodu	
11.05 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.	
12.10 W okowach mrozu 3 – dok.	
17.15 Potęga sasków: kulisy Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.	
18.40 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.	
19.45 Wyspy Atlantyku – dok.	
21.55 Naturalne odmiennoci życia (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	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 Strážcy 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 Kabaretoży śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 14	

NOWA TV	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 podołłów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	
5.00 Pod lupą – magazyn	

HGTV HOME & GARDEN	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 Mieszkanin na miarę 4	
23.40 Usterka 11 (10, 4, 6, 8)	

TRAVEL CHANNEL	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 Ciężarówka przez Stany	
15.55 Człowiek kontra jedzenie	
18.00 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.	
20.00 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny	
22.00 Azja Express – reality show	
23.35 Górskie potrawy – dok.	
1.35 Hotelowe rewolucje – dok.	
4.35 Tu jest pięknie – pr. rozr.	
5.10 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Wyzwa Londyn	
13.00 Tytani afrykańskich rzek	
14.00 Dzikie 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 Najgroźniejszy zwierzęta Afryki: Wodne polki walki	
23.00 Europa z powietrza	
0.00 Niezwykły dr Pol	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
6.15 Zakazana historia 7	
7.05 Największe postaci zimnej wojny	
10.25 Naciści: korzenie zła	
13.20 Najgroźniejsi ludzie Hitlera	
17.55 Konkwestatorzy: 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	CANAL+ KUCHNIA
15.05 U sąsiadów w kuchni 16	
15.40 ABC gotowania...	
16.05 M jak mięso S: Schabowy	
16.55 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.	
17.50 Ekopodróż z Julią Oleś 2	
17.55 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.	
18.50 Jedź, podróżuj, smakuj	
19.50 Podróż piekarsza 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	CANAL+ DOMO
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	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 „Nostramo” – horror s.f., Wielka Brytania/USA 1979	

KOBIEĆ	KOBIEĆ
12.30 Pięknie przyprowadzona 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. Sześciuła i pogodziona – film dokum.	
18.30 Kombi na dobry wieczór	
19.30 Miłość i nadzieja (322)	
20.30 Włochy we wzgórzu (303)	
21.30 Karol, władca Hiszpanii (3, 4) – serial kostiumowy	
23.25 Wierzę w Ciebie – dram.	
FILM biografi, USA 2020	

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

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
12.35 Bociąg biały – film dokum.	
13.00 Podróż Malej 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	
in film dokum., Pol. 2024	
20.00 Nowa Warszawa – dok.	
21.20 Warszawa dzieci 44	
22.30 Wstrzymując oddech	
0.15 Sanatorium miłości 7	

TVP SPORT 9.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie ćwierćfinałów 10.20 Wioslarstwo: 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 Wisłie 16.15 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wisłie – studio i treningi (live)	EUROSPORT 1 7.00 Commonwealth Games – Glasgow 2026 – magazyn sportowy ćwierćfinałów 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)	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 Prepolc (live) 17.30 Sporty walki: UFC Fight Night – studio (live)	TVP ABC 7.05 Agatka 7.30 Male i duże przygody Miffy 7.40 Pys i Bill 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotruś Królik 2 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Studio Stodola 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	MINIMINI+ 9.43 Edzio i Lusja 10.10 Baczne oczka 10.30 Język 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 Robotkows 14.00 Bing 14.20 Strazak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Język Happy 16.02 Marta mówi	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 19.00 Kadr na Kino – magazyn filmowy 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
17.30 Skoki narciarskie: Letnie GP w Wisłie (live) 19.55 Skoki do wody: Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – wieża 10 m synchronicznie kobiet (live) 20.40 Sportowy wieczór 21.10 Piłka nożna: Supercup Portugalii: FC Porto – Torreense (live)	18.30 Kolarstwo: Wyścig Clacisa San Sebastian 19.30 Biegi górskie: GT World Series – Quebec 20.00 Lekkoatletyka: Commonwealth Games – Glasgow 2026 – 6. dzień (live) 23.00 Snooker: Turniej Shanghai Masters	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)	13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauca 2 15.20 Czekaj, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Bella i Sebastian 16.05 Pat i świat 2 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja	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	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Ranking Mazura 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 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: BKF 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 – Tryden 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: MS w Loket – 2. wyścigi w klasie MX2 i MXGP 17.30 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wisłie (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 9.10 SpongeBob Kanciatoparty 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 Kanciatoparty 12 17.45 SpongeBob Kanciatoparty 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 Laszego i Mai 2 12.26 Osmar 13.00 Gadający Tom i przyjaciele 3 13.54 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.48 Siostry 2 15.30 Gus, Mały – wielki rycerz 2 16.30 Diniś i Lusja 16.58 Kumpel 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 Kiedys 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 Troche kultury 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.32 Tajemnice kulturowych 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 Formula 1: Grand Prix Węgier 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – Cagliari Calcio 18.00 Piłka nożna: FC Tokyo – BVB 20.40 GP Confidential 20.40 Formula 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 Baník 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 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.15 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Orange Carpet All Access 9 9.41 Tim Rex wśród gwiazd 11.05 Santiago z móż 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.30 Orange Carpet All Access 9 12.50 Psi Patrol 13.45 Barabapapa 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 FILM – Mickey's Country Farm – film animowany, USA 2026 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Mickey's Country Farm – film animowany, USA 2026 FILM – Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Mickey's Country Farm – 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 Debaty 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+ SPORTS 10.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Jagiellonia Białystok 13.10 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Arged – Stal 16.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Polonia Pila (live) 18.45 Speedway+ 19.30 1 na 1 Extra 20.45 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Arged – Stal 23.30 Liga+ 0.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Górniki 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 Formula 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 rezy 21.00 Naprawy nie do naprawy 21.45 Moto kombat 22.25 Zawodowi handlarze 23.10 Wojny samochodowe 0.10 Duda kontra Szafranski 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 Kłachy i Lachy 11.20 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy 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 telewizyjnym 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 22.50 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół

**DZIEWCZYNA, KTÓRA UCIEKŁA:
HISTORIA KARY ROBINSON**

Nigdy nie trać nadziei!

**Na
faktach**

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

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 być normalnym torem – służył w marynarce wojennej, potem znalazł

pracę w firmie sprzedającej kompresory. W międzyczasie dwukrotnie się ożenił. Ale tak naprawdę prowadził podwójne życie...

Zaczął 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 Silvē, 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 wsiała. Była sparaliżowana strachem, ale starała się zapamiętywać szczegóły

trasy, którą była wieszona. 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 Silvē i siostr 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

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



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

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 Kamiennej 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



Na żywo

W ubiegłym roku konkurs wygrała Oliwia Mikulska.

Prowadzący: Ilona Krawczyńska, Agnieszka Hyży i Olek Sikora.



Ciemnoskóry zięć to już za dużo dla biednych Verneuilów.

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...

go... 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 ognistorda Nelly Bly. Frankie nie jest tym zachwycona... Muzyczna komedia z 1966 roku była 20. filmem w dorobku króla rock and rolla. HM

We Frankie wcieliła się Donna Douglas, a Johnny'ego zagrał Elvis Presley.



TVP 1

- 5.25 Sprawa dla reportera** – dr. 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 debłu”; 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 skupiają 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

Helena (Natalia Rybicka, zdj.) i Staszka uciekają z więzienia w sanitarce wywożącej zwłoki, ale zostają schwytane. Skowronek żąda, by Tomasz przestał szukać Pawelki. 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**



21.20 DRAM. OBYCZ.

Światło między oceanami

Weteran I wojny Światowej (Michael Fassbender, zdj.) zostaje latarnikiem. Wraz z żoną (Alicia Vikander, zdj.) przegarnia niemowlę ocalone z delfiny. Dziecko szuka matki... **140 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:** Poddebice – 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 suferką będzie żona, Justyna. Drugą uczestniczką jest zaś Marcela, właścicielka agencji eventowej. W trakcie gry wspierają 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

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 całosc”. **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**



23.25 KRYMINALNY

Harry Wild

(1, 2) Emerytowana profesor literatury Harriet (Jane Seymour, zdj.) zostaje napadnięta. Postanawia sama wytypować mordercę, którego poszukuje policja. Jej partnerem zostaje przypadkowo poznany rabuś. **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 zwierzę Iwa 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, USA 2011, reż. Tim Hill. Wyspa Wielkanocna. Zajączek Zeł ma przejąć po ojcu firmę produkującą słodycze. Marzy jednak o karierze perkusisty. Ucieka więc do Hollywood. Podąża za nim oddział Różowych Beretów. Tymczasem przerosnięty kurczak Carlos próbuje przeprowadzić zamach stanu. Jeśli mu się uda, zamiast łakoci dzieci będą dostawały ziarno... **125 min**
- 13.55 Falszywa dwunastka 2** – 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., USA 1997, reż. Steven Spielberg. Mija kilka lat od eksperymentów z przywróceniem do życia dinozaurów. John Hammond ponownie zaprasza na występ Sarah Harding (Julianne Moore) i Iana Malcolm (Jeff Goldblum). O istnieniu zwierząt dowiaduje się Peter Ludlow (Arliss Howard). Chce schwycić 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

Falszywa dwunastka 2

Tom (Steve Martin, zdj.) jedzie z żoną (Bonnie Hunt) i dwunastoletnim dzieckiem na wakacje. Spotyka swojego odwiecznego rywala – Jimmego (Eugene Levy, zdj.), ojca dyscyplinowanej 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**



23.00 KOMEDIOWY

Mayday

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

20.05 Sport, Pogoda

- 20.25 Gra z Cieniem** (5) – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 21.20 Światło między oceanami** – 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, Pol. 2014, reż. Jan Komasa
- 2.55 Teksańczyk** – western, USA/Hiszpania 1966, reż. Lesley Selander
- 4.25 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 **4.45**

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7	
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 Lemony Snicket: Seria niefortunnnych zdarzeń – film familijny, USA/Niemcy 2004, reż. Brad Silberling, wyk. Jim Carrey, Meryl Streep, Billy Connolly, Liam Aiken (patrz obok) Widowskowska 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 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 spieszą absolwenci akademii policyjnej. 125 min 17.55 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2025 W Mysliborzu Basia prowadzi restaurację Domowe Obiady u Rudej. Wspierają ją syn, mąż i przyjaciółka. Wizyta Magdy Gessler wprowadzi spór zamieszania. Przed właściwiecką i jej bliskimi momenty niepowodzenia. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 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 Kod dostępu – film sensacyjny, USA 2001, reż. Dominic Sena, wyk. John Travolta, Halle Berry, Hugh Jackman, Sam Shepard, Don Cheadle (patrz obok) 1.10 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	13.30 FAMILIJNY Lemony Snicket: Seria niefortunnnych zdarzeń Rodzice Violet (Emily Browning, zdj.), Klaus (Liam Aiken, zdj.) i Słoneczka giną w pożarze. Dzieci trafiają pod opiekę dalekiego krewnego, hrabiego Olafa (Jim Carrey). Przebiegły wuj zamierza pozbawić 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 Burтона (Anthony Hopkins) i badaczki Vivian Wembly (Laura Haddock). 195 min 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	6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 6.35 Kobra – oddział specjalny (14): Przetwarzanie – 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 przeczuca. Roman postanawia sprawdzić, jak wygląda praca remontowej w domu matki Justyny. Czekają niespodzianka. 110 min 11.40 Turner i Hooch – komedia sensacyjna, USA 1989, reż. Roger Spottiswoode Detektyw Turner (Tom Hanks) przysięga psa Hoocha, którego pan został zamordowany. Domyśla się, że zwierzę było świadkiem zbrodni i może rozpoznać zabójcę. 125 min 13.45 Agenta specjalnej troski – komedia sensacyjna, Francja/Belgia 2016, reż. Dany Boon Dowódca elitarniej jednostki RAID Eugene (Dany Boon) ma wyszkolić niezdarną Joannę (Alice Pol) Pasquali, córkę ministra. Mimo że dziewczyna nie ma predyspozycji do zawodu, nie może odmówić. 130 min 15.55 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 I znowu zgryzysiliśmy, dobry Boże! – komedia, Francja 2019, reż. Philippe de Chauveron, wyk. Christian Clavier, Chantal Lauby, Ary Abittan, Medi Sadoun (patrz obok) 20.00 Niedziela z gwiazdami: 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 Hellboy – film s.f., USA/Wielka Brytania/Bulgaria 2019, reż. Neil Marshall 0.50 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 Zobaczyć to!	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 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 sprzątaczką 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-latką spada z balkonu. Możliwe, że padła ofiarą przemyśle domowej. 120 min 16.35 Detektywi (8) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Kobieta prosi ekipę śledczą 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 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 20.00 Szeregowiec Ryan – dramat wojenny, USA 1998, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Hanks, Tom Sizemore, Edward Burns, Barry Pepper (patrz obok) 23.35 Ci, którzy życzą mi śmierci – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Taylor Sheridan Strażaczka Hannah (Angelina Jolie) z wieży obserwacyjnej zauważa rannego dwunasto-latka (Finn Little), którego ściągają przestępcy. Postanawia mu pomóc. 130 min 1.45 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	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, Kapitane 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 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

TVP 3

7.40 Pogoda Info
7.45 Polska o poranku – inf.
8.05 Kryminalna siódemka
8.35 Regiony na TAK – mag.
8.55 Wieś 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



19.25 Betclis 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

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Dziś w Podlaskim **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** Żyjacy Kościół **21.30** Obiektyw **BYDGOSZCZ 16.00** Opowieść o **16.15** Harcerskie „czuwal” **16.30** Agregore **17.00** Dokument w TVP Bydgoszcz **18.00** A to historia **18.30** Zbliżenia **18.50** Słowo daje! **19.00** Przestankę slow food **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda **GDANSK 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** Mikrokomosy **16.15** Papiń pyto **16.45** Ekoagent **17.05** Wykrzywać kłamstw **17.30** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **21.31** Aktualności **KRAKÓW 16.30** Z górnej polki Telewizji **17.05** Z górnej polki Telewizji **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliziej polityki **19.10** Magazyn **21.30** Kronika **LUBLIN 15.40** Weekend z TVP 3 **Lublin 15.50** Przystań nad Biblią **16.30** Piosenka od Ciebie **16.30** Leśni zapłacze **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

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: Betclis
1. Liga: Ruch Chorzów – Miedź Legnica (live)
17.00 Telexpress
17.25 Chichot losu (3) – obycz.
18.20 Kabaretomania (72)
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (2) – cykl reportaży
19.30 Program informacyjny **19.30**
20.05 Sport, Pogoda



20.20 Komisarz Alex 23 (288)

Pod blokiem znaleziono ciało przedstawiciela handlowego. Jeden z tropów prowadzi śledczych do żony, 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

Pod blokiem znaleziono ciało przedstawiciela handlowego. Jeden z tropów prowadzi śledczych do żony, którą denat właśnie się rozwodził. Wychodzą też na jaw mroczne tajemnice budynku. **55 min**

KRYMINALNY

0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny
1.00 Tokio nocą. Sekretne Japonia – film dokum., Fr.
2.20 Miłość i seks w Rosji – film dok., Francja 2020
3.25 Lubie disco! (294) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

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 **FILM** Sensacyjny, USA 2012, wyk. Joseph Gordon-Levitt
12.50 Wielki błękit – dramat **FILM** przygodowy, USA/Francja/Włochy 1988
16.25 Déjà vu – thriller s.f., **FILM** USA 2006, wyk. Denzel Washington, Paula Patton
18.55 Uroczysko (187, 188) – serial kryminalny, Polska



20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

(1020-1023) – Polska 2026
 Mikolaj trafia do szpitala po przedawkowaniu leków. W jego mieszkaniu Izabela i Barbara znajdują hurtownię specyfików i telefon, który naprowadza je na trop lekarza. **240 min**

0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny
1.00 Tokio nocą. Sekretne Japonia – film dokum., Fr.
2.20 Miłość i seks w Rosji – film dok., Francja 2020
3.25 Lubie disco! (294) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

Pod blokiem znaleziono ciało przedstawiciela handlowego. Jeden z tropów prowadzi śledczych do żony, którą denat właśnie się rozwodził. Wychodzą też na jaw mroczne tajemnice budynku. **55 min**

THRILLER

20.00 Zabójca – Australia/USA **FILM** 2007, rez. Greg McLean
 Dziennikarz Pete (Michael Vartan, zdj.) jedzie do Australii. W czasie rejsu po rzecę kapitał wpływa na niezbadane obszary. Turysci odkrywają, że stali się celem ogromnego krokodyla. **115 min**

PULS 2

7.20 Aukcja w ciemno (12-14) – serial dok., USA
8.45 Wojciech Ciejrowski. Boso – Karabi (4, 5)
10.05 Mania wielkości **FILM** – kom. kostium., Francja/Hiszpania/Wł. 1971
12.30 Żandarm z Saint-Tropez – komedia, Francja/Włochy 1964
14.35 Legenda o gorskim **FILM** 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



20.00 Zabójca – Australia/USA

FILM 2007, rez. Greg McLean
 Dziennikarz Pete (Michael Vartan, zdj.) jedzie do Australii. W czasie rejsu po rzecę kapitał wpływa na niezbadane obszary. Turysci 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

Pod blokiem znaleziono ciało przedstawiciela handlowego. Jeden z tropów prowadzi śledczych do żony, którą denat właśnie się rozwodził. Wychodzą też na jaw mroczne tajemnice budynku. **55 min**

TVP KULTURA

12.05 Kosmos 1999 (18) – s.f.
13.05 Opole – koncerty wspomnienia – cykl fel.
13.20 KFPP Opole '92 – koncert
14.30 Frankie i Johnny **FILM** – film muzyczny, USA 1966
16.05 Nole i dnie (11) – obycz.
17.15 Nieleciała z... – pr. kult.
18.10 Irena Santor. Magiczny jeden krok – film dokum.
19.15 Piosenki Władysława Szpilmana – koncert, Pol.
20.00 Przełęcz ocalonych **FILM** – dramat wojenny, USA/Australia 2016, rez. Mel Gibson
22.25 TVP Kultura na Nowych Horyzontach – fel., Polska
22.45 Silent Twins – dramat biograficzny, Polska/Wielka Brytania/USA 2022

TVP ROZRYWKI

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 Kolo fortuny – telet., Pol.
18.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (7)



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 akrobaticzne ćwiczenia. **60 min**

20.45 Kocham Cię, Polsko! (10) – pr. rozr., Pol. 2026
22.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.20 Kolo 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

Pod blokiem znaleziono ciało przedstawiciela handlowego. Jeden z tropów prowadzi śledczych do żony, którą denat właśnie się rozwodził. Wychodzą też na jaw mroczne tajemnice budynku. **55 min**

afena ANTENA HD

8.05 Oszuki przeznaczenie. Historie prawdziwe 15 (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
8.35 Celniczy (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 instykt 2 (1-4) – serial kryminalny, Fr.
17.55 77 TV 4 (1, 4) – pr. rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (5, 6) – krym., Fr.
0.05 Morderstwo w rocznicę **FILM** **Ślub** – krym., USA 2020
1.55 Tajemnice ludzkości – pr. popularnonaukowy
4.15 77 TV 3 (3) – pr. rozr., Polska

TTV HD

12.10 Zakup w ciemno 4 (11)
13.05 Zakup w ciemno extra (4) – reality show, Polska
13.40 Damy i wiesniaczki. 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)



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 wiesniaczki. 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 Wesołowska (521) – serial fabularno-dokum.

Pod blokiem znaleziono ciało przedstawiciela handlowego. Jeden z tropów prowadzi śledczych do żony, którą denat właśnie się rozwodził. Wychodzą też na jaw mroczne tajemnice budynku. **55 min**

TV 6

6.00 Columbo (25, 26) – serial kryminalny, USA 1974
10.05 Poirot (2) – krym., Wlk. Bryt.
12.30 Jak ukrąść milion **FILM** **dolarów** – komedia sensacyjna, USA 1966
15.00 Policjantki i Policjanci (248-250) – obycz., Pol. 2017
18.00 Strażnik Tekasu (17, 18) – serial sensacyjny, USA
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 78) – krym., USA
21.55 Kości (133, 134) – serial kryminalny, USA 2011-2012
23.50 Ultraviolet – film s.f., USA **FILM** 2006, rez. Kurt Wimmer, wyk. Milla Jovovich, Cameron Bright
1.40 Kochane pieniądze (32-35) – serial paradokum.
5.45 Telezakupy TV Okazje

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

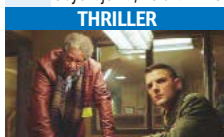
9.55 Hudson i Rex 2 (14-16) – serial kryminalny, Kan.

12.55 Robin z Sherwood (6) – serial przyg., Wlk. Bryt.

14.00 Smoking – komedia, sensacyjna, USA 2002

16.05 Kosmiczne jaja – komedia s.f., USA 1987, wyk. Daphne Zuniga, Bill Pullman, Mel Brooks

18.00 Brunet wieczorową porą – komedia obyczajowa, Polska 1976



20.00 Bez przedawnienia – USA 2002

Prawniczka Claire walczy o uniewinnienie swojego męża – byłego żołnierza oskarżonego o udział w zbrodni. Wspiera ją były wojskowy adwokat, Charles Gimes (Morgan Freeman, zdj.). **145 min**

22.25 Najlepsi z najlepszych 4: Bez ostrzeżenia – film sens., USA 1998

0.05 Anna German (1, 2) – serial biograficzny

2.35 Historie miłosne – film obyczajowy, Polska 1997

4.15 Kabaretowe hity (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024

5.30 Wskrzeszenie – etiuda filmowa, Polska 2022

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Sekrety rodziny (169) – serial paradokmalny

7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

8.00 Sekrety rodziny (170) – serial paradokmalny

9.00 Trudne sprawy (922-926) – serial paradokmalny, Polska 2024-2025

14.00 Sekrety rodziny (171) – serial paradokmalny

15.05 Wzięcie 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



20.35 Strzelec 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 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

TVP SERIALE

5.10 Na sygnale (886, 887) – serial fabularno-dokum.

6.20 Czwórziestolatek (19-21) – serial obycz., Pol.

9.55 U Pana Boga w ogródku (11, 12) – serial kom., Polska 2008

11.50 Cztęre 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 2024

16.35 Ranczo 10 (120) – serial obyczajowy, Polska 2016

17.35 Cztęre pancerni i pies (8, 9) – serial wojenny, Polska



19.45 Ojciec Mateusz 31 (400-402) – Polska 2024

Mateusz doznaje kontuzji. Tymczasem w Sandomierzu pojawiają się byli więźniowie, którzy zostali niedługo schwytani przez księdza i policjantów. Muszą zarządzić 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 (1) – serial krym., Polska 2022

3.35 Londyńczyk (6) – obycz.

4.35 Dom pod Dwoma Orlami (1) – serial obyczajowy, Polska 2021

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes (8) – rozr.

6.50 Och! Kabaret (2) – rozr.

7.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

8.15 Przygody Myszy (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 przygodowy, 2001

11.45 C.K. Dezerterzy (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985

15.05 Stara baśń – film kostiumowy, 2003

17.35 Bitwa pod Wiedniem – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012



20.00 Anna German. Tajemnica białego anioła (9, 10)

W 1972 roku Anna posłubia 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.

0.45 Bo we mnie jest seks – film biograficzny, 2021

3.10 Obudz się – dramat obyczajowy, 2022

4.50 Martwe małżeństwo – film krótkometrażowy

5.30 Nibylandex – film krótkometrażowy, 2026

AXN

6.10 Saga „Zmierzch” – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart

8.00 Walker: Strzałnik 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

Sledczy badają sprawę zuchwałej kradzieży – ktoś rozbrajał dom i przeniósł go na pustynię. W jego wnętrzu zostają znalezione zwłoki kobiety. **305 min**



20.00 Maska Zorro – USA/ Meksyk 1998, reż. Martin Campbell

Obrona uciśnionych (Anthony Hopkins, zdj.) szuka godnego siebie następcy. Zostaje nim młodziejaszek Alejandro (Antonio Banderas, zdj.), który wrócić zakochuje się w córce gubernatora (Catherine Zeta-Jones, zdj.). **180 min**

23.00 John Rambo – film sens., USA/Niemcy 2008

0.45 Resident Evil: Ostatni rozdział – horror, Wielka Brytania/Fr./USA 2016

2.55 W 80 dni dookoła świata – film przyg.

4.55 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.

6.15 Lily i kangurek – film familijny, Australia 2025, wyk. Lily Whiteley

8.00 Zwiernak na ratunek – anim., Kanada/USA 2024

9.25 Zmieniokształtni 2 – film familijny, Niemcy 2026, wyk. Emilie Cherif

11.05 Kopnięci w czasie – komedia, Fr./Belgia 2025

12.45 Hollywood Buzz – mag.

13.10 Jason Bourne – thriller, USA 2016, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones

15.10 Dalej jazda! 2 – komedia, Polska 2025

16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu (live)



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. Bryt./USA/Finlandia 2024

23.15 Wściekłe psy – film sensacyjny, USA 1992

0.50 Klucz do koszmara – horror, USA/Niem. 2005

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

13 ULICA

6.10 Falszerstwo (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 Niewiadomy detektyw (8) – krym., Austria/Niem. 2023

20.00 Morderstwo na Wyspach Leryńskich – film kryminalny, Fr. 2023

22.00 Morderstwo w Pont-Aven – film kryminalny, Francja 2022

0.00 Tajemnice chóru – film kryminalny, Francja 2020

2.00 Kobra – oddział specjalny (3) – serial sensacyjny, Niemcy 2022

4.00 Zabójstwo w Grasse – thriller, Francja/Bel. 2016

POLSAT FILM

6.00 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (179) – rozr., Pol.

8.00 Sąsiedzi (27, 28) – anim.

8.25 Była super Ziemia (17-19)

10.00 Super Mario Bros: Film – film anim., Jap./USA 2023

11.55 Kevin sam w domu – film komedia, USA 1990

14.20 Spider-Man: Bez drogi do domu – film przygodowy, USA 2021

17.20 Hobbit: Niezwykła podróż – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012

21.00 Znaki – thriller s.f., USA

23.10 Wojna żeńska-męska – 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 – komediodramat, USA 2014

13.10 Lista – komedia, USA

FILM 2023, wyk. Halston Sage, Christian Navarro

14.45 Teściowie 3 – komedia, Polska 2025

16.15 Spider-Man: Uniwersum – film animowany, USA 2018

18.10 Wieżeniec labiryntu – thriller, USA/Kanada/ Wielka Brytania 2014

20.00 Oni cie zabiją – horror komediowy, USA 2026

21.35 No hej! – komedia, USA

23.10 Uciekaj! – horror, Japonia/USA 2017

0.50 La Grazia – dramat obyczajowy, Włochy 2025

3.00 Ród smoka 3 (7) – fantasy

WARNER TV

12.25 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985

14.40 Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły – komedia, USA 1986

15.45 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie – film sensacyjny, USA/Hongkong/Ukraina 1996

17.25 Raport Pelikana – film sensacyjny, USA 1993

20.20 Dziewczyna, która 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 kryminalny, USA 1990

ALE KINO+

10.15 Tim Burton: Potwór w kinie – film dok., Francja 2025

11.30 Peknięte lustro – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1980

13.40 Tunnel – film katastroficzny, Norwegia 2019

15.50 Zbrodnie na wybrzeżu (2-ost.) – krym., Niem. 2023

17.45 Michael Clayton – thriller, USA 2007

20.10 Szipięć – thriller, Francja/Wielka Brytania/Niem. 2011

22.40 Dom Glasów – dramat 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 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

11.00 Kiler-ów 2-óch – film komedia, Polska 1999

12.55 Masz ci los! – komedia, Polska 2023

14.20 Zmierzch – film fantasy, USA 2008

16.20 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

16.30 Peacock – thriller, USA 2010, wyk. Cillian Murphy

18.00 Krucjata Bourne'a – thriller, USA/Niemcy 2004

19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Gdy zgasa światła – film sensacyjny, USA 2024

21.30 Polowanie – dramat sensacyjny, USA 2025

23.15 30 dni mroku – horror, USA/Nowa Zelandia 2007

1.05 To nie mój film – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

12.50 Małpa kontra Mechałupa – horror s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold

14.40 Podziemi wstrząs – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024

16.30 „Odyseja” – Jak powstał epos? – reportaż

17.00 Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę – film sensacyjny, USA 2004

19.05 183 metry strachu – thriller, USA 2016, wyk. Blake Lively, Oscar Jaenada

21.00 DOA: Żywy lub martwy – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006

22.50 Ciche miejsce – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt

PARAMOUNT NETWORK

9.50 Ilu miałas facetów? – kom. romant., USA 2011

12.05 Naga brzoń: 2 akt Wydziału Specjalnego – komedia kryminalna, USA 1988

14.00 Naga brzoń 2 1/2 – komedia sens., USA 1991

15.50 Naga brzoń 33 1/3 – film

17.30 Bumblebee – film s.f., Chiny/USA 2018

20.00 Uprawdazona – film sensacyjny, Francja 2008

22.00 Człowiek w ogniu – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004

0.55 Ciche miejsce – horror, 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 Faceli w czerni 2 – komedia s.f., USA 2002

19.30 Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę – film sensacyjny, USA 2004

21.35 Anioły i demony – thriller, USA 2009, wyk. Tom Hanks

0.20 Bad Boys – komedia sensacyjna, USA 1995

2.45 Zabójcze umysły (1, 2)

FILMBOX+ ONE

7.45 Duszek w zamku – film wiedzmy – komedia fantasy, Niemcy 2022

9.40 Pan Wołodyjowski – film historyczny, Polska 1968

12.50 Wciąż ją kocham – melodramat, USA 2010

15.00 Bitwa o Anglię – dramat wojenny, Wlk. Bryt. 1969

17.45 RoboCop – film s.f., USA

20.00 Rob Roy – film przyg., USA/USA/Wlk. Bryt. 1995

22.55 Walkiria – dram. wojenny, Niemcy/USA/Wł. 2008

1.30 Oddział Delta 2 – film sensacyjny, USA 1990

3.50 Provokacja – 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 Łąpu 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 dok., Pol. 2024

12.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wiczyści 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 Kolejka 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 sensacyjny, Polska 1997

0.10 Nieczysta gra: Skandal w biathlonie (1) – dok.



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, USA 2024
14.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4 (4) – reality show, USA 2024
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 żyje: Efekt halo – serial dokum.
0.00 Dr Przystępiała
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 Rolniczy (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 Wziętienie 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 Złóż ogród 2 (1) – rozr.
6.50 Złóż 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.-rozywk., Polska
19.10 Kuchenne rewolucje (1, 6) – pr. rozywk., Polska



21.06 Ostre cięcie 12 (1) – pr. rozywk., 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 Ciężarówka 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 Wędrowki szlakami granicznymi (1)
14.20 Kurier – film
FILM historyczny, Polska 2019
16.20 Puszczyk mśzarny. Duch poleśskich 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 Wajdy: Kanal – dramat wojenny, Polska 1956
22.50 Godzina „W” – film
FILM wojenny, Polska 1979
0.25 Zagadka Heweliusza
1.25 Blisko, coraz bliżej (19) – serial dokum., Pol. 1986
2.45 Historia w postaciach zapisana

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginięni (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 (23-31) – 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 Gremiliny rozrabiają
FILM – horror kom., USA 1984
13.30 Diagnosta (13-ost.) – obycz.
14.35 Diagnosta 3 (1) – obycz., Pol.
15.35 Kryminalni (7) – krym., Pol.
16.40 Kryminalni 4 (10, 11) – krym.
18.55 Miłostony – 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 Mają w ogrodzie 5
4.20 Złomowisko PL 6 – dok.

ZOOM

9.35 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
11.45 Sensacje XX wieku – hist.
13.55 Stawka większa niż życie (1, 2) – serial wojenny, Polska
16.45 Jas 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 – Najsmakowniejsze kąski
0.10 Adam szuka Ewy.
Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy
1.15 Magia nagości. Finlandia 4 – pr. rozywk., Finlandia 2024
1.55 Hity polskiego kabaretu 7 – program rozywk., Pol.

FOOD NETWORK

8.55 Wakacyjny turniej wypieków – telet. kulin.
9.55 Co nas truje – pr. rozywk.
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. rozywk.
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, niezwykle 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 Pojedynek wizjonerów
23.00 Poszukiwacze dinozaurów
0.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Niezwykłe żywioły
11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Stacja Amsterdam
13.00 O czasie i wodzie – dok.
15.00 Inkowice: Powstanie i upadek imperium
16.00 Starożytne konstrukcje
17.00 Wojna z ZSR: Wielkie konstrukcje III Rzeczy (3)
18.00 Hitler: Zaginięcie taśmy III Rzeczy – 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 Katastrofy w przestrzazach

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 Bailey'a – 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 Naturalne 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 Przeboje kabaretu
0.55 Mistrzowie Kabaretu 5
1.55 1, 2, 3... Kabareci 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 podołłów – 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 Mają w ogrodzie 4
10.00 Nowa Mają w ogrodzie
11.05 Polowanie na ogród 7
12.05 Polowanie na ogród 9
12.45 Letnia chata na lata 3
14.41 Będzie pięknie – pr. rozr.
15.40 Złóż remont 4 – pr. rozr.
16.40 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
18.35 Kolekcjonerski obłęd wart miliony – pr. rozywk.
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 Sprzątaczkę 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 Alja 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 Ciężarówka przez Stany – program rozywkowy
21.15 Święte miejsca – serial dok.
23.20 Ambasady luksusu – rozr.
1.20 W co wierzą Osobownowie – 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 pszczoł
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 Dziką przyrodą strefy równikowej
20.00 Europa z powietrza
21.00 Dzikie konfrontacje
22.00 Dzikie cuda Europy
23.00 Dzikie Północ Europy
0.00 Miśliwy kontra ofiary
2.00 Sekretne życie pszczoł

POLSAT WIASAT 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 Włócznie Przenaczenia – 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 Podróż piekarsza 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

12.25 Ucieczka na wies 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.
19.35 Ucieczka na wies 22 – dok.
21.00 Domy na krańcu świata
22.00 Najbliższy dom na naszej ulicy – serial dok.
22.55 Cudotwórcy: zachowaj 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 komediodramat
19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.00 Po katastrofie – dramat
FILM przg., USA/Wlk. Bryt. 2017
22.55 28 dni – komediodramat, 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 KOBIECI

12.30 Kwiaty na warsztat 4
13.00 63. KPFP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie...
W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej
14.00 Rodzinka.pl (162, 163)
15.00 Podróż Małej i Dużej 7
15.30 Ojciec Mateusz 5 (57, 58)
17.25 Malediwy – sztuczny raj
18.30 Daję słowo – Maciej Orlós: Michał Bajor – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (323)
20.30 Wichrowe wzgórza (304)
21.30 Karol, władca Hiszpanii
23.25 Uciekinier – dram. obycz., USA 2012

PLANETE+

13.35 Pod ciemieniem. Śledztwo w sprawie Ryanaia – dok.
14.40 Świat według termittów
15.50 Watykan. W jakim stanie jest Kościół? – serial dokum.
16.55 Udowodnić teorię względności – film dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
19.40 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 Podróż Małej i Dużej 4
13.30 Tacy byliśmy (8)
14.00 W krańce pszczoły młodej – film dokumentalny
15.00 Nietoperz – zagadka – dok.
16.00 W górach wszechświata: zagadki kosmosu (2) – dok.
17.00 Kultura miłości: Kuba
18.05 Sanatorium miłości 7
18.55 Fenomen Foggia – film dok.
20.00 Ciemna strona Everestu
21.40 Odnalezione walce – dok.
22.45 Tamte lata, tamte dni
23.20 Nowa Warszawa – dok.
0.40 Sanatorium miłości 7

TVP SPORT TVP SPORT 5.55 Sportowy wieczór – magazyn 6.30 Kolarstwo kobiet: Tour de Pologne – podsumowanie 7.55 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Arka Gdynia – Stal Rzeszów 10.05 Kamera TVP Sport – reportaż 10.45 Wioslarstwo: Mistrzostwa Europy – Varese 2026 – 2. dzień – finały (live) 13.50 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wiśle (live)	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	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. Rodríguez 01.08.2026	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 Stodola 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Okolnauki 3 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?	MINIMINI+ 8.56 Marta mówi 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusja 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, piekni, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 2	TVN 24 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 Łoza 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 Fakt po Faktach 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
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	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	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)	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 Prys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia	15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk 16.56 Ciekawski George 6 17.50 Moje urodziny 17.57 Barbie: Przygody księżniczki – film animowany, USA 2020 19.12 Baczne oczka 19.40 Smerfy	20.30 Kawa na ławę – mag. 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Kawa na ławę – mag. 1.55 Nowa Maja w ogrodzie 2.25 Szkoła kontaktowa 3.25 Nic do zgłoszenia – dok.
CANAL+ SPORT 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 Radow	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 Formula 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 Szwajcarii (live) 15.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Szwajcarii (live) 16.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Szwajcarii (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 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.44 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 15.37 Kumpel z dżungli – na ratunek! 16.37 Dinuś i Lusja 17.33 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki 18.23 Kumpel z dżungli – na ratunek! 18.50 Polly Pocket 6	TVP info_ TVP INFO 15.30 Serwis Info Dzień 16.00 Dzień w godzinie 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 Formula 3: Grand Prix Węgier 12.30 Formula 2: Grand Prix Węgier 14.00 Formula 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) 22.40 Formula 1: Grand Prix Węgier 24.00 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: Supercup 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 Barabapka i jego rodzinka 2 9.15 Barabapka i jego rodzinka 9.41 Tim Rex wśród gwiazd 11.05 Santiago z móż 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 13.45 Barabapka i jego rodzinka 14.40 Zwierzęce zagadki 15.40 Psi Patrol 7 16.05 Świnka Peppa 17.30 Barabapka i jego rodzinka 2 17.55 Barabapka – szczęśliwa rodzinka	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myski 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 Myski 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 Debaty 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: Metalikas 2. Ekstraliga: PSŻ Poznań – ROW Rybnik (live) 15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Celastaf 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 Formula 1: GP Węgier 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan 22.00 Ligue 1 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 Kolowrotek 9.30 Taaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłapki do wzięcia 13.00 Zawód gina 14.00 Budowlaniec 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłapki do wzięcia 22.00 Drwali i inne opowieści Bieszcza 22.30 Łowca pedofiliów 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: Szcima z ogłoszenia 16.15 Moto Fachury 17.00 Moto kombat 17.45 Raport kończy 18.10 Ciężarówka przez Stany 21.10 Wojny samochodowe 22.10 Z drugiej ręki 22.55 Naprawy nie do naprawy 23.40 Uwaga! Oszust: Szcima 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 Treil 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: Rosamunda FILM: Pilcher: Zareczona, zakochana, zagubiona – obycz., Niemcy/Austria 2011 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 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



**Ikona
ekranu**

Z biegiem lat jej uroda
staje się coraz bardziej
szlachetna.

Talent nie zna wieku

Na ekranie możemy ją podziwiać
od niemal sześciu dekad – i wszystko
wskazuje na to, że nadal będzie nas
zachwycać swoim talentem. 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 odłot

Pomysł, by spróbować sił na scenie, przyszedł do niej stosunkowo późno – już po dwudziestce. Wcześniej



Jako Madeline „Matty”
Matlock potrafi zaskoczyć
swą przebiegłością
i błyskotliwością.



Za rolę Annie, głównej
bohaterki „Misery”,
w 1991 roku dostała Oscara.

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 rolę 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. Uodowodniła, że zarówno jej bohaterka, w którą wciela się w „Matlocku”, jak i ona sama, po siedemdziesiątce nie straciły „pazury” 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

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 Hoffer'a (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 niezwykle, 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 sprytnie 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.

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy** (13) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacyjowa 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 Spłątane 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 Akacyjowa 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 podzielnym bokserem. Jego sprawami zajmuje się apodyktyczna matka, a trenin-gami – brat narko-man, Dicki (Christian Bale, zdj.). Zakocha-na w Mickym Charlene (Amy Adams) próbuje go przekonać, żeby dla swoje-go dobra odstąpił się od destrukcyjnej rodziny. **120 min**



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

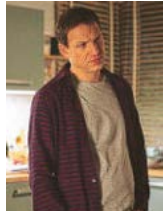
- 5.35 M jak miłość** (1807) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Gdy jedno z małżonków choruje – jak przejść przez to razem jako rodzina? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 Barwy szczęścia** (3367) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – 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

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 mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – 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 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021
- 3.30 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **4.00**



22.55 KRYMINALNY

Matlock

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): Morderce 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 paradokument., 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 zacienia. **125 min**
- 15.30 Wydarzenia**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
- 16.35 Gliniarze** (1103, 1104): Rzykowna 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 TELETURNIJ

Milionerzy

Wytłonieni 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 Kapitołu, zabiera nastoletnią córkę na wycieczkę do Białego Domu. Musi stawić czoło terrorystom, kiedy ci przejmują kontrolę nad budynkiem. W jego ręce spoczywa los więzionych osób, w tym prezydenta Sawyera (Jamie Foxx, zdj.). **170 min**

- 20.00 Megahit: Świat w płomieniach** – 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 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 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 KRYMINAL

Pierwszy śnieg

Oslo. Detektyw Harry Hole (Michael Fassbender, zdj.) zmaga się z problemami osobistymi. Z letargu wyrwa go sprawa zabójstwa. Tropem okazuje się balwan pozostawiony na miejscu zbrodni. **150 min**

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7
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 zaskakuje, 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. Krewiny ofiar miał motyw, żeby wyemancypować się. 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 20.15 Na Wspólnej (4256) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Mój przyjaciel szpieg – komedia sensacyjna, USA 2024, reż. Peter Segal, wyk. Dave Bautista, Chloe Coleman, Kristen Schaal, Ken Jeong (patrz obok) 23.10 Transformers: Ostatni rycerz – 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	12.35 PARADOKUM. Ukryta prawda (1509, 1510, 1741) Agata zastaje w gabinecie męża rozgniewaną Ole. 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 przeprosza Tomka (Piotr Nerlewska, zdj.) za nieporozumienia. Na SOR trafia dziewczyna z gorączką. Zosia podejrzewa u niej zakażenie wirusem od zwierzęcym. Ratownicy zostają wezwani do 27-latkę z zaburzeniami kardiologicznymi. 65 min 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	6.00 Policjanci z Miami 3 (22, 23): Wikingowie piekiele; 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 uczestniczenia 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 20.00 Terytorium wroga – dramat wojenny, Francja 2011, reż. Stéphane Rybojad, wyk. Diane Kruger, Mehdi Nebbou, Raz Degan, Djimon Hounsou (patrz obok) 22.15 Śmiertelna eskorta – thriller, USA 2024, reż. Dolph Lundgren 0.00 6 kul – 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	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 Patricio 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 wędrownka przez góry Hindukusz. 135 min 20.00 Niezapomniani – thriller, 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, USA 1995, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Dustin Hoffman, Rene Russo, Morgan Freeman, Kevin Spacey (patrz obok) W roli plk. Daniela występuje Dustin Hoffman, laureat dwóch Oscarów. 160 min 1.55 After – melodramat, USA 2019, reż. Jenny Gage 4.00 Fachowcy 2 (11) – serial paradokumentalny, Polska 2018 4.35 Dorota was urządzi! (10) – program rozrywk., Pol. 2015

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
9.05 Przed ekranem – mag. 9.25 Mikrokosmosy – mag. 10.00 Złoty chłopak (207) 11.00 Regiony na TAK – mag. 11.30 Łato 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 Calkiem 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...	15.10 Kiedys to bylo... – mag. 15.40 63. KFPF w Opolu – mag. – Kiedy mnie już nie będzie... – skrot koncertu 16.00 Zaraz wracam 2 (117) 16.30 Barwy szczęścia (3352) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026 17.50 Telexpress 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	6.00 Strażnik Teklasu (19, 20) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (103) – reality show, Polska 2023 8.55 Policjanci 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 skarbow. Kto da więcej? (533) – reality show, Polska 2025	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki rycearz – serial anim. 12.00 Psi Patrol – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smery – 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 Smery – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (975) – obycz.	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	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 Złomowski 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	WOJENNY	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	KOMEDIOWY	ROZRYWKI
 19.45 Kryminalna siódemka W programie pojawiają się kulisy znanych spraw kryminalnych. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 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: Białostok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.25 Czas honoru. Powstanie (11) Rainer gorączkowo zastanawia się, gdzie uciec niemieckie archiwum. Uczy na pomoc Pabsta. Oficer wydaje się jednak nieobebrany. Prosi Larsa o cyjanek dla siebie i ukochanej Hilde. 50 min 21.15 Królowa Bona (10) 22.20 Tajemnice kulturowe 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.	 19.00 Policjanci i Policjanci (1416) – Polska 2026 Mikolaj i Miłosz badają porwanie panny młodej. Nina zniknęła podczas przyróżki sukni ślubnej. Detektywi podejrzewają byłego partnera kobiety. 60 min 20.00 Uroczysko (229, 230) – serial kryminalny, Polska 21.05 Sprawiedliwi. Trójiasto (141) – krym. 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1024) – krym., Pol. 2026 23.05 Purpurowe rzeki – thriller, Francja 2000, wyk. Jean Reno 1.25 Love Island. Wyspa miłości (45)	 21.00 Dzielnica strachu 10 (457, 458) – Polska Na Górczaku ginie trener boksu. Podejrzany o zbrodnię jest jego najzdolniejszy uczeń. Na jaw wychodzą mroczne sekrety sprzed lat, a także prawda o zlamanej karierze i nienawiści. 120 min 23.00 Wstydlive 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.	 22.10 Rodzinka.pl (66) – Polska Kuba urządza swój nowy pokój. Kacper przyprowadza do domu koleżankę Zosie. 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 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 2.20 Kabaret Letnią Porą (11, 21) – program rozrywkowy, Polska 2021 4.20 Hity wszech czasów (15) – magazyn muzyczny	 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (4) Andrzej i Katarzyna Gąsienicowie (oboje na zdj.) przekonują się, jaka jest wytrzymałość „Królówwych przetrwania”, poznają śniaków, którzy zdecydowali się iść na całość oraz sprawdzają, kogo oszukują „The Traitors. Zdraycy”. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (4) 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 11 (10) – fab.-dok., Pol. 1.00 Cieżarówka przez Wietnam (5) – dok., Pol. 2.00 Wyburzacz 9 (3, 4) 3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (8, 9) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Poczta 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Fachy hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 17.00 Desant 17.30 Klub Chłopa 18.15 Małe miejscowości – wietcy ludzie 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.10 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Reportaż TVP Gdańsk 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 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 Pelnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Z indeksu w reku 21.03 Wykrywcze kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Koncert 17.55 Reportaż z Lubelskiego 18.10 Murale w mieście zakłate 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 czterech łapach 19.15 Kawalek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Włacz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 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 Pelnosprawni 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 Genjusz i marzyjele. Stefan Bryla 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	BBC FIRST 8.40 Lewis 7 (3) – serial krym. 9.40 Miś i 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 Midsummer 25 (3) 19.55 Śmierć pod palmami 4 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 My Life is Murder 5 (5) 22.00 Afera podsluchowa (1, 2) 0.10 Harry Wild 4 (8) – krym. 1.10 Śmierć pod palmami 4 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.	ROMANCE TV 10.25 Diagnosta Betty (167, 168) 12.20 Käthe i ja: Śpiąca Królewna – dramat obyczajowy, Niemcy 2019 14.15 Dr Nice – Mój najukochańszy wróg – film obycz., Niemcy 2025 16.10 Pokój ze stajnia: Ucieczka – komedia romantyczna, Niemcy 2022 18.00 Górski lekarz (178, 179) 20.00 Wiza do miłości 21.50 Bella Casa – komedia, 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 podrywku 11 (11-16) – kom. 14.50 Dwóch i pół (2) – kom. 15.00 Dwóch i pół (3-5) – kom. 16.30 Przyjaciele 2 (7-12) – kom. 19.30 Duchy (11, 12) – fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 11 (17-19) – kom. 22.00 The Office PL 4 (4, 5) 23.05 Comedy Club (4, 5) – rozr. 0.05 Mistrzostwo South Park 4 (12, 13) 1.00 Pracholność 6 (1, 2) – kom. 2.00 Śmiesznie nie będzie 3 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Mistrzostwo 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., 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.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Poczta 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Fachy hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 17.00 Desant 17.30 Klub Chłopa 18.15 Małe miejscowości – wietcy ludzie 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.10 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Reportaż TVP Gdańsk 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 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 Pelnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Z indeksu w reku 21.03 Wykrywcze kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Koncert 17.55 Reportaż z Lubelskiego 18.10 Murale w mieście zakłate 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 czterech łapach 19.15 Kawalek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Włacz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 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 Pelnosprawni 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 Genjusz i marzyjele. Stefan Bryla 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	BBC FIRST 8.40 Lewis 7 (3) – serial krym. 9.40 Miś i 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 Midsummer 25 (3) 19.55 Śmierć pod palmami 4 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 My Life is Murder 5 (5) 22.00 Afera podsluchowa (1, 2) 0.10 Harry Wild 4 (8) – krym. 1.10 Śmierć pod palmami 4 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.	ROMANCE TV 10.25 Diagnosta Betty (167, 168) 12.20 Käthe i ja: Śpiąca Królewna – dramat obyczajowy, Niemcy 2019 14.15 Dr Nice – Mój najukochańszy wróg – film obycz., Niemcy 2025 16.10 Pokój ze stajnia: Ucieczka – komedia romantyczna, Niemcy 2022 18.00 Górski lekarz (178, 179) 20.00 Wiza do miłości 21.50 Bella Casa – komedia, 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 podrywku 11 (11-16) – kom. 14.50 Dwóch i pół (2) – kom. 15.00 Dwóch i pół (3-5) – kom. 16.30 Przyjaciele 2 (7-12) – kom. 19.30 Duchy (11, 12) – fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 11 (17-19) – kom. 22.00 The Office PL 4 (4, 5) 23.05 Comedy Club (4, 5) – rozr. 0.05 Mistrzostwo South Park 4 (12, 13) 1.00 Pracholność 6 (1, 2) – kom. 2.00 Śmiesznie nie będzie 3 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Mistrzostwo 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., 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.

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 Uricher
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



20.00 Pogromcy poniedziałków. **FILM** Kontrakt na zabijanie – Niemcy/USA 2006

Były stróż prawa Ray (John Cusack, zdj.) poddawszy wyścizki 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., USA/Niem./Rumunia 2004

4.50 Handlarz dziełami sztuki Hitlera – film dok., Wielka Brytania 2014

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (321) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (961, 962) – serial parodokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (38-40) – serial parodokumentalny
11.30 Trudne sprawy (967) – serial parodokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1384, 1385) – serial parodokumentalny, Pol. 2024
14.30 Świat według Kiepskich (31-35) – serial komediowy, Polska
17.00 48h. Zaginieli (191, 192) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1013) – serial parodokumentalny, Polska



20.00 Ślad (5) – Pol. 2018-2019
 Pod jednym z garaży zakopano ciała czterech kobiet. Do policjantów zgłasza się świadek, który twierdzi, że widział młucha, który obuchem siekiera zabił w dziewczynę. Wkrótce on także ginie. **60 min**

21.00 Gliniarze (808) – parodok.

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) – parodok.

2.00 Wydarzenia

2.00 Ewa goituje (500) – mag.

3.15 Demaklajz (99) – pr. rozr.

3.40 Strzelnica Renaty Mauer (9) – pr. sportowy

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



21.30 Ranczo 10 (123, 124)
 Biskup Koziół coraz bardziej przeżywa fakt, że jego brat kandyduje na urząd prezydenta. Pomimo zakazu kurii decyduje się interweniować. Wicelawski 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 Londyniec (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

KINO POLSKA

- 6.55** Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.20 Podróż 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 Stokiewicz
9.45 Podróż za jeden uśmiech – przyg., 1972
11.40 Pan Wołodyjowski (1) – film historyczny, 1968
FILM Ranking naj polskiego kina (2) – pr. rozrywk.
15.45 Komedia małżeńska (1) – komedia obycz., 1993
17.55 Cztery pancerni i pies (6, 7) – serial wojenny



20.00 7 uczu – 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

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



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

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 **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



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, dilerka 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

W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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 Przyjaciele (167, 168) – serial obycz., Polska 2019
10.25 Świat według Kiepskich (24, 25, 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) – parodok.
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 Million 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 kocha **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 uderzenie – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
19.40 Rodzinnie rewolucje **FILM** – komedia, USA 2014
22.00 Złoto pustyni – film **FILM** wojenny, USA 1999
0.10 Zakleci 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 młoda – film krótkometr., 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 Malpa i Mechmalpa: **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** Policjanka grupa pościgowa 17 (14) – dok.
10.30 Pingwiny z Madagaskaru 2 (17) – serial animowany
11.00 Naga broń: 2 akt Wydziału Specjalnego – komedia kryminalna, USA 1988
13.00 Czarodziejki (3, 4) **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 **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** Karabska tajemnica – krym., Wlk. Bryt./USA 2013
12.15 Hudson i Rex 4 (11, 12) – serial kryminalny, Kanada
14.50 Poirot 7 (2) – serial krym.
16.40 Strażnik Teksasu (18, 19) – serial sensacyjny, USA
18.55 Poirot 7 (7) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 G.I. Jane – dram. obycz., **FILM** USA/Wielka Brytania 1997
22.45 Honor zbrojcy – 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 Kar 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 Czarownic Mayfair (7, 8) – serial fantasy, USA
21.35 Czarna woda **FILM** – film sensacyjny, USA 2011
0.00 Krak. Czorny Woron nie śpi (1, 2) – krym., Pol. 2021
1.55 Kiedy ślub? (1, 2) – kom.

CANAL+ 360

- 13.05** Kłopot: 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 Kłopot: 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 podłuszku (1) – serial dokum., Pol. 2022

TLC	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, posćelowe 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 Przyszczyla	
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	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 Wzięcie kobiet (100, 101) - serial dokum.	
22.05 Miłość z internetu (5, 6) - serial dokum., Pol. 2021	
23.00 Gry małżeńskie (86, 87) - reality show, Polska	
1.05 Wzięcie kobiet (69-72) - serial dok., Pol.	
3.00 Zdrady (10-12) - serial paradokumentalny, Polska	

TVN STYLE	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	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	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 Pomiedzy - 1944-1945	
13.50 Królówie (7) - hist., Pol.	
14.25 Cztery 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	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 Kolowrotek (12, 1)	

METRO	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 koty kocha bardziej (33) - serial obycz., Turcja	
15.50 Magda M. (9) - obycz., Pol.	
16.55 Idź na calość - 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	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.	
14.55 Wojciech Ciejewski - bosó 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 nagosci 5 - pr. rozr.	
0.05 Magia nagosci. 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	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 siodło	
23.55 Człowiek kontra jedzenie - magazyn kulinarny	
0.25 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy - mag. kulin.	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?	
8.00 Jak działa wszechświat? 6	
11.00 Pogromca mitów w akcji: Powietrzna walka myśliczów	
12.00 Inżynieria ekstremalna: Podniebny park Singapuru	
13.00 Kosmiczna mapa skarbow	
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 biologicznych kosmitów; Wojna atomowa na Marsie - dok.	
1.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Podziemne sekrety	

NATIONAL GEOGRAPHIC	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	
20.00 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	BBC EARTH
8.55 Wielkie koty 24/7 - dok.	
10.00 Życie na pustkowiu 7	
11.00 Wędrowniki 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 Bailey'a - 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 Bailey'a - serial dokum.	
0.00 Paryż-Stambuł z Sue Perkins - serial dokum.	
1.05 Wielkie koty 24/7 2 - dok.	

WP	WP
12.00 Wariaci za kierownicą 2	
13.05 Makłowicz w podróży	
14.00 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 dokum.	
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	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (1, 4) - kom., Pol.	
10.30 Wzięcie - serial dokum.	
12.00 Poirot (6) - serial krym.	
14.00 Świat według Kiepskich (389, 390) - serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundy'ch (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	
4.50 Wehikuł czasu	
4.50 Sala operacyjna	
5.00 Pod lupą - magazyn	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
8.05 Moje miasto, mój dom 9	
10.00 Widok, na który cie stać	
11.00 Usterka 11 (11, 12)	
12.30 Podwórkowa reaktacja 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 Złoty 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	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 komandos - dok.	
19.00 Megalodunki - serial dok.	
21.05 Sprawa dla medium i detektywa - serial dokum.	
23.10 Kobieta na krańcu świata - serial dokum.	
0.55 Budowa na końcu świata	
3.00 Dorwać komandos - dok.	
5.05 Dziwaczne potrawy - dok.	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	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 świata: Góry - dok.	
16.00 Dziką Afryką Poludniową	
17.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z młotowatymi	
18.00 Park Narodowy Ameryki	
19.00 Dziką konfrontacją	
20.00 Królestwo drapieżników	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Cuda Afryki: Rwanda - dok.	
3.00 Blask natury - film dokum.	
4.00 Wrogi świata: Góry - dok.	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT 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 sztyrem - film dokumentalny	
23.15 Tajne bazy nazistów	
0.10 Cesarz: powstanie i upadek dynastii - dok.	

CANAL+ KUCHNIA	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	CANAL+ DOMO
13.05 Cuda z drewna - serial dok.	
14.05 Wakacyjne domy na wynajem - serial dokum.	
15.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę - serial dokum.	
16.50 Mielokreacje - mag.	
17.50 Gardeners' World 14 - magazyn poradnikowy	
18.00 Ucieczka na wies 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	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 opuszczę	
FILM - komedia romant., USA 2018	
23.20 Pusty człowiek - horror	
FILM RPA/USA/Wlk. Bryt. 2020	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
13.00 Na dobre i na złe (588)	
13.55 Kiedyś to było... - magazyn	
14.30 Okrasa lamie przepisy	
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka - mag.	
15.55 Ojciec Mateusz 5 (59, 60)	
17.25 Dobrze 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 nieszczęścia - komedia romantyczna, USA 2020	

PLANETE+	PLANETE+
13.50 Patagonia. Życie na krańcu świata - dok.	
14.45 Zdradcy/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 Byłoby. Wielki port Fenician - film dokum.	
20.50 Zapomniane królowe epoki 4 - film dokum.	
22.00 Triady. Chińska mafia podbija świat - serial dok.	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
15.10 Zwierzęta miejskie - dok.	
16.15 Owady. Czy czeka nas katastrofa? - film dokum.	
17.05 Pociągowie 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 Piąte Egiptu: Wyspa Spheroog - cykl dokum.	
22.10 Kto zabił Tupaca Shakurę? - film dokum., Wielka Brytania	

TELETYDZIEŃ 61



Nowy
prowadzący

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

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 w 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 pasjonuję 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 przesuwam 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 woląłem 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. Wyznałem 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 wędrowki po szlakach – to bardzo dobrze robi organizmowi.

Rozmawiał
MACIEJ MISIORYN

Leżące w środkowej części Włoch Apeniny to miejsce, gdzie spotkamy niedźwiedzia brunatnego.



Orzeł – król górskich i trudno dostępnych terenów Włoch.



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 niezwykle 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. Swoje dom mają tu wysokogórskie ptaki, ssaki, rośliny i owady, którym odpowiadają panujące tu zimne warunki.

MP

GRANTCHESTER

Zakochany Alpha

➔ **GRANTCHESTER 10**
WT 4.08 godz. 10.00
ALE KINO+

W tym sezonie Alpha (Rishi Nair) i Geordie (Robson Green) angażują się m.in. w poszukiwanie morderców z uniwersytetu, sierocińca i klubu ze striptizem. Leonard (Al Weaver) popełnia fatalny błąd, który omal nie kończy się dla niego tragicznie, a Alpha 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



Alpha i Geordie znowu mają pełne ręce roboty.

wdychany nad morzem	miniona moda	gatunek liryczny	leśne pułapki	„... Trek”, serial	Cieślak, grał Borowicz	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 zobowiązanie			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

TVP 1

TVP 1

DVBT2

- 5.00 Spłątane losy** (14) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacyjowa 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 pogorzała – 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 Jedyne: Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (1) – serial dokumentalny, Włochy 2023, reż. Francesco Petretti (patrz obok)
- 14.00 Spłątane 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 Telexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 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 kanyon na południu kraju, od lagun Wenecji u 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 Jhonataną Narvaeza (zdj.) i pozostałych czekają trzy premie lotne i dwie specjalne. **100 min**



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

TVP 2

DVBT2

- 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 Pili, 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 ratowników 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 kupia się na pracę. Eva (Emilia Schüle, zdj.) nie może znieść presji ze strony Fassbendera. Przenosi się do mieszkania wynajętego przez Monikę. **55 min**



23.50 SENSACYJNY

PitBull 2 (17)

W pogrzebie Moniki uczestniczą wszyscy funkcjonariusze ze stołecznej komendy. Śruba i Jurij napadają na konwoj z transportem pieniędzy. Na miejsce wydarzenia jadą Gebels (Andrzej Grabowski, zdj.) i Nielat. **60 min**

polsat

POLSAT

DVBT2

- 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 zastraszyc. 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 zacho-chał się w Natalii. Jego spó-koj 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 jubiler. 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 zaczyna ją planować ślub i adopcję osieroczonego 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**



22.40 SENSACYJNY

Dziedzictwo Bourne'a

Agent Aaron Cross (Jeremy Renner, zdj.), który udział w tajnym projekcie, musi uciekać przed zabiwcami. Lekarka Marta Shearing (Rachel Weisz, zdj.) staje się jego sojuszniczką. **160 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 07 zgłoś się** (8) – serial krym.
- 21.35 Zaginiony w akcji 2: 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 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**

TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	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 Gościnnia. 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 związać 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-latkami 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 giny (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 Maksima Adamskiego. Wszystkie wskazuje na to, że Emilka odebrała sobie życie, przedawkowując leki antydepresyjne. Złamany ojciec dziewczyny pragnie zrozumieć jej motyw. 65 min 17.55 KRYMINALNY Młode giny (39) Młodzi nurkowie wylatują z rzeki walizkę z pochwytanym ciałem kobiety. Monika (Katarzyna Gałązka, zdj.) i Agata (Zofia Zborowska-Wrona, zdj.) rozpoczynają śledztwo, a Laura ustala, że ofiara niedawno przesłała operację plastyczną. W pobliżu policja znajduje porzucone auto Patrycji Walentynowicz. 65 min 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	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 jakuzi. Mafia przejmuje nad nim kontrolę, żeby porwać rodzinę policjanta. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (89, 90) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igrz 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. Arbitr grozi mu zawieszeniem. Kamil może przez to stracić szansę na stylendium 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, mieszkająca w trudnych warunkach. Opieka społeczna rozważa odebranie dzieci z powodu zimna. Jaś zatrudnia fachowca, który znikną z zaliczką. 120 min 20.00 Wtorki z Frankiem Grillo: 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 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., 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!	 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 pięci lat czasu kończącej się jego mordsterstwem. Odkrywa, że jest częścią tajnego rządowego eksperymentu. By wyrwać się z matni, musi dopaść szefa programu, Ventora (Mel Gibson). Na jego drodze stoją wkrótce zawodowi zabójcy. 120 min 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	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 kluczki do jej samochodu. Zajmuje się nim Jarosław. Pod opiekę Morawskiego trafia chory na bulimie, 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. Odkrywa ją 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 20.00 Ci, którzy żyć mi śmierci – 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 – horror, USA 2019, reż. Gary Dauberman, wyk. Vera Farmiga, Patrick Wilson, McKenna Grace, Madison Iseman (patrz obok) 0.30 300 – dramat historyczny, 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	 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 żyć 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 zbrojnych przestępców. Przestępcy odnajdują kryjówkę ocalałego dziecka. Hannah ucieka z nim przez las. Jeden z bandytów wznieca pożar. 135 min 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 laice Annabelle. 135 min	

TVP3	TVP3	Dz12	TVP POLONIA	TV 4	Dz12	puls	PULS 2	Dz12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	Dz12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
9.50 Antenowe remanety	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.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
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 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
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 skarbow. 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.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
8.50 Masza i Niedźwiedź 6 – serial animowany	9.25 Świnka Peppa – anim.	9.45 Bing – serial animowany	10.00 Język i Przyjaciele – serial animowany	10.35 Spidey i Superkumple 2 – serial animowany	11.35 Gus. Mały – wielki ryser – 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 Finales i Ferb 2 – anim.	17.00 Smerfy – serial anim.	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-ośt.) – 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
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 Złomowski 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 pojawia się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiamy problem komentując 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 strasznych losie kapłanek Melitele. Błaga o obronę przed księżniczką Renfirą zwaną Dzierzbą. 55 min

- 21.20 Ojciec Mateusz 2** (29)
21.55 Wyżsiński. Wróg nr 1
23.15 Panorama
23.45 Łato z Radiem i Telewizją Polska
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 rzecze. Sekcja wykazała uduszenie. Śledczy znajdują jej bluzę w opuszczonej fabryce, a podejrzani padają na siedemnaście lat. 60 min

- 23.05 Klucz do wieczności** – thriller, USA 2015, wyk. Ryan Reynolds
1.30 Love Island. Wyspa miłości (46) – reality show, Wielka Brytania
2.40 Interwencja – mag.
2.50 SuperLudzkie (6, 8, 9) – serial dokumentalny, Pol.
5.30 Teleszkapy TV Okazje

ANIMOWANY



18.00 Pingwiny z Madagaskaru
 Złowrogi delfin i największy wróg pingwinów, doktor Bulgot, chce przejąć delfinów. Jeśli chcą zabrac pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbiednie odpowiedzieć na osiem pytań. 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 – horror, USA 2022
1.00 Dzielnica strachu 10 (454) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (659) – obycz.

TELETURNIJE



20.10 Postaw na milion
 W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrac pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbiednie 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 Kolo 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 Podlaski (3) (10) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dziedziny (9) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (11)
3.00 Szpital (928) – paradok.
4.00 Szkoła (810) – paradok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Fach ze 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 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy **BYDGOSZCZ** 17.30 Na zdrowie 18.15 Stado ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda **GDĄSK** 17.30 Tedd 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 Papry pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności **KRAKÓW** 17.06 Z Gruzi do Krakowa. Droga Jerzego Turaszewskiego 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 rękę 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

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
18.05 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 obycz., Polska 2009
0.05 Syn (10) – serial obyczajowy
1.05 Archiwista (7, 8) – krym.
2.55 Ranczo 8 (99) – obycz., Pol.

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 Midsummer 25 (4)
19.55 Śmierć pod palmami 4 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Zbrodnie Saint-Pierre (1)
22.00 Afera podulchowska (3, 4)
0.10 McDonald i Dadds 3 (3)
2.00 Śmierć pod palmami 4 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

TVP KULTURA

- 11.50 Pan Olbrychski** – dok.
12.55 Dziś Zachód Calamity 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 Dok Hanekego – film dok.
0.35 Basen – dramat
FILM kryminalny, Fr./Włochy 1969
2.50 Kulturolni – magazyn kult.

ROMANCE TV

- 12.20 Przyjaźń to coś więcej** – film
FILM – Poczłowna dawka emocji – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
14.15 Bella Familia – komedia, Niemcy 2013
16.05 Szkoła jazdy – komedia, Niemcy 2012
18.00 Górski lekarz (180, 181)
20.00 Rosamunde Pilcher: Letnie marzenie – film obycz., Niem./Austria 2004
21.50 Käthe i ja: W cieniu ojca – film obycz., Niem. 2021
23.45 Górski lekarz (180, 181) – obycz., Niemcy/Austria
1.40 Rosamunde Pilcher: Letnie marzenie – film obycz., Niem./Austria 2004

aTena ANTENA HD

- 12.05 Co Polak potrafi na drodze?** (6) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.05 Ciężarówka przez śniegi 3 (7) – serial dokum.
14.00 Kława 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 instykt 2 (6) – serial kryminalny, Fr.
23.15 Detektywi z Bordeaux 5 (4) – serial krym., Fr./Bel.

COMEDY CENTRAL

- 8.55 Przyjaciele 2** (7-12) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podryw 11 (17-22) – kom.
14.30 Dwóch i pół 9 (6-9) – kom.
16.30 Przyjaciele 2 (13-18)
19.30 Teoria wielkiego podryw 11 (23, 24)
20.25 Teoria wielkiego podryw 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 Pracochłocy 6 (3, 4) – kom.
2.00 Śmiesznie nie będzie 3 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 4 (11-13)
4.30 Comedy Club 2 (2-4)

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. Zaginięci (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 Septagion (29, 30) – krym.
5.45 Teleszkapy TV Okazje

TVN FABUŁA

- 9.50 Prawo Agaty 5** (5) – obycz.
10.55 Lekarze (12) – obycz., Pol.
11.55 Zapakuj 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 Bekarty – komedia
FILM przygodowa, USA 2017
0.25 Blade, Wietrzny Łowca – horror, USA 1998
2.50 Dziewczyny z Hollywood (8) – pr. rozr.
3.10 Szkoła (762) – paradok.

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

THRILLER

20.00 **Efekt motyli** – 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 goląbki
FILM – komedia, Polska 1966
4.40 Kabaretowe hity (6) – pr. rozrywk., Pol. 2024

13 ULICA

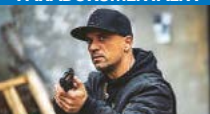
- 8.45** Morderstwa w Lotaryngii – film kryminalny, Fr./Belgia 2019
10.45 Mentalista 4 (11-14)
14.25 Darrow i Darrow:
FILM Dowód zbrodni – film kryminalny, USA 2018
16.20 Morderstwa w Rochefort – film kryminalny, Francja 2019
18.20 Mentalista 4 (15-18) – serial kryminalny, USA
22.00 Tożsamość – thriller, USA **FILM** 2003, wyk. John Cusack
23.55 Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem. **FILM** w Rochefort – film kryminalny, Francja 2019
3.55 Darrow i Darrow – film kryminalny, USA/Kan. 2017

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 Zmierzyć – 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

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 parokumentalny
11.30 Trudne sprawy (968) – serial parokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1386, 1387) – serial parokumentalny, 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 parokumentalny, Polska
20.00 Ślad (6) – serial krym., Pol.

PARADOKUMENTALNY

21.00 **Gliniarze** (809)
Zostaje uprowadzona córka pielęgniarzki. Kobieta podejrzewa brata, który próbował wymusić od niej pieniądze. Śledczy wpadają na jego trop. Tymczasem porywaczce przesyłają swoje żądania. **65 min**

- 22.05** Łowca pedofilów (167, 169) – serial dokum.
23.00 Świat według Kiepskich (389, 390)
0.00 Ślad (108) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (26) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (501) – mag.
3.20 Słuby gwiazd (32) – rozr.
3.45 Interwencja – mag.
4.00 Strzelnica Renaty Mauer (9) – pr. sportowy

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 anim., USA/Wlk. Bryt. 2008
15.00 Hobbit: Niezwykła podróż – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012
18.45 Policja zastępcza – komedia, 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)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policijna 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 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 sensacyjny, USA 1989
0.05 Uprowadzona – film sensacyjny, Francja 2008

TVP SERIALE

- 5.35** Rodzinka.pl (121) – kom.
6.05 Na sygnale (503, 504) – serial fabularno-dokum.
7.15 Ojciec Mateusz 4 (53)
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

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 Pluskwa. 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 Orlami (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.

HBO

- 12.55** Księga życia – film animowany, USA 2014
14.30 Eddie zwany Orłem
FILM – film biograficzny, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2016
16.15 Blizze – 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 Zycie, 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 sensacyjny, USA 2023
1.30 W dzikim galopie
FILM – dramat obycz., USA 2024

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.

KINO POLSKA

- 6.50** Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.25 Podróż 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 Skradzioną kolekcja
FILM – komedia krym., 1979
11.40 Ranking najpolskiego kina (3) – pr. rozrywk.
12.30 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
14.25 Ziemia obiecana
FILM – dramat obycz., 1974
17.55 Cztery pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny

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 – dramat kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak
2.10 Ściemna po polsku
FILM – komedia obyczajowa, 2021, wyk. Mariusz Pijański
4.20 Jesteśmy razem – dok.
5.45 Instalowe – etiuda film.

WARNER TV

- 8.30** Bajer z Bel-Air 6 (17, 18)
9.30 Prawo Agaty 4 (6) – obycz.
10.30 Pielniuszka chata 2 (8, 9)
11.35 Teraz albo nigdy! (3, 1, 2)
13.35 Bajer z Bel-Air 6 (17-20)
15.35 Pielniuszka chata 2 (8-11)
17.55 Willy Wonka i fabryka czekolady – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
20.00 Zabójcza broń – film **FILM** – komedia obycz., USA 1987
22.10 Bez smyczy
FILM – komedia, USA 2011
0.15 Rzekła tajemnic – dramat sensacyjny, USA 2003
1.05 Zakłóci w czasie
FILM – dramat s.f., USA 2009
2.55 Kobra – film sensacyjny, **FILM** USA/Izrael 1986
5.20 Wrogie niebo (1) – s.f.
5.25 Z góry przepaszam (2)

FILMBOX+ ONE

- 8.05** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (7) – krym.
9.15 Panna Scarlet i komisarz 3 (2) – krym.
10.20 Panna Marple: Szaleństwo
FILM 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 widno się, że
FILM nie żyjesz – dramat sensacyjny, USA/Wlk. Bryt. 2007

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

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

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 Overby
16.15 Konie Valdeza – western, **FILM** Francja/Hiszpania/Wł. 1973
18.15 Vera 11 (2) – serial krym.
20.10 W trójkacie
FILM – komediodramat, Szwecja/Fr./Wielka Brytania 2022
23.00 Plan ucieczki
FILM – thriller, USA 2013
1.20 Sharon Stone. Instykt przetrwania – film dokum.
2.30 Klango (1) – serial krym.
3.35 Ultima Thule – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023
5.00 Planeta Singli. Osiem historii (1) – serial kom.

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Naruto 3 (21-23) – anime
11.20 13 posterunek 2 (16-18)
13.05 Chwila szczęścia (6)
14.05 Lapa capu – rozr., Pol. 2026
14.30 Naruto 3 (24-26) – anime
16.00 Lapa 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 Niezłom (3, 4) – kom.
3.55 Belfer 2 (3, 4) – krym., Pol.

CANAL+ PREMIUM

- 7.10** Masz ci los! – komedia, **FILM** Polska 2023
8.40 Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne – dok.
10.00 Lapa capu – pr. rozr., Pol.
10.05 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Pol./Dania/Fr. 2013
11.25 Saga „Zmierzyć”
FILM Księży w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
13.35 Chopin, Chopin!
FILM – dram. biograf., Pol. 2025
15.45 Czy Al zabija internet?
16.40 Kawalek po kawalku
FILM – anim., USA/Dania 2024
18.20 Lapa capu – pr. rozr., Pol.
18.25 Thelma – komedia, **FILM** Szwajcaria/USA 2024

KOMEDIODRAMAT

20.00 **Cudowne życie**
FILM PREMIERA 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/Wielka Brytania/USA 2024

CANAL+ FILM

- 10.15** Pan Tadeusz – film **FILM** kostium., Pol./Francja 1999
12.45 Mamma mia! Here We Go Again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
14.35 Zgreď – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2025
16.00 Pieremnowa jazda – mag.
16.15 Kopniemy w czasie
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
17.55 Jason Bourne – thriller, **FILM** USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 Lapa 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

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	TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
8.00 Dom wygrany na loterii 11	8.00 Dom wygrany na loterii 11	6.05 Demakijaż (7-12) – pr. rozrywk., Pol. 2014	5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1) – reality show, Polska 2016	10.00 Stacja Alaska	10.00 Stacja Alaska	9.55 W sercu Ameryki – Stan Mississippi – nad Wielką Rzeką – film dok.	9.00 Starożytni kosmici (1)
9.00 Poligamista szuka żony 5: Na zawsze – dok.	9.00 Poligamista szuka żony 5: Na zawsze – dok.	9.00 Drugie życie sukni ślubnej (2) – pr. rozr., Pol.	5.50 Ach, ten ślub! (5) – pr. rozrywk., Pol. 2019	11.00 Przetwarc nad Jukonem: Poniżej zera	11.00 Przetwarc nad Jukonem: Poniżej zera	10.55 Plaże Europy (5)	10.00 Gwiazdy lombardu (29, 1) – reality show, USA
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (5, 6) – reality show, Polska	6.45 Damy i wieslniaczki. Ukraina 7 (15) – serial fabularno-dokum., Ukraina	12.00 Celnicy na straży Turcji (12)	12.00 Celnicy na straży Turcji (12)	11.55 Wędrowni szlakami granicznymi (1)	12.00 Tajemnice II wojny światowej (2) – dok.
11.00 Wiza na miłość 12	11.00 Wiza na miłość 12	12.30 Oszukane (3, 4) – serial paradokumalny, Polska	7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn	13.15 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 2	13.15 Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 2	12.50 Putin i Zachód (2)	13.00 Poszukiwacze historii (5, 6)
13.00 Klinika bez tajemnic (9, 10) – program med.	13.00 Klinika bez tajemnic (9, 10) – program med.	14.30 Komisarz Mama (2) – serial kryminalny, Polska	11.20 Ugotowani (3, 4) – pr. kulin.-rozrywk., Polska	14.30 Strażacy (5)	14.30 Strażacy (5)	13.40 Królowie (72) – hist., Pol.	14.00 Łowcy nazistów (10)
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA	15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA	15.30 Bogaty dom – biedny dom (124) – reality show, Polska 2025	13.25 Kuchenne rewolucje (12-ost., 11) – pr. rozr., Pol.	15.00 Złomowisko PL 7 (11)	15.00 Złomowisko PL 7 (11)	14.15 Cztery pancerni i pies (15) – wojenny, Pol. 1969	15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (2)
16.00 Historie wielkiej wagi: Ryan – serial dokum.	16.00 Historie wielkiej wagi: Ryan – serial dokum.	16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (67) – reality show, Pol. 2022	15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5) – reality show, Polska 2016	16.00 Bimbrowisko 14	16.00 Bimbrowisko 14	15.30 Sensacje XX wieku	16.00 Dorwać tuńczyka (2, 3)
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 – pr. rozrywk., USA 2024	18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 – pr. rozrywk., USA 2024			17.00 Przemysłnicy: na lotnisku: Naśladowca	17.00 Przemysłnicy: na lotnisku: Naśladowca	17.55 Tajemnica Enigmy (8-ost.) – serial historyczny	18.00 Rolnicy. Podlasie (52, 1) – serial dokum., Polska
				18.00 Polscy truckersi (3)	18.00 Polscy truckersi (3)	19.00 I powiem: nie będąc – jestem. Krzysztof Kamil Baczyński – dok.	20.00 Galileo 28 (8)
				19.00 Nagi instynkt przetrwania	19.00 Nagi instynkt przetrwania	20.00 Oficerowie (10) – sens.	21.00 Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej (2): Bastogne
				20.00 Premiera: Niezwykłe rekiny z Ameryki	20.00 Premiera: Niezwykłe rekiny z Ameryki		
							
20.00 Ciało, w którym żyje: Efekt halo – serial dokum.	20.00 Ciało, w którym żyje: Efekt halo – serial dokum.	18.00 Nasz nowy dom (268, 269) – reality show	17.05 W czym do ślubu? (1)	21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (5)	21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (5)	20.50 Starożytny Egipt – kroniki imperium (5)	22.00 Ostatni bastion Hitlera (3, 4) – serial dokum., Kan. 2018
21.00 Nie do uwierzenia!	21.00 Nie do uwierzenia!	20.00 Kolacja w ciemno (48)	17.40 Kuchenne rewolucje (10, 3, 8) – pr. rozr., Polska	22.00 Premiera: W oku cyklonu	22.00 Premiera: W oku cyklonu	21.55 Nieznana wojna na północy (5) – dok.	0.00 Starożytni kosmici (8) – serial dokum., USA 2012
22.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show	22.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show	21.05 Wzięcie kobiet (102, 103) – serial dokum.	20.50 Jestem z Polski (3, 4) – serial dokum., Pol. 2021	23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	23.00 Sensacje XX wieku	1.00 Rolnicy. Podlasie (31-34) – serial dokum., Pol. 2023
23.00 Klinika koszarnej stopy: Śmierdzące stopy	23.00 Klinika koszarnej stopy: Śmierdzące stopy	22.00 Bogaty dom – biedny dom (130) – reality show	22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	0.00 Teorie spiskowe pod lupą	0.00 Teorie spiskowe pod lupą	1.10 Encyklopedia II wojny światowej	5.00 Kolowrotek (2, 3) – magazyn wędkarski
0.00 Dr Pryszczyla (12)	0.00 Dr Pryszczyla (12)	23.00 Gry małżeńskie (88, 89)	0.40 Mroczne sekrety małżeńskie (2) – dok.	1.00 Hotrod w Kindiga 7	1.00 Hotrod w Kindiga 7	1.45 Oficerowie (10) – sens.	
1.00 Ciało, w którym żyje	1.00 Ciało, w którym żyje	1.05 Wzięcie kobiet (73-76) – serial dok., Pol.	1.45 Tu jest pięknie (1) – rozr.			2.30 Cztery pancerni i pies (15) – wojenny, Pol. 1969	
2.00 Nie do uwierzenia!	2.00 Nie do uwierzenia!						
METRO	METRO	ZOOM	FOOD NETWORK	SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
8.30 Szpital (824, 825) – paradok.	8.30 Szpital (824, 825) – paradok.	6.00 Kojak 5 (2, 3) – serial krym.	8.20 Kuchenne rewolucje – rozr.	6.00 Jak to jest zrobione?	6.00 Jak to jest zrobione?	10.00 Porzucona konstrukcja	8.50 Wielkie koty 24/7 – dok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (393, 394)	10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (393, 394)	8.05 Strażnik Teksasu (2, 3) – serial sensacyjny, USA 1993	9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.	8.00 Jak działa wszechświat? 6	8.00 Jak działa wszechświat? 6	11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Mekong	9.55 Życie na pustkowiu 5 – dok.
12.30 SOS Ekipy w akcji (49)	12.30 SOS Ekipy w akcji (49)	10.00 MacGyver 4 (3, 4) – sens.	11.35 Człowiek kontra jedzenie	11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokum.	11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokum.	12.00 Katastrofa w przestworzach	11.00 Wędrowni z dinozaurami
13.30 Brzydula (69, 70) – kom., Pol.	13.30 Brzydula (69, 70) – kom., Pol.	12.05 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	14.05 Akcja: Restauracja!	13.00 Kosmiczna mapa	13.00 Kosmiczna mapa	16.00 Pompeje: Podróż w czasie z Pompei Hillestonem (2)	12.00 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
14.40 Kiedy koty kocha bardziej (34) – serial obycz., Turcja	14.40 Kiedy koty kocha bardziej (34) – serial obycz., Turcja	13.25 Sensacje XX wieku – hist.	15.05 Pojedynki na grille	15.00 Jak działa wszechświat?	15.00 Jak działa wszechświat?	17.00 Sekrety starożytnej medycyny	13.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
15.50 Magda M. (10) – obycz., Pol.	15.50 Magda M. (10) – obycz., Pol.	15.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.	18.00 Jak to jest zrobione?	18.00 Jak to jest zrobione?	18.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką	14.15 W okowach mrozu 5 – dok.
16.55 Idź na całość – pr. rozr., Pol.	16.55 Idź na całość – pr. rozr., Pol.	18.00 FBI 4 (1, 3) – serial kryminalny	17.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	21.00 Pogromca mitów w akcji: Nitroglicyna: Najgroźniejsza broń w Hollywood – dok.	21.00 Pogromca mitów w akcji: Nitroglicyna: Najgroźniejsza broń w Hollywood – dok.	20.00 Katastrofa w przestworzach	16.20 Pociągami przez Imperium Rzymskie – dok.
19.00 Złomowisko PL 6 – dok.	19.00 Złomowisko PL 6 – dok.	20.00 Kobra – oddział specjalny 25 (2, 3) – sens.	17.35 MasterChef – pr. rozrywk.	23.00 W sieni eksperymentów: W głowie się nie mieści!	23.00 W sieni eksperymentów: W głowie się nie mieści!	21.00 Starożytne konstrukcje	17.30 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
19.00 Kartoteka 5 (3, 4) – fab.-dok.	19.00 Kartoteka 5 (3, 4) – fab.-dok.	22.05 Hity polskiego kabaretu 7	19.05 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	4.00 Podziemne sekrety	4.00 Podziemne sekrety	22.00 Ukryte pod miastami	18.45 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
21.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (19) – krym.	21.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (19) – krym.	23.00 Magia nagoci 5 – pr. rozr.	20.05 Perfekcyjny gospodarz 9			23.00 Tajemnice podwodnych wraków	19.45 Sekretne życie ogrodu
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.	0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 – serial dok.	0.05 Magia nagoci 5, Niemcy	21.05 24/24 – maraton kulinarny				20.55 W okowach mrozu 5 – dok.
1.20 Szpital (816) – paradok., Pol.	1.20 Szpital (816) – paradok., Pol.	1.05 Magia nagoci 5, Niemcy	22.10 Pyszne miejscówki – mag.				22.55 Sekrety długowieczności
2.20 Szkoła (559) – paradok., Pol.	2.20 Szkoła (559) – paradok., Pol.	2.10 Hity polskiego kabaretu 7	23.10 Posiekani na słodko				0.00 W 80 kilo dokoła świata
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 5	3.20 Nowa Maja w ogrodzie 5	4.40 Kabaretowe przeboje	0.10 Sposób na smaczne życie – magazyn kulinarny				1.05 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
		5.35 I love kabaret EXTRA	1.40 Pyszne miejscówki – mag.				2.20 Wędrowni z dinozaurami
							3.10 Życie na pustkowiu 7
WPI	WP	NOWA TV	HGTV HOME & GARDEN	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT VIASAT HISTORY
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.	11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.	9.30 Calkiem nowe lata miodowe (2, 5) – kom., Pol.	12.35 Podwórkowa reaktacja 9 – pr. rozrywk.	6.00 Nowe życie na wyspie	8.00 W świecie szympanów	8.00 W świecie szympanów	13.00 Kleopatra: tajemnicza władczyni
11.55 Wariaci za kierownicą 2	11.55 Wariaci za kierownicą 2	10.30 Wiedzenie – serial dokum.	14.30 Mieszkanie na miarę	8.05 Człowiek kontra jedzenie	9.00 Niezwykły dr Pol (7) – fab.	9.00 Niezwykły dr Pol (7) – fab.	15.20 Czarni faraonowie – dok.
12.55 Makłowicz w podróży	12.55 Makłowicz w podróży	12.00 Polrot (7, 8) – serial krym.	15.30 Pogromcy chaosu – pr. rozr.	10.10 Andy Bates i uliczne przysmak Ameryki – mag.	10.10 Andy Bates i uliczne przysmak Ameryki – mag.	10.10 Andy Bates i uliczne przysmak Ameryki – mag.	16.35 II wojna światowa: cena imperium: Punkt zwrotny
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	14.00 Świat według Kiepskich (391, 392) – serial kom., Polska	16.30 Polowanie na ogrodnika – rozr.	12.15 Nowi badacze UFO – dok.	12.15 Nowi badacze UFO – dok.	12.15 Nowi badacze UFO – dok.	17.40 Największe postacie zimnej wojny 2: Planety – dok.
15.55 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.	15.55 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.	15.00 Świat według Bundy (229-234) – serial komediody	17.05 Polowanie na ogrodnika 2	14.55 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.	14.55 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.	14.55 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.	18.50 Majowie: wojna pięciu królestw
16.55 Pogoda	16.55 Pogoda	18.00 Calkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.	18.10 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.	17.00 Światy świata – pr. rozrywk.	17.00 Światy świata – pr. rozrywk.	17.00 Światy świata – pr. rozrywk.	19.55 Wojny faraonów: Totmes III: bitwa pod Megiddo – dok.
17.00 Tajemnice Brokenwood 5 (4) – krym., Nowa Zelandia	17.00 Tajemnice Brokenwood 5 (4) – krym., Nowa Zelandia	18.30 Miodowe lata (103-105)	19.05 Złoty remont 4 – pr. rozr.	19.00 Budowa na końcu świata – serial dokum.	19.00 Budowa na końcu świata – serial dokum.	19.00 Budowa na końcu świata – serial dokum.	21.05 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Karl Donitz – dok.
19.00 Straszcy z sąsiedztwa	19.00 Straszcy z sąsiedztwa	21.00 Zdrady (27) – paradok., Pol.	20.05 Dorota inspiruje 3	22.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	22.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	22.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	22.05 Anna Bołeyn i Elżbieta I: królowe-wieśniarki – dok.
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 7	20.00 Policjanci z sąsiedztwa 7	22.00 Ślad (61, 62, 100) – krym., Pol.	21.00 Dorota wasz urządził! – rozr.	0.40 Nowi badacze UFO – dok.	0.40 Nowi badacze UFO – dok.	0.40 Nowi badacze UFO – dok.	23.00 Tajne bazy nazistów
21.50 Pogoda	21.50 Pogoda	3.00 TV okazje	22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 – program rozrywkowy	2.45 Światy świata – pr. rozrywk.	2.45 Światy świata – pr. rozrywk.	2.45 Światy świata – pr. rozrywk.	0.00 Maria Stuart: listy pisane sztyrem – film dokumentalny
21.55 Mistrzowie Kabaretu 14	21.55 Mistrzowie Kabaretu 14	3.50 Wehikuł czasu	23.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy	4.50 Dziwaczne potrawy – dok.	4.50 Dziwaczne potrawy – dok.	4.50 Dziwaczne potrawy – dok.	
22.55 Mistrzowie Kabaretu 3	22.55 Mistrzowie Kabaretu 3	4.50 Sala operacyjna	0.40 Usterka 11 (11) – fab.-dok.				
23.50 Mistrzowie Kabaretu 10	23.50 Mistrzowie Kabaretu 10	5.00 Pod lupą – magazyn					
0.55 Mistrzowie Kabaretu 13	0.55 Mistrzowie Kabaretu 13						
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	Kobieto	TVP KOBIECI	PLANETE+	TVP DOKUMENT
14.55 U sąsiadów w kuchni 14	14.55 U sąsiadów w kuchni 14	13.05 Cuda z drewna – serial dok.	10.30 SuperLudzie – serial dokum.	13.00 Na dobre i na złe (589)	12.35 360° Świat bez granic	12.35 360° Świat bez granic	13.05 Góry. Granice ludzkich możliwości – film dokum.
15.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.	15.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.	14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	11.35 Świat według Kiepskich (418-421) – serial kom., Polska	13.55 Reunion – laboratorium ewolucji – film dok., Niem.	13.40 Ocali raj: Bijagos – dok.	13.40 Ocali raj: Bijagos – dok.	13.55 Zwierzęta, które zmieniły historię – film dokumentalny
16.10 Kulinarnie szlaki: Południowa Afryka 2	16.10 Kulinarnie szlaki: Południowa Afryka 2	15.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum.	13.30 Bitwa o palety	15.00 Rolski polski – mag. kulin.	14.45 Zdradcy/Patrioci – dok.	14.45 Zdradcy/Patrioci – dok.	14.55 Fascynujące migracje
16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.	16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.	15.55 Kupione o co dale? 4	14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	15.30 Ojciec Mateusz 5 (61, 62)	15.50 Niezwykłe podróże	15.50 Niezwykłe podróże	15.55 Czy to autyzm? – film dok.
17.35 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny	17.35 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny	16.50 Gardeners' World 14	16.00 Ninja Warrior Polska	17.25 Dobrze wieści z planety Ziemia: Uprawa Ziemi jutro	16.55 Świat z góry – serial dokum.	16.55 Świat z góry – serial dokum.	16.50 Pociągami dokoła świata: Europa Południowa
18.30 Maximum Foodie 5 – dok.	18.30 Maximum Foodie 5 – dok.	18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.	18.00 Świat według Kiepskich (500, 501, 536, 537) – kom.	18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko	18.35 Wielki smog londyński	18.35 Wielki smog londyński	17.45 Sanatorium miłości 7
18.55 M jak mięso 4: Japonia	18.55 M jak mięso 4: Japonia	19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.	20.00 Ziomiarze – serial dokum.	19.30 Miłość i nadzieja (325)	19.40 Udowodnić teorię względności – film dokum.	19.40 Udowodnić teorię względności – film dokum.	18.45 Rozdarcie, czyli Gombro w Berlinie – film dok., Pol.
19.50 Zgrillowani – magazyn kulin.	19.50 Zgrillowani – magazyn kulin.	20.00 Daleko od miasta 14 – dok.	21.00 Nigdy więcej	20.30 Wichrowe wzgórze (306)	20.50 T-Rex. Historia ewolucji	20.50 T-Rex. Historia ewolucji	20.00 Miód – słodka namiętność – film dokumentalny, Austria
21.10 Świat szefów kuchni 2	21.10 Świat szefów kuchni 2	21.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	23.30 Ostatni Mohikanin	21.30 La Promesa – pałac tajemnic (28) – serial obycz.	23.15 Planeta Seks – serial dok.	23.15 Planeta Seks – serial dok.	21.05 Plaże Europy
0.25 Co je Borowicz...	0.25 Co je Borowicz...	22.55 W mieście czy na wsi?	1.45 Świat według Kiepskich (489-492) – serial kom., Polska	22.30 Wszystko albo nic	0.15 Niezwykłe podróże	0.15 Niezwykłe podróże	22.10 Nierozwikłane zbrodnie Kuby Rozpruwacza – dok.

D3T D3T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej eprasa.pl/1d16fdaa6f **TELETYDZIEŃ 69**

SALMA HAYEK

– ma seksapil odwrotnie proporcjonalny do jej niewielkiej postury. Przepiękna Meksykanka na stałe wpisała się w historię kina choćby tańcem z mężem 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 rozbijającej Vivian z „Pretty Woman”. W młodości łamała serca mężczyznom, teraz walczy z obowiązującą nie tylko w Hollywood niezdrową obsesją piękna.

➔ UCIEKĄCA PANNA MŁODA
ŚR 5.08 godz. 15.30 AMC



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 dojrzalej 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



Od 1.
odcinka

ODKOPAĆ HISTORIĘ

ŚRODA

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. Znaleźiska te dowodzą, że ziemia wciąż skrywa ślady wojen, lęków i obrzędów, które pomagają lepiej zrozumieć ludzi minionych epok. **MP**

Na ekranie partneruje jej Daniel Arenas, którego możemy oglądać też w „Teresie” i w „Dzikim sercu”.

W roli Esmeraldy Cruz, tytułowej Kotki, występuje Maite Perroni, jedna z największych latynoskich gwiazd.

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 wyspiskiu 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**

Ziemia wciąż skrywa ślady dawnych konfliktów i wierzeń.

Nowość
w TV!

małżeńskie w sypialni	dopływ Wolgi	narcyz	▼	znaczenie słów	modniś, lalusz, firyk	japoński trunek	▼	Susan ..., „Klient”	żydowski srebrnik	nimfa ukarana przez Herę	▼	stolica Azerbejdżanu	▼	kolor bijący	▼
▶	▼	▼		autor „Błasznego bębena”	▶				▼	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 chalcidonu
„Pierwsza ...” serial	▶		2				prawy dopływ Odry		ojczyzna Szekspira	▶				7	
▶					panorama z okna	▶					miejsce nokautów	▶			
bez		AI ..., „Irlandczyk”	▶		8					rukna 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

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy** (15) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacyjowa 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 drużyna – 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 Spłątane 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 Akacyjowa 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 krytyką 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 ułożone będą m.in. dwie premie specjalne, a tuż przed metą Michała Kwiatkowskiego (zdj.) i pozostałych kolarzy czekać będzie jeszcze premia górska. **100 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 Pozyteczni.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 Pia żyje w ciągłym lęku przed Gregoriem i w napażdzie paniki rani Salvadora, myląc go z prześladowcą. Maria Antonia wciąż nie potrafi pogodzić się ze stratą męża. Lorenzo wpada na pomysł, żeby sprządać dżemu 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 szal po ucieczce Hancer (Talya Çelebi, zdj.). Tymczasem Melih wciąż potajemnie jej pomaga. Rozuszony Cemil w napażdzie złości omal nie podpala rezydencji. Mahmut przylapuje 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 klóci się z Emilem (Artem Malashchuk, zdj.), gdy odkrywa, że ktoś zniszczył jej dokumenty. Teczke z papierami junior znajduje w Lucy. Ta odzyskuje jego zaufanie, kiedy zaprasza Daniela (Marcin Bikowski, zdj.) na święta. **40 min**

- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – 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, wiadca 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 TELETURNIJ

Omnibus – szybcy i mądzy (33) Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przyniosą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. Prowadzi Krzysztof Czebot (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 wysłał na miejsce Tomka, by porozmawiał z innymi zatrudnionymi tam osobami. **65 min**
- 10.20 Trudne sprawy** (1291) – serial parodokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 11.20 Gliniarze** (909, 910): Rozpacz ojca; Zagrożona – serial parodok., Polska 2024
- 13.25 Dlaczego ja?** (1538, 1539): W sypialni powiało chłodem; W niewoli – serial parodok., 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 parodokumentalny, Polska 2025 Kobieta zostaje napađnięta we własnym mieszkaniu. Jej mąż, sędzia piłkarski, otrzymał 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**



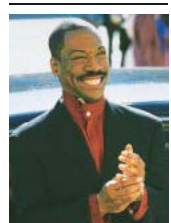
10.20 PARADOKUM.

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 nieznanego. 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 wspominać dawne czasy. Kompani pragną udowodnić rodzinom, że nadal potrafią się dobrze bawić. **130 min**



22.05 KOMEDIA

Gruby i chudy 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**

- 20.30 07 zgłoś się** (9) – serial kryminalny, Polska 1978
- 21.55 Operacja „Mincemeat”** – 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: 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 zmniejszenie Adolfa Hitlera. **140 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	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 podejrzania na małżeństwo prowadzące placówkę. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (83) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kaśka decyduje się zatrudnić prawniczkę, by przeprowadzić 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 narażać 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) 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, USA/Malta 2004, reż. Wolfgang Petersen Zakochany Parys porwano 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	 19.55 MAGAZYN Uwaga! (8059) Ryszard Cebula (zdj.) wraz z zespołem reporterów porusza trudne sprawy. W jednym z ostatnich odcinków przedstawiono historię pani Sandry, która po rutynowym zabiegu wyla 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 podobają 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  20.50 KOM. OBYCZ. U Pana Boga w ogródku W Królowym Moście CBS ukrywa świadka koronnego. W ślad za nim do miasteczka przybywają gangsterzy. Proboszcz (Krzysztof Dzierma, zdj.) i komendant muszą działać. 150 min	6.00 Policjanci z Miami 3 (24): Bohaterowie rewolucji – serial kryminalny, USA 1987 7.00 Policjanci z Miami 4 (1): Obrazu 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 igrzaj z aniołem (132) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Omar żegna się z Marichuy. Tymczasem Juan Miguel zawiadamia Cecilie, że Patricia 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 Kuriery 2 (51) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (574, 575) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kuriery 2 (52) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Znużona 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 Bogowie Egiptu – 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 Skarsgård, Gerard Butler, Ingvar Eggert Sigurðsson (patrz obok) 0.20 Rewolwer – dramat 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!	 20.00 PRZYGODOWY Bogowie Egiptu Władca ciemności, Set (Gerard Butler), przejmując rządzą. Zabija faraona, okalecza bratanka, bogą nieba Horusa (Nikolaj Coster-Waldau, zdj.), a poddanych zmienia w niewolników. Egipt pogrąży 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 wypraw przeciw trollowi. Obiecując władcy głowę potwora. Gdy okazuje się, że jest on skrzywdzonym przez króla człowiekiem, wojownika ogarnia wątpliwość. Waha się, po czyjej stronie stanąć. 120 min  0.20 DRAM. SENS. Rewolwer Jake Green (Jason Statham, zdj.), nalożony hazardzista i szuler, wychodzi z więzienia. Wziął na siebie winę mafijnego bossa. Teraz postanawia się zemścić. Wkrótce wpada w poważne tarapaty. 125 min	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 zniknięcia zwłok nastolatki. Dziewczyna sprawiała problemy wychowawcze. W rzeczach ofiary śledczy natrafiają na broń przestępcy. 125 min 13.55 Kryminalni 2 (10): Tajemnica Julii Maleckiej – 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 napadów, jak i poszkodowanych. 65 min 15.00 Szpital (818, 819) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok) 17.00 Sędzia Anna Maria Wesolowska (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 poszukiwaniu 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 po tym odkrywa u partnera broń i pieniądze. Podejrzewa, że to on dokonał rabunku. 60 min 20.00 Magic Mike: Ostatni taniec – 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 – dramat wojenny, USA 1998, reż. Steven Spielberg 1.50 Wakacje w krzywym zwierciadle – 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	 15.00 PARADOKUM. Szpital (818, 819) Doktor Wójtowicz przyjmuje pobitą pacjentkę, którą do szpitala przprowadził mąż. Córka pary upozorowała porwanie. Jej partner chce wyłudzić od rodziców ukochanej pieniądze na okup. Do dr Gajdy (Kaja Sosnowska, zdj.) trafia nastolatka, który wypadł z balkonu. 120 min  17.00 FAB.-DOKUM. Sędzia Anna Maria Wesolowska (524) Małgorzata Styłak została zaatakowana podczas zjazdu klasowego. O napad jest obwiniona Ane-ta Malinowska. Kobiety nie rozmawiały ze sobą przez ostatnie kilkanaście lat. Sędzia Anna Maria Wesolowska (zdj.) próbuje ustalić, dlaczego oskarżona tak długo chowała urazę do swojej znajomej. 60 min  20.00 KOMEDIODRAM. Magic Mike: Ostatni taniec Były striptizer Mike (Channing Tatum, zdj.) pracuje dla firmy cateringowej. Po jednym z przyjęć za-można Max (Salma Hayek, zdj.) proponuje mu, by został choreografem w jej teatrze. 150 min		

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD								
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 Orłós 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
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 Kruszczyńskim – 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		
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						
9.25 Swinka 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 rycearz – 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 Finesas i Ferb 2 – anim.	17.00 Smerfy – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany		
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 Czerdziestolatek (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	
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	OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	KULINARNY	ROZRYWKI									
22.30 Złoty chłopak (210)	20.25 Miłość nad rozewianiem (12, 13-ost.) – Polska 2010	21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (143)	19.00 Kacze opowieści	19.40 Makłowicz w podróży	22.00 Idź na calość 2 (20) – Polska 2026										
Rodzina przygotowuje się do uroczystych obiadów. Niespodziewanie jednak Hattuce stawia warunki i w zamian za zgodę na ślub żąda posiadłości. 60 min	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	Katia zgłasza, że przestępca groził jej partnerowi. Serafin i Ośica znajdują porzucone auto mężczyzny i ślad przypalonych tłuszczu, co sugeruje próbę spalenia zwłok. Tropią też Szubienicznika. 60 min	Starzejący się skapiec, bajecznie bogaty Sknerus McKwacz, stawia czoła swoim odwiecznym wrogom. Są wśród nich bezwzględni złodzieje, bracia Be. Pomagają mu reżolutni siostrzeńcy. 60 min	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	Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonu. Prowadzą Zygmont Chajzer i Robert Motyka (objaw na dzień). 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.							
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zastaw (1) – obycz., Pol.											
23.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	21.00 Dzielnica strachu 10 (459, 460) – serial krym.	23.00 Facet (nie)potrzebny od zaraz – komedia romantyczna, Polska 2014	1.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska	2.00 Lombard. Życie pod zast											

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	aTena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama formyżyska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczości świata 21.00 Przegląd suwalci 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Kulisy apetyt 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Reportaż z regionu 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyszyńskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Teddę jo 21.15 Czyszyńskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.00 Raz, dwa, trzy – lato! 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyń 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 Łódźkie 17.15 Łódź Światłoczuła 17.30 Srebra biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódźkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 Warszawa 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódźskie wiadomości dnia POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Z archiwum TVP Poznań 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.15 Lekcja z natury 21.02 Opozycji stąd 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyszyńskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Teddę jo 21.15 Czyszyńskiego 42 21.30 Panorama SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 12 17.52 Słowo daje! 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 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerownik okiem 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.59 Region dialogu 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk 17.43 Stręta otwarta 18.09 Agro-Fakty 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlacznego krowa... 21.02 W swoim czasie 21.15 Pamięć Miasta 21.30 Fakty	17.15 Łódź Światłoczuła 17.30 Srebra biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódźkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 Warszawa 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódźskie wiadomości dnia POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Z archiwum TVP Poznań 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.15 Lekcja z natury 21.02 Opozycji stąd 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyszyńskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Teddę jo 21.15 Czyszyńskiego 42 21.30 Panorama SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 12 17.52 Słowo daje! 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 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerownik okiem 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.59 Region dialogu 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk 17.43 Stręta otwarta 18.09 Agro-Fakty 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlacznego krowa... 21.02 W swoim czasie 21.15 Pamięć Miasta 21.30 Fakty	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 Wszystki, co kocham FILM – dram. obycz., Polska 2009	12.00 Tajemnice kulturowych seriali (6) – serial dokum. 13.00 Kulturolni – magazyn kult. 14.00 Noce i dnie (10) – obycz. 15.15 Zakochany anioł – kom. FILM romant., Polska 2005 17.05 Nowiarygodne 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 cmy FILM – dram. obycz., Polska 2022 23.15 Informacje kulturalne 23.45 C'mon C'mon – dramat FILM obyczajowy, USA 2021	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (7) – rozr., Pol. 13.05 Cieńiarzowie przez śniegi 3 (8) – serial dokum. 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 3 (4) – reality show, USA 2015 15.00 Lombard Chicago: Wszyscy pod zastaw (14, 15) – serial dokum., USA 15.55 Australijscy poszukiwawcy złota 6 (1, 2) – serial dok., Australia 18.00 Raport 77 (5) 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (27) – krym., Fr. 22.05 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 2 (7) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Balthazar: Śledczy fenomen 2 (1), reż. Vincent Jamin	6.00 Więzienie (198, 199) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (745, 746) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (64, 65) – sens. 10.55 Ład. Zaginięci (202-204) 13.55 Policjanci 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 Septagion (31, 32) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje
74 TELETYDZIEŃ					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

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (3)
6.50 Wojciech Ciejrowski – 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

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 martwi – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023
2.55 Ostatnia rodzina
FILM – dramat obycz., Pol. 2016
5.40 Syn szczęścia – film krótkometraż., Pol. 2024

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

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginieni (195, 196)
 Ciepłarnia Maria zostaje napadnięta w progu mieszkania swojej siostry, do której nie mogła się dowzonić. 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) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (27) – paradok.
2.55 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (502, 503)
3.45 Interwencja – mag.

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

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 10 (125, 126) – Polska 2016
 Jola planuje otworzyć własny interes. Opowiada o swoim pomysle Wieclawskiej i składa jej pewną propozycję. Tymczasem sędzia z ławeczki zauważa 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) – 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

KINO POLSKA

- 6.25** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (1)
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Podróż 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 zyczeń (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 Cztery pancerni i ples (8) – serial wojenny, 1966
18.50 Stawka większa niż życie (1) – wojenny, 1967

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 – kom. **FILM** obycz., Pol./Szwecja 2021
2.25 Co dzień bliżej nieba
FILM – dramat obycz., 1984
4.40 Najpiękniejsze fajerwerki ever – film krótkometrażowy, 2017
5.25 Kemping – krótkometraż.

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

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 wykonywają 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

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 pieczono
FILM kurczaki – film obyczajowy, Polska 2002
11.40 Saga „Zmierzchn”
FILM Zacmienie – film fantasy, USA 2010
13.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
13.45 Wszyscy święci – 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

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

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 Niedwidowy detektywy (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** Dzielnia 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 Śmierek komedianta
FILM – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
17.45 Bez wyjścia – komediodramat, 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 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! (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 pożeganie – 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 Zakłęci w czasie
FILM – dramat s.f., USA 2009
3.05 Wrogie niebo (2) – s.f.
4.10 Trzyście kobiet
FILM – thriller, USA 1932
5.15 Z góry przepaszam (3)

ALE KINO+

- 8.50** The Office PL (5, 6) – kom.
10.00 Grantchester 10 (3, 4) – serial krym., Wlk. Bryt.
12.05 Vera 11 (2) – serial krym.
14.00 Klub wotkowy – komediodramat, 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 Long Walk 3: Cena
FILM pieniądza – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
0.25 Pokonani (1, 2) – krym.
2.25 Klągwr (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 głaz! – 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 Zdać przed śmiercią
FILM – western, USA 2025
21.45 Niebezpieczne zwierzę
FILM ta – thriller, Australia/USA/Kanada 2025
23.20 Pila 5 – horror, USA/Kanada **FILM** 2008, wyk. Tobin Bell
0.50 Dziłki – 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 (1) – serial s.f.
22.00 Dzień Świątaka
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** Policjnia grupa pościgowa 18 (1) – dok.
10.30 Pingwiny z Madagaskaru 2 (19) – serial animowany
11.00 Naga broń 33 1/3:
FILM Ostatczna 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 weselo – 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
FILM 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 sensacyjny, USA 1985
22.00 Najlepsze z najlepszych
FILM – film sensacyjny, USA 1989
23.55 Strefa zrzutu – film sensacyjny, USA 1994
2.15 Sen – horror, Wielka 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 X (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.
0.20 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	TLC
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy, posćciowe 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 Przyszczyła 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 żyje	



22.00 Premiera: Moje paranoje	
23.00 Moje koszmarnie stopy	
0.00 Dr Przyszczyła (13)	
1.00 Transplantacja: drugie życie	
2.00 Ciało, w którym żyje	
3.00 Moje paranoje	
4.00 Salon sukien ślubnych z Tanem France'em	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.05 Demakijaż (13-18) – rozr.	
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (3) – pr. rozr., Pol.	
9.30 Hell's Kitchen – Piekni 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 – Piekni 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 Rolniczy (19) – serial dokum. Pol. 2025	
23.00 Gry mażeńskie (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	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-ośt., 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 mażeńskie (3) – dok.	
1.15 Dorota waż urządzi! (1)	
2.00 Nieoczywiste miejsca (12-ośt.) – serial dokum.	
2.35 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (5, 6) – mag.	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
11.00 Przetwarzaj Braki	
12.00 Celnicy na straży Turcji (13)	
13.15 Nagi instynkt przetwarzania: Brazylia 2	
14.30 Strażacy (6)	
15.00 Złomowisko PL 7 (12)	
16.00 Bimbrownicy 14	
17.00 Przemysłnicy: na lotnisku	
18.00 Polscy truckersi (4)	
19.00 Nagi instynkt przetwarzania	
20.00 Premiera: K-Pop Shark Heroes	
21.00 Złomowisko PL 4 (6)	



22.00 Premiera: Nagi instynkt przetwarzania: 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	TVP HISTORIA
8.30 Tajemnica Enigmy (8-ośt.) – serial historyczny	
9.15 Tajemnica 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 Cztery 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	FOKUS TV
6.00 Wehikuł czasu	
6.05 48h. Zaginięci (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 Kolowrotek (4, 5) – mag.	

METRO	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 Kryminalny (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	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.	
14.55 Wojciech Ciejrowski – 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	
4.00 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	
5.40 I love kabaret EXTRA	

FOOD NETWORK	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 Dziesięć mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	
19.50 Perfekcyjny 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	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 dokum. historyczny	
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-cma – serial dokum.	
1.00 Jak działa wszechświat?: Tajemnice podróży w czasie; Jak zbudować planetę?; Kosmiczna podróż Ziemi	
4.00 Podziemne sekrety	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Gulag – system śmierci (1-3) – film dokum. historyczny, Fr.	
15.00 Katastrofa w przestworzach	
16.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (3)	
17.00 Sekretary starożytnej medycyny	
18.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Katastrofalna kolizja	
21.00 Odpokaj 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	BBC EARTH
10.05 Życie na pustkowiu 7	
11.05 Wędrowcy 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 dokum. historyczny	
17.35 Wielkie koty 24/7 2 – dok.	
18.45 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.	
19.45 Pociągami przez Imperium Rzymskie – dok.	
20.55 W okowach mrozu 5 – dok.	
22.55 Człowiek: historia ewolucji – serial dokum. historyczny	
0.05 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.	
1.05 Wielkie koty 24/7 2 – dok.	

WP	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... Kabareci! 4 – pr. rozr.	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 6	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Calkiem nowe lata miodowe (3, 6) – kom., Pol.	
10.30 Wariacje – serial dokum.	
12.00 Polrot (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 Calkiem 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	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 Polowanie na ogród 2	
18.10 Złoty remont 4 – pr. rozr.	
19.05 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.	
20.05 Dorota inspiruje 3	
21.00 Dorota waż urządzi! – rozr.	
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy	
0.45 Usterka 11 (13) – fab.-dok.	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy	
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa	
10.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum. historyczny	
12.25 Ciężarówka przez Stany	
14.45 Andy Bates i uliczne przysmak Ameryki – mag.	
16.50 Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.	
18.50 Nowy badacz UFO – dok.	
20.55 Bimbrownicy – serial dok.	
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum. historyczny	
0.50 Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.	
2.50 Bimbrownicy – serial dok.	
4.55 Dziwne potrawy – dok.	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 W świecie szympanów	
9.00 Niezwykły dr Pol (8) – fab.	
10.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Zwierzęki w amoku	
13.00 Cuda Afryki: Sahara – dok.	
14.00 Muszle: rzeźby natury	
15.00 Wrogi świat	
16.00 Chiny: ukryte królestwa	
17.00 Dzieki koty z Indii	
18.00 Parki Narodowe Ameryki	
19.00 Dziką konfrontacją	
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 WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT 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: Odręczenie	
18.50 Majowie: wojna pięciu królestw: Tikal kontra Kukulcan	
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	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 nieznanne 10	
23.55 Po prostu Jamie...	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	
15.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – 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 Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.	
22.25 Przekopimy Ci ogródek	
22.55 Daleko od miasta 15 – dok.	

SUPER POLSAT	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 – Piekni 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 KOBIECI	TVP KOBIECI
14.00 Omnibus – szybki i mądry – teleturmalizacja	
14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka	
15.00 Piękno, zgłoś się!	
15.30 Ojciec Mateusz 5 (63, 64)	
17.25 Dobrze 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+	PLANETE+
12.35 360° Świat bez granic	
13.40 Ocali raj: Cano Cristales	
14.45 Zdradcy/Patrioci – dok.	
15.50 Niezwykłe podróże	
16.55 Świat z góry – serial dokum.	
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.40 Od 0 do 9. Wielka historia	
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	TVP DOKUMENT
12.55 Miód – słodka namienność	
13.55 Krainy cudów natury	
15.00 Fascynujące migracje	
16.00 Życie z nerwicą natręctw	
16.55 Pociągami dookoła świata: Ameryka Południowa	
17.50 Sanatorium miłości 7	
18.50 Jan Engler. Spróbuj jeszcze raz pofornąć – dok.	
20.00 Z ust royalsof	
20.50 Lasy północnej Europy (7)	
21.05 Plaża Europy: Santoryn	
22.10 Zbrodnie rodziny	
23.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn	

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.	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	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.	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	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 Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2	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
19.40 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	20.30 Snooker: MS w Sheffield – final: 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	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)	18.30 Yakari 19.00 Pety i Bill 19.10 Czarnodziejskie miasteczko Pinokia 19.25 Piotruś Królik 2 19.50 Lupin wśród bajek 20.05 Grizzly i lemingi 2 20.20 Aleja tajemnic 20.50 The Garfield Show	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 Trojczki	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 Ekstrakupa 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 Ekstrakupa 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 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 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SneegeBob 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 Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 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 Barabapa i jego rodzinka 2 9.15 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 2 11.45 Zwiérzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 3 12.40 Psi Patrol 13.40 Barabapa i jego rodzinka 14.35 Zwiérzęce zagadki 15.45 Psi Patrol 7 16.10 Świnka Peppa 17.40 Barabapa i jego rodzinka 2 18.05 Barabapa i jego rodzinka	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 2 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki 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 13.00 Klub Myszkki 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 Debaty Gozdry 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 Pila 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 Ligue 1 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 Spezial (18)	POLSAT PLAY 6.00 Budowlaniec 6.30 Kolowrotek 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 23.00 Łowca pedofilów 23.00 Więzienie 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.45 101 napraw 12.15 Jęzdzić, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 2 drugiej ręki 19.45 Moto Fachury 20.30 Zawodowi handlarze 21.15 Naprawy nie do naprawy 22.00 Raport Turbo 22.15 Jęzdzić, obserwować 23.45 Duda kontra Szafranski 0.30 Ustańka 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 Pilcher: W środku życia – melodramat, Niemcy/Austria 2012 21.50 Kino TVS: Rosamunde 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 Przetrawiliśmy 22.30 Ulmowie. Droga do świętości

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”.

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.

Część śledczych pracuje pod przykrywką – jak Kate Fleming (Vicky McClure).

➔ **LINE OF DUTY – WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY CZ 6.08 godz. 21.00 BBC FIRST**

Wwielu 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.

Decyzję 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 powiedzeniach 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), będzie-

my 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), podejrzanego 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**

Czy winne są Bąble?

➔ **RODZINA LEŚNIEWSKICH CZ 6.08 godz. 17.40 TVP KULTURA**

Leśniewscy właśnie wprowadzili się do nowego mieszkania. Próbuje 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 wyzywają, 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 żywności. 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 spletały 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 stworzonych przez ludzi.



Nowość w TV!

TVP 1 DV3 T2

- 5.00 Spłątane losy** (16) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacyjowa 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 Bułgari – 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 Jedyńce: Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (3) – serial dokumentalny, Włochy 2023
- 14.00 Spłątane 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: Zagań – 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 Akacyjowa 38** (928) – telenowela, Hiszpania 2018
- Esteban wyrusza na Grenlandię. El Peña przyznaje się do zabójstwa Hindusa. **65 min**
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 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**
- FILM** **Blue** – 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**



15.20 SPORT

Kolarstwo

Pierwszy górski etap tegorocznego wyścigu. Jan Christen (zdj.) i pozostali kolarze wystartują w Zaganu, 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 Zmijewski, zdj.) telefonuje ksiądz Brzózka z sąsiedniej parafii i prosi o pomoc w tajemniczej sprawie. Wkrótce zostaje zamordowana. Policja rozpoczyna śledztwo. Głównym podejrzanym o popełnienie zbrodni jest znany z antyklerykalnych poglądów Jonasz Puchala. **55 min**



23.35 KRYMINALNY

Morderstwa na Côte Blue

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 DV3 T2

- 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 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. Pia znajduje w swoim pokoju flakonik z cykuta 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 Melihę, że jego relacja z Sinem się zakończyła. On wciąż wspiera Hancer. Kiedy kobieta zaczyna krwawić, przerażony Cihan zabiera ją do szpitala. Beyza wpada w szal. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3370) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – 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
- FILM** **1.15 Wszystko będzie dobrze** – dramat obyczajowy, Polska 2007, reż. Tomasz Wisniewski, wyk. Robert Więckiewicz, Adam Wersak
- 3.00 Kruk 3. Jak tu ciemno** (5, 6-ost.) – serial kryminalny, Polska 2022 ▶ **4.30**



16.00 TELETURNIEJ

Koło fortuny

(1919) Program, który gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom – wysmienitą zabawę. Zawodnicy kręcą kołem i typują litery, które być może znajdują się w hasle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oba je na zdj.). **35 min**



20.55 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko!

(9) W drużynie Michała Koterskiego (zdj.) wystąpią tym razem: Kasia Moś (zdj.), Zygmun Kukla i Magdalena Smalara. Ekipę Filipa Gurlicza zasilą Katarzyna Pakosińska oraz Andrzej Krzywy i Grażyna Wolszczak. Gościem muzycznym będzie Halina Mlynkova. Prowadzi Marzena Rogalska. **90 min**



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 uzbrojonym w nóż. **110 min**

POLSAT DV3 T2

- 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 Krzyszka. 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): Brzemie 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; Salom – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Mężczyzna zostaje ogłuszony i skrupowany 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**
- 19.55 Andrea Bocelli. Wielki jubileusz 30-lecia występów** – koncert, 2024 (patrz obok)
- FILM** **22.20 Jerry Maguire** – dramat obyczajowy, USA 1996, reż. Cameron Crowe, wyk. Tom Cruise, Cuba Gooding Jr., Renée Zellweger, Kelly Preston (patrz obok)
- 1.20 Cztery Gwiazdki** – 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



9.15 FAB.-DOKUM.

Malanowski i partnerzy

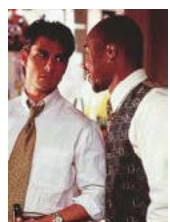
(374, 375) Klient prosi detektywów o ustalenie, czy jego córka ma romans z pięćdziesięciolatkiem. Następnie Marek (Marek Krupski, zdj.) i Anna wyjaśniają sprawę wyrzucenia mężczyzny z pędzącego samochodu. Okazuje się, że przestępcy wycieli mu nerkę. **65 min**



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, Plácido Domingo, Russell Crowe, Zucchero i Johnny Depp. Tęm muzyką była olniewająca scenografia. **145 min**



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**

tvn	TVN	DVB T2	tv puls	TV PULS	DVB T2	7	TVN 7	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. Podejrzanie 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 Żyty o wsparcie na oddziale. 65 min 17.55 Młode gliny (41) – serial kryminalny, Polska 2026 We wsi niedaleko Zagadawa zostaje znaleziony nieprzytomny nastolatek, Antoni Wróbel. Mieszkańcy miejscowości podejrzewają o tę napastkę 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 ROZRYWKĄ Kuchenne rewolucje (9) Magda Gessler (zdj.) odwiedza Toscanie w Tomaszowie Mazowieckim. Od kilku miesięcy restauracja boryka się z problemami finansowymi. Jej właściciel obawia się, że będzie zmuszony zamknąć interes. Restauratorka próbuje 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	6.00 Policjanci z Miami 4 (1, 2): Obrazu sądu; Amen... Przyslijcie forę – 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 igrzaj 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 Wspnianie stulecie (67) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kuriery 2 (52) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (576, 577) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kuriery 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. Mystyfikacja 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. Tilio 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 Couloud) wręcza ojcu (Christian Clavier, zdj.) i matce oraz rodzicom przyszłego męża testy DNA, które mają określić ich pochodzenie. Rezultaty zaskoczą wszystkich. 120 min	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 2020 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 zaktusiło. 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 skarp 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 bójk, do jakiej doszło pod klubem, i wpadają na ślad diler. Tymczasem inny patrol natrafia na pięcioletnią dziewczynkę, która ubrana w piżamkę błaga 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 internecie ginie jedna z nauczycielek. Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) ustalają, że kobieta poszła na randkę z mężczyzną poznany 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 córkę. Odrzuca propozycję finansową mężczyzny. Ten postanawia poznać prawdę o jej motywach. 60 min			

REKLAMA

Dwa odcinki
Czwartek 21:00

LINE OF DUTY
WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY



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-dok., 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 bez troski i leniwo ojczym. 130 min
--	---

20.00 Test na teściów – komedia, Francja/Belgia 2024, reż. Julien Hervé, wyk. Christian Clavier, Didier Bourdon, Sylvie Testud (patrz obok) 22.00 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 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.) narazą się mafii. Szef gangu Spider w odwecie porwuje jego psa. Zawierając układ, Śledczy zgadza się odzyskać dla niego walizkę z kokainą. 115 min
---	---

20.00 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 Sherlock Holmes – film kryminalny, USA/ Niemcy/Wielka Brytania 2009, reż. Guy Ritchie 1.05 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 ucczywi Louis (Dan Aykroyd, zdj.) padają ofiarą manipulacji dwóch znużonych miliarderów. Kiedy odkrywają prawdę, postanawiają się odegrać. 155 min
---	--

 TVP3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
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	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 szczęcia (3355) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress 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	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	8.30 Wielkie przygody małego rekin 2 (5) – serial dla dzieci 8.50 Masza i Niedźwiedź 6 9.25 Swinka Peppa – anim. 9.45 Bing – serial animowany 10.00 Język i Przyjaciele 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki rycearz – 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.	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 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Czerdziestolatki (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 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy	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 znajdują 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, pojawia się w Uściwskiej. Robi duże wrażenie na Pietrku. Bywalczy laweczki 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. Ciepło rannego mężczyzna tuż przed śmiercią wskazuje zabójcę i sugeruje przysięgę przysięgów z przysięgą. 60 min

- 21.00 Sprawiedliwi. Trójiście (144) – krym.
- 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1027) – krym., Pol. 2026
- 23.00 Krwawa rozgrywka – film sensacyjny, Chiny/Hongkong 2017
- 1.20 Love Island. Wyspa miłości (48)
- 2.20 Hardkorowy lombard 4 (39) – serial dokum., USA

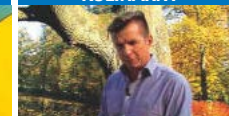
ANIMOWANY



17.00 Smerfy
Niebieskie stworzyki mają zakopać na pustyni butelkę z magicznym płynem, który wywołuje wzrost roślin. Kropka któryś spada na piśki. 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. romant., USA 2007
- 1.00 Dzielnica strachu 10 (456) – serial krym., Polska

KULINARNY



19.10 Okrasa łamie przepisy
Prowadzący zdrajczy, co łączy pospolitego ziemniaka z egzotycznym bananem. Przysiadki 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 Kolo 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 Szkoły pojawia 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.

TVP3 TVP3 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 Obiektów 18.50 Gość „Obiektów” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Przyjadok Polski. Polityka i idee 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektów” 21.30 Obiektów
BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Przystanek słow 4 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 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 Proste 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
LUBELSKA 16.50 Trzcinca, 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 kul 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości 19.00 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
POZNĄN 17.16 Opowieści stąd 17.30 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.00 Wiadomości 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.00 Studio lato 17.30 Z życia regionu 17.45 Fach ze 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 17.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Zakochaj się w Polsce 21.00 Wokół nas 21.08 Rowerek 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 Zawse na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawse na temat 21.30 Kurier Warszawy i Łowosza
WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski 17.37 Słownik polsko@polski 18.04 Kulturalnie mówią 18.30 Fakty 18.58 Wakacyjny Dolny Śląsk 19.12 Pamięć Miasta 21.02 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
0.20 Red – film sensacyjny, USA 1986
0.20 Red – film sensacyjny, USA 1986
2.25 Kocham Cię, Polsko! (10)

TVP KULTURA

12.00 Reżyserzy 2 – serial dok.
13.00 Piór i rewolwer – dok.
13.45 Nopce i dnie (11) – obycz.
14.55 Papusza – dramat
17.15 Niezwygodne przygody Marka Pigusa (9-ośc.) – 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
21.55 Sting: A Free Man – dok.

afena ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (8) – rozr., Pol.
13.05 Cieniarówka przez śniegi 4 (1) – serial dokum.
14.05 Kłatwa Wyspy Dębów 3 (5) – reality show, USA 2015
15.00 Lombard Chicago: Wszystkie pod zastaw (15, 16) – serial dokum., USA
15.55 Australijscy poszukiwawcy złota 6 (3, 4) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 4 (16, 17) – rozr., Pol.
20.45 Hugo – gorszy detektyw (28) – krym., Fr.
22.10 Detektywy Candice: Niezawodny instykt 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 Policjanci i Policjanci (747, 748) – serial obycz.
8.50 Kobra – oddział specjalny (66, 67) – sens.
10.55 48h. Zaginięci (205-207)
13.55 Policjanci 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.
1.55 Cobra Kai (43) – przyg.
3.35 Septagion (33, 34) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazuje

BBC FIRST

9.45 Ojciec Brown 2 (9) – krym.
10.45 Śmierć pod palmami 4 (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.50 Z pamiętnika polonoj 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 Midsummer 14 (2)
19.55 Śmierć pod palmami 5 (1) – serial krym., Wielka Brytania/Francia 2016
21.00 Line of Duty – Wydział wewnętrzny (1, 2) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2012
23.25 Zaproszona (2) – krym.

BBC FIRST

12.25 Bella Vita – komedia
14.20 Tajne komando
14.20 „Rodzina” – komedia, Niemcy 2022
16.05 Wiosenne dzieci
16.05 Wiosenne dzieci
18.00 Górski lekarz (184, 185)
20.00 Inga Lindström
21.55 Uciekające konie w Sudermanii – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
21.55 Zawsze Wiosna – kom.
23.50 Górski lekarz (184, 185)
1.45 Inga Lindström
21.55 Uciekające konie w Sudermanii – dramat obyczajowy, Niemcy 2022

ROMANCE TV

8.55 Przyjaciele 2 (19-24)
11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (5-10) – kom.
14.30 Dwóch i pół 9 (14-17)
16.30 Przyjaciele 3 (1-6) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywku 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 Prochociele 7 (7, 8) – kom.
2.00 Śmiesznie nie będzie 3 (7, 8) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 4 (16, 17)
4.00 Miasteczko South Park 5 (1)

COMEDY CENTRAL

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 Serialale: rozmowy 2
17.45 Serialale Top 5 – pr. kult.
17.55 Mała Stopa – film animowany, USA 2018
20.00 300 – dramat historyczny, USA 2006, reż. Zack Snyder
22.35 300: Początek imperium
0.35 Szukając sprawiedliwości – film sens., USA 1991

COMEDY CENTRAL

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 Serialale: rozmowy 2
17.45 Serialale Top 5 – pr. kult.
17.55 Mała Stopa – film animowany, USA 2018
20.00 300 – dramat historyczny, USA 2006, reż. Zack Snyder
22.35 300: Początek imperium
0.35 Szukając sprawiedliwości – film sens., USA 1991

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 Serialale: rozmowy 2
17.45 Serialale Top 5 – pr. kult.
17.55 Mała Stopa – film animowany, USA 2018
20.00 300 – dramat historyczny, USA 2006, reż. Zack Snyder
22.35 300: Początek imperium
0.35 Szukając sprawiedliwości – film sens., USA 1991

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (4)
6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – 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

KOMEDIA KRYMINALNA



20.00 Złap mnie, jeśli potrafisz – USA/Kanada 2002

Frank Abagnale (Leonardo DiCaprio, zdj.) to genialny oszust, który potrafi podsyć 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/
FILM Kanada 2005
3.00 Mów mi Vincent –
FILM – komediodramat, USA
 2014, wyk. Bill Murray
5.30 Najpiękniejsze fajerwerki ever – film krótkometraż., Pol.

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 parokomumentalny
11.30 Trudne sprawy (970) – serial parokomumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1390, 1391) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (46-50) – kom.
17.00 48h. Zaginięci (197, 198) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1016) – serial parokomumentalny, Polska
20.00 Ślad (8) – serial krym., Pol.
21.00 Gliniarze (811) – serial parokomumentalny, Polska

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (9) Maria wraz z ekipą bada okoliczności napadu na terapeutę w ośrodku leczenia uzależnień. Ktoś uderzył go w głowę kamieniem 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

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

KRYMINALNY



20.30 Komisarz Alex 25 (312) – Polska 2026
 Policjanci badają sprawę zabójstwa Sani 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 PiłBull (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.

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) – serial obycz., USA 1996
7.50 Miś Kudłatek (2, 1)
8.15 Reksio 2 – serial anim.
8.30 Szumy i fonia – film krótkometrażowy, 2024
8.50 Siedem zyczeń (4)
10.00 Diabeł – film krótkometr.
10.25 Widzisz? – krótkometr.
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

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 Lokatorka – 2021, reż. Michał Ołowski
 Nowy właściciel kamienicy zmusza mieszkańców do wyprowadzki. Wiekowa Janina Markowska, która nie ulega presji, znika. Sprawa będzie komisarz Anna Szerucka (Irena Melcer, zdj.). 150 min

- 22.30** Pianista – dramat wojen.
FILM ny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002
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

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

KRYMINALNY



21.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (16, 17) – USA 2023
 Funkcjonariusze marynarki wojennej zmagają się z plagą włamania 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

CANAL+ PREMIUM

- 6.05** The Office PL 3 (3, 4)
7.05 Królowa chmur – film obyczajowy, Polska 2003
8.25 Hollywoodgate – dok.
10.00 Miss mokrego podkoszulka – komedia
10.55 Saga „Zmierzchni”
FILM Przepis świętem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
12.50 Premierowa jazda
13.05 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz
14.25 Girl Climber. Wspinaczka – film dok.
15.50 Hollywood Buzza – mag.
16.15 Niania w Nowym Jorku
FILM – kom. romant., USA 2007
18.00 Łapu łapu – pr. rozr., Pol.
18.05 Ultimatum Bourne'a
FILM – sens., USA/Niemcy 2007

THRILLER



20.00 Ballerina.
FILM Z uniwersum Johna Wicka – USA/Węgry 2025, reż. Len Wiseman
 Platna zabójczyni Eve (Ana de Armas, zdj.) wymyka się spod kontroli morderców. Zamierza pomóc ojca zamordowanego przez członków sekty. 120 min

- 22.00** Spale 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
 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 absolutnowo: 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 zastępca – komed.
FILM dla sensacyjnej, USA 2010
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
1.04 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 Policjalne – dramat
FILM psychologiczny, Australia 2024
21.30 Między nogami
 a reklamami: Historia Robin Byrd – film dokum.
22.50 No hej! – komedia, USA
FILM 2025, wyk. Mollie 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 Pielniuszka chata 2 (12, 13)
11.20 Teraz albo nigdy! 3 (3, 4)
13.20 Bajer z Bel-Air 6 (21-24)
15.20 Pielniuszka chata 2 (12, 13)
16.35 Pielniuszka chata 3 (1, 2)
17.45 Pokerzysta
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 Wrocie 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 Kłangor (3) – serial krym.
3.10 Odszukać siebie – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024
5.05 Planeta Singli. Osiem historii (3) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 14.45** Saga „Zmierzchni”
FILM Zmierzchni – film fantasy, USA 2010
16.45 Premierowa jazda – mag.
17.00 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
18.30 Morderstwo
FILM w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
19.55 Łapu łapu – 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 złu – 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 królów (1)
22.00 Pojmeje – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
0.10 Sahara – film przygodowy,
FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
2.40 „Odyseja” – Jak powstał 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 Wiewiórki – film animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
13.00 Czardziejki (9, 10)
15.00 Transformers: Wiek
FILM zagłady – film s.f., USA/Chiny 2014
18.25 Głęboka 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 (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
FILM prędkość – 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 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 Przyszłość 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 lgi (1, 2) – dok.
14.30 Hollywood Buzza – mag.
15.00 Planeta Singli. Osiem historii (4) – serial kom.
15.55 Łapu łapu – rozr., Pol. 2026
16.15 Auschwitz. Głosy świadków (1-3) – dok., Fr.
18.35 Łapu łapu – 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 Petta (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 Okrety 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)



TLC	TLC
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy, posćielove rozmowy 9	
11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
13.00 Przyjaźni wielkiej wagi 3 – reality show	
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, posćielove 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 Skórce na ratunek 7	
0.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
2.00 Wielkie lato małych ludzi (5) – reality show	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.05 Demakijaż (19-22) – rozr.	
8.00 halo tu polsat cafe (11)	
11.00 Hell's Kitchen	
12.30 Oszukane (7, 8) – serial paradokumentalny, Pol.	
14.30 Komisarz Mama (4)	
15.30 Bogaty dom – biedny dom (126) – reality show	
16.30 Hell's Kitchen	
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 mażeńskie (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	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 mażeńskie (4) – dok.	
1.15 Dorota was urządzi! (2)	

DISCOVERY CHANNEL	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 Złomowski PL 7 (13)	
16.00 Łowcy opali 8	
17.00 Przemysłnicy: na lotnisku	
18.00 Polscy truckersi (5)	
19.00 Nagi instynkt przetrwania	
20.00 Premiera: Jurajskie reki	



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	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 Cztery 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	FOKUS TV
6.05 48h. Zaginięci (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 Kolowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski	

METRO	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 calość – pr. rozr., Pol.	
18.00 Złomowski PL 6 – dok.	
19.00 Kartoteka 5 (7, 8) – fab.-dok.	
21.05 Kryminalni (11, 12) – krym.	
23.15 Kuba Wolejowdki	
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 Majja w ogrodzie 5	
4.25 SOS Ekipy w akcji (49)	

ZOOM	ZOOM
6.00 Kojak 5 (4, 5) – serial krym.	
8.05 Strażnik Teksa 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 Ciejrowski – bosu 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. Swęzwa 23.55 Magia nagości 6 – pr. rozr.	
1.00 Magia nagości – pr. rozrywk.	
2.10 Hity polskiego kabaretu 7	
4.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	
5.35 I love kabaret EXTRA	

FOOD NETWORK	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 Dzieci mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	
19.45 Perfekcyjny 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	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 – niezwykle wynalazki 16: Traktory i dzwonki dla krów; Zupa z płaszczy gniazd i wiosła; Turbosprężarki i plastikowe drogi; Zagłę i miecze ceremonialne – serial dok.	
1.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Podziemne sekrety	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Inżynierijne 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: Tragizny 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	BBC EARTH
8.50 Wielkie koty 24/7 – dok.	
10.00 Życie na pustkowiu 7	
11.05 Wędrowniki 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 potrozkach	
20.55 W okowach mrozu 6 – dok.	
22.55 Cała prawda o strząsach na odchudzanie – film dok.	
0.00 Sekrety długowieczności	
1.05 Wielkie koty 24/7 2 – dok.	

WP	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	NOWA TV
9.30 Calkiem nowe lata miodowe (4, 7) – kom., Pol.	
10.30 Węzienie – serial dokum.	
12.00 Poliro (9, 10) – serial krym.	
14.00 Świat według Klepskich (395, 396) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundych (235-240) – serial komediodram.	
18.00 Calkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom.	
21.30 Miodowe lata (109-111)	
22.00 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	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.	
20.50 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	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie w Meksyku	
8.05 Kobietka na krańcu świata	
10.25 Niezwykłe Stany Prokopa	
12.30 Survival we dwoje – dok.	
14.35 Człowiek kontra jedzenie	
15.10 Kobietka na krańcu świata – serial dokumentalny	
17.30 Baseny z rozmachem – reality show	
19.30 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy	
21.50 Podróż w głąb strachu – reality show	
23.55 Kobietka na krańcu świata – serial dokumentalny	
1.40 Survival we dwoje – dok.	
4.00 Baseny z rozmachem – reality show	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 W świecie szympanów	
9.00 Niezwykły dr Pol (9) – fab.	
12.00 Zwieraki w amoku	
13.00 Genusze afrykańskiej dzicy – film dokumentalny	
14.00 Obcy z głębin – dok., Niem.	
15.00 Wrogi świat: Dżungla – dok.	
16.00 Chiny: ukryte królestwa	
17.00 Dzieki koty Tajlandii – dok.	
18.00 Parki Narodowe Ameryki	
19.00 Dziką konfrontacją	
20.00 Zabójcze safari	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Genusze afrykańskiej dzicy – film dokumentalny	
3.00 Obcy z głębin – dok., Niem.	
4.00 Wrogi świat: Dżungla – dok.	
5.00 Critter Fixers...	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
12.25 Próby zamachów na królową Wiktorię – dok.	
14.20 Maria Stuart: listy pisane sztyrem – 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: koniec pięciu królestw: wojna 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	CANAL+ KUCHNIA
14.55 U sąsiadów w kuchni 14	
15.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.	
16.40 Jakubaki rozgryza Polskę	
16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.	
17.35 Po prostu Jakie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny	
18.30 Jakubaki rozgryza Tajlandię i Kambodzę	
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 nieznanne 10	
23.55 Po prostu Jamie...	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
13.05 Cuda z drewna – serial dok.	
14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	
15.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – 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	SUPER POLSAT
10.30 SuperMocni – mag.	
11.30 Świat według Klepskich (426-429) – serial kom., Polska	
13.15 Bitwa o palety	
14.35 Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia – reality show, Pol.	
16.05 Ninja Warrior Polska	
18.00 Świat według Klepskich (504, 457, 540, 541) – kom.	
20.00 Ziomlarze – 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 Klepskich (359-363) – serial kom., Polska	

TVP Kobieta	TVP Kobieta
14.00 Omnibus – szybki i mądry – teleturniej	
14.40 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka	
15.00 Operacja zdrowie – mag.	
15.30 Ojciec Mateusz 5 (65, 66)	
17.20 Dobrze wieści i 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 śmieszego	
FILM – komediodram, Polska 1995	
0.15 Antidotum – dok., Wlk. Bryt.	

PLANETE+	PLANETE+
12.35 360° Świat bez granic	
13.40 Ocalali raj – serial dokum.	
14.45 Zdradcy/Patrioci – dok.	
15.50 Niezwykłe podróże kolej 12 – serial dokum.	
16.55 Świat z góry – serial dokum.	
18.00 Dłak 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 dzieła NRD	
23.10 Planeta Seks – serial dok.	
0.15 Niezwykłe podróże kolej 12 – serial dokum.	
1.25 Polska z góry 5	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
12.55 Z ust rosyalsów	
13.50 Krainy cudów natury	
14.55 Fascynujące migracje	
15.55 Zdumiewające ciało człowieka (1) – film dokum.	
16.55 Pociągami dookoła świata: Meksyk – cykl dok.	
17.50 Sanatorium miłości 7	
18.50 Królowa Leokadia – film animowany, Polska 2023	
20.00 Z ust rosyalsów	
20.50 Lasy północnej Europy (18) – film dokum., Wielka Brytania	
21.05 Plaże Europy: Sardynia	
22.10 Zaginięcie Madeleine McCann – dok., Wlk. Bryt.	

</
--

NATURALNA PIELĘGNACJA

Rytuały piękna
z całego świata

Kobiety z różnych krajów mają własne sposoby, które pomagają im dbać o urodę. Warto się nimi inspirować!

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 masują szyję od jej nasady do podbródka. Potem przesuwają go od czubka brody do ucha. Wklęsłym brzegiem płytki masują policzki od nosa do ucha oraz czoło: od nasady

nosa do włosów, a następnie na boki. Nos masują w dół, usta okrężnymi ruchami, obrzęki pod oczami od zewnętrznego kąca do wewnętrznego. Każdy ruch powtarzają 8-10 razy.

Uniwersalna lawenda

● Francuzki nie wyobrażają sobie pielęgnacji bez lawendy. Jej sekret kryje się w oleju 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 glina

● Najsłynniejsza jest marokańska glina rhassoul. Kobiety wykorzystują ją do oczyszczania skóry twarzy i głowy. Usuwa toksyczne substancje, a w zamian oddają skórę 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)



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.

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.

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 sandaalki na wyższym obcasie, i klapki na płaskiej podeszwie.

Barwne wzory

Przed 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

SZARFA NA BIODRACH Z tyłu zamek błyskawiczny. Montego, 69 zł

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.

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 czarnej 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 silymarynę, która zapobiega uszkodzeniom wątroby, a do tego skutecznie wspomaga procesy trawienne.

• Zjedz 2 łyżeczki zmieszanych 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.

MASZ KOLKĘ?

Złagodzi ją anyż lub kminek (pobudzają wydzielanie soku żołądkowego). Łyżkę zmielonych owoców zalej szklanką wrzątku i parz pół godziny. Wywar wypij po posiłku.

• 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.

NA PÓŁCE

Dawka kolagenu

Jego niedobór objawia się m.in. bólami kręgosłupa i suchością skóry. Kolagen Cito to aż 400 mg drogiego składnika. Kupisz w aptekach i sklepach medycznych.

• 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)



Zegnajcie, słodycze!

Zuccarin z morwą białą zmniejsza przyswajanie cukrów. Zawiera też chrom ograniczający chęć na słodycze. Do nabycia na: newnor-dic.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 cynamonowa sprzyja zdrowiu jelit.

• ok. 70 zł (120 kaps.)



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 zasto-

sować 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 opatr ranę i jak najszybciej wróć do domu, by zrobić to właściwie.

REKLAMA

RANISILVER® na wypadek RAN

Maść i spray. Skuteczny na rany.



TT_PSV_6_26_PC

www.ranisilver.pl

Dystrybutor w Polsce / Podmiot prowadzący reklamę: Kadefarm Sp. z o.o., Sierosław, ul. Gipsowa 18, 62-080 Tarnobrzeg Podgórze, Producent: Sakura Italia Srl, Via Mantova 24, 25017 Lonate del Garda (BS), Włochy, www.kadefarm.pl



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

epi-za.pl 10100daa0f

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 obowiązek 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

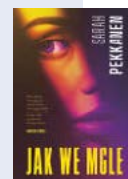
Znana lekarka weterynarii i publicystka pokazuje, jak wiele nas łączy ze zwierzętami. Okazuje się, że możemy się od nich sporo nauczyć. **Wyd. Literackie**



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. Górska 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 Łazurowym Wybrzeżu. Z olśniewającej rezydencji znika trzyletni Oscar Livingstone. Chłopiec jest synem zamożnej amerykańskiej rodziny.

Kiedy na miejsce dociera trójka śledczych, okazuje się, że oprócz gospodarza w willi przebywa kilku znamienitych gości: mistrz boks, producent filmowy, amerykańska

aktorka, dziedzic fortuny oraz autorka poczytnych kryminałów. Dla śledczych logiczne jest rozpoczęcie przesłuchań właśnie od nich. Livingstone'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 dwadzieścia kolejnych lat był najchętniej czytany autorem we Francji. Uznawany jest za jednego z najpopularniejszych i najlepiej sprzedających się francuskich twórców ostatnich dwóch dekad.



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-sprzedaż-lemoniady-owocow-i-domowych-wypiekow-przez-dzieci-moze-byc-bezpieczna-poznaj-zalecenia-gis.



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

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.

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,

schłódź. 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.

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.

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

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 sera 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. Biskopt 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 sera. Biskopt przekrój na 2 blaty, przełóż kremem i owocami. Ozdób resztą kremu i owoców.

Czas przygotowania: 75 minut

Porcje: 12

Stopień trudności: średni

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.



Assos na Kefalinii jest być może najpiękniejszym miasteczkiem w Europie.



Takie cuda może wyrzeźbić tylko natura. To wybrzeże Zakintos jest... brak słów.

Kolorowe łódzie 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 siostr 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 Kefalinie (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, przyplływają 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 ZAPALA**



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”.



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).

Od 31 lipca do 6 sierpnia 2026

HOROSKOP



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. Odezwyj się do bliskiej osoby. **PRACA** Przygotuj krótką prezentację. Uporządkuj notatki. Zaproponuj prostszy sposób komunikacji. **ZDROWIE** Bądź wobec siebie wyrozumiały. Umysł potrzebuje ciekawej inspiracji.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Czuli 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 zażytnie projektować. Zadbaj o mocny tydzień 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 Ci 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. Liść 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 urosnie 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. Bliśka Ci osoba może potrzebować wysłuchania. **PRACA** Ustal cel zawodowy na nadchodzący czas. Zaczynaj 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 przeczuściach. **PRACA** Zapisz artystyczny pomysł od razu. Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązanie. **ZDROWIE** Medytacja oddechowa pomoże przywrócić równowagę. Sen potraktuj jak lekarstwo.

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



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 Juracko, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowiec-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordinator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Głewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycje:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflinska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, 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. TeleTydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czynieli. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedają aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

96 TELETYDZIEŃ

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

oprasa.pl-1d16fdaa6f

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

czarny koń		Obuchowicz lub Opania		najwyższy szczyt w Polsce		ziemia widoczna z pokładu		... DeVito, aktor	przeгляд, pokaz		trujący żmii		forma zapasów		... Kuba- sińska
▶			2	szkoda moralna		kapryśna w górach	▶				łączy kraje	5			
brat ojca		z Chartu- mem	▶					gatunek sera	▶				Wojciech ..., „Alter- natywy 4”		„Nasza ... nowela
▶				7	wpływ paliwa			... Gable, „Mogam- bo”		greckie miasto	utuczone zwierzę				3
„Trudne ... serial		materiał dla dekarza	żywe srebro		chęć							Jerzy ..., grał w „Lalce”		obok Neptuna	
wirtualne forum	▶						sklepowy mebel			1		kucharz okrętowy	4		
▶				pasie się na hali	▶				galeria dla chóru	▶					
dobrana kompania	ostatni przystanek tramwaju	▶					pęknięcie	▶				ryba słodko- wodna	▶		
▶		8		aroma- tyczny trunek	▶				stolica Kazach- stanu	▶	6				

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Wpisz
rozwiązanie**

na głowie zubra		Russell ..., „Człowiek ringu”		hiszpań- skie auto		dawniej atrament		Dorota ..., dzien- nikarka		... Komo- rowska, aktorka	ożywia ciało		język krowy		gorąca cząstka	
Atlantyk	▶		2			małe naczynie, kubeczek	▶									
kompute- rowa lub pozorów	▶			państwo	▶					przrząd z igłą magnetyczną			asysta, poczet		obchodzi imieniny 29.11	
▶						przynęta	▶				filmowy Grek	▶		3		
do za- miatania	sąsiad Turcji		szkrab, brzdąc	rzeka w Hadesie		do poda- wania dań		grozi w upalny dzień	▶			5		kot szacha		sklep z antykami
▶		4		... Błasz- czyk, „Zmien- nicy”	▶					... Stiller, „Poznaj mojego tata”		pochyłość dachu	▶			
demon zła			złoto, platyna, miedź	▶				6	margines	▶						
▶					w rękach furmana	▶						ojciec Erosa	▶			1
potężna bryła			łódź na spływ	▶					zabór teryto- rium	▶						

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**Wpisz
rozwiązanie**

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

pano- rami- czny w kinie	ścięty pień	szpitalny pokój	▼	reżyser „Odysei”	▼	klasztor katolicki	odstęp w druku	▼	obraz sakralny	spis, wykaz	▼	ptak morski	▼	jadłospis
▶	▼			▼	głos myszy ▶		▼		stalowa lina na statku ▶				7	
kuje podkowy		balkon w teatrze ▶				pismo składane do sądu ▶						szybszy od stępa		część pleców
▶					dowodził ordą ▶				Gierszał, „Najlep- szy” ▶	10		▼		▼
obiekt na zawody pływackie		posąg	dokument od nota- riusza ▶			Blanchett, „Aviator” ▶					mieszka- niec Cejlonu		strój opata	
▶	11	▼			kciuk	nerwowy skurcz		facho- wiec, znawca	Jerzy ...; „Wodzirej” ▶		▼		▼	
step w Uru- gwaju	wieko kotła		część logarytmu	srebrzy- sty metal, l.at. 19	▶				duży nóż ▶					
słowa przysięgi						opera Rachma- ninowa	po karbonie ▶				materiał budowla- ny			warta, ochrona
▶				w nim odcisk pieczęci ▶			sterta		osiadła na Araracie	egipski bocian ▶			1	▼
„Zako- chany ...” Disneya ▶			8			Johans- son, aktorka ▶		9						
▶				dawny mieszka- niec Irlandii		4		powóz dworski		kolarski wyścig			topiona lutownica	
rupieć		... Mc- Gregor, Obi-Wan Kenobi			haust		w parze z karą	... Russell, „Coś” ▶			▼		▼	
„Sędzia Anna Maria ...” ▶										gwiazd- kowa przypra- wa ▶		2		
▶		6		kopiuje zdjęcia		wódz Kozaków	miłosny utwór		zbędna resztką	narząd z so- czewką ▶		afisz, ogłosze- nie		zdartą, zużyta szczotka
wypływa z Etny	dzieło literackie, muzyczne		z jej soku tequila ▶						kminków- ka ▶					▼
▶				spiekota	zakład przerobu drewna ▶			3			60 sztuk		etap, runda	
Izabela „Lejdis”		tworzywo na uszczelki ▶					duża papuga	inwesty- cja ▶			▼		▼	
zwijana kanapka ▶					rodziciel- ka ▶					haracz ▶				
ogół upraw		grzeszek ucznia ▶					5		szczelina ▶					
▶					impera- tyw ▶					napad na wroga ▶				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Wpisz
rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

JBL

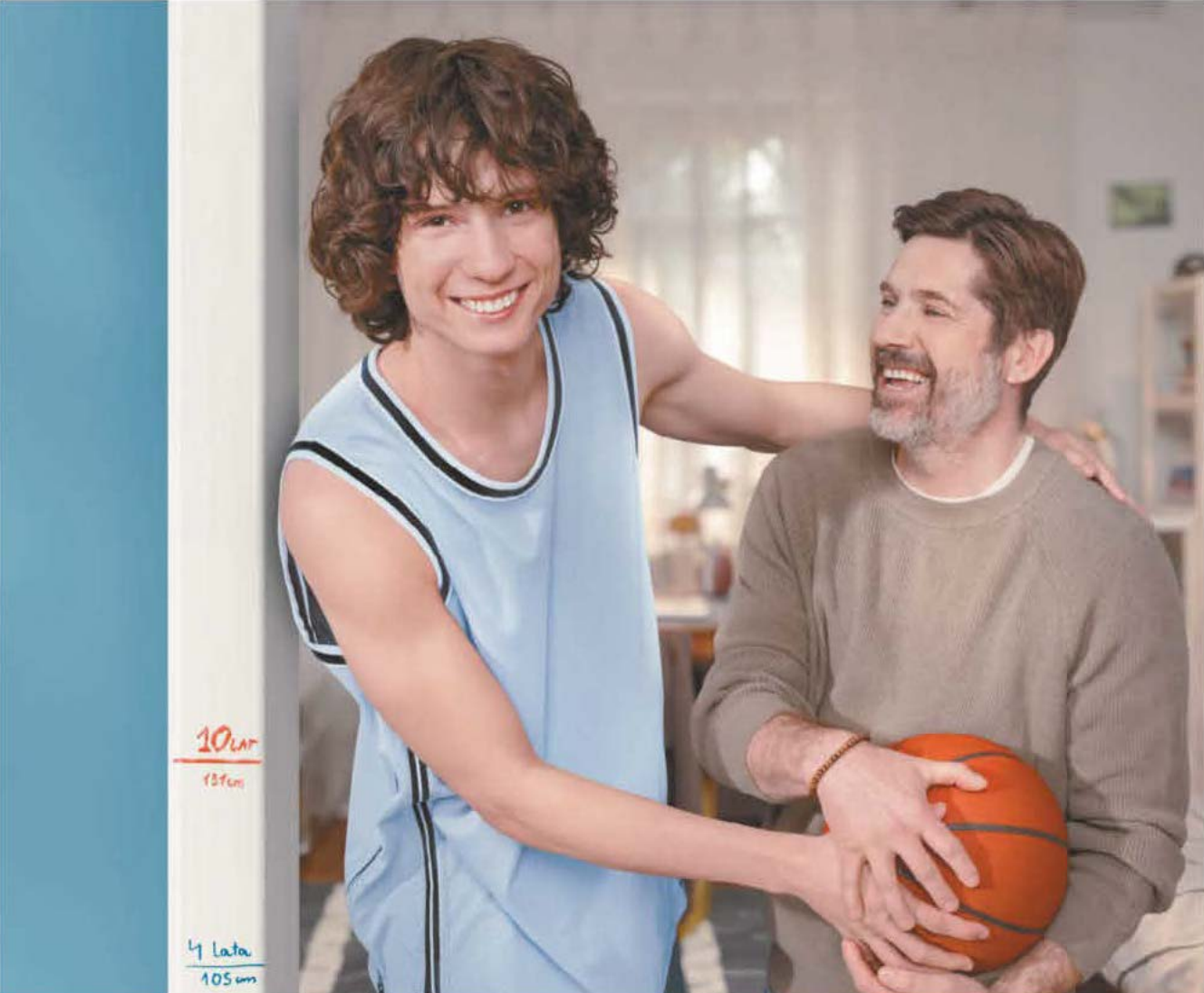


pl.jbl.com



FLIP 7

**EFEKTOWNY DŹWIĘK
NA KAŻDĄ PRZYGODĘ!**



Bank Polski



Ministerstwo
Finansów

**Obligacje
Skarbowe**

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.