

NETFLIX

Disney+

HBO max

prime video

CANAL+

8.05-14.05.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Lombard

Nr 19
4 maja 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż **100** stron
Program 98 stacji TV

NA CZASIE:

SIR DAVID
ATTENBOROUGH
KOŃCZY 100 LAT!

PODRÓŻE:
• Wieliczka - tam, gdzie
sól stała się złotem



MAREK SIUDYM
ZBIGNIEW BUCZKOWSKI
HENRYK GOŁĘBIEWSKI

1000.
ODCINEK!

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

TO NIE TYLKO JUBILEUSZ, ALE I SPOTKANIE
TRZECH AKTORSKICH OSOBOWOŚCI. NA
PLANIE NIE MA MOWY O RUTYNIE - SĄ ŻARTY,
WSPOMNIENIA I NIEPOWTARZALNA ENERGIA!



GOŚCIE ODCINKA
KOCHAM CIĘ, POLSKO!



NA ŻYWO Z WIEDNIA
**KONKURS
PIOSENKI
EUROWIZJI
2026**



FINAŁ EDYCJI
**BEZ PUDRU,
CZYLI
KABARET
PLUS...**



THE VOICE
KIDS
**CZAS
DECYDUJĄCYCH
STARĆ!**
MUST BE
THE MUSIC

MAM
TALENT!
TANIEC Z GWIAZDAMI

KUCHNIA SZYBKO, SŁODKO I PUSZYŚCIE

OGLĄDAJ!
1000 ODCINEK
11 MAJA 19:00

LOMBARD
ŻYCIE POD ZASTAW

REKLAMA

ISSN 1230-7912
9 77 1230 791600
Numer
w sprzedaży
do 10.05.2026

Teraz najpiękniejsze
historie *o miłości!*
kupisz co miesiąc!

WYDANIE
SPECJALNE

Aż **84**
strony

O miłości!

z życia wzięte

8(4)/2026
30.04-27.05.26
Cena 6,99 zł
(w tym 0% VAT)
INDEKS 30899M

Aż **84**
strony
poruszających
historii

Tak kocha się
tylko raz

Bursztyń,
który
połączył
dwa serca

Romans
w stylu retro

Nie słuchaj plotek,
TYLKO SERCA

Wystarczy
słowo,
czuły gest

**HISTORIE
i KRZYŻÓWKI!**

W maju, w gaju,
kochaj mnie...

Już w sprzedaży!

ZATOKA SZPIEGÓW 3

Agent wraca do gry

Po sieci zaczęły krążyć pierwsze ogłoszenia, w których poszukiwani są statyści do serialu „Zatoka szpiegów”. Czyli ruszają zdjęcia do trzeciego sezonu! To informacja, na którą fani czekali od momentu, gdy dobiegł końca drugi sezon. Emocji w finale nie brakowało, niby wszystkie wątki zostały domknięte, ale wojna nadal

trwa. Niemcy zaatakowały Związek Radziecki, więc porucznik Franz Neumann, zdolny niemiecki oficer i jednocześnie aliancki szpieg, będzie miał co robić. W tej roli znów zobaczymy Bartosza Gelnera. Towarzyszyć mu na ekranie będą m.in. Sonia Mietielica, Cezary Łukaszewicz i Karol Pocheć. Premiera w 2027 r. w TVP. ILE



SZANSA NA SUKCES

Opole już czeka!



No i wszystko jasne! Za-proszenie na opolski festiwal i występ w koncercie „Debiuty” dostała 16-letnia Maja Oleśków z Kamiennej Góry.

Wszystko rozstrzygnęło się w finałowym koncercie programu „Szansa na sukces”. Maja najpierw wystąpiła w duecie z zespołem Enej, a w części solowej zaprezentowała utwór „Miód” z repertuaru Natalii Przybysz. Zwycięzczyni jest wokalistką w zespole rockowo-metalowym Szczyle. Kocha nie tylko muzykę, zajmując się też wypalaniem obrazów w drewnie i maluje ubrania. Jej marzeniem jest występować na największych metalowych festiwalach. Póki co czeka na nią opolski amfiteatr. ILE

Agnieszka Dygant już pracuje na planie serialu „Genialna M.”.



Audrey Fleuret, czyli „Genialna Morgane”.

AGNIESZKA DYGANT

Geniuszka z mopem

Dla wszystkich, którzy stęsknili się za Agnieszką Dygant, mamy dobrą wiadomość. Gwiazda „Niani” i „Prawa Agaty” wraca na mały ekran. Ruszyły zdjęcia do serialu „Genialna M.”, polskiej wersji francuskiej „Genialnej Morgane”. Agnieszka Dygant gra w nim obdarzoną niezwykłą inteligencją sprzątaczkę,

która zaczyna pomagać policji w śledztwach. – To serial, który ma wszystko – wyrazistą, nieoczywistą bohaterkę, świetnie poprowadzoną historię i bardzo atrakcyjne połączenie komedii z kryminałem – wylicza Edward Miszczak, dyrektor programowy Telewizji Polsat. Serial powstaje we współpracy Polsatu i platformy SkyShowtime. ILE

AKCJA CHARYTATYWNA

Razem kontra rakowi

Zaczął się od tego, że 11-letnia Maja, chorująca na białaczkę szpikową, zaśpiewała z raperem Bedoesem 2115 piosenkę „Ciagle tutaj jestem”. Artysta zdecydował się przekazać dochód z tego utworu na Fundację Cancer Fighters. Do akcji włączył się tiktoker łątwogang (Piotr Hancke), który rozpoczął całonocną transmisję chary-

tatywną w serwisie YouTube. Akcję wspierali znani ludzie (wielu zgoliło głowy w akcie solidarności z chorymi), przyłączyło się kilka firm. Zebrano ponad 257 mln zł, pomagać jednak można cały czas (informacje: cancerfighters.pl/kontakt/). „Dziękujemy za wszystko, co zrobiliście” – napisali na koniec akcji Bedoes i łątwogang. ILE



Radość w kawalerce łątwoganga na zakończenie akcji.

gwiazdy, ciekawostki, wydarzenia

Aż sto osób walczyło o możliwość udziału w programie „MasterChef”.



Pascal Brodnicki zadebiutował w roli jurora.

MASTERCHEF

Casting pod chmurką

Na krakowskim Małym Rynku rozstawiono sto stołów. Zamontowano też plenerową kuchnię. A to wszystko dlatego, że wystartowała kolejna, już 15. edycja programu „MasterChef”. Setka kucharzy wzięła udział w castingu, który odbywał się na oczach publiczności. Był to też debiut Pascala Brodnickiego w roli jurora. – Jestem bardzo cie-

kaw, jaka dynamika wytworzy się między nami – Magdą, Michele, Przemkiem i mną. Każde z nas ma inny temperament, inne doświadczenia i wrażliwość – i właśnie w tej różnorodności tkwi siła programu – mówił kucharz. My też jesteśmy ciekawi. Wszystkiego dowiemy się jesienią, gdy program trafi na antenę TVN. **ILE**



SZPITAL ŚW. ANNY

Twarda i prostolinijna

Jeszcze zanim trwający sezon serialu się zakończy, widzów śledzących losy lekarzy z krakowskiego szpitala czeka niespodzianka. W 127. odcinku (ŚR, 13.05, godz. 16.50, TVN) pojawi się nowa, intrygująca postać! Najpierw jednak dyrektor Jacek Strecker (Piotr Cyrwus) zwoła spotkanie, na które oprócz personelu medycznego zaprosi przed-

stawiciele mediów, W blasku fleszy ogłosi stworzenie bazy pogotowia lotniczego. Jej organizacją zajmie się wysokiej klasy specjalistka, lekarka wojskowa na wczesnej emeryturze, Gośka Aburatowska, która błyskawicznie pokaże, że jest kompetentna, bezkompromisowa, prostolinijna i twarda. Wcieli się w nią Katarzyna Glinka. **HM**

CASPER

Bohater z zaświatów

Przyjazny duszek Casper towarzyszy dzieciom od 1939 r., kiedy to ukazał się pierwszy komiks, którego był bohaterem. Później jego przygody stały się kanwą filmów rysunkowych. Największą popularność zyskał jednak dzięki filmowi „Casper” z 1995 r. (zdj.), w którym oprócz animowanego Caspra wystąpili m.in. Christina Ricci i Bill Pullman. Teraz przed przybyciem z zaświatów stoi kolejne wyzwanie. Rozpoczęły się prace nad serialem o jego perypetiach. Będzie serial z udziałem aktorów. Zbyt



wiele na jego temat jeszcze nie wiadomo, ale można się spodziewać znacznie mroczniejszej opowieści niż te prezentowane do tej pory. **ILE**

GRZEGORZ DUDA

Zbuduje super brykę

Grzegorza Dudy (zdj.) miłośnikom motoryzacji przedstawiać nie trzeba. To człowiek, który o samochodach wie wszystko. Uczył się chodząc w warsztacie samochodowym ojca, gdy miał 6 lat sam naprawił gaźnik w małym fiacie. Dziś jest doskonałym mechanikiem, bierze udział w wyścigach samochodowych, jest gwiazdą programów o motoryzacji. A teraz podjął się niesamowitego zadania! W programie „Polski super-samochód” będziemy mogli śledzić wszystkie etapy budowy zaawansowanego technologicznie auta – od planów aż po wersję gotową do wyjazdu na drogi. Premiera jesienią w TVN Turbo. **ILE**



HOT SPOT

Bunt przeciw AI

Świat stoi przed polskimi filmowcami otworem. Coraz częściej aktorzy i reżyserzy biorą udział w międzynarodowych produkcjach i odnoszą coraz większe sukcesy. Wkrótce premierę kinową będzie miał thriller science fiction „Hot Spot”, którego reżyserką jest Agnieszka Smoczyńska. Podejmuje on temat bardzo na czasie. Akcja rozgrywa się w niedalekiej przyszłości, gdy społeczeństwo jest rządzone przez świadomą sztuczną inteligencję. Są jednak grupy oporu, które starają się pozbać cyfrowy system władzy. Gwiazdą filmu jest Noomi Rapace, znana m.in. z cyklu „Millennium”. Jej ekranowym partnerem jest zaś Andrzej Konopka (zdj.). **ILE**



Gotowi do wyścigu

Powoli ujawniane są nazwiska śmiazków, którzy wyruszą w wyścig przez Azję, mając jedynie dolara na dzień, co oznacza, że niebawem ruszą

nagrania do programu „Azja Express”. Już jakiś czas temu TVN informował, że w tym reality show weźmie udział Małgorzata Socha, ale wciąż nie wiadomo, z kim aktorka wyruszy w podróż. Teraz zaś ogłoszono pierwszą parę uczestników. To youtuber i influencer Naruciak (prywatnie Adam Zimmermann), któremu będzie towarzyszyć wokalista Jakub Skowron, znany jako Dezydery (obaj na zdj.). Mówi się też o udziale Edyty Herbuś i jej męża oraz Katarzyny Zillmann i Janji Lesar. Prowadzącą na pewno będzie Izabella Krzan. **ILE**



Jeśli nasz los miałby zależeć od tej grupy, to mamy problem.

STUART NIE RATUJE WSZECHŚWIATA

Drugi plan ma głos

Tym, którzy znają serialu „Teoria wielkiego podrywu”, nie trzeba przedstawiać bohaterów nowej produkcji „Stuart nie ratuje wszechświata”. A jeśli ktoś nie zna? To powinien poznać! Już w lipcu na platformie HBO Max będzie miał premierę serial, którego głównymi bohaterami są postaci z drugiego planu „Teorii

wielkiego podrywu” – właściciel sklepu z komiksami Stuart, jego dziewczyna Denis, geolog Bert i fizyk Kripke. Przez przypadek Stuart zniszczy maszynę zbudowaną przez Sheldona i Leonarda. To doprowadzi do chaosu wywołanego przenikaniem się różnych rzeczywistości. Misja ratunkowa spowoduje jeszcze większy bałagan. **ILE**

PRZEPIS NA ŚWIĘTA

Kto już ubiera choinki?

Podczas gdy my planujemy letnie wakacje, filmowcy ubierają choinki. A przynajmniej niektórzy – robią to ci, którzy przygotowują dla nas świąteczne filmy. Trwają właśnie końcowe prace na planie komedii familijnej „Przepis na święta”. Głównymi bohaterami są Ida (Zofia Jastrzębska) i Piotr (Piotr Stramowski). Ona

marzy o własnej cukierni, on jest dyrektorem banku i świeżo upieczonym ojcem 10-latka, o którego istnieniu właśnie się dowiedział. Losy tych dwojga spłotą się w zadziwiający sposób i zapewne stanie się jakiś wigilijny cud. W filmie występują również Sonia Mielielica i Adam Woronowicz. Film trafi do kin 6 listopada. **ILE**



Zofia Jastrzębska i Piotr Stramowski mają dla nas filmowy „Przepis na święta”.

fot. AKPA (3), East News, instagram.com/naruciak / TVN, materiały prasowe (4)



Kawa Family od lat łączy bliskich sobie ludzi. W najnowszej kampanii tej marki widzimy, że Family to jednak nie tylko nasi krewni. Coraz częściej do tego grona dołączają przyjaciele, sąsiedzi, współpracownicy, czy znajomi, z którymi dzielimy pasję, a nawet pupile! Kultowa, żółta kawa Family zachęca do spotkań z tymi, którzy są dla nas naprawdę ważni. Bo jak głosi najnowsze hasło marki: „Gdy czujesz, że to rodzina. To właśnie Family.”

Materiał reklamowy na zlecenie **EDUSCHO**

HENRYK GOŁĘBIEWSKI

Nie lubię narzekać

Nie skończył studiów aktorskich, ale w Polsce wszyscy kojarzą jego nazwisko. Od ponad pół wieku pojawia się na ekranie, a ostatnio zachwyca widzów rolą Ziułka w serialu „Lombard. Życie pod zastaw”. Z okazji 1000. odcinka produkcji, zdradza nam, dlaczego jeszcze nie przeszedł na emeryturę!

➔ LOMBARD... PO 11.05
godz. 19.00 TV PULS

Serial „Lombard. Życie pod zastaw” świętuje emisję 1000. odcinka. To wielka przygoda chyba nie tylko dla pańskiego bohatera – Ziułka, ale także dla Pana?

Zleciało błyskawicznie. Ziułek spodobał się widzom, więc produkcja i scenarzyści mają dziś co robić. (uśmiech) To wielka zasługa naszych widzów, którzy oglądają serial i doceniają naszą pracę na przestrzeni lat. Fajnie. Nie zapominajmy też, że Ziułek ma swojego anioła stróża, czyli żonę Grażynkę. Serial zdobył pięć Telekamer „Tele Tygodnia” w tym tę Złotą. Do tych laurów w 2020 roku doszła także nagroda indywidualna dla Pana – Kryształowa Gwiazda za 50 lat pracy zawodowej! Dla mnie to kolejny powód do radości.

„Natuszczyk”, który tworzy historię polskiej kinematografii. Nie myślał Pan nigdy o egzaminie eksternistycznym?

Natuszczyk, faktycznie, ale ponad 50 lat w zawodzie. Niedługo

stuknie sześćdziesiątka. To całe życie. Powiem tak: chciałem iść na egzamin eksternistyczny. Rozmawiałem o tym z kolegami aktorami. „Heniek, czyś ty zważywał? Tyle lat w zawodzie, taka praktyka, a ty chcesz papieru?” – pytali. Powiedzieli mi wprost, że niektórym po szkole przydałyby się powtórki, ale mnie to niepotrzebne. I dałem sobie spokój. Oprócz tego, że występuję w filmach, gram przecież w teatrze.

1000.
odcinek



LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW (2017-)

Edward (Marek Siudym), Ziutek (Henryk Gołębiowski) i Kazimierz (Zbigniew Buczkowski) dbają, by w tytułowym komisie nigdy nie brakło życzliwości.

W KILKU SŁOWACH

Urodził się 15 czerwca 1956 roku w Warszawie. Przygodę z aktorstwem zaczął, grając w filmach dla młodzieży – m. in. „Podróż za jeden uśmiech”, „Stawiam na Tolka Banana”. Po dwudziestu latach przerwy wrócił na ekrany w latach 90. w rolach epizodycznych. Przełomem okazała się rola tytułowego zbieracza złomu w filmie „Edi” z 2002 roku. Teraz możemy go oglądać w roli Ziułka w serialu „Lombard. Życie pod zastaw”.

Aktorstwo to dar czy ciężka, konsekwentna praca?

Talent, dar – jak zwał, tak zwał. Czy to ciężka praca? Teraz tak, teraz już człowiek wie, że to zawód. Ale jak grałem jako młody chłopak, to była tylko zabawa. Myślałem wtedy, że to głównie sposób na zwolnienie z lekcji, ale nie było tak różowo – mieliśmy na planie korepetytora i musieliśmy być na bieżąco z nauką.

Ma Pan ośmioro rodzeństwa. Czy ktoś nich też jest artystą?

Nie. Ze mną to też był czysty przypadek. Wtedy nie było agencji ani castingów.

Reżyserzy chodzili po szkołach, podwórkach. Miałem to szczęście, że na moim podwórku mieszkał reżyser, który potrzebował chłopaków do filmu i widział nas z okna.

Wziął naszą grupę, ale tylko ja przeszedłem dalej. Pamiętam, że do pierwszej roli przebarbowali mnie na rudo. Nie czułem się z tym dobrze, bo wtedy rudo to był „rudzielec”, dzieciaki dokuczały.

Słyszałam o pańskiej przygodzie z Teatrem Klasyki Polskiej. Niedawno dostał Pan rolę w „Zemście”. Bez castingu?

No jak casting? Casting po tylu latach pracy? (uśmiech) Polubiłem teatr. Tam nie ma powtórek. Jest żywe słowo, dyscyplina i ta niesamowita energia każdego wieczoru. Każdy spektakl jest inny, pozwala na małe improwizacje, jeśli tekst jest dobrze opanowany. A u mnie głowa wciąż pracuje – rozwiązuję sudoku na bieżąco, żeby ją ćwiczyć. To pomaga, nawet jak mam do nauki długi monolog. Zagrałem w „Zemście” w reż.

Andrzeja Wajdy, gdzie było trzech murarzy, potem w Teatrze Telewizji, gdzie murarzy było dwóch, a teraz gram sam. Może w następnej inscenizacji w ogóle obejdzie się bez murarza?! (śmiech) **Zawsze Pan widzi jasną stronę życia?**

Nie lubię narzekać, marudzić, siedzieć beczynnie. Na szczęście w domu i koło domu zawsze jest coś do zrobienia. Lubię działać, pracować. Wychowało mnie podwórko, trzepak, boisko, działki. Wracalem ze szkoły, rzucałem teczkę, komputerów nie było, więc biegłem na podwórko do kolegów. Trzymaliśmy się razem. **Serial „Lombard. Życie pod zastaw” też opiera się na relacjach międzyludzkich. Pokazuje, jak ważne jest spotka-**

nie na drodze właściwych ludzi.

To jest bardzo życiowa produkcja. Z jednej strony edukuje, z drugiej pomaga rozwiązywać problemy, uczy innego spojrzenia na sprawy. Ludzie z problemami często potrzebują głosu z zewnątrz, żeby wziąć sprawy w swoje ręce.

Lombard w serialu działa trochę jak taksówka albo jak konfesjonał – każdy, kto wejdzie, opowiada swoją historię. **Ziutek dziś jest szanowanym**

przedsiębiorcą, człowiekiem odpowiedzialnym za rodzinę.

Każdą rolę trzeba unieść, zagrać – po to się jest aktorem. Niektórzy dzielą role na trudne i łatwe. Dla mnie nie ma takiego podziału. Do każdej trzeba się przyzwyczaić. To nie jest wielki problem: trzeba się dobrze ustawić do kamery, do światła, nauczyć tekstu i można ciągnąć. A Ziutek faktycznie pokazał tę nową drogę. Czasami bierzemy sprawy w swoje ręce, a czasem potrzebujemy „palca Bożego”, żeby nas na coś skierował. Albo podejmiemy tę nową drogę, albo nie.

A jak odnajduje się Pan w dzisiejszym świecie, w którym widzowie mają wpływ na los bohaterów?

Widzowie dopytują czasem, kiedy Ziutek znowu zacznie



INNA DROGA Jego największa duma, córka Róża, od aktorstwa wyżej ceni sobie muzykę.

pic... Widocznie brakuje im tych pierwszych perypetii, bo one były najśmieszniejsze. Ale scenarzyści tak mu życie wymyślili na nowo i ja się tego trzymam. Aktor wchodzi na plan i daje całe serducho, ale musi mieć z tyłu głowy, że to się może skończyć. Ja po prostu lubię swoją pracę, a jak człowiek robi to, co kocha i jeszcze dostaje za to wynagrodzenie, to jest ideał. Tego życzyć każdemu.

Mógłby Pan być już na emeryturze, a Pan wciąż pracuje...

Ogromnie się z tego cieszę! To świetna emerytura. Jak człowiek usiądzie w domu w kapciach, to już koniec. A tak – mam zajęcie, jestem między ludźmi. To jest coś wspaniałego, nie zamieniłbym tego na nic.

Pana córka Róża w tym roku zdaje maturę? Myśli o aktorstwie?

Matura za rok. W tym roku ma osiemnastkę. Próbowala sił przed kamerą w „Lombardzie”, dostała nawet zaproszenie do filmu, ale podziękowała. Powiedziała, że nie chce. Nie zmuszam jej. Ona woli śpiewać, jej zainteresowania kierują się raczej w stronę pracy kreatywnej. Zobaczymy, co wybierze – w wieku osiemnastu lat rzadko kto wie na pewno, co chce robić. Ważne, że ma wybór.

Rozmawiała:
BEATA BANASIEWICZ

TELETYDZIEŃ 7

„Naturaśczyk, faktycznie, ale ponad 50 lat w zawodzie.”



WAKACJE Z DUCHAMI (1971)

Z Edwardem Dymkiem i Romanem Mosiorem wcielali się w detektywów.



EDI (2002) W filmie Piotra Trzaskalskiego zagrał tytułowego złomiarza, który na skutek zbiegu okoliczności musi zająć się niemowlakiem.

NA DOBRE I NA ZŁE (1999-2026) Jako szefowa pielęgniarek w Leśnej Górze Kinga (Magdalena Kumorek) walczy nie tylko o uczucia humorzystego dr. Falkowicza (Michał Żebrowski), ale też o zdrowie pacjentów i o swoje podwładne. Jest godną następczynią niezapomnianej siostry oddziałowej Danuty (Daria Trafankowska).
☎ **ŚR 13.05 godz. 20.55** TVP 2



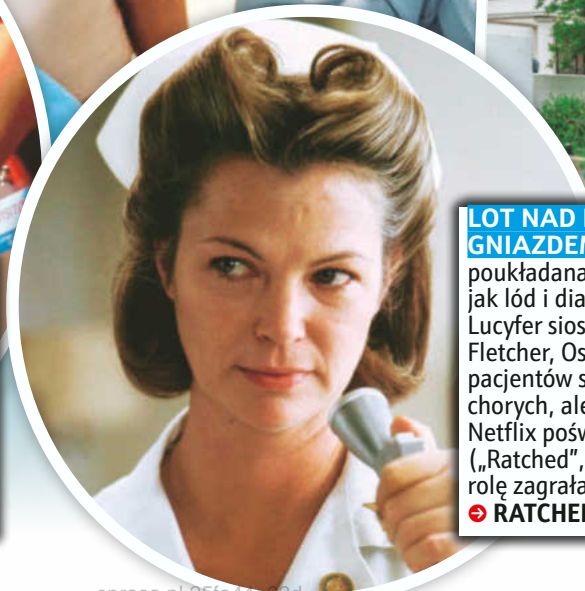
MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PIELEŃNIAREK

Do rany przyłoż?

12 maja pielęgniarki na całym świecie świętują swój dzień. Z tej okazji przypominamy najsympatyczniejsze ekranowe siostry, które nas zachwyciły, rozśmieszały, a czasem... przerażały.



DETEKTYW MONK (2002-2009)
Dla cierpiącego na zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne Adriana Monka (Tony Shalhoub) jego osobista pielęgniarka Sharona (Bitty Schram) jest jak matka. Nie tylko chroni go przed brudem (dosłownie) i natrętami, dba o jego komfort i zdrowie, ale też pomaga w dochodzeniach!
☎ **PT 8.05 godz. 12.20** AXN



LOT NAD KUKUŁCZYM GNIAZDEM (1975) Czysta, poukładana, kompetentna, zimna jak lód i diaboliczna jak sam Lucyfer siostra Ratched (Louise Fletcher, Oscar) przerażała nie tylko pacjentów szpitala dla umysłowo chorych, ale i widzów. Po latach Netflix poświęcił jej osobny serial („Ratched”, 2020), w którym główną rolę zagrała Sarah Paulson.
☎ **RATCHED – NETFLIX**



Kosela+

MEDIC



SKÓRZANE OBUWIE
dla stóp z problemami

Haluksy
Palec Młotkowaty/Opuchlizna

PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH W SWOJEJ MIEJSCOWOŚCI



Wzór 9154
roz. 36-42 Tęgość H / H^{1/2}



Wzór 9232
roz. 36-41 Tęgość H



Wzór 9205
roz. 36-41 Tęgość H



Wzór 9905
roz. 36-41 Tęgość H



Wzór 9482
roz. 36-41 Tęgość H



Wzór 9907
roz. 36-41 Tęgość H



Wzór 9282
roz. 36-41 Tęgość H



Wzór 9220
roz. 36-41 Tęgość H



Wzór 9450 roz. 36-43, tęgość K / M



Wzór 9007 roz. 36-43, tęgość K / M.



Wzór 9479 roz. 36-41 Tęgość H / H^{1/2}



Wzór 9479 roz. 36-41 Tęgość H / H^{1/2}



Wzór 9462 roz. 36-41 Tęgość H / H^{1/2}



Wzór 9753 roz. 36-41 Tęgość H / H^{1/2}



Wzór 9287 roz. 36-41 Tęgość H



Wzór 9481 roz. 36-41 Tęgość H / H^{1/2}



Wzór 9025 roz. 36-41, tęgość K / M.



Wzór 9025 roz. 36-41, tęgość K / M.



Wzór 9025 roz. 36-41, tęgość K / M.



Wzór 9878 roz. 36-42 Tęgość H



Wzór 9467 roz. 36-42 Tęgość H / H^{1/2}



Wzór 9904 roz. 36-41 Tęgość H



Wzór 9953 roz. 36-43 Tęgość H



Wzór 9959 roz. 36-41 Tęgość H

PRODUKT POLSKI

Nasze sklepy partnerkie

- AUGUSTÓW - SAMO ZDROWIE-606 634 129
- BIALYSTOK - SKOLIORT-660991882
- CHEŁM-MEDSENIOR-82-592-2121
- DARŁOWO-DAKOMA-505760997
- GDAŃSK-LEMAR-533303587
- CHORZÓW-REMEDI-32 241 75
- DĄBROWA GÓRNICZA-VALMED-515-172-224
- GLIWICE - SPECJAL-322389706
- GDYNIA-ORTOVITA-733773643
- GDYNIA ZDROWY PANTOFELEK-885770665
- JANIKÓWO-KAMED-606207818
- KIELCE-ALFA-MED -413434780
- KŁODZKO-ORTIS-746475391
- KRAKÓW-PANAS-665502522
- KRAKÓW-ARTROMED-606347288
- KOSZALIN MOCCASINI-535534982
- LUBLIN-ORTO-WRZOS-815320160
- MIŃSK MAZOWIECKI -ORTO-508519775
- MIEDZYBÓRZ-PASIFLORA-601928178
- MYSŁOWICE BEFADO-601586671
- NOWY DWÓR MAZ.-DIAMED-22 775-32-24
- OŚWIECIM-SANITEKS-338423065
- OLSZTYN JURA-MEDPOINT-790881201
- OSTROWA MAZOWIECKA- MIDEO- 696553960
- POZNAŃ-MAX-CORP-697595045
- POZNAŃ-NASZE BUTY-781223622
- PIEKARY ŚLĄSKIE -MIRMED-326686488
- RADOMSKO -AS SERWIS-44 685 47 34
- RZESZÓW- SUPORT-517 244 350
- RZESZÓW -RENA-728254413
- STRZELCE OPO. -MEDIREHAB-665-315-362
- SKAŁA SH-MED- 664037387
- SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE- REMED-32 220-76-76
- SYCÓW-MEKMED-797418932
- SOKOŁÓW PODLASKI-ORTHOS-25 781 25 90
- SZCZYTNO- SAMO ZDROWIE-511669809
- RZESZÓW- SUPORT-517 244 350
- RZESZÓW -RENA-728254413
- TORUŃ-FLANDRIA-564756055
- WARKA-JANTAR -516074854
- WARSZAWA-SANOVIA -690 113 310
- WARSZAWA -NOVICAR-533514819
- WARSZAWA-NEURON-22 619 50 02
- WARSZAWA-ASMEDI-538 222 999
- WARSZAWA -PRO -ORTO--226584427
- WŁOCŁAWEK-HIPOKRATES-513-227-017
- WROCLAW-AGAMEDIC-790696030
- WROCLAW- MEKMED-7974118932
- WAŁBRZYCH-SALON MEDYCZNY-748423372
- ZIELONA GORA-ALDEMED-53 54280 01
- ZGIERZ -TOM -MED-697 988 197



OSTRY DYŻUR (1994-2009) Carol (Julianna Margulies) to absolutny wzór pielęgniarki – kompetentna, empatyczna i gotowa poświęcać się dla wszystkich, którzy potrzebują pomocy. Zdobyła nie tylko serca pacjentów, ale też niestętego w uczuciach dr. Rossa (George Clooney). Kiedy odeszła z chicagowskiego szpitala, nic już na SOR-ze nie było takie samo.

Z PAMIĘTNIKA POŁOŻNEJ (2012-2026) Siostra Julienne (Jenny Aguter) swoją misję pomagania ciężarnym w Poplar – biednej dzielnicy Londynu, rozpoczęła jeszcze przed wojną. Jest uosobieniem empatii, dyskrecji i profesjonalizmu. Pomogła przyjść na świat setkom mieszkańców Poplar, a w kolejnych latach odbierała poród ich dzieci.
➔ **ND 10.05 godz. 17.50**
BBC FIRST



M.A.S.H. (1972-1983) Gorące Usta (Loretta Swit) to legenda. Doskonała pielęgniarka i atrakcyjna kobieta, która źle lokuje swoje uczucia. Bywa twarda i surowa, ale tego wymagają warunki szpitala wojennego w Korei. Jest nieustającym obiektem żartów Sokolego Oka (Alan Alda) i Trapera (Wayne Rogers), którzy jednak skoczyliby za nią w ogień.
➔ **DISNEY+**



DALEKO OD NOSZY (2003-2008) Siostra Genowefa Basen (Hanna Śleszyńska) to kobieta wielozadaniowa – dba o pacjentów, lekarzy i nieustająco czuwa nad życiem swojego niesfornego synka Wojtusia, którego razem z mężem, dr. Basenem (Piotr Gąsowski), instruuje przez telefon w każdej możliwej sprawie.
➔ **PT 8.05 godz. 11.05** **POLSAT COMEDY CENTRAL EXTRA**



REKLAMA

Masz więcej pytań napisz lub zadzwoń
788 430 007
sklep@kosela-medic.pl
od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15

GOTOWA NA
EUROWIZJĘ

Alicja Szemplińska będzie w Wiedniu już 2 maja. Dziesięć dni później wystąpi w pierwszym półfinale.

Na
żywo

**KULTOWY
KOMENTATOR** Od 1992 roku, z kilkoma przerwami, konkurs Eurowizji komentuje Artur Orzech.

w moim życiu przez ostatnie lata i z jakimi przeszkodami musiałam się mierzyć – powiedziała nam wokalistka, która jest też współautorką tekstu. – Bardzo chciałam, żeby to był manifest wolności, który zainspiruje ludzi do tego, żeby nigdy się nie poddawali i walczyli o swoje marzenia do samego końca, tak jak ja to zrobiłam – dodała. – Czuję, że jestem w takim momencie życia, w którym jeden rozdział zamyka się, a kolejny otwiera – zdradziła. – Po wielu latach walki o siebie i o swoją twórczość poczułam tę wolność, o której śpiewam. Nagrałam utwory, z których jestem szalenie dumna, a także podpisałam kontrakt z wytwórnią w Londynie. A teraz wystąpię też na Eurowizji! – nie kryła radości Alicja.

„Pray” to nie tylko piosenka z przesłaniem, ale przede wszystkim popis wspaniałych możliwości wokalnych Alicji Szemplińskiej. – Od urodzenia miałam niższy głos i zawsze ciągnęło mnie do gatunków takich jak R&B – wspominała. – Mimo że urodziłam się w Polsce, jestem świetnym przykładem na to, że wrażliwość muzyczna zdecydowanie nie zna granic – przyznała.

Najlepszy głos

Jej przygoda z muzyką zaczęła się już w szkole podstawowej. Jako 12-latką rozpoczęła naukę śpiewu.

będzie reprezentować Alicja Szemplińska!

Manifest wolności

Jej utwór „Pray” zaczyna się od słów: „Wolność, po prostu wolność...”. – To bardzo osobista piosenka, która bazuje na tym, co działo się

Ten konkurs ma tylu zwolenników, co przeciwników, a mimo to, kiedy nadchodzi maj, wszyscy z wielką ciekawością czekamy na jego kolejną odsłonę. W tym roku w słynnej muzycznej rywalizacji Polskę reprezentować będzie Alicja Szemplińska. Zapytaliśmy wokalistkę, jak czuje się przed tym ważnym dla niej występem.

📍 **EUROWIZJA – 1. PÓŁFINAŁ**
WT 12.05 godz. 21.00 TVP 1

Tegoroczny Konkurs Piosenki Eurowizji odbędzie się po raz 70. Wyjątkowy jubileusz wymaga szczególnej oprawy. Zapewnią ją organizatorzy

wydarzenia w wiedeńskiej Wiener Stadthalle. We wtorek, 12 maja, i w czwartek, 14 maja, odbędą się półfinały, w których zostaną wyłonieni finaliści – ich występy zobaczymy podczas wielkiego finału w sobotę, 16 maja. Polskę



WIEDŃ PO RAZ TRZECI Stolica Austrii już po raz trzeci zorganizuje konkurs Eurowizji. Wcześniej miało to miejsce w 1967 i 2015 roku.



THE VOICE OF POLAND W 2019 roku Alicja sięgnęła po główną wygraną talent show jako podopieczna Tomsona i Barona.

Prawdziwym przełomem był dla niej występ i zwycięstwo w 10. edycji „The Voice of Poland”. – Udział w tym programie wspominam jako wspaniałą przygodę, która nauczyła mnie konsekwencji w realizowaniu swoich planów oraz radzenia sobie ze stresem na scenie i przed kamerami. Bardzo to było dla mnie pomocne w pierwszych latach mojej kariery – wyznała.

W 2020 roku wygrała polskie eliminacje do Eurowizji. Jednak z powodu pandemii COVID-19 konkurs

odbył się dopiero rok później, niestety bez udziału Alicji. Jak śpiewa w piosence „Pray”, nie zrezygnowała jednak z marzeń i 12 maja wystąpi w półfinale w Wiedniu.

Trzymajmy kciuki!

– Zaśpiewam w pierwszym półfinale i jestem wdzięczna za moją pozycję startową. Postaram się dołożyć wszelkich starań, żeby nie zawieść wszystkich, którzy czekają na mój występ – zapewniła. Nie chce jednak zdradzić szczegółów. – Mogę jedynie powiedzieć, że pojawi się na scenie wyjątkowy rekwizyt. Będzie to zupełnie inny występ niż ten, który zaprezentowałam na polskich preselekcjach, więc mam

nadzieje, że widzowie będą zaskoczeni – uchyliła rąbka tajemnicy.

O innych uczestnikach konkursu Alicja Szemplińska mówi z wielką sympatią. – Nie lubię nazywać ich rywalami. Na pierwszym spotkaniu, które odbyło się w Amsterdamie, czułam, że wszyscy jesteśmy tam dla muzyki. To są fantastyczni ludzie, pełni pasji i miłości do tego, co robią. Bardzo cieszę się, że będę mogła spędzić z nimi trochę więcej czasu – dodała. Nie śledzi eurowizyjnych rankingów.

– Teraz jestem skupiona na tym, żeby jak najlepiej przygotować się do występu, a co wydarzy się potem, to już będzie wola ludzi – powiedziała. I na koniec rozmowy

UBIEGŁOROCZNY ZWYCIĘZCA W 2025 roku Kryształowy Mikrofon wygrał Austriak, JJ, z piosenką „Wasted Love”.



poprosiła: – Trzymajcie za mnie kciuki, żebym dała z siebie wszystko!

MARZENA JURACZKO

REKLAMA



BBC EARTH
LONDYN
DAVIDA ATTENBOROUGH

100. URODZINY LEGENDY
WEEKEND SPECJALNY W BBC EARTH
Od piątku od 19:45

ZA ZASŁUGI Jego nazwiskiem nazwano ponad 20 różnych gatunków i rodzajów organizmów, w tym zwierząt (współczesnych i kopalnych), roślin, a także pasożytów. A w 1985 roku królowa Elżbieta II nadała mu tytuł szlachecki (sir).

100. urodziny

DAVID ATTENBOROUGH

Z miłości do natury



PRZED NARODZINAMI W „Jajko: cud natury” (SO, 9.05, godz. 13.00, BBC Earth) poznamy wszystkie sekrety, jakie kryje w sobie tytułowe jajko.

➔ **LONDYN DAVIDA ATTENBOROUGH PT 8.05 godz. 19.45 BBC EARTH**

David Attenborough, który 8 maja kończy sto lat, nie walczy w pierwszym szeregu ekologicznej organizacji Greenpeace i nie wygłasza płomiennych mów o zmianach klimatycznych wywołanych bezmyślną

Jego twarz i głos zna chyba każdy miłośnik przyrody na świecie. David Attenborough od dekad pokazuje piękno naszej planety, zachęcając miliony ludzi do troski o świat natury. Chyba nie tylko Brytyjczycy powinni uważać go za skarb narodowy...

działalnością człowieka. Ale to przecież właśnie dzięki niemu dzisiejsi 20- i 30-latkowie poważnie angażują się w ochronę fauny i flory. Bo jego charyzma i autentyczna miłość do natury potrafią porwać miliony!

W ślady Szarej Sowy
Na świat przyszedł w tym samym roku, co późniejsza królowa Elżbieta II, dokładnie 17 dni po monarchini. Jest środkowym synem

Fredericka Attenborough, naukowiec i dyrektora Uniwersytetu w Leicester. To na terenie kampusu tej uczelni, w zabytkowym College House, który stał się ich rodzinnym domem na blisko dwie dekady, zaczął interesować się historią naturalną – zbierał wszelkie skamieliny. Skrzydeł dodała mu pochwała, jaką na widok jego kolekcji wygłosiła Jacquetta Hawkes, doskonale zapoznająca się archeolożka.

Ale prawdziwym przełomem w życiu dziesięcioletniego Davida był wykład Archibalda Belaney zwanego Szarą Sową. Nastolatka zachwyciła nie tylko przyrodniczą wiedzą pisarza, ale także determinacją, z jaką opowiadał o ochronie przyrody. Już w 1936 roku...
Wiedziony miłością do natury skończył antropologię oraz zoologię w Cambridge i...poszedł do wojska. Gdy po dwóch latach służby



TRUDNE PO CZĄTKI

W premierowej odsłonie filmu „David Attenborough: początek wielkiej przygody” (PT, 8.05, godz. 20.55, BBC Earth) dowiemy się, jak wyglądała ścieżka kariery szacownego jubilata.

FEERIA KOLORÓW

„Błękitna planeta 2” (SO, 9.05, godz. 19.45, BBC Earth) pozwala widzom poznać historię naturalną oceanów i ich mieszkańców.



w marynarce wrócił do Londynu, nie bardzo wiedział, co chce robić. Praca w wydawnictwie, w którym redagował podręczniki, szybko go rozczarowała, postanowił więc poszukać wyzwań w radiu. Niestety, w BBC odrzucano jego podanie o pracę. Ale kilkanaście miesięcy później jego życiorys zainteresowała Mary Adams, producentkę telewizyjną. Zaprosiła go na rozmowę, a w 1952 roku, po trzymiesięcznym szkoleniu, David Attenborough dołączył do ekipy telewizji BBC.

Pokazać piękno

Pierwszym programem przyrodniczym, przy którym pracował, był „Animal Patterns” prezentujący zwierzęta z londyńskiego zoo. W tym czasie poznał Jacka Lestera, opiekuna gadów

w ogrodzie zoologicznym i wspólnie wpadli na pomysł stworzenia serii „Zoo Quest”. Potem Attenborough dał się porwać karierze w administracji stacji, był nawet szefem BBC Two, ale w 1973 ostatecznie zrezygnował z walki o fotel dyrektora generalnego BBC. Uznał, że nie interesuje go kariera, chciał po prostu robić filmy przyrodnicze! To marzenie w pełni zrealizował – w ciągu 70-letniej kariery stworzył ponad 100 filmów i seriali dokumentalnych, w których też wystąpił. A przecież jeszcze nie powiedział ostatniego słowa!

Prawie 30 lat temu, w 1997 roku, stracił ukochaną żonę Jane. Jednak zawsze może liczyć na wsparcie dwojga swoich dzieci. Syn Robert wykłada antropologię fizyczną na Uniwersytecie w australijskiej Canberze, a córka Susan, która przez wiele lat była dyrektorką szkoły i zajmowała się edukacją młody Brytyjczyków, teraz nie tylko dba o codzienność ojca, ale czasami pomaga mu w pracy. Choć on robi wszystko, by nie być ciężarem dla swoich dzieci i wnuków. Cała rodzina na pewno spotka się 8 maja, by razem celebrować setne urodziny sir Davida.

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM

Madeleine powiedziała nam jak Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.



„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu. Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogorszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją,

również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok.”

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach **Blue Berry Plus** pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję **Blue Berry Plus** regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok.”

Madeleine F., Quebec

★★★★★
**Produkt Roku 2026
 wg ŚWIATA FARMACJI**
 w kategorii
**„Preparaty na zdrowie oczu
 – doustne”**
 na podstawie ankiety
 przeprowadzonej wśród
 farmaceutów



SZWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów akşamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

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

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3343651 ułatwi zamówienie produktu.**



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





Aneta poznaje tajemnicę Sowińskiego.



Studentka udziela Majce cennej rady.



Domańska nie ukrywa, że ma ochotę na...



...romans z Chodakowskim.



Kasia nie ma siły dłużej udawać.



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIATSERIALI

M jak miłość

Żona Olka już wie, dlaczego ordynator prześladuje jej męża. Matylda nie rozumie miłosnych wyborów koleżanki.

TVP 2, 20.55 PO ODC. 1932
Marcin, chcąc uniknąć scen zazdrości ze strony Kamy, przekonuje ją, że jego nowa szefowa, Domańska, jest starsza i nieatrakcyjna. Gdy żona odkrywa kłamstwo, wybuchu złością. Tymczasem pani prezes bez skrępowania wyznaje Marcinowi, że chce go uwieść. Kiedy on opiera

się pokusie, kobieta niespodziewanie pojawia się w salonie jego żony. Z kolei Aneta ponownie pomaga Wójcikowi, gdy jego syn zapada na anginę. W ramach rewanżu biznesmen zdobywa dla niej cenne informacje o Sowińskim i jej mężu Olku. Kasia jest gotowa na wszystko, byle tylko Mariusz nie dowiedział się, że

nie jest ojcem Zosi. Po kolejnym telefonie od szantażującej ją laborantki Sokołowskiej lekarka traci zalewa się łzami. **60 min**
WT ODC. 1933
Magda wciąż drzy o los Pauliny, przekonana, że Jabłoński mógł ją uwięzić. Niespodziewanie kobieta zjawia się u Budzyńskich

i deklaruje, że zamierza walczyć z mężem oraz współpracować z policją i prokuraturą. Matylda uświadomiamia Majce, że trwanie u boku Tomka jest błędem i powinna pozbyć się złudzeń. Jej koleżanka skrycie liczy na zacieśnienie relacji z Mateuszem. W tym czasie chłopak wyjeżdża z kolegami do Ostrowa na parapetówkę u Winiarów. Spotkanie z Bogną przeradza się w romantyczną chwilę. Dochodzi między nimi do pierwszego pocałunku. Ewelina i Michał ogłaszają wkrótce studentom radosną nowinę. Z kolei Tomek wspiera Justynę podczas porodu, czym budzi zazdrość Majki. **60 min**

Klan

Irmina nie może dotrzymać słowa danego partnerowi.

TVP 1, 17.55 PT ODC. 4711
Ula wywołuje skandal na wernisażu. Igor chce spędzić czas z żoną. Rozczarowuje go postawa Judyty. **25 min**



Plany pary się komplikują.

PO ODC. 4712
Ostra chce wykorzystać zainteresowanie mediów. Namawia Kornela do podtrzymania fikcyjnego romansu. Pawełek ma żal do ojca za nieudany wyjazd. **25 min**

SR ODC. 4714
Agnieszka otrzymuje wezwanie na komisariat. Jest podejrzana o podłożenie ognia w pseudohodowli. Kaja i Daniel przyjeżdżają do Warszawy na badania. **25 min**

WT ODC. 4713
Michał namawia Jerzego, by wrócili do branży deweloperskiej. Lutka i Krzysztof odzyskują pieniądze od oszustów. **25 min**

CZ ODC. 4715
Czesia martwi się o przyszłość przedszkola. Brajan sugeruje przekształcenie placówki w dom opieki dla seniorów. **25 min**

Na Wspólnej

Mariusz wciąż nie daje spokoju Oli. Syn i mąż Elizy odkrywają jej romans.

TVPN, 20.15 PO ODC. 4209
Jarek wpada do domu i pakuje swoje rzeczy. Eliza błaga go o szansę, ale mąż nie chce jej

słuchać. W redakcji Sandra grozi Igorowi. Ten nie wie, że igra z kochanką szefa. **35 min**

WT ODC. 4210
Otylia przypomina Zimińskim, że Ola przysięgała trwać przy jej synu. Jest oburzona sugestiami o leczeniu Mariusza. Junior wdraża się w bójkę z Bartkiem. **35 min**



Dance ciężko patrzeć na krzywdę córki.

SR ODC. 4211
W areszcie Damian zaczyna tracić siły. Monika zdobywa od Igora nazwisko dziewczyny oskarżającej Cieślaka. Junior znów nie zjawia się w szkole. **35 min**

CZ ODC. 4212
U Zimińskich Mariusz wdaje się w ostrą rozmowę z Markiem, podczas której traci przytomność. Julce kończy się szlaban. Dziewczyna spotyka się z Leonem. **35 min**



Aldona jest wzruszona gestem ze strony Aleksa.

Barwy szczęścia

Uzależniona od leków Renata unika śmierci. Syn Grzelakowej organizuje wystawę swoich prac.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3376

Aleks wraca do domu pijany. Porzuciła go Wendy. Borys popełnia ryzykowny błąd. **40 min**

PO ODC. 3377

Marcin znajduje nieprzytomną Renatę. Po przedawkowaniu leków przeciwbólowych dziewczyna trafia do szpitala. **35 min**

WT ODC. 3378

Kodur odwozi partnerkę do ośrodka leczenia uzależnień. Oliwka



Marcin ratuje życie ukochanej.

i Tomek mają ciche dni. W końcu Kępski wyznaje, że Grażyna wciąż jest dla niego ważna. **35 min**

SR ODC. 3379

Marczakowie udają się na brydżowego sylwestra do Jaworskich. Małgorzata pilnuje, by mąż nie zbliżył się do Wandy. **35 min**

CZ ODC. 3380

Agata interesuje się ofertą sprzedaży domu Wilka. Hubert uznaje to za zdradę. Aleks szykuje wystawę. Zamierza pokazać na niej portrety matki. **35 min**

Pierwsza miłość

Śledztwo dotyczące uprowadzenia córki biznesmena komplikuje się. Eliza i Angelika zmieniają zeznania.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4212

Policjanci, którzy podjechali pod dom Olszewskich, słyszą huk wystrzału. W środku znajdują rannego Bolesława. Angelika i Eliza zeznają jednak, że nie było żadnego porwania... **50 min**

SR ODC. 4215

Edward przekazuje Kalinie, że Sandra ukrywa się na Malcie. Kacper nie zjawia się na meczu i nie odbiera telefonu. **50 min**

PO ODC. 4213

Kalina prosi Edwarda o pomoc w odnalezieniu Sandry. Bolesław nie wie, dlaczego nikt z rodziny nie odwiedza go w szpitalu. Julka odkrywa sekret ojca. **50 min**

WT ODC. 4214

Jurek funduje nowy piec Jadzi i jej chorej córeczce. Zazdrosny o Pawła Kacper dopuszcza się czynu, który może zrujnować jego reputację. **50 min**



Policjanci badają sprawę Olszewskich.

Na dobre i na złe

Doktor Malewicz chce uciec od bolesnej przeszłości.

TVP 2, 20.55 SR ODC. 993

Maria przeżywa trudne chwile, gdy do Leśnej Góry wraca Jakub Dobry, by skonsultować pacjentkę po operacji serca, która teraz wymaga przeszczepu nerki. Wspiera ją doktor Wilczewski. Blanka bierze wolne, lecz mimo to przyjeżdża do szpitala, by pomóc ciężarnej z kardiomiopatią podczas wyjątkowo trudnego



Czy Mario zasługuje na szansę?

porodu. Tymczasem mała Nina, która została pod opieką Maria, nagle dostaje wysokiej gorączki. Gdy Milewski przywozi córkę na badania, doktor Tretter poddaje go surowemu ojcowskiemu przesłuchaniu. Lekarz martwi się, że lekkoduch ma złe intencje i skrzywdzi Blankę. **60 min**



Lekarka może liczyć na Michała.

REKLAMA



BĄDŹMY SZCZERZY
BEZ WYMÓWEK

Blżej siebie

Przez lata słaby zasięg, opóźnienia czy brak internetu pozwalały unikać rozmów, odkładać odpowiedzi i budowały dystans między ludźmi. Dziś technologia nie ogranicza – T-Mobile apeluje, że czas być bliżej siebie, bez alibi i bez barier.

Brak kontaktu to nie wina technologii, a w T-Mobile są na to twarde dowody. Pozytywne efekty inwestycji w rozwój infrastruktury i technologii 5G, a także jakość usług, znalazły potwierdzenie w postaci niezależnych nagród, które otrzymaliśmy w ostatnim czasie. Nagrody Ookla i Speedtest.pl pokazują, że T-Mobile oferuje dziś najlepszą i najszybszą sieć mobilną w Polsce. To dla nas nie tylko powód do dumy, ale przede wszystkim zobowiązanie wobec klientów: nasza technologia po prostu działa – szybko, każdego dnia – mówi Andreas Maierhofer, prezes zarządu T-Mobile Polska. Dlatego zamiast szukać wymówek, czas być bliżej siebie – bez alibi i bez barier.



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ

ODC.999-1003 Marlena chce odnaleźć siostrę Weronikę, która zaginęła. Mógł widzieć ją jeden z klientów zakładu na Cichej. Becia urządza imprezę z okazji dziesięciolecia działalności lombardu. Zaprasza przyjaciół oraz dawnych i obecnych pracowników. Kazimierz z bliskimi świętuje swój sukces. Policjantka Kalina ma romans z Darkiem. Gdy do jego domu wdierają się antyterrorysty, funkcjonariuszka odkrywa, kim jest jej ukochany. Alan prowadzi warsztat. Wiąże się z kobietą poszukiwaną przez gangsterów. Norbert zakochuje się w Kai. Ukrywa ona przed nim, że ma syna. **60 min**



Powrót

TVP 1, 20.30 PT ODC.3

Małżeństwo Kostka i Malwiny przechodzi poważny kryzys. Mężczyzna wpada na pomysł, by wziąć udział w indiańskim rytuale połączonym z przyjęciem narkotyku. Ze swoich przeżyć i rozterek zwierza się Janowi. Tłumaczy przyjacielowi, że specyfik, który zamierza zażyć, pomaga w pełni otworzyć ludzką świadomość. Starosteckiemu tymczasem coraz bardziej podoba się praca w piekarni. Chciałby postawić podupadający biznes na nogi. Mężczyzna zaprzyjaźnia się także z intrygującą Izą. Również Agata szuka pomysłu na nową siebie. Choć w końcu czuje się wolna, nie jest przekonana, czy daje jej to szczęście. **60 min**



Rodzinka.pl

TVP 2, 20.00 SO ODC.311

Po ostatnich nieprzyjemnych wydarzeniach nad związkami Boskich zawisły czarne chmury. Ludwik obwinia żonę o to, co się stało. Cała sytuacja wywołuje między nimi napięcie. Maria stara się wesprzeć przyjaciółkę w trudnych chwilach i dodać jej otuchy. Tomek dziękuje Pauli za pomoc, którą mu okazała. W relacji Kacpra i Kuby niespodziewanie dochodzi do odwrócenia ról. Z wizytą przychodzą pogodzeni Jan z Beatą. Spokojny wieczór niebawem wymyka się spod kontroli. To jeszcze nie dość problemów i niespodzianek – nowy klient Ludwika wprawia bowiem Natalię w ostupienie. **30 min**



Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.25 SO ODC.317

65-letni Edmund Kania zostaje znaleziony martwy w swojej drukarni. Gdy rozpoczyna się śledztwo, na jaw szybko wychodzi burzliwa przeszłość mężczyzny. Był on fałszerzem banknotów i miał na koncie odsiadkę w więzieniu. Policjanci przypuszczają, że niedawno mógł ponownie zaangażować się w działalność przestępczą. Dochodzenie wydobrywa na powierzchnię dawne tajemnice, które mimo upływu lat mają swoje konsekwencje. Artur, Monika, Gutek i Natalia mogą jak zawsze liczyć na wsparcie Alexa, którego instynkt i doświadczenie po raz kolejny pomagają im w rozwiązaniu zagadki morderstwa. **60 min**

Ranczo 2



TVP 1, 8.45

PT-CZ ODC.24-29

Kusy odkrywa, że lokator Lucy nie jest tym, za kogo się podaje. Zbliżają się urodziny braci Koziołłów. Amerykanka chce ich pogodzić. Po pożarze Wioletka zamieszkuje w dworcu. Czerepach wraca z Brukseli. Wójt boi się jego zemsty. **60 min**

Zaraz wracam 2



TVP 1, 18.20

PT-CZ ODC.127-131

Biłski chce podpisać ugodę. Zaskakuje go wysokość odszkodowania. Maria odkrywa, że jej ojciec brał udział w przekrętach Udalskiego. Protest Czaplī, Walczaka i Sałacińskiego skutkuje reakcją służb. Pojawia się szansa na zablokowanie działań Krystyny. **35 min**

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.00

PT-CZ ODC.1420-1424

Patrol interweniuje w biurze, gdzie kobieta grozi skokiem z okna. Marek i Daria badają sprawę morderstwa Karoliny. Zaczepiła ją dwóch mężczyzn. Lena i Bartosz przyjmują zgłoszenie od influencerki Niny, której skradziono cenny naszyjnik. **60 min**

Sandokan, księżę piratów



TVP 2, 17.15

ND ODC.7

Sandokan ostrzega tubylców przed nadciągającymi ludźmi sułtana. Plemię chroni się w dżungli, ale on sam wpada w ręce żołnierzy i zostaje przekazany konsulowi. Za namową Brooke'a Marianne odwiedza pirata w celi w przeddzień egzekucji. **65 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.386-390

Służba kończy strajk. Jana namawia Curra, żeby ustalił, co łączyło Alonsa z ich matką. Lorenzo żąda od Pelaya części zysków. Manuel odkrywa intrygę ojca, co prowadzi do gwałtownej konfrontacji. **55 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.124-128

Maciek przyjmuje 60-latkę, któremu grozi amputacja nogi. Strecker zwalnia Zytę i ogłasza zamknięcie onkologii. Lekarka się nie poddaje. Wkrótce dyrektor ogłasza powstanie bazy pogotowia lotniczego. **65 min**

Alternatywy 4



TVP 1, 8.50

ND ODC.5

Lokatorzy z trudem znoszą zimę. Muszą poradzić z problemem braku ogrzewania. Anioł organizuje kabaret złożony z mieszkańców. Ogłasza też czyn społeczny, co nie spotyka się z entuzjazmem. **65 min**

Grantchester 10



Ale kino+, 20.10

ND ODC.1,2

W święta wielkanocne ginie narzeczony Mavis, Reg. Geordie i Alphy badają sprawę. Ich kolejne wspólne śledztwo dotyczy śmierci studentki koleldzu, Christiny Parsons. Orientują się, że ktoś próbował sfingować wypadek. **125 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.55

PT-CZ ODC.864-868

Ranny Martin umiera, a robotnicy atakują gwardzistów. Inigo wyznaje Leonor swoje uczucia. Generał traci zaufanie do Silvii. Chce ją otruć. Jaime wyjaśnia Blance, dlaczego Diego odszedł. **35 min**

To nie jest zagadka kryminalna



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.2

W rezydencji wciąż narasta atmosfera niepokoju. Artyści zaczynają podejrzewać siebie nawzajem. Śledztwo Scotland Yardu coraz wyraźniej skupia się na jednym z gości. **55 min**

Przepis na zbrodnię



PULS 2, 20.00

PO-CZ ODC.36-39

Ktoś nęka Werę, która sama wychowuje córkę. Przemowski musi ustalić, czy mógł zabić swoją dziewczynę. Kruzyna chce spotkać się z matką, która go porzuciła. Aldona doradza ostrożność. **60 min**

Kontyngent



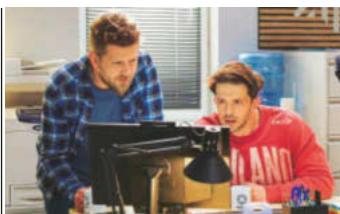
CANAL+ PREMIUM, 21.00 PO ODC.1/6

Rok 1993. Szwedzkie oddziały przybywają do Bośni. Zamiast podjąć działania w terenie, żołnierze zostają przydzieleni do zadań w bazie ONZ. Gdy opuszczają obóz, wróg otwiera do nich ogień. **45 min**



Wojna zastępcza

TVP 1, 20.25 ND ODC. 11 Wychodzi na jaw, że eksplozja w warszawskim kościele była mistyfikacją, co zmusza polski wywiad do zintensyfikowania działań. Zespół prowadzony przez Artura odkrywa, że to Wiktor odpowiada za kradzież prawdziwych głowic nuklearnych, a jego bezwzględne działania doprowadzają Dubynina do targnięcia się na swoje życie. Artur otrzymuje od dowódcztwa nowe polecenie. Ma prowadzić akcję dezinformacji przeciwnika, podczas gdy zakonspirowany Budyń wnika coraz głębiej w strukturę niebezpiecznej grupy przemysłowej. Trop wiedzie funkcjonariuszy do hangaru, gdzie dochodzi do nieuchronnego starcia. **60 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 249 Ginie Armand Jesion, żyjący w odosobnieniu geniusz. Do zbrodni doszło w jego naszpikowanym sztuczną inteligencją mieszkaniu. **WT ODC. 250** Nagranie z monitoringu okazuje się fałszywym tropem, więc policjanci wypuszczają podejrzanego. Filip ponownie odwiedza dom geniusza. **SR ODC. 251** Znalezione zwłoki Mikiego ze śladami śmiertelnego pobicia. Sprawę badają Marcin i Alex, znający realia blokowiska. Wkrótce pojawia się kolejna ofiara. **CZ ODC. 252** Bolus, który natrafił na ciało kolegi, zostaje aresztowany. Brak DNA zabitego przy podejrzanym zmusza jednak do szukania nowych dowodów. **30 min**



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 20.30 PO ODC. 1028 Ekipa szuka mordercy Beaty, właścicielki salonu fryzjerskiego. Jednocześnie Kalicka i Kłos wpadają na trop pierwszej ofiary Dobrego Doktora. **WT ODC. 1029** Dagmara i Michał badają sprawę śmierci Julii, której ciało znaleziono w domu bogatych Lenczewskich. Brat dziewczyny izolował ją od znajomych. **SR ODC. 1030** W ruinach z czasów wojny porzucono ciało właściciela sklepu z militariami. Jagiełło i Kujawińska ustalają, że mógł defraudować pieniądze. **CZ ODC. 1031** Ginie nauczyciel Mikołaj Pawlak. Jego żona mogła mieć romans, a do tego groził mu ojciec nastolatki. **60 min**



Na sygnale

TVP 2, 21.55 PO ODC. 900, 901 W bazie zaczynają praktyki bliźniaczy Janusz i Tomek. Beata ulega w domu wypadkowi. Doznaje urazu głowy. Gdy Patryczek wzywa pomoc, Artur natychmiast jedzie na miejsce. Silny stres sprawia, że wracają jego problemy z sercem. **WT ODC. 902** Do ekipy dołącza Grzegorz. Artur przyjeżdża go chłodno. Sonia i Romek ruszają do siedmiolatki z zapaścią po spożyciu czekolady. Z zaskoczeniem odkrywają, że ich pacjentem jest... pies. **SR ODC. 903, 904** Zespół trafia na kobietę w terminalnym stadium nowotworu. Jej śmierć wstrząsa Grzegorzem. Martyna wraz z Romkiem odbierają trudny poród. Dochodzi do komplikacji. **60 min**

Pan Mama



TVP 2, 18.20 ND ODC. 54 Sylwester przynosi do domu stary zegar, nieświadomy, że sprowadzi do bliskich nieszczęście. Bruno rozpoczyna karierę jako streamer gier wideo. Podczas gdy on walczy o popularność, nad rodziną zbierają się ciemne chmury. **35 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.30 PO-CZ ODC. 145-148 Znalezione ciało Janiny Lewczuk. Podejrzanie pada na jej syna. Policja bada też sprawę zgwałcenia Anity. Trop wiedzie do ojca poszkodowanej. Ginie szef ksenofobicznej straży sąsiedzkiej. Może stać za tym młody Kolumbijczyk, który mu groził. **70 min**

Dzielnica strachu 10



PULS 2, 22.00 PO-CZ ODC. 473-476 Marcel konfrontuje się z Hrabią. Znika Natalia, która trenuje boks. Śledztwo ujawnia szereg tajemnic. Kolejna sprawa dotyczy śmierci żołnierki Ewy. Ginie też wolontariuszka Olga. Wiele wskazuje na winę mordercy Bestii, ale on jest już w rękach policji. **60 min**

Co się stało z Gracie Darling



Ale kino+, 20.10 SR ODC. 1, 2/6 Przyjaciółka psychologa Joni Grey zaginęła w tajemniczych okolicznościach podczas seansu spirytystycznego. Niemal trzy dekady później wydarzenie to wciąż nie daje kobiecie spokoju. Do tego właśnie dochodzi do kolejnej tragedii. **115 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05 PO ODC. 4 Zespół rozpracowuje skorumpowanego agenta Daniela Lopeza z Madrytu. Tate ma działać pod przykrywką i zdobyć dowody jego winy. Śledczy symulują kooperację z DEA i zastawiają na Lopeza pułapkę. **60 min**

Zabójcza broń 2



AXN, 21.05 SR ODC. 20, 21 Policjanci tropią sprawcę morderstwa. Martin odnajduje swoją prawdziwą rodzinę. Roger pod nieobecność Avery pełni funkcję kapitana. W tym czasie zostaje uprowadzona żona znanego biznesmena. **115 min**

Rekrut 8



AXN, 21.05 WT ODC. 3 Bezdomny Ezra Kane zostaje zatrzymany za włamanie. Dochodzenie ujawnia jego związek z potrójnym zabójstwem. Nolan przesłuchuje podejrzanego. Wyznaje on, że porwał kolejną dziewczynę. **60 min**

Agenci NCIS



AXN, 21.05 CZ ODC. 13 Znana aktorka Tania Raymonde dołącza do zespołu, by przygotować się do roli agentki. Nieoczekiwanie angażuje się w śledztwo w sprawie seryjnego mordercy, który wybiera na ofiary osoby z heterochromią. **60 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.05 PO ODC. 7 W Święto Dziękczynienia w świątyni buddyjskiej dochodzi do strzelaniny. Sprawca, Adam Moore, żąda ukarania osób odpowiedzialnych za masakrę wietnamskich uchodźców sprzed lat. **55 min**

Stamtąd 4



HBO, 20.00 WT ODC. 1/10 Uwwięzieni w mieście prosto z koszmaru przybyśce, którym przewodzi Boyd Stevens, starają się utrzymać przy życiu i znaleźć wyjście z upiornej sytuacji. Stopniowo poznają kolejne tajemnice. **60 min**

Matlock



FX, 22.00 SR ODC. 6 Olympia i Julian mają zając się sprawą śmierci dziecka. Do tragedii doszło po podaniu skażonego mleka. Współpraca zmusza parę do konfrontacji z problemami, które spowodowały rozpad ich małżeństwa. **55 min**

Paradise



FX, 22.00 CZ ODC. 2 Agent Xavier Collins zostaje poddany drobiazgowemu przesłuchaniu. W tym czasie Samantha Redmond pomaga lokalnej społeczności. Wraca wspomnieniami do wydarzeń, które doprowadziły ją do Paradise. **70 min**



PREMIERA 8.05

Niezwykłe szlachetne stworzenia

➔ DRAMAT

Od śmierci męża Tova Sullivan (Sally Field) stara się odnaleźć radość życia. Kiedy pewnego dnia pracująca w lokalnym akwarium kobieta zaprzyjaźnia się z gigan-

tyczną ośmiornicą z Pacyfiku, wokół niej wszystko zaczyna się zmieniać. Czy to możliwe, że stworzenie znane jako Marcellus wie coś na temat zaginionego przed laty syna Tovy? Wszystko to zbiega

się w czasie z przybyciem do miasteczka młodego mężczyzny (Lewis Pullman), który twierdzi, że pragnie odnaleźć bliskich. Wzruszający film jest ekranizacją bestselleru Shelby Van Pelt.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 6.05

Citadel 2

➔ SERIAL SZPIEGOWSKI

Ukrywający się agenci legendarnej agencji Citadel, zniszczonej przez bezwzględną organizację Manticore – Mason Kane (Richard Madden), Nadia Sinh (Priyanka Chopra Jonas) oraz nieco usilnie namówiony przez nich do ponownej współpracy Bernard Orlick (Stanley

Tucci) – mają nową misję do wykonania. Tym razem szpiedzy muszą błyskawicznie skompletować zespół zaufanych agentów, by powstrzymać brazylijskiego miliardera Paulo Brage, który jest o krok od opracowania technologii pozwalającej przejmować kontrolę nad umysłami i zmieniać ludzi w zamachowców.

PREMIERA 7.05

Legandy

➔ SERIAL KRYMINALNY

Wczesne lata 90. XX wieku w Wielkiej Brytanii to czas zaciętej walki z gigantyczną falą przemytu narkotyków, zalewającą rynek mimo wysiłków służb mundurowych. Kiedy urząd celno-skarbowy staje się coraz bardziej bezradny wobec działań przemytników,

decyduje się na nietypowe rozwiązanie. Z grona pracowników zostaje wyłoniona specjalna grupa celników, którzy po przeszkoleniu dostają za zadanie przeniknąć w struktury gangów narkotykowych i rozbić je od środka. W opartym na faktach serialu występują m.in Tom Burke i Steve Coogan.



prime video

NETFLIX

JESZCZE WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



PREMIERA 13.05

Dobry omen 3

➔ FANTASY

Miał być pełny sezon, jest jedynie 90-minutowy odcinek specjalny. W taki sposób twórcy serialu byli zmuszeni zamknąć historię Azirafala (Michael Sheen) i Crowleya (David Tennant). A wszystkiemu winne były oskarżenia wobec autora scenariusza produkcji – Neila Gaimana, które zmusi-

ły ekipę do zmian pierwotnych planów. Oparty na bestsellerowej powieści Gaimana i Terry'ego Pratchetta serial przedstawia nietypowe losy zepsutego agenta piekieł Crowleya i anioła Azirafala, którzy w obliczu rychłego końca świata postanowili połączyć siły, aby zapobiec zagładzie ludzkości.



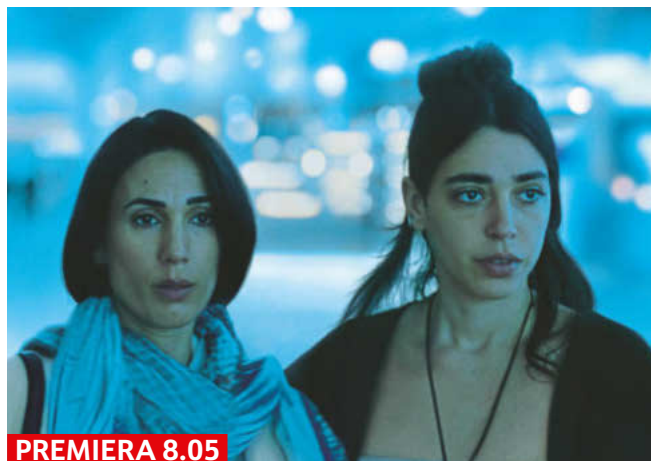
JUŻ DOSTĘPNY

Rodzina do wynajęcia

➔ KOMEDIODRAMAT

Amerykański aktor mieszkający w Tokio, Phillip (Brendan Fraser), wciąż czeka na rolę życia. Ale jego okazała postura sprawia, że z kolejnych castingów wychodzi z niczym. W swoim artystycznym dorobku ma tylko kilka reklam i rolę w „Madame Butterfly”. Aby

zarobić na utrzymanie, zdesperowany Phillip dołącza do agencji świadczącej dość nietypowe usługi wynajmu osób. Okazuje się, że w Japonii jest ogromne zapotrzebowanie na brakujących uczestników różnego rodzaju ceremonii – od ślubów, przez chrzciny, urodziny, imprezy firmowe, aż po pogrzeby.



PREMIERA 8.05

Bezwarunkowo

➔ SERIAL THRILLER

Podczas kilkusetapowej podróży wakacyjnej do Indii pochodzące z Izraela Orna (Liraz Chamami) i jej córka Gala (Talia Lynne Ronn) zostają zatrzymane na lotnisku w Moskwie. Orna jest przekonana, że zaszła pomyłka, ale kiedy mijają kolejne godziny, a po Gali

nie ma śladu, wpada w panikę. Wkrótce potem dowiaduje się, o co podejrzewane jest jej dziecko i ma wrażenie, że to koszmar, z którego za chwilę się obudzi. Zdana wyłącznie na siebie Orna postanawia uwolnić córkę. Aby tego dokonać, będzie musiała nawiązać kontakty z przestępczym podziemiem Moskwy.



JUŻ DOSTĘPNY

Uciekinier

➔ FILM AKCJI

Ameryką przyszłości rządzi sieć medialna Network. To od niej zależy dostęp do opieki zdrowotnej, jedzenia i pieniędzy. Większość widzów sieci ledwo wiąże koniec z końcem, uzależniając swój los od udziału w różnego rodzaju reality show. Najpopularniejszy jest program prowadzony

przez Bobby'ego Thompsona (Colman Domingo), w którym można wygrać miliard dolarów. Aby zdobyć nagrodę, trzeba jednak przez miesiąc nie dać się złapać łowcom Networku. Jednym z uczestników jest Ben Richards (Glen Powell), który chce zdobyć pieniądze na lekarstwa dla chorej córki.



TELETYDZIEŃ 19

PRZYRODA I PODRÓŻE

Sekwana, otoczona ruchliwą stolicą, i rzeka Klamath, zdewastowana przez stulecie budowy tam, zostały przywrócone do życia.

Nasz hit

Planeta zmian: na ratunek rzekom

CZ BBC Earth, 19.45 Twórcy dokumentu przedstawiają dwa ambitne projekty, których celem jest przywrócenie życia w dwóch rzekach – francuskiej Sekwanie i amerykańskiej Klamath w północnej Kalifornii.

Na początku XX wieku na rzece Klamath zbudowano serię gigantycznych tam, by uzyskać tanią i czystą energię. Niestety, inwestycja sprawiła, że lososie nie mogły dotrzeć do tarlisk, a składniki odżywcze przedostać się w dół rzeki. Skutki były katastrofalne – cały ekosystem został zniszczony, a populacja lososia chinook spadła o ponad 90%. Teraz, po dziesięcioleciach kampanii, tamy są wyburzane. Pozostają po nich błotniste pustkowia, które trzeba

przekształcić w tętniące życiem nadrzeczne siedlisko. W tym celu wysiano miliardy nasion i posadzono tysiące sadzonek.

Uznana za martwą

Rzeki miejskie należą do najbardziej zanieczyszczonych na Ziemi. Sekwana nie była wyjątkiem, przeciwnie jej zanieczyszczenie było tak duże, że w pewnym momencie uznano ją za biologicznie martwą. Dziennikarz Ade Adepitan zabiera nas do źródła

problemu, czyli do przestarzałej kanalizacji Paryża, przez którą surowe ścieki wpływały wprost do Sekwany. Przełom nastąpił, kiedy miasto wygrało konkurs na organizację igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich w 2024 roku. Burmistrz zobowiązał się wówczas do oczyszczenia rzeki i uczynienia jej bezpieczną do pływania. Słowa dotrzymał – ścieki są oczyszczane, a w wodzie pojawiły się nowe gatunki ryb. Oba wielkie projekty zakończyły się więc sukcesem.

Critter Fixers – zwierzęcy...

SO National Geogr. Wild, 12.00



Przyjaciele Hodges i Ferguson prowadzą klinikę weterynaryjną Critter Fixer. W tym odcinku walczą o życie kurczaka, badają psa bardzo rzadkiej rasy i pomagają egzotycznej ferajnie.

20 TELETYDZIEŃ

Przerażająca tajemnica...

ND TVP Dokument, 16.00



Pozornie delikatne kwiaty są niczym wojownicy zdolni do niezwykłej adaptacji. Ich dominacja na Ziemi jest fenomenem. Filmowcy odwiedzają naukowców zgłębiających sekrety flory.

Patagonia, droga na koniec...

PO TVP Dokument, 20.00



Philippe Simay przemierza liczącą 5000 km legendarną autostradę Ruta 40 w Argentynie. Podróż zaczyna u wrót Patagonii. Historyk Juan dzieli się z nim swoją wiedzą o tej trasie.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Mussolini, pierwszy faszysta

PT Fokus TV, 22.00



Film przedstawia historię włoskiego faszysty. Okazuje się, że zanim Hitler wprowadził ustawy rasowe w Niemczech, Mussolini stworzył system oparty na dyskryminacji i kolonializmie.

Teodor Herzl – człowiek...

SO Planete+, 22.00



Życie i działalność dziennikarza Teodora Herzla (1860-1904). W obliczu narastającego w Europie antysemityzmu angażował się w działania na rzecz utworzenia państwa żydowskiego.

Trumpowie. Połączana...

ND Fokus TV, 22.00



Autorzy filmu analizują, w jaki sposób biznes, lojalność i polityka spletały się w kręgach jednej z najbardziej wpływowych i kontrowersyjnych rodzin współczesnych Stanów Zjednoczonych.

Kleopatra: tajemnicza...

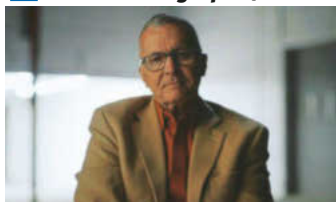
SR Polsat Viasat History, 20.00



Losy Kleopatry VII, najsłynniejszej władczyni z dynastii Ptolemeuszów. Eksperti ujawniają pochodzenie królowej, rodzinne sekrety, a także wyjaśniają tajemnicę jej śmierci.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

CIA: Tajemnice i szpiechy
PT *National Geographic, 21.00*



Historia kobiety będącej pierwowzorem postaci Carrie z serialu „Homeland”. Oficer CIA została porwana przez uzbrojonych napastników. Przetrwiała dzięki doświadczeniu i instynktowi.

Czego nam nie mówią...

ND *Planeta+, 22.05*



Twórcy filmu rozprawią się z mitami na temat odchudzania. Pokażą, w jaki sposób branże spożywcza, farmaceutyczna i medyczna oszukują klientów, uszczuplając jedynie ich portfele.

Taniec z rosyjskim...

PO *TVP 1, 22.30*



Profesor Pisarska odwiedza Hiroszimę, by zgłębić temat broni nuklearnej. Japonia po cichu zastanawia się nad możliwością rozwinięcia własnego odstraszania nuklearnego.

Ręka – od dotyku do triumfu

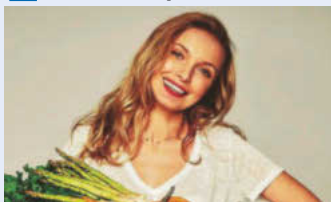
CZ *TVP Dokument, 15.55*



Opowieść o niezrównanych możliwościach ludzkich dłoni. Filmowcy odkrywają m.in. świat zaawansowanych protez. Pokazują imponujące zdolności pianistów i pasjonatów e-sportu.

DOM I KUCHNIA

Pięknie przyprawiONA
PT *TVP Kobieta, 12.30*



Sirtuiny to białka aktywujące geny odpowiedzialne za metabolizm i regenerację. Dowiemy się, jak wspierać ich dobroczynne działania. Agnieszka Mielczarek przedstawi przepis na sałatkę z tofu.

Indyjskie smaki Maneet

SO *Food Network, 16.50*



Prowadząca przygotowuje nową wersję klasycznego chicken tikka masala. Potrawa zachowuje pełnię aromatu, a powstaje dużo szybkości. Tworzy też wegetariańską ucztę z aloo gobi i dodatkami.

Pomocy! Kupiliśmy wioskę

ND *CANAL+ DOMO, 21.00*



Historie ludzi, których urzekły malowniczo położone wioski. Odnawiają oni budynki, zakładają firmy i zapraszają turystów. Widzowie śledzą ich zmagania, m.in. we Włoszech i Hiszpanii.

Zgłoś remont 11

CZ *TVN Style, 20.50*



Krzysztof Miruć pomaga Agnieszce znaleźć pomysł na jedną z przestrzeni w jej wymarzonej domu. Połączona z jadalnią kuchnia jest duża, więc ma spory potencjał.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Car SOS
SO *National Geographic, 16.00*



Tim i Fuzz muszą potajemnie zabrać z garażu Frogeye'a Sprite'a. Zadanie utrudniają zgubione kluczyki. Okazuje się, że rdza uszkodziła nadwozie, zepsuł się silnik, a wewnątrz jest w fatalnym stanie.

Superstadion Realu Madryt

ND *National Geographic, 20.00*



Autorzy pokażą, jak wygląda remont legendarnego obiektu. Santiago Bernabeu ma zyskać futurystyczną fasadę, składany dach oraz innowacyjny system ukryty pod boiskiem.

Wojny samochodowe

SR *TVN Turbo, 21.00*



Przemek Szafranski i Paweł Miszta ponownie ze sobą rywalizują, starając się kupić, odremontować i sprzedać samochody z jak największym zyskiem. Dysponują umiarkowanymi budżetami.

Największe wycieczkowce...

CZ *TVP Dokument, 20.00*



Autorzy odwiedzają stocznie i poznają technologie, które pozwalają budować pływające miasta zdolne przewieźć tysiące pasażerów. Analizują także ekologiczną przyszłość branży.

MOCNE OPOWIEŚCI

Zaginieni z Chicago...
PT *ID, 21.00*



17-letnia Kianna wychodzi z domu i znika bez śladu. Mijają lata, a jej bliscy wciąż żyją w niepewności. Detektyw Pam Child ponownie analizuje dowody i chce odnaleźć nowe tropy.

Poza kontrolą: Park...

SO *Fokus TV, 23.00*



Kulisy niebezpiecznych incydentów, do których doszło w parkach rozrywki. Rekonstrukcje i eksperckie analizy pokażą, jak drobna usterka czy prosty błąd mogą doprowadzić do tragedii.

Wcielenie zła: Akta...

WT *CANAL+ PREMIUM, 22.25*



Twórcy pokazują, jak władza i pieniądze umożliwiają popełnianie niemoralnych czynów. Akta Epsteina, dokumentujące zbrodnie, mogą być początkiem fali skandalicznych historii.

Zamach na Bali...

SR *Planeta+, 22.00*



W 2002 roku na Bali doszło do samobójczego zamachu, w którym zginęło ponad 200 osób, a kilkaset zostało rannych. Po 20 latach twórcy zagląдают za kulisy śledztwa.

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna

PT Super Polsat, 21.00
Adaptacja bestselleru Ricka Riordana. Nastolatek dowiaduje się, że jest synem Posejdona. Musi nauczyć się korzystać z nadprzyrodzonych mocy.
140 min USA/Kan. 2010 reż. C. Columbus, wyk. L. Lerman, P. Brosnan, A. Daddario



Trick

PT Kino Polska, 20.00
Odsiadający wyrok oszust dostaje ofertę od władz. W zamian za skrócenie kary ma sfalszować pieniądze na okup. Wciągnąca intryga, dobra obsada i przede wszystkim duża dawka humoru.
120 min Polska 2010 reż. J. Hryniak, wyk. P. Adamczyk, M. Dziędziel, A. Chyra, J. Trela



Porady na zdrady

PT TVP 1, 22.35
Oszukane kobiety zakładają firmę zajmującą się testowaniem wierności. Przyjmują zlecenie, które okazuje się wyzwaniem. Za kamerą Ryszard Zatorski, twórca „Nigdy w życiu!” i „Dlaczego nie!”.
105 min Polska 2017 reż. R. Zatorski, wyk. M. Lamparska, M. Roznerski, A. Derezowska



American Hustle

PT Polsat 2, 22.00
Rok 1978. Para oszustów zostaje zmuszona przez agenta FBI do współpracy. Ma mu pomóc w arestowaniu kilku wpływowych osób. Gwiazdorska obsada i dziesięć nominacji do Oscara.
170 min USA/Chiny 2013 reż. D. O. Russell, wyk. C. Bale, B. Cooper, A. Adams, J. Renner



Dziki robot

SO CANAL+ PREMIUM, 20.00
Animacja o współistnieniu natury i technologii otrzymała trzy nominacje do Oscara. Po katastrofie statku maszyna Roz trafia na bezludną wyspę. Z czasem przygarnia osierocone pisklę.
100 min USA 2024 reż. C. Sanders, dub. L. Sadowa, P. Bajtklik, M. Tomaszewski



Zwyczajna przysługa

SO TVN, 22.20
Emily prosi Stephanie o odebranie dziecka ze szkoły, ponieważ ma sprawę do załatwienia. Po kilku dniach okazuje się, że zniknęła. Na podstawie powieści autorstwa Darcey Bell.
135 min USA/Kanada 2018 reż. P. Feig, wyk. B. Lively, A. Kendrick, I. Ho, J. Satine, J. Mavji



Trzy królowe

SO TVP Kobieta, 22.30
Komedia zainspirowana prawdziwymi wydarzeniami. Nawiązuje do historii babcini producenta Harrisona Powella. Seniorka trafia do domu spokojnej starości. Znajduje tam szczęście i miłość.
115 min USA 2021 reż. M. Lembeck, wyk. E. Burstyn, J. Curtin, L. Devine, J. Caan, A. Mapa



Czerwone maki

SO TVP 1, 21.25
Jędrzek opuszcza Rosję z Armią Andersa. Trafia do korpusu, który przygotowuje atak na Monte Cassino. W filmie twórca „Karbali” wydarzenia historyczne przeplatają się z fikcyjnymi losami jednostki.
135 min Polska 2024 reż. K. Łukaszewicz, wyk. M. Żurawski, N. Przygoda, L. Lichota, M. Żak



Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów

ND TVN 7, 17.55
Dzieci Jacka i Rose odkrywają, że rodzice mają problemy finansowe. Postanawiają im pomóc. Prequel wydarzeń znanych z powieści J.M. Barriego i Lewisa Carrolla.
125 min Wlk. Bryt. 2020 reż. B. Chapman, wyk. A. Jolie, K. Chansa, J. Nash, D. Oyelowo



Teściowie

ND TVN, 21.30
Adaptacja sztuki Marka Modzelewskiego „Wstyd” z popisowym kwartetem aktorskim. Mimo rozstania młodej pary wesele się rozkręca. Niesozli teściowie szukają winnych
105 min Polska 2021 reż. J. Michalczuk, wyk. M. Dorociński, M. Ostaszewska, I. Kuna



Moje wielkie greckie wesele

ND FX, 20.25
Z wdziękiem opowiedziana historia miłosna w zabawny sposób rozprawiająca się z kulturowymi stereotypami. Greczynka Toula zakochuje się w Amerykaninie. Musi przekonać do niego swoich bliskich.
125 min USA/Kanada 2002 reż. J. Zwick, wyk. J. Corbett, N. Vardalos, L. Kazan, M. Constantine



Wichrowe wzgórza

ND HBO, 20.00
Catherine nawiązuje romans z przybłądą Heathcliffem. Zakazane uczucie wywiera na oboje destrukcyjny wpływ. Luźna adaptacja dzieła Emily Brontë wzbudziła kontrowersje.
140 min USA/Wlk. Bryt. 2026 reż. E. Fennell, wyk. J. Elordi, M. Robbie, A. Oliver, O. Cooper

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

SENSACJA I THRILLER



Reguły zabijania

PT TV Puls, 20.00

Gabriel musi zlikwidować stróżów prawa, świadków zbrodni. Misja się komplikuje, gdyż policjantka, którą ma zabić, zaczyna przypominać mu jego zmarłą żonę. W obsadzie znalazło się kilka gwiazd Hollywood.

115 min USA 2022 reż. J. V. Johnson, wyk. M. Rooker, B. Willis, J. Malkovich, O. Kurylenko

AKCJA I PRZYGODA



Godzilla i Kong: Nowe imperium

PT TVN, 20.00

Połączenie uniwersum legendarnych potworów. Otwiera się zapadłko. Przywódca zamieszkującego je plemienia wielkich małp zamierza zawładnąć Ziemią.

150 min USA 2024 reż. A. Wingard, wyk. R. Hall, D. Stevens, R. House, B. T. Henry, A. Ferns

HORROR I SF



Wojna o jutro

PT Polsat, 22.20

Wyprawa w przyszłość stanowi jedyną nadzieję dla ludzkości, której zagraża inwazja obcych. Znany ze „Strażników Galaktyki” i „Jurassic World” Chris Pratt znów wciela się w obrońcę świata.

165 min USA 2021 reż. C. McKay, wyk. C. Pratt, Y. Strahovski, J.K. Simmons, B. Gilpin

KLASYKA



NA FAKTACH

Most na Renie

PT TVP Kultura, 20.10

Próba ukazania losów zwykłych żołnierzy, którzy są pionkami w rękach manipulujących nimi dowódców. Wycofujący się Niemcy wysadzają kolejną przeprawę. Alianci chcą ocalić ostatnią z nich.

125 min USA 1969 reż. J. Guillermin, wyk. G. Segal, R. Vaughn, B. Gazzara, B. Dillman



Bez litości 3. Ostatni rozdział

SO Polsat, 22.00

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

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



Królestwo niebieskie

SO FX, 21.05

Spektakularne widowisko twórcy „Gladiatora”. Kowal Balian dowiadyje się, że jest synem krzyżowca Godfrey'ego z Ibelinu. Wraz z nim wyrusza do Jerozolimy. Doświadcza okrucieństwa wojny.

180 min USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005 reż. R. Scott, wyk. O. Bloom, E. Green, J. Irons



Droga bez powrotu. Geneza

SO PULS 2, 22.45

Prequel popularnej serii slasharów. Jen wraz z chłopakiem Dariusem i grupą przyjaciół wyruszyli na wędrowkę górskimi szlakami Appalachów. Ojciec dziewczyny traci z nią kontakt...

125 min Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. M. P. Nelson, wyk. C. Vega, A. Bradley, B. Sage



Brunet wieczorową porą

SO Kino Polska, 20.00

Stanisław Bareja z charakterystycznym dla siebie humorem oddaje klimat PRL. Przedstawia absurdalne perypetie mężczyzny, którego wróżba Cyganki zmieniła w domniemanego zabójcę.

120 min Polska 1976 reż. S. Bareja, wyk. K. Kowalewski, W. Gołas, W. Pokora, B. Dykiel



Mechanik: Konfrontacja

ND TV Puls, 20.00

Płatny zabójca odmawia wykonania zadania. Mocodawcy porywają jego ukochaną, by zmusić najemnika do posłuszeństwa. Propozycja dla miłośników kina akcji. Atutami są widowiskowe sceny walk.

120 min Fr./USA/Bułgaria 2016 reż. D. Gansel, wyk. J. Statham, J. Alba, T. L. Jones, M. Yeoh



Królowa wojownic

ND Polsat 2, 20.00

Rok 1823. Nanisca dowodzi elitarną jednostką w afrykańskim królestwie. W obliczu wojny szkolone pokolenie wojowniczek. Film zainspirowany prawdziwą historią amazoнок z Dahomeju.

155 min USA/RPA/Irlandia 2023 reż. G. Prince-Bythewood, wyk. V. Davis, T. Mbedu



Nieznadna

ND Kino TV, 20.00

Wizja przyszłości według pisarki Veroniki Roth. W utopijnym państwie obowiązuje system selekcjonowania ludzi na podstawie ich cech. Beatrice nie pasuje do niego. Grozi jej niebezpieczeństwo.

165 min USA 2014 reż. N. Burger, wyk. S. Woodley, T. James, A. Judd, J. Courtney



Oczy węża

ND STOPKLATKA, 20.00

Podczas gali bokserkiej ginie sekretarz obrony USA. Sledstwo prowadzi policjantów oraz oficer ochrony polityka. Gwiazdorsko obsadzony film twórcy „Człowieka z blizną” i „Nietykalnych”.

125 min USA 1998 reż. B. De Palma, wyk. N. Cage, G. Sinise, C. Gugini, J. Heard, S. Shaw

FAMILIJNY



Robin i obrońcy królestwa

PO CANAL+ Film, 11.35

Zadziorna jedenastoletka pragnie ocalić przed chciwą deweloperką miejsce, gdzie wraz z przyjaciółmi spędza czas. Obok młodych aktorów na ekranie zobaczymy m.in. znaną z „Gry o tron” Gwendoline Christie.

100 min Wielka Brytania/Irlandia 2024 reż. P. Hawkins, wyk. D. Ewart, N. Harris, G. Christie

KOMEDIA



Bad Boys: Ride or Die

PO Polsat, 20.35

Czwarta odsłona losów policyjnego duetu, w który wcielają się Will Smith i Martin Lawrence. Mike i Marcus próbują oczyścić imię kapitana, którego niesłusznie oskarżono o przestępstwo. Sami zostają wrobieni.

145 min USA 2024 reż. A. El Arbi, B. Fallah, wyk. W. Smith, M. Lawrence, V. Hudgens

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Z ust do ust

PO TVN Fabuła, 20.00

Oryginalna kontynuacja filmu „Absolwent”, który wstrząsnął obyczajowością lat 60. Sarah dowiadyuje się, że jej babka i matka kochały jednego mężczyznę. Chce go odnaleźć. Poznany Beau budzi jej fascynację.

130 min USA 2005 reż. R. Reiner, wyk. J. Aniston, K. Costner, S. MacLaine, M. Ruffalo

DRAMAT



Cicha noc

PO Kino Polska, 20.00

Adam wraca z Holandii na święta Bożego Narodzenia do Polski. Wydarzenia wigilijnej nocy zaważą na życiu całej jego rodziny. Debiut fabularny Piotra Domalewskiego zdobył dziesięć Orłów i Złote Lwy.

125 min Polska 2017 reż. P. Domalewski, wyk. D. Ogrodnik, T. Ziętek, A. Suchora, A. Jakubik



Harry Potter i Komnata Tajemnic

WT HBO, 9.45

Popularność książek o młodym czarodzieju sprawiła, że ich autorka stała się bogatsza niż brytyjska królowa. W murach Hogwartu znów czai się zło. Uczniowie muszą się mu przeciwstawić.

155 min USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2002 reż. C. Columbus, wyk. D. Radcliffe, E. Watson



Sąsiedzi

WT Super Polsat, 21.00

Młodzi rodzice Kelly i Mac przenoszą się na przedmieścia. Między nimi a mieszkającymi obok głośnymi studentami wybucha wojna. Seth Rogen kontra Zac Efron w opowieści o konfliktach pokoleń z przymrużeniem oka.

120 min USA 2014 reż. N. Stoller, wyk. S. Rogen, R. Byrne, Z. Efron, E. Vargas, D. Franco



Co z oczu, to z serca

WT Kino TV, 22.40

Jack i jego kompan uciekają z więzienia. Wchodzi im w drogę agentka FBI. Bandyci biorą ją na zakładniczkę. Między nią a Jackiem rodzi się uczucie. Przewrotna love story z nominowanym do Oscara scenariuszem.

145 min USA 1998 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, J. Lopez, V. Rhames, D. Farina



Zielona granica

WT TVN Fabuła, 22.20

Poruszająca produkcja o ludziach związanych z wydarzeniami na granicy polsko-białoruskiej. Julia nie może się pogodzić z losem uchodźców koczujących w lasach w strefie objętej stanem wyjątkowym. Zaczyna im pomagać.

185 min Pol./Niem./Fr. 2023 reż. A. Holland, wyk. A. Kulesza, M. Ostaszewska, T. Włosek



DC Liga Super-Pets

ŚR TVN Fabuła, 16.45

Historia ze świata DC Comics. Labrador Krypto chce ocalić Supermana. Organizuje grupę zwierzaków. Towarzyszący mu bokser, wieziorka, zółw i świnka muszą nauczyć się panowania nad swoimi mocami.

135 min USA 2022 reż. J. Stern, S. Levine, dub. A. Jakubik, G. Kwiecień, R. Więckiewicz



Jaja w tropikach

ŚR Paramount Network, 22.25

Podczas kręcenia zdjęć w Wietnamie aktorky wpadają w pułapkę bandytów. Przekonani, że to część fabuły, lekceważą zagrożenie. Ben Stiller stanął po obu stronach kamery, a Robert Downey Jr. zdobył nominację do Oscara.

120 min Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2008 reż. B. Stiller, wyk. B. Stiller, R. Downey Jr., J. Black



Idealny facet dla mojej dziewczyny

ŚR TVN, 22.55

Nieśmiały konserwatysta i wyzwolona kobieta spotykają się na planie feministycznego filmu dla dorosłych. Polska rzeczywistość w krzywym zwierciadle według twórców „Testosteronu”.

155 min Polska 2009 reż. T. Konecki, wyk. M. Dorociński, M. Boczarska, I. Kuna, D. Stenka



NA FAKTACH

Azyl

ŚR STOPKLATKA, 22.05

Losy Antoniny i Jana Żabińskich, którzy w podziemiach zabudowali zoo utworzyli punkt przetrzutu dla Żydów zabranych z getta. Na podstawie książki Diane Ackerman. Zdjęcia kręcono w Pradze.

160 min Czechy/Wlk. Bryt. 2017 reż. N. Caro, wyk. J. Chastain, J. Heldenbergh, D. Brühl



Paddington

CZ Polsat Film, 13.05

Dystyngowany miś przybywa z Peru do Londynu. Niedźwiadek staje się celem okrutnej dyktorki muzeum. Debiut kinowy postaci stworzonej przez pisarza Michaela Bonda.

130 min Wlk. Bryt./Fr./USA 2014 reż. P. King, wyk. T. Downie, M. Worrall, L. Steer, G. Palmer



Na twoim miejscu

CZ TVN, 22.40

Mażeńskie kłopoty z dużą dawką humoru. Krzysiek i Kasia stale się kłócą. Gdy wydaje się, że ich związek niechybnie się rozpadnie, w magiczny sposób zamieniają się ciałami.

125 min Polska 2023 reż. A. G. Munoz, wyk. P. Gałązka, M. Jagniewski, O. Grzegorzewski



PREMIERA W TV

Zabij mnie, kochanie

CZ Polsat, 21.50

Natalia i Piotr wygrywają fortunę na loterii. Każde z nich postanawia pozbyć się drugiej połówki i przejąć całą nagrodę. Komedia w reżyserii twórcy „Jak poślubić milionera?”.

125 min Polska 2023 reż. F. Zylber, wyk. M. Banasiuk, W. Książkiewicz, P. Gąsowski



Bulion i inne namiętności

CZ Ale kino+, 20.10

XIX wiek. Mistrza sztuki kulinarnej i znakomitą kucharkę łączy nie tylko pasja go gotowania, ale też pełne szacunku i czułości uczucie. Poetyckie kino na motywach powieści Marcela Rouffa.

160 min Francja/Bel. 2023 reż. T. A. Hung, wyk. J. Binoche, B. Magimel, E. Salinger

SENSACJA I THRILLER



G.I. Joe: Odwet

PO TVN, 22.40

Wskutek spisku większość członków jednostki G.I. Joe ginie. Roadblock z ocalałymi żołnierzami próbuje odkryć, kto stoi za atakiem. Kontynuacja produkcji z 2009 roku. W obsadzie ponownie znalazł się m.in. Channing Tatum.

130 min USA 2013 reż. J. M. Chu, wyk. D. Johnson, J. Pryce, E. Yung, A. Palicki, R. Park

AKCJA I PRZYGODA



Nocny pościg

PO TVN 7, 21.00

Gangster chce ocalić porzuconego przed laty syna, na którego wydano wyrok. Kolejne spotkanie reżysera Jaume Colleta-Serry i gwiazdora Liama Neesona, którzy pracowali już razem przy „Tożsamości” i „Non-Stop”.

145 min USA 2015 reż. J. Collet-Serra, wyk. L. Neeson, E. Harris, J. Kinnaman, B. Holbrook

HORROR I SF



Underworld: Bunt Lykanów

PO TV 4, 22.40

Prequel sagi o odwiecznej wojnie dwóch nieśmiertelnych ras. Średniowiecze. Król wampirów Viktor uczynił z wilkołaków niewolników. Ciemiężeni Lykanie postanawiają odzyskać upragnioną wolność.

110 min USA/Nowa Zelandia 2009 reż. P. Tatopoulos, wyk. M. Sheen, R. Mitra, B. Nighy

KLASYKA



Ośmiorniczka

PO TVP Kultura, 20.00

Roger Moore po raz szósty w roli Jamesa Bonda. Agent 007 trafia na trop generała, który zamierza zdetonować bombę atomową. Na podstawie opowiadania „Własność pewnej damy” Iana Fleminga.

140 min Wlk. Bryt./USA 1983 reż. J. Glen, wyk. R. Moore, M. Adams, L. Jourdan, S. Berkoff



Zły porucznik

WT TV Puls, 22.25

Wariacja na temat słynnego dzieła Abła Ferrary z doskonałą rolą Nicolasa Cage'a. Uzależniony od narkotyków policjant Terence McDonagh prowadzi śledztwo w sprawie zabójstwa rodziny senegalskich imigrantów.

155 min USA 2009 reż. W. Herzog, wyk. N. Cage, E. Mendes, V. Kilmer, Xzibit, F. Balk



Kobieta-Kot

WT TVN Fabuła, 20.00

Halle Berry w adaptacji komiksu Boba Kane'a. Plastyczka Patience, projektantka w koncernie kosmetycznym, słyszy rozmowę, której nie powinna być świadkiem. Zostaje zamordowana. Odradza się jako superbohaterka.

140 min USA 2004 reż. Pitof, wyk. H. Berry, B. Bratt, S. Stone, L. Wilson, F. Conroy, B. Mann



Dzień Niepodległości

WT Polsat, 20.30

Przebój kinowy lat 90. z nagrodzonymi Oscarem efektami specjalnymi. W 2016 roku powstała jego kontynuacja. Ziemia jest celem ataku kosmitów. W obliczu zagłady wojsko, politycy i naukowcy jednoczą siły.

195 min USA 1996 reż. R. Emmerich, wyk. B. Pullman, W. Smith, J. Goldblum, J. Hirsch



Sok z żuka

WT Warner TV, 20.00

Wyróżnione Oscarem za charakteryzację dzieła wizjonera kina Tima Burtona. Barbara i Adam giną w wypadku. Wracają do domu jako duchy. Wynajmują bioegzorcystę, by pozbyć się nowych lokatorów.

105 min USA 1988 reż. T. Burton, wyk. A. Baldwin, G. Davis, M. Keaton, A. McEnroe



Mizantrop

SR TV Puls, 20.00

Pierwszy anglojęzyczny film w reżyserii Argentynczyka Damiána Szifrona – twórcy nominowanych do Oscara „Dzikich historii”. Snajper zabija przypadkowych mieszkańców Baltimore. Tropi go m.in. policjantka Eleanor.

140 min USA/Kanada 2023 reż. D. Szifron, wyk. S. Woodley, B. Mendelsohn, J. Adepó



Afera Thomasa Crowna

SR TVP 1, 21.20

Remake kultowego filmu z 1968 roku. Steve'a McQueen'a i Faye Dunaway zastąpili Pierce Brosnan oraz Rene Russo. Agentka ubezpieczeniowa ma zdemaskować domniemanego złodzieja obrazu. Misję komplikują uczucia.

125 min USA 1999 reż. J. McTiernan, wyk. P. Brosnan, R. Russo, D. Leary, F. Dunaway



Pamięć absolutna

SR TV 4, 22.40

Arnold Schwarzenegger w adaptacji prozy Philipa K. Dicka. Łaknący wrażeń robotnik korzysta z usług firmy wprowadzającej do pamięci fikcyjne wspomnienia. Uświadamia sobie, że naprawdę był tajnym agentem.

135 min USA 1990 reż. P. Verhoeven, wyk. A. Schwarzenegger, R. Ticotin, S. Stone, R. Cox



Podejrzani

SR Paramount Network, 20.00

Trzymający w napięciu film Bryana Singera z doskonałą obsadą. W eksplozji giną osoby związane z przemysłem narkotyków. Jedyny świadek zdarzenia, drobny przestępca, opowiada podczas przesłuchania swoją wersję wydarzeń.

145 min USA/Niemcy 1995 reż. B. Singer, wyk. S. Baldwin, G. Byrne, K. Spacey, D. Hedaya



Ślepy traf

CZ STOPKLATKA, 22.25

Popularny piosenkarz Justin Timberlake wcielił się w studenta wplątanego w śledztwo FBI, który ma pomóc w rozpracowaniu nielegalnego hazardowego imperium. Musi zagrać va banque.

115 min USA 2013 reż. B. Furman, wyk. B. Affleck, J. Timberlake, G. Arterton, A. Mackie



Iluzja

CZ TV Puls, 20.00

Czworo magików doprowadza do spektakularnej kradzieży. Ściga ich tajemniczy agent FBI. Efektowne i zarazem inteligentne kino. Filmowców na planie wspierali światowej klasy iluzjoniści.

130 min Francja/USA 2013 reż. L. Leterrier, wyk. J. Eisenberg, M. Ruffalo, W. Harrelson



Constantine

CZ TVN Fabuła, 22.20

Adaptacja kultowego komiksu „Hellblazer”. Policjantka Angela chce poznać prawdę o śmierci siostry. Prosi o pomoc obdarzonego nadprzyrodzonymi umiejętnościami egzorcystę.

150 min USA/Niem. 2005 reż. F. Lawrence, wyk. K. Reeves, R. Weisz, S. LaBeouf, M. Baker



Człowiek z marmuru

CZ TVP Kultura, 20.05

Andrzej Wajda o czasach stalinizmu i Polsce lat 70. Studentka szkoły filmowej realizuje dokument o stalinowskim przodowniku pracy. Odkrywa fakty kompromitujące socjalistyczny ustrój.

170 min Polska 1976 reż. A. Wajda, wyk. K. Janda, J. Radziwiłowicz, B. Sobczuk, P. Cieślak



Kylian Mbappé doznał w kwietniu kontuzji. Jego występ w 307. El Clásico stoi pod znakiem zapytania.

Frenkie de Jong i Jude Bellingham należą do najlepszych pomocników na świecie.

Robert Lewandowski miał udział już przy 100 golach dla Barcy w La Lidze.

PIŁKA NOŻNA • LIGA HISZPAŃSKA

Więcej niż mecz

Królewscy przybywają na Camp Nou, by pokonać Dumę Katalonii po raz drugi w tym sezonie. Liczą też na to, że nie będą musieli oglądać mistrzowskiej fety rywala.

➔ FC BARCELONA – REAL MADRYT ND 10.05 godz. 21.00 ELEVEN SPORTS 1

Blaugrana przegrała poprzednie ligowe starcie z Królewskimi 1:2. Był 26 października i mało kto przypuszczało, że pół roku później zespół z Katalonii będzie w dużo bardziej komfortowej sytuacji niż jego konkurent.

W cieniu rywala

Fani Realu obawiają się, że Barca przystąpi do 307. El Clásico jako świeżo

upieczony mistrz Hiszpanii. Wtedy piłkarze z Madrytu byliby zmuszeni uhonoroować rywala, robiąc im szpaler przed rozpoczęciem meczu. Stanie się tak, jeśli 2 maja Pedri i spółka pokonają Osasunę, a dzień później Los Blancos nie wygrają z Espanyolem. Bardziej realny jest scenariusz, w którym Barca przypieczętuje 29. tytuł mistrzowski właśnie w starciu z Realem. Królewscy wciąż jednak wierzą, że los się do nich uśmiechnie i do boju

na Camp Nou przystąpią z „tylko” ośmiopunktową stratą do Barcy. Potem ją ograją, a w efekcie walka o prymat w Hiszpanii nabierze rumieńców.

Ostatni taniec?

Możliwe, że będzie to ostatni klasyk dla Roberta Lewandowskiego i Wojciecha Szczęsnego. Kontrakt kapitana reprezentacji Polski z Barcą kończy się 30 czerwca i nie wiadomo, czy zostanie przedłużony. Umowa Szczęsnego zaś

jest ważna jeszcze rok, ale media donoszą, że klub rozważa jej skrócenie. Ważą się także losy trenera Królewskich, Alvara Arbeloi. Hiszpan ma najniższy wskaźnik zwycięstw od kadencji Berndta Schustera w 2008 roku (61%) i duże szanse na stratę posady. Nadchodząca batalia na szczycie hiszpańskiej ekstraklasy będzie pełna podtekstów i niewiadomych. Pewne jest to, że znów zelektryzuje miliony kibiców na całym świecie. **TJ**

KOLARSTWO • GIRO D'ITALIA

Droga do chwały

➔ 1. ETAP PT 8.05 godz. 12.30 EUROSPORT 1

Uczestnicy La Corsa Rosa czwarty rok z rzędu, i ósmy w historii, przekonują się, że wszystkie drogi prowadzą do Rzymu. Sto dziewiąta edycja wyścigu zostanie zainaugurowana w Bułgarii. To już szesnasty raz, gdy Giro wystartuje poza granicami Włoch. Na teren Półwyspu Apenińskiego kolarze wjadą 12 maja.

Dotarcie do Wiecznego Miasta zajmie im nieco ponad trzy tygodnie, podczas których pokonają dystans 3468 km. Podzielone na dwadzieścia jeden etapów wyzwanie podejmie m.in. Jonas Vingegaard. Dwukrotny zwycięzca Tour de France jest głównym kandydatem do triumfu w Giro d'Italia. Debiut we włoskim tourze spróbują popsuć Duńczykowi tacy rywale jak Egan Bernal, Jai Hindley czy Adam Yates. **TJ**



Jonas Vingegaard ma w kolekcji zwycięstwo w Tour de Pologne.

Jai Hindley wygrał Giro d'Italia w 2022 roku.

TENIS • TURNIEJ WTA W RZYMIE

Iga w Wiecznym Mieście

⊕ ME CZ 2. RUNDY PT 8.05
godz. 11.00 C+ SPORT 2

Stolica Włoch to dla Igi Świątek jeden z ulubionych przystanków na trasie światowego touru. Polka już trzykrotnie została mistrzynią Italian Open, ostatni raz w 2024 roku. W teorii korty Foro Italico idealnie nadają się do tego, by Raszynianka przypominała, że wciąż jest mocna na mączce. Niestety, ta sztuka nie udała jej się

w Madrycie, gdzie z powodu infekcji wirusowej była zmuszona skreślać w trzeciej rundzie. Miejmy nadzieję, że w Rzymie nic nie przeszkodzi Świątek w uwolnieniu pełni swojego potencjału. Przystąpienie do rywalizacji w Wiecznym Mieście zapowiedziały też m.in. Magda Linette, Magdalena Fręch i broniąca tytułu Jasmine Paolini. Reprezentantka gospodarzy rok temu pokonała w finale Coco Gauff. Tj



W Italian Open 2025 Jasmine Paolini była najlepsza zarówno w singlu, jak i deblu – w parze z Sarą Errani.

Iga Świątek rozpoczęła maj jako trzecia tenisistka w rankingu WTA.

ZUŻEL • DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA EUROPY – RZESZÓW 2026

Polska po raz piąty?

⊕ FINAL S0 9.05
godz. 16.30 TVP SPORT

Biało-Czerwoni mogą poszczycić się perfekcyjnym bilansem w zmaganiach o drużynowe mistrzostwo Europy. W czterech rozegranych dotychczas finałach Bartosz Zmarzlik i spółka odnieśli komplet zwycięstw, stając się prawdziwą zmurą Duńczyków, którzy za każdym razem kończyli rywalizację na drugim

miejscu. Kwietniowy turniej kwalifikacyjny w Pardubicach potwierdził, że ekipa ze Skandynawii, na czele z Mikkelem Michelsenem i Rasmussem Jensenem, wciąż uchodzi za głównych kandydatów do przerwania polskiej dominacji. Oprócz nich prawo startu w Rzeszowie zapewnili sobie również Szwedzi oraz Łotysze, dla których będzie to debiut w wielkim finale DME. Tj



Bartosz Zmarzlik zdobył z reprezentacją Polski już 12 medali.

Mikkel Michelsen to as reprezentacji Danii i klubu z Torunia.

Skandynawskie tabletki na wypadanie włosów o skuteczności potwierdzonej klinicznie!

MOJE WŁOSY przestały wypadać!



Rachel 45-letnia gospodyni domowa z Manchesteru zbyt długo zaniedbywała swoje potrzeby. Teraz wreszcie znalazła czas dla siebie, uprawia własne warzywa, chodzi na spotkania do klubów czytelniczych i stara się odzyskać pewność siebie.

Rachel zauważyła, że jej włosy stają się coraz cieńsze i zaczynają wypadać: „Moje włosy były nie tylko cienkie, ale wypadały w takim tempie, że zaczynałam przez nie dostrzegać skórę głowy.”

Rachel znalazła wreszcie naturalny produkt, który okazał się skuteczny.

Wielki błąd

Po kilku miesiącach zrobiłam przerwę i przestałam stosować Hair Volume, co okazało się wielkim błędem. Zauważyłam, że włosy znów zaczynają wypadać. Bez wahania powróciłam do tabletek Hair Volume i biorę je regularnie. Różnicę widać gołym okiem! Koniec z wypadaniem! Moje włosy uwielbiają składniki zawarte w tych naturalnych tabletkach. Już nigdy nie przestanę ich stosować.”

Prześwitująca skóra głowy

Rachel zawsze dbała o swoje włosy, dlatego nie rozumiała czemu stawały się one coraz cieńsze, co bardzo wpływało na obniżenie jej nastroju.

Koniec z paniką!

“Wypadanie włosów się nasilało, nadszedł więc czas, aby znaleźć skuteczne rozwiązanie.” Po przeczytaniu w internecie setek recenzji, Rachel natrafiła na opinie o skandynawskim suplementie diety Hair Volume. Zaczęła go stosować i po jakimś czasie zauważyła, że włosy przestały wypadać, a skóra głowy nie prześwituje już tak bardzo.



Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI w kategorii „Preparaty na włosy i paznokcie” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

- ✓ 100% naturalnych składników
- ✓ Pomaga zachować gęste, piękne i lśniące włosy
- ✓ Stymuluje mieszki włosowe i pobudza wzrost włosów
- ✓ Pomaga zachować prawidłową pigmentację włosów



Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: 30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym. Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™ bez siarczanów, SLE i silikonu.



30 tabletek: BLOZ 4171451
90 tabletek: BLOZ 4171452
Żelki: BLOZ 3638561
Szampon: BLOZ 7090409
Odżywka: BLOZ 7090408



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

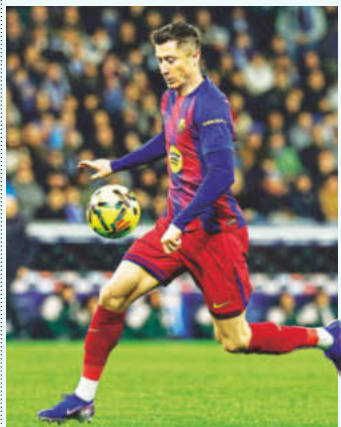
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

REKLAMA

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 17.55 Mecze: Raków – Korona
PT Liga niemiecka Eleven Sports 1 20.20 Mecze: Borussia Dortmund – Eintracht Frankfurt
PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 20.25 Mecze: Lech – Arka Gdynia
PT Liga włoska Eleven Sports 2 20.40 Mecze: Torino – US Sassuolo
PT Betclit 1. Liga TVP Sport 20.55 Mecze: Wisła Kraków – Chrobry Głogów
SO P 2. liga niemiecka Eleven Sports 1 12.55 Mecze: Holstein Kiel – 1. FC Magdeburg
SO Liga angielska CANAL+ Extra 1 13.25 Mecze: Liverpool – Chelsea
SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport 13.55 Mecze: Elche CF – CD Alaves
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 14.40 Mecze: Widzew – Lechia
SO P Liga włoska Eleven Sports 4 14.55 Mecze: Cagliari – Udinese
SO P Liga niemiecka Eleven Sports 2 15.20 Mecze: RB Lipsk – FC St. Pauli
SO Liga niemiecka Eleven Sports 1 15.20 Mecze: VfB Stuttgart – Bayer
SO P Liga angielska CANAL+ Extra 3 15.55 Mecze: Burnley – Aston Villa
SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport 16.10 Mecze: Sevilla – RCD Espanyol
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 17.25 Mecze: Jagiellonia – Pogon
SO P Liga włoska Eleven Sports 1 17.55 Mecze: SS Lazio – Inter
SO Liga angielska CANAL+ Extra 1 18.25 Mecze: Manchester City FC – Brentford FC
SO P Liga niemiecka Eleven Sports 2 18.25 Mecze: VfL Wolfsburg – FC Bayern Monachium
SO Betclit 1. Liga TVP 3 19.25 Mecze: Wierzyta – Miedź
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 20.10 Mecze: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin
SO P Liga włoska Eleven Sports 1 20.40 Mecze: US Lecce – Juventus
SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport 20.55 Mecze: Real Sociedad – Betis
ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3 12.10 Mecze: Piast – GKS Katowice

ND Betclit 2. Liga TVP Sport 12.10 Mecze: Warta – Sandecja
ND P 2. liga niemiecka Eleven Sports 2 13.25 Mecze: Fortuna Düsseldorf – SV 07 Elversberg
ND Liga hiszpańska CANAL+ Sport 13.55 Mecze: Mallorca – Villarreal
ND Betclit 1. Liga TVP Polonia; TVP Sport 14.25 Mecze: GKS Tychy – Ruch
ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 14.40 Mecze: Wisła Płock – Motor
ND Liga włoska Eleven Sports 1 14.55 Mecze: Fiorentina – Genoa
ND P Liga angielska CANAL+ Extra 5 14.55 Mecze: Burnley – Aston Villa
ND Liga niemiecka Eleven Sports 2 15.20 Mecze: HSV – SC Freiburg
ND P Liga niemiecka Eleven Sports 1; Polsat Sport 3 17.20 Mecze: 1. FC Köln – 1. FC Heidenheim
ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport 17.25 Mecze: Termalica – Legia
ND P Liga angielska CANAL+ Extra 1 17.25 Mecze: West Ham – Arsenal
ND P Liga włoska Eleven Sports 2 17.55 Mecze: Parma – AS Roma
ND Liga niemiecka Eleven Sports 3; Polsat Sport 3 19.20 Mecze: 1. FSV Mainz 05 – 1. FC Union Berlin
ND Betclit 2. Liga TVP 3 19.25 Mecze: Unia Skierniewice – Resovia Rzeszów
ND P Liga włoska Eleven Sports 2 20.40 Mecze: AC Milan – Atalanta
ND P Liga hiszpańska CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; Eleven Sports 1 21.00 Mecze: FC Barcelona – Real Madryt CF



PO Betclit 1. Liga TVP Sport 18.25 Mecze: Śląsk Wrocław – ŁKS Łódź
PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5 18.55 Mecze: Cracovia – Radomiak Radom
PO P Liga włoska Eleven Sports 1; Polsat Sport 2 20.40 Mecze: SSC Napoli – Bologna FC
PO Liga angielska CANAL+ Extra 1 20.55 Mecze: Tottenham Hotspur FC – Leeds United FC
WT Liga hiszpańska CANAL+ Sport 18.55 Mecze: Celta Vigo – Levante
WT Liga hiszpańska Eleven Sports 2 19.55 Mecze: Real Betis Balompie – Elche CF
WT Liga hiszpańska Eleven Sports 1 21.25 Mecze: CA Osasuna – Atletico Madryt
SR PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 17.55 Mecze: Arka Gdynia – Górnik Zabrze
SR Liga hiszpańska Eleven Sports 1 18.55 Mecze: RCD Espanyol – Athletic Club
SR Liga hiszpańska CANAL+ Sport 18.55 Mecze: Villarreal CF – Sevilla FC
SR PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; TVP Sport 20.25 Mecze: Raków Częstochowa – Jagiellonia Białystok
SR P Puchar Włoch Polsat Sport 1 20.40 Mecze finałowy: SS Lazio – Inter Mediolan
SR P Liga hiszpańska CANAL+ Sport 21.25 Mecze: CD Alaves – FC Barcelona
SR Liga hiszpańska Eleven Sports 1 21.25 Mecze: Getafe CF – RCD Mallorca
CZ Liga hiszpańska CANAL+ Sport 18.55 Mecze: Valencia CF – Rayo Vallecano
CZ Liga hiszpańska CANAL+ Sport 3 19.55 Mecze: Girona FC – Real Sociedad
CZ Liga hiszpańska Eleven Sports 1 21.25 Mecze: Real Madryt CF – Real Oviedo

BOKS

SO Memoriał Feliksa Stamma w Warszawie TVP Sport 10.45 Finały
ND MB Boxing Night 28: Sunday of Pain TVP Sport 20.10 S. Wiktorzak – R. Racz

FUTSAL

SR FOGO Futsal Ekstraklasa TVP Sport 17.55 Mecze półfinałowy
--

HOKEJ

PT MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1 12.25 Mecze: Kazachstan – Francja
PT MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1 15.55 Mecze: Ukraina – Japonia
PT MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1 19.25 Mecze: Polska – Litwa
PT NHL TVP Sport 1.05 Mecze fazy play-off
SO NHL TVP Sport 2.05 Mecze 2. rundy fazy play-off

KOLARSTWO

PT Giro d'Italia Eurosport 1 12.30 1. etap: Nesebyr – Burgas
--



SO Giro d'Italia Eurosport 1 10.45 2. etap: Burgas – Wielkie Tyrnowo
ND P Wyścig Baku-Chankendi Eurosport 1 10.00 1. etap
ND Giro d'Italia Eurosport 1 12.00 3. etap: Płowdiw – Sofia
ND Tro Bro Leon Eurosport 1 16.30 43. edycja
PO P Wyścig Baku-Chankendi Eurosport 1 10.00 2. etap
WT P Wyścig Baku-Chankendi Eurosport 1 10.00 3. etap
WT Giro d'Italia Eurosport 1 13.30 4. etap: Catanzaro – Cosenza

- SR** **P** Wyścig Baku-Chankendi Eurosport 1
10.00 4. etap
- SR** Giro d'Italia Eurosport 1
12.00 5. etap: Praia a Mare – Potenza
- CZ** **P** Wyścig Baku-Chankendi Eurosport 1
10.00 5. etap
- CZ** Giro d'Italia Eurosport 1
13.45 6. etap: Paestum – Neapol

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

- PT** **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 3
17.55 Mecz fazy play-in
- PT** **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 2
20.10 Mecz fazy play-in
- SO** Final Four Ligi Mistrzów TVP Sport
19.50 Mecz finałowy
- ND** **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 1
20.10 Mecz fazy play-in
- ND** NBA TVP Sport
1.30 Mecz 2. rundy fazy play-off
- SR** **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 2
20.10 Mecz ćwierćfinałowy
- SR** NBA TVP Sport
4.00 Mecz 2. rundy fazy play-off

MOTOCYKLOWE MŚ

- PT** Grand Prix Francji Polsat Sport Premium 2
9.00 1. sesja treningowa w klasie Moto3
- PT** Grand Prix Francji Polsat Sport Premium 2
9.50 1. sesja treningowa w klasie Moto2
- PT** Grand Prix Francji Polsat Sport Premium 2
10.45 1. sesja treningowa w klasie MotoGP
- PT** Grand Prix Francji Polsat Sport Premium 2
13.15 2. sesja treningowa w klasie Moto3
- PT** Grand Prix Francji Polsat Sport Premium 2
14.05 2. sesja treningowa w klasie Moto2
- PT** Grand Prix Francji Polsat Sport Premium 2
15.00 2. sesja treningowa w klasie MotoGP

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

- PT** **ME U-17 – Wyspy Owcze** TVP Sport
18.55 Mecz: Finlandia – Polska
- ND** **ORLEN Ekstraliga** TVP Sport
9.55 Mecz: Czarni Sosnowiec – Górnik Łęczna

- PO** **ME U-17 – Wyspy Owcze** TVP Sport
15.55 Mecz: Polska – Hiszpania



- CZ** **Mistrzostwa Europy U-17 – Wyspy Owcze** TVP Sport
14.55 Mecz półfinałowy
- CZ** **Mistrzostwa Europy U-17 – Wyspy Owcze** TVP Sport
18.55 Mecz półfinałowy

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

- PT** **ORLEN Superliga** Polsat Sport 3
20.30 Mecz półfinałowy: Industria Kielce – REBUD KPR Ostrowia Ostrów Wielkopolski
- SO** **Puchar Polski** Polsat Sport 3
15.30 Mecz półfinałowy
- SO** **Puchar Polski** Polsat Sport 3
18.00 Mecz półfinałowy
- ND** **ORLEN Superliga** Polsat Sport 1
12.30 Mecz półfinałowy fazy play-off
- ND** **Puchar Polski** Polsat Sport 3
15.00 Mecz finałowy
- SR** **ORLEN Superliga** Polsat Sport 3
20.30 Mecz fazy play-off

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

- SO** **PlusLiga** Polsat Sport 1
14.30 5. mecz o 3. miejsce fazy play-off: PGE Projekt Warszawa – Asseco Resovia Rzeszów
- SO** **PLS 1. liga** Polsat Sport 1
20.00 4. mecz finałowy fazy play-off: BBTS Bielsko-Biała – GKS Katowice
- ND** **PlusLiga** Polsat Sport 1
14.30 5. mecz finałowy fazy play-off: Aluron CMC Warta Zawiercie – Bogdanka LUK Lublin
- WT** **PLS 1. liga** Polsat Sport 1
20.00 5. mecz finałowy fazy play-off: GKS Katowice – BBTS Bielsko-Biała

SPORTY WALKI

- SO** UFC 328 Polsat Sport 1
3.00 Walka: Khamzat Chimaev – Sean Strickland

TENIS

- PT** **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- PT** **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- SO** **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- SO** **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- ND** **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- ND** **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- PO** **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 1
11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- PO** **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej
- WT** **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 1
11.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej
- WT** **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- WT** **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
19.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- SR** **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- SR** **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 1
15.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej
- SR** **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 2
17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- SR** **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
19.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

- CZ** **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 1
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
15.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
- CZ** **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 1
17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
21.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

ZUŻEL

- PT** **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
17.30 Mecz: PRES Grupa Deweloperka Toruń – Stelmet Falubaz Zielona Góra
- PT** **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
20.00 Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – FOGO Unia Leszno
- SO** **Drużynowe ME – Rzeszów 2026** TVP Sport
16.30 Finał



- ND** **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz: Polonia Piła – Abramczyk Polonia Bydgoszcz
- ND** **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
15.00 Mecz: INNPRO ROW Rybnik – Hunters PSŻ Poznań
- ND** **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.45 Mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Gezet Stal Gorzów
- ND** **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – Betard Sparta Wrocław



– Nastawienie i trening mentalny są równie ważne jak same umiejętności – mówi Maciej Rock.



Jako prowadzący wraz z Patrycją Kazadi i Adamem Zdrójkowskim towarzyszy uczestnikom za kulisami.



Razem z Agnieszką Hyży dbają o to, by widzowie śniadaniówki „halo tu polsat” zaczęli dzień z uśmiechem.

MUST BE THE MUSIC • MACIEJ ROCK

Dwa różne światy

Towarzyszy uczestnikom „Must Be The Music” od pierwszej edycji programu w 2011 roku. Za kulisami niezmiennie stara się rozładowywać napięcie i dodawać im otuchy.

➔ **MUST BE THE MUSIC PT 8.05 godz. 20.00 POLSAT**

Gdyby to Pan miał stanąć na scenie „Must Be The Music”, jaki utwór by Pan wybrał? Czego dziś najchętniej Pan słucha?

Postawiłbym na „Mahna Mahna” z „Muppetów” (śmiech). A na co dzień słucham bardzo różnej muzyki – od klasyki po współczesne brzmienia, R&B, hip-hop, także polski.

Jako prowadzący ma Pan kontakt z uczestnikami tuż przed występem i zaraz po nim. Jak opisałby Pan atmosferę za kulisami, którą my widzowie widzimy tylko przez moment?

Atmosfera przed występem i zaraz po nim to dwa zupełnie różne światy. Przed wejściem na scenę dominuje ekscytacja, nadzieja i napięcie związane z tym, co za chwilę się wydarzy. Zwykle to bardzo pozytywna energia. Po występie bywa już różnie. Wszystko zależy od opinii jurorów.

Jedni uczestnicy wracają uskrzydleni, inni muszą zmierzyć się z rozczarowaniem, bo przychodzą z nadziejami, które nie zawsze znajdują potwierdzenie w ocenach.

Czy zdarza się Panu dodawać im otuchy, mówić: „będzie dobrze”?

Oczywiście. Choć nie zawsze widać to w programie, my oglądamy występy uczestników na backstage’u razem z ich bliskimi – mamą, tatą, przyjaciółmi. Przeżywamy więc wszystko równie mocno. Często rozmawiamy, pocieszamy, „bierzemy na klatę” emocje po tym, co padło z ust jurorów. Szczególnie rodzice czy znajomi potrafią reagować bardzo żywiołowo – nieraz jeszcze silniej niż sami uczestnicy nie zgadzają się z werdyktem.

Widzom, którzy oglądają dwie godziny programu, może się wydawać, że wszystko przebiega szybko, łatwo i przyjemnie...

Tymczasem to mozolna praca. Nagrania trwają długo – zaczynamy rano, a kończymy późno w nocy, czasem o 23, czasem o północy, a bywa, że nawet o drugiej. Ale ja to po prostu uwielbiam. Castingi do „Must Be The Music” dają mi ogromną frajdę, więc nie ma mowy o znużeniu czy wrażliwości, że pracuję się „za karę” – wręcz przeciwnie.

Kiedy po raz pierwszy widzi Pan uczestnika, potrafi Pan przewidzieć, kto ma w sobie to „coś”, co pozwoli mu zrobić karierę?

Nie, absolutnie nie da się tego przewidzieć. Gust publiczności i to, co ostatecznie „chwyci”, rządzi się swoimi prawami i często jest nieprzewidywalne. Sami artyści nieraz są przekonani, że stworzyli hit – pracują nad utworem tygodniami, szlifują każdy szczegół – a okazuje się, że piosenka nie odnosi sukcesu. Z kolei innym razem utwór napisany

naprędce, na kolanie w ciągu czy między koncertami, staje się wielkim przebojem. Nie ma na to jednego przepisu – i chyba całe szczęście. Dzięki temu wciąż możemy być zaskakiwani.

A jak Pan reaguje, gdy ktoś staje na scenie i od razu mówi: „Przyszedłem tu wygrać”?

Moim zdaniem właśnie tak powinno być. Wychodząc na scenę czy na boisko, trzeba mieć dokładnie takie nastawienie: „Jesteśmy tu po to, żeby wygrać”. To jest świetne podejście i bardzo mi się podoba.

Czyli zamiast myśleć: „Pewnie się nie uda”, lepiej postawić na wiarę w siebie?

Dokładnie tak. Dziś już wiemy – między innymi dzięki rozwojowi psychologii i myśli trenerskiej – że nastawienie oraz trening mentalny są równie ważne jak same umiejętności. Sprawdź się w sporcie i tak samo działa na scenie.

ROZM. MACIEJ MISIORNY

Michał Koterski w tym odcinku
zyskał bardzo mocne wsparcie.



Katarzyna
Pakosińska
i Andrzej
Krzywy
gotowi
do gry.

KOCHAM CIĘ, POLSKO!

Co wiesz o swoim kraju?

➔ **KOCHAM CIĘ, POLSKO!**
PT 8.05 godz. 20.45 TVP 2

Pochodzimy z różnych miast, mamy różne kolory włosów, różne upodobania, ale jedno nas łączy – każdy nas może z dumą powiedzieć: – Kocham Cię, Polsko! Ten program jest więc dla nas wszystkich. Po latach wrócił na antenę i cieszy jak dawniej. W najbliższym odcinku w drużynie Michała Koterskiego zagrają: Kasia

Moś, Zygmunt Kukla i Magdalena Smalara. Ekipę Filipa Gurfacza zasilą tym razem Katarzyna Pakosińska, Andrzej Krzywy i Grażyna Wolszczak. Która załoga okaże się lepsza w historii, a która w geografii? W pytania o popkulturę pewnie obie będą świetne. Możemy też zdradzić, kto będzie gościem muzycznym. To lubiana przez wszystkich Halina Mlynkova. **ILE**

NOCE W RODANTHE

Druga szansa

➔ **NOCE W RODANTHE**
PT 8.05 godz. 20.00 TVN 7

Drewniane domy na palach, wydmy, wiatr i ocean... Tak właśnie wygląda maleńka, niemal oniryczna miejscowość Rodanthe na wyspie Hatteras. Adrienne (Diane Lane) przyjeżdża tu na kilka dni, by popilnować pensjonatu przyjaciółki. Jedynym gościem okazuje się doktor Paul Flanner (Richard Gere). Oboje uciekają

od trudnej przeszłości. Chcą odzyskać spokój i równowagę, ale znajdują coś znacznie ważniejszego – siebie nawzajem. W odciętym od świata miejscu rodzi się uczucie, które daje im nadzieję i odwagę, by zacząć wszystko od nowa. Ekranizacja książki Nicholasa Sparksa to nastrojowa opowieść o drugiej szansie, dojrzałej miłości i wyborach, które potrafią odmienić życie. **MAM**

**Literatura
na ekranie**



Nad oceanem
ich serca
zaczynają bić
mocniej.

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



Zapominasz imion?

Gubisz drogę?

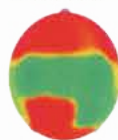
Czujesz się zagubiony,
gdy się śpieszysz?

Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

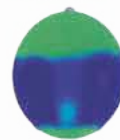
Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny. Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.

Zielona herbata
L-teanina



Placebo



Orzech włoski

Clear Brain zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: „Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu czułam się zdezorientowana. Zwykle, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie zażywam tabletkę **Clear Brain** i funkcjonuję lepiej.”

★★★★★

**PRODUKT ROKU 2025
wg ŚWIATA FARMACJI**

w kategorii
„Preparaty poprawiające
pamięć i koncentrację
- dorośli”

na podstawie ankiety
przeprowadzonej wśród
farmaceutów

Zapytaj o **Clear Brain™** skandynawskiej firmy **New Nordic**

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

W przypadku braku może
być zamówiony specjalnie dla Ciebie
przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221**
ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.05 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.25 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.45 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.55 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38 (853)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Agape blisko Ciebie** – mag. religijny, Polska 2023-2025
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Zaraz wracam 2 (126)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 8.45 Ranczo 2 (24)** – serial obyczajowy, Polska 2007
- 9.45 Komisarz Alex 3 (33)** – serial kryminalny, Polska 2013
- 10.40 Ojciec Mateusz 11 (137)** – serial kryminalny, Pol. 2014
- 11.30 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się opłaca** – magazyn
- 12.55 Natura w Jedyńce: Włochy – ostatnie dzikie zakątki (2)** – serial dokumentalny, Wł.
- 14.00 Złoty chłopak (286)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedziectwo (912)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4711)** – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.20 Zaraz wracam 2 (127)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38 (864)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



17.55 TELENOWELA

Klan (4711)

Norbert stara się przekonać Sandrę do ślubu. Paweł (Tomasz Stockinger, zdj.) dowiadyuje się, że Skoczek chce spędzić weekend tam, gdzie Tola zamierzała pojechać z Pawelkiem. Jedną z głównych atrakcji na wernisażu Panki Hajdukiewicz okazuje się zdjęcie Kornela i Ostrej. **25 min**



20.30 KOMEDIOWY

Powrót (3)

Małżeństwo Kostka i Malwiny przechodzi kryzys. Mężczyzna wpada na pomysły, by wziąć udział w indiańskim rytuale. Opowiada Janowi (Bartłomiej Topa, zdj.), że narokoty, który zamierza zażyć, pomaga otworzyć ludzką świadomość. Starostekiemu tymczasem coraz bardziej podoba się praca w piekarni. **60 min**



22.35 KOMEDIA

Porady na zdrady

Kalina (Magdalena Lamparska) i Fretka (Anna Dereszowska, zdj.) zakładają firmę testującą wierność mężczyzn. Wszystko układa się doskonale do momentu, gdy jednej z nich wpada w oko mąż klientki. **105 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.35 Na dobre i na złe (868):** Zagrać siłacza – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość (1751)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Anna Dymna – spotkamy się:** Robert Nieszczyński – talk-show
- 6.55 Barwy szczęścia (3375)** – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Operacja zdrowie (79)** – magazyn med., Polska 2025
- 12.15 Andrzej Wajda – Notatki:** Daniel Olbrychski – cykl reportaży, Polska 2026
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda (90)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (897)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (386)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (91)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3375)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2 (3)** – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia (3376)** – serial obycz., Polska 2026
- 20.45 Kocham Cię, Polsko! (9)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 23.15 To jest grane (90)** – program muzyczny, Polska 2026
- 23.45 Herkules** – film przygodowy, USA 2014, reż. Brett Ratner, wyk. Dwayne Johnson, Ian McShane (patrz obok)
- 1.30 Zwane zostaje ślad** – dramat obyczajowy, Niemcy 2017, reż. Jan Martin Scharf
- 3.00 Akacyjowa 38 (374, 375)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 4.30 Rodzinka.pl (161)** – serial kom., Polska 2015 **▶ 4.50**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (386)

Jana (Ana Garcés, zdj.) namawia Curra, by ustalił, jakie relacje łączyły Alonsa z ich matką. Virtudes wyznaje Simonie, że jej stosunki z bratem i jego żoną są coraz bardziej napięte. Manuel zarzuca Ablowi kłamstwo w sprawie pomocy rannym w Kordobie. **55 min**



20.45 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (9)

W drużynie Michała Koterskiego wystąpią: Kasia Moś, Zygmont Kukla i Magdalena Smalara. Ekipę Filipa Gurlacza zasiała Katarzyna Pakosińska oraz Andrzej Krzywy i Grażyna Wolszczak (oboje na zdj.). Gościem muzycznym będzie Halina Mlynkova. Prowadzi Marzena Rogalska. **95 min**



23.45 PRZYGDOWY

Herkules

Syn Zeusa (Dwayne Johnson, zdj.) i jego kompani slyną z waleczności. Mają zmienić armię króla Tracji w niepokonany oddział. Dzielnicy wojownicy nie znają jednak całej prawdy na temat misji. **105 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
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze (763-765)** – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja? (1563):** Popularna dziewczyna – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.05 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1160)** – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.00 Gliniarze (1200):** Fatalna miłość – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 18.00 Pierwsza miłość (4212)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.20 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Sport, Pogoda**
- 20.00 Must be the music (135)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Wojna o jutro** – dramat s.f., USA 2021, reż. Chris McKay, wyk. Chris Pratt, Yvonne Strahovski, J.K. Simmons, Betty Gilpin (patrz obok)
- 3.00 Nasz nowy dom (346)** – reality show, Polska 2025



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4212)

Radek wraca z konferencji. Wściekła Grażyna składa mu propozycję nie do odrzucenia. Policjanci znajdują rannego Bolesława w domu. Wkrótce Eliza (Anna-Maria Sieklucka) wraz z córką (Patrycja Franczak, zdj.) składa zaskakujące zeznanie. **50 min**



20.00 ROZRYWKA

Must be themusic (135)

Patricia Kazadi, Adam Zdrójkowski (oboje na zdj.) i Maciej Rock zapraszają na scenę pofinansistów wyłonionych przez jurorów oraz zdobywców dzikich kart. Najlepsza ósemka zawalczy o 250 tys. zł i szansę występu na Polsat Hit Festiwalu. Widzowie mogą głosować na swoich faworytów. **140 min**



22.20 DRAMAT SF

Wojna o jutro

Podróżujący w czasie żołnierze informują, że w 2051 roku ludzkość będzie o krok od przegrania wojny z obcymi. Dan (Chris Pratt, zdj.), weteran i naukowiec, przenosi się w przyszłość, by dołączyć do walki. **165 min**

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1631) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Aktor Michał prowadzi zajęcia dla młodzieży. Po tajemniczym zniknięciu jednego z podopiecznych, nastoletniego Oskara, to na niego padają oskarżenia. Ojciec zaginionego dopuszcza się desperackiego czynu. **55 min**
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (2) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (2, 10) – program rozrywkowy, Polska
Ewa oraz Krzysztof otworzyli własną restaurację Taste w pobliżu przystani promowej w Świnoujściu. Niestety lokal odwiedzają nieliczni goście, a na dodatek od razu wychodzą, zrażeni klubowym wystrojem sali. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1595, 1596, 1681) – serial paradokumentalny, Polska
Łucja wychowuje wraz z Wojtkiem córkę Odetę z pierwszego małżeństwa. Między nastolatką a ojczymem często dochodzi do kłótni. Łucja prosi byłego męża, by wypłynął na dziewczynę. Ten jednak niebawem znikną. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (124) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 17.55 Detektywi** (318) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Sprzed fundacji dla kobiet znikła mały Kacperek. Zrozpaczona matka podejrzewa o porwanie męża, byłego policjanta. W chwili wprowadzenia monitoring w ośrodku nie działał. Funkcjonariusze uruchamiają child alert i zaczynają poszukiwania. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.50 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.00 Godzilla i Kong: Nowe imperium** – film przygodowy, USA 2024, reż. Adam Wingard, wyk. Rebecca Hall, Dan Stevens, Rachel House, Brian Tyree Henry (patrz obok)
- 22.30 Pacific Rim** – film s.f., USA/Meksyk 2013, reż. Guillermo del Toro, wyk. Charlie Hunnam, Diego Klattenhoff, Idris Elba, Rinko Kikuchi, Charlie Day (patrz obok)
- 1.10 Kuba Wojewódzki** (10) – talk-show, Polska 2026
- 2.25 Szpital św. Anny** (85) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 3.25 Uwaga!** – mag. reporterów
- 3.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (21) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011
- 4.40 Nauka jazdy 5** (13) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 5.10 Jak to jest zrobione?** (4) – serial dok., Kan. 2013-2014



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (124)
Łukasz zdobywa dowody obciążające Streckera (Piotr Cyrwus, zdj.) i razem z Zytą (Jolanta Fraszyńska, zdj.) składa zeznania. Na SOR-ze Maciej przyjmuje 60-latkę z podejrzeniem ostrego niedokrwienia nogi. Stan mężczyzny szybko się pogarsza. **65 min**



20.00 PRZYGDOWY

Godzilla i Kong: Nowe imperium
Jia, adoptowana córka badaczki Ilene (Rebecca Hall, zdj.), odbiera tajemniczy sygnał. Niebawem otwiera się zapadlisko, w którym King Kong odkrywa nieznanie królestwo. Przywódca zamieszkuje je plemię, Skar King, chce zawiązać Ziemią. Kong i Godzilla muszą go pokonać. **150 min**



22.30 FILM SF

Pacific Rim
Ziemię atakują monstra z innego wymiaru, które przechodzą przez podwodny portal. Do walki z najeźdźcami stają byli pilot Raleigh Becket (Charlie Hunnam, zdj.) i stażystka Mako Mori (Rinko Kikuchi). **160 min**

- 6.00 Policjanci z Miami** (8, 9): Bez wyjścia; Wielki McCarthy – serial kryminalny, USA 1984-1989
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (15, 1): Obrońca; Ostatni wyścig – serial sensacyjny, Niemcy
Pracownik ochrony Matthias Licht prowadzi nagonkę na rosyjskich gangsterów. Ci w odwecie wlamują się do willi jego pracodawcy. Zostają spłoseni przez policję. Mimo to Licht sądzi, że w sprawę jest zamieszany jego szef. **120 min**
- 10.00 Triumf miłości** (139, 140) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
Victoria towarzyszy doktorowi Heribertowi na ślubie jego uczennicy. Spotykają Osvalda i Leonele. Juan Pablo chce porozmawiać z córką, ona odmawia. Victoria zauważyła u Marii krzyż Juana Pabla. **120 min**
- 12.00 Nie igrąj z aniołem** (70) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (4) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Don Matteo: Boski detektyw 14** (3) – serial kryminalny, Włochy 2024
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (707, 708) – serial obyczajowy, Polska 2023
Agata podczas mierzenia sukni ślubnej otrzymuje SMS-a z informacją, że narzeczony nie jest jej wierny. Klient lombardu chce sprzedać obciążkę. Kalina i Andżelika są ciekawe jego motywów. **120 min**
- 17.00 Dzielnica strachu 10** (468) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 (patrz obok)
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (998, 999) – serial obyczajowy, Polska 2026
Elwira od pięciu lat utrzymuje się z alimentów od eksmęża Marka. Symuluje padaczkę, a oplacono neurolog potwierdza diagnozę, by mogła uniknąć pracy. Marek podejrzewa oszustwo. **120 min**
- 20.00 Reguly zabijania** – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jesse W. Johnson, wyk. Bruce Willis, John Malkovich, Olga Kurylenko (patrz obok)
Za kamerą stanął reżyser takich trzymających w napięciu filmów akcji, jak: „Pan Wypadek” czy „Kormornik”. Mocną stroną produkcji jest gwiazdorska obsada. **115 min**
- 21.55 Twierdza** – thriller, USA 1996, reż. Michael Bay, wyk. Sean Connery, Nicolas Cage, Ed Harris, David Morse, John Spencer (patrz obok)
Mocne kino akcji Michaela Baya („Armageddon”, „Pearl Harbor”). Nominacja do Oscara za dźwięk. **155 min**
- 0.30 Poza prawem** – film sensacyjny, USA 2021, reż. Mike Burns
- 2.30 Zobacz to!**
- 17.00 KRYMINALNY**
Dzielnica strachu 10 (468)
Podczas imprezy urodzinowej przebrana za klauna kobieta uprowadza osmiolatniego Teofila. Andrzej i Jan (Jasper Sołtysiewicz, zdj.) wdrajają poszukiwania chłopca. Ludzie z berlińskiego półświatka wysyłają nadzorcę, by kontrolował poczynania Hrabiego. **60 min**
- 20.00 SENSACYJNY**
Reguly zabijania
Pracujący dla wpływowego bossa Gabriel Tancredi (Michael Rooker, zdj.) ma zlikwidować dwoje stróżów prawa. Misja szybko się komplikuje. Gabriel wikał się w intrygę między rosyjską mafią a meksykańskim kartelem. Do tego policjantka, na którą dostał zlecenie, coraz bardziej przypominają mu jego zmarłą żonę. **115 min**
- 21.55 THRILLER**
Twierdza
Szaleniec opanowuje więzienie Alcatraz. Grozi atakiem rakietowym. Ekspert od broni chemicznej Goodspeed (Nicolas Cage, zdj.) oraz były agent Mason (Sean Connery) próbują powstrzymać przestępcę. **155 min**



17.00 KRYMINALNY

Dzielnica strachu 10 (468)
Podczas imprezy urodzinowej przebrana za klauna kobieta uprowadza osmiolatniego Teofila. Andrzej i Jan (Jasper Sołtysiewicz, zdj.) wdrajają poszukiwania chłopca. Ludzie z berlińskiego półświatka wysyłają nadzorcę, by kontrolował poczynania Hrabiego. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Reguly zabijania
Pracujący dla wpływowego bossa Gabriel Tancredi (Michael Rooker, zdj.) ma zlikwidować dwoje stróżów prawa. Misja szybko się komplikuje. Gabriel wikał się w intrygę między rosyjską mafią a meksykańskim kartelem. Do tego policjantka, na którą dostał zlecenie, coraz bardziej przypominają mu jego zmarłą żonę. **115 min**



21.55 THRILLER

Twierdza
Szaleniec opanowuje więzienie Alcatraz. Grozi atakiem rakietowym. Ekspert od broni chemicznej Goodspeed (Nicolas Cage, zdj.) oraz były agent Mason (Sean Connery) próbują powstrzymać przestępcę. **155 min**

- 5.20 Ten moment** (10): W ostatniej minucie – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (633-635) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.45 Ukryta prawda** (1292, 1354, 1355) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (963-965) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 Detektywi** (78): Zabawimy się komisarzu – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 15.00 Szpital św. Anny** (114) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kaja klóci się z Grześkiem, który uważa, że zaniedbuje rodzinę przez start-up. W pracy zmagają się z wymagającym pacjentem, profesorem kardiologii. Sytuacja podczas zabiegu wymyka się spod kontroli. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (628, 629) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Licealiści Natalia i Maciej są oskarżeni o dokonanie nielegalnej aborcji. Kiedy dziewczyna zaszła w niechcianą ciążę, mogli liczyć jedynie na siebie. Podjęli wspólną decyzję, jak rozwiązać problem. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (14) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Sara pragnie zostać trenerką i influencerką promującą zdrowy styl życia. Odchodzi z dotychczasowej pracy, żeby zająć się sportem, a także rozwianiem swojego internetowego kanału. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1485) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Marta i jej mąż są właścicielami gospodarstwa. Mężczyzna nie może pracować, ponieważ dwa miesiące temu nadwyrężył sobie kręgosłup. Między nim a 17-letnią córką ciągle dochodzi do kłótni. **60 min**
- 20.00 Noce w Rodanthe** – melodramat, USA/Australia 2008, reż. George C. Wolfe, wyk. Diane Lane, Richard Gere, Christopher Meloni, Viola Davis (patrz obok)
- 22.10 Królowa przetrwania 3** (10) – reality show, Polska 2026
- 23.30 Stowarzyszenie Wędrujących Dżinsów** – komedia, USA 2005, reż. Ken Kwapis, wyk. Amber Tamblyn, Alexis Bledel, America Ferrera, Blake Lively (patrz obok)
- 2.00 Hotel Paradise 12** (40) – reality show, Polska 2026
- 3.00 Życząc z potworem 6** (20) – serial dokumentalny, USA 2021
- 4.00 SOS Ekipy w akcji** (45) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 14.00 FAB-DOKUM.**
Detektywi (78)
Byli policjant otrzymuje serię przesylek, w których ktoś grozi jego córce. Wśród nich jest mapa. Mężczyzna zgłasza się do Macieja Dębosza (zdj.) i innych śledczych, którzy sprawdzają miejsce oznaczone przez nadawcę. Docierają do osoby, której nazwisko widnieje na pierwszej paczce. **60 min**
- 20.00 MELODRAMAT**
Noce w Rodanthe
Adrienne (Diane Lane, zdj.) boleśnie przeżywa kryzys małżeński. Szuka wytnienia, opiekując się pensjonatem znajomej na wyspie w Karolinie Północnej. Z powodu nadciągającego sztormu przebywać tam tylko jeden gość – dr Flanner (Richard Gere, zdj.). Przypadkowo znajdują nawiązują romans. **130 min**
- 23.30 KOMEDIA**
Stowarzyszenie Wędrujących Dżinsów
Bridget (Blake Lively, zdj.), Tibby (Amber Tamblyn, zdj.) i ich przyjaciółki po raz pierwszy nie spędzą razem wakacji. Znajdują nietypowy sposób na utrzymanie kontaktu. **150 min**



14.00 FAB-DOKUM.

Detektywi (78)
Byli policjant otrzymuje serię przesylek, w których ktoś grozi jego córce. Wśród nich jest mapa. Mężczyzna zgłasza się do Macieja Dębosza (zdj.) i innych śledczych, którzy sprawdzają miejsce oznaczone przez nadawcę. Docierają do osoby, której nazwisko widnieje na pierwszej paczce. **60 min**



20.00 MELODRAMAT

Noce w Rodanthe
Adrienne (Diane Lane, zdj.) boleśnie przeżywa kryzys małżeński. Szuka wytnienia, opiekując się pensjonatem znajomej na wyspie w Karolinie Północnej. Z powodu nadciągającego sztormu przebywać tam tylko jeden gość – dr Flanner (Richard Gere, zdj.). Przypadkowo znajdują nawiązują romans. **130 min**



23.30 KOMEDIA

Stowarzyszenie Wędrujących Dżinsów
Bridget (Blake Lively, zdj.), Tibby (Amber Tamblyn, zdj.) i ich przyjaciółki po raz pierwszy nie spędzą razem wakacji. Znajdują nietypowy sposób na utrzymanie kontaktu. **150 min**

TVP 3 TVP 3 D3 HD

12.30 Rosół polski (34) - mag. 13.00 Agrobiznes - mag. 13.30 Niebezpieczne związki 14.20 Niezwykłe miejsca 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego - pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień - inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dłaczego 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 22.20 Pierwsza Druga w Trójce - mag. pikarski

TVP POLONIA TVP POLONIA

13.50 Polonia 24 Tygodnik 15.00 Serwis Info - pr. inform. 15.10 Wszystko przed nami (85) - serial obycz., Polska 15.40 Turystyczna jazda 16.00 Lubie wracać tam, gdzie byłem - film dok. 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka - telet., Polska 2019-2026 17.50 Teleexpress Extra - inf. 18.15 Górna półka smaku (1) - magazyn kulinarny 18.45 Panorama 19.20 Polacy światu - cykl dokum., Polska 2021-2024 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia - pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda

TV 4 D3 HD

6.00 Strażnik Teksasu (23, 24) - serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom - biedny dom (107) - reality show, Polska 2024 8.55 Policjanci i Policjanci (422, 423) - serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1161, 460) - paradok., Pol. 11.55 Dłaczego ja? (1569, 1570) - serial paradowalacyjny, Polska 13.55 Trudne sprawy (1079-1081) - serial paradowalacyjny, Polska 16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (522) - reality show, Polska 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1419, 1420) - obycz., Pol.

PULS 2 D3 HD

8.50 Masza i Niedźwiedź 6 9.20 Bing - serial animowany 9.35 Basia 2 - serial anim. 10.00 Język i Przyjaciele 10.25 Spidey i superkumple 2 - serial animowany 11.25 Dinopociąg 2 - anim. 11.55 Smerfy - serial anim. 11.55 Gumisie 5 - serial anim. 13.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 - anim. 16.00 Fineasz i Ferb - anim. 17.00 Marta mówi 2 - anim. 17.35 Superkoty - serial anim. 18.00 Blue - serial animowany 18.15 Bing - serial animowany 18.45 Masza i Niedźwiedź 6 19.00 Kacze opowieści - serial animowany

TVP ROZRYWKA ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepis 8.15 Familiada - teleturniej 8.50 Va banque - teleturniej 9.25 Kolo fortuny - telet., Pol. 9.55 Program rozrywkowy 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada - teleturniej 13.15 Noce i dnie (7) - obycz. 14.15 Pan Mama (18, 19) - serial kom., Polska 2025 15.15 Program rozrywkowy 15.30 Kabaretomanicy (18, 20) - pr. rozr., Polska 17.25 Va banque - teleturniej 18.00 Kolo fortuny - telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepis 19.45 Makłowicz w podróży 20.20 Postaw na milion

TTV HD D3 HD

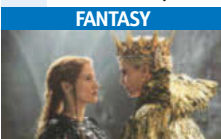
7.20 Ukryta prawda (1177) 8.20 Kartoteka 8 (29, 30) 10.30 Detektywi (224, 314) 12.30 Zakup w ciemno 7 (39) 13.30 Kartoteka 3 (13) 15.35 Kartoteka 4 (1) 16.45 Express - pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Zycie na krydencie 8 (19, 20) - reality show, Pol. 18.05 Zakup w ciemno extra (1) - reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 11 (9) - fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda - inf. 20.05 Idź na całość 2 (23) 21.05 Zakup w ciemno extra (32) - reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda - inf.



22.30 Złoty chłopak (147) Ifakat każe Mustafie śledzić Ferita. Zalamana Seyran pokazuje mężowi zdjęcie, które zostało jej podłożone w kawiarni. Ferit spotyka się z Pelin. 60 min



20.25 Na dobre i na złe (987) Homolka rozpoznaje u noworodka poważną wadę rozwojową. Bart decyduje się operować łe. Tuz przed zabiegami Kaczorowska opuszcza szpital i rusza na poszukiwanie Klementyny. 50 min



20.00 Łowca i Królowa FRLM Lodu - USA 2016 Freya, siostra Raveny (Charlize Theron, zdj.), posiada moc panowania nad lodem. Tworzy armię łowców, którym nie wolno kochać. Zakaz łamają Eryk i Sara (Jessica Chastain, zdj.). 145 min



9.20 Terminal - USA 2004 FRLM reż. Steven Spielberg Viktor (Tom Hanks, zdj.), przybysz z Europy Wschodniej, dowiaduje się, że jego kraj przestał istnieć. Nie zostaje wpuszczony na teren USA. Koczując więc na lotnisku. Znajduje tu miłość. 145 min



22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (36) - Polska 2025 Wybór najlepszych skeczy Roberta Góskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 35 min



22.00 Damy i wiesniaczki. PL 11 (10) - Polska 2026 Miłośniczki miejskich wygód zamieniają się miejscami z kobietami z prowincji. Ocenia one styl życia bogaczek. Elegancki spróbuj odnaleźć w nieznanych dotąd warunkach. 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 (802) - serial obycz., Turcja 2020 2.30 Niebezpieczne związki 3.20 Program informacyjny 19.30

21.15 Na sygnale (635, 636) 21.52 Mazurska Noc Kabaretowa: Rejs miłości (1) 23.15 Panorama 23.45 Matki, żony i kochanki (9) - serial obycz., Polska 0.40 Rodzinka.pl (251) - kom. 1.10 Polskie opowieści (3) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia - pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda

22.25 Gwiazdy Kabaretu (177, 175) - rozr., Pol. 2026 0.25 STOP Drogówka - mag. 1.25 Love Island. Wyspa miłości (37) 2.30 Interwencja - mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (11) - dok. 3.25 Lubie disco! (269) - muz. 4.25 Top 10 - lista przebojów - pr. muz.

22.25 Porachunki - film sens., Wielka Brytania 1998 0.30 Lombard. Życie pod zastaw 3 (118, 119) - serial obycz., Pol. 2018 2.25 Niesamowite! (23-25, 1) - serial dokumentalny, Pol. 4.45 A kto to mówi? (45) - pr. rozrywk., Pol. 2025 5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (3) - pr. rozr., Polska 2013

22.50 Do śmiechu! (79) - rozr. 23.50 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (34) - rozr., Pol. 0.45 Kolo fortuny - telet., Pol. 1.55 Życie to kabaret: M jak majówka (1, 2) - pr. rozr. 3.35 Kabaretomanicy 4.20 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (8) - pr. rozr., Pol. 2025

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (11) 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (3) 1.00 Diablielne boskie 3 (13, 14) - reality show, Pol. 1.55 Damy i wiesniaczki. Za granicą (1, 2) - fab.-dok. 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (28) - serial fabularno-dokum.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.21 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywny po godzinach 18.04 Przystanek Kultura 18.21 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 18.58 Bez kantów 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.17 Piłna sprawa 21.28 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Fach że hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Języczek u wagi 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: KaraS/Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.00 Dzielnice Katowic 17.15 Dzień z bliska 17.30 Chodźmy do teatru 17.50 Zdarzyło się 18.00 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Zielowa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Malopolski 19.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 18.12 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezładnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 PGE - kampania edukacyjno-informacyjna 18.10 Zobacz, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.10 Babskim okiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wykrywacz kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie z naturą 18.30 Teleskop 19.00 Reportaż TVP Poznania 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.22 Litera / Sztuka 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Rusz się, człowieku 19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Koszalin - rytm miasta regionu 17.45 Vito odkrywa Polskę 18.10 Zwierzolibni 18.30 Kronika 18.52 Spieczę 19.07 MediaLab 21.00 Zwierzolibni 21.10 Spieczę 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.18 MediaLab 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 21.01 Misja: Ratunek. Służby w akcji 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCŁAW 17.09 Interwencja 17.35 Wrocław się zmienia 17.56 Przyszłość jest teraz 18.10 Magazyn ku kulturze 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.16 W swoim czasie 21.02 Magazyn ku kulturze 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 11 (142, 143) - krym., Pol. 2014 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (537, 538) 12.25 Ojciec Mateusz 2 (16) 13.20 Komisarz Alex 7 (90) 14.15 Ranczo 5 (65) - obycz., Pol. 15.15 Ranczo 6 (66) - obycz., Pol. 16.00 Domowe patenty - mag. 16.10 Postaw na milion - telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 20 (258) 19.20 Ranczo 8 (93) - obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (219, 220) 21.25 Ojciec Mateusz 34 (445) 22.20 Skarbiec - dram. FRLM kryminalny, USA 2016 0.05 PiłBul (5-7) - serial sens. 3.05 Krew za krew FRLM - western, USA 2006

TVP KULTURA

11.05 Ada! To nie wypadła! FRLM - komedia, Polska 1936 12.45 Kant - doświadczanie wolności - film dokum. 14.15 Vera Cruz - western, USA FRLM 1954, reż. Robert Aldrich 16.00 Zbigniew Wodecki i jego goście (1, 2) - koncert, Pol. 18.05 Tygodnik kulturalny 18.55 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - dok. 19.30 Video Killed the Radio Star - serial dok., Wlk. Bryt. 20.00 Wieszor kinomana - magazyn filmowy 20.10 Most na Renie - dram. FRLM wojenny, USA 1969 22.15 Czwartkowy klub filmowy - magazyn filmowy 22.20 Smuga cienia - dram. FRLM obycz., Pol./Wlk. Bryt. 1976

Antena Antena HD

11.35 Kabaretowy szal (17) 12.35 Winnice miłości (47) 13.45 77 TV 5 (5) - pr. rozr., Polska 14.45 Niewyżłi dr Pol (27, 28) 16.45 77 TV 5 (15) - pr. rozr., Pol. 17.45 Wojciech Ciejrowski - bosz przez świat (88, 89) - cykl reportaży, Pol. 18.50 Morderstwa w Paryżu 9 (10) - serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę - pr. inf. 20.00 Morderstwa w Paryżu 10 (1) - serial kryminalny, Francja 2020 21.20 Oficer i morderca FRLM - dram. krym., Kanada 2012 23.00 Ted Bundy: Ulubiony morderca Ameryki - dram. kryminalny, USA 2021 1.10 Kabaretowy szal - rozr.

TV 6

6.00 Więzienie (188, 189) - dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (621, 622) - serial obycz. 8.55 Kobra - oddział specjalny (165, 166) 10.55 48h. Zaginieli (216-218) 13.55 Policjantki i Policjanci (1155) - serial obycz., Polska 14.55 Kobra - oddział specjalny (167, 168) 17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (79) - sens. 18.00 Strażnik Teksasu (25, 26) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (145, 146) - krym. 21.55 Kości (57, 58) - serial krym. 23.55 Nagi instykt - thriller, FRLM USA/Francja 1992 2.35 Krejpi patrol (37-40) 4.40 Kochane pieniądze (17) 5.45 Teleszuky TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2024
6.50 Złoty interes (3) – rozr.
7.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
9.00 Robert Makłowicz (122, 121) – mag. kulin.
10.55 Wojny magazynowe: Kanada 2 (22, 23)
12.00 Wojny kontenerowe (1, 2) – serial dokum., USA
13.00 Katastrofy w przestworzach (7, 8) – serial dokum., Kanada
16.00 MacGyver 2 (7, 8) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (3) – reality show, Kanada 2014
19.10 Wojny kontenerowe (9, 10) – serial dok., USA

DRAMAT SENSACYJNY

- 20.00 Wreszcie piątek: Lot Feniksa** – USA 2004
Pilot Towns (Dennis Quaid, zdj.) zabiera z pustyni Gobi pracownikóww likwidowanej rafinerii. Dochodzi do katastrofy. Ocalali próbują zbudować nową maszynę z części wraku samolotu. **145 min**
22.25 Ślepa furia – film sensacyjny, USA 1989
0.00 Sin City – Miasto grzechu – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba
2.50 Gangsterzy i filantropi – film sens., Polska 1963
4.30 Biblijne tajemnice (3) – serial dokum., Kan. 2014
5.45 Kabaretowe hity (18) – pr. rozrywk., Pol. 2023

13 ULICA

- 6.15 Astrid i Raphaëlle 3** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.25 Kapitan Marleau 6 (1)
10.25 Agenci NCIS: Angeles 12 (17, 18) – sens.
12.15 Motyw 2 (6, 7) – krym.
14.05 Astrid i Raphaëlle 4 (1, 2)
16.20 Kapitan Marleau 3 (2) – serial kryminalny, Fr. 2019
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (1, 2) – sens.
20.10 Motyw 2 (6, 7) – krym.
22.00 Wyspa morderców – thriller, USA 2023
0.00 American Heist. Skok
FILM życie – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014
2.00 Kapitan Marleau 3 (2) – serial kryminalny, Fr. 2019
4.00 Astrid i Raphaëlle 3 (7)
4.55 Knok (6) – serial krym., Fr.

SCI FI SCI FI

- 6.00 Arcadia 2** (8) – serial s.f.
7.00 SurrealEstate (8-10)
10.00 Medium 6 (6, 7) – krym.
11.50 CZarodziejki 6 (2, 3)
13.40 Grimm 2 (21, 22) – fantasy
15.30 Medium 6 (8, 9) – krym.
17.20 CZarodziejki 6 (4, 5) – serial fantasy, USA 2003
19.10 Grimm 3 (1, 2) – fantasy
21.00 Zielony Szerszeń – komedia sens., USA 2011
23.25 Pompeje – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014
1.30 Anakondy: Polowanie – film sensacyjny, USA 2004
3.30 CZarodziejki 6 (4, 5) – serial fantasy, USA 2003
5.10 Arcadia 2 (8) – serial s.f.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (248)
7.30 Na ratunek 112 (839, 840) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (252-254) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1196) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1442, 1443) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (307-311) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięcia (269, 270) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1125) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 Ślad (28) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1057) – serial paradokumentalny, Pol.

DRAMAT KRYMINALNY

- 22.00 American Hustle** – USA/Chiny 2013
Rok 1978. Oszuści Irving (Christian Bale, zdj.) i Sydney zostają zmuszeni do współpracy przez agenta FBI (Bradley Cooper, zdj.). Mają pomóc w aresztowaniu kilku wprawywanych osób. **170 min**
0.50 Państwo młodzi: Chuck i Larry – komedia, USA 2007
3.10 Wydarzenia
4.00 Strzelnica Renaty Mauer (13) – pr. sportowy
4.30 Strzelnica Navala (9)
5.10 Drwale i inne opowiesci Bieszczadu (154) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

POLSAT FILM

- 6.00 Jedziemy na ryby!** (14)
6.55 Na ratunek 112 (852) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 Doktor Martin (72) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.20 Przyjaźniółki (239, 240)
10.35 Świat według Kiepskich (84, 85, 209, 210, 102, 103, 83) – serial komediowy, Pol.
14.30 Mumia powraca – przyg., USA/Maroko/Wlk. Bryt. 2001
17.00 Turysta – film sensacyjny, USA/Francja 2010
19.20 Faceli w czerni 2
FILM – komedia s.f., USA 2002.
21.00 Dżentelmeni – film krym., Wielka Brytania/USA 2019
23.15 Desperado – film sensacyjny, USA/USA/Meksyk 1995
1.30 Ślad (84-87) – serial krym.
5.30 Na ratunek 112 (803)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.20 Policynia grupa pościgowa 20** (5) – dok.
10.25 Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010
12.35 Baywatch. Słoneczny patrol – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
15.05 Chłopcy świat – dramat obyczajowy, USA 1993
17.45 Szkybi jak błyskawica – dramat sens., USA 1990
20.00 Zława – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan 2015
23.15 Mistrzostwo South Park – film animowany dla dorosłych, USA 1999
0.55 Świat w ogniu – film sensacyjny, USA 2019

TVP SERIALE

- 5.50 Rodzinka.pl** (59) – kom.
6.25 Na sygnale (441, 442)
7.30 Ojciec Mateusz (437)
8.30 Komisarz Alex 23 (288)
9.25 Rodzinka.pl (60) – kom.
9.55 Klan (1409) – telen., Pol.
10.25 Ranczo 5 (59) – obycz.
11.20 Rodzinka.pl (309, 310)
12.20 Pan Mama (41) – kom.
13.00 Zaraz wracam 2 (121)
13.35 Ojciec Mateusz 26 (342)
14.30 Ojciec Mateusz 27 (343)
15.30 Komisarz Alex 23 (289)
16.20 Na sygnale (443, 444) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 5 (60, 61) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 27 (344) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz (438) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY

- 21.30 Ranczo 5** (62, 63) – Pol.
Czerepach rozszerza asortyment apteki o wodę ze świętych źródełek. Lucy ma coraz więcej problemów w gminie. Radney Mytko zgłasza wniosek o referendum w sprawie jej odwołania. **115 min**
23.30 Ojciec Mateusz 27 (345) – serial kryminalny, Polska
0.15 Dzień dobry, Kocham Cię – komedia romantyczna, Polska 2014
1.45 Oficer (11) – serial sens.
2.50 Zakończ śpiewóg (4, 5) – szpiegowski, Pol. 2023
4.20 Klan (1409) – telen., Pol.
4.45 Zaraz wracam 2 (121) – serial obycz., Pol. 2025
5.10 Na sygnale (887)

HBO HBO

- 10.50 Fantastyczne zwierzęta**
FILM i jak je znaleźć – film fantasy, Wlk. Bryt./USA 2016
13.00 Na planie 23 (19) – mag.
13.30 Witajcie w Marwen – film biograficzny, USA/Jap. 2018
15.25 Wyzwolenie – dramat biograficzny, USA 2023
17.05 Gerta Schröcher (1, 2-ost.) – dramat historyczny, Czechy/Niemcy 2025
20.00 Policja zastępca – komedia dia sensacyjna, USA 2010
21.45 Bękart – dramat historyczny, Dania/Szwecja/Norwegia 2023
23.55 Venom – film s.f., Chiny/FILM USA 2018, wyk. Tom Hardy
1.45 Dzień Bastyllii – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016

FX FX

- 7.20 Kości** (21, 22) – serial krym.
9.10 Z archiwum X (4) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (25, 1) – serial krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21, 22)
13.45 Agenci NCIS 8 (15, 16)
15.35 FBI 4 – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2, 3) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (5) – s.f.
19.15 FBI (6) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
22.00 Grey's Anatomy: Chirurgzy (9) – obycz., USA
22.55 Pojutrze – dramat katastroficzy, USA 2004
1.25 Z archiwum X (5) – s.f.

KINO POLSKA

- 6.25 Och! Kabaret 2** (4, 5) – program rozrywk., 2023
8.05 Polska z góry. Nad wodą 2 (3) – serial dok.
8.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.50 W pustyni i w puszczy
FILM – film przygodowy, 2001
11.25 Skradziona kolekcja
FILM – komedia krym., 1979
13.05 Jeśli serce masz bijące
FILM – dramat psychologiczny, 1980
15.30 Stara baśń – film kostiumowy, 2003
17.45 Czystej pancerni i pies (8) – serial wojenny, 1966
18.50 Stawka większa niż życie (1) – serial wojenny, 1967, wyk. Stanisław Mikulski, Emil Karewicz

KOMEDIA SENSACYJNA

- 20.00 Trick** – 2010, reż. Jan Hryniak
Marek (Piotr Adamczyk, zdj.) odsiadyuje wyrok za fałszowanie pieniędzy. Wzdriędają go tajni agenci. W zamian za skrócenie kary oszust ma podrobić dolary przeznaczone na okup za posła. **120 min**
22.00 Tajemnica Westerplatte – film wojenny, Polska/Litwa 2013
0.35 Ogród Luizy – dramat obyczajowy, 2007, wyk. Patrycja Soliman
2.55 7 uczuć
FILM – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński
5.40 Moja – film krótkometr.

WARNER TV

- 8.05 JAG – Wojkowskie Biuro Śledcze** (6) – serial sens.
9.05 Bajer z Bel-Air (21, 22)
10.10 Za głosiem serca (77)
11.10 Pełna chata 4 (25, 26)
12.10 JAG – Wojkowskie Biuro Śledcze (7, 8) – serial sens.
14.05 Bajer z Bel-Air (21-24)
16.10 Pełna chata 4 (25, 26)
17.10 Pełna chata 5 (1, 2) – kom.
18.15 Rewolwer i melonik – film sensacyjny, USA 1998
20.00 Wiecznie młody – dramat obyczajowy, USA 1992
22.00 Interkosmos – komedia s.f., USA 1987
0.25 Reich – film sensacyjny, Polska 2001
2.20 Człowiek pies – dramat sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005

KINO TV KINO TV

- 6.30 Panna Marple: Tajemnica Sittaford** – krym., Wlk. Bryt. 2006
8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (12, 13)
11.00 Panna Scarlet i komisarz 2 (1, 2) – krym.
13.10 Poirrot (1, 2) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (1, 2)
17.50 Panna Scarlet i komisarz 2 (3, 4) – krym.
20.00 Uprowadzona – film sensacyjny, Francja 2008
22.00 John Wick 4 – film sens., USA/USA/Niemcy 2023
1.30 Doom – horror s.f., Wlk. Bryt./Czechy/Niemcy 2005
4.10 Bonanza – serial obycz.

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (8, 9) – krym., USA/Kanada
7.30 Dr House 3 (3, 4) – serial obyczajowy, USA 2006
9.25 Castle 6 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2014
11.20 Detektyw Monk 3 (16) – serial kryminalny, USA
12.20 Detektyw Monk (1) – serial kryminalny, USA 2002, wyk. Tony Shalhoub, Bitty Schram
13.20 Dr House 3 (5, 6) – serial obyczajowy, USA 2006
15.20 Agenci NCIS 14 (5, 6) – serial sensacyjny, USA
17.10 Castle 6 (19, 20) – serial krym., USA 2013-2014
19.05 FBI 5 (16, 17) – krym., USA

PRZYGDOWY

- 21.05 W imię króla 2: Dwa święty** – Kanada/Niemcy 2011, reż. Uwe Boll
Były komandos Granger (Dolph Lundgren, zdj.) zostaje wciągnięty przez portal czasu i przenosi się kilkaset lat wstecz do królestwa Ehb. Musi oswozić je spod rządów tyrańskiego Ravena. **115 min**
23.00 Uprowadzona – film sensacyjny, Francja 2008
0.50 FBI 5 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2022
2.40 Castle 6 (19) – serial krym., USA 2013-2014
3.35 FBI 2 (5) – serial krym.
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (5) – serial krym.
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 8.50 Benek** – komediodramat, Polska 2007
10.30 Hollywoodgate – dok.
12.05 Łapucapu
12.10 Premierowa jazda – magazyn
12.25 Ida – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
13.45 The Office PL 5 (4, 5) – serial kom., Polska 2025
14.45 Riefenstahl – dok., Niem.
16.40 Making of – mag. film.
16.50 Saga „Zmierczch”
FILM **Przed świętem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
18.45 Łapucapu
18.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012

KRYMINALNY

- 21.00 To nie jest zagadka kryminalna** (2)
W West Dean nieustannie narasta atmosfera niepokoju. Artysci zaczynają wzajemnie się podejrzewać. Inspektor skupia uwagę na jednym z gości. **55 min**
21.55 Uciekinier – film s.f., Wielka Brytania/USA 2025
0.05 Everest – film katastrof., USA/Islandia 2015
2.05 Trzy miłości – thriller erotyczny, Polska 2025
3.45 Wolna krowa – film krótkometr., Pol.
W CANAL+ 1 emisja
W CANAL+ 2 emisja
W CANAL+ 3 emisja
W CANAL+ 4 emisja
W CANAL+ 5 emisja
W CANAL+ 6 emisja
W CANAL+ 7 emisja
W CANAL+ 8 emisja
W CANAL+ 9 emisja
W CANAL+ 10 emisja
W CANAL+ 11 emisja
W CANAL+ 12 emisja
W CANAL+ 13 emisja
W CANAL+ 14 emisja
W CANAL+ 15 emisja
W CANAL+ 16 emisja
W CANAL+ 17 emisja
W CANAL+ 18 emisja
W CANAL+ 19 emisja
W CANAL+ 20 emisja
W CANAL+ 21 emisja
W CANAL+ 22 emisja
W CANAL+ 23 emisja
W CANAL+ 24 emisja
W CANAL+ 25 emisja
W CANAL+ 26 emisja
W CANAL+ 27 emisja
W CANAL+ 28 emisja
W CANAL+ 29 emisja
W CANAL+ 30 emisja
W CANAL+ 31 emisja
W CANAL+ 32 emisja
W CANAL+ 33 emisja
W CANAL+ 34 emisja
W CANAL+ 35 emisja
W CANAL+ 36 emisja
W CANAL+ 37 emisja
W CANAL+ 38 emisja
W CANAL+ 39 emisja
W CANAL+ 40 emisja
W CANAL+ 41 emisja
W CANAL+ 42 emisja
W CANAL+ 43 emisja
W CANAL+ 44 emisja
W CANAL+ 45 emisja
W CANAL+ 46 emisja
W CANAL+ 47 emisja
W CANAL+ 48 emisja
W CANAL+ 49 emisja
W CANAL+ 50 emisja

CANAL+ FILM

- 12.55 Asekuracja**
13.25 Robin i obroncy królestwa – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
15.05 Czarna woda
15.30 Kaskader – komedia sensacyjna, USA 2024
17.35 Call me mala – film krótkometr., Pol. 2024
17.55 Zmierczch – film fantasy, USA 2008
19.55 Łapucapu – rozr., Pol. 2025
20.00 Bad Man – komedia sensacyjna, USA 2025
21.40 Prawo odwetu – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
23.20 3000 metrów nad ziemią – thriller, USA 2024
0.15 Franz Kafka – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

CANAL+ 360

- 13.00 Born Racers. Młodzi i szymbcy** (5) – serial dokum.
14.00 Okręty wojenne (3) – dok.
14.55 Wykrzywca historii 5 (4)
15.55 Grip – w świecie supersamochodów (12)
17.00 Supersamoloty
bojowe 11 (9) – serial dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (2) – dok.
19.50 Supersamoloty
bojowe 11 (10) – dok.
20.50 Porzucona Ameryka 4 (6)
21.55 World (2) – sens.
23.50 Polowanie na Hitlera (5)
0.50 Zasada przyjemności (7)

TLC

9.00 Rodzice na szóstkę
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
11.00 Rodzina 10+ 8 – rozr.
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5
13.00 Baw się jak amisy 7
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy: Seana i J.T.
18.00 Kilogramy zjednej skóry 3: Raphael i Anna
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5 – reality show
20.00 Miłość za granicą

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (18, 19) – serial paradokumentalny
8.00 Komisarz Mama (12) – serial kryminalny, Polska
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (16) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (31, 32) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (133, 134)
14.30 Kolacja w ciemno (43, 45) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (5)
18.00 Nasz nowy dom (286, 287) – reality show

TVN STYLE

5.20 Czas na zmianę (5)
5.50 Damy i wiesniaczk. Litwa (1, 2) – pr. rozrywk.
7.40 Złoty remont (9) – rozr.
8.40 Pojedynk na podróże (5) – pr. rozr., Polska 2023
9.40 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5)
10.25 Bez kompleksów (8)
11.25 Ugotowani (3, 4)
13.30 Kuchenne rewolucje (11, 10) – pr. rozr., Polska
15.35 Babski biznes (5) – rozr.
16.40 Jestem z Polski 16 (32) – serial dokum., Pol. 2025
17.45 Kuchenne rewolucje (13-15) – rozr., Polska 2016

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Za głęboko
10.00 Klan z Alaski: Nagły wypadek
11.00 Złoto drwali (7): Wyścig z czasem
12.00 Fani czterech kólek 15
13.00 Nagi instytnk przetrwania 9
14.00 Nagi instytnk przetrwania 10
15.00 Złomowisko PL 2 (4)
16.00 Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem (2)
17.00 Nic do zgłoszenia (4)
18.00 Truckeri (5)

TVP HISTORIA

7.45 Flesz historii (760)
8.20 Polskie drogi (8)
10.00 Saga przastarej puszczy
11.05 Historia kuchni polskiej – magazyn kulin.
11.55 Rezydencje królewskie (3) – dok.
12.55 Dunhuang, starożytna warownia na granicy
14.00 Królowie (10) – hist., Pol.
14.35 Polskie drogi (9)
16.15 Sensacje XX wieku
18.10 Czas honoru (49) – serial wojenny, Polska 2011
19.00 Encyklopedia II wojny światowej (1, 2)
20.00 Królowie (49) – hist., Pol.

FOKUS TV

8.50 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (5)
10.00 Gwiazdy lombardu (10-13) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (2, 3)
14.00 Polowanie na Hitlera (3, 4) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: Drwac łuczycy (12, 13) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (9, 10)
20.00 Starożytni kosmici. Ostatni dowód (6)
21.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (6) – dok.

21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami – reality show
23.00 Dr Pryszczyla 5: Nieznosne guzy – dok.
0.00 Dr Pryszczyla 4
1.00 Miłość za granicą

21.00 Randka w ciemno (6)
21.00 Kolacja w ciemno (97)
22.00 Gry małżeńskie (210, 133) – reality show
0.00 Love Island. Wyspa miłości (3, 4)
2.00 Gry małżeńskie (134, 135) – reality show
4.00 Zdrady (34, 35) – serial paradokumentalny, Pol.

20.50 Bitwa o gości (8)
21.50 Jestem z Polski 16 (33, 30) – serial dokum.
23.45 Niezwykłe Stany Prokopa (2) – rozr., Pol.
0.45 Skąd pochodzę? (8)
2.00 Pojedynk na podróże (4) – pr. rozr., Polska 2023
3.00 Apetyt na miłość (8-ost.) – rozr., Polska 2016

19.00 Złomowisko PL 6 (2, 3)
21.00 Specjalistki (6)
22.00 Bimbrownicy 14
23.00 Nagi instytnk przetrwania 12
1.00 Zoom na architekturę 6 (10) – serial dok.
2.00 Militaria na warsztat (13) – serial dok.
3.00 Królowie asfaltu (9)

20.35 Orzeł. Ostatni patrol – dramat wojenny, Polska 2022, reż. Jacek Bławut
22.30 Pomiędzy – 1944-1945 – film dokumentalny, 2025
23.30 Dla nas wojna nie skończyła się w 1945
0.30 Sensacje XX wieku
2.15 Encyklopedia II wojny światowej (5)

22.00 Premiera: Mussolini, pierwszy faszysta (1, 2) – film dok., Francja 2022
0.00 Putin – władza za wszelką cenę – film dokumentalny, Niemcy
1.00 Rolnicy. Podlasie (46-49) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (8, 9) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 Szpital (699, 700) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (7, 8)
12.35 Anatomia piękna 2 – rozr.
13.35 Przepis na życie 4 (5)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (133) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Cieżarówka przez Afrykę
18.00 Prawo Agaty 3 (13) – obycz.
19.00 Kartoteka 9 (15) – fab.-dok.
20.00 Zagubieni w słońcu
FILM – film sensacyjny, USA 2015
22.05 The Traitors. Zdrójcy – rozr.
23.50 Obecność 3: Na rozkaz diabła – horror, USA/Wielka Brytania 2021
2.05 Formula E: ePrix Niemiec – podsumowanie

ZOOM TV

6.00 Kojak (5, 6) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksaś 7 (3, 4)
10.00 MacGyver (5, 6) – serial sens.
12.15 Pułapki umysłu – serial dok.
13.20 Dynamo: Więcej niż magia 2 – serial dokum.
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
19.00 Strażnik Teksaś 7 (5, 6)
21.00 Kabaretowe przeboje 4
22.00 Hity polskiego kabaretu 7
23.00 Magia nagości. Hiszpania 0.05 Magia nagości.
Norwegia 4 – pr. rozrywk.
1.00 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kaski Kabaretowe przeboje 2
2.05 Kabaret EXTRA
5.25 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

10.55 10 zadań specjalnych Michela Morana 5 – pr. rozr.
12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.
13.10 Posiekani na siodko
14.10 Działacze potrawy – dok.
15.05 Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty 6 – magazyn kulin.
16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: studnia duety
19.50 Pojedynk na grille
20.55 Bójka na plaży – serial dok.
21.55 Dziwaczne potrawy – dok.
22.55 Akcja: Restauracja!
23.55 Człowiek kontra jedzenie

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
12.00 Pomoc drogowa na Alasce – film dokum.
13.00 Zoom na architekturę
15.00 NASA – archiwum tajemnic
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
18.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
21.00 Tajemnice starożytnych mumii
22.00 Podziemne sekrety
23.00 Kosmiczna mapa skarbów – serial dokum.
1.00 NASA – archiwum tajemnic

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.10 NASA: Kosmiczne innowacje
13.15 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Uzbrojenie i taktyka: Sily powietrzne
14.20 Państwa Osi: Droga ku porażce: Błędy na górze
15.30 Strzegąc granic – serial dok.
16.00 David Attenborough: Świat oceanów – film dok.
18.00 Historia Ziwiaku Radzieckiego (2) – film dok.
19.00 Zapomniany bohaterowie II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach: Oczekiwanie – dok.
21.00 CIA: Tajemnice i szpiendy
23.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii

BBC EARTH

11.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.
12.05 Planeta Ziemia 3 – dok.
13.20 Wędrowki z dinozaurami
14.25 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
15.25 Życie na pustkowiu 11
16.25 Wpisy. Laboratoria natury
17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.
18.30 Planeta Ziemia 3 – dok.
19.45 Londyn Davida Attenborough – film dokum.
20.55 David Attenborough: początek wielkiej przygody – dok., Wlk. Bryt.
22.00 David Attenborough: życie w kolorze – serial dok.
0.30 Brutalna planeta – dok.

WP

9.15 Tłit – program publicystyczny
9.54 Pogoda
10.00 Porzucone budowle 7
12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.57 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3 (1)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
20.00 Policjanci w akcji (10)
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.57 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu
23.00 Mistrzowie Kabaretu 13
0.00 1, 2, 3... Kabaret! 4 – pr. rozr.
0.55 Mistrzowie Kabaretu 11

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (34) – kom.
10.30 Wieżowiec – serial dokum.
12.00 Piłot (5, 6) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (572, 573) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundy (244-249) – serial komedijowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (12-15)
21.00 Zdrady (88) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (83, 84, 90) – krym., Pol.
3.00 TV okazje
3.55 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Letnia chata na lata – rozr.
10.55 Zarobik na remoncie 7
11.55 Uratuj swój ogród 8 – mag.
12.55 Nowa Maja w ogrodzie 4
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.
15.05 Mieszkanie na miarę
16.00 Mieszkanie na miarę 2
17.00 Polowanie na ogród 4 – program rozrywkowy
18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
20.10 Zróbmy sobie dom
21.15 Złoty remont 11 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów
0.15 Sprzątaczk (7-9) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Nieoczywiste miejsca
12.15 Szokujące potrawy – dok.
13.20 Wyprawa w nieznanne: Tropem Yeti – serial dokum.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.
19.00 Survival we dwoje – dok.
21.05 Nagi instytnk przetrwania: Elita – dok.
23.10 Kobieta na krańcu świata
0.55 Szokujące potrawy – dok.
1.55 Wyprawa w nieznanne: Tropem Yeti – serial dokum.
3.00 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Szczesliwy traf
11.00 Parki narodowe Ameryki
12.00 Królstwo drapieżników Madagaskar – najdziwniejsze gatunki
13.00 Skarby oceanu (2) – dok.
15.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Wzgórza mają oczy
16.00 Olsniwiająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Male niedźwiadki
18.00 Dziekie miejsca Europy
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Chiny: ukryte królestwa

POLSAT WIASAT HISTORY

12.50 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej
13.55 Historia sprawiedliwości
14.50 Wionolencistka z Auschwitz – film dokum.
16.45 Ramzes: władca Egiptu
17.45 Największe postacie zimniej wojny 2: Plany – dok.
18.50 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej
20.00 W poszukiwaniu zaginionych wikingów: Orzeł czy reszka – serial dok.
21.00 DNA Hitlera: geny dyktatora – serial dokum.
23.05 Czarni faraonowie – dok.
0.15 Największe postacie zimniej wojny 2: Plany – dok.

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.
15.45 Włoska kuchnia Gino...
16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
17.35 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem – dok.
18.30 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.
18.55 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
19.25 Mi jak mięso 2 – serial dok.
20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu...
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11
0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

CANAL+ DOMO

11.55 Mały metraż w wielkim stylu 2 – serial dokumentalny
12.50 Gardeners' World 14
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Porządki musi być – dok.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wies 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.
1.15 Cudotwórcy 6 – mag.

SUPER POLSAT

13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
18.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (477, 478) – serial komedijowy
19.00 Rolniczk – serial dokum.
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna – film przygodowy, USA/Kanada 2010
23.20 Rytuał – horror, USA/11
FILM Węgrzy/Włochy 2011
1.45 Backdoor. Wyjście awaryjne (5) – serial kom.

TVP KOBIECI

13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show
13.55 Błotniak stawowy z Doliny Wisłoki – film dok.
15.00 Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską
15.30 Ojciec Mateusz 26 (331, 332) – serial kryminalny
17.30 Plaża Europy
18.30 Tak to leciało! – telet. muz.
19.30 Miłość i nadzieja (237)
20.30 Wichrowe wzgórze (218)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (226) – serial obycz.
22.30 Elsa i Fred – komediodram.
FILM Meksyk/Kan./Portoryko 2014

PLANETE+

11.20 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
12.35 Wodne królestwo Komodo – serial dokum.
13.40 Bucket – historia pewnego Iwiłtaka – dok.
14.45 Cap Corse – zagadkowe kręgi na dnie – film dokum.
15.50 Niezwykłe podróże koleją
16.15 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Świat z góry 11
18.50 Jak wyprodukować szczęście – film dokum.
19.50 T-Rex. Historia ewolucji
20.50 Niezwykłe podróże koleją 12 – serial dokum.
22.00 Pomyśl, zanim zjesz! (2)

TVP DOKUMENT

15.05 Dolina szczytów w Południowym Tyrolu
16.00 Dobre wieści z planety Ziemia
17.00 Podróż z Agata Christie i sir Davidem Suchetem
18.00 Bruce Willis – bohater kina akcji – film dokum., Fr.
19.05 Kto rzucił światem?
20.10 Laos – echa spokojuści
21.05 Taniec z rosyjskim niedźwiędziem (6) – dok.
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 Wanda. Ostatnia z oddziału – film dokum., Pol. 2024

TVP SPORT

9.35 Kamera TVP Sport
10.10 Żużel: Drużynowe Mistrzostwa Europy – Gdańsk 2025 – finał
12.15 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty
13.30 Ring TVP Sport – mag.
15.00 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off
17.05 Koszykówka mężczyzn: Final Four Ligi Mistrzów – półfinał: Rytas – La Laguna
18.55 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Wyspy Owcze: Finlandia – Polska (live)

EUROSPORT 1

6.30 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
8.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering mężczyzn
9.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Imoli
11.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 5. etap
12.00 Cycling Show – mag.
12.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Nesebyr – Burgas (live)
16.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 6. etap: Gijón – Les Praeres (live)

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off
9.00 Kosa na Kose – mag.
10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off
12.25 Hokej: MS Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Kazachstan – Francja (live)
15.55 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026: Ukraina – Japonia (live)
19.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – studio (live)

TVP ABC

7.30 Swinka Peppa 11
7.40 Dollina
8.05 44 Koty
8.20 Jak borsuk z lisem 2
9.00 Piotrusz Królík 2
9.30 Domisie
9.55 Ugotuj nam bajkę
10.20 Bolek i Lolek w Europie
10.45 Pamiętnik Florki
11.05 Male i duże przygody Miffy 2
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
13.00 Zaczarowany świat...

MINIMINI+

10.25 Ciekawski George 4
10.51 Basia
11.17 Koci domek Gabi
11.45 Mush-Mush i Grzybaszki
12.10 Strażak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyny
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyny
13.30 Koci domek Gabi
13.56 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazik, pieski, gazik!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy
15.55 Mia i Kodus

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
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach

20.55 Piłka nożna: Betclíc 1. Liga: Wisła Kraków – Chrobry Głogów (live)
23.00 Sportowy wieczór
23.35 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty
1.05 Hokej: NHL – mecz fazy play-off (live)
4.05 Boks: Gala w San Diego – podsumowanie

18.15 Kolarstwo: Giro d'Italia: Nesebyr – Burgas
20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet i mężczyzn
22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Nesebyr – Burgas
23.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina

19.25 Hokej: MS Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Litwa (live)
22.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off
1.00 Hokej: MS Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Litwa
4.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy

13.20 Pyszczółka Maja
13.50 Lupin wśród bajek
14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham
14.40 Topo Gigio
15.15 Al-Chemik
15.35 Mala Marinette
16.05 Kosmo-kumple
16.35 Ricky Zoom

16.05 Mega Ekspres
16.30 Ciekawski George 7
17.00 Strażak Sam 14
17.25 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.56 Smerfy
18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei
18.50 Baczne oczka
19.05 Kicia Kocia

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

11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Cracovia
13.30 Timbersport: Mistrzostwa świata – Mediolan 2025 – zawody indywidualne
15.45 Premier League Stories (39)
16.20 Premier League: The Big Interview (39)
16.55 Speedway+
17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Falubaz (live)
20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – FOGO Unia Leszno (live)
22.45 Premier League Preview
23.30 Sporty walki: ONE Friday Fights 153

EUROSPORT 2

10.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 5. etap
11.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
13.00 Lekkoatletyka: Maraton w Londynie – podsumowanie
15.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Imoli
17.00 Formula 1: ePrix Niemiec – podsumowanie
18.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
20.00 Golf: Trustat Championship – 2. runda (live)
0.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina: Gijón – Les Praeres
1.00 FIA Wc: Wyścig 6-godzinny w Imoli

POLSAT SPORT 2

11.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)
13.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)
15.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)
17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)
19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)
20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz fazy play-in (live)
23.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga
1.00 Sporty walki: FEN 50 w Gliwicach – walka: E. De Souza – M. Łazarz 02.09.2023

NICKELODEON

8.10 Marsupilami
8.40 Harmidom 3
9.30 Wylde Pak – zakrecona paka
9.55 Grzmotocmni: Tajniacy 2
10.25 Niebezpieczny Henryk 2
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 3
12.45 Harmidom 2
13.05 SpongeBob Kanciastoport 16
14.30 Harmidom 8
15.30 Smerfy
16.00 SpongeBob Kanciastoport 16
16.25 SpongeBob Kanciastoport 12
16.40 Patryk Rozgwiazda Show
17.00 Marsupilami

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3
8.45 Talking Tom and Friends 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy muszkieterki
10.25 Angelo rządzi
10.50 Siostry 2
11.20 Polly Pocket 6
12.15 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.40 Polly Pocket 6
14.20 Dinus i Lusja
14.50 Siostry
15.20 Polly Pocket 6
15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!

TVP Info_ TVP INFO

15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrwawcz 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 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

10.30 8 wspaniałych (4)
11.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy (live)
13.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy (live)
15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy (live)
17.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy (live)
19.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy (live)
20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: UD Levante – CA Osasuna (live)
23.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy
1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia

ELEVEN SPORTS 1

12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Como 1907 – Napoli
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1.FC Heidenheim
16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913
18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia – Atletico
19.45 Inside Serie A (36)
20.20 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: BVB – Eintracht (live)
22.40 Bundesliga Special (19)
23.10 Ligue 1 Preview (33)
23.45 Made in Italy (2)
0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Eintracht Frankfurt
2.00 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC – US Sassuolo Calcio

POLSAT SPORT 3

6.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga
8.30 Piłka nożna z archiwum
11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga
13.30 Piłka nożna z archiwum
16.00 Piłka nożna z archiwum
17.55 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga (live)
20.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga – półfinał: Industria – Ostrowia (live)
22.45 Sześć Superligi
23.00 Handball Arena
0.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie
2.00 Sporty walki: Babilon MMA 51 w Ciechanowie: S. Kolecki – P. Mysiala 14.03.2025

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
11.20 Dora 3
11.45 Rubble i jego ekipa 4
11.55 Rubble i jego ekipa
12.15 Rubble i jego ekipa 2
12.45 Psi Patrol 4
13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.30 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
14.45 Zwierzęce zagadki
16.00 Swinka Peppa 7
16.10 Blaze i Megamaszyny 7
16.40 Psi Patrol 2
17.00 Rubble i jego ekipa 4
17.30 Pan Krokodyl

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 2
8.30 Klub Myski Miki Plus
9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki
10.00 Blue 2
11.00 Superkoty 2
11.30 Psia Brygada
12.00 Jej Wysokość Zosia 4
12.30 Blue 2
13.30 Klub Myski Miki Plus
14.00 Superkoty
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple 2
16.00 Blue 2
17.00 Klub Myski Miki Plus
17.30 Jej Wysokość Zosia 3
18.00 Spidey i superkumple 2
18.30 Iron Man i super ekipa

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień
10.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.10 Wydarzenia 15:50
16.50 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 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Najważniejsze pytania
1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

9.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – GKM Grudziądz
11.45 Premier League: The Big Interview (39)
12.20 Speedway+
13.00 Dart: Elten Safety Shoes Austrian Darts Open w Grazu (live)
17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Falubaz (live)
20.00 Dart: Elten Safety Shoes Austrian Darts Open w Grazu (live)
23.00 Sporty walki: Sporty walki: ONE Friday Fights 153
2.15 Premier League Preview

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia M'Gladbach – BVB
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
18.00 Królowie goli
18.25 Piłka nożna: 2. Liga niemiecka: FC Kaiserslautern – DSC Arminia Bielefeld (live)
20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC – Sassuolo (live)
22.55 Inside Serie A (36)
23.30 Bundesliga Weekly (37)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: RC Lens – FC Nantes

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi
7.00 Truckersi przez Australię
8.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze – serial dokumentalny
18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny
20.05 Chłopaki do wzięcia – serial dokumentalny
22.00 Zawód glina
23.05 Łowca pedofilów
4.00 Starożytni kosmici

TURBO TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Jeździć, obserwować
19.00 Prawko na świecie
Jazda bez zasad
19.45 Moto Kombat
20.30 Mobilni mechanicy
21.15 Duda kontra Szafranski
22.00 Raport Turbo
22.15 Z drugiej ręki
23.00 Zawodowi handlarze
23.45 Moto Fachury
0.25 Wojny samochodowe

T V S TVS

10.05 Dzisiaj w regionie
10.20 Ekmisja
10.50 Wochenblatt TV
11.10 Dzisiaj w regionie
11.20 Muzyczne dzień dobry
12.55 Klaczy i Lachy
14.35 Spotkanie z balladą
15.50 Muzyczne podróże
16.55 Muzyczne podróże Karoliny Treil
18.00 Koncert zyczeń
19.05 Koncert w TVS
21.05 Koncert w TVS
22.55 Złagierowa lista
0.55 Program kulinarny
3.00 Pasma ciekawostek

TRWAM TV TRWAM

17.30 Łączy nas historia
18.05 Informacje dnia
18.15 Westerplatte młodych
19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
19.30 Brat Franciszek
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśliciel Ojczyzna
21.00 Apeli Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Matusia – siostra Matylda Getter – film dok., Pol. 2022
23.00 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela”

W rodzinie urodzonej w 1985 r. Kaley nie ma tradycji artystycznych – jej mama jest gospodynią domową, a tata agentem nieruchomości.



Razem z partnerem, Tomem Pelphreym, są fanami tenisa.

HOP • KALEY CUOCO

Z sitcomu do prawdziwego życia

Zdołała ogromną popularność jako urocza Penny z „Teorii wielkiego podrywu”. Po zakończeniu serialu jej świat stanął na głowie.

➔ HOP SO 9.05 godz. 10.00
SUPER POLSAT

Od dziecka grała w tenisa, a że to drogi sport, już jako 6-lątka zarabiała występami w reklamach. Wkrótce zaczęła dostawać małe role w serialach i choć w tenisie odnosiła sukcesy, miała coraz mniej czasu na wymagające treningi. W końcu musiała wybrać – została aktorką. Dobrze przyjęte role w takich serialach jak „8 prostych zasad” czy „Czarodziejki” tylko utwierdziły ją w przekonaniu, że postawiła na dobrego konia. Jednak co to znaczy prawdziwa popularność, dowiedziała się wraz z dołączeniem do obsady sitcomu „Teoria wielkiego podrywu” (2007-2019). Zagrała w nim uroczą kelnerkę Penny, która zaprzyjaźnia się z oderwanymi od rzeczywistości dwoma fizykami – Leonardem (Johnny Galecki) i Sheldonem (Jim Parsons) – i uczy ich „prawdziwego” życia. Serial bił

rekordy przez 12 sezonów, zyskał miano kultowego, a Cuoco, Galecki i Parsons przez ostatnie lata inkasowali po miliony dolarów za każdy odcinek (każdy sezon miał ich 24)!

Jak w rodzinie

A tak niewiele brakowało, by jej postać zakończyła swój żywot po zaledwie kilku odcinkach! Penny w zamysle miała być jedynie śliczną dziewczyną, która na chwilę ubarwia życie naukowców. Ale naturalna chemia między aktorami i wdzięk Cuoco sprawiły, że widzowie z miejsca pokochali jej postać. Scenarzyści postanowili więc uczynić z niej naturalną przeciwwagę dla głównych bohaterów. Penny ewoluowała i z głupiotkiej blondynki stała się charyzmatyczną, dowcipną i niezbędną w życiu chłopaków kobietą.

Praca szła świetnie, tym bardziej że aktorkę i Galeckiego połączył romans. Byli

Z Johnnym Galeckim – Leonardem – w „Teorii wielkiego podrywu”.



W komedii „Hop” zagrała siostrę nieogarniętego, 30-letniego Freda (James Marsden).

parą przez dwa lata, a ich rozstanie wprawilo w konsternację scenarzystów. Bali się, że wpłynie ono na produkcję, dlatego... połączyli ich bohaterów związkami. – Nie chciałam go oglądać, a musiałam go całować! – wspominała Kaley. Udało im się jednak wytrwać, a powoli ułożyli też stosunki między sobą i do dziś są przyjaciółmi. Żyła się też z resztą ekipy, która stała się dla niej rodziną, dlatego decyzja Parsonsa o odejściu z serialu (co w zasadzie oznaczało koniec produkcji) była dla niej ciosem prosto w serce. Przez pierwsze odcinki 12., ostatniego sezonu miała trudności, by w ogóle z nim grać. Ostatecznie cała obsada pogodziła się z sytuacją i nadal pozostaje w dobrych stosunkach.

Nigdy więcej ślubów!

Jednak po zakończeniu serialu Cuoco stanęła przed decyzją – co dalej? W końcu założyła własną firmę i wy-

produkowała komediowy serial „Stewardesa” (2020-22), w którym zagrała też główną rolę (dostała za nią dwie nominacje do Złotego Globu). Na planie nie było jej jednak do śmiechu. Stres związany z nadmiarem obowiązków pogłębiło rozstanie z mężem, dżokejem Karlem Cookiem. To było jej drugie małżeństwo – wcześniej, po zerwanych zaręczynach ze specjalistą od uzależnień Joshem Resnikiem, wyszła za tenisistę Ryana Sweetin-ga, z którym rozwiodła się po 2 latach.

Po tych doświadczeniach oznajmiła, że już nigdy nie wyjdzie za mąż. I na razie słowa dotrzymuje, choć od 4 lat jest w szczęśliwym związku z aktorem Tomem Pelphreym, z którym wychowuje 3-letnią już córeczkę Mathildę. Nadal utrzymuje bliskie kontakty z ekipą „Teorii” i wciąż ma nadzieję, że kiedyś jeszcze spotkają się w komplecie na planie.

EGP

MAM TALENT!

Dzieci, pies i inni

Finał
edycji

➔ MAM TALENT! SO 9.05
godz. 19.45 TVN

To już 17. finał „Mam talent!”! Ale dla tych dziesięciu osób to pierwszy raz i dadzą z siebie wszystko. Wśród nich znajdzie się m.in. znakomita, choć dopiero 14-letnia, wokalistka Marcelina Runewicz. Oczarowała widzów, a zwłaszcza Marcina Prokopa, który jako pierwszy wcisnął dla niej złoty przycisk, bo chciała to zrobić także Agnieszka Chylińska. Dla Lizy i jej ślicznej suczki Diny zrobiła to samo Paulina. W wyniku głosowania jury w finale znajdą się również Piotr Iwanicki i Pati Alen – duet poruszył wszystkich swoim tańcem. W odcinku finałowym zobaczymy także zaledwie 11-letnią akrobatkę Milenę Tesarską. A to jeszcze nie wszyscy...

KS



Pierwsi finaliści wzruszeni swoim awansem – pod opieką Pauliny Krupińskiej-Karpel i Jana Pirowskiego.



Czego jeszcze o zamordowanym przedsiębiorcy dowiedzą się Artur i Tala?

KOMISARZ ALEX

Cienie przeszłości

➔ KOMISARZ ALEX SO 9.05
godz. 20.25 TVP 1

Senior Edmund Kania zostaje znaleziony martwy w drukarni, którą prowadził. Szybko wychodzi na jaw jego burzliwa przeszłość – męczyzna odsiadywał wyrok za fałszerstwo banknotów. Policjanci przypuszczają, że przed śmiercią mógł ponownie zaangażować się w działalność przestępczą. Śledztwo pro-

wadzone przez Artura (Karol Dziuba), Monikę (Olga Bołądź), Gutka (Piotr Bondyra) i Natalię (Anna Bielawska) pozwala odkryć dawne tajemnice, które mimo upływu lat wciąż mają swoje konsekwencje. Funkcjonariusze jak zwykle mogą liczyć na wsparcie owczarka Alexa, którego instynkt pomaga im w rozwiązaniu zagadki. Kto okaże się zabójcą?

BD

THE VOICE KIDS 9

Eurowizja Junior czeka!

➔ THE VOICE KIDS 9
SO 9.05 godz. 20.30 TVP 2

Zmagania małych wokalistów w dziewiątym sezonie „The Voice Kids” dobiegają końca. Przed nami ostatni z dziesięciu odcinków show i wielki finał, w którym dowiemy się, kto zostanie najlepszym dziecięcym głosem w Polsce wiosną 2026 roku. W każdej drużynie jest po trzech finali-

stów. Rywalizacja jest wyjątkowo wyrównana. Tym razem zwycięzca nie tylko otrzyma prestiżową statuetkę, kontrakt płytowy i nagrodę pieniężną, ale automatycznie zostanie reprezentantem Polski w Konkursie Piosenki Eurowizji Junior! Gościem specjalnym finału będzie austriacki piosenkarz JJ (Johannes Pietsch), zwycięzca Eurowizji w 2025 roku. MJ



Blanka, Cleo i Tribbs trzymają kciuki za swoich finalistów!

Finał
edycji

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.50 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 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** (1164)
- 8.00 Rok w ogrodzie extra** (437)
- 8.20 Pełnosprawni** (651) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.50 Ranczo 2** (25): Plan awaryjny – serial obyczajowy, Polska 2007
- 9.55 Komisarz Alex 3** (34): Kolekcjoner lalek – serial kryminalny, Polska 2013
- 10.50 Ojciec Mateusz 11** (138): Trefny towar – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.50 Gwiazdy w południe: Bitwa o Anzio** – dramat wojenny, USA/Włochy 1968, reż. Edward Dmytryk
- 14.15 Domowe patenty 2** (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 14.25 Okrasa lamie przepisy:** Obiad w jednym kocioku – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 15.00 Sanatorium miłości 8** (9) – reality show, Polska 2026
- 16.05 Dziedzictwo** (913) – serial obyczajowy, Turcja 2020. Sinan uwalnia Aynur, ale oboje znowu zostają schwytani przez porywacza, który teraz zamierza ich zabić. **55 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Omnibus – szycy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 18.05 Omnibus – szycy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 18.35 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**



20.25 KRYMINALNY

Komisarz Alex 25 (317) Edmund zostaje znaleziony martwy w swojej drukarni. Szybko wychodzi na jaw, że miał burzliwą przeszłość i odsiadywał wyrok za fałszerstwo banknotów. Monika (Olga Bołądź, zdj.) z resztą ekipą podejrzewają, że mógł wrócić do przestępczości. **60 min**



21.25 WOJENNY

Czerwone maki Nastoletni Jędrk (Nicolas Przygoda, zdj.), który po pobycie w łazrze opuścił Rosję razem z Armią Andersa jako jedna z tysięcy sieroł, robi wszystko, by przetrwać. Kiedy dochodzi do przemian. Jego mentorem zostaje charyzmatyczny korespondent wojenny Leszek (Leszek Lichota). **135 min**



23.40 THRILLER

Dziewczyna z tatuazem Bogacz Vanger prosi reportera Mikaela Blomkvista (Daniel Craig, zdj.), by zbadał sprawę zaginięcia jego bratanki. Ten z pomocą hakerki odkrywa sekrety rodziny zleceniodawcy. **155 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 5.10 Barwy szczęścia** (3372, 3373) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1930) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Górna półka smaku** (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.10 W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
- 12.45 Kolekcja:** Zofia Artymowska – cykl felietonów, Polska 2025
- 13.05 Panna młoda** (91) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026** (1): Zwycięzcy „The Voice of Poland” – widowisko, Polska 2025. W programie spotkają się laureaci czterech różnych edycji show: Mateusz Ziółko, Marcin Sójka, Krystian Ochman i Dominik Dudek. **65 min**
- 16.20 Na dobre i na złe** (992): Granice odpowiedzialności – serial obyczajowy, Polska 2026. Blanka, Homolka i nowa onkolog, dr Trawińska, diagnozują u młodej kobiety raka jajnika. W opinii Milewskiej jej poprzednia lekarka mogła popełnić błąd. Agata przygotowuje pokój dla Mani. **60 min**
- 17.20 Panna młoda** (92) – serial obyczajowy, Turcja 2024. Derya namawia Cihana, żeby wyjechał razem z żoną na wakacje. Natomiast Beyza bezskutecznie próbuje przekonać go do rozwodu. Hancer zaczyna w końcu podejrzewać podstęp. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Słowo na niedzielę**
- 19.00 Informacje kulturalne**
- 19.25 Rodzinka.pl** (310): Supermoce – serial komediowy, Polska 2026
- 20.00 Rodzinka.pl** (311): Miecz – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.30 The Voice Kids 9** (16): Finał; Finał – wyniki – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.40 Gabi Drzewiecka zaprasza** (10) – talk-show
- 0.35 FILM Ugotowany** – film obyczajowy, USA 2015, reż. John Wells. Charyzmatyczny szef kuchni Adam Jones (Bradley Cooper) przed laty nie udźwignął ciężaru sławy. Teraz otwiera restaurację w sercu Londynu. Pragnie zdobyć prestiżowe wyróżnienie. **105 min**
- 2.20 Herkules** – film przygodowy, USA 2014, reż. Brett Ratner, wyk. Dwayne Johnson, Ian McShane, John Hurt
- 3.55 Rodzinka.pl** (162) – serial kom., Polska 2015 **▶ 4.20**



11.30 KULINARNY

Górna półka smaku (2) Szef kuchni Orson Hejnowicz (zdj.) marzy o własnej restauracji w górkim schronisku, więc przemierza Karkonosze w poszukiwaniu inspiracji. Pisarz Marek Krajewski rusza tropem legendarnego złotego pociągu. Odwiedza dolnośląskie podziemia. **40 min**



20.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (311) Ludwik obwinia Natalię (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) o ostatnie wydarzenie. Maria stara się wesprzeć przyjaciółkę. Tomek dziękuje Pauli za pomoc. W relacji Kacpra i Kuby dochodzi do odwrócenia ról. Tymczasem Boschik odwołują podżeni Jan i Beata. Spokojny wieczór szybko wymyka się spod kontroli. **30 min**



20.30 WIDOWISKO

The Voice Kids 9 (16) Najlepsi z drużyn Cleo, Blanki i Tribbsa (wszyscy na zdj.) zawalczą m.in. o nagrodę pieniężną oraz kontrakt z wytwórną muzyczną. Wystąpią też takie gwiazdy jak Lou Deleuze i JJ. **190 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
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.40 Ewa gotuje** (571) – magazyn kulinarny, Polska 2026. Ewa Wachowicz przygotowuje jajka po florencku oraz kotlety po czesku. Cykl o potrawach z PRL-u przypomni natomiast kogel-mogel. Profesor Elżbieta Wojaczyńska wyjaśni proces gotowania z perspektywy chemii. **40 min**
- 12.20 Świt jeźdźców smoków** – film animowany, USA 2014, reż. Elaine Bogan. Młodzi trefserzy biorą udział w nietypowej rozgrywce. W jej efekcie owce pojawiają się w różnych miejscach wioski, przeskakując mieszkańcom w codziennych czynnościach. Jeźdźcy muszą opanować sytuację. Tak powstaje nowy oficjalny sport. **35 min**
- 12.55 Ramona i Beezus** – film familijny, USA 2010, reż. Elizabeth Allen. Obdarzona bujną wyobraźnią Ramona (Joey King) często wpada w tarapaty. Zawsze może liczyć na pomoc starszej siostry (Selena Gomez). Obie próbują zapobiec przeprowadzce rodziny do innego miasta. **130 min**
- 15.05 Pod słońcem Toskanii** – komedia obyczajowa, USA/Włochy 2003, reż. Audrey Wells, wyk. Diane Lane, Sandra Oh, Lindsay Duncan, Raoul Bova (patrz obok). Adaptacja bestsellera Frances Mayes pod tym samym tytułem. Za główną rolę Diane Lane była nominowana do Złotego Globu. **145 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i kulturyści** – pr. publ., Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (173) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 Bez łości 3. Ostatni rozdział** – thriller, USA/Włochy 2023, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Dakota Fanning, Eugenio Mastrandrea, David Denman (patrz obok). Finał trylogii o losach mścicielką z laureatem dwóch Oscarów w roli głównej. **135 min**
- 0.15 Logan Lucky** – komedia kryminalna, USA/Chiny 2017, reż. Steven Soderbergh
- 3.00 Świat według Kiepskich** (564, 565): Naprawa Ferdka; Jaszczurze oko – kom., Polska 2019-2020
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – program rozrywkowy, Polska 2017



15.05 KOM. OBYCZ.

Pod słońcem Toskanii Rozwiedziona pisarka Frances (Diane Lane, zdj.) wyjeżdża na wycieczkę do Włoch. Pod wpływem impulsu kupuje posiadłość niedaleko Cortony. Zaprzyjaźnia się z sąsiadami i nawiązuje romans z Marcellem (Raoul Bova). Stopniowo odzyskuje radość życia. **145 min**



19.55 ROZRYWKA

Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf Satyrycy zapraszają na kolejne premierowe skecze i serwis informacyjny „Dobry wieczór, Polsko”. Czerpią pomysły między innymi z propozycji przesłanych przez widzów. Na specjalne życzenie Piotr Gumulec (zdj.) i jego koledzy z Kabaretu Chyba niedawno zaprezentowali „Jubileusz dziadka”. **125 min**



22.00 THRILLER

Bez łości 3. Ostatni rozdział Były zabójca McCall (Denzel Washington, zdj.) jedzie do Włoch, by odciąć się od przeszłości. Postanawia wkroczyć do akcji, gdy orientuje się, że jego nowym przyjacielom zagraża mafia. **135 min**

TVN DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1632) – serial paradokulturalny, Polska 2024
- 6.50 Pogromcy chaosu** (1) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.30 Na Wspólnej** (4205-4208) – serial obyczajowy, Polska 2026
Damian zostaje aresztowany pod zarzutem pedofilii. Kasia zastawia pułapkę na Łukasza, który próbuje wyłudzić 100 tysięcy złotych. Tymczasem Julka po rozstaniu z Kosmą szuka ukłojenia u Leona. **120 min**
- 13.30 Ciężarówka przez Malezję** (2) – serial dokumentalny, Polska 2025
Dawid opuszcza Kuala Lumpur. Po przejechaniu kilkuset kilometrów trafia na Wyżynę Cameroną, region słynący z plantacji herbaty. W drodze do George Town przemierza najdłuższy most w kraju, który liczy 27 km. **70 min**
- 14.40 Kroniki Spiderwick** **FILM** – film fantasy, USA 2008, reż. Mark Waters, wyk. Freddie Highmore, Sarah Bolger, Nick Nolte, Mary-Louise Parker (patrz obok)
- 16.50 Córka króla** – film fantasy, Australia 2022, reż. Sean McNamara
Ludwik XIV (Pierre Brosnan) rozkazuje schwytać syrenę, którą chce złożyć w ofierze, by zyskać dar nieśmiertelności. Plany monarchy krzyżuje pojawienie się jego nieślubnej córki, którą łączy z syreną niezwykła więź. **130 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.25 Mam talent – prosto ze sceny** (5) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 19.30 Sport, Pogoda**



14.40 FANTASY

Kroniki Spiderwick

Bracia bliźniacy, Jared oraz Simon (w obu rolach Freddie Highmore, zdj.), i ich siostra Mallory (Sarah Bolger) zamieszkuje z matką w wiktoriańskiej rezydencji. Na strychu w ręce dzieci wpada magiczna książka, która przenosi je w świat niezwykłych przygód. **130 min**



19.45 ROZRYWKA

Mam talent!

(12-ost.) Jurorzy, w tym Julia Wieniawa i Marcin Prokop (oboje na zdj.), zobaczą ostatnie występy w tym sezonie. O zwycięstwo zawałca m.in. Liza i Dina. **155 min**

TV PULS DV3 T2

- 6.00 Kobra – oddział specjalny** (12-14) – serial sensacyjny, Niemcy 2014
Po pościgu Alex i Semir zatrzymują pojazd, który przekroczył dozwoloną prędkość na autostradzie. Kierowcą jest 72-letni Stiller. Starszy pan dostał zawalu serca, gdy prowadził samochód, i zmarł za kierownicą. Ale lekarz, który stwierdził zgon, zniknął. Semir i Alex są przekonani, że Johannes został zamordowany. **180 min**
- 9.00 Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
Poziom testosteronu u mężczyzn od lat stale spada. Anna Bogusiewicz oraz dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach analizują przyczyny tego zjawiska i zastanawiają się, czy odpowiadają za nie wyłącznie stres i wysoki poziom kortyzolu. Rozmawiają o możliwościach naturalnego wsparcia gospodarki hormonalnej. **60 min**
- 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (704-708) – serial obyczajowy, Polska 2023
Dobroduszną Wiktoria odbiera telefon z nieznanego numeru. Rozmówca twierdzi, że jest jej wnukiem i potrzebuje pilnie pieniędzy. Starsza pani opowiada o tym sąsiadce, Sabinie. Okazuje się, że po umówionej kwocie zjawi się u Wiktorii kolega Maćka. **300 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (995-999) – serial obyczajowy, Polska 2026
Perkusista Janek naraża się sąsiadom hałasami. Niebawem zostaje zamordowany. W śledztwo angażuje się Filomena. Marta czuwa przy postrzażonym w szpitalcu Rafale. Babula twierdzi, że do skazania Kapicy niezbędne są zeznania Kazimierza. **300 min**



20.00 THRILLER

Jeden gniewny człowiek

Tajemniczy H (Jason Statham, zdj.) rozpoczyna pracę w firmie zajmującej się przewozem cennych ładunków. W ostatnim czasie doszło do kilku napadów na konwoje. H ma wytropić sprawców. Ślady prowadzi do gangsterów, którzy odpowiadają za śmierć jego syna. **155 min**



22.35 SENSACYJNY

Mechanik: Prawo zemsty

Platny zabójca Arthur Bishop (Jason Statham, zdj.) likwiduje przyjaciela oskarżonego o zradę. Kiedy odkrywa, że został zmanipulowany, zamierza się zemścić. **100 min**

TVN 7 DV3 T2

- 5.00 Szkoła** (636) – serial paradokulturalny, Polska 2018
- 6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2** (8) – program rozrywkowy, USA 2018
- 6.55 Królik Bugs: Nowe konstrukcje** (38-40) – serial animowany, USA 2022
- 7.40 Powrót Batmana** **FILM** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1992, reż. Tim Burton
Batman (Michael Keaton) walczy z geniuszem zbrodni, szalonym Pingwinem (Danny DeVito), oraz bezwzględnym potentatem przemysłowym Maksem Shreckiem (Christopher Walken). Przeszkadza mu w tym przebiegła Kobieta Kot (Michelle Pfeiffer). **160 min**
- 10.20 Ukryta prawda** (1202) – serial paradokulturalny, Polska 2026
- 11.25 Mówię Wam 4** (12) – program kulturalny, Polska 2026
- 12.40 Ukryta prawda** (1688, 1204, 1205) – serial paradokulturalny, Polska 2026
- 15.25 Detektywi** (301, 302) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Od kilku dni nieznajomy mężczyzna Maję Korczyk. Kobieta żyje w strachu. Chowa się przed przesładowcą w bramie kamienicy. Tam znajduje rannego mężczyznę, który potrzebuje pomocy. **125 min**
- 17.30 Godzilla** – film s.f., USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards
Ford (Aaron Taylor-Johnson) dowiadyuje się, że jego ojca (Bryan Cranston) zatrzymano podczas próby wejścia do objętej kwarrantanną elektrowni atomowej. Na terenie kompleksu prowadzone są badania nad monstrem. **150 min**



20.00 DRAMAT

Notre Dame pionie

15 kwietnia 2019 roku. W katedrze Najświętszej Marii Panny w Paryżu wybuchł pożar. Strażacy ruszają do walki z żywiołem, próbując ocalić świątynię i przechowywane w jej murach bezcenne relikwie. Ludzie na całym świecie wstrzymują oddech. **140 min**



22.20 THRILLER

Każdy twój oddech

Pacjentka psychiatry popelnia samobójstwo. W domu lekarza zjawia się jej brat, James (Sam Claflin, zdj.). Ingeruje w życie mężczyzny i jego najbliższych. **135 min**

REKLAMA

LONDYN DAVIDA ATTENBOROUGH **100. URODZINY LEGENDY** **BBC EARTH**
Od piątku od 19:45

- 19.45 Mam talent!** (12-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Zwyczajna przysługa** **FILM** – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018, reż. Paul Feig, wyk. Blake Lively, Anna Kendrick, Ian Ho, Joshua Satine (patrz obok)
- 0.35 Polityka** – film obyczajowy, Polska 2019, reż. Patryk Vega
Jadwiga (Ewa Kasprzyk) zostaje premierem. Prezes partii (Andrzej Grabowski) wyjaśnia jej, w jaki sposób powinna sprawować swój urząd. **165 min**
- 3.20 Szpital św. Anny** (86) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.20 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (22) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011



22.20 KOM. KRYM.

Zwyczajna przysługa

Odnosząca sukcesy Emily (Blake Lively) prosi Stephanie (Anna Kendrick, zdj.) o odebranie dziecka ze szkoły. Po kilku dniach okazuje się, że zniknęła. Na jaw wychodzą jej kolejne sekrety. **135 min**

- 20.00 Mocne sobotnie kino: Jeden gniewny człowiek** **FILM** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Holt McCallany, Rocci Williams, Josh Hartnett (patrz obok)
Sandra Bullock („Speed: Niebezpieczna szybkość”) była brana pod uwagę do obsadzenia jednej z ról. **155 min**
- 22.35 Mechanik: Prawo zemsty** **FILM** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Simon West, wyk. Jason Statham, Ben Foster, Tony Goldwyn, Donald Sutherland (patrz obok)
- 0.15 Pitbull. Nowe porządki** **FILM** – film sensacyjny, Polska 2016, reż. Patryk Vega, wyk. Piotr Stramowski, Andrzej Grabowski, Krzysztof Czeczot, Bogusław Linda (patrz obok)
- 3.00 Zobacz to!**



0.15 SENSACYJNY

Pitbull. Nowe porządki

Majami (Piotr Stramowski, zdj.) pracuje nad sprawą lokalnych gangsterów. Przystępcy okazują się bardziej niebezpieczni, niż sądził. Stróż prawa staje się ich głównym wrogiem. **165 min**

- 20.00 Notre Dame pionie** **FILM** – dramat katastroficzny, Francja/USA/Wielka Brytania 2022, reż. Jean-Jacques Annaud, wyk. Samuel Labarthe, Jean-Paul Bordes, Mickaël Chirinian, Jules Sadoughi (patrz obok)
- 22.20 Każdy twój oddech** **FILM** – thriller, USA 2021, reż. Vaughn Stein, wyk. Casey Affleck, Michelle Monaghan, Sam Claflin (patrz obok)
- 0.35 Showtime** **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Australia 2002, reż. Tom Dey, wyk. Robert De Niro, Eddie Murphy, Rene Russo (patrz obok)
- 2.35 Żyjąc z potworem 7** (1) – serial dokumentalny
- 3.30 Usterka 11** (30) – fab.-dok.
- 4.05 Fachowcy** (3) – paradok.
- 4.45 Dorota was urządzi!** (9) – pr. rozrywk., Pol. 2015



0.35 KOM. SENS.

Showtime

Dwaj policjanci, Mitch (Robert De Niro, zdj.) i Trey (Eddie Murphy, zdj.), stają się bohaterami telewizyjnego programu. Kamery śledzą ich poczynania w trakcie śledztwa przeciw szefowi gangu. **120 min**

TVP 3 **TVP 3** **DG 17**

9.00 **Horizont wartości.** Rozmowa z kard. **Grzegorzem Rysiem**
9.25 **Telekurier** – mag., Polska
9.50 **Korona Gór Polski 2 (1)** – cykl dokumentalny, Pol.
10.25 **Gwiazdorska kuchnia Ani 3 (35)** – mag. kulin.
11.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (38)** – talk-show
11.55 **Film dokumentalny**
12.50 **Pierwsza Druga w Trójce** – mag. piłkarski
13.00 **Całkiem niezła historia**
13.25 **Wiosna na ROD’os**
14.00 **O milimetr** – magazyn
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

12.05 **Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (7, 8)** – przyg., Pol. 1966
13.10 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (61)**
13.45 **Na dobre i na złe (987)**
14.40 **Na sygnale (635, 636)**
15.40 **Okrasa lamie przepisy**
16.10 **Tajemnice kulturowych seriali (4)** – serial dok.
17.00 **Telexpress**
17.25 **M jak miłość (1921)**
18.20 **Wodecki Festiwal – przeboje tamtych lat (1)** – koncert, Polska 2024
19.15 **Notacje** – cykl dok., Pol.
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4 **DG 17**

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej? (175)** – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo (1102, 1103)** – program popularnonaukowy, Polska 2024
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **Galileo (1104, 1192, 1193)** – program popularnonaukowy, Polska 2026
12.30 **Mini Galileo (12)** – program popularnonaukowy, Polska 2026
12.50 **Ewolucja** – komedia s.f., USA 2001, wyk. David Duchovny, Julianne Moore
14.55 **Policjantki i Policjanci (1406-1410)** – serial obyczajowy, Polska 2026

puls 2 **DG 17**

5.50 **Ale numer! 23 (7)** – rozr.
6.35 **Smerły** – serial anim.
7.35 **Kacze opowieści** – serial animowany
8.30 **Wyrołowani** – film
FILM anim., Chiny/USA 2021
10.05 **Dwanaście prac Asteriksa** – film animowany, Francja 1976
11.50 **Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
13.45 **Gwiazdy Mazurskiej Nocny Kabaretowej (6, 7)** – pr. rozr., Pol. 2023
15.50 **Oszukana księżniczka** – baśń filmowa, Niemcy/Włochy 2023
17.20 **Jak rozmawiać z psem** – komedia, Chiny/USA/Wielka Brytania 2020

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI** **DG 17**

8.20 **Górna półka smaku (10)**
8.50 **Kiedys to było...** – mag.
9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Tańcząca za światem** – Maroko (1) – magazyn
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2026 2 (8)**
11.45 **To jest grane (90)** – muz.
12.20 **Prywatnie 14 (9)** – przyrod.
12.45 **Program rozrywkowy**
13.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (32)** – talk-show
13.55 **Postaw na milion**
15.50 **Va banque** – teleturniej
17.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
17.35 **Domowe patenty 2 (3)**
17.45 **Szansa na sukces. Opole 2026 2 (9)**
19.35 **Program rozrywkowy**

TTV HD **DG 17**

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Nic do zgłoszenia 3 (7)**
11.05 **Nic do zgłoszenia 4 (4)**
12.05 **Zakup w ciemno extra (39)** – reality show, Polska
12.35 **Zakup w ciemno 7 (38-40)** – reality show, Pol.
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2 (25)**
17.05 **Zakup w ciemno extra (37)** – reality show, Polska
17.45 **Express, Pogoda** – inf.
18.05 **Kanapowczynie 3 (11)**
19.05 **Zakup w ciemno extra (38)** – reality show, Polska
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Idź na całość 2 (24)** – pr. rozrywk., Pol. 2026
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23 (3)**



19.25 **Betlic 1. Liga** – mecz: Wiczyzsta – Miedz (live)
Celująca w bezpośredni awans do PKO BP Ekstraklasy Wiczyzsta Kraków będzie chciała zdobyć cenne punkty. Jesienią przegrała z Miedzią Legnica 2:3. **125 min**



20.20 **Dewajtis (7)**
W dworze Czertwanów trwa niedzielnia kolacja. Marwitz przyznaje, że nie dbał właściwie o interesy. Witold ogłasza, jakie ma plany na przyszłość. Jego słowa wzbudzają kontrowersje. **55 min**



20.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1024-1027)** – Polska 2026
Podczas bankietu dla pracowników banku zostaje znaleziony martwy dyrektor Marek Marecki. Podejrzania padają na upokarzanego sprzedawcę kredytów oraz księgowego. **240 min**



19.00 **Asterix Gal (FILM)** – Francja/Belgia 1967
Rok 50 p.n.e. Galie okupują Rzymian. Opór stawia tylko jedna wioska. Jej mieszkańcy dysponują nadludzką siłą. Jej źródłem jest magiczny wywar. Juliusz Cezar wysłał tam szpiega. **95 min**



19.50 **Życie to kabaret: 62. KFPP w Opolu – KabareTYM (1, 2)** – Polska
Kabareton poświęcony Stanisławowi Tymowi. Na scenie wystąpią przyjaciele artysty, a także osoby, które cenili, wspierał i inspirował. Zobaczymy m. im. Artura Andrusa (zdj.). **120 min**



22.00 **Boys, boys, boys (3)**
Jakub Feliński, Krzysztof Ufnal oraz Konrad Marianański (wszyscy na zdj.) odkrywają Maroko, omijając zatłoczony Marrakesz na rzecz Agadiru. Grają na osiedlowym boisku, surfują i jeżdżą konno. **60 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Kryminalna siódemka**
23.00 **O milimetr** – magazyn
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Całkiem niezła historia**
1.15 **Turystyczna jazda**
1.35 **Sprawa dla reportera**
TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

21.15 **Sanatorium miłości 8 (9)** – reality show, Polska
22.10 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (29)** – talk-show
23.00 **Tajemnica Enigmy (5)**
23.50 **Laskowik & Malicki – niedziela wieczór**
0.40 **M jak miłość (1921)**
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**

0.00 **Gwiazdy Kabaretu (176, 174)** – rozr., Pol. 2026
2.05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco! (270)** – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakup TV Okazje**

20.35 **Gliniarz z Belleville (FILM)** – komedia kryminalna, Francja/Kolumbia 2018
22.45 **Droga bez powrotu. (FILM)** **Genesa O** – horror, Niem./USA/Wlk. Bryt. 2021
0.50 **Wstydlive choroby: Nastolatki 2 (1, 2)** – dok.
2.50 **Lombard. Życie pod zastaw 3 (120, 121)**
4.45 **A kto to mówi? (46)**

21.50 **Postaw na milion**
23.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.00 **Kabaret. Super Show Dwojki 3 (29)** – rozr., Pol.
2.00 **Kabaret Potem. „Zielona Geś” Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego** – pr. rozr., Pol. 1993
2.50 **Kabaretomania**
4.35 **Program rozrywkowy**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23 (4)** – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24 (11)** – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.00 **Diableni boskie 3 (15, 16)** – reality show, Pol.
1.55 **Zapakuj do moich drzwi (110, 111)** – telen.
3.55 **Detektywi (122)** – serial fab.-dokum., Polska 2024

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK **16.15** Słownik polsko-polski **16.40** Tamte lata, tamte dni **17.05** Historie niezapisane **17.28** Klub seniora **17.40** Astroarium **18.02** DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.04** Świadkowie czasu **21.30** Obiektyw **BYDGOSZ** **16.30** W Borach i na Krajnie **16.45** Prosto z lasu **17.00** Blizni nieb **17.30** Eko-opcja **17.45** Pokochaj Grudziądz **18.00** Fach ze hjej **18.30** Zbliżenia **18.57** Kulturalnie mówią **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda **GDĄSK** **17.00** Drogi wolności **18.00** Adwokaci w sztuce **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.31** Panorama **21.43** Pogoda **KATOWICE** **16.10** Punkty zwrotne **16.45** Misja interwencja **17.15** Na KONCIE świata **17.30** Relacje **17.45** Zdarzyło się **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.12** Zioliwa apteka **21.30** Aktualności **KRAKÓW** **16.30** Turystyczna jazda **16.41** Pełnosprawni **17.05** Makłowicz w podróży **17.31** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Krzemionki 30. Przyznanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówią **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.06** Bohaterowie małych ojczyzn **21.30** Kronika **LUBLIN** **16.45** Afisz **17.12** Kwadrans samorządowy **17.30** Tydzień w polityce **18.10** Naturalnie w podróży **18.30** Panorama lubelska **19.00** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **19.10** Języczek w wagi **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **16.40** Idź się zbadaj **16.52** Ekspert ZUS odpowiada **17.00** Wesole lata Telewizji Kraków **17.30** Jazd Kwadrans **17.45** Babskim okiem **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki za kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą **POZNAŃ** **16.45** TalentAsy **17.53** Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.04** Akcja informacyjna **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe **RZESZÓW** **16.30** Kulturalnie mówią **17.01** Stacja Rzeszów Główny **17.16** Koncert **17.46** Z życia regionu **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.00** Z życia regionu **21.30** Aktualności **SZCZECIN** **16.35** NiedzielaKowskiego 24a **17.20** Powrót do przeszłości **17.30** Bohaterki **18.00** Twórcze horyzonty **18.30** Kronika **18.52** Polacy, którzy zmienili świat medycyny **19.05** Nie taki internet straszny **21.31** Kronika **21.51** Wokół nas **WARSZAWA** **16.38** Dobrego dnia **16.50** Reagujemy **17.15** Daję słowo **17.30** Bohaterki **18.00** Informacje z Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Weterani sportu **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **WROCŁAW** **16.30** Fakty **16.42** Szlachetne zdrowie **17.00** Przyśrobiec jest teraz **17.15** Drogi wiary **17.49** Kulturalnie mówią **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Magazyn ku kulturze **21.31** Fakty

TVP HD **TVP HD**

6.00 **Na dobre i na złe (929)**
6.55 **Rancko 10 (118)** – obycz.
7.55 **Rodzinka 1/1 (101, 102)**
8.55 **Ojciec Mateusz 11 (144, 145)** – krym., Pol. 2014
10.45 **Czy wiesz, że? (268)** – dok.
11.20 **Na sygnale (539, 540)**
12.25 **Ojciec Mateusz 2 (17)**
13.20 **Komisarz Alex 7 (91)**
14.15 **Rancko 6 (67, 68)** – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa lamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 20 (259)**
19.20 **Rancko 8 (94-96)** – obycz.
22.20 **Złodziejski kodeks (FILM)** – thriller, USA/Niemcy 2009
0.15 **PitBull (8-10)** – sens., Pol.
3.15 **Licencja na uwodzenie (FILM)** – komedia romantyczna, Francja/Monako 2010

TVP KULTURA **TVP KULTURA** **DG 17**

10.25 **Droga (3)** – serial obycz.
11.40 **Maria Joao Pires gra Mozarta**
12.35 **Maria Jarema. Pęknięcie modernizmu** – reportaż
13.10 **Blue Note Records. Więcej niż muzyka** – dok.
14.50 **Mość na Renie** – dramat **FILM** wojenny, USA 1969
16.55 **Tamte lata, tamte dni 17.35 Vera Cruz** – western, USA **FILM** 1954, reż. Robert Aldrich
19.20 **Dzień z życia artysty (10)**
20.00 **Motyl i skafander** – dram. **FILM** biograf., Fr./USA 2007
22.00 **Klub Jazzowy** – koncert
23.15 **Diabeł Bogu** – dramat **FILM** obyczajowy, Fr./Belgia 2018
1.35 **Dobry tytuł** – mag. kult.
2.05 **Wolność** – dram. obycz., **FILM** Hiszpania/Belgia 2021

afena ANTENA HD **DG 17**

6.00 **Hmmm... (8)** – pr. rozr., Pol.
6.10 **Branicki od kuchni** – kult.
6.40 **Niezwykła Historia Ace Of Base (2, 3)** – serial dok.
8.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat (82-89)** – cykl reportaży, Pol.
13.00 **Australijscy poszukiwawcze złota 6 (10-14)** – dok., Australia
18.00 **Polska. Największe tajemnice 2 (8)** – rozr., Pol.
19.00 **77 V 5 (24)** – pr. rozr., Pol.
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Morderstwa we Francji (FILM)** – Sariat – thriller, Fr. 2017
22.05 **Nocny łowca** – dramat **FILM** kryminalny, USA 2016
23.55 **Kryminal Wronki (1-6)**
2.30 **77 V 3 (6, 1)** – pr. rozr., Pol.
4.35 **Kabaretowy sat (17)**

6 **TV 6** **DG 17**

6.25 **Jeźdźcy światła na końcu smoków** – anim.
7.25 **Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk** – anim.
7.55 **Opowieść o bohater-skim psie** – film przyg., USA/Węgry 2019
9.55 **Cobra Kai (46, 47)** – przyg.
11.30 **Magnum: Detektywy z Hawajów 5 (96, 77, 78)**
14.25 **Poirot (1, 2)** – serial krym.
16.40 **Columbo (1, 2)** – krym.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami (147, 148)** – krym.
22.00 **Kości (59, 60)** – serial krym.
0.00 **Bez litości 2** – horror, USA **FILM** 2013, reż. Steven R. Monroe
2.05 **Krejni patrol (41)** – krym.
2.35 **Kochane pieniądze (18-20)** – serial paradokum.
5.45 **Telezakup TV Okazje**

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 13 (3-6) – serial kryminalny, Włochy 2012
10.05 Hudson i Rex 6 (5, 6) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024
12.00 Znachor – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981, wyk. Jerzy Bińczycki, Anna Dymna, Piotr Franczewski
14.55 Mit – film przygodowy, **FILM** Chiny/Hongkong 2005, wyk. Jackie Chan, Hee-seon Kim
17.30 Azyl – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017, wyk. Jessica Chastain, Johan Heldenbergh



20.00 Głośne hity: **Słupy traf**
FILM – USA 2013, reż. Brad Furman
 Student Richie (Justin Timberlake, zdj.) dostaje ofertę pracy od magnata hazardu. Wkrótce agenci FBI proszą chłopaka o pomoc w jego ujęciu. Richie musi zdecydować, po której stronie stanąć. **120 min**
22.00 Strefa zrzutu – film **FILM** sensacyjny, USA 1994
0.00 Na układy nie ma rady
FILM – komedia, Polska 2017
2.00 Przepraszam, czy tu biją? – sens., Polska 1976
3.55 Ostatnie dni – film **FILM** wojenny, Polska 1969
5.50 Kabaretowe hity (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (249) – reality show, Pol. 2021
7.30 Ewa gotuje (568, 569) – magazyn kulinarny
8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
9.00 Dlaczego ja? (1348-1352) – serial paradokmalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (120) – serial paradokmalny
15.05 Wzięty kobiet (97-100) – serial dok., Pol.
17.00 Nasz nowy dom – reality show, Pol. 2025
18.20 Jak łysie konie
FILM – komedia sensacyjna, Chiny 2023, wyk. Jackie Chan, Haocun Liu



20.50 Państwo młodzi: Chuck i Larry – USA 2007, reż. Dennis Dugan
 Larry (Kevin James, zdj.) musi być w związku, by wykupić polisę za bezpieczny dzieci. Prosi przyjaciela Chucka (Adam Sandler, zdj.), żeby udawał jego partnera. **135 min**
23.05 Kobiety bez wstydu
FILM – komedia, Polska 2016
1.35 Królowa wojownik
FILM – dramat przygodowy, USA/RPA/Irlandia 2023
4.20 Wydarzenia
5.00 Interwencja – mag.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadów (155) – serial dokum., Pol.
5.30 Teleshopy TV Okazje

TVP SERIALE

5.55 Na sygnale (888)
6.35 Janosik (12) – przyg., Pol.
7.30 Na sygnale (889-893)
10.25 Na dobre i na złe (991)
11.25 Komisarz Alex 25 (315)
12.15 Rodzinka.pl (309, 310)
13.25 Ojciec Mateusz 26 (337, 338) – serial krym.
15.15 U Pana Boga w Królowym Moście (8) – serial obycz., Polska
16.15 Komisarz Alex 25 (316) – serial kryminalny, Polska
17.15 Czerdziesiątolatek (8) – serial obycz., Pol. 1975
18.05 Na sygnale (894-896) – serial fabularno-dokum.
19.40 U Pana Boga w Królowym Moście (9) – serial obycz., Polska



20.35 Ojciec Mateusz 26 (339, 340) – Polska 2021
 Olek Wichrowski jest utalentowanym sprinterem. W tajemniczych okolicznościach traci swojego trenera. Ktoś przecina kable w samochodzie Natalii. Okazuje się, że babcia zna winowajcę. **115 min**
22.30 Ranczo 5 (58, 59) – serial obyczajowy, Polska 2011
0.15 Gra z Cieniem (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2024
1.50 PiłBull (10) – serial sensacyjny, Polska 2007
2.40 Oficer (11, 12) – serial sensacyjny, Polska 2005
4.35 Rodzinka.pl (130, 131) – serial komediowy, Pol.

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes 2 (3, 4) – program rozrywk., 2023
7.35 Masza – film krótkometr.
7.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.25 Miś Kudłatek (5, 6) – serial animowany, 1971
8.45 Przygody Myszkii (5, 6) – serial animowany
9.05 Siedem życzzeń (1, 2) – serial przygodowy, 1985
11.55 Podróż za jeden uśmiech – film przygodowy, 1972
13.50 Krzyżacy – film **FILM** historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik
17.40 Miś – komedia, 1981, wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska



20.00 Brunet wieczorową porą – 1976
 W mieszkaniu Michała (Krzysztof Kowalewski, zdj.) zjawia się niejaką Dzidek, który wrócić potem umiera w dziwnych okolicznościach. Gospodarz chce rozwiłkć zagadkę jego śmierci. **120 min**
22.00 Job, czyli ostatnia szara komórka – komedia obycz., 2006
23.55 Psy – dramat sensacyjny, 1992
2.15 Dzień kobiet – film dramat obycz., 2012
4.20 Wracając do Marka – film dokumentalny, 2002
5.40 7 słów o przemianiu – etiuda dokumentalna

AXN

6.00 Maska Zorro – film **FILM** przygodowy, USA/Meksyk 1998, wyk. Antonio Banderas, Anthony Hopkins
8.15 Rekrut 8 (2) – serial kryminalny, USA 2026
9.15 FBI: Most Wanted 4 (6) – serial kryminalny, USA 2022
10.10 Detektyw Monk 3 (8-12) – serial kryminalny, USA 2004
15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (10-14) – serial kryminalny, USA/Kanada
 Grissom chce odejść z pracy. W mieście pojawia się jednak naśladowca seryjnego mordercy. **295 min**



20.00 Uprowadzona – Francja **FILM** 2008, reż. Pierre Morel
 Były agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) rusza do Paryża, by ratować córkę. Nastałakę porwał gang handlarzy żywym towarem. Zdeteminowany ojciec rozprawia się z bandytami. **120 min**
22.00 Uprowadzona 2 – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
23.45 W imię króla 2: Dwa światy – film przyg., Kanada/Niemcy 2011
1.50 S.W.A.T.: Obłężenie
FILM – film sens., USA 2017
3.40 Walker: Strażnik Teksasu 4 (13) – krym.
4.40 Castle 6 (20) – krym., USA
5.25 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.05 W stronę słońca – dok.
7.40 Heidi ratuje ryśa
FILM – anim., Niemcy/Hiszpania/Belgia 2025
9.00 Chopin, Chopin!
FILM – dram. biograf., Pol. 2025
11.10 Łapu-capu
11.25 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
13.35 Call me lala
14.00 Notting Hill – komedia **FILM** romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
16.00 Tożsamość Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
17.55 Azyl – dramat **FILM** biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017



20.00 Dziki robot
FILM – USA 2024
 Po katastrofie statku maszyna Roz trafia na bezludną wyspę. Przygarnia osierocone pisklę, dla którego staje się matką. W robocie zaczyna budzić się uczucia. **100 min**
21.40 Wierny ogrodnik
FILM – thriller, Wielka Brytania/Niemcy 2005
23.45 Dziedziectwo Bourne'a
FILM – film sens., USA 2012
1.55 20 dni w Mariupolu – film dokumentalny, USA
3.30 Wiarołom – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2021

13 ULICA

6.00 Falszerstwo (1) – krym., Fr.
6.50 Kapitan Marleau 5 (2) – serial kryminalny, Fr. 2020
8.50 Motyw (11-13) – krym.
11.35 Motyw 2 (1-7) – krym., Kan.
18.00 Blue Ridge (1, 2) – serial kryminalny, USA 2024
20.00 Chicago P.D. 13 (3) – serial kryminalny, USA 2025
21.00 Blanca 3 (11) – krym., Wł.
22.00 Zbrodnia przez zbrodnię: Aurora
 Teagarden na tropie – film krym., Kan./USA 2022
0.00 Psy mafii – film **FILM** kryminalny, USA 2016
2.00 Wypal morderców
FILM – thriller, USA 2023, wyk. Andrea Bogart, Donny Boaz
4.00 Kapitan Marleau 5 (3) – serial kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

8.00 Sądziści (30) – serial anim.
8.15 Była sobie Ziemia (4-6)
9.55 Smerfy: Legenda Smerfy Doliny – anim.
10.15 Rio – film animowany, **FILM** USA/Wielka Brytania 2011
12.15 Daleko jesczcie?
FILM – komedia, USA 2005
14.10 Nowożeńcy – komedia **FILM** romant., USA/Niemcy 2003
16.10 Noc w muzeum – film **FILM** przyg., USA/Wlk. Bryt. 2006
18.35 Planeta małp
FILM – film s.f., USA 2001
21.00 Niezniszczalni – sens., **FILM** USA/Bulgaria/Hiszp. 2010, wyk. Sylvester Stallone
23.15 Karma – thriller, USA 2015, wyk. Jessica Biel
0.55 Ślad (108, 109, 88, 89)
4.55 Na ratunek 112 (803, 804)

HBO

13.00 Vinci 2 – komedia **FILM** kryminalna, Polska 2025
15.00 Przypadek Harolda Cricka – komediodramat, USA 2006, wyk. Will Ferrell
16.55 Kung Fu Panda 4 – film **FILM** anim., Chiny/USA 2024
18.30 Batman Azteków: Stracieć imperium – film anim., USA/Meksyk 2025
20.00 Bohemian Rhapsody
FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
22.10 Blue Moon – dramat **FILM** biograficzny, USA/Irlandia 2025, wyk. Ethan Hawke
23.50 Millerowie – kom. krym., **FILM** USA/Wielka Brytania 2013
1.40 Lalka – komedia, Francja **FILM** 2025, wyk. Vincent Macaigne, Cecile de France

WARNER TV

9.05 Dennis znów rozrabia
FILM – komedia, USA 1998
10.45 Willy Wonka i fabryka czekolady – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
12.35 Dziedzic maski – komedia **FILM** przyg., USA/Niemcy 2005
14.40 Paszport do Paryża
FILM – film familijny, USA 1999
16.25 Naciągacze – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003
18.45 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie – film sensacyjny, USA/Hongkong/Ukraina 1996
20.25 Pan niania – komedia, **FILM** USA 1993, wyk. Hulk Hogan
22.50 Wrogie niebo 3 (10) – s.f.
22.50 Wrogie niebo 4 (1) – s.f.
23.45 Rój – film katastroficzny, **FILM** USA 1978

ALE KINO+

9.00 Lana i Lilly Wachowski. Siostry, które podbiły Hollywood – film dok., Fr.
10.20 Śmierć na Nilu – film **FILM** kryminalny, Wlk. Bryt. 1978
13.05 Monster – dramat **FILM** psychologiczny, Jap. 2023
15.35 Niezwykłoty – dramat **FILM** biograficzny, USA 2017
18.00 Tunel – film katastroficzny **FILM** niy, Norwegia 2019
20.10 Zatruta róża – thriller, **FILM** Włochy/USA 2019
22.15 WASP. Sieć szpiegów
FILM – thriller, Francja/Brazylia/Hiszpania 2019
0.50 Cienie! – horror kom., Fr./**FILM** USA/Wielka Brytania 2022
3.05 Belfer 3 (8-ost.) – krym.
3.50 Grzyby – thriller, Polska **FILM** 2023, wyk. Maria Maj

CANAL+ FILM

11.15 Saga „Zmierzczeni”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
13.10 Masz ci los! – komedia, **FILM** Polska 2023
14.40 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
14.45 Justo będzie nasze
FILM – komediodramat, Wł. 2023
16.40 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
18.10 Krucjata Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Uciekinier – film s.f., **FILM** Wielka Brytania/USA 2025
22.15 Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej – dram. wojenny, USA/Niem./Wielka Brytania 2005
0.50 Wrooklyn Zoo – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 Medium 6 (1-4) – krym.
10.00 Grimm 2 (15-19) – fantasy
14.50 Przygody Tintina
FILM – film animowany, USA/Nowa Zelandia 2011
17.00 Miasto cienia – film **FILM** przygodowy, USA 2008
19.00 Pompeje – film katastrof., **FILM** Kanada/Niemcy/USA 2014
21.00 Kickboxer – film **FILM** sensacyjny, USA 1989
23.00 Zapowiedź – thriller, USA/Wielka Brytania/Australia 2009, wyk. Nicolas Cage
1.30 Wielki uskok – film **FILM** katastroficzny, USA 2024, wyk. Jessica Morris
3.25 SurrealEstate (1-3) – serial grozy, USA 2021

PARAMOUNT NETWORK

8.00 Psi Patrol: Film – anim., **FILM** Kan./USA/Hiszpania 2021
9.50 Dora i Miasto Złota
FILM – film przygodowy, USA/Meksyk/Australia 2019
12.00 Marley i ja – komedia, USA **FILM** 2008, wyk. Owen Wilson
14.30 Forrest Gump
FILM – komediodramat, USA 1994
17.30 Tomb Raider – film **FILM** przyg., Wlk. Bryt./USA 2018
20.00 Transformers
FILM – film s.f., USA 2007
23.00 Hazardziści – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1998
1.25 Negocjator – film sens., **FILM** USA/Niemcy 1998
4.30 Śmiesznie nie będzie 2 (1) – pr. rozr., Wielka Brytania

FX

6.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19-21) – serial krym.
9.35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
11.25 Agenci NCIS 8 (12-14)
14.10 Tropiciel (12) – serial krym.
15.05 Matlock (5) – serial krym.
16.00 Z archiwum X (1-3) – s.f.
18.55 Strażnik – film **FILM** sensacyjny, USA 2006
21.05 Królestwo niebieskie
FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
0.05 Liberator 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
2.05 Paradise (1) – serial krym.
3.05 Tropiciel (12) – serial krym.
3.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22)

KINO TV

10.10 Noe: Wybrany
FILM przez Boga – dramat przygodowy, USA 2014
13.05 Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
15.20 Fenomen – komediodramat, USA 1996
17.50 Ze śmiertnią jej
FILM do twarży – czarna komedia, USA 1992
20.00 Sama wszystkich strachów – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002
22.30 Atomic Blonde – thriller, **FILM** Niemcy/Szwecja/USA 2017
0.50 G.I. Jane – dram. obycz., **FILM** USA/Wielka Brytania 1997

CANAL+ SERIALE

9.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
9.55 Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda (1-3) – dok.
12.40 The Office PL 5 (7-9)
14.15 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
14.30 Naruto (7-9) – serial anime
16.05 Premierowa jazda – anim.
16.25 Włochy z góry (3, 4) – dok.
18.05 13 posterunek 2 (23-25) – serial komediowy, Polska
20.00 Edukacja XD (7-10) – kom.
22.00 Trigger Point: Stan zagrożenia 2 (3, 4) – sens.
23.40 Belfer (5, 6) – serial krym.
1.40 Miłość, seks & pandemia (1, 2) – obycz.
3.20 Premierowa jazda – mag.
3.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.00 KSI & Pauls: W sieci sukcesów – film dokum., USA
13.00 W trasie z Normanem Reedusem (4) – serial dok.
14.00 Co poszło nie tak 4 (4)
15.00 Porzucena Ameryka 4 (5, 6) – serial dokumalny
16.55 Wykrzywał historii 4 (4)
18.00 Z archiwów historii (1)
19.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (3) – dok.
20.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (4) – dok.
20.45 Born Racers. Młodzi i szybcy (1) – serial dokum.
22.00 Porzucena konstrukcje (13) – serial dok., Wlk. Bryt.
22.55 Wykrzywał historii 4 (5)
23.55 Co poszło nie tak 4 (2)

TLC

11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 5
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
13.00 Rodzina 10+ 8 – rozr.
14.00 Klinika bez tajemnic (8, 9) – program medyczny
16.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
17.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 – pr. rozrywk., USA 2025
19.00 Premiera: Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posćcielowe rozmowy 8 (19)
20.00 Niepokonani (4) – dok.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (39, 40) – serial obyczajowy, Pol.
8.00 Bogaty dom – biedny dom (135, 129) – reality show, Polska 2025
10.00 Polacy za granicą – miłość (1, 2): Teneryfa; Rodos – serial dokum.
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (31, 32) – pr. rozr., Polska
14.00 Ani słowa pannie młodej (5, 6) – dok., Pol.
16.00 Kolacja w ciemno (46, 48) – pr. rozr., Polska
18.00 Nasz nowy dom (288, 289) – reality show

TVN STYLE

5.30 Związki z modą (3)
6.20 Co za tydzień – mag.
6.50 Niezwykłe Stany Prokopa (2) – rozr., Pol.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Dzieci świata (6) – eduk.
12.00 Jestem z Polski (15) – serial dokum., Pol. 2023
13.05 Jestem z Polski 2 (2, 4)
15.05 Biały biznes (5) – rozr.
16.05 Ostre cięcie 12 (7) – rozr.
17.05 Zgłoś remont 11 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.05 Bitwa o gości (8) – reality show, Pol. 2026
19.05 Kuchenne rewolucje (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2017

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Brudne skarby 2
8.00 Bimbrownicy 14
9.00 Gorączka złota 16 (21)
10.00 Łowcy opali 8: Pełny bak
11.00 Od samochodu do domu 2
12.00 Wycisgi po antyki
13.00 Złomowisko PL (4, 5)
15.00 Nic do ukrycia (1)
16.00 Lotnisko (5)
17.00 Nagi instykt przetrwania 11: Las pelen węży
18.00 Vantara – azył dla zwierząt: Eksperti
19.00 Największe napady świata

TVP HISTORIA

10.30 Legendy polskiego sportu (1) – mag.
11.30 Wszystkie kolory świata
12.35 Odkryć tajemnicę 14.00 Ex Libris – magazyn
14.30 Dama z Szanghaju **FILM** – film krym., USA 1947
16.20 Flesz historii (760)
16.50 Świętyni świata (2)
17.50 Rodzina Polanieckich (1) – serial obyczajowy, Polska 1978, wyk. Andrzej May, Anna Nehrebecka
19.20 Narodziny chirurga (2)
20.15 Zapomniane karty historii (2): Czarna śmierć

FOKUS TV

7.00 Rolnicy. Podlasie 9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (5, 6)
11.00 Świat z góry. Parki narodowe (3, 4) – dok.
13.00 Rolnicy. Podlasie (32-34) – serial dok., Pol.
16.00 Najpiękniejsze domy na wsi (2) – serial dok.
17.00 Premiera: Wielkie wycieczkowe (1)
18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły (2)
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (10) – dok.
19.25 Top 10 Największe tajemnice świata (8)

21.00 Twarz od nowa
22.00 Chris Brown: Historia przemocy (1) – film dok.
23.30 Pogromcy guzów
0.30 Dr Pryszczyla: wirtualnie – pr. rozrywk.
1.00 Niepokonani (4) – dok.
2.00 Twarz od nowa
3.00 Chris Brown: Historia przemocy (1) – film dok.

20.00 Love Island. Wyspa miłości (267-269) – reality show, Polska 2023
23.00 Gry małżeńskie (136)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (5, 6)
2.00 Gry małżeńskie (137, 138) – reality show
4.00 Zdrady (36, 37) – serial paradokumentalny, Pol.

21.05 Królowa przetrwania 3 (10) – reality show, Polska
22.30 Skok na głęboką wodę (9) – pr. rozr., Polska 2026
23.35 Słub od pierwszego wejrzenia 11 (9, 10)
1.45 Słuby świata – Turcja (2) – pr. rozr., Polska 2019
2.45 Apetyt na miłość (1)
3.45 Dieta czy cud? (1)

20.00 Bimbrownicy 14
21.00 Mike Brewer: przeróbki i sprzedaż (5)
22.00 Łowcy opali 8: Pełny bak
23.00 Morze złota 13
0.00 Teorie spiskowe pod lupą
1.00 Potwory z Alaski
2.00 Łowcy staroci 10 (15)
3.00 Łowcy staroci 11 (1)

21.20 Mały wielki człowiek **FILM** – western, USA 1970, reż. Arthur Penn
23.50 Orzeł. Ostatni patrol **FILM** – dramat wojenny, Polska 2022, wyk. Tomasz Ziętek
1.40 Historia w postaciach zapisana: Człowiek w żelaznej masce – cykl dokumentalny

20.00 Sekrety Biblii (5) – dok.
21.00 UFO. Zaginione dowody (3, 4) – dok., USA
23.00 Premiera: Poza kontrolą: Park rozrywki – od szaleństwa do kosmaru – film dok.
0.00 Premiera: Przystępcze podziemie (6) – dok.

METRO

7.35 Klan z Alaski – serial dokum.
9.40 The Floor – teleturniej, Pol.
10.50 Złomowisko PL 5 – dok.
12.55 Gwiazdy lumpeksów
13.45 Kryminalni (4, 1) – krym.
16.00 Niezwykłe Stany Prokopa 5 – pr. rozr., Polska
17.00 Mam talent! – pr. rozr., Pol.
19.25 Magda gotuje internet
20.00 OSS 117 – Kair, gniazdo **FILM** szpiegów – komedia, Francja/Belgia 2006
22.10 Na własną rękę – film **FILM** sensacyjny, USA 2002
0.15 Kuba Wojewódzki
1.30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.
2.30 Szkoła (799, 794) – paradok.
4.25 Nowa Maja w ogrodzie 3

zoom TV

6.00 Kojak (1, 2) – serial krym.
8.00 Jakubiak rozgrywa Polskę 2 – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat
12.55 Sensacje XX wieku – hist.
15.15 Cztery pancerni i pies (3, 4) – serial wojenny, Polska
17.50 Gang Olsewa w potrzasku **FILM** – komedia sens., Dania 1969
20.00 Kabaretowe przeboje 4
21.00 Urowadzona 3 – film sens., **FILM** Francja/Hiszp./USA 2014
23.10 Adam szuka Ewę
Nienyć 3 – pr. rozr., Niemcy
0.10 Magia nagości. Hiszpania
1.30 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kaski
2.45 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.50 MasterChef – pr. rozrywk.
11.25 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
12.25 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.35 Śródziemnomorski przepis na zdrowie – mag.
14.40 Rodzinne przepisy Joanny: prosto z farmy
15.45 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.
16.50 Indyjskie smaki Maneet
17.55 Wiosenny turniej wypieków – reality show
18.55 Dziwaczne potrawy – dok.
19.50 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin.
21.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.25 Gdzie zjeść we Włoszech
1.35 Mordercza kuchnia

DISCOVERY SCIENCE

6.00 NASA – archiwum tajemnic
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
14.00 Jak działa wszechświat?
16.00 NASA – archiwum tajemnic: Tuż obok Ziemi; Kłątwa pełni Księżyca – dok.
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Autostrada spotkań z UFO: Morderstwo na prerii; Odzyskiwanie UFO – dok.
22.00 Tajemnice Alaski
0.00 Śladami Wielkiej Stopy
2.00 Zaginione miejsca
4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy
8.00 Kosmiczne katastrofy
10.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Car SOS
17.00 Największe katastrofy budowlane
18.00 Morski patrol: Hiszpania
20.00 Mega Metro
21.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem
23.00 Hitler: Zaginione taśmy III Rzeszy: Austriacki polityk
0.00 Alarm na lotnisku: Peru
2.00 Wyprawa na dno
4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy
5.00 Car SOS: Saab 900 – dok.

BBC EARTH

11.00 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
12.00 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
13.00 Jajko: cud natury – film dok.
14.10 Attenborough i śpiew natury – dok., Wlk. Bryt. 2022
15.20 Rajska ptaki (1) – film dok.
16.25 Attenborough i jurański potwór morski (1) – dok.
17.30 Potęga ssaaków: kulisy **17.45** W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
18.45 Szlakiem wulkanów – dok.
19.45 Błękitna Planeta 2 – serial dok., Wielka Brytania 2017
22.15 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
23.15 Wyspy. Laboratoria natury

WP

10.58 Pogoda
11.00 Wakacje z piekła rodem
12.00 Pokochaj lub sprzedaj 13
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Północny 5 – serial dokum.
15.00 Policjanci w akcji (9, 10)
16.56 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
18.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
18.55 Policjanci z sąsiedztwa 8
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.59 Pogoda
22.05 Mistrzowie Kabaretu 17
23.00 Przeboje Kabarety
0.05 Mistrzowie Kabaretu 8
1.05 Mistrzowie Kabaretu 3

NOWA TV

6.20 TV okazje
6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (569) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (5, 6)
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (15-21)
13.00 One Punch Man (3, 4)
14.00 Co ludzie powiedzą? 4 (25-27) – kom., Wlk. Bryt. 1993
16.00 Miodowe lata (34-38)
19.45 Poirot (9, 10) – serial krym.
21.50 Poirot 2 (1, 2) – serial krym.
0.00 Ślad (66) – serial kryminalny
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

8.50 Uratuj swój ogród 5 – mag.
9.55 Z miłości do ogrodu 3
11.00 Zróbmy sobie dom
12.05 Odłotowy ogród – mag.
12.35 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
14.40 Para w remont 2
16.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 7
18.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
18.50 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
19.50 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
20.45 Mieszkanie na miarę
22.35 Mieszkanie na miarę 2
23.15 Letnia chata na lata – rozr.
0.30 Sprzątaczkii (10-12) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Farma pełna miłości – dok.
8.05 Dziwaczne potrawy: Sma-kowite miasta – serial dok.
8.40 Dziwaczne potrawy: Sma-kowite miasta 8 – dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.
13.20 Baseny z rozmachem
14.20 Cieżarówka przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie
18.00 Dziwaczne potrawy: Sma-kowite miasta – serial dok.
20.05 Nagi instykt przetrwania
22.10 Afrika Express
23.55 Cali i zdrowi – pr. rozrywk.
1.55 Hotelowe rewolucje – dok.
5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Olsniwiająca Ameryka
11.00 Królowe świata zwierząt 12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
14.00 Dziką Północ Europę
15.00 Królestwo lampartów
16.00 Drapieżnik kontra ofiara
17.00 Cuda Afryki: Etiopia – dok.
18.00 Sekretne życie pszczoł: Ul
19.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji
20.00 Europa z powietrza
21.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Nieustraszone koty
22.00 Anatomia ukąszenia węża
23.00 Europa z powietrza: Alpy
0.05 Niezwykły dr Pol
2.00 Dziką Północ Europę

POLSAT WIASAT HISTORY

6.20 Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid
8.25 Tajne bazy nazistów 4
10.25 Hitler: Odliczanie – dok.
13.30 Czolg: najwazniejsza broń II wojny światowej
19.00 Nacisci: korzenie zla
21.00 Hitler i jego wladza
0.20 Ramzes: wladca Egiptu
1.20 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
2.00 Zaginione miasta Czyngis-chana
2.55 Piramidy w Gizie: siegnac do gwiazd – film dokum., Fr.
3.50 Abu Simbel: swiatynia nad Nilem – film dokum., Fr.
4.45 Czarni faraonowie – dok.

CANAL+ KUCHNIA

15.40 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
16.05 M jak mięso 9 – mag. kulin.
16.30 M jak mięso 10 – mag. kulin.
16.55 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
17.55 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodzę
18.50 Włoska kuchnia Gino: Dla rodziny – serial dokum.
19.50 Kulinarne mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
20.45 Ziemia, ogień i smak – dok.
21.40 Poza utarty smak: Colin i Manu – serial dokum.
22.35 M jak mięso 9 – mag. kulin.
23.00 M jak mięso 10 – mag. kulin.

CANAL+ DOMO

16.00 Patent na zieleni – mag.
16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
17.05 Mebloreakcje – mag.
17.35 Dom w miesiąc 2 – dok.
18.00 Daleko od miasta 11 – dok.
19.00 Podzielić M2 – dok.
20.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
21.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
22.00 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2 – serial dok.
22.55 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.
23.45 Stylowo o wnetrzach

SUPER POLSAT

10.00 Hop **FILM** – film familijny, USA 2011
11.55 Świat według Kiepskich (553-558) – serial kom., Polska
15.00 Ziomiarze – serial dokum.
17.00 Świat według Kiepskich (559-562) – serial kom., Polska
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Kokałnowy Rick – dramat **FILM** kryminalny, USA 2018
23.25 Jerry Maguire – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1996
2.05 Backdoor. Wyjście awaryjne (6) – serial kom.
2.40 Świat według Kiepskich (104, 23, 50) – serial kom., Pol.

TVP KOBIECI

12.00 Okrasa female przepisy
12.30 Pięknie przygotuj OIA
13.00 Sanatorium miłości 8
14.00 Rodzinka.pl (112, 113)
15.00 Tańcząca ze światem – Tunezja – magazyn
15.30 Ojciec Mateusz 26 (333, 334) – serial kryminalny
17.25 Moda na sportowo – dok.
18.30 Daria ze Śląska na dobry wieczór – koncert
19.30 Miłość i nadzieja (238)
20.30 Wichrowe wzgórze (219)
21.30 Bardotki (3) – serial biograf.
22.30 Trzy królowe – komedia, **FILM** USA 2021, wyk. Ellen Burstyn

PLANETE+

12.30 Świat z góry 11
13.35 Szop prac: mistrz przetrwania – film dokum.
14.50 Miasto szczurów – dok.
15.50 Rosomak. Trudy macierzyństwa – film dok.
17.00 Los Polnosza. Kajakiem przez kanion Colca (1)
18.00 Świat z góry 11
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3
19.45 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
20.05 Nelly i Nadine. Zakazana miłość – film dokumentalny
22.00 Teodor Herzi – człowiek, który wymyślił Izrael

TVP DOKUMENT

12.05 Taniec – kultura czy życie
13.00 Podróż Malej Dużej 7
13.30 Tacy byliśmy (8)
14.00 Reunion – laboratorjum ewolucji – film dok., Niem.
15.00 Zwierzęta, które zmieniły historię – film dokumentalny
16.00 Neandertalczyk kontra Homo sapiens – film dokum.
17.05 Dziką Australią Zachodnią z Billem Balleyem – dok.
17.55 Zielenski (1/2) – film dok., Fr.
19.05 Kto rzadzi światem?
20.10 Legenda „Nocnego kowboja” – film dok., USA
22.05 Miś dla Michaela – dok.

TVP SPORT TVP SPORT DVB T2
8.10 Droga do Mundialu 2026 - magazyn piłkarski
8.40 Droga do Mundialu 2026 - magazyn piłkarski
9.10 Hokej: NHL - mecz fazy 2. rundy fazy play-off
10.15 Niezwykłe historie Biało-Czerwonych
10.45 Boks: Memorial Feliksa Stamma w Warszawie (live)
15.05 Szachy: Super Rapid & Blitz Poland - Warszawa 2026 (live)
16.05 Żużel: Drużynowe ME - Rzeszów 2026 - finał (live)

EUROSPORT 1
8.30 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield - mecz finałowy
10.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Nesebyr - Burgas
10.45 Kolarstwo: Giro d'Italia - 2. etap (live)
13.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina - 7. etap (live)
14.30 Kolarstwo: Giro d'Italia - 2. etap (live)
16.45 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina - 7. etap
17.45 Cycling Show - mag.
18.15 Kolarstwo: Giro d'Italia: Burgas - Wielkie Tyrnowo

POLSAT SPORT 1
6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz fazy play-off
8.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz fazy play-off
10.00 Magazyn Polskiego Sportu - mag. sportowy
11.00 7. strefa - mag. siatkarski
12.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga - ćwierćfinał fazy play-off
14.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga: Projekt - Asseco Resovia Rzeszów (live)
17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - faza play-off

TVP ABC DVB T2
7.30 Swinka Peppa 11
7.40 Dolina Muminków 3
8.05 44 Koty
8.20 Jak borsuk z lisem 2
9.00 Piotruś Królik 2
9.30 Domisie
10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
10.45 Pamiętnik Florki
11.05 Mami! duże przygody Miffy 2
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
13.05 Hulaho
13.20 Pszczółka Maja
13.50 Lupin wśród bajek

MINIMINI+
11.20 Marta mówi
11.50 Trojczaki
12.20 Smerfy
12.55 Baranek Shaun
13.21 Kicia Kocia 2
13.37 Robotkowo
14.00 Bing
14.20 Strażak Sam 16
14.45 Looloo Kids
15.01 Gazu, pieski, gazu!
15.28 Kicia Kocia
15.45 Jeżyk Happy
16.02 Marta mówi
16.30 Mega Ekspres
16.56 Ciekawski George 4
17.55 Enchantimals: Słoneczna Sawanna

TVN 24
8.50 Polska na weekend
9.00 Serwis informacyjny
9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.50 Kadł na Kino - mag.
10.05 Polska na weekend
10.35 Polska na weekend
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
13.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.30 Ranking Mazura
16.00 Fakty po południu
18.00 Dwie strony
19.05 Kadł na Kino - mag.
19.15 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach

19.50 Koszykówka mężczyzn: Final Four Ligi Mistrzów - finał (live)
22.15 Sportowy wieczór
22.45 Boks: Memorial Feliksa Stamma w Warszawie
1.15 Boks: Gala w Paradise: J. Zamarron - R. L. Allen
2.05 Hokej: NHL - 2. runda fazy play-off (live)

20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang - prowadzenie kobiet i mężczyzn
22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Burgas - Wielkie Tyrnowo
23.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina - 7. etap
0.00 Snooker: MS w Sheffield - finał

20.00 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga - 4. mecz finałowy fazy play-off: BBTŚ Bielsko-Biała - GKS Katowice (live)
22.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - faza play-off
1.00 Sporty walki: UFC 328 - wstępna karta walk (live)

14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham
14.40 Topo Gigio
15.15 Zwierzaki Czytali
15.35 Mała Marinette
16.05 Kosmo-kumple
16.35 Ricky Zoom
17.05 Super Wings: Strażnicy Świata
17.30 Piotruś Królik

18.30 Enchantimals: Wiosna na urodzinach wzgórzach - film animowany, USA 2020
19.20 Baczne oczka
19.40 Smerfy
20.08 Cloudy & Stormy
20.35 Dolina Muminków 3
21.01 Wierszyki domowe
21.31 Edzio i Lusja

20.00 Superwizjer - mag.
21.00 Rozmowy o końcu świata - pr. publicyst.
22.00 Szkoła kontaktowe - program rozrywkowy
23.00 Dzień po dniu
0.00 Fakty po Faktach
0.40 Rozmowy o końcu świata - pr. publicyst.
1.45 Nowa Maja w ogrodzie

CANAL+ SPORT CANAL+ SPORT
11.15 Premier League Review
12.30 Premier League Preview
13.10 Premier League: The Big Interview
13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Elche CF - CD Alaves (live)
16.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Sevilla FC - RCD Espanyol (live)
18.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Elche CF - CD Alaves
20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Real Sociedad - Real Betis Balompie (live)
23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 153
1.15 Premier League: The Big Interview (39)

EUROSPORT 2
8.00 Kolarstwo: Giro d'Italia - 1. etap
9.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina: Gijón - Les Praeres
10.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao - bouldering mężczyzn
11.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli
13.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps (live)
17.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps (live)
20.30 Golf: Trust Championship - 3. runda (live)
0.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina - 7. etap
1.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps

POLSAT SPORT 2
8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie - mecz 2. rundy
11.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie - mecz 2. rundy (live)
13.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie - mecz 2. rundy (live)
15.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie - mecz 2. rundy (live)
17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie - mecz 2. rundy (live)
19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie - mecz 2. rundy (live)
21.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie - mecz 2. rundy
23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie - mecz 2. rundy
1.00 Sporty walki: FEN 49 w Mragowie: A. Zieliński - K. Kraska 25.08.2023

NICKELODEON
8.35 SpongeBob
10.15 Dinus i Lusja
9.55 Marsupilami
10.55 Harmidom 3
12.20 Grzmotomocni: Tajniacy
13.15 Niebezpieczny Henryk
14.15 That Girl Lay Lay 2
15.10 Harmidom 7
16.00 Wylde Pak - zakrecona paka 2
16.30 Wylde Pak - zakrecona paka
16.45 Marsupilami
17.25 SpongeBob
17.45 SpongeBob
18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2
19.10 That Girl Lay Lay 2

TELETOON+
8.50 Siostry
10.15 Dinus i Lusja
11.40 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2
12.25 Osmar
13.00 Talking Tom and Friends 3
13.55 Kumple z dżungli na ratunek! 3
14.50 Siostry 2
15.30 Polly Pocket 6
16.30 Dinus i Lusja
17.00 Kumple z dżungli - na ratunek!
17.25 Charlotte i trzy muszkieterki
17.55 Siostry
18.45 Harmidom
19.40 Kumple z dżungli - na ratunek!

TVP Info TVP INFO
14.30 Serwis Info Dzień
15.30 Troche Info
16.00 Dzień w godzinie
17.00 Telexpress
17.15 Telexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Sprawdzamy
18.00 Panorama
18.20 Teleplotki
18.30 Kiedys to bylo...
19.00 Serwis Info Wieczór
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Co ludzie powiedzą?
21.00 Serwis Info Wieczór
21.15 Kłd bezpieczństwa
21.45 Panorama
22.10 Oko na Wschód
22.30 Stan wyborczy

CANAL+ SPORT 2 CANAL+ SPORT 2
10.30 8 wspaniałych (1)
11.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie - mecz 3. rundy gry pojedynczej (live)
13.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie - mecz 3. rundy (live)
15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie - mecz 3. rundy (live)
17.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie - mecz 3. rundy (live)
19.00 8 wspaniałych (2, 7)
20.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie - mecz 3. rundy (live)
22.45 Tenis: Turniej WTA w Rzymie - mecz 3. rundy
1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Górnik Zabrze - KGHM Zaglebie Lubin

ELEVEN SPORTS 1
8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB - Eintracht
10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia - Atletico
12.00 Bundesliga Weekly (37)
12.35 Made in Italy (2)
12.55 Piłka nożna: 2. liga niemiecka - mecz: Holstein Kiel - 1. FC Magdeburg (live)
15.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfB Stuttgart - Bayer (live)
17.40 Piłka nożna: Liga włoska: SS Lazio - Inter Mediolan (live)
20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Lecce - Juventus FC (live)
23.00 Eleven Go Live
0.15 Piłka nożna: Liga niemiecka - mecz: VfB Stuttgart - Bayer

POLSAT SPORT 3
8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga
10.30 Piłka ręczna kobiet: ORLEN Superliga Kobiet
13.00 Handball Arena
13.55 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps (live)
15.30 Piłka ręczna mężczyzn: PP - półfinał (live)
18.00 Piłka ręczna mężczyzn: PP - półfinał (live)
20.30 Piłka nożna z archiwum
23.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dwyjzmy 1A - Sosnowiec 2026
2.00 Sporty walki: Babilon MMA 52 w Nowym Targu - waga lekka: Krzysztof Mendlewski - Marcin Skrzek 17.05.2025

NICK JR.
8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barabapaka i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
11.20 Dora 4
11.45 Rubble i jego ekipa 4
12.15 Rubble i jego ekipa 2
12.45 Psi Patrol 4
13.10 Psi Patrol 5
13.30 Barabapaka i jego rodzinka 2
14.30 Barabapaka - szczęśliwa rodzinka
14.45 Zwierzęce zagadki
16.00 Swinka Peppa 7
16.10 Blaze i Megamaszyn 7
16.40 Psi Patrol 2
17.00 Rubble i jego ekipa 3
17.30 Pan Krokodyl

DISNEY JUNIOR
8.00 Spidey i superkumple
8.30 Klub Myszkki Miki Plus
9.00 Klub przyjaźni Myszki Miki
10.00 Blue 2
11.00 Superkoty 2
12.00 Spidey i superkumple
12.30 Iron Man i super ekipa
13.00 RoboGobo
13.30 Klub Myszkki Miki Plus
14.00 Ariel: Mała Syrenka 2
14.30 Superkoty
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple
16.00 Blue 3
18.00 Jej Wysokość Zosia 2
18.30 Jej Wysokość Zosia
19.00 Klub Myszkki Miki Plus

POLSAT NEWS
11.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
15.50 Wydarzenia 15:50
16.30 Czysta Polska
17.10 Interwencja - taka jest Polska
18.00 W rytmie dnia
18.50 Debaty polityczna
19.15 Prezydenci i premierzy
19.50 Dobry wieczór, Polsko
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Interwencja - taka jest Polska
0.55 Wydarzenia wieczorne

CANAL+ SPORTS CANAL+ SPORT 5
9.40 Żużel: PGE Ekstraliga: GKM Grudziadz - Unia Leszno
12.30 Premier League Preview
13.00 Dart: Elten Safety Shoes Austrian Darts Open w Grazu (live)
17.15 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA (32)
17.50 Premier League Stories (39)
18.25 Premier League: The Big Interview (39)
19.00 Dart: Elten Safety Shoes Austrian Darts Open w Grazu (live)
23.30 Liga+

ELEVEN SPORTS 2
12.55 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Bochum - Hannover (live)
15.05 Bundesliga Clubs
15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: RB Lipsk - FC St. Pauli (live)
17.35 Bundesliga Special (19)
18.10 Bundesliga Clubs
18.25 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfL Wolfsburg - Bayern (live)
20.45 Piłka nożna: Liga włoska: Cagliari Calcio - Udinese
22.45 Magazyn piłkarski
23.20 Pewnego razu w Gruzji - historia Khvichy Kvaratskheli - film dokum.

POLSAT PLAY
6.00 Gwiazdy lombardu
9.35 Poszukiwacze historii
10.00 Kolaboranci Hitlera
13.20 Fabryki wojny
15.30 Tajna historia XX wieku
15.55 Niezwykłe pociągi
17.00 Polacy za granicą
18.05 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi
21.05 Wakacje z Bałtykiem
22.00 Polacy za granicą
0.10 Łowca pedofilów
1.50 Jedziemy na ryby!
2.50 Dorwać tuńczyka

TVP TURBO TVN TURBO
8.45 Samochód marzeń - kup i zrób 10
9.45 Naprawy nie do naprawy
10.30 Moto Kombat
11.15 Ciężarówka przez Chile
12.15 Moto Factory
13.00 Jeździć, obserwowac
14.30 Zawodowi handlarze
16.00 Wozy samochodowe
18.00 Ciężarówka przez Stany 5
21.55 Ciężarówka przez Chile
22.55 Naprawy nie do naprawy
1.10 Zawodowi handlarze
1.55 Wypad z kraju 2
2.40 Megatransporty
3.25 Co Ty wiesz o bronii?

TVP TVS
7.40 Koncert żyćzeń
9.25 Muzyczny dzień dobry
10.05 Przy muzyce po Śląsku
11.00 Kłachy i Lachy
11.20 Muzyczne podróże Karoliny Treli
12.25 Przy muzyce po Śląsku
13.35 Kłachy i Lachy
14.00 Szlagierowa lista
16.00 Koncert żyćzeń
17.45 Przy muzyce po Śląsku
18.25 Śląska karuzela
19.55 Koncert w TVS
22.00 Koncert w TVS
23.45 Szlagierowa lista
1.40 Pasma ciekawostek

TRWAM TV TRWAM DVB T2
17.30 Przelamując bariery
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Manna z Nieba
19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myślic Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Warto być ojcem
22.15 Głos serca
23.00 Odpowiedzialni za Kościół

SZOGUN • TOSHIRŌ MIFUNE

Aktor mimo woli

Tak naprawdę marzył o karierze fotografa, a nie aktora. Zdecydował przypadek – kiedy w wytwórni Tōhō zabrakło wolnych miejsc w pionie operatorskim, wystartował w konkursie „Nowa Twarz”. A potem nie chciał już niczego zmieniać.

Przez lata zachwycał swoją niezwykłą ekspresją i talentem aktorskim.

Akiro Kurosawa i Toshiro Mifune zapisali się złotymi zgłoskami w historii światowej kinematografii.

Legenda ekranu

W serialu „Szogun” John Blackthorne (Richard Chamberlain), nawigator brytyjskiego statku, trafia na dwór feudalnego władcy, Toranagi (Toshiro Mifune)...

➔ SZOGUN ND 10.05
godz. 20.00 METRO

Największe sukcesy odnosił w filmach Akiro Kurosawy. Choć po latach przyjaźni panowie popadli w konflikt, reżyser zawsze mówił o swoim ulubionym aktorze z ogromnym szacunkiem. – Mifune miał talent, jakiego nigdy wcześniej nie spotkałem w japońskim świecie filmowym – wspominał Kurosawa w jednym z wywiadów. Również Teruyo Nogami, wieloletnia asystentka reżysera, podkreślała, że bez Mifune nigdy nie powstałyby najlepsze filmy Kurosawy!

Miała być fotografia

Toshiro Mifune urodził się w okupowanej przez Japonię chińskiej prowincji Shandong. Choć tereny te dwa lata później wróciły do Chin, jego rodzina nie wyjechała do Japonii. Dopiero po 19 latach, gdy wybuchła II wojna światowa, Toshiro wrócił do ojczyzny, by spełnić obowiązek i wstąpić do Cesarskiej Armii Japońskiej, gdzie

służył w jednostce fotografii lotniczej. Po kapitulacji Japonii we wrześniu 1945 roku próbował się odnaleźć w powojennej rzeczywistości. Mając doświadczenie związane z fotografią, starał się o posadę operatora kamery lub fotografa w nowej wytwórni filmowej Tōhō, ale w tym pionie nie było już miejsc. Pracujący w Tōhō znajomy zgłosił Mifune do konkursu „Nowa Twarz”, przekonując go, że jeśli zacznie pracę w wytwórni, to później będzie się mógł przenieść na wymarzone stanowisko. Ale w międzyczasie marzenia Toshiro mocno się zmieniły...

I tak człowiek, który nigdy nie planował być aktorem – między debiutem w „Śladach na śniegu” z 1947 roku a „Głęboką rzeką” nakręconą niemal pół wieku później – zagrał w 126 filmach kinowych i 17 telewizyjnych.

Idealny duet

Po raz pierwszy spotkali się na jednym z castingów organizowanych w Tōhō.

Kurosawa początkowo nie zamierzał w nim uczestniczyć, ale jego przyjaciółka Hideko Takamine wspomniała, że jest młody aktor, który wydaje się wielce obiecujący. – Wszedłem na przesłuchanie i zobaczyłem młodego mężczyznę miotającego się po pokoju w szale... – wspominał po latach reżyser. – Było to tak przerażające, jak obserwowanie rannej bestii próbującej się uwolnić. Byłem jak sparalizowany!

Mifune wprawdzie wtedy roli nie dostał, ale za to kilka miesięcy później został zaproszony przez Kurosawę do udziału w „Pijany aniele”. Tak rozpoczęła się ich wieloletnia współpraca, która zaowocowała 16 wybitnymi filmami, takimi jak m.in. „Rashomon”, „Siedmiu samurajów” i „Tron we krwi”. W roku 1965 nakręcili „Rudobrodego”, który okazał się ich ostatnim wspólnym dziełem. We-

dług znawców tematu powodów ich rozstania było wiele. Dość powiedzieć, że już nigdy nie pracowali razem. I to reżyser stracił na tym najwięcej...

Choć zawodowo Mifune święcił sukcesy, w życiu prywatnym układało mu się różnie. Z poślubioną w 1950 roku aktorką Sachiko Yoshimine doczekał się dwóch synów, ale córkę urodziła mu kochanka... Gdy na jaw wyszła jego zdrada, żona wystąpiła o separację. A jednak to właśnie ona opiekowała się aktorem, gdy najpierw przeszedł zawał, a potem doznał udaru. Kiedy w 1995 roku zmarła na raka trzustki, stan Mifune gwałtownie się pogorszył. Wielki japoński aktor, który zawojował też Hollywood, odszedł w Wigilię 1997 roku.

HANNA MIŁKOWSKA

TANIEC Z GWIAZDAMI

Ostatnie kroki

☉ TANIEC Z GWIAZDAMI ND
10.05 godz. 19.55 POLSAT

Po dwóch miesiącach zmagania na parkiecie przychodzi czas na wielki finał. Zwycięska para podzieli się nagrodą – tancerz/tancerka zgarnie 100 tys. zł, gwiazda dwa razy tyle. Trudno dziś przewidzieć, kto dotrwa do ostatniego odcinka. Można tylko przypuszczać, że znajdzie się tam któraś z par regularnie zachwycających jurorów i widzów: Gamou Fall i Hanna Żudziejewicz, Magdalena Boczarska i Jacek Jeschke czy może Sebastian Fabijański z Julią Suryś? Każda z nich zbiera nie tylko 10 od jurorów, ale i owoce na stojąco od publiczności. Wiadomo tylko, że finałowa trójka będzie musiała zaprezentować trzy tańce: wybrany przez siebie, przez jurorów i wzbudzający najwięcej emocji freestyle. EGP

Finał edycji

Magdalena Boczarska i Jacek Jeschke regularnie zachwycają swoimi tańcami.



Prowadzony przez Hannę Żudziejewicz Gamou Fall to odkrycie tej edycji.



Finał edycji

Emilia i Henryk bardzo się polubili. Może jest jeszcze dla nich szansa?

SANATORIUM MIŁOŚCI

Czas pożegnać

☉ SANATORIUM MIŁOŚCI ND 10.05 godz. 21.25 TVP 1

Kolejny turnus „Sanatorium miłości” dobiega końca. Czas wybrać Króla i Królową Turnusu, wymienić się numerami telefonów i wrócić do domów. Trzeba przyznać, że ten sezon obfitował w wiele emocji. Zaczęło się od niesnasek, choć to chyba zbyt łagodne określenie. Jedna z uczestniczek

– Basia – nie była w stanie dogadać się z grupą. Dla uczciwości dodajmy, że jej zdaniem to grupa nie potrafiła dogadać się z nią. W końcu opuściła program. Mieliśmy też zaczątki „love story”. Emilia i Henryk doszli do etapu buziaków. Tyle że potem Henryk poszedł na randkę z inną, a Emilia myśli o udziale w programie „Rolnik szuka żony”. ILE

THE TRAITORS. ZDRAJCY

Kto zgarnie wygraną?

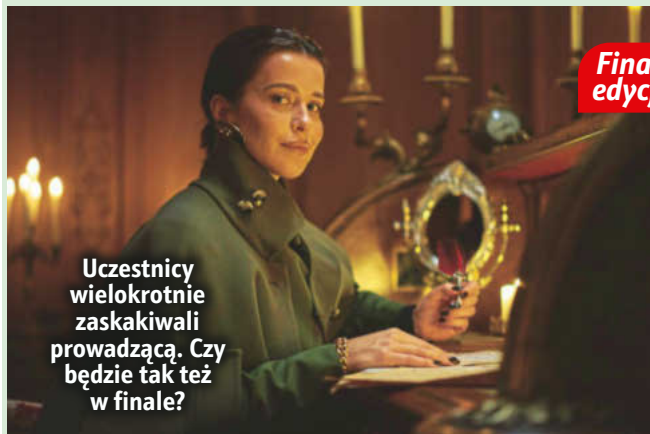
☉ THE TRAITORS. ZDRAJCY ND 10.05 godz. 19.45 TVN

Rywalizacja na zamku rozpocznie się jak zawsze o godz. 19.45, ale już 20 minut wcześniej TVN zaprasza na transmisję na żywo, podczas której Malwina Wędzikowska spotka się m.in. z uczestnikami obecnej edycji. Zaraz potem przeniesiemy się do Château de Bournel we Francji, gdzie

garstka pozostałych „przy życiu” uczestników stanie do finałowej rozgrywki. Czekają ich kolejna misja, podczas której zawalczą o duże pieniądze (przypominamy, że łącznie na przestrzeni sezonu mogli uzbierać nawet 500 tys. zł). Później zaś po raz ostatni spotkają się przy okrągłym stole, żeby spróbować wyeliminować zdrajców. JK

Finał edycji

Uczestnicy wielokrotnie zaskakiwali prowadzącą. Czy będzie tak też w finale?



TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.00** **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.25** **Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20** **Słownik polsko@polski** (688)
- 6.55** **Słowo na niedzielę**
- 7.00** **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 8.00** **Tydzien** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.30** **Życie po „Sanatorium miłości”** (9) – cykl reportaży, Polska 2026
- 8.50** **Alternatywy 4** (5): Dwa dziesiąty stopień zasilania – serial komediowy, Polska 1983
- 9.55** **Ojciec Mateusz 35** (448): Matka na życzenie – serial kryminalny, Polska 2026
- 10.55** **Komisarz Alex 25** (317) – krym., Polska 2026
- 11.55** **Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00** **Regina Coeli**
- 12.15** **Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45** **Nowe życie: Zuzanna** – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.10** **BBC w Jeddynie: Ssaki** (6-ost.) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
- 14.30** **Dom** (15) – obycz. Andrzej przywozi Ulę do szpitala w Konstancinie. Dziewczyna wchodzi do sali Leszka. Stroynowscy mają kłopoty finansowe. **95 min**
- 16.05** **Dziedzictwo** (914) – serial obyczajowy, Turcja 2020. Poyraz, czytając słowa Tekina przy grobie jego żony, uświadamia sobie, że zakończył się w Nanie. Sinan sprawdza pomoc w miejscu, gdzie są razem z Aynur przetrzymywani. Akcja ma jednak niebezpieczny finał. **55 min**
- 17.00** **Teleexpress, Pogoda**
- 17.35** **Dają słowo – Maciej Orliś 2** (40): Robert Górski – talk-show
- 18.40** **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30** **Program informacyjny 19.30**



20.25 SZPIEGOWSKI

Wojna zastępcza (11) Wychodzi na jaw, że eksplozja w warszawskim kościele była mistyfikacją, co zmusza wywiad Sadowskiego (Miroslaw Haniszewski, zdj.) do zintensyfikowania działań. Zespół Artura odkrywa, że Wiktor odpowiada za kradzież prawdziwych głowic. **60 min**



21.25 REALITY SHOW

Sanatorium miłości 8 (10-ost.) Po kilku tygodniach pobytu w uzdrowisku nadchodzi moment podsumowań. Dowiemy się, jak bardzo doświadczenia z Konstancina wpłynęły na 12 kurasjczy. Marta Marowska (zdj.) wspomina z nimi najważniejsze wydarzenia turnusu. Poznamy też Króla i Królową tej edycji show. **55 min**



22.50 MELODRAMAT

Wiek Adaline Wskutek wypadku Adaline Bowman (Blake Lively, zdj.) przestaje się starzeć. Musi ukrywać się przed władzami, które zamierzają poddać ją eksperymentom. Pełne przygodzie życie komplikuje miłość. **115 min**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.40** **Barwy szczęścia** (3374-3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25** **M jak miłość** (1931) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30** **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55** **Pytanie na śniadanie**
- 10.30** **Domowe patenty 2** (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 10.35** **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (64) – magazyn kulturalny, Polska 2026
- Prowadząca w rozmowie z językoznawcą poruszy tematy związane z mową codzienną, adwami czy debatą publiczną. W programie znajdują się zarówno elementy edukacyjne, jak i rozrywkowe. **30 min**
- 11.05** **The Voice Kids 9** (16) – widowisko, Polska 2026
- 14.00** **Familjada** – teleturniej
- 14.35** **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.10** **Szansa na sukces. Opole 2026** (2): Halina Mlynkova – widowisko, Polska 2025 (patrz obok)
- 16.15** **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- Do walki o główną nagrodę staje Jola, która swoje życie dzieli pomiędzy Podlasie i Warszawę. W stolicy uczy dzieci muzyki. W rodzinnych stronach ma zespół i wspiera lokalny folklor. **60 min**
- 17.15** **Sandokan, księżę piratów** (7) – serial przygodowy, Włochy/Francja 2025 (patrz obok)
- 18.20** **Pan Mama** (54) – serial komediowy, Polska 2026
- Sylwester przynosi do domu stary zegar. Bruno postanawia spełnić marzenie o internetowej sławie i rozpoczyna karierę jako streamer gier wideo. Nad rodziną zbierają się ciemne chmury. **35 min**
- 18.55** **Kocham Cię, Polsko!** (9) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 20.20** **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.20** **Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.20** **Gwiżdzy w akcji: Chrzyciny** (FILM) – kom. obycz., Polska 2022, reż. Jakub Skoczeń, wyk. Katarzyna Figura, Michał Żurawski (patrz obok)
- Siedem nominacji do Orłów, w tym dla fenomenalnej Katarzyny Figury, Andrzeja Konopki i Jakuba Skoczni. **100 min**
- 0.00** **Krucjata 2. Znak bliźniąt** (8) – serial kryminalny, Polska 2024
- 0.55** **Ugotowany** – film obyczajowy, USA 2015, reż. John Wells
- 2.35** **Akacja 38** (376) – telenowela, Hiszpania 2015
- 3.25** **Rodzinka.pl** (163, 164) – kom., Polska 2015 **▶ 4.15**



15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2026 (2) Bohaterką odcinka jest Halina Mlynkova (zdj.), wielokrotna laureatka Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu, obecna na scenie od ponad 25 lat. Artystka zasiądzie w jury u boku producenta i swojego partnera Marcina Kindli (zdj.) oraz skrzypka Marcina Drabika. **65 min**



17.15 PRZYGDOWY

Sandokan, księżę piratów (7) Sandokan (Can Yaman, zdj.) ostrzeżenie tubylców przed ludźmi sultana. Plumę chroni się w dżungli, on sam jednak wpada w ręce żołnierzy, a potem zostaje przekazany konsulowi, który cieszy się z odzyskania córki. Za namową Brooke'a i Marianne odwiedza pirata w celi przed egzekucją. **65 min**



22.20 KOM. OBYCZ.

Chrzyciny Rok 1981. Na chrzyciny wnuka Marianny (Katarzyna Figura) przyjeżdża cała rodzina. Kobieta próbuje pogodzić skłóconych od lat synów, Wojtkę (Tomasz Schuchardt, zdj.) i Tadeusza (Michał Żurawski). **100 min**

POLSAT DVB T2

- 4.40** **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25** **Telezakupy TV Okazje**
- 6.00** **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00** **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- Wywiady, reportaże i porady na dobry początek dnia. Prowadzący goszczą w programie przedstawicieli świata show-biznesu. Podejmują tematy lifestyle'owe i relacjonują wydarzenia kulturalne. **235 min**
- 11.55** **Gęsia skórka** – komedia, USA/Australia 2015, reż. Rob Letterman
- Po przeprowadzce do niewielkiego miasta nastoletni Zach (Dylan Minnette) poznaje Hannę (Odeya Rush), córkę autora powieści grozy dla dzieci. Pewnego dnia niechcący uwalnia potwory zamieszkujące karty książek. Wraz z przyjaciółką i pisarzem próbuje opanovać niebezpieczną sytuację. **130 min**
- 14.05** **W głowie się nie mieści** (FILM) – film animowany, USA 2015, reż. Pete Docter (patrz obok)
- Nagrodzona Oscarem pouczająca wyprawa w głąb umysłu nastolatki. W 2024 roku nakrecono kontynuację animacji, która również podbiła serca widzów i zyskała przychylną ocenę krytyków. **130 min**
- 16.15** **Nasz nowy dom** (369) – reality show, Polska 2026
- Pani Agnieszka zaangażowała się w działalność społeczną. Poznała podopiecznego dziecięcego hospicjum, porzuconego przez matkę Alana. Otoczyła go opieką. Wymagające pilnego remontu mieszkanie stanowi zagrożenie dla chłopca. Fachowcy spieszą na pomoc. **75 min**
- 17.30** **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50** **Wydarzenia**
- 19.15** **Sport, Pogoda**
- 19.35** **Państwo w państwie** – program publicystyczny, Polska 2026
- 19.55** **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (183-ost.) – program rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)
- 23.00** **Skąd wiesz?** (FILM) – komedia, USA 2010, reż. James L. Brooks, wyk. Reese Witherspoon, Paul Rudd, Owen Wilson, Jack Nicholson (patrz obok)
- Dzieło twórcy „Czułych słówek”. Przebojowy kinowy lat 80. zapewnił Jamesowi L. Brooksovi trze Oscary. **160 min**
- 1.40** **Dick i Jane: Niezły ubaw** (FILM) – komedia, USA 2005, reż. Dean Parisot
- 3.30** **Świat według Kiepskich** (566): Człowiek Nietoperz – serial komediowy, Polska 2019-2020
- 4.10** **Kabaretowa Ekstraklasa** (107) – program rozrywkowy, Polska 2017



14.05 ANIMOWANY

W głowie się nie mieści Zachowaniami dorastającej Riley kierują emocje. Smutek oraz Radość zostają uwłone w odległym zakątku umysłu. Muszą szybko przejąć dowodzenie, gdyż pozostawione na straży Strach, Gniew i Odrazę sięgają spustoszenie w życiu emocjonalnym nastolatki. **130 min**



19.55 ROZRYWKĄ

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami Paulina Sykut-Jeżyńska i Krzysztof Ibisz (oboje na zdj.) zapraszają na finał. Bieżąca edycja obfitowała w niespodzianki oraz urocznienia. Uczestnicy stanęli m.in. przed wyzwaniem wykonania improwizowanej choreografii. W ostatnim etapie widzowie wyłonili zwycięską parę. **185 min**



23.00 KOMEDIA

Skąd wiesz? Lekko duchy Matty (Owen Wilson) nie traktuje poważnie Lisy (Reese Witherspoon, zdj.), z którą się spotyka. Gdy w końcu dostrzeże jej wyjątkowość, na horyzoncie pojawia się rywal (Paul Rudd, zdj.). **160 min**

TVN DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1633) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Bez kompleksów** (1) – program rozrywk., Pol. 2025 25-letnia Martyna jeszcze niedawno ważyła 117 kilogramów. Teraz zmagają się z problemem obwisłej skóry. Nie potrafi w pełni cieszyć się sukcesem. Marzy o tym, żeby założyć bikini i poczuć się dobrze we własnym ciele. **55 min**
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.30 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 12.05 Mam talent!** (12) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 14.40 Bitwa o gości** (9) – reality show, Polska 2026 W Grabowcu pod Toruniem siostry Paulina i Agata od 15 lat prowadzą pensjonat Poranna Rosa. Będą rywalizować m.in. z właścicielkami obiektu łączącego wypoczynek z warsztatami rozwoju duchowego. **65 min**
- 15.45 Istoty fantastyczne** – komediodramat, USA 2024, reż. John Krasinski, wyk. Phoebe Waller-Bridge, Emily Blunt, Ryan Reynolds, Matt Damon (patrz obok)
- 18.00 Kuchenne rewolucje** (9) – program rozrywk., Pol. 2026 W podkarpackim Króliku Polskim Ewa otworzyła pensjonat i restaurację Króliczy Ogród. Biznes nie przynosi zysków, a w kuchni rządzi Milena, która cieszy się większym autorytetem. Pomóc może tutaj tylko Magda Gessler. **60 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.25 The Traitors. Zdrzący 3 – prosto ze sceny** – program rozrywk., Pol. 2026
- 19.30 Sport, Pogoda**



15.45 KOMEDIODRAM.

Istoty fantastyczne
Nastoletnia Bea (Cailey Fleming, zdj.) po śmierci matki zamieszkuje z babcią. Pewnego wieczoru podąża za dziwnym dźwiękiem. Dostrzega animowaną postać i mdleje. Budzi się w mieszkaniu sąsiada (Ryan Reynolds, zdj.). Poznaj tam fantastyczne istoty. **135 min**



19.45 ROZRYWKĄ

The Traitors. Zdrzący (12-ost.)
Ostatnia misja staje się dla uczestników próbą zaufania i sprawdzianem zawodnych sojuszy. Podczas obrad okrągłego stołu zapadają kluczowe decyzje. **105 min**

TV PULS DV3 T2

- 6.00 Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
- 6.40 Don Matteo: Boski detektyw 13** (19, 20): Zapomnieć Mattea, część 1; Zapomnieć Mattea, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2022
Dochodzi do wypadku, w którym zostaje poszkodowana kobieta. Właścicielka auta widzianego na miejscu zdarzenia, Natalina, twierdzi, że tego dnia samochód pożyczyl od niej don Massimo. **130 min**
- 8.50 Naga broń: 2 akt Wydziału Specjalnego** – komedia kryminalna, USA 1988, reż. David Zucker
Portucznik Drebin (Leslie Nielsen) musi chronić królową w czasie jej wizyty w USA. Zagrożeniem jest dla niej pewien biznesmen. Kaze on swojej sekretarce, by uwiadla nawięz policjanta. **105 min**
- 10.35 Johnny English** – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/Francja 2003, reż. Peter Howitt
- 12.10 Za jakie grzechy, dobry Boże?** – komedia, Francja 2014, reż. Philippe de Chauveron
Konservatywny bogacz Claude (Christian Clavier) i jego żona ze zgrozą patrzy na wybory miłosne swoich córek. Ich zięciami zostają: Żyd, Arab oraz Chińczyk. Czarę goryczy przelewa wybranek najmłodszej z sióstr. **125 min**
- 14.15 Forrest Gump** – komediodramat, USA 1994, reż. Robert Zemeckis
- 17.35 Terminal** – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Hanks, Stanley Tucci, Chi McBride, Catherine Zeta-Jones (patrz obok)
- 17.35 KOMEDIA**
Terminal
Viktor (Tom Hanks, zdj.) przylatuje z Krakowa do Nowego Jorku. Na skutek rebelii w swoim kraju traci obywatelstwo i nie może zostać wpuszczony na teren USA. Lotnisko staje się jego domem. Zdobywa tu pracę i przyjaciół, zakochuje się też w stewardesie (Catherine Zeta-Jones). **145 min**
- 20.00 SENSACYJNY**
Mechanik: Konfrontacja
Bishop (Jason Statham, zdj.) jest uważany za najlepszego zawodowego zabójcę. Po latach postanawia zerwać z krwawą profesją. Wtedy ujawnia się jego wróg. **120 min**



17.35 KOMEDIA

Terminal
Viktor (Tom Hanks, zdj.) przylatuje z Krakowa do Nowego Jorku. Na skutek rebelii w swoim kraju traci obywatelstwo i nie może zostać wpuszczony na teren USA. Lotnisko staje się jego domem. Zdobywa tu pracę i przyjaciół, zakochuje się też w stewardesie (Catherine Zeta-Jones). **145 min**



20.00 SENSACYJNY

Mechanik: Konfrontacja
Bishop (Jason Statham, zdj.) jest uważany za najlepszego zawodowego zabójcę. Po latach postanawia zerwać z krwawą profesją. Wtedy ujawnia się jego wróg. **120 min**

TVN 7 DV3 T2

- 5.15 Szkoła** (637) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2** (9) – program rozrywkowy, USA 2018
- 7.10 Nowe Zwariowane Melodie 2** (1, 2) – serial animowany, USA 2018
- 7.40 Wakacje w krzywym zwierciadle** – komedia, USA 1983, reż. Harold Ramis, wyk. Chevy Chase, Beverly D'Angelo, Imogene Coca, Anthony Michael Hall (patrz obok)
Satyryczne spojrzenie na amerykańską rodzinę. Mimo upływu ponad czterech dekad od premiery produkcja Harolda Ramisa nadal potrafi bawić do dziś. Seria doczekała się aż pięciu odsłon. **125 min**
- 9.45 Ukryta prawda** (1206-1208, 1353, 1354) – serial paradokumentalny, Polska 2026
W pobliżu skłotu znaleziono ciało kobiety. Lekarz sądowy, znajomy Anny Potaczek, prósi o identyfikację ofiary. Oskar Wilkowski umawia się na rozmowę z dziewczyną, która przez jakiś czas zamieszkiwała pustostan. **180 min**
- 17.55 Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów** – film fantasy, Wielka Brytania 2020, reż. Brenda Chapman, wyk. Gugu Mbatha-Raw, Carter Thomas, Ava Fillery, Jonathan Garcia (patrz obok)
Prequel wydarzeń z popularnych powieści J.M. Barriego oraz Lewisa Carrolla. W obsadzie znalazła się Angelina Jolie, znana m.in. z przygodowej serii „Lara Croft: Tomb Raider”. **125 min**
- 7.40 KOMEDIA**
Wakacje w krzywym zwierciadle
Clark Griswold (Chevy Chase, zdj.) udaje się wraz z żoną Ellen (Beverly D'Angelo, zdj.) i dwójką dzieci do parku rozrywki w Kalifornii. Po drodze zabierają ciotkę kuzyna, którą mają zawieźć do Arizony. Wakacyjna podróż jest pełna niespodzianek. **125 min**
- 17.55 FANTASY**
Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów
Alicja (Keira Chansa, zdj.) jedzie z bratem do Londynu, by spieniężyć pamiętkę. Chce pomóc zadłużonemu rodzicom, Rose (Angelina Jolie) i Jackowi (David Oyelowo, zdj.). **125 min**



7.40 KOMEDIA

Wakacje w krzywym zwierciadle
Clark Griswold (Chevy Chase, zdj.) udaje się wraz z żoną Ellen (Beverly D'Angelo, zdj.) i dwójką dzieci do parku rozrywki w Kalifornii. Po drodze zabierają ciotkę kuzyna, którą mają zawieźć do Arizony. Wakacyjna podróż jest pełna niespodzianek. **125 min**



17.55 FANTASY

Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów
Alicja (Keira Chansa, zdj.) jedzie z bratem do Londynu, by spieniężyć pamiętkę. Chce pomóc zadłużonemu rodzicom, Rose (Angelina Jolie) i Jackowi (David Oyelowo, zdj.). **125 min**

REKLAMA

LALIGA EL CLÁSICO FC BARCELONA REAL MADRYT



DZIŚ 21:00

ELEVEN SPORTS 1

- 19.45 The Traitors. Zdrzący** (12-ost.) – program rozrywkowy, Pol. (patrz obok)
- 21.30 Teściowie** – komedia, Polska 2021, reż. Jakub Michalczyk, wyk. Marcin Dorociński, Maja Ostaszewska, Izabela Kuna, Adam Woronowicz (patrz obok)
- 23.15 G.I. Joe: Czas Kobry** – film sensacyjny, USA/Czechy 2009, reż. Stephen Sommers
- 1.45 Superwizjer** – mag., 2026
- 2.25 Szpital św. Anny** (87) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 3.25 Uwaga!** – mag. reporterów
- 3.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (1) – serial kryminalny, USA 2011, wyk. Ted Danson, Marg Helgenberger
- 4.45 Nauka jazdy 5** (14) – pr. rozr.
- 5.10 Kto was tak urządził?** – magazyn



21.30 KOMEDIA

Teściowie
W restauracji zjawiają się goście weselni, mimo że do ślubu nie doszło. Rodzice młodej pary, m.in. Małgorzata (Maja Ostaszewska, zdj.) i Andrzej (Marcin Dorociński, zdj.), szukają winnych skandalu. **105 min**

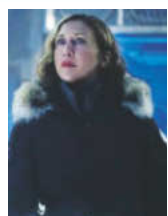
- 20.00 Niedziela z gwiazdami: Mechanik: Konfrontacja** – film sensacyjny, Francja/USA/Bulgaria 2016, reż. Dennis Gansel, wyk. Jason Statham, Jessica Alba, Tommy Lee Jones, Michelle Yeoh (patrz obok)
Trzymające w napięciu dynamiczne kino pełne pościgów i strzelanin. Odtwórcą głównej roli Jason Statham odegrał bez udziału dublerów sceny kaskaderskie. **120 min**
- 22.00 Dziedzictwo krwi** – film sensacyjny, Francja 2016, reż. Jean-François Richet, wyk. Mel Gibson, Erin Moriarty, Diego Luna, Michael Parks (patrz obok)
- 23.50 Instykt pierwotny** – thriller, USA 2019, reż. Nick Powell
- 1.55 Zobacz to!**



22.00 SENSACYJNY

Dziedzictwo krwi
John Link (Mel Gibson, zdj.) wychodzi z więzienia. Pewnego dnia do jego drzwi puka 17-letnia córka Lydia (Erin Moriarty). Scigana przez członków gangu narkotykowego dziewczyna liczy na pomoc ojca. **110 min**

- 20.00 Godzilla 2: Król potworów** – film s.f., Japonia/USA 2019, reż. Michael Dougherty, wyk. Kyle Chandler, Vera Farmiga, Millie Bobby Brown, Ken Watanabe (patrz obok)
Pełna imponujących efektów specjalnych kontynuacja produkcji z 2014 r. Na ekranie m.in. znana ze „Stranger Things” Millie Bobby Brown. **170 min**
- 22.50 Kod dostępu** – film sensacyjny, USA 2001, reż. Dominic Sena
- 0.50 Legendy ringu** – komedia, USA 2013, reż. Peter Segal
- 3.15 Żyjąc z potworem 7** (2) – serial dokumentalny
- 4.10 Usterka 11** (31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
- 4.45 Fachowcy** (4) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 20.00 FILM SF**
Godzilla 2: Król potworów
Agencja Monarch, dla której pracuje Emma Russell (Vera Farmiga, zdj.), stawia czoło siejącym zniszczenie istotom. Świata broni Godzillę. Walczy z Rodanem oraz Królem Ghidorahem. **170 min**



20.00 FILM SF

Godzilla 2: Król potworów
Agencja Monarch, dla której pracuje Emma Russell (Vera Farmiga, zdj.), stawia czoło siejącym zniszczenie istotom. Świata broni Godzillę. Walczy z Rodanem oraz Królem Ghidorahem. **170 min**

TVP 3 TVP 3 D3 17

7.35 Polska o poranku – inf.
7.45 Pogoda Info
7.47 Polska o poranku – inf.
8.05 Kryminalna siódemka
8.35 Regiony na TAK – mag.
8.55 Wiek to tylko liczba
9.25 Rok w ogrodzie – mag.
9.55 Wiosna na ROD'os
10.30 Tydzień – mag. rolniczy
11.00 Transmisja mszy świętej
11.55 Calkiem niezła historia
12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.55 Piosenka dla Ciebie
14.00 Rączka gotuje – mag.
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny

TVP POLONIA TVP POLONIA

9.50 Słowo na niedzielę
10.00 Transmisja mszy świętej
12.00 Regina Coeli
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.55 Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat ich Troje – koncert, Polska
14.00 Fajna Polska – mag.
14.15 Piłka nożna: Betlic 2 – Liga – mecz: GKS Tychy – Ruch Chorzów (live)
17.00 Telexpress
17.25 M jak miłość (1922)
18.15 Kabaretomania
19.05 Muzyczne NAJ – mag.
19.30 Program informacyjny 19.30
20.05 Sport, Pogoda

TV 4 D3 17

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (176) – reality show, Polska 2023
6.55 Katakizmy, które wstrząsnęły światem (5, 6) – serial dokum.
9.05 Ewa gotuje (471) – mag.
9.35 Galileo (1194, 1195) – pr. popularnonaukowy
11.40 Ace Ventura Junior – film przygodowy, USA 2008, wyk. Josh Flitter
13.40 Łowca i Królowa Lodu – film fantasy, USA 2016, wyk. Chris Hemsworth, Charlize Theron
15.55 Goście w Ameryce – kom., USA/Francja 2001
17.55 Uroczysko (243-246) – serial kryminalny, Polska

PULS 2 D3 17

6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (8) – pr. rozrywk., Pol. 2023
7.00 Tak! jest świat 11 – inf.
7.25 Aukcja w ciemno 3 (4-6) – serial dokum., USA 2013
8.55 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009
10.20 Zandarm i kosmici – komedia, Francja 1979
12.05 Zandarm i policjantki – komedia, Francja 1982
14.25 Najpiękniejsze baśnie: MAGICZNY DAR – baśń filmowa, Czecho 2020
16.10 Iwan i zacczarowany kucyk – film fantasy, Rosja 2021
18.45 Woda życia – baśń filmowa, Niemcy 2017

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

8.15 Górna półka smaku (11)
8.50 Kiedyś to było... – mag.
9.30 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Tańcząca za światem – Maroko (2) – magazyn
10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (1)
11.45 Postaw na milion
13.40 Prywatne życie wziętą 14 (10)
14.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (5) – mag.
14.40 Program rozrywkowy 14.55 Tak to leciało!
15.50 Va banque – teleturniej
17.00 Koło fortuny – telet., Pol.
17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 (2)
18.50 Do śmiechu! (75) – rozr.
19.50 Moje przeboje (4) – rozr.

TTV HD D3 17

9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Idź na całość 2 (25)
11.05 Zakup w ciemno 7 (37)
12.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska
12.35 Boys, boys, boys (3)
13.35 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (11)
14.35 Kanapowiec 3 (11)
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (26)
17.05 Życie na kredycie 8 (19)
17.45 Express, Pogoda – inf.
18.05 Życie na kredycie 8 (20)
18.40 Damy i wiesniaczk. PL 11 (10) – fab.-dok., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Zakup w ciemno 7 (38)
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (11)



19.25 Betlic 2. Liga – mecz: Unia Skieriewice – Resovia Rzeszów (live)
Gospodarze mają nadzieję na kolejny komplet punktów, który umocni ich na pozycji lidera tabeli. Poprzednio Unia Skieriewice pokonała Resovię 2:1. 125 min



20.20 Komisarz Alex 22 (276)
Grupa osób grających w paintballa znajduje w lesie okaleczone zwłoki młodej kobiety. Ofierze usunęto nerkę, a śmierć nastąpiła z powodu zakażenia. Sprawie przygląda się Paweł Kozera. 55 min



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (141-144) – Polska 2026
Wiktor oraz Maja wyjaśniają zabójstwo hodowcy gołębi. Poszlaki prowadzą załogę do więzienia, gdzie wyszkolone ptaki służą do przemytu mefedronu. 240 min



20.00 Bitwa o Long Tan (1966)
Czerwiec 1966 roku, plantacja kakauczku Long Tan. Major Smith (Travis Fimmel, zdj.) oraz jego niewielki oddział muszą stawić czoło dużo liczniejszej grupie żołnierzy wietnamskich. 135 min



20.30 Kocham Cię, Polsko! (9)
Michał Koterski (zdj.) tym razem do gry zaprosił Kasie Moś, Zygmunta Kukłę oraz Magdalene Smalare (wszyscy na zdj.). Drużynę Filipa Gurlacza zasilił m.in. Katarzyna Pakońska. 95 min



22.00 Żony Podlasia 4 (6) – Pol.
Karolina jest w ciąży. Przyszła mama i jej bliscy wybierają imię dla dziecka i szją motanki. Do Magdy przyjeżdża w odwiedziny siostra z miasta. Gościa czekają typowe wiejskie prace i widoki. 60 min

21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
23.00 Kościół z bliska – mag.
23.30 Calkiem niezła historia
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Ze zdrowiem na Ty

21.15 Gabi Drzewiecka zaprasza (9) – talk-show
22.10 Gangsterzy i filantropi – film sens., Polska 1963
23.35 Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat ich Troje – koncert, Polska
0.40 M jak miłość (1922)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Sport, Pogoda
2.10 Dewajtis (7) – kostium.

0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny
1.00 Samochody, które podbiły świat (3, 4) – serial dokumentalny, USA 2020
2.55 Interwencja – mag.
3.25 Lubie disco! (271) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

22.15 Dzielnica strachu 10 (469-472) – serial krym.
2.15 Niesamowite! (2) – serial dokumentalny, Pol.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (441) – serial obyczajowy, Polska 2021
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (115) – obycz.
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (991) – obycz.

22.05 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.00 Koło fortuny – telet., Pol.
1.10 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (30) – rozr., Pol.
2.10 Życie to kabaret: 62. FKPP w Opolu – KabareTV (1, 2) – pr. rozrywk.
3.55 Kabaret Potem przedstawia – Różne takie inne story – rozr.
4.35 Program rozrywkowy

23.00 Nic do zgłoszenia 4 (4) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 Damy i wiesniaczk. PL 11 (10) – fab.-dok., Pol.
1.00 Back to school. Prawdziwy egzamin 2 (6) – program edukacyjny
2.00 SOS. Ekipy w akcji (36, 37) – serial paradok.
4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (29) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Tatarskie wieści 16.40 Panorama litewska 16.50 Przegląd ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.55 Kulturalnie mówiąc 18.11 Białostocki Teatr Lalek 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Życy Kościół 21.30 Obiektyw **BYDGOSZCZ** 16.00 Eko-opcja 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agregore 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Bez barrier 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda **GDĄSK** 16.00 Modrzewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama **KATOWICE** 15.45 Zdarzyło się 16.00 Aktualności extra 16.15 Schlesien Journal 16.45 Ekoagent 17.05 Wykrzywać kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności **KRAKÓW** 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.05 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 21.30 Kronika **LUBLIN** 16.05 Kto ty Jesteś 16.20 Koncert 17.15 Był, 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 21.50 Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 16.30

16.30 Prosto z lasu 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowa wiosna w TVP 3 Łódź 18.15 Kawalek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi **POZNAŃ** 16.30 Teleskop. Tydzień 16.43 Barberska dekada 17.30 TalentAsy 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stad 19.03 Reportaż 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe **RZESZÓW** 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Ruzs się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkaparka scena przebojów 18.30 Aktualności 19.00 Sportowe wydarzenia 21.30 Aktualności **SZCZECIN** 16.17 Morski Kompas 16.35 Barka 17.00 Twórcze horyzonty 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 21.31 Kronika **WARSZAWA** 16.28 Dobrego dnia 17.06 Dobrego dnia 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.30 TKW 18.42 Kunier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska **WROCŁAW** 16.13 Agro-Fakty 17.30 Fakty 16.42 Magazyn ku kulturze 16.58 Z Unią na Ty 17.11 W swoim czasie 17.32 Film dokumentalny 18.30 Fakt 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty

TVP HD TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (103, 104)
8.55 Ojciec Mateusz 11 (146, 147) – krym., Pol. 2014
10.45 Czy wiesz, że? (269) – dok.
11.20 Na sygnale (541, 542)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (18)
13.20 Komisarz Alex 8 (92)
14.15 Ranczo 6 (69, 70) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa lamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.10 Ojciec Mateusz 20 (260)
19.20 Ranczo 8 (97-99) – obycz.
22.20 Drzazgi – komediodramat, FILM Polska 2008
0.20 Daleko od szosy (2)
1.50 Skarbiec – dramat
FILM kryminalny, USA 2016
3.35 Wodek! Twist – Nikt nie opowiada tak jak Ty (1)
4.35 Zakochaj się w Polsce

TVP KULTURA TVP KULTURA

11.05 Pan zwywał, milordzie? 4 (5) – kom.
12.10 Rozrywka retro
12.40 Fanny Ardant. Filmy mojego życia – film dok.
13.45 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.
14.25 Kansas City – dramat
FILM sensacyjny, USA/Fr. 1996
16.30 Dobry tytuł – mag. kult.
17.15 Niedziela z... – pr. fil.
18.05 Murmurando – pr. dok.
18.55 U cioci na imieninach
20.00 Męstwo i honor – film
FILM przygodowy, Francja 2007
22.40 Kulturalni – magazyn kult.
23.35 Dok Hanekego – film dok.
0.35 Klient nasz pan – anim.
0.45 Tego się nie robi kotu
1.00 Klub Jazzowy – koncert

afena ANTENA HD D3 17

6.10 Najlepsze koncerty Słagier TV! – pr. muz.
7.10 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (3, 4)
9.10 Krzysztof Ziemięca zaprasza – pr. publicyst.
10.00 Władimir Putin – Wróg numer jeden? – film dok.
12.00 Polska. Największe tajemnice 2 (8) – rozr., Pol.
13.00 Gdzie tu coś zjesz?
14.00 Łowcy skarbów 3 (14-17)
17.55 7 TV 5 (25, 17) – rozr., Pol.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (11, 12) – krym.
0.10 Władimir Putin – Wróg numer jeden? – film dok.
2.15 Oficer i morderca
FILM – dram. krym., Kanada 2012
4.00 7 TV 3 (3) – pr. rozr., Polska

6 TV 6 D3 17

6.00 Wziewanie (190) – dok., Pol.
6.30 Columbo (1, 2) – krym.
9.45 Poirot (1, 2) – serial krym.
12.00 Patryk, jak kręca
FILM – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2022
14.00 Policjanci i Policjantki (201-204) – obycz., Pol. 2016
18.00 Strażnik Teksasu (19, 20) – serial sensacyjny, USA
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (149, 150) – serial kryminalny, USA 2008
22.00 Kości (61, 62) – serial krym.
23.55 Egzamin dojrzałości – film krótkometraż., Pol.
2.00 Krejzi patrol (42) – krym.
2.30 Kochane pieniądze (21-23) – serial paradokum.
5.35 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 13 (6-9) – serial kryminalny, Włochy 2012

10.00 Hudson i Rex 6 (7-9) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024

13.00 Mój przyjaciel orzeł **FILM** – dramat przygodowy, Austria 2015, wyk. Jean Reno, Tobiasz Mettrich

15.05 Trzej muskietierowie **FILM** – film kostiumowy, Niem./Francja/Wlk. Bryt. 2011, wyk. Milla Jovovich, Juno Temple, Logan Lerman, Orlando Bloom

17.20 Walkiria – dramat wojenny, Niemcy/USA/Włochy 2008, wyk. Tom Cruise, Kenneth Branagh

THRILLER

20.00 Oczy węża – USA 1998, **FILM** reż. Brian De Palma

Kiedy sekretarz obrony USA zostaje zastrzelony, policjant Santoro (Nicolas Cage, zdj.) i szef ochrony zamordowanego polityka, oficer Dunne (Gary Sinise, zdj.), rozpoczynają dochodzenie. 125 min

22.05 Trick – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 2010, wyk. Piotr Adamczyk

0.00 Gra tajemnic – dramat **FILM** biograficzny, Wielka Brytania/USA 2014, wyk. Benedict Cumberbatch

2.45 Wściekły – film **FILM** kryminalny, Polska 1979

4.55 Obrońcy skarbow – film dokum., Wlk. Bryt.

13 ULICA

6.00 Falszertwo (2) – krym., Fr.

6.50 Kapitan Marleau 5 (4) – serial kryminalny, Fr. 2020

8.50 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (11-18) – sens.

16.10 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (1, 2) – sens.

18.00 Równoległe śledztwo (1) – serial kryminalny, Fr. 2023

20.00 Morderstwo **FILM** w Puy-En-Velay – dramat kryminalny, Francja 2024

22.00 Morderstwo **FILM** w koronkach – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025

0.00 Morderstwo **FILM** na masywie Sancy – film kryminalny, Francja 2024

2.00 Blue Ridge (1, 2) – krym.

4.00 Kapitan Marleau 6 (1) – serial kryminalny, Fr. 2020

SCI FI

6.00 Medium 6 (5-8) – krym.

10.00 Grimm 2 (20-22) – fantasy

13.00 Ministerstwo Czasu 3 (6, 7) – serial przyg., Hiszp.

16.05 Most do Terabitii **FILM** – film familijny, USA 2007, wyk. Josh Hutcherson

18.05 Transformers – film s.f., **FILM** USA 2007, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox

21.00 Transformers: Ciemna strona Księzycy – film s.f., USA 2011, wyk. Shia LaBeouf, Rosie Huntington-Whiteley

0.05 Kickboxer – film **FILM** sensacyjny, USA 1989

2.05 SurrealEstate (5-8) – serial grozy, USA 2021

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Sekrety rodziny (121) – serial parodokumentalny

7.30 Z klimatem i w pasją – program publicystyczny

8.00 Sekrety rodziny (122) – serial parodokumentalny

9.00 Trudne sprawy (1232-1236) – serial parodokumentalny, Polska

14.00 Sekrety rodziny (123) – serial parodokumentalny

15.05 Więzienie kobiet (101-104) – serial dokum.

17.00 Nasz nowy dom (357) – reality show, Pol. 2025

18.20 S.W.A.T.: Miasto w ogniu – film sensacyjny, USA 2011, wyk. Gabriel Macht

DRAMAT PRZYGODOWY

20.00 Królowa wojownik **FILM** – USA/RPA/Irlandia 2023

Pierwsza połowa XIX w. Nanisca (Viola Davis, zdj.) dowodzi elitarną kobiecą jednostką Agowie w afrykańskim królestwie Dahomej. W obliczu wojny szkoli nowe pokolenie wojowniczek. 155 min

22.35 Siła rażenia – film **FILM** sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006

0.50 Komisarz Mama (34) – serial kryminalny, Polska

1.50 Wydarzenia

2.35 Jesteśmy dla dzieci

3.05 Oblicza Ameryki – mag.

3.30 Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny (3)

4.45 Interwencja – mag.

POLSAT FILM

8.05 Sąsiedzi (32) – serial anim.

8.20 Była sobie Ziemia (7-9)

10.00 Jeźdźcy smoków na końcu świata (21, 22)

10.55 Angry Birds Film – film **FILM** anim., Finlandia/USA 2016

12.55 Noc w muzeum – film **FILM** przyg., USA/Wlk. Bryt. 2006

15.10 Hot Shots! – komedia **FILM** sensacyjna, USA 1991

16.55 Facchi w czerni 2 **FILM** – komedia s.f., USA 2002

18.45 Góra Danteo – film **FILM** katastroficznego, USA 1997

21.00 Desperado – film sensacyjni, USA/USA/Meksyk 1995

23.05 Ostra noc – komedia, **FILM** USA 2017

1.10 Ślad (110, 1) – serial krym.

3.10 Gliniarze (331, 332)

5.15 Na ratunek 112 (805)

PARAMOUNT NETWORK

12.45 Szybki jak błyskawica **FILM** – dramat sens., USA 1990

15.00 Poszukiwacze **FILM** zaginionego Arki – film przygodowy, USA 1981

17.30 Indiana Jones **FILM** i świątynia zagłady – film przygodowy, USA 1984

20.00 Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przyg., USA/Wł./Hiszpania 1989

22.35 Indiana Jones **FILM** i Królestwo Kryształowej Czaszki – film przygodowy, USA 2008, wyk. Harrison Ford

1.00 Miasteczko South Park **FILM** – film animowany dla dorosłych, USA 1999

TVP SERIALE

5.55 Na sygnale (896) – serial fabularno-dokum., Polska

6.30 Czerdziestolatek (7, 8) – serial obyczajowy, Pol.

8.35 Janosik (11, 12) – serial przygodowy, Polska 1973

10.30 Ranczo 5 (59) – serial obyczajowy, Polska 2011

11.35 Dzień dobry, kocham **FILM** Cie – komedia romantyczna, Polska 2014

13.15 Ojciec Mateusz 26 (339, 340) – serial kryminalny, Polska 2021

15.10 Komisarz Alex 25 (317) – serial kryminalny, Polska

16.15 Ranczo 5 (60) – serial obyczajowy, Polska 2011

17.15 Janosik (13-ost.) – serial przygodowy, Polska 1973

FAB - DOKUM.

18.05 Na sygnale (897-899) **FILM**

Zespół reżyserów pomaga aktorowi Ryszardowi, który oskarżył Różę o pobicie. Wychodzi na jaw, że pozuł się gorzej na skutek nadużycia alkoholu, co ratownicy planują sprytnie wykorzystać. 95 min

19.40 Ojciec Mateusz 35 (448)

20.35 Ojciec Mateusz 26 (341, 342) – serial krym.

22.30 Ranczo 5 (61, 62) – obycz.

0.20 Rodzinka.pl (310, 311)

1.50 Korona królów (393, 394) – telen. hist.

2.10 Falszercz. Powrót sfory (12) – serial sens.

3.00 Ratownicy (7) – obycz.

3.45 Matylda (9, 10)

5.15 Rodzinka.pl (59) – kom.

HBO HBO

13.00 Bohemian Rhapsody **FILM** – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018

15.15 Marsjanin – film s.f., USA/ **FILM** Wlk. Bryt./Jordania 2015

17.35 Królestwo niebieskie **FILM** – dramat historyczny, USA/ Hiszp./Wlk. Bryt. 2005

20.00 Wichrowe wzgórze **FILM** – dramat obyczajowy, USA/ Wielka Brytania 2026

22.20 Mrużnij dwa razy **FILM** – thriller, USA 2024, wyk. Naomi Ackie

0.00 Nóż w nocnej ciszy **FILM** – horror komediowy, USA/ Wielka Brytania/Kan. 2023

1.30 Sąsiedzi 2 – komedia, **FILM** USA/Chiny 2016

3.00 Euforia 3 (5) – serial obycz.

4.05 Prawo Alabamy – dok.

FX FX

9.35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17-19)

12.20 Agenci NCIS 8 (15, 16)

14.10 Grey's Anatomy: Chirurdzy (9) – obycz., USA

15.05 9-1-1 (9) – serial obyczajowy

16.00 Z archiwum X (4, 5) – s.f.

17.50 Spider-Man: Daleko od domu – film s.f., USA/ Czecho/Australia 2019

20.25 Moje wielkie greckie wesele – komedia **FILM** romant., USA/Kanada 2002

22.30 Bez litości – film **FILM** sensacyjny, USA 2014

1.05 Zabójcze umysły 13 (9, 10) – serial kryminalny

2.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18, 20)

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes 2 (5, 6) – program rozrywk., 2023

7.35 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

7.50 Miś Kudłatek (7, 8) – serial animowany, 1971

8.20 Przygody Myszkii (7, 8) – serial animowany, 1978

8.40 Śladem zyczeń (3, 4) – serial przygodowy, 1985

11.35 Poszukiwana, poszukiwana **FILM** – komedia, 1972

13.30 Trędowata **FILM** – melodramat, 1976

15.30 Bitwa pod Wiedniem **FILM** – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012

17.55 Halo Szpicbródka **FILM** – komedia krym., 1978

KOMEDIA

20.00 Pokaż, kotku, co masz w środku – 2011, reż. Sławomir Kryński

Andrzej (Jacek Borusiewicz, zdj.) porwya dziewczynkę, którą podejrzewa o kradzież oszczędności ojca (Marian Dziędziel, zdj.). Zakochuje się w niej. Także jego brat, Zygmunt, wpada w tarapaty. 120 min

22.00 Zabawa, zabawa **FILM** – dramat obyczajowy, 2018, reż. Kinga Dębska, wyk. Agata Kulesza

23.45 Leben O – film krótkometrażowy, 2023

0.15 Ekstradycja (1, 2) – sens.

3.45 Kroll – film sensacyjny, **FILM** 1991, wyk. Olaf Lubaszko

WARNER TV

9.20 Rodzinne rewolucje **FILM** – komedia, USA 2014

11.45 Kopciuszek: Bucik **FILM** na miarę – komedia muzyczna, USA 2016

13.40 Pan niania – komedia, **FILM** USA 1993, wyk. Hulk Hogan

15.20 Wiończące młody – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1992

17.20 Skazani na Shawshank **FILM** – dramat sens., USA 1994

20.15 Licencja na miłość **FILM** – kom. romant., USA 2007

22.00 Yellowstone (1, 2) – obycz.

0.45 Reich – film sensacyjny, **FILM** Polska 2001

2.40 W sieci – thriller, USA **FILM** 1994, wyk. Michael Douglas

5.10 Cudotwórcy 3 (9) – kom.

5.35 Chojrak – tchórzywy pies – serial animowany

KINO TV KINO TV

8.05 Cztery pancerni i pies (1, 2) – wojenny, Pol. 1966

10.35 Ze śmiercią jej **FILM** – czarna komedia, USA 1992

12.40 Czarny rumak – film **FILM** familijny, USA 1979

15.10 Bitwa o Anglię – dramat **FILM** wojenny, Wlk. Bryt. 1969

17.55 Kosmiczne jaja **FILM** – komedia s.f., USA 1987

20.00 Niezdolna – film s.f., **FILM** USA 2014

22.45 Uprowadzona – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008

0.45 Fenomen – komediodra-

3.30 Psy – dramat sensacyjny, **FILM** Polska 1992

AXN

6.00 Zmierzc – film fantasy, **FILM** USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson

8.05 Zabójca broń 2 (18, 19) – serial sensacyjny, USA 2017

10.05 Detektyw Monk 3 (13-16) – serial kryminalny, USA 2005

14.00 Detektyw Monk (1) – serial kryminalny, USA 2002, wyk. Tony Shalhoub, Bitty Schram

15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (15-19) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009

Zespół prowadzi dochodzenie w sprawie trzech znalezionych ciał. 300 min

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 Pan i pani Smith – USA **FILM** 2005, reż. Doug Liman

John (Brad Pitt, zdj.) i jego żona Jane (Angelina Jolie, zdj.) są płatnymi zabójcami. Pewnego dnia dostają zlecenie zlikwidowania siebie nawzajem. 150 min

22.30 Uprowadzona 3 – film **FILM** sens., Fr./Hiszp./USA 2014

0.40 Snajper: Koniec **FILM** zabójcy – film sensacyjny, USA 2020

2.35 W imię króla 2: Dwa światy – film przyg., Kanada/Niemcy 2011

4.35 Agenci NCIS: Hawaje 2 (1) – serial kryminalny, USA 2023, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant

ALE KINO+ ALE KINO+

9.00 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji – film dokum.

10.20 Morderstwo w Orient **FILM** Ekspresie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1974

12.50 Czwarata władza **FILM** – dramat polityczny, USA/ Wielka Brytania 2017

15.10 Bracia ze stali – dramat **FILM** biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023

17.45 Włamanie na śniadanie **FILM** – komedia krym., USA 2001

20.10 Grantchester 10 (1, 2)

22.15 Zabić, jak to łatwo **FILM** powieści – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt

0.15 How to Have Sex **FILM** – dramat obycz., Wlk. Bryt./ Francja/Belgia 2023

2.10 Kobieta na dachu **FILM** – dram. obycz., Polska 2022

CANAL+ SERIALE CANAL+ SERIALE

11.15 Wszystkie kolory światła 4 (6) – serial dokum.

12.15 13 posterunek 2 (34-36)

14.15 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025

14.30 Naruto (10-12) – anime

16.00 Planeta Singli. Osiem historii (5) – serial kom.

17.00 To jest żużel - jedziemy dalej (7, 8) – serial dokum.

18.15 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025

18.20 Godzina zero (3, 4) – krym.

19.50 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025

20.00 El Immortal. Gangi Madrytu 2 (3, 4) – sens.

21.50 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025

22.00 Blizna (7, 8) – serial sens.

23.55 Kieślowski (3, 4) – kom.

1.45 Miłość, seks & pandemia (3, 4) – obycz.

CANAL+ PREMIUM CANAL+ PREMIUM

9.50 Dziki robot – film **FILM** animowany, USA 2024

11.30 Mamma Mia! Here we go again **FILM** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018

13.20 Morderstwo **FILM** w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025

14.45 Kaskader – komedia sensacyjna, USA 2024

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

17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Legia Warszawa **(live)**

19.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – studio **(live)**

PILKA NOŻNA

20.55 Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF **(live)**

W ostatnich latach El Clasico obfituje w bramki. W poprzednim spotkaniu Dumy Katalonii z Królewskimi, Supercupcharze Hiszpanii, padło ich pięć. 125 min

23.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – studio **(live)**

0.05 Bałkańska vendetta 2 **FILM** – film sensacyjny, USA/Włochy/Hongkong 2024

1.30 Abigail – horror, USA/ **FILM** Irlandia 2024, wyk. Alisha Weir, Kathryn Newton

CANAL+ FILM CANAL+ FILM

10.50 Asekuracja **FILM** 11.20 Holiday – komedia romantyczna, USA 2006

13.30 Premierowa jazda – mag. **FILM** USA 2016, wyk. Matt Damon

15.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

16.00 Mój jedyny wróg – film krótkometraż., Pol.

16.20 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.

17.50 47 roninów – film **FILM** kostiumowy, USA 2013

19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Polowanie – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2025

21.40 Dotyk śmierci – dramat **FILM** kryminalny, USA 2024

23.15 Aftermath – thriller, USA **FILM** 2024, wyk. Dylan Sprouse

CANAL+ 360 CANAL+ 360

14.20 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (1) – dok.

15.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (3) – serial dokum.

16.05 Złohowany: ciężarówkami w opałach 2 (20) – dok.

17.00 Grip – w świecie supersamochodów (10)

18.00 Polska z góry: Stadiony 2 (5, 6) – dok.

19.00 Co poszło nie tak (6)

20.00 Porzucone konstrukcje (10)

21.00 W trzęs z Normanem Reedusem – serial dok.

21.55 Killer-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999

0.05 Montana na dzikiej północy (5) – serial dok.



TLC

11.00 Nalagowe panny młode – reality show

12.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia 5

13.00 Premiera: Wiza na miłość: Znowu do wzięcia. Między sporami – reality show

14.00 Włoskie zdrady (3, 4)

15.00 Wiza na miłość: David i Annie (4) – reality show

16.00 Rodzina Chantel 3

18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa (2, 3) – reality show, USA 2023

20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show



21.00 Premiera: Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (20) – rozr.

23.00 Transplantacja: drugie życie: Szansa na życie – serial dokumentalny

0.00 Dr Pyszczylka 5: Skora jak zombie – serial dokum.

1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (41, 42) – serial obycz., Pol. 2014

8.00 Bogaty dom – biedny dom (136) – reality show

9.00 Rolniczki (23, 24) – dok.

11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (5) – serial dok.

12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (8) – pr. rozr., Pol.

13.00 Bogaty dom – biedny dom (137) – reality show

14.00 Nasz nowy dom (327)

15.05 Demakijaż (222, 192)

16.00 Koločaja w ciemno (49)

17.00 Randka w ciemno (6)

18.00 Nasz nowy dom (290, 291) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (26) – reality show

21.00 Gry małżeńskie (210)

22.00 Koločaja w ciemno (98)

23.00 Gry małżeńskie (139)

0.00 Love Island. Wyspa miłości (7, 8)

2.00 Gry małżeńskie (140, 141) – reality show

4.00 Zdrady (38, 39)

TVN STYLE

5.15 Czas na zmianę (6)

5.45 Skąd pochodzę? (8)

6.50 Złoty remont 11 (7)

7.45 Dzień Dobry TVN – mag.

11.30 Ostre cięcie 12 (8) – rozr.

12.30 Babski biznes (6) – rozr.

13.30 Jestem z Polski 16 (33, 30) – serial dokum.

15.35 Jestem z Polski (1) – serial dokum., Pol. 2018

16.35 Do zobaczenia 2 (10)

17.10 Bitwa o gości (9) – reality show, Pol. 2026

18.10 Ugotowany (1) – program kulin.-rozrywk., Polska

19.10 Kuchenne rewolucje (3, 4) – pr. rozr., Pol. 2017



21.05 Ostre cięcie 12 (8) – rozr.

22.05 Skąd pochodzę? (9) – serial dokum., Kan. 2022

23.20 EuroPOLKI studentki (2) – pr. rozr., Polska 2023

0.20 Cały jej świat (1) – eduk.

1.20 Nieoczywiste miejsca (3, 4) – serial dokum., Pol.

2.10 Apetyt na miłość (2)

3.10 Dieta czy cud? (2)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Morze złota 13

8.00 Ciężarówka przez Indonezję 4 (7)

9.00 Zlomowisko PL (4, 5)

11.00 Kolejarze (7)

12.00 Lotnisko (5)

13.00 Ciężarówka przez Indonezję 4 (8)

14.00 Gorączka złota 16 (21)

15.00 Premiera: Vantara – azyli dla zwierząt

16.00 Specjalistki (6)

17.00 Nic do ukrycia (1)

18.00 Od samochodu do domu 2

19.00 Brudne skarby 2

20.00 Morze złota 13



21.00 Gorączka złota 16 (21)

22.00 Teorie spiskowe pod lupą

23.00 Celnicy na straży Turcji (10)

0.15 Nagi instynkt przetrawia 12

2.15 Fani czterech kółek – skróty (6)

2.30 Porty: Hiszpania (1)

TVP HISTORIA

12.40 Parki narodowe Korei Południowej (2): Morze

13.45 Flesz historii (760)

14.10 Mały wielki człowiek **FILM** – western, USA 1970

16.35 Dunhuang, starożytna warownia na granicy

17.35 Ex Libris – magazyn

17.55 Rodzina Polanieckich (2) – serial obycz., Polska

19.25 Zapomniane agentki II wojny światowej (1) – serial historyczny, Niemcy/Wielka Brytania 2024, wyk. Sian Altman, Kat Kumar

20.30 Kroniki Hitlera (10)



21.30 Dama z Szanghaju **FILM** – film kryminalny, USA 1947, reż. Orson Welles

23.10 2026 rokiem Andrzeja **FILM**: Wajdy: Pociągły 1/2 – dramt historyczny, Polska 1965, wyk. Daniel Olbrychski

1.00 Mistrz życia – film dokumentalny, Pol. 1987

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (20)

7.00 Rolnicy. Podlasie (9, 10)

9.00 Podróż Gienka i Jastrzębia (3, 4) – dok.

10.00 Podglądacz przyrody (5, 6): Zubry, Nietoperze

11.00 Z klimatem i z pasją

11.30 Wojny magazynowe (8-12) – reality show, USA

14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (5)

15.00 Architektura z odzysku (5, 6) – dok.

17.00 Rolnicy. Podlasie (16-19) – serial dok., Pol.

21.00 Wioski wioseczki (6)

21.30 Górale (9) – serial dok.



22.00 Premiera: Trumpowie. Pozłacana dynastia

23.00 Największe śledztwa CBSP (5) – serial dokum.

0.00 Pogromcy mafii (5) – serial dokum., Pol. 2024

1.00 Rolnicy. Podlasie (2-5) – serial dokum., Pol. 2023

5.00 Kołowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO

6.10 Gorączka złota 8 – dok.

8.00 Klan z Alaski – serial dokum.

10.00 The Floor – teleturniej, Pol.

11.25 Kroniki Spiderwick **FILM** – film fantasy, USA 2008

13.30 Diagnoza (3, 4) – obycz., Pol.

15.35 Kryminalni (5-7) – krym., Pol.

18.55 Milionerzy – teleturniej, Pol.

20.00 Szogun (1) – serial przyg.

22.00 Miss agent – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2000

0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.

1.20 Szpital (698) – paradok., Pol.

2.15 Zawodowa Anka – pr. rozr.

3.00 Podsluchane u fryzjera

3.46 Formula E: ePrix Niemiec – podsumowanie

4.50 Nowa Maja w ogrodzie 3

ZOOM TV

8.00 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.

9.00 Jakubiak rozgryza Włochy

9.35 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat

11.45 Sensacje XX wieku – hist.

13.55 Cztery pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Polska

16.15 I znowu zgryźliwsi, **FILM**: dobry Boże! – kom., Fr. 2019

18.30 Kabaretowe przeboje

20.35 Hity polskiego kabaretu 7

21.35 Porwanie – thriller, USA **FILM**: 2017, wyk. Dolph Lundgren

23.10 Magia nagoci. Polska 4

0.05 Adam szuka Ewy. Niemia 3 – pr. rozr., Niemcy

1.10 Magia nagoci. Finlandia 3

1.50 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.55 Dieta czy cud? – mag.

11.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy

12.10 Wiem, co jem 4

12.40 Dziecięcia mistrzostwa wypieków – telet. kulin.

13.40 Kuchenne rewolucje – rozr.

15.45 Kuchnia jak u mamy – mag.

16.55 Wiejskie włoskie gotowanie – magazyn kulin.

18.05 MasterChef – pr. rozrywk.

19.30 Dziwaczne potrawy – dok.

20.30 Pojedynki na grille

22.35 Wiosenny turniej wypieków – reality show

22.40 Apetyt na miłość – pr. rozr.

23.40 Perfekcyjni gospodarze 9

1.45 Ślodki świat Renata – mag.

3.45 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak działają wszechświat?

8.00 Zoom na architekturę

10.00 Jak to jest zrobione?

12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

14.00 Czy jest z nami inżynier?

16.00 Jak działają wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

20.00 Wyprawa w nieznaną 10

21.00 Wyprawa w nieznaną 9: Pierwszy amerykański napad na pociąg – serial dokum.

22.00 Dolina Królów: ostatni sekret faraonów – film dok.

0.00 Jak działają wszechświat?

2.00 NASA – archiwum tajemnic

4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 W palące żywioły

11.00 Porzucone konstrukcje

12.00 David Attenborough: Świat oceanów – film dok.

14.00 Kosmiczne horyzonty

15.00 Zaginiene skarby Biblii: Tajemnice wiary

16.00 Koloseum: Upadek – dok.

17.00 Zakazana historia

19.00 Wojna widziana z powietrza

20.00 Superstadion Realu Madryt – film dokum., Hiszp.

21.00 Największe katastrofy budowlane: Pociąg górz

22.00 Logistyka na wielką skalę

23.00 Kosmiczne horyzonty

0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.00 W okowach mrozu: Odwłóż – serial dokum.

13.00 Londyn Davida Attenborough – film dok.

14.15 David Attenborough: początek wielkiej przyrody – dok., Wlk. Bryt.

15.20 Błękitna Planeta 2 – dok.

17.50 W okowach mrozu: Odwłóż – serial dokum.

18.50 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.

19.50 Jajko: cud natury – film dok.

21.00 Attenborough i śpiew natury – dok., Wlk. Bryt. 2022

22.05 W okowach mrozu: Odwłóż – serial dokum.

23.05 Planeta zmian: koralowce (1) – film dokum., Wlk. Bryt.

WP

12.00 Zakazana Moskwa: Sekretne życie stolicy w stanie wojny – film dok.

13.10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5

14.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.

15.05 Strażacy z sąsiedztwa 2

16.00 Policjanci z sąsiedztwa 6

16.57 Pogoda

17.00 Policjanci z sąsiedztwa 6

18.00 Policjanci w akcji (9, 10)

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 6

21.00 Policjanci z sąsiedztwa 21.56 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 15

23.00 Mistrzowie Kabaretu 6

0.00 Mistrzowie Kabaretu 5

NOWA TV

8.20 Frieren. U kresu drogi (7, 8)

9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (22-28)

10.00 One Punch Man (5, 6)

14.00 Kabaret na żywo – Klinika Skęczący Męczący

16.00 Kabaretowa Dynastia

17.00 Nowa Rewia Kabaretowa – pr. rozrywk., Pol. 2016

18.00 Sopotki Hit Kabaretów – W drodze – pr. rozr., Polska

20.00 Nowa Rewia Kabaretowa 20.10 Zdrady (48-51) – paradok.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą **MIGACZ**

5.35 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.55 Nowa Maja w ogrodzie 6

10.00 Polowanie na ogród 3

10.30 Polowanie na ogród 4

11.00 Polowanie na ogród – rozr.

11.35 Ogród Marthy Stewart

12.35 Remont prosto z serca

13.40 Zróbmy sobie dom

14.40 Złoty remont 11 – pr. rozr.

15.35 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.

16.35 House Hunters – Poszukawacze domów 8

18.50 Dorota inspiruje 2

20.45 Patent na dom – pr. rozr.

23.15 Łowcy staroci: historyczna renowacja

1.35 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Kamperem przez świat – serial dokumentalny

8.05 Smakuj świat z Pascalem – reality show

10.15 Afrika Express

11.55 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny

14.05 Człowiek kontra jedzenie

16.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

18.20 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy

21.20 Duchy Alaski (3, 4) – serial fabularno-dokumentalny

23.25 Pomocy! W moim domu straszy (3, 4) – serial grozy

1.25 W co wierzą Osoburkowie – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Sekrety zoo: po dzikiej stronie: Nowe pokolenia

13.00 Planeta ptaków – film dok.

14.00 Dzikie Chile: Kraj żywiołów

15.00 Amazonia (1) – film dokum.

16.00 Dzikie miejsca Europy

17.00 Humorzyste zwierzątka

18.00 Oko w oko z dziką naturą

19.00 Przewidywana planeta

Ziemia: Burza – serial dokum.

20.00 Europa z powietrza

21.00 Zabójcze safari: Walki wielkich kotów (1) – dok.

22.00 Olsniwiająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia

23.00 Masa! Natura: sekrety natury: Nowy porządek

0.00 Królestwo drapieżników

POLSAT WIASAT HISTORY

9.10 Jeden dzień w Auschwitz

10.20 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora

11.30 Wionoczełstka z Auschwitz – film dokum.

13.20 Zaginiene tajemnice piramid – serial dokum.

15.35 Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd – film dokum., Fr.

16.45 Abu Simbel: świątynia nad Nilem – film dokum., Fr.

17.55 Czarni faraonowie – dok.

19.00 Nazisci: korzenie zła

21.00 DNA Hitlera: geny dyktatora – serial dokum.

23.05 Wszystko, co zobaczyli 23.55 Historia sprawiedliwości

0.55 Wojny faraonów

CANAL+ KUCHNIA

13.50 Sekrety świata przypraw 2 – serial dokum.

14.45 Ziemia, ogień i smak – dok.

15.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.

16.40 Sekrety gigantów fast foodu – serial dokumentalny

17.35 Dzień dobrego obiad 2

18.25 Jakubiak rozgryza Włochy

19.45 Zgrillowani – magazyn kulin.

20.10 Zgrillowani 2 – mag. kulin.

20.35 M jak mięso 9 – mag. kulin.

21.00 M jak mięso 10 – mag. kulin.

21.25 Nie tylko kimchi – mag.

21.50 Podróż przez smaki Chin 3

22.45 Podróż przez smaki Chin 4

CANAL+ DOMO

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.

14.20 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.

15.15 Kupiliśmy sobie zamek – dumpy radę 2 – serial dok.

16.10 W mieście czy na wsi? 17.05 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.

17.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.

18.25 Daleko od miasta 13 – dok.

19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.

21.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum.

22.50 Cudotwórcy 7 – mag.

0.35 Kupiliśmy sobie zamek 9

SUPER POLSAT

13.05 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna – film przygodowy, USA/Kanada 2010

15.40 Kopciuszek – musical, **FILM** USA/Wielka Brytania 2021

18.00 Świat według Kiepskich (563, 564) – serial komediowy

19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.

21.00 Spadaj, tato **FILM** – komedia, USA 2012

23.15 Jeszcze dłuższe **FILM** zaręczyny – komedia romantyczna, USA 2012

1.30 Backdoor. Wyjście awaryjne (7) – serial kom.

TVP KOBIEȐA

12.00 Okrasa łamie przepisy

12.30 Kwiaty na warsztat – mag.

13.00 Tak to leciało! – telet. muz.

14.00 Rodzinka.pl (114, 115)

15.00 Podróż Gienka i Dużej 6

15.30 Ojciec Mateusz 26 (335, 336) – serial kryminalny

17.25 Orlando – światowa stolica rozrywki – film dok.

18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show

19.30 Miłość i nadzieja (239)

20.30 Wichrowe wzgórze (220)

21.30 Bardotki (4) – serial biograf.

22.30 Dzień Patriotów – thriller, **FILM** Hongkong/USA 2016

PLANETE+

12.30 Świat z góry 11

13.35 Genialne rośliny (1) – dok.

14.40 Ocali raj: Bijagos – dok.

15.50 Ołtarz pergamonki – dok.

Zabrowany zabytek – dok.

17.00 Los Polacos. Kajakiem przez kanion Colca (2)

18.00 Świat z góry 11

18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3

19.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4

19.45 Świat zawarty w obrazie 20.50 Asteroidowy szal (1) – dok.

22.05 Czego nam nie mówią o oduczaniu – film dok.

TVP DOKUMENT

13.00 Podróż Gienka i Dużej 7

13.25 Tacy byliśmy (9)

13.55 Tajemna wiedza zwierząt

15.00 Świat świstaka – film dok.

16.00 Przerzająca tajemnica kwiatów – film dokum., Fr.

17.00 Dziką Australią Zachodnią z Billiem Baileym – dok.

17.55 Zielenski (2) – film dokum., Fr.

19.05 Kto rzadzi światem?

20.10 Tom Cruise: ostatnia gwiazda filmu – film dokum.

21.35 Między nami są sytuacje

23.05 Tamte lata, tamte dni

23.35 Legenda „Nocnego kowboja” – film dok., USA

TVP SPORT

8.20 Hokej: NHL – 2. runda fazy play-off

9.10 Polska Liga Żeglarska

9.20 NBA Action – mag.

9.55 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga: Czarni – Górnik Łęczna (live)

12.10 Piłka nożna: Betclac 2. Liga – mecz: Warta Poznań – Sandecja (live)

14.15 Piłka nożna: Betclac 1. Liga – mecz: GKS Tychy – Ruch Chorzów (live)

17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Puko-Bet Termalica Nieciecza – Legia Warszawa (live)

EUROSPORT 1

8.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps

10.00 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – 1. etap (live)

11.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Burgos – Wielkie Tyronowo

12.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Płowidw – Sofia (live)

16.30 Kolarstwo: Tro Bro Leon (live)

17.15 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – 1. etap

18.15 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

8.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

11.00 Cafe Futbol – magazyn piłkarski

12.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga – mecz półfinałowy fazy play-off (live)

14.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 5. mecz finałowy fazy play-off: Warta – Bogdanka LUK Lublin (live)

TVP ABC

9.00 Piotruś Królik 2

9.30 Ziarno

10.05 Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane

10.20 Przygody Bolka i Lolka

10.45 Pamiętnik Florki

11.05 Małe i duże przygody Miffy 2

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strażak Sam

12.25 Domisie

13.00 Zwierzaki Czytali

13.20 Pszczołka Majja

13.50 Lusin wśród bajek

14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham

MINIMINI+

10.30 Jeżyk Happy

10.51 Basia

11.20 Marta mówi

11.50 Trojczki

12.20 Smerfy

12.55 Baranek Shaun

13.21 Kicia Kocia 2

13.37 Robotkowo

14.00 Bing

14.20 Strażak Sam 16

14.45 Looloo Kids

15.01 Gazu, pieski, gazu!

15.28 Kicia Kocia

15.45 Jeżyk Happy

16.02 Marta mówi

16.30 Mega Ekspres

16.56 Ciekawski George 4

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

7.15 Kadra na Kino – mag.

7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.45 Kawa na lawę – mag.

11.55 Łoża prasowa – pr. publ.

12.50 Wiary for Life World Run

16.00 Fakty po południu

18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

18.35 Ranking Mazura

19.10 Serwis informacyjny

19.25 Fakty po Faktach

20.00 Boks: MB Boxing Night 28: Sunday of Pain (live)

23.00 Sportowy wieczór

23.30 Piłka nożna kobiet: Liga hiszpańska: CD Tenerife Feminino – FC Barcelona

1.30 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz 2. rundy fazy play-off (live)

20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – speed kobiet i mężczyźni – finały

21.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang

22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia

23.00 Kolarstwo szutrowe: Zawody World Series w Valkenburgu

17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz fazy play-in (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

1.00 Hokej: MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026

14.30 Świnka Peppa 8

14.40 Topo Gigio

15.15 Ugotuj nam bajkę

15.35 Mała Marinette

16.05 Kosmo-kumple

16.35 Ricky Zoom

17.05 Super Wings: Strażnicy Świata

17.30 Piotruś Królik

17.55 Wierszyki domowe

FILM – Film – anim., Pol. 2020

18.59 Kicia Kocia 2

19.20 Baczne oczka

19.40 Smerfy

20.35 Dolina Muminków 3

21.01 Wierszyki domowe

21.31 Edzio i Lusja

22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

20.00 W kularach

21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

22.00 Szkoło kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.00 Fakty po Faktach

0.50 Kawa na lawę – mag.

2.00 Nowa Majja w ogrodzie

2.30 Szkoło kontaktowe

3.30 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

9.30 Wysoki Pressing

11.00 The Big Pete

11.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – Real Betis Balompie

13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RCD Mallorca – Villarreal CF (live)

16.10 Premier League Stories (39)

16.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Gezet Stal Gorzów (live)

19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Motor Lublin – Sparta (live)

21.30 Magazyn PGE Ekstraliga

23.00 Sport+

0.00 Turbokozak

EUROSPORT 2

11.45 Kolarstwo szutrowe: Zawody World Series w Valkenburgu (live)

13.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – prowadzenie

14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – speed kobiet i mężczyźni – finały (live)

15.45 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps

17.30 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz finałowy

19.00 Golf: Trust Championship – final (live)

0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 3. etap: Płowidw – Sofia

POLSAT SPORT 2

8.30 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan

11.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

13.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

15.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

20.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

1.00 Sporty walki: FEN 54 w Pile: Gracjan Wyroślak – Maksim Grabovich 17.05.2024

NICKELODEON

8.35 SpongeBob Kanciastoparty 10

9.35 SpongeBob Kanciastoparty 11

9.55 Marsupilamki

10.55 Wielkodomoscy 4

12.20 Grzmotomocni: Tajniacy

12.45 Grzmotomocni: Tajniacy 2

13.15 Niebezpieczny Henryk

14.15 That Girl Lay Lay 2

15.10 Harmidom 7

16.00 Wylde Pak – zakrecona paka 2

16.30 Wylde Pak – zakrecona paka

16.45 Marsupilamki

17.25 SpongeBob Kanciastoparty 15

TELETOON+

8.35 Harmidom

9.55 Dinus i Lusja

11.20 Siostry

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

14.05 Siostry 2

14.45 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2

15.35 Kumple z dżungli na ratunek! 1

16.35 Dinus i Lusja

17.35 Kumple z dżungli na ratunek! 3

18.05 Charlotte i trzy muszkieterki

18.25 Kumple z dżungli na ratunek! 6

18.50 Polly Pocket 3

19.45 Harmidom

TVP Info_

15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem

16.00 Dzień w godzinie

17.00 Telexpress

17.15 Telexpress 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 Raport specjalny

21.00 Serwis Info Wieczór

21.15 Rozmowy (nie)wygodne

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Woronicza 17

CANAL+ SPORT 2

10.30 8 wspaniałych (3)

11.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy (live)

13.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy (live)

15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy (live)

17.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy (live)

19.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy (live)

21.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy (live)

23.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy (live)

1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Arka Gdynia

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Atletico – Celta

12.00 Made in Italy

12.25 Piłka nożna: Liga włoska: Hellas – Como (live)

14.35 Made in Italy (1)

14.55 Piłka nożna: Liga włoska: Fiorentina – Genoa CFC (live)

17.05 Bundesliga Clubs

17.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FC Köln – Heidenheim (live)

19.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska – studio (live)

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF (live)

23.30 Eleven Gol Live

0.50 Made in Italy (1, 2)

POLSAT SPORT 3

8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

10.30 Piłka nożna z archiwum

12.55 Piłka nożna: Liga szkocka: Celtic FC – Rangers FC (live)

15.00 Piłka ręczna mężczyzn: PP – final (live)

17.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FC Köln – Heidenheim (live)

19.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Union (live)

21.30 Magazyn Pucharu Włoch

22.00 Magazyn sportowy

23.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026

2.00 Sporty walki: Babylon MMA 47 w Wieliczce: R. Dudek – A. Hunanyan 28.09.2024

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barbapapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2

11.05 Świnka Peppa 5

11.20 Dora 4

11.45 Rubble i jego ekipa 2

12.45 Psi Patrol 6

13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2

14.30 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka

14.45 Zwierzęce zagadki

16.00 Świnka Peppa 7

16.10 Blaze i Megamaszyny 7

16.40 Psi Patrol 2

17.00 Rubble i jego ekipa 3

17.30 Pan Krokodyl

18.00 Barbapapa i jego rodzinka

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple

8.30 Klub Myszkki Miki Plus

9.00 Klub przyjaźni Myszki Miki

10.00 Blue

11.00 Superkoty 2

12.00 Spidey i superkumple

12.30 Iron Man i super ekipa

13.00 RoboGobo

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Ariel: Mała Syrenka 2

14.30 Superkoty 3

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple

16.00 Blue 3

18.00 Jej Wysokość Zosia 3

18.30 Jej Wysokość Zosia 2

19.00 Klub Myszkki Miki Plus

POLSAT NEWS

11.00 Polityczny WF z gościem

12.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.30 W rytmie dnia

17.30 z drugiej strony

18.35 Debaty polityczna

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.30 Państwo w państwie

21.00 Polsat News ujawnia

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Czysta Polska

0.50 Wydarzenia wieczorne

CANAL+ SPORTS

12.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Pila – Abramczyk Polonia Bydgoszcz (live)

15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO ROW Rybnik – Hunters PSZ Poznań (live)

17.40 Premier League: The Big Interview (39)

18.20 Premier League Stories (39)

19.00 Dart: Elten Safety Shoes Austrian Darts Open w Grazu (live)

23.15 Magazyn PGE Ekstraliga

1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Arka

ELEVEN SPORTS 2

10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Lens – Nantes

12.05 Eleven Gol Live

13.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Fortuna Düsseldorf – SV 07 Elversberg (live)

15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: HSV – Freiburg (live)

17.35 Made in Italy (2)

17.55 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Parma – Roma (live)

20.10 Podróż do świata Calcio

20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Milan – Atalanta BC (live)

22.55 Werder Double – film dok.

0.00 Piłka nożna: Liga francuska

POLSAT PLAY

9.10 Kolowrotek

9.40 Taaka ryba

10.10 Jedziemy na ryby!

12.15 Chłopaki do wzięcia

13.05 Zawód gina

14.05 Zdowiłańcy

15.05 Blumiarze

16.05 Polacy za granicą

18.10 Górale

21.05 Chłopaki do wzięcia

22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu

22.30 Łowca pedofików

23.05 Wiezienie

0.05 Tajna historia XX wieku

4.00 Starożytni kosmici

TVP TURBO

12.30 Jeździć, obserwować

13.15 Moto kombat

14.00 Zadawowi handlarze

14.45 Duda kontra Szafranski

15.30 Naprawy nie do naprawy

16.15 Prawko na świecie. Jazda bez zasad

17.00 Ciężarówka przez Chile

18.00 Mobilni mechanicy

18.45 Raport końcowy

19.10 Nic do ukrycia

21.10 Jeździć, obserwować

21.55 Moto kombat

22.40 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia

23.10 Moto Fachury

TVS

8.05 Przy muzyce po Śląsku

8.30 Muzyczne dzień dobry

9.35 Przy muzyce po Śląsku

11.10 Klaczy i Lachy

11.40 Muzyczne podróże Karoliny Treli

12.35 Koncert Hansi

14.30 Śląska karuzela

16.00 Koncert zyczeń

17.50 Szlagierowa lista

19.45 Koncert w TVS

21.45 Kino TVS: Film fabularny

23.35 Śląska karuzela

1.20 Program kulinarny

2.50 Pasma ciekawostek

TRWAM

17.30 Sól ziemi

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.00 Msza święta

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myśląc Ojczyzna

21.00 Apeli 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

– Wiedzieliśmy, że „Śmierć pod palmami, tyle że w Wielkiej Brytanii” nie zadziała. Trzeba było zrobić nowy serial, rzecz jasna zachowujący niektóre elementy pierwowzoru – tak aktor podsumował przeniesienie wątku swojego bohatera do Europy.



Nowy sezon

W premierowym odcinku policjanci poszukają zabójcy znanego autora kryminałów.

ŚMIERĆ Z DALA OD PALM 4
• KRIS MARSHALL

Od Karaibów po Devon

Brytyjski aktor chętnie opowiada o nadchodzących odcinkach, zmianach u swojego bohatera, pogańsko-celtyckim folklorze oraz polskim wątku w serialu...



Ponad 20 lat po premierze widzowie nadal kojarzą go z rolą w „To właśnie miłość”. A on nadal cieszy się, że jego widok przywodzi im na myśl rodzinne seanse w święta.

➔ ŚMIERĆ Z DALA OD PALM 4 PO 11.05 godz. 21.00 BBC FIRST

Czego możemy się spodziewać w 4. sezonie? Myślę, że to może być nasz najlepszy sezon. Właściwie jestem tego pewien. Wszyscy nasi główni bohaterowie znaleźli swoją niszę, każdy z nich ma w nowych odcinkach szansę opowiedzieć własną historię. Przy oglądaniu 4. sezonu niemal cały czas po prostu się śmiałem, zwłaszcza podczas scen z Kelbym (Dylan Llewellyn – przyp. red.). Jednocześnie pojawiają się elementy melodramatu, no i wyjątkowe zagadki kryminalne „Śmierć z dala od palm” jest naprawdę pięknie napisana. Łączy wiele gatunków i jestem z tego bardzo, bardzo dumny. Sam Humphrey rozpoczął sezon w wyjątkowo dobrej formie. Jest szczęśliwy, niedawno się ożenił, cieszy się na kolejne morderstwa do rozwiązania... A potem

zaczynają na niego działać naciski z góry. On lubi mieć swobodę działania, nie cierpi, kiedy coś mu się narzuca. A pracuje w mocno zhierarchizowanym środowisku. **W nadchodzących odcinkach pojawi się też wątek związany z Polską!** Tak! Mamy tu dużą Polonię. Wiele, wiele lat temu miałem dziewczynę o polskich korzeniach, Joasię. Niektórzy z moich znajomych to Polacy, którzy przenieśli się tutaj na przełomie lat 90. i 2000. Nasze narody wydają się mocno połączone, także przez wspólną historię. **Sledztwa nawiązują często do folkloru. W tym sezonie będziemy mieć m.in. syrenę, zielonego człowieka i taniec morris. Ile z tego ma źródło w kulturze ludowej, legendach itp.? Zdarza Wam się coś wymyślać na potrzeby serialu?** Niczego nie wymyślamy. Zielony człowiek to motyw wywodzący się jeszcze

z epoki żelaza – obecnie co roku w Walii odbywa się festiwal muzyczny Green Man Festival. Taniec morris zaś to ważny element kultury zwłaszcza zachodniej części kraju, z której sam pochodzę. Nie wiem, na ile nasza geografia jest znana poza Wielką Brytanią, ale jeśli narysujemy linię od Bristolu do Bournemouth, to wszystko na zachód od niej będzie należało do krainy West Country – tam często tańczy się morrisa, zwłaszcza latem. Tancerze są przebrani w charakterystyczne stroje i odgrywają konkretne role. Widać w tym naszą pogańsko-celtycką przeszłość. Wydaje mi się, że to właśnie łączy kultury różnych narodów z północnej części Europy, w tym Polaków, Niemców, Skandynawów, Irlandczyków i Brytyjczyków. Nasi przodkowie podczas długich, zimowych nocy spotykali się przy ognisku, żeby opowiadać

sobie historie, pić i muzykować. I w nas też pozostało coś z tego zamiłowania do mistycyzmu. **Na ile kultura ludowa pozostaje dziś żywa w Wielkiej Brytanii?** Nie żyjemy nią na co dzień, ale na pewno celebруем nasze tradycje i nie stanowią tu pustej atrakcji dla turystów. Np. w Devon przez miasteczko Ottery St Mary co roku 5 listopada przechodzi pochod ludzi niosących na plecach beczki z płonąca smołą. Z kolei w Brockworth każdej wiosny odbywa się wyścig za serem. Uczestnicy puszczają ze szczytu jednego z najbardziej stromych wzgórz w okolicy krąg sera i biegną za nim, łamiąc przy tym ręce, nogi i nie tylko. Jesteśmy gotowi na wiele, żeby uczcić tradycję. A może po prostu trochę za dużo pijemy. Taka już nasza brytyjska specyfika, która mnie osobiście bardzo urzeka. **ROZM. JOANNA KOŁAKOWSKA**

NA SYGNALE

Nowi na służbie

➔ **NA SYGNALE PO 11.05 godz. 21.55 TVP 2**

Wiktor (Wojciech Kuliński) przedstawi kolegom z bazy braci Janusza i Tomka (Łukasz Przewrocki i Mateusz Przewrocki). Okaże się, że są to studenci Romka (Izydor Łobacz), którzy będą odbywać praktyki w Leśnej Górze. Banach postanowi skierować ich od razu w teren. Już na swojej pierwszej zmianie

Janusz trafi do zespołu doktora Lisickiego (Kamil Błoch). Ale kiedy w pewnym momencie Dobromir zleci studentowi podanie leków pacjentowi, chłopak... zemdleje. W tym samym czasie jego brat Tomek dołączy do ekipy doktora Góry (Tomasz Piątkowski) i zapunktuje u niego trafną diagnozą pacjenta, wielbiciela zielonej herbaty matcha. **JP**

Ta sprawa stała się punktem odniesienia w brytyjskiej debacie o karze śmierci.



W związku Ruth i Davida często dochodziło do przemocy.

Na faktach

OKRUTNA MIŁOŚĆ

Zabiła

➔ **OKRUTNA MIŁOŚĆ PO 11.05 godz. 22.55 TVP 2**

Czteroodcinkowy serial przedstawia historię Ruth Ellis, menedżerki klubu nocnego, która wdaje się w brutalny i toksyczny związek z zamożnym mężczyzną. Związek ten kończy się tragicznie – Ruth strzela do ukochanego i niebawem staje przed sądem. Opowieść pokazuje zarówno kulisy ro-

mansu, jak i głośny proces oraz walkę o ułaskawienie 28-latk. Serial odśladania nieznaną faktę z historii ostatniej kobiety straconej w Wielkiej Brytanii, opisaną przez Carol Ann Lee w jej książce „Piękny dzień na powieszenie. Historia Ruth Ellis”. W głównej roli występuje Lucy Boynton, a partnerują jej Mark Stanley, Toby Jones oraz Toby Stephens. **KS**



W Leśnej Górze praktyki zaczną nowi stażysci – bliźniacy Janusz i Tomek.

PARADISE CITY

Rozróżba w raju

➔ **PARADISE CITY PO 11.05 godz. 20.00 TV PULS**

Przed nami pojedynek dwóch legend kina! W tym filmie Bruce Willis i John Travolta stają po przeciwnych stronach barykady, a akcja przenosi ich na słoneczne Hawaje.

Łowca nagród Ian Swan (Bruce Willis) zostaje postrzelony i uznany za zmarłego po tym, jak znikną w wodach u wybrzeży

Maui. Jego syn Ryan (Blake Jenner), były partner oraz miejscowy detektyw wyruszają na poszukiwanie zabójców. Gdy na ich drodze staje okrutny Arlene (John Travolta), wydaje się, że Ryan i jego zespół nie mają już żadnych opcji. Jednak podczas wyprawy do pilnie strzeżonej społeczności wyspiarskiej Paradise City zyskują nieoczekiwanego sojusznika. **MAM**



Katarzyna Zdanowicz towarzyszy ludziom, którzy w obliczu trudnej diagnozy wybierają walkę.

WALKA O ŻYCIE

Siła w godzinie próby

➔ **WALKA O ŻYCIE PO 11.05 godz. 22.00 POLSAT CAFÉ**

W nowym serialu dokumentalnym Katarzyny Zdanowicz poznajemy ludzi, którzy stają do walki o własne zdrowie i życie. W najbliższym odcinku zobaczymy efekty operacji bariatrycznej Magdy. Poznamy też Renatę, instruktorkę pływania i byłą reprezentantkę Polski, która po kontuzji obojczyka

walczy o powrót do sprawności. Wśród bohaterów jest także Weronika, cierpiąca z powodu bólu pleców wywołanego tłuszczakiem w kanale rdzenia kręgowego. – Każda z tych historii jest inna, ale łączy je jedno – niewyobrażalna siła, której często sami bohaterowie nie byli świadomi, dopóki nie zostali wystawieni na próbę – mówi dziennikarka. **MJ**



Ian i Arlene zaczynają grę w kotka i myszkę.

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 6.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 **Akacja 38** (854) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 **Pogoda Info**
- 8.25 **Zaraz wracam 2** (127) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 9.00 **Rancko 2** (26): Zgoda po polsku – serial obyczajowy, Polska 2007 (patrz obok)
- 10.05 **Komisarz Alex 3** (35): Diagnosta: morderstwo – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.05 **Ojciec Mateusz 11** (139): Wyścig z czasem – serial kryminalny, Polska 2014
- 12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 **Agropogoda**
- 12.35 **Rok w ogrodzie extra**
- 12.50 **BBC w Jedynce: Ssaki** (6-ost.) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
- 14.00 **Złoty chłopak** (287) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 **Reporteryzy** – magazyn reporterów
- 15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 **Dziedzictwo** (915) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 **Teleexpress**
- 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 **Klan** (4712) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 **Zaraz wracam 2** (128) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.55 **Akacja 38** (865) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.00 **OBYCZAJOWY**

Rancko 2 (26) Zbliżają się urodziny księdza, a zatem i wójta (Cezary Żak, zdj.). Wilkowyje muszą się podzielić, aby pojawić się na obu konkurencyjnych uroczystościach. Amerykanka wpada na pomysł, żeby przy okazji dołożyć do pojednania braci. Kusy nie wie, czy poprosić Lucy o rękę. **65 min**



18.20 **OBYCZAJOWY**

Zaraz wracam 2 (128) Babcia Udalska, zniecierpliwiona kłamstwami i kradzieżami syna, stawia mu ultimatum. Mężczyzna przysięga w kościele, że w końcu wyzna prawdę. Prosi jednak o trochę czasu. Sytuacja komplikuje się, gdy Maria (Dominika Lignicka, zdj.) grozi zgłoszeniem sprawy na policję. **35 min**

- 20.10 **Sport, Pogoda**
- 20.30 **Teatr Telewizji: Weśele** – sztuka Stanisława Wyspiańskiego, Polska 2018, reż. Wawrzyniec Kostrzewski, wyk. Grzegorz Małecki, Dominika Kluzniak, Piotr Ligienza, Piotr Adamczyk (patrz obok)
- 22.30 **Świat bez fikcji: Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 6** – film dokumentalny, Polska 2025
- 23.40 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
- 0.15 **Gry uliczne** – film sensacyjny, Polska 1996, reż. Krzysztof Krauze, wyk. Redbad Klijnstra, Robert Gonera
- 2.00 **Dziewczyna z tatuażem** – thriller, USA/Szwecja/Wielka Brytania 2011, reż. David Fincher **5.00**



20.30 **TEATR TV**

Weśele W wiejskiej chacie Gospodarza (Grzegorz Małecki, zdj.) odbywa się zabawa weselna. Przybywa na nią szereg osób reprezentujących polskie społeczeństwo, wśród nich Poeta (Piotr Adamczyk).

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 **M jak miłość** (1752) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Jak rozmawiać w małżeństwie o dużych decyzjach i zmianach życiowych? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 **Barwy szczęścia** (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 **Pytanie na śniadanie**
- 11.40 **Okrasa lamie przepisy:** Zapomniany estragon – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.15 **Kolekcja:** Zofia Artymowska – cykl felietonów, Polska 2025
- 12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 **Panna młoda** (92) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 **Na sygnale** (899) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (387) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Petra okazuje wrogość wobec Cruz. Vera i Lope przestają się ukrywać. Pia waha się, czy zatrudnić Virtudes. **55 min**
- 16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Panna młoda** (93) – serial obyczajowy, Turcja 2024. Mukadder chce raz na zawsze pozbyć się Hancer. Próba doprowadzenia do jej spotkania z byłą żoną Cihana kończy się jednak fiaskiem. **55 min**
- 18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 **Barwy szczęścia** (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 **Domowe patenty 2** (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



20.55 **OBYCZAJOWY**

M jak miłość (1932) Marcin, chcąc uniknąć scen zazdrości ze strony Kamy, przekonuje, że jego nowa sześcioro, Domańska (Katarzyna Dąbrowska, zdj.), jest starsza i nieatrakcyjna. Kłamstwo wychodzi na jaw. Aneta ponownie pomaga Wójcikowi, kiedy jego syn zapada na anginę. **60 min**



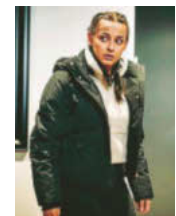
22.55 **KRYMINALNY**

Okrutna miłość (1) Londyn, lata 50. XX wieku. Rozwódka Ruth Ellis (Lucy Boynton, zdj.) pragnie stabilizacji. Poznaje charyzmatycznego, lecz porywczego kierowcę wyścigowego. Wkłada się w namiętny związek. Uczucie przetrada się w relację namiętną napięciem, a pierwsze oznaki przemocy zapowiadają nieuchronną tragedię. **55 min**

- 20.05 **Barwy szczęścia** (3377) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl fel., Polska
- 20.55 **M jak miłość** (1932) – obycz., Pol. 2026 (patrz obok)
- 21.55 **Na sygnale** (900, 901) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 **Okrutna miłość** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025, reż. Lee Haven Jones, wyk. Lucy Boynton, Mark Stanley, Toby Jones, Toby Stephens (patrz obok)
- 23.50 **Parasite** – komediodramat, Korea Południowa 2019, reż. Bong Joon Ho, wyk. Song Kang Ho, Lee Sun Kyun, Cho Yeong, Choi Woo Shik (patrz obok)
- 2.00 **Cztery pory roku w Hawanie** (5) – krym., Kuba/Hisz.
- 2.55 **Akacja 38** – telen., Hiszp.
- 3.45 **Rodzinka.pl** – kom. **4.10**

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
- 8.30 **Malanowski i partnerzy** (256, 257): „Gwarcia śmierci”; Wspólnicy – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 **Trudne sprawy** (1062, 1063) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 **Gliniarze** (766-768) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 **Dlaczego ja?** (1564): Wymagowane życie – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 **Wydarzenia**
- 16.15 **Pogoda**
- 16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 **Na ratunek 112** (116 1) – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.00 **Gliniarze** (1201): Zdrada w mundurze – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.00 **Pierwsza miłość** (4213) – serial obyczajowy, Polska 2026. Kalina prosi Strzyńskiego o pomoc w odnalezieniu Sandry. Ten jednak nie chce się mieszać w sprawę katastrofy na budowie. Przebywający w szpitalu Bolesław nie rozumie, dlaczego rodzina go nie odwiedza. Julka odkrywa, że ojciec randkuje z jej ciotką. **50 min**
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.18 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 **Sport, Pogoda**
- 19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



17.00 **PARADOKUM.**

Gliniarze (1201) Adam i Olga (Natalia Brudniak, zdj.) poszukują zabójcy policjanta, który rozpracowywał szajkę przemytniczą. Egzekucji mógł dokonać skorumpowany stróż prawa. Śledztwo wymaga niestandardowych działań. Do mafijnego środowiska przenika incognito Roksana. **60 min**



20.35 **KOM. SENS.**

Bad Boys: Ride or Die Zaprzyjżnięni policjanci partnerzy, Mike (Will Smith, zdj.) i Marcus (Martin Lawrence, zdj.), dowiadują się o rzekomych dowodach wskazujących na to, że ich dawny szef został skorumpowany przez kartele narkotykowe. Postanawiają wyjaśnić tę sprawę. Dociekając prawdy, wpadają w tarapaty. **145 min**

- 20.35 **Bad Boys: Ride or Die** – komedia sensacyjna, USA 2024, reż. Adil El Arbi, wyk. Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens, Ioan Gruffudd (patrz obok). Czwarta odsłona perypetii policyjnego duetu łączy kryminalną intrygę z warką akcją i humorem. Will Smith i Martin Lawrence powracają do ról, które zagraли po raz pierwszy w 1995 roku. **145 min**
- 23.00 **S.W.A.T. Jednostka specjalna** – film sensacyjny, USA 2003, reż. Clark Johnson, wyk. Samuel L. Jackson, Colin Farrell, Michelle Rodriguez, Olivier Martinez (patrz obok)
- 1.40 **Misjonarz** – film sensacyjny, USA 2007, reż. Dolph Lundgren
- 3.35 **Ewa gotuje** (549) – magazyn kulinarny, Polska 2025



23.00 **SENSACYJNY**

S.W.A.T. Jednostka specjalna Jim Street (Colin Farrell, zdj.) zostaje zdegradowany. Dołącza do oddziału eskortującego barona narkotykowego. Próba przekupstwa staje się dla funkcjonariuszy testem lojalności. **160 min**

TVN DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1634) – serial paradokumentałny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (28) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (9, 11) – program rozrywkowy, Polska
Po raz pierwszy w historii programu Magda Gessler dostała list z błaganiami o pomoc od właścicieli restauracji, w której już raz przeprowadziła metamorfozę. Przybywa więc do Kielc, gdzie panuje duża konkurencja. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1597, 1598, 1682) – serial paradokumentałny, Polska
Milena zaczyna spotykać się z Michałem, co wyraźnie nie podoba się jej matce, szefowej mężczyzny. Mówi ona córce o jego opinii kobieciarza. Ku jej niezadowoleniu dziewczyna wyjeżdża razem z nim na weekend. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (125) – serial obyczajowy, Polska 2026
Sabina obawia się zemsty dyrektora. Ten z kolei zostaje wezwany na przesłuchanie do komisariatu. Na ostrej dyżur trafia zaś nieprzytomny trzydziestolatek z wypadku. Zostaje przy nim znalezione oświadczenie o braku zgody na transfuzję krwi. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (319) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (319)
Śledczy badają sprawę kradzieży cennej biżuterii, gdy w pracowni jubilerskiej dochodzi do napadu. Napastnicy biorą zakładników, wśród nich Maję Korczyk. Maciej Dębosz (zdj.) i Paweł Drawicz zaczynają współpracę z policją, żeby ustalić motywy przestępców. **65 min**



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4209)
Mariusz nachodzi Olę (Marta Wierzbicka, zdj.) pod kancelarią i próbuje zmusić ją do powrotu do domu. W redakcji wybucha konflikt o artykuł o Cieśluku. Sandra grozi Nowakowi. **35 min**

TV PULS DV3 T2

- 6.00 Policjanci z Miami** (9, 10):
Wielki McCarthy; Everglades – serial kryminalny, USA 1984-1989
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (1, 2): Ostatni wysięc; Unicestwiony, część 1 – serial sensacyjny, Niemcy 2015, wyk. Erdogan Atalay, Gottfried Vollmer
- 10.00 Triumf miłości** (141, 142) – obycz., Meksyk 2010
Victoria wyznaje Marii, że jest jej matką i ją kocha. Dziewczyna w to jednak nie wierzy. Bernarda wpada we wściekłość, gdy odkrywa, że Victoria poznała prawdę. Zamierza rozdzielić matkę i córkę. **120 min**
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (71) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (5) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Don Matteo: Boski detektyw 14** (4) – serial kryminalny, Włochy 2024
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (708, 709) – serial obyczajowy, Polska 2023
Bokser Leszek prowadzi kanał w sieci i pracuje jako trener. Jego syn, Filip, jest sparaliżowany. Matka zbiera pieniądze na samochód dla niego. Przychodzi do lombardu, by sprzedać biżuterię. **120 min**
- 17.00 Dzielnica strachu 10** (469) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Z pozoru zwyczajna ucieczka młodych ludzi przed policyjnym patrolem zamienia się w walkę o życie. Ratownicy próbują ocalić ciężko rannego Feliksa. Ada i Viking odkrywają nowe wątki. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (999, 1000) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

Życie pod zastaw 18 (999, 1000)
Trwają przygotowania do 10-lecia biznesu Kazimierza (Zbigniew Buczkowski, zdj.). To inicjatywa Beci (Małgorzata Szepetycka, zdj.). Szefowie zapraszają na imprezę obecnych i byłych pracowników m.in. Daniela, Kalinę, Marzenę i Ankę. **120 min**



20.00 THRILLER

Paradise City
Ryan chce odnaleźć zabójców ojca. Narazę się groźnemu mafiinowi. **115 min**



TVN 7 DV3 T2

- 5.20 Ten moment** (11): Próba odwagi – serial paradokumentałny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (638-640) – serial paradokumentałny, Polska 2018
- 8.45 Ukryta prawda** (1293, 1356, 1357) – serial paradokumentałny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (966-968) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 Detektywi** (79): Agatka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 15.00 Szpital św. Anny** (115) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia 17-latek, który po ucieczce z zakładu poprawczego upadł na ogrodzenie. Okazuje się, że musi przejść skomplikowaną operację. Grozi mu utrata nerek. Sabina zajmuje się chłopcem z hemofilią, u którego nie ustaje groźny krwotok. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (630, 631) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
19-letni Adam odpowiada za zabójstwo swojej dziewczyny. Krewni ofiary są przekonani, że to on dopuścił się zbrodni. Zeznania Anny Jasiień rzucają podejrzenia na męża kobiety. Konieczna jest przesłuchanie nowych świadków. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (15) – serial paradokumentałny, Polska 2023
Klientka siłowni obserwuje trenujących mężczyzn. Partnerkę jednego z nich denerwuje to zachowanie. Uważa, że podrywa ona jej ukochnego. Sam zainteresowany zaprzecza. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1486) – serial paradokumentałny, Polska 2023 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1486)
Ilona prowadzi dom seniora razem z bratem, który dużo imprezuje. Krewni jednej z pensjonariuszek dostrzega, że starszka dziwnie się zachowuje. Testy wykazują obecność narkotyków. Bliscy zabierają ją z ośrodka, a rodzeństwu grozi pozew. **60 min**



21.00 DRAM. SENS.

Nocny pościg
Jimmy (Liam Neeson, zdj.) czuje się związany z przestępczym środowiskiem. Kiedy odkrywa, że mafia chce zlikwidować jego syna (Joel Kinnaman, zdj.), staje przed dylematem. **145 min**

REKLAMA

TV puls 1000 POWODÓW, BY OGLĄDAĆ... **LOMBARD** 1000 ODCINEK JUŻ 11 MAJA!

- 20.15 Na Wspólnej** (4209) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Bitwa o gości** (10) – reality show, Polska 2026
- 22.40 G.I. Joe: Odwet** **FILM** – film sensacyjny, USA 2013, reż. Jon M. Chu, wyk. Dwayne Johnson, Jonathan Pryce, Byung-hun Lee, Elodie Yung (patrz obok)
- 0.50 Pacific Rim** – film s.f., USA/ Meksyk 2013, reż. Guillermo del Toro
- 3.35 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 4.05 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.20 Szpital św. Anny** (88) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 5.15 Nauka jazdy 5** (4) – program rozrywkowy, Polska 2022



22.40 SENSACYJNY

G.I. Joe: Odwet
Wskutek spisku większość członków jednostki G.I. Joe ginie. Roadblock (Dwayne Johnson, zdj.) z ocalałymi superzoinierzami pod wodzą Coltona (Bruce Willis) musi ustalić, kto stoi za atakiem. **130 min**

- 20.00 Paradise City** – thriller, USA 2022, reż. Chuck Russell, wyk. Bruce Willis, John Travolta, Stephen Dorff, Blake Jenner (patrz obok)
- 21.55 Reguły zabijania** **FILM** – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jesse V. Johnson
- 23.45 Ostateczna rozgrywka** **FILM** – dramat sensacyjny, Wlk. Bryt. 2018, reż. Scott Mann, wyk. Dave Bautista, Pierce Brosnan, Ray Stevenson, Martyn Ford (patrz obok)
Mocne, męskie kino, które trzyma widzów w napięciu do ostatniej chwili. **135 min**
- 2.00 Dzielnica strachu 10** (468) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (995) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Zobacz to!**



23.45 DRAM. SENS.

Ostateczna rozgrywka
Terroryci wdzierają się na wypełniony piłkarski stadion. Napastnicy przejmują kontrolę nad obiektem i żądają okupu. Do akcji wkracza były komandos Michael Knox (Dave Bautista, zdj.). **135 min**

- 20.00 Hotel Paradise 12** (41) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Nocny pościg** **FILM** – dramat sensacyjny, USA 2015, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Ed Harris, Joel Kinnaman, Boyd Holbrook (patrz obok)
- 23.25 Miss agent** **FILM** – komedia sensacyjna, USA 2000, reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock, Michael Caine, Benjamin Bratt, Candice Bergen (patrz obok)
- 1.40 Skok na Głęboką wodę** (9) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 2.45 Mówię Wam 4** (12) – program kulturalny, Polska 2026
- 3.55 SOS Ekipy w akcji** (46) – serial paradokumentałny, Polska 2018
- 4.45 Dorota was urządzi!** (10) – pr. rozrywk., Polska 2015



23.25 KOM. SENS.

Miss agent
Psychopata grozi uczestniczkom konkursu piękności. FBI szuka agentki, która wcieli się w rolę jednej z kandydatek. Wybór pada na Gracie (Sandra Bullock, zdj.). Kobieta przechodzi przemianę. **135 min**

TVP 3 **TVP 3** **DG 17**

8.40 Sprawdzamy – magazyn
9.05 Przed ekranem – mag.
9.25 Mikrokosmosy – mag.
10.00 Złoty chłopak (147)
11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Wiosna na ROD'os
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa lamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.15 Szkoła mistrzów
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 Dłaczego krowa...

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

14.10 Kulturalni – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Kiedys to było... – mag.
15.40 Hity i historie gwiazd
16.00 Zaraz wracam 2 (81) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 Barwy szczęścia (3305) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Telexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Telexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko-polski (689) – talk-show, Polska
18.45 Panorama
19.20 Myśliciele – sylwetki polskie (5)
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 **DG 17**

6.00 Strażnik Teksasu (25, 26) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (108) – reality show, Polska 2024
8.55 Policjanci i Policjanci (424, 425) – serial obyczajowy, Polska 2018
10.55 Na ratunek 112 (1162, 461) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dłaczego ja? (1571, 1572) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
13.55 Trudne sprawy (1082-1084) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (523) – reality show, Polska 2025

puls 2 **DG 17**

8.30 Myszka Miki: Frajdomek – serial anim.
8.50 Masza i Niedźwiedź 6
9.20 Bing – serial animowany
9.35 Basia 2 – serial anim.
10.00 Język i Przyjaciele
10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.25 Dinopercy 2 – anim.
11.55 Smerty – serial anim.
13.00 Gumisie 5 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Finessz i Ferb – anim.
17.00 Marta mówi 2 – anim.
17.35 Superkoty – serial anim.
18.00 Blue – serial animowany
18.15 Bing – serial animowany
18.45 Masza i Niedźwiedź 6

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

6.10 Zakochaj się w Polsce (193) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa lamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (8) – obycz.
14.15 Rodzinka.pl (147, 148) – serial kom., Polska 2015
15.20 Program rozrywkowy
15.50 Kocham Cię, Polsko! (9)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa lamie przepisy – magazyn kulinarny

TTV HD **DG 17**

6.20 DeFacto 13 (23)
6.50 Diablenie boskie 2 (6)
7.20 Ukryta prawda (1178)
8.20 Kartoteka 8 (1, 2)
10.30 Detektywi (225, 315)
12.30 Zakup w ciemno 3 (1)
13.30 Zakup w ciemno 7 (40)
14.30 Kartoteka 4 (2, 3)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (21)
18.05 Zakup w ciemno extra (2) – reality show, Polska
18.45 Damy i wiesniaczki. PL 8 (6) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (1)
21.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN

19.45 Kryminalna siódemka
 W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe 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 (148)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
TVP 3 jest wspaniałym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

WOJENNY

20.25 Czas honoru (78) – Pol.
 Michał nie umie pogodzić się ze śmiercią Celi. Maria namawia syna, by z bratem wyjechał na Zachód. Jeden z jej pacjentów może im pomóc. Krupski rozpoczyna serię aresztowań. **55 min**
21.20 Stawka większa niż życie (14) – wojenny, Pol.
22.25 Mysłowicz na dobry wieczór – koncert, Pol.
23.15 Panorama
23.45 Kol bezpieczeństwa
0.15 Moda na język polski
0.40 Zaraz wracam 2 (81)
1.10 Opowieści z Greenpointu (5)
1.30 Program informacyjny 19.30

OBYCZAJOWY

18.00 Policjanci i Policjanci (1420, 1421) – Pol. 2026
 Marek i Daria badają sprawę ciała kobiety znalezionej na polu. Ofiara zaginęła po wcześniejszej kłótni z mężem. **120 min**
20.00 Uroczysko (249) – krym.
20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1028) – krym., Pol. 2026
21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (145) – krym.
22.40 Underworld: Bunt
FILM Lykanów – horror, USA/Nowa Zelandia 2009
0.30 Love Island. Wyspa miłości (38)
1.35 Hardkorowy lombard (157, 158) – dok., USA

ANIMOWANY

19.00 Kacze opowieści
 Skapy bogacz Sknerus Mckwacz ma trudny charakter. Mimo to znajduje wspólny język ze swoimi zwierzątkami. Razem przeżywać wiele przygód, stawiając czoła wrogom milionera. **60 min**
20.00 Przepis na zbrodnię (36) – serial krym., Polska
21.00 Dzielnica strachu 10 (472, 473) – serial krym.
23.00 Wstydlive choroby: Nastolatki 2 (1, 2) – dok.
1.00 Dzielnica strachu 10 (470) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (442) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (122) – obycz.

KULINARNY

19.45 Makłowicz w podróży
 Podróżując po Malcie, smakosz zatrzymuje się w Valletcie, gdzie degustuje okonia morskiego. W Marsaxlokku podróżnik odwiedza sklepik rybny i przyrządza tuńczyka z kaparami. **40 min**
20.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska
22.15 Rodzinka.pl (31) – kom.
22.50 The Voice Kids 9 (16) – widowisko, Polska 2026
1.45 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.20 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (33) – rozr., Pol.
3.15 Do śmiechu! (78) – rozr.
4.00 Program rozrywkowy
4.30 Piotr Cugowski na dobry wieczór

ROZRYWKI

22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (12)
 Krzysztof Radzikowski i Dominik Abus (objaw na jaw!) oraz pozostali uczestnicy komentują to, co najciekawsze, najśmieszniejsze i najpopularniejsze w polskiej telewizji. Nie szczędzą uwag. **80 min**
23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (3)
 – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.20 Kanapowczyźnie 3 (11) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.20 Boys, boys, boys (3) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.20 Sędzia Anna Wesołowska 7 (14, 15) – serial fabularno-dokum.
3.45 Wyburzacz (5, 6) – rozr.

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK 17.15 Dorasta! My
17.30 Tatarskie wieści **17.40** Tamte lata, tamte dni **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu” **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Rezonans polityczny **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu” **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.00 Desant **17.30** Studio polityka **18.15** Liga na skróty **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDĄSK 17.30 Zawodowcy **17.50** Och, ta polityka **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zwykły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama
KATOWICE 17.15 Dzielnice Katowic **17.30** Dzień z bliska **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.00** Program lokalny **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.06 Pełnosprawni **17.30** Magazyn medyczny **17.41** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.14** Nowohuccka kronika filmowa **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia
LUBLIN 16.50 Milego popołudnia **17.55** Reportaż. Lubelskiego **18.10** Studiuj w Lublinie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Króty Jesteś **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** Pracownia reportażu **21.00** Słodko gorzka **21.15** Idź się zbadać **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.00 Wspólne populudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne populudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Zauki ziemi **21.01** Sportowy weekend **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.00 Konkrety i opinie **18.00** Odkrywamy Podkarpacie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wyderżania i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Przegład tygodnia **17.45** Niedzielnokowskiego **24a** **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Magazyn sportowy **21.00** Wokół nas **21.28** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia **16.58** Dobrego dnia **17.21** Spacerowy okiem **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier. Mazowiecki **19.00** Z bielski stadionów Warszawy i Mazowsza **19.20** Filmowe spotkania **21.00** Kosić z bliska **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Magazyn Dolnośląski **17.31** Musimy porozmawiać **18.17** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów” **19.11** Przyszłość jest teraz **21.02** Dłaczego krowa... **21.16** Rozmowa „Faktów” **21.30** Fakty

TVP HD **TVP HD**

8.55 Ojciec Mateusz 12 (148, 149) – krym., Pol. 2014
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (543, 544)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (19)
13.20 Komisarz Alex 8 (93)
14.15 Ranczo 6 (71, 72) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
17.10 Okrasa lamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (261)
19.20 Ranczo 6 (100) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (308, 309)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (412)
22.20 Człowiek mafi – film **FILM** sensacyjny, USA 2015
0.05 Drzazgi – komediodramat, **FILM** Polska 2008

TVP KULTURA **TVP KULTURA** **DG 17**

11.15 Bodo – film biograficzny, **FILM** Polska 2016
13.30 Blue Note Records. Więcej niż muzyka – dok. **FILM** – komedia, Polska 2009
17.05 Jan Serce (5) – obycz., Pol.
18.25 Tygodnik kulturalny
19.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
20.00 Osiorniczka – film sens., **FILM** Wielka Brytania/USA 1983
22.20 Porównajmy szczerze – magazyn kult.
23.00 Męstwo i honor – film **FILM** przygodowy, Francja 2007
1.30 Dzień z życia artysty (10)
2.00 Przysłań – film **FILM** obyczajowy, Polska 1997
3.20 Kod Hanekego – film dok.

afena ANTENA HD **DG 17**

10.40 Co Polak potrafi na drodze? (6) – rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy szal – rozr.
12.40 Winnice miłości (48)
13.50 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska
14.50 Niezwykły dr Pol (28, 29)
16.50 77 TV 5 (15) – pr. rozr., Pol.
17.50 Gdzie tu coś zjeść?
18.50 Morderstwa w Paryżu 10 (1) – serial kryminalny, Francja 2020, reż. Chris Briant
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 10 (2) – krym., Fr.
FILM – Plaza Omaha – film kryminalny, Fr./Belgia 2018
23.10 Nocny łowca – dramat **FILM** kryminalny, USA 2016
0.45 77 TV (4, 5) – pr. rozr., Polska

TV 6 **DG 17**

6.00 Więzienie (191, 192) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (623, 624) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (167, 168)
10.55 48h. Zaginięci (219-221)
13.55 Policjantki i Policjanci (1156) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (169, 170)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (79) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (1, 2)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (137-139)
22.55 Łowca pedofiliów (153-156) – serial dokum.
0.55 Więzienie (183, 184) – dok.
1.55 Septagón (26-28) – krym.
5.05 Nona i jej córki (9)
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
 6.50 **Złoty interes** (4) – rozr.
 7.50 **Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat**
 9.00 **Rober Makłowicz** (118, 139) – mag. kulin.
 10.55 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (23, 24)
 12.00 **Wojny kontenerowe** (2, 3) – serial dokum., USA
 13.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 9) – serial dokum., Kanada
 16.00 **MacGyver 2** (8, 9) – sens.
 18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (3, 4) – reality show, Kanada 2014
 19.10 **Wojny kontenerowe 2** (10, 11) – serial dok., USA

SENSACYJNY

20.00 **Pogromcy poniedziałków. Kontakt bezpośredni** – Niemcy/USA 2009
 Byli żołnierze sił specjalnych Mike Riggins (Dolph Lundgren, zdj.) oddziałuje wyrok w Rosji za przemyt broni. W zamian za wolność ma odnaleźć uprowadzoną Amerykankę Anę (Gina May, zdj.). 115 min

21.55 **Bez litości** – serial sens.
 23.45 **Kosmiczny grzech** – film s.f., USA 2021, wyk. Frank Grillo, Bruce Willis
 1.45 **Wilczyca** – horror, Polska 1982
 4.15 **Filip z konopi** – komedia obyczajowa, Polska 1981
 5.50 **Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023

13 ULICA

6.20 **Astrid i Raphaëlle 4** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
 8.30 **Kapitan Marleau 3** (2) – serial kryminalny, Fr. 2019
 10.30 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (1, 2) – sens.
 12.20 **Motyw 2** (8, 9) – krym.
 14.10 **Astrid i Raphaëlle 4** (3, 4)
 16.20 **Kapitan Marleau 3** (3) – serial kryminalny, Fr. 2019
 18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (3, 4) – sens.
 20.10 **Motyw 2** (8, 9) – krym.
 22.00 **Bianca 3** (12) – krym., Wł.
 23.05 **Równoległe śledztwo** (1) – serial kryminalny, Fr. 2023
 1.00 **Kapitan Marleau 3** (3) – serial kryminalny, Fr. 2019
 3.00 **Astrid i Raphaëlle 4** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
 5.10 **Falszerstwo** (1) – krym.

SCI FI

6.00 **Odrodzeni** (1) – serial s.f.
 7.00 **SurrealEstate** (10)
 8.00 **SurrealEstate** (2, 1)
 10.00 **Medium 6** (8, 9) – krym.
 11.50 **Czarodziejki 6** (4, 5)
 13.40 **Grimm 3** (1, 2) – fantasy
 15.30 **Medium 6** (10, 11) – krym.
 17.20 **Czarodziejki 6** (6, 7) – serial fantasy, USA 2003
 19.10 **Grimm 3** (3, 4) – fantasy
 21.00 **Wyscig z czasem** – thriller s.f., USA 2011
 23.10 **Płonąca pulapka** – dramat
 1.25 **Navy Seals kontra zombie** – horror s.f., USA 2015, wyk. Ed Quinn
 3.20 **Czarodziejki 6** (6, 7)
 5.05 **Odrodzeni** (1) – serial s.f.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
 6.30 **Nasz nowy dom** (250) – reality show, Pol. 2021
 7.30 **Na ratunek 112** (841, 842) – paradok., Pol.
 8.30 **Sekrety rodziny** (255-257) – paradok., Pol.
 11.30 **Trudne sprawy** (1197) – serial parodokumentalny
 12.30 **Dlaczego ja?** (1444, 1445) – serial parodokumentalny, Polska
 14.30 **Świat według Kiepskich** (312-316) – serial kom., Polska 2009
 17.00 **48h. Zaginieni** (271, 272) – serial kryminalny, Polska
 19.00 **Gliniarze** (1126) – serial parodokumentalny, Polska
 20.00 **Ślad** (29) – serial krym.

PARADOKUMENTALNY

21.00 **Gliniarze** (1058) Nocą na ulicy dochodzi do gwałtu na młodej kobiecie. Okazuje się, że ze względu na traumę spowodowaną napadającą jej zeznania nie są wiarygodne. Niebawem sprawca atakuje ponownie. 65 min

22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (133, 134) – serial dokumentalny, Pol.
 23.00 **Świat według Kiepskich** (290, 291) – serial kom., Polska 2008
 0.00 **Ślad** (85) – krym., Pol.
 1.00 **Zdrady** (139) – paradok.
 2.00 **Wydarzenia**
 2.40 **Ewa gotuje** (480, 481)
 3.40 **Strzelnica Navala** (3)
 4.35 **SuperLudzie** (1) – dok.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (40-42) – dok.
 7.30 **Doktor Martin** (73)
 8.30 **Przyjaciółki** (241, 242)
 10.25 **Świat według Kiepskich** (86, 87, 211, 212, 104)
 13.35 **Tower Heist: Zemsta** – komedia
 15.45 **Planeta małp** – film s.f., USA 2001
 18.25 **Wielki George Foreman** – dramat biograf., USA 2023
 21.00 **Karma** – thriller, USA 2015, wyk. Jessica Biel
 22.50 **xxX: Następnym poziom** – film sensacyjny, USA 2005
 1.05 **Gliniarze** (331, 332) – serial parodokumentalny, Pol.
 3.05 **Fala zbrodni** (42, 43)
 5.00 **Na ratunek 112** (805, 806)

PARAMOUNT NETWORK

10.20 **Plan B** – komedia
 12.30 **Baywatch. Słoneczny patrol** – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
 15.00 **Złap mnie, jeśli potrafisz** – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
 18.00 **Elektra** – film przygodowy, FILM USA/Kan./Szwajcaria 2005
 20.00 **Złodziej tożsamości** – film
 22.00 **Zjawy** – dramat
 1.00 **Aviator** – dramat biograf., FILM USA/Niemcy 2004

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (60) – kom.
 6.30 **Na sygnale** (442, 443)
 7.35 **Ojciec Mateusz 34** (438)
 8.35 **Komisarz Alex 23** (289)
 9.30 **Rodzinka.pl** (61) – kom.
 10.00 **Klan** (1410) – telen., Pol.
 10.35 **Ranczo 5** (60) – obycz.
 11.30 **M jak miłość** (1931)
 12.25 **Komisarz Alex 25** (317)
 13.25 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz”** – cykl fel.
 13.35 **Ojciec Mateusz 27** (343, 344) – serial krym.
 15.35 **Komisarz Alex 23** (290)
 16.25 **Na sygnale** (444, 445)
 17.30 **Ranczo 5** (61, 62) – obycz.
 19.30 **Ojciec Mateusz 27** (345) – serial kryminalny, Polska
 20.30 **Ojciec Mateusz 34** (439) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 5** (63, 64) – Polska 2011
 Lucy powołuje komisję, która ma sprawdzić, jak gospodarze traktują zwierzęta. Wkrótce dochodzi do przykrego incydentu. Pani wójt i Łodzią atakują rolnika pastwiegogo się nad koniami. 120 min

23.30 **Ojciec Mateusz 27** (346) – serial kryminalny, Polska
 0.15 **Na sygnale** (895-899) – serial fab.-dokum., Polska 2026
 2.35 **Ratownicy** (6, 7) – serial obyczajowy, Polska 2010
 4.00 **Klan** (1409, 1410) – telenowela, Polska 2008
 4.50 **Rodzinka.pl** (312, 311) – serial kom., Polska 2026

HBO

10.25 **Harry Potter i kamień filozoficzny** – film przyg., USA/Wielka Brytania 2001
 12.55 **Do granic** – dramat
 14.10 **Jumanji: Przygoda** – film w dżungli – film przyg., USA/Australia/Indie 2017
 16.05 **Jumanji: Następny poziom** – przyg., USA 2019
 18.05 **Witajcie w Marwen** – film biograficzny, USA/Jap. 2018
 20.00 **Euforia 3** (5) – serial obycz.
 21.05 **Rooster** (10) – serial kom.
 21.35 **Wielki powrót 3** (8) – kom.
 22.10 **Anakonda** – komedia
 23.50 **Blue Valentine** – melodramat, USA 2010
 1.40 **Prawa ludzi** – film
 2.10 **Kryminalny**, USA 2024

FX

7.20 **Kości** (1, 2) – serial krym.
 9.10 **Z archiwum X** (5) – s.f.
 10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
 11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
 13.45 **Agenci NCIS 8** (16, 17)
 15.35 **FBI** (6) – serial kryminalny
 16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
 18.20 **Z archiwum X** (6) – s.f.
 19.15 **FBI** (5) – serial kryminalny
 20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
 22.00 **Tropiciel** (13) – serial krym.
 22.55 **Z archiwum X** (6) – s.f.
 23.50 **9-1-1** (9) – serial obyczajowy
 0.45 **FBI** (5) – serial kryminalny
 1.40 **Agenci NCIS 8** (17) – sens.

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (3) – serial dok.
 6.25 **Och! Kabaret 2** (6) – rozr.
 7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (4) – serial dok.
 7.45 **Pan Anatol szuka miliona** – komedia obyczajowa, 1958
 9.10 **Pieczono gołąbki** – komedia, 1966
 11.10 **Jeśli serce masz bijące** – dramat psycholog., 1980
 13.15 **Prawo i pięść** – film sensacyjny, 1964
 15.35 **Pokój z widokiem na morze** – film psychologiczny, 1977, wyk. Piotr Fronczewski
 17.20 **Stawka większa niż życie** (1, 2) – wojenny

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 **Cicha noc** – 2017, reż. Piotr Domalewski
 Adam (Dawid Ogrodnik, zdj.) pracuje w Holandii. Wraca na polską prowincję, aby spędzić Boże Narodzenie z rodziną. Wydarzenia wigilijne niosą zaważa na życiu chłopaka i jego bliskich. 125 min

22.05 **W nich cała nadzieja** – dramat s.f., 2023, wyk. Jacek Beler
 23.55 **Co dzień bliżej nieba** – dramat obycz., 1984
 2.30 **Po miłość** – dramat obyczajowy, 2021
 4.35 **Obiok śmierci. Bolimów 1915** – dokument fabularyzowany, 2020

WARNER TV

8.30 **Bajer z Bel-Air** (23, 24)
 9.35 **Za głosem serca** (78)
 10.35 **Pełna chatą 5** (1, 2) – kom.
 11.40 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (8, 9) – serial sens.
 13.35 **Bajer z Bel-Air** (23-25)
 15.05 **Bajer z Bel-Air 2** (1) – kom.
 15.35 **Pełna chatą 5** (1-4) – kom.
 17.45 **Rodzinnie rewolucja** – komedia, USA 2014
 20.05 **Cisza** – film obyczajowy, Polska 2010
 22.00 **Krytyczna terapia** – thriller, USA 1996
 0.20 **Mad Max** – film s.f., 2015
 2.15 **Martwa cisza** – thriller, Australia/USA 1989
 4.15 **Chłopiec z zielonymi włosami** – dramat obyczajowy, USA 1948

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1, 2)
 11.00 **Panna Scarlet i komisarz 2** (3, 4) – krym.
 13.10 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
 15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (3, 4)
 17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (5, 6) – krym.
 20.00 **Za linią wroga** – film sensacyjny, USA 2001
 22.10 **Amerykański ninja** – film sensacyjny, USA 1985
 0.05 **Dom Hemingway** – komedia diodramat, Wlk. Bryt. 2013
 2.00 **Krwawe walentyny** – horror, USA 2009
 4.30 **Bonanza** – serial obycz.
 5.30 **Zakończenie**

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
 7.30 **Dr House 3** (5, 6) – serial obyczajowy, USA 2006
 9.25 **Castle 6** (19, 20) – serial krym., USA 2013-2014
 11.20 **Detektyw Monk** (2, 3) – serial kryminalny, USA
 13.10 **Dr House 3** (7, 8) – serial obyczajowy, USA 2006
 15.10 **Agenci NCIS 14** (7, 8) – serial sensacyjny, USA
 17.10 **Castle 6** (21, 22) – serial krym., USA 2013-2014
 19.05 **FBI 5** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2022
 21.05 **FBI: International 4** (4) – serial kryminalny, USA

KRYMINALNY

22.05 **FBI: Most Wanted 4** (7) – USA 2022
 W buddyjskiej świątyni dochodzi do strzelaniny. Monitoring pozwala ustalić, że sprawcą jest mężczyzna, który domaga się aresztowania osób odpowiedzialnych za masakrę wietnamskich uchodźców w latach 70. 55 min

23.00 **Castle 6** (21, 22) – serial krym., USA 2013-2014
 0.45 **FBI 5** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2022
 2.40 **FBI: International 4** (4) – serial kryminalny, USA
 3.35 **FBI 2** (6) – serial krym.
 4.30 **Walker: Strażnik Teksasu** (6) – serial krym.
 5.15 **Blok promocyjny AXN**

ALE KINO+

7.00 **Wolna krowka**
 7.45 **Diugi weekend** – film obyczajowy, Polska 2004
 9.25 **Mother Dear**
 10.00 **Van der Valk 3** (2) – krym.
 11.55 **Ver 9** (4) – krym., Wlk. Bryt.
 13.50 **Sekret Madeleine** – film
 15.00 **Collins** – thriller, Francja/Belgia/Szwajcaria 2021
 16.05 **Poprzednie życie** – dramat obyczajowy, USA/Korea Południowa 2023
 18.15 **Ver 10** (1) – serial krym.
 20.10 **Krew na betonie** – krym., FILM Kanada/Wlk. Bryt./USA 2018
 23.10 **Sharon Stone. Instykt przetrwania** – film dokum.
 0.25 **Poof** – film krótkometr.
 0.50 **Meduzy** – film krótkometr.
 1.00 **Zakończenie** (przerwa techniczna)

CANAL+ SERIALE

11.00 **Naruto** (10-12) – anime
 12.30 **The Office PL 2** (10-12)
 14.15 **Pisarze. Serial na krótko** (8) – serial komediowy, Pol.
 14.30 **Naruto** (7-9) – serial anime
 16.00 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
 16.35 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (1-3) – serial komediowy, Fr.
 18.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
 19.35 **Captain Tsubasa** (41-43)
 20.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
 22.00 **Coldwater** (3, 4) – krym.
 21.45 **Pisarze. Serial na krótko** (11) – serial komediowy, Pol.
 22.00 **Wywiad z wampirem 2** (6) – serial fantasy, USA
 22.55 **Kruk. Jak tu ciemno** (3, 4)
 0.40 **Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ PREMIUM

7.10 **Łapu-capu**
 7.25 **Lily i kangurek** – film
 9.10 **Królowa chmur** – film obyczajowy, Polska 2003
 10.30 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
 12.15 **Call me lala**
 12.40 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
 14.10 **The Office PL 5** (5, 6)
 15.05 **Kwiat osmiu góz** – dok.
 16.25 **Premierowa jazda**
 16.40 **Peacock** – thriller, USA 2020, wyk. Cillian Murphy
 18.10 **Łapu-capu**
 18.15 **Krucjata Bourne'a** – thriller, USA/Niem. 2004
 20.00 **Brygada 2** (2) – sens., Fr.
 20.55 **Making of** – mag. film.

WOJENNY

21.00 **Kontygent** (1) – Szwecja 2025
 Rok 1993. Szwedzkie oddziały przybywają do podcał Valhal w Bośni. Zamiast podjąć działania w terenie, żołnierze muszą zająć się zupełnie innymi sprawami. Gdy w końcu upuszczają obroż, wróg otwiera do nich ogień. 45 min

21.45 **Wilhelm Tell** – dramat
 22.15 **historyczny, Wielka Brytania/Włochy/USA 2024, wyk. Claes Bang, Tobias Jowett**
 0.00 **Zakończenie** (przerwa techniczna)

CANAL+ FILM

11.35 **Robin i obrońcy królestwa** – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
 13.15 **Pan Tadeusz** – film
 15.45 **Zmierzch** – film fantasy, FILM USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
 17.50 **Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/ Czechy 2006
 19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
 20.00 **Wola przetrwania** – thriller, USA 2025, wyk. Zachary Levi, Josh Duhamel
 22.00 **Morderca wataha** – thriller, Kanada/USA 2024
 23.35 **Opętany** – horror, FILM Włochy/USA 2023
 1.25 **Utrata równowagi** – drama
 1.40 **mat psycholog., Pol. 2024**

CANAL+ 360

12.50 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (6) – serial dokum.
 14.05 **Okręty wojenne** (4) – dok.
 15.00 **Wykrywcza historii 5** (5)
 16.05 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (1) – serial dokum.
 17.00 **Supersamoloty bojowe 11** (10) – dok.
 18.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
 18.55 **Okręty wojenne** (3) – dok.
 19.50 **Złohowani: ciężarówki w opałach 7** (1) – dok.
 20.55 **Montana: na dzikiej północy** (5) – serial dok.
 22.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (3) – dok.
 22.55 **Kryptonim Polska** (2)

TLC

8.00 Dom wygrany na loterii 11
9.00 Rodzice na szóstkę
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 (6) – reality show
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
13.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi: Rena i Lee – serial dokum.
18.00 Kilogramy zbędnej skóry 3: Carlynda i Karen

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (20, 21) – serial paradokumentalny
8.00 Komisarz Mama (13) – serial kryminalny, Polska
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (17) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (33, 34) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (138, 139)
14.30 Kolacja w ciemno (50, 51) – pr. rozrywk., Pol.
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (6)
18.00 Nasz nowy dom (292, 293) – reality show

TVN STYLE

5.25 Związki z modą (4) – pr. rozrywk., Pol. 2019
6.15 Bez kompleksów (8) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.10 Co za tydzień – mag.
7.45 Złoty remont (10) – rozr.
8.45 Pojedynk na podróże (6) – pr. rozr., Polska 2023
9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6, 7)
11.25 Ugotowani (5, 6)
13.30 Kuchenne rewolucje (3, 2) – pr. rozr., Pol. 2016
15.35 Jestem z Polski (17, 16) – serial dokum., Pol. 2023
17.45 Kuchenne rewolucje (5-7) – pr. rozr., Pol. 2017

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbow: Pod presją
10.00 Klan z Alaski: Nadeszła zima
11.00 Złoto drwali (9): Ostatnie chwile
12.00 Od samochodu do domu 2
13.00 Nagi instykt przetwarzania 10
15.00 Złomowisko PL 2 (5)
16.00 Co zabiło Maradonę (1)
17.00 Włoska kontrola celna (5)
18.00 Truckerci (6)
19.00 Złomowisko PL 6 (4, 5)
21.00 Nic do ukrycia (2)

TVP HISTORIA

6.05 Było, nie minęło...
7.40 Polskie drogi (9)
9.15 Ex Libris – magazyn
9.40 Jan Paweł II i prymas Stefan kardynał Wyszyński – film dokum.
10.40 Fake czy historia?
11.20 Odkryć tajemnicę
12.20 Narodziny chirurgii (2)
13.20 Królowie (1) – hist., Pol.
14.00 Polskie drogi (10)
15.30 Sensacje XX wieku
17.25 Czas honoru (50)
18.25 Juliusz Madritsch – sprawiedliwy wśród narodów świata – dok.
19.50 Królowie (50) – hist., Pol.

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginięni (20)
7.00 Byli sobie podróżnicy (23-26) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (6)
10.00 Gwiazdy lombardu (1-4) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – dok., Wlk. Bryt.
13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)
14.00 Polowanie na Hitlera (5, 6) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (14, 15) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (11, 1)

19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show
22.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8
0.00 Dr Pryszczyla 5: Znamie i guz – serial dokum.
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show

20.05 Więzienie kobiet (110, 111, 142, 143) – dok., Pol.
22.00 Walka o życie (5) – dok.
23.00 Gry małżeńskie (142)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (9, 10)
2.00 Gry małżeńskie (143, 144) – serial show
4.00 Zdrady (40, 41) – serial paradokumentalny, Pol.

20.50 Babski biznes (6) – rozr.
21.50 Jestem z Polski (5) – serial dokum., Pol. 2018
22.50 Jestem z Polski 2 (6)
23.45 Hotel Paradise 12 (4, 1)
0.45 40 kontra 20 2 (17, 18)
2.40 Apetyt na miłość (3)
3.45 Dieta czy cud? (3)
4.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (8) – mag.

22.00 Od samochodu do domu 2: Ford Transit: ostatni zryw
23.00 Premiera: Celnicy na straży Turcji (11)
0.30 Gorączka złota 16 (21)
1.30 Porty: Hiszpania (2)
2.00 Militarista na warsztat (1)
3.00 Królowie asfaltu (10)

20.25 Złota szpiegów 2 (19) – szpiegowski, Pol. 2025
21.20 Berlin 1945 (2) – film dok.
22.25 Kroniki Hitlera (10): Dowódca. Lata 1941-1943
23.30 Sensacje XX wieku – program historyczny
1.30 Encyklopedia II wojny światowej: O honor Francji, część 1 – dok.

20.00 Galileo 26 (23)
21.00 Maszyny bojowe (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 Polowanie na Hitlera (8, 9) – serial dokum., USA
0.00 Premiera: Starożytni kosmici 16 (15) – dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (6-9) – serial dokum., Pol. 2023
5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.

METRO

8.35 Szpital (701, 702) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (9, 10)
12.35 Szkoła (681) – paradok., Pol.
13.35 Anatomia piękna 2 – rozr.
14.35 Zapukaj do moich drzwi (134) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Cieżarówka przez Afrykę
18.00 Prawo Agaty 4 (1) – obycz.
19.00 Kartoteka 9 (16, 20)
21.05 Kryminalni (12, 13) – krym.
23.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (5) – krym.
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.
1.25 Szpital (699) – paradok., Pol.
2.25 Szkoła (801, 796) – paradok.
4.25 Nowa Mają w ogrodzie 3

ZOOM TV

6.00 Kojak (6, 7) – serial krym.
8.00 Strażnik Tekساس 7 (4, 5) – serial sens., USA 1998-1999
9.50 MacGyver (6, 7) – serial sens.
11.55 Pułapki umysłu
13.05 Dynamo: Więcej niż magia 2 – serial dokum.
14.20 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat
19.00 Strażnik Tekساس 7 (6, 7) – serial sens., USA 1998-1999
21.00 Kabaretowe przeboje
23.00 Magia nagosi – pr. rozrywk.
0.05 Magia nagosi 4 – pr. rozr.
1.20 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia
2.35 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.50 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.20 Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty
9.25 Maklowicz w drodze
12.15 10 zadań specjalnych Michela Morana – pr. rozr.
13.25 Posiekani na słodko
14.20 Dziwaczne potrawy – dok.
15.20 Bójka na plaży – serial dok.
16.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.20 Magda gotuje internet
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.50 Czas na grillowanie!
19.20 Pojedynk na grille
20.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show
21.55 Dziwaczne potrawy – dok.
22.55 Akcja: Restauracja!
23.55 Człowiek kontra jedzenie
1.25 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11
6.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Pomoc drogowa na Alasce – film dokum.
13.00 Zoom na architekturę
15.00 NASA – archiwum tajemnic
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki
21.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
23.00 NASA – archiwum tajemnic
1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka
14.00 Państwa Osi: Droga ku porażce: Zasoby – serial dok.
15.00 Strzegąc granic
16.00 Tajemnicze mumie z Sakary: Ziarna pieczęć
17.00 Zaginięcie skarby Biblii
18.00 Historia Związku Radzieckiego (3) – film dok.
19.00 Zapomniani bohaterowie II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach: Burza w Portugalii
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
22.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.05 Planeta Ziemia 3 – dok.
13.20 Wędrowcy z dinozaurami
14.30 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
15.25 Życie na pustkowiu 11
16.25 Amerykańskie Południe
17.25 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.
18.30 Londyn Davida Attenborough – film dokum.
19.45 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.
20.55 Życie na pustkowiu 11 – serial dokumentalny
21.55 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
22.55 Amerykańskie Południe
0.00 Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego

WP

11.00 Porzucone budowle 7
12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Maklowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.52 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3 (2)
18.55 Policjanci z sąsiedztwa 4
19.50 Rosyjska rewolucja – dok.
20.50 Zakazana Moskwa: Sekretne życie stolicy w stanie wojny – film dok.
21.56 Pogoda
22.00 Przeboje kabarety
23.00 Mistrzowie Kabaretu 11
0.00 Mistrzowie Kabaretu 17
1.00 1, 2, 3... Kabareci 2 – pr. rozr.

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (39) – kom.
12.00 Wierzenie – serial dokum.
12.30 Poirot (6) – serial kryminalny
13.00 Poirot 3 (7) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Świat według Kiepskich (574, 575) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (247-252) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (16-19)
21.00 Zdrady (89) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (84, 1, 91) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.50 Wehikuł czasu

HGTV HOME & GARDEN

11.00 Zarobić na remoncie 7
13.00 Zbudujemy większy dom
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.
15.05 Mieszkanie na miarę 2
17.00 Zróbmy sobie dom – reality show
18.00 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
19.55 Złoty remont 11 – pr. rozr.
20.55 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 2
0.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 2
0.40 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

8.05 Jak to robią zwierzęta?
10.10 Dziwaczne potrawy: Smażone miasta – serial dok.
12.15 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Nieoczywiste miejsca
17.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
18.00 Dorwać komandos – dok.
19.00 Szokujące potrawy – dok.
20.00 Wyprawa w nieznanne: Tropem Yeti – serial dokum.
21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.10 Kobieta na krańcu świata
0.55 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
3.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
11.00 Parki Narodowe Ameryki
12.00 Królestwo drapieżników
13.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej
14.00 Bertie Gregory na biegunach – film dokum.
15.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Ciche miejsce – dok.
16.00 Olsniwiająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Dzieki cuda Europy
19.00 Walki zwierząt
20.00 Nieszczęśliwe żywioły
21.00 Nieszczęśliwy dr Pol
2.00 Wyzwania natury

POLSAT WIASAT HISTORY

12.30 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej
13.40 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
14.35 Tajne bazy nazistów 4
16.30 Ramzes: władca Egiptu
17.30 Największe postaci zimnej wojny 2: Odprężenie
18.35 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej
19.45 Wojny faraonów
21.00 Nazisci: korzenie zła
22.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Albert Speer – dok.
23.00 Zaginięte tajemnice piramid – serial dokum.
0.05 Największe postaci zimnej wojny 2

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.
15.45 Włoska kuchnia Gino...
16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
17.35 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.30 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.
18.55 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
19.25 M jak mięso 2 – serial dok.
20.15 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11
0.45 Bitwa na smaki: David vs Matteo – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

12.50 Gardeners' World 14
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2 Tomasz Pagowski.
Remont u Cieble 9 – mag.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wies 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Wielkie projekty: Swieczka 5 – serial dokum.
22.55 Cuda z drewna – serial dok.
23.45 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
11.30 Świat według Kiepskich (399-402) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
14.30 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (479, 480, 565, 566) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Transer
FILM – thriller, USA 2007
23.25 Wyciszyć z czasem
FILM – thriller, USA 2003
1.40 Świat według Kiepskich (136, 86, 374, 375) – kom., Pol.

TVP KOBIECI

12.50 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (552)
13.55 Kiedyś to było... – magazyn
14.25 Okrasa łamie przepisy
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 26 (337, 338) – serial kryminalny
17.30 Plaże Europy: Santoryn
18.30 Rolnik szuka żony 12
19.30 Miłość i nadzieja (240)
20.30 Wichrowe wzgórze (221)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (227) – serial obycz.
22.30 Hotel Mumbai – thriller, Australia/USA/Wlk. Bryt. 2018

PLANETE+

13.40 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.
14.45 Zaginięte światy – dok.
15.50 Nieszczęśliwe podróże koleją
16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Świat z góry 11
18.45 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum.
19.45 Zaginiona świątynia Artemidy – film dokumentalny
20.50 Nieszczęśliwe podróże koleją 12 – serial dokum.
21.55 Cytadela Systeron. U wrót Prowansji – film dokum.
22.55 Cel: zatrzymać ludobójstwo – serial dokum.

TVP DOKUMENT

12.50 Laos – echa spokoju
13.45 Góry Europy: Ardenty
14.45 Wyspy Kanaryjskie
15.50 Dobre wieści z planety Ziemia: Odrodzenie przyrody
16.50 Pociągiem dookoła świata: Europa – serial dok.
17.50 Jan England. Spróbuj jeszcze raz pofornąć – dok.
18.55 Kto rządzi światem?
20.00 Patagonia, droga na koniec świata – dok., Fr.
21.05 Kroniki Hitlera
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 Skąd, dokąd – film dokum.

TVP SPORT

9.50 Koszykówka mężczyzn: Final Four Ligi Mistrzów – mecz o 3. miejsce

11.05 Koszykówka mężczyzn: Final Four Ligi Mistrzów – mecz finałowy

13.10 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz 2. rundy fazy play-off

15.15 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag.

15.55 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Wyspy Owczce: Polska – Hiszpania (live)

18.05 Betclik 1. liga magazyn – magazyn piłkarski

EUROSPORT 1

8.30 FIA World Endurance Championship: Wyciąg 6-godzinny w Spa-Francorchamps

10.00 Kolarstwo: Wyciąg Baku-Chankendi – 2. etap (live)

11.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – etap: Burgos – Wielkie Tyrnowo i etap: Płowdiw – Sofia

14.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 6. i 7. etap

16.00 Kolarstwo: Tro Bro Leon

17.00 Kolarstwo: Wyciąg Baku-Chankendi – 2. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

9.00 Polsat Sport Talk – mag.

10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

11.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 3. runda (live)

13.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 3. runda (live)

15.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 3. runda (live)

17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 3. runda (live)

19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 3. runda (live)

TVP ABC

9.00 Piotrus Królík 2

9.30 Domisie

10.00 Cześć, czy mogę Ci zjeść?

10.20 Przygody Bolka i Lolka

10.45 Pamiętnik Florki

11.05 Male i duże przygody Miffy 2

11.35 Stracykomo

11.55 Stajak Sam

12.25 Domisie

13.00 Figu Migu na planecie Czochras

13.20 Szczółka Maja

13.50 Lusin wśród bajek

14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham

MINIMINI+

10.25 Ciekawski George 4

10.51 Basia

11.02 Basia 2

11.17 Koci domek Gabi i Grzybaski

11.45 Mush-Mush i Strażak Sam 16

12.10 Strażak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyny

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyny

13.30 Koci domek Gabi

13.56 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazu, pieski, gazu!

15.10 Baranek Shaun

15.36 Jeżyk Happy

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.00 15 na żywo

16.00 Fakty po południu – magazyn informacyjny

18.25 Piłka nożna: Betclik 1. Liga – mecz: Śląsk Wrocław – ŁKS Łódź (live)

20.35 Betclik 1. liga magazyn – magazyn piłkarski

22.00 GOL – magazyn piłkarski

23.25 Sportowy wieczór

23.50 Piłka nożna kobiet: Liga hiszpańska: CD Tenerife Feminino – FC Barcelona

18.00 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy: Mark Allen – Zhou Yuelong

20.00 FIA WEC: Wyciąg 6-godzinny w Spa-Francorchamps

22.00 Kolarstwo: Tro Bro Leon

23.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 7. etap

20.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

1.00 Hokej: MS Dywizji 1A – Sosnowiec 2026

4.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 3. rundy

14.40 Topo Gigio

15.15 Al-chemik

15.35 Mała Marinette

16.05 Kosmo-kumple

16.35 Rocky Zoom

17.05 Super Wings: Strażnicy Świata

17.30 Piotrus Królík

18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

15.55 Mały Charlie

16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George 4

17.00 Strażak Sam 14

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei

18.00 Tak jest – pr. publicyst.

19.15 Serwis informacyjny

19.30 Fakty po Faktach

20.00 Kropka nad i – pr. publ.

20.30 Czarno na białym

21.00 Polska i świat

22.00 Szkoło kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.25 Biznes – pr. publicyst.

0.45 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RCD Mallorca – Villarreal CF

13.30 Sport+

14.40 Liga+ Extra

16.10 Premier League: The Big Interview (39)

16.50 Wysoki Pressing

18.30 Sport+

19.30 Jej Wysokość Premier League

20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF

23.05 Ekstraklasa po godzinach

0.10 Ligamentowe historie (3)

EUROSPORT 2

12.30 Snooker: Turniej English Open: M. Allen – Z. Yuelong

15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – prowadzenie

16.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – speed kobiet i mężczyzn – finały

17.00 Lekkoatletyka: Maraton w Londynie

19.00 Kolarstwo: Tro Bro Leon

20.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 3. etap: Płowdiw – Sofia

21.00 Smerfy: GP Seulu

22.00 Snooker: Turniej English Open: M. Allen – Z. Yuelong

0.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – etap: Gijón – Les Praeres i etap

POLSAT SPORT 2

11.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

13.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

17.00 Magazyn Polskiego Sportu

18.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – Atalanta

20.00 Magazyn ligi holenderskiej

20.40 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Bologna (live)

23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 3. rundy

1.00 Sporty walki: FEN 56 we Wrocławiu: T. Ostrowski – Ł. Stanek 05.10.2024

NICKELODEON

8.10 Marsupilami

8.40 Harmidom 3

9.30 Wylde Pak – zakrecona paka

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2

10.25 Niebezpieczny Henryk 3

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 3

12.45 Harmidom 2

13.05 SpongeBob Kanciarstopy 16

14.30 Harmidom 8

15.30 Smerfy

16.00 SpongeBob Kanciarstopy 9

16.25 SpongeBob Kanciarstopy 12

16.40 Patryk Rozwiązadza Show

17.00 Marsupilami

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3

8.45 Talking Tom and Friends 3

9.25 Dodo

9.55 Charlotte i trzy muszkieterki

10.25 Angelo rządzi

10.50 Siostry 2

11.20 Polly Pocket 6

12.15 Charlotte i trzy muszkieterki

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

13.40 Polly Pocket 6

14.20 Dinus i Lusja

14.50 Siostry

15.20 Polly Pocket 6

15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!

TVP Info_

15.45 Panorama

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.45 Wykrzywacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Kontrapunkt

19.00 Kontrapunkt – Ring wolny

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Bez retuszu

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy

8.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 3. rundy

10.30 8 wspaniałych (1)

11.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy (live)

13.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy (live)

15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy (live)

17.10 8 wspaniałych (1)

18.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy (live)

20.15 8 wspaniałych (2)

21.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy (live)

23.30 8 wspaniałych (3, 1)

ELEVEN SPORTS 1

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: SS Lazio – Inter Mediolan

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: VfL Wolfsburg – FC Bayern Monachium

16.00 Made in Italy (2)

16.15 Eleven Gol

17.30 Ligue 1 (33)

18.00 Bundesliga (33)

18.35 Serie A (36)

19.10 LaLiga (35)

19.40 Eleven Top Goals

20.40 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Bologna (live)

22.55 Formula 1

23.35 Królowie goli

0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – FC St. Pauli

POLSAT SPORT 3

6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

8.30 Piłka nożna z archiwum

10.30 Piłka nożna z archiwum

13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga

15.00 Piłka nożna z archiwum

17.00 Piłka nożna z archiwum

19.00 Piłka nożna z archiwum

23.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026

2.00 Sporty walki: Babilon MMA 43 w Skiermiewicach – walka: Mateusz Makarowski – Krzysztof Mendlewski 22.03.2024

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barabapa i jego rodzinka

9.00 Tim Rex wśród gwiazd 2

10.10 Przygody Misia Paddingtona

11.20 Dora 4

11.45 Rubble i jego ekipa 2

12.45 Psi Patrol 6

13.40 Barabapa i jego rodzinka 2

14.30 Barabapa – szczęśliwa rodzinka

14.45 Zwierzęce zagadki

16.00 Małe Królestwo

16.50 Rubble i jego ekipa 3

17.15 Rubble i jego ekipa 2

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 4

8.30 Spidey i superkumple 2

9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki

10.00 Blue

10.30 Blue 3

11.00 Superkoty 2

11.30 Psia Brygada 2

12.00 Jej Wysokość Zosia 4

12.30 Blue

13.00 Klub Myszki Miki Plus

14.00 Superkoty 2

15.00 Spidey i superkumple 4

16.30 Spidey i superkumple 2

16.00 Blue

16.40 Blue 3

17.00 Klub Myszki Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia 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

16.50 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 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Najważniejsze pytania

1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

8.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – PSZ Poznań

11.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Gezet Stal Gorzów

14.00 Żużel: PGE Ekstraliga: ORLEN Oil Motor Lublin – Sparta

16.50 Magazyn PGE Ekstraliga

18.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Radomki Radom (live)

21.00 Ekstraklasa po godzinach

22.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 153

0.00 Ekstrapaka

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Bayer

14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: US Lecce – Juventus

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Borussia Dortmund – Eintracht Frankfurt

18.00 Magazyn sportowy

18.30 Magazyn sportowy

19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan

20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Rayo – Girona (live)

23.30 Magazyn sportowy

0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: RC Lens – FC Nantes

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi

7.00 Truckersi przez Australię

8.00 Dorwać tuńczyka

9.00 Wojny magazynowe

10.00 Wojny kontenerowe

11.00 Hardkorowy lombard

14.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny

16.00 Złomiarze – serial dokumentalny

18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny

20.00 Złomiarze – serial dokumentalny

22.00 Kolowrotek

4.05 Starożytni kosmici

TVP TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowi handlarze

14.30 Wojny samochodowe

16.30 Jeźdźci, obserwować

18.00 Raport Turbo

18.15 Wojny samochodowe

19.15 Usterka 4

19.45 Ciężarówka przez Chile

20.45 Naprawy nie do naprawy

21.30 Uwaga! Oszust: Siema z ogłoszenia

22.00 Raport Turbo

22.15 Moto Farchy

23.00 Z drugiej ręki

23.40 Jeźdźci, obserwować

0.25 Mobilni mechanicy

T V S

14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel

17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

19.50 Kino TVS: Film fabularny

21.50 Kino TVS: Film fabularny

23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TRWAM

16.10 Sanktuaria polskie

16.30 Porady medyczne bonifratrów

17.00 Świadkowie

17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Miślanek

21.00 Apeli Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat

22.25 Serce ojca – film religijny, Hiszpania 2022

Wokół ekranu

SKUTECZNI I NIEUSTĘPLIWI

Było komisarzy wielu...

Zbrodnia ma wiele twarzy, ale oni zawsze widzą więcej niż inni. Od twardego jak skała Olgierda Halskiego, przez bezkompromisowego Adama Zawadę, po przenikliwą Renatę Różańską – działają według własnych zasad, kierując się instynktem, a ten rzadko ich zawodzi.

EKSTRADYCJA (1995-1999)

Olgierd Halski (Marek Kondrat) gra twardo, bo nie ma złudzeń: jest cyniczny, poobijany przez życie, ale piekielnie skuteczny. Naciska, prowokuje, ryzykuje. Nie boi się narazić przełożonym. Rozbija mafię i sięga po ludzi z samej góry. Intuicja, doświadczenie i brawura to jego broń, choć prywatnie płaci za to wysoką cenę.

➔ WT 12.05 godz. 20.20
TVP HISTORIA



ŚLAD (2018-2020) Renata Różańska (Anita Jancia) nie ma nic do stracenia i to jest jej siłą! Śmierć męża zmieniła ją nie do poznania. Teraz staje na czele CWS, by dopaść mordercę o pseudonimie Organista. Swoich ludzi traktuje jak rodzinę, a praca jest dla niej wszystkim. Nerwy ze stali pozwalają jej stawiać czoło zbrodniom najcięższego kalibru.

➔ WT 12.05 godz. 22.00 NOWA TV



KRYMINALNI (2004-2008)

Adam Zawada (Marek Włodarczyk) to komisarz z krwi i kości: dociekliwy, lojalny i wymagający. Wychowany na Śląsku, zahartowany w Warszawie. Analizuje, drąży i zawsze stara się zrozumieć motywy sprawców. Stawia na dowody, nie znosi poszlak. Regularnie trenuje strzelanie i dba o formę, co nieraz było jego atutem w akcji.

➔ WT 12.05 godz. 21.05 METRO

KOMISARZ MAMA (2021-2025)

Detektywistyczne techniki Marii Matejko (Paulina Chruściel) są niekonwencjonalne, ale skuteczne. Wyostrożona intuicja pozwala jej bezbłędnie analizować sytuację. Z kolei analityczny umysł umożliwia jej podejmowanie racjonalnych, choć czasem szokujących decyzji. Jest mamą, co stanowi jej prawdziwą supermoc!

➔ WT 12.05 godz. 08.00
POLSAT CAFÉ



UROCZYSKO (2023-2026) Niefrasobliwy, inteligentny, szybko nawiązuje relacje. W dodatku ma do siebie dystans. Cechy wiecznego chłopca nie przeszkadzają mu być policjantem, który nie odpuści, dopóki nie dotrze do prawdy. Skuteczność Filipa Ziomeckiego (Antoni Królikowski) wzrasta, gdy rusza do akcji z pyską Moniką (Aleksandra Zienkiewicz).

➔ WT 12.05 godz. 20.00 TV 4

BANDYTA

Przemierzając niebo

➔ **BANDYTA WT 12.05 godz. 20.00 TV PULS**

Inspiracją dla twórców filmu były losy przestępcy Gilberta Galvana Jr., znanego jako „Latający Bandyta”, który w latach 80. dokonał serii spektakularnych napadów w Kanadzie. Ten charyzmatyczny i przebiegły złodziej uczynił ze skoków na banki sztukę. Scenariusz Kraiga Wenmana w dużej mierze ba-

zuje na wywiadach i relacjach przedstawionych w książce true crime „The Flying Bandit” Roberta Knuckle’a i Eda Arnolda. Grający tytułową rolę Josh Duhamel równoważy urok osobisty bezwzględnością Galvana. Towarzyszy mu Mel Gibson jako doświadczony gracz z półświatka i Elisha Cuthbert jako kobieta, w której się zakochuje. Czy miłość zmieni jego naturę? **MAM**



Marcin straci stanowisko inspektora i zostanie dzielnicowym!

Tomasz powie Oliwii, że nie umie zapomnieć o byłej ukochanej.



BARWY SZCZĘŚCIA

To naprawdę już koniec

➔ **BARWY SZCZĘŚCIA WT 12.05 godz. 20.05 TVP 2**

Marcin (Oskar Stoczyński) zawiezie Renatę do ośrodka leczenia uzależnień, mając nadzieję, że to koniec ich kłopotów. Niestety, w pracy czeka na niego niemiła niespodzianka. Okaże się, że Rawicz (Marcel Opaliński) wydał go w prokuraturze w zamian za złagodzenie wyroku, w wyniku czego Kodur zostanie

zdegradowany do pozycji dzielnicowego! Tymczasem kolejne ciche dni w związku Oliwki (Wiktoria Gąsiewska) i Tomasza (Jakub Sokołowski) doprowadzą do awantury, podczas której Kępski wyzna, że Grażyna (Kinga Suchan) zawsze będzie dla niego kimś ważnym. Dla Zbrowskiej to będzie jasny znak, że powinna spakować swoje rzeczy i tym razem odejść na zawsze... **PM**



Na faktach

Galvan przemieszczał się samolotami między miastami i potrafił dokonać w krótkim czasie kilku napadów.

lantano-wiec, l.at. 58	▼	Sophia ... „Słoneczniki”	▼	ciepły wiatr górski	▼	banknot z dwoma zerami	▼	karne na boisku	▼	Jan ..., filmowy Henryk Kwinto	rozgłos	▼	... Gyllenhaal, „Winni”	▼	minerał na pudry
anoda lub katoda	▶									... Królikowski, aktor	▶	2			
	▶	3		nabranie powietrza		nic konopna		zamiast gotówki	▶				blizna		tajniki
bezzalogowy samolot	▶	przylatujące mnóstwo	▼	wbija pale w grunt	▶	Spencer ... „Zebro Adama”	▶			kawa instant	▶				
zbierany przez pszczoły	▶							zaprawa murarska	▶	górna część nogi			piękny, szybki koń		biblijny raj
	▶					tonie w kora-lach	▶								
ziarno dla ptaków		program informacyjny w TVN	▶							wierszowana łami-główka	▶				
	▶					rozpieszczany przez babcię	▶					formuła kończąca modlitwę	▶	1	
... Schön-brunn		lubi mieć pełną sieć	▶							sztuka układania kwiatów	▶				

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacyjowa 38 (855)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.25 Zaraz wracam 2 (128)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 Ranczo 3 (27)** – serial obyczajowy, Polska 2008
- 10.00 Komisarz Alex 3 (36)** – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 Ojciec Mateusz 11 (140)** – serial kryminalny, Pol. 2014
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się opłaca** – magazyn
- 12.55 Natura w Jedyńce: Włochy – ostatnie dzikie zakątki (3)** – serial dokumentalny, Włochy 2023 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak (288)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (916)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4713)** – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2 (129)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38 (866)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Włochy – ostatnie dzikie zakątki (3)
Opowieść o tworzących wąwozy wapienne płaskowyżach na południu Włoch. Twórcy przyjrzą się życiu zagrożonej wyginieciem pary kanii rudej, watasze wilków, wydrze łowiącej ryby w Bradano i wielu gatunkom ptaków endemicznych we Włoszech. **65 min**



21.00 KONCERT

Konkurs Piosenki Eurowizji – 1. półfinał
Piętnastoletni wykonawców zawalczy o dziesięć miejsc w finale. Wśród nich będzie reprezentantka Polski Alicja Szemplińska (zdj.), która zaśpiewa utwór „Pray”. Oprócz niej wystąpią m.in.: Satoshi z Mołdawii, Felicia ze Szwecji, Lelek z Chorwacji i Akylas z Grecji. **160 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość (1753)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Przyszła nad Biblią:** Samson i Dalila; Rut – program religijny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia (3377)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Rosół polski (35)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.15 Którędy po sztuce:** Tomasz Machciński – Portrety; Cajsja von Zeipel – Przyjaciele z grejfrutem – magazyn kulturalny, Polska 2025
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda (93)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (900)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (388)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Curro zaczyna pytać markiza o jego przeszłość, próbując odkryć skrywane od lat tajemnice. Salvador wdaje się w ostrą kłótnię z Marią z powodu Lopego. Virtudes mobilizuje się przed rozmową o pracę. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (94)** – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3377)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2 (4)** – magazyn poradnikowy, Polska 2026



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (94)
Beyza coraz bardziej wątpi w szczerość Mukadder i podejrzewa, że za jej działaniami kryje się jakiś chytry plan. Tymczasem ona ostro gani Meliha za to, że pomaga Sinem w nauce jazdy. Cihan (Cenay Türksever, zdj.) wreszcie wyznaje Hancer (Talya Çelebi, zdj.) prawdę. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3378)
Marcin (Oskar Stoczyński, zdj.) odwozi Renatę (Anna Mrozowska, zdj.) do ośrodka leczenia uzależnień. Sam także niebawem ponosi konsekwencje swoich decyzji. Rawicz wydaje go prokuratorze w zamian za złagodzenie wyroku. Lucyna namawia Ignacego i Agatę na zakup mieszkania od Wilka. **35 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 20.05 Barwy szczęścia (3378)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl fel., Polska
- 20.55 M jak miłość (1933)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 21.55 Na sygnale (902)** – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 23.25 Anatomia zła** – thriller, Polska 2015, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Stroiński, Marcin Kowalczyk, Michalina Olszańska, Piotr Glowacki (patrz obok)
- 1.30 Chrzcziny** – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Jakub Skoczeń
- 3.00 Cesaria Evora** – film dokumentalny, Portugalia
- 3.55 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025



23.25 THRILLER

Anatomia zła
Platny zabójca Lulek (Krzysztof Stroiński) wychodzi warunkowo z więzienia. Prokurator zleca mu zlikwidowanie komendanta CBS. Do pomocy zostaje zwerbowany Lulek (Marcin Kowalczyk, zdj.). **125 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
- 8.30 Malanowski i partnerzy (258, 259):** Krnąbrna Lolita; Ślubny biznes – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy (1064, 1065)** – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 Gliniarze (769-771)** – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja? (1565):** Od przybitku głowa nie boli – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1162)** – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.00 Gliniarze (1202):** Panna młoda – serial paradokumentalny, Polska 2026. Natalia oraz Kuba wyjaśniają okoliczności śmierci kobiety, którą pobito po wieczornej panieńskiej. Narzeczony rano zgłosił jej zaginięcie. Analiza telefonu ujawnia, że ofiara w nocy spotkała się z kolegą z pracy. Niebawem pojawia się trop, który zmienia bieg śledztwa. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość (4214)** – serial obyczajowy, Polska 2026. Mimo dobrych intencji Oskar komplikuje sytuację Kaliny. Kaja cieszy się na myśl o skazaniu kobiety na więzienie. Kacper nie potrafi poskromić zadrzności o Pawła. Dopuszcza się czynu, który może zrujnować jego zawodową reputację i zaufanie Marysi. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.20 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIEJ

Milionerzy (102)
Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Widzowie przekonują się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. Gracze muszą liczyć się z tym, że jeden błąd eliminuje z rozgrywki. **35 min**



20.30 FILM SF

Dzień Niepodległości
Do Ziemi zbliża się statek obcych. W amerykańskie święto narodowe kosmici atakują Nowy Jork. Prezydent podejmuje współpracę z informatykiem Levinsonem (Jeff Goldblum). Dołącza do nich pilot Hiller (Will Smith, zdj.). Konfrontują się z najeźdźcami mimo bycia na sprzecznej pozycji. **195 min**

POLSAT DV3 T2

- 20.30 Dzień Niepodległości** – film s.f., USA 1996, reż. Roland Emmerich, wyk. Bill Pullman, Will Smith, Jeff Goldblum, Judd Hirsch, Randy Quaid (patrz obok) Przebój kinowy ostatniej dekady XX wieku z nagrodzonymi Oscarem efektami specjalnymi. W 2016 roku powstała jego kontynuacja. **195 min**
- 23.45 Django** – western, USA 2012, reż. Quentin Tarantino, wyk. Jamie Foxx, Christoph Waltz, Leonardo DiCaprio, Kerry Washington (patrz obok) Udana wariacja na temat westernu według twórcy „Pulp Fiction”. Drugoplanową rolę Christophu Waltza oraz scenariusz uhonorowano Oscarem i Złotym Globem. **215 min**
- 3.20 Nasz nowy dom (347)** – reality show, Polska 2025



23.45 WESTERN

Django
Łowca głów Schultz (Christoph Waltz, zdj.) z pomocą byłego niewolnika (Jamie Foxx, zdj.) tropi kryminalistów. Obaj chcą też uwolnić żonę drugiego z nich, którą kupił plantator (Leonardo DiCaprio). **215 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.15 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.45 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.00 Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – 1. półfinał** – koncert, Austria 2026 (patrz obok)
- 23.40 Rain Man** – dramat psychologiczny, USA 1988, reż. Barry Levinson, wyk. Dustin Hoffman, Tom Cruise, Valeria Golino, Gerald R. Molen (patrz obok)
- 1.55 Wiek Adaline** – melodramat, USA/Kanada 2015, reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively
- 3.45 Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026 **▶ 4.35**



23.40 DRAMAT

Rain Man
Po śmierci ojca Charlie (Tom Cruise, zdj.) dowiaduje się, że ma autystycznego brata (Dustin Hoffman, zdj.). Z cynicznych pobudek chce się do niego zbliżyć. Z czasem rodzi się między nimi więź. **135 min**

TVN DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1635) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (4) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn (patrz obok)
- 11.20 Doradca smaku** (29) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (3, 12) – program rozrywkowy, Polska Ewa i Michał prowadzą lokal Dziką Róża. Obecnie przyjmują wyłącznie zamówienia na przyjęcia komunijne. Klienci zjadają tu też niedzielne śniadanie obiady. W tygodniu restauracja jest zamknięta. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1599, 1600, 1683) – serial paradokumentalny, Polska Dawid odkrywa, że jego przybrana córka pracuje w agencji towarzyskiej. Obiecuje jej dyskrekcję, ale szybko tego żaluje, gdyż niebawem dziewczyna zostaje uprowadzona. Porowacze żądają 300 tysięcy złotych. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (126) – serial obyczajowy, Polska 2026 Strecker wręcza Życie wypowiedzenie i ogłasza zamknięcie onkologii. Lekarka nie zamierza się poddawać. Daria zajmuje się 17-latką z silnym bólem podbrzusza. Dostrzeżę, że pomocy wymaga także jej matka. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (320) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Do szpitala zostaje przywieziona pobita i zgwałcona kobieta. Podejrzany o napasę mężczyzna prosi detektywów o pomoc w udowodnieniu swej niewinności. Anna Potaczek próbuje dotrzeć do prawdy. Rozmawia z rodziną ofiary. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4210) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Skok na głęboką wodę** (10) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.40 Kuba Wojewódzki** (11) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.40 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
- 0.20 Godzilla i Kong: Nowe imperium** – film przygodowy, USA 2024, reż. Adam Wingard
- 2.45 The Traitors. Zdrajcy** (12-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 4.25 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.45 Szpital św. Anny** (89) – serial obyczajowy, Polska 2026



7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN
W każdym wydaniu inna para prowadzących, w tym m.in. Maciej Dowbor oraz Sandra Hajduk-Popińska (oboje na zdj.), w luźnej atmosferze wita razem z widzami nowy dzień. Program wypełniają interesujące rozmowy z gośćmi w studiu, reportaże, newsy, ciekawostki i porady. **215 min**



21.30 ROZRYWKĄ

Skok na głęboką wodę (10)

Przed uczestnikami kolejny dzień pełen wrażeń. Wyjeżdża się, że część par zna się już bardzo dobrze, ale niektóre rozmowy potrafią zmienić dynamikę w związkach. Niebawem czeka ich też decyzja o kontynuowaniu relacji lub jej zerwaniu. Od tego zależy przyszłość uczestników. Emocje wciąż narastają. **70 min**



22.40 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (11)
Ostatnio u dziennikarza gościli m.in. Zalia, Vito Bambino i Igor Herbut. Nie zabrakło muzycznej energii w najlepszym wydaniu. Czas na kolejne ciekawe oraz pełne humoru spotkanie. **60 min**

TV PULS DV3 T2

- 6.00 Policjanci z Miami** (10, 11): Everglades; Coś za coś – serial kryminalny, USA 1984-1989
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (2, 3): Unicestwiony, część 1; Unicestwiony, część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2015
W trakcie świętowania 40-lecia pracy Bonratha dochodzi do zamachu. Wkrótce okazuje się, że ten akt był zemstą handlarza bronią, którego śladem podążają policjanci oraz pracownicy Urzędu Krajowego. **120 min**
- 10.00 Triumf miłości** (143, 144) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
Victoria policzkuje Bernardę. Max namawia Marię, by nie rezygnowała z pracy w domu mody. Fernanda w odróżnieniu od Jimeny cieszy się z jej powrotu. Między kobietami dochodzi do kłótni. **120 min**
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (72) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (6) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Don Matteo: Boski detektyw 14** (5) – serial kryminalny, Włochy 2024
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (709, 710) – serial obyczajowy, Polska 2023
Paweł po udarze stracił pamięć. Od tamtej pory błąka się po świecie. Żona Pawła, Elżbieta, szuka go bez ustanku, korzystając z różnych metod. Zastawia się w lombardzie, by opłacić jasnowidza. **120 min**
- 17.00 Dzielnica strachu 10** (470) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
W luksusowym mieszkaniu ginie Milena. Początkowo głównym podejrzanym o zbrodnię wydaje się klient klubu go-go. Obciążają go zarówno nagrania z monitoringu, jak i zeznania świadków. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1000, 1001) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.00 Bandyta** – dramat kryminalny, Kanada 2022, reż. Allan Ungar, wyk. Josh Duhamel, Mel Gibson, Elisha Cuthbert (patrz obok) Inspirowana faktami historia przestępcy, który działał w latach 80. XX wieku. **145 min**
- 22.25 Zły porucznik** – film sensacyjny, USA 2009, reż. Werner Herzog, wyk. Nicolas Cage, Eva Mendes, Val Kilmer, Xzibit (patrz obok)
- 1.00 Grizzly** – film sensacyjny, USA/Kanada 2015, reż. David Hackl
- 2.30 Dzielnica strachu 10** (469) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 3.35 Lombard. Życie pod zastaw 18** (996) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.00 Dzielnica strachu 10** (472) – krym., Polska 2025-2026



12.00 OBYCZAJOWY

Nie igraj z aniołem (72)
Policja aresztuje Juliana Miguela. Estefania usiłuje go bronić. Pirana planuje porwać dziecko Mariachuy. Pod naciskiem Estefanii Juan Miguel zostaje wypuszczony. Agenci zamierzają go śledzić. Mężczyzna udaje się do mieszkania Blanki (Maya Mishalska, zdj.). **60 min**



20.00 DRAM. KRYM.

Bandyta

Złodziej Gilbert Gavan Jr. (Josh Duhamel) ucieka z więzienia. Wyjeżdża z USA do Kanady. Przyjmuje inną tożsamość i zakochuje się. Nie potrafi jednak zerwać z przeszłością. Szybko wraca do łódzkiego fachu. Nawiązuje współpracę z Tommym (Mel Gibson, zdj.), groźnym gangsterem. **145 min**



22.25 SENSACYJNY

Zły porucznik
Zmagający się z logami policjant Terence McDonagh (Nicolas Cage, zdj.) ma wyjaśnić zagadkę zabójstwa seneńskich imigrantów. By wydobyc zeznania, porucznik przekracza swoje uprawnienia. **155 min**

TVN 7 DV3 T2

- 5.20 Ten moment** (12): By żyło się lepiej – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (641-643) – serial paradokumentalny, Polska
- 8.45 Ukryta prawda** (1294, 1358, 1359) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (969-971) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 Detektywi** (80): Szczęśliwa rodzina – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Ktoś podrzucił bombę przed dom właścicieli zakładu produkującego mrożonki. Próbowali także spalić ich firmę. Klient detektywów kieruje podejrzenia na pseudokibica, z którym miał zatarg. **60 min**
- 15.00 Szpital św. Anny** (116) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (632, 633) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Mężczyzna i jego dwoje dzieci padają ofiarą morderstwa. Kupił on wraz żoną przyzorny dom na wsi. Przed sądem staje sędzią rodziny, Robert Lorenc. Ciężko na nim zarzut dokonania zbrodni. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (16) – serial paradokumentalny, Polska 2023
40-letnia Barbara nie jest zadowolona z życia. Zapisuje się na siłownię. Spotyka tam koleżankę z liceum, która kiedyś odbiła jej chłopaka. Choć zazdrości dawnej rywalce, zaprasza ją na kolację. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1487) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Marta dostrzeżę coraz większą zawiłość między partnerem a jego bratową. Jest zazdrośna – ona sama przytęła przez dwie ciąży, rzadko uprawiają seks. W końcu zaczyna śledzić swojego męża. Poznaje prawdę o zdradzie, do której doszło pół roku temu. **60 min**
- 20.00 Hotel Paradise 12** (42) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.00 Kod dostępu** – film sensacyjny, USA 2001, reż. Dominic Sena, wyk. John Travolta, Halle Berry, Hugh Jackman, Sam Shepard (patrz obok)
- 23.10 Wcielenie** – horror, Chiny/USA 2021, reż. James Wan, wyk. Annabelle Wallis, Maddie Hasson, George Young, Nichole Briana White (patrz obok)
- 1.25 Hotel Paradise 12** (41) – reality show, Polska 2026
- 2.25 Żyć z potworem 7** (3) – serial dokumentalny
- 3.25 SOS Ekipy w akcji** (47) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.15 Dorota was urządzi!** (11) – pr. rozrywk., Polska 2015



20.00 REALITY SHOW

Hotel Paradise 12 (42)

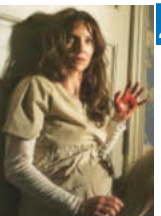
Sytuacja w willi potrafi gwałtownie się zmieniać za sprawą nowych uczestników. Ostatnio, podczas randki Zuzy i Andrzeja, do programu dołączyła Martyna. Wydaje się, że może namieszać w układzie sił. Miłośnej rywalizacji przygląda się Edyta Zając (zdj.). **60 min**



21.00 SENSACYJNY

Kod dostępu

Gabriel Shear (John Travolta, zdj.) zamierza zagarnąć 9,5 miliona dolarów z nielegalnych funduszy rządowej agencji. Musi uzyskać dostęp do tajnego konta bankowego. Wysła zatem swoją asystentkę Ginger (Halle Berry, zdj.), aby odnalazła hakerkę Stanleya Jobsona (Hugh Jackman) i namówiła go do współpracy. **130 min**



23.10 HORROR

Wcielenie
Madison (Annabelle Wallis, zdj.) doświadcza wizji, w których tajemnicza postać dokonuje zbrodni. Zaczynają się one spełniać. Kobieta uświadamia sobie, że wydarzenia wiążą się z jej dzieciństwem. **135 min**

STOPKLATKA

6.00 Kabetrowe hity (2) – serial s.f.
6.50 Złoty interes (5) – rozr.
7.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (154, 162) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (24, 25)
12.00 Wojny kontenerowe (3, 4) – serial dokum., USA
13.00 Katastrofy w przestworzach (9, 10) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (9, 10) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (4) – reality show, Kanada 2014
19.10 Wojny kontenerowe 2 (11, 12) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (251) – reality show, Pol. 2021
7.30 Na ratunek 112 (843, 844) – serial paradokumentały, Polska
8.30 Sekret rodziny (258-260) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1198) – serial paradokumentały
12.30 Dlaczego ja? (1446, 1447) – serial paradokumentały, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (317-321) – serial kom., Polska 2009
17.00 48h. Zaginięcie (273, 274) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1127) – serial paradokumentały, Polska

TVP SERIALE

5.55 Rodzinka.pl (61) – kom.
6.30 Na sygnale (443, 444) – serial fabularno-dokum.
7.40 Ojciec Mateusz 34 (439)
8.40 Komisarz Alex 23 (290)
9.30 Rodzinka.pl (62) – kom.
10.05 Klan (1411) – telen., Pol.
10.35 Ranczo 5 (61) – obycz.
11.25 M jak miłość (1932)
12.25 Pan Mamo (42) – kom.
13.00 Zaraz wracam 2 (122)
13.35 Ojciec Mateusz 27 (344, 345) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 23 (291) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (445, 446) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 5 (62, 63) – obycz.
19.35 Ojciec Mateusz 27 (346) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 Polska z góry. Nad wodą 2 (4) – serial dok.
6.25 Och! Kabaret 2 (7) – rozr.
7.15 Polska z góry. Nad wodą 2 (5) – serial dok.
7.45 Krzyż Walecznych FILM – film wojenny, 1958, wyk. Jerzy Turek
9.30 Nad Niemnem FILM (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1986
13.25 Papierstwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
15.25 W zawieszeniu FILM – dramat polityczny, 1986, wyk. Krystyna Janda
17.10 Stawka większa niż życie (2, 3) – wojenny

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (12, 13) – krym., USA/Kan.
7.30 Dr House 3 (7, 8) – serial obyczajowy, USA 2006
9.25 Castle 6 (21, 22) – serial krym., USA 2013-2014
11.25 Detektyw Monk (4, 5) – serial kryminalny, USA
13.25 Dr House 3 (9, 10) – serial obyczajowy, USA 2006
15.25 Agenci NCIS 14 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2013-2014
17.15 Castle 6 (23) – serial krym., USA 2013-2014
18.15 Castle 7 (1) – serial kryminalny, USA 2014-2015, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
19.10 FBI 5 (20, 21) – krym., USA

CANAL+ PREMIUM

8.40 Długi weekend – film obyczajowy, Polska 2004
9.55 Prawda czy fałsz. Psychologia trumplizmu – film dok.
11.30 Przybieleci – film krótkometraż., Pol.
12.00 Kiler-ów 2-och FILM – komedia, Polska 1999
13.55 The Office PL 5 (6, 7)
14.45 Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne – dok.
16.05 Kaskader – komedia FILM sensacyjna, USA 2024
18.10 Łapu-capu
18.15 Lisy do Julii – komedia FILM romantyczna, USA 2010
20.00 Spartakus: Dom Aszura (7) – serial hist.

SENSACYJNY

20.00 W potrzasku – USA FILM 1995, rez. J.F. Lawton
 Paul (Christopher Lambert, zdj.) spędza noc z Japonką Kiriną (Joan Chen, zdj.). Gdy zostaje ona zamordowana przez nią, mężczyzna prosi o pomoc mistrza w wschodniej sztuce walki. 135 min
22.15 Mgła – horror, USA 2007, FILM wyk. Thomas Jane, Marcia Gay Harden
0.55 Wykłęty – dramat obyczajowy, Polska 2017, wyk. Wojciech Niemczyk
3.15 W imię... – dramat obyczajowy, Polska 2013, wyk. Andrzej Chyba
5.40 Syn szczęścia – film krótkometraż., Pol.

KRYMINALNY

20.00 Ślad (30) – Pol. 2018-2019
 W zatoczonym miejscu publicznym ktoś porzuka trzymiesięcznego chłopczyka. Na ubranu dziecka są ślady krwi. Śledczy próbują powiązać sprawę niemowlęcia z innym popełnionym w tym dniu przestępstwem. 60 min
21.00 Gliniarze (1059)
22.05 Łowca pedofilów (177, 178) – serial dokum.
23.00 Świat według Kiepskich (292, 293)
0.00 Ślad (86) – krym., Pol.
1.00 Zdrady (140) – paradok.
2.00 Wydarzenia
2.40 Ewa gotuje (482, 483)
3.45 Interwencja – mag.
4.00 Strzelnica Navala (3)

KRYMINALNY

20.30 Ojciec Mateusz 34 (440)
 Dyrektorka domu dziecka udaje się na komendę, aby zgłosić zaginięcie Julii. Niepokoi się o dziewczecia, gdyż w przeszłości próbowała ona odebrać sobie życie. Do poszukiwań dołącza Mateusz. 60 min
21.30 Ranczo 5 (64, 65) – obycz.
23.30 Ojciec Mateusz 27 (347) – serial kryminalny, Polska
0.15 Na dobre i na złe (992) – serial obycz., Pol. 2026
1.10 Matylda (9, 10) – serial kostiumowy, Polska 2024
2.45 Zatkota szpiegów (5, 6) – szpiegowski, Pol. 2023
4.15 Klan (1411) – telen., Pol.
4.40 Zaraz wracam 2 (122)
5.05 Rodzinka.pl (61) – kom.

KRYMINALNY

20.00 Czerwony kapitan FILM – Czechi/Słowacja/Polska 2016, rez. Michal Kollar
 Rok 1992, Bratysława. Ambitny detektyw Richard Krauz (Maciej Stuhr, zdj.) bada sprawę śmierci komunistycznego eksperta od przeszkania. Ściga na siebie ogromne zagrożenie. 130 min
22.10 Mniejsze zło – film obyczajowy, 2009
0.40 Jezioro Słone – kom. obycz., Pol./Szwecja 2021
2.55 Trick – komedia sensacyjna, 2010
5.25 Syn szczęścia – film krótkometrażowy, 2024
5.45 Te cholerne peonie – etiuda filmowa, 2023

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 8 (3) – USA 2026
 Policja zatrzymuje bezdomnego Ezrę Kane'a za włamanie. Dochodzenie ujawnia jego związek z potrójnym morderstwem sprzed trzech lat w Oregonie. 60 min
22.05 Nocny lot (1) – serial sensacyjny, Wielka Brytania 2024, wyk. Jing Lusi, Richard Armitage
23.05 Castle 6 (23) – serial krym., USA 2013-2014
23.50 Castle 7 (1) – serial kryminalny, USA 2014-2015, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
0.50 FBI 5 (20, 21) – krym., USA
2.40 Rekrut 8 (3) – serial krym.
3.35 FBI 2 (7) – serial krym.

DRAMAT OByczajowy

21.00 Zgred – Polska 2025, rez. Fadi Chakkour
 19-letni Zenon (Kacper Olszewski, zdj.) nie potrafi dogadać się ze swoim ojcem. Wyrusza w podróż, dzięki której odkrywa jego dramatyczną przeszłość. 85 min
22.25 Wcielenie zła: Akta Epsteina – film dokum.
0.00 Aftermath. Most
FILM – thriller, USA 2024, wyk. Dylan Sprouse
1.35 David Bowie: Ostatni akt – dok., Wlk. Bryt. 2025
3.10 Dwie siostry – dramat obycz., Pol./Ukraina 2024

13 ULICA

6.15 Astrid i Raphaëlle 4 (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.25 Kapitan Marleau 3 (3) – serial kryminalny, Fr. 2019
10.25 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (3, 4) – sens.
12.15 Motyw 2 (10, 11) – krym.
14.05 Astrid i Raphaëlle 4 (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.20 Kapitan Marleau 6 (4) – serial kryminalny, Fr. 2020
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (5, 6) – sens.
20.10 Motyw 2 (10, 11) – krym.
22.00 Chicago P.D. 13 (4) – krym.
23.00 Blue Ridge (1, 2) – krym.
1.00 Kapitan Marleau 6 (4) – serial kryminalny, Fr. 2020
3.00 Astrid i Raphaëlle 4 (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.10 Falszerstwo (2) – krym.

POLSAT FILM

6.05 Rolicyn – Tak się żyje u nas na wsie (43-45) – dok.
7.30 Doktor Martin (74) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (243, 244)
10.25 Świat według Kiepskich (88, 89, 213, 214, 105, 59, 189) – serial kom., Polska
14.45 Hot Shots! – komedia FILM sensacyjna, USA 1991
16.25 Góra Dantego – film FILM katastroficzny, USA 1997
18.45 Wieczerówka – komedia, FILM USA/Chiny 2018
21.00 Ostrza noc – komedia, FILM USA 2017
23.00 Wystrzałowe wesele – komedia, USA 2022
1.05 Falą zbrodni (42-45) – serial sensacyjny, Polska
5.00 Na ratunek 112 (806, 807)

HBO

12.20 Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13 (10) – talk-show
13.05 Salve Maria – dramat FILM obyczajowy, Hiszpania 2024
14.55 Śmierć komediańta – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
16.45 Pomimo – dramat FILM fantasy, Włochy 2024
18.15 Policja zastępca – komedia FILM dia sensacyjna, USA 2010
20.00 Stamtąd 4 (1) – serial grozy
21.00 Półbrat (3) – serial obycz.
21.55 Ród smoka 2 (3) – fantasy
23.00 Eileen – thriller, USA/FILM Wielka Brytania 2023
0.35 Sir Alex Ferguson: Never Give In – dok., Wlk. Bryt.
2.30 Piękna i rzeźnik – horror FILM komediowy, Kan./USA 2020

WARNER TV

8.35 Bajzer z Bel-Air (25) – kom.
9.05 Bajzer z Bel-Air 2 (1) – kom.
9.35 Za głosem serca (79) – telenowela, Brazylia 2023
10.40 Pełna chata 5 (3, 4) – kom.
11.40 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (9, 10) – sens., USA
13.35 Bajzer z Bel-Air (25) – kom.
14.05 Bajzer z Bel-Air 2 (1-3)
15.35 Pełna chata 5 (3-6) – kom.
17.40 Naciągacz – komedia FILM kryminalna, USA 2003
20.00 Sok z żuka – horror komediowy, USA 1988
21.45 Czerwona Planeta – film obycz., USA/Australia 2000
23.50 Człowiek pies – dramat FILM sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005
1.50 Wywiad z wampirem FILM – horror, USA 1994

ALE KINO+

7.50 Wspaniości święci – film obyczajowy, Polska 2002
9.30 Wyrali – film krótkometraż.
10.00 Van der Valk 3 (3) – krym.
11.55 Vera 10 (1) – serial krym.
13.50 Moi synowie – dramat FILM polityczny, Francja/Bel. 2024
16.10 Cicha dziewczyna – dram. obycz., Irlandia 2022
18.15 Vera 10 (2) – serial krym.
20.10 6 dni – dramat kryminalny, FILM Francja/Belgia 2024
22.10 Wrócić do siebie FILM – komediodramat, Hiszpania/Francja 2024
0.30 Superposition – thriller, Dania 2023
2.25 Powrót (1) – serial kom.
3.25 Cudownie ocਾਲony – komedia obycz., Pol. 2004
5.00 Minuta ciszy (1) – obycz.

CANAL+ FILM

13.25 Premierowa jazda – mag.
13.40 Notting Hill – komedia FILM romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
15.40 Saga „Zmierzczeni”: Książę w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wilhelm Tell – dramat FILM historyczny, Wielka Brytania/Włochy/USA 2024
22.10 Niezniszczalna – film obycz., Wlk. Bryt. 2024
23.50 Wcielenie – horror, FILM Wielka Brytania 2024
1.05 W pamięci – krótkometraż.
1.15 Moje miasto – film obyczajowy, Polska 2002

SCI FI

6.00 Odrodzeni (2) – serial s.f.
7.00 SurrealEstate 2 (2-4) – serial grozy, USA/Kanada
10.00 Medium 6 (10, 11) – krym.
11.50 Czarodziejki 6 (6, 7) – serial fantasy, USA 2003
13.40 Grimm 3 (3, 4) – fantasy
15.30 Medium 6 (12, 13) – krym.
17.20 Czarodziejki 6 (8, 9) – serial fantasy, USA 2003
19.10 Grimm 3 (5, 6) – fantasy
21.00 Ministerstwo Czasu 3 (8, 9) – serial przyg., Hiszp.
0.00 Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę – film sensacyjny, USA 2004
2.00 Czarodziejki 6 (8, 9) – serial fantasy, USA 2003
4.00 Odrodzeni (1, 2) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.20 Policjanka grupa pościgowa 20 (8) – dok.
10.15 Cudowna studnia – baśń FILM filmowa, Włochy/USA 2023
12.15 Sztyki jak błyskawica – dramat sens., USA 1990
14.30 Transformers – film s.f., USA 2007
17.30 Poszukiwacze zaginionej Arki – film przygodowy, USA 1981
20.00 Wysięc z czasem – thriller s.f., USA 2011
22.25 Pan Brooks – thriller, USA 2007, wyk. Kevin Costner
0.50 Hazardziści – dramat obyczajowy, USA 1998
3.30 Policjanka grupa pościgowa 20 (9) – dok.

FX

7.20 Kości (3, 4) – serial krym.
9.10 Z archiwum X (6) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4, 5) – serial krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)
13.45 Agenci NCIS 8 (17, 18)
15.35 FBI (5) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (7) – s.f.
19.15 FBI (7) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)
22.00 9-1-1 (10) – serial obycz.
22.55 Z archiwum X (7) – s.f.
23.50 Matlock (5) – serial krym.
0.45 FBI (7) – serial kryminalny
1.40 Agenci NCIS 8 (18) – sens.

KINO TV

8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (3, 4)
11.00 Panna Scarlet i komisarz 2 (5, 6) – krym.
13.10 Poirot (5, 6) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (5, 6) – serial krym., Australia
17.50 Panna Scarlet i komisarz 3 (1, 2) – krym.
20.00 Lektor – dramat obycz., FILM Niemcy/USA 2008
22.40 Co z oczu, to z serca – komedia krym., USA 1998
1.05 Wyrok śmierci – film obycz., USA 2007
3.35 Ostatnia rzecz – dramat obyczajowy, USA 2018
5.35 Zakonczenie

CANAL+ SERIALE

9.45 Naruto (1-3) – serial anime
11.10 Planeta Singli. Osiem historii (6) – serial kom.
12.05 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
12.15 Godzina zero (3, 4) – krym.
13.55 Maly Grand Hotel (7)
14.15 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
14.30 Naruto (4-6) – serial anime
16.05 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
16.25 Byłem królem (1, 2) – dok.
18.05 Planeta Singli. Osiem historii (4, 1) – serial kom.
20.00 Spartakus: Krew w piach (5) – serial historyczny, USA
20.55 Django (10) – serial przyg.
22.00 The Walking Dead: The Ones Who Live (2, 3)
0.00 Kłangor (1-4) – krym., Pol.
3.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

14.10 Okręty wojenne (5) – dok.
15.10 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (1) – dok.
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (2) – serial dokum.
17.00 Złowniaki: ciężarówki w opalach 7 (1) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (4) – dok.
19.50 Złowniaki: ciężarówki w opalach 7 (2) – dok.
20.50 Zabójcze drogi (1) – dok.
21.55 Powrót (4) – serial kom.
22.55 Montana: na dzikiej północy (5) – serial dok.
23.50 Polowanie na Hitlera (7) – serial dokum., Polska 2021

TLC

7.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

8.00 Dom wygrany na loterii 11

9.00 Rodzice na szóstkę

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 (7) – reality show

11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8

13.00 Dr Mercy – reality show

15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA

16.00 Historie wielkiej wagi

18.00 Kilogramy do szczęścia

19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (22, 23) – serial paradok., Pol.

8.00 Komisarz Mama (14) – serial kryminalny, Polska

9.00 Drugie życie sukni ślubnej (18) – rozr., Pol.

9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (35, 36) – reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom – biedny dom (140, 141)

14.30 Kolacja w ciemno (52, 53) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (7)

18.00 Nasz nowy dom (294, 295) – reality show

TVN STYLE

5.25 Czas na zmianę (7) – reality show, Pol. 2021

5.55 Damy i wiesniaczk. Litwa (3, 4) – pr. rozrywk.

7.45 Zgłoś remont (1) – rozr.

8.45 Pojedynek na podróże (7) – pr. rozr., Polska 2023

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8, 1)

11.25 Ugotowani (7, 8)

13.30 Kuchenne rewolucje (6, 5) – pr. rozr., Pol. 2016

15.35 Jestem z Polski (1, 18) – serial dokum., Polska

17.45 Kuchenne rewolucje (8-10) – pr. rozr., Pol. 2017

20.50 Ostre cięcie 12 (8) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Złwocem pogrzebany

10.00 Klan z Alaski: Król góry

11.00 Złoto drwali

12.00 Fani czterech kółek 15

13.00 Nagi instynkt przetrwania 10

15.00 Zbudowano PL 2 (6)

16.00 Budowa na końcu świata 8: Podziemny dom w Georgii

17.00 Nic do zgłoszenia (5)

18.00 Truckerki (7)

19.00 Zbudowano PL 6 (6, 7)

21.00 Premiera: Teorie spiskowe pod lupą

TVP HISTORIA

6.15 Był taki dzień – fel., Pol.

6.25 Lena na Bałkanach (4-6)

8.00 Polskie drogi (10)

9.35 Świątynie święta (3)

10.35 Parki narodowe Korei Południowej (2): Morze

11.40 Polskie 100 lat

12.45 Berlin 1945 (2) – film dok.

14.00 Królowie (12) – hist., Pol.

14.30 Polskie drogi (11-ost.)

16.20 Sensacje XX wieku

18.10 Czas honoru (51) – serial wojenny, Polska 2011

18.55 Prasa donosi – cykl fel.

19.05 Zamach majowy – dok.

19.45 Królowie (51) – hist., Pol.

FOKUS TV

7.00 Byli sobie podróżnicy (25, 26) – serial anim., Fr.

8.00 Była sobie Ziemia (1, 3)

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (7)

10.00 Gwiazdy lombardu (5-8) – reality show, USA

12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – dok.

13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)

14.00 Polowanie na Hitlera (7, 8) – serial dokum., USA

16.00 Premiera: Dozwól tuńczyka (16, 17) – dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (2, 3)

20.00 Galileo 26 (24)



20.00 Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11

21.00 Premiera: Rodzina 10+ 8 (4) – program rozrywkowy

22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7

23.00 Transplantacja: drugie życie: Dopasowana miłość – serial dokum.

0.00 Dr Pryszczylla 5



20.00 Najpiękniejsze domy na wsi (6) – serial dok.

21.00 Rolniczki (6) – dok., Pol.

22.00 Bogaty dom – biedny dom (130) – reality show

23.00 Gry małżeńskie (145)

0.00 Love Island. Wyspa miłości (11, 12)

2.25 Miłość z internetu (2)

3.00 Gry małżeńskie (146)



21.50 Jestem z Polski (1, 2) – serial dokum., Pol. 2018

23.45 Hotel Paradise 12 (42) – reality show, Pol. 2026

0.45 40 kontra 20 2 (19, 20) – reality show, Pol. 2022

2.40 Apetyt na miłość (4)

3.45 Dieta czy cud? (4)

4.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (9) – mag.



22.00 Premiera: Brudne skarby 2

23.00 Premiera: Bimbrownicy 14: Dzinno bimber

0.00 Fani czterech kółek: w trasie (9): McLaren P1

1.00 Zoom na architekturę 6 – serial dok.

2.00 Militaria na warsztat (2)



20.20 Ekstradycja (1) – sens.

21.25 Zapomniane agentki II wojny światowej (1) – serial historyczny, Niemcy/Wielka Brytania 2024, wyk. Sian Altman

22.30 Nieznana wojna na Północu 2 (2) – dok.

23.30 Prasa donosi – cykl fel.

23.40 Sensacje XX wieku



21.00 Maszyny bojowe (8)

22.00 Premiera: Bitwy morskie – historia okrętów wojennych (1, 2) – serial dok., Fr. 2020

0.00 Premiera: Starożytni kosmici 16 (16) – dok.

1.00 Rolnicy. Podlasie (10-13) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (4, 5) – mag.

METRO

8.35 Szpital (703, 704) – paradok.

10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (11, 12)

12.35 Szkoła (682) – paradok., Pol.

13.35 Zapiski na życie 4 (6)

14.35 Zapiekaj do moich drzwi (135) – telen., Turcja 2020

15.45 The Floor – teleturniej, Pol.

17.00 Cieżarówka przez Afrykę

18.00 Prawo Agaty 4 (2) – obycz.

19.00 Kartoteka 9 (17, 22)

21.05 Kryminalni (1, 2) – krym.

23.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (6) – krym.

0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.

1.20 Szpital (700) – paradok., Pol.

2.15 Szkoła (802, 797) – paradok.

4.10 Pani gadżet – mag.

ZOOM TV

6.00 Kojak (7, 8) – serial krym.

8.00 Strażnik Tekساس (7, 6, 7) – serial sens., USA 1998-1999

9.55 MacGyver (7, 8) – serial sens.

12.00 Pułapki umysłu

13.05 Dynamo: Więcej niż magia 2 – serial dokum.

14.15 Sensacje XX wieku – hist.

16.45 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat

19.00 Strażnik Tekساس 7 (8, 9) – serial sens., USA 1998-1999

21.05 Hity polskiego kabaretu 7

22.00 Kabaretowe przeboje

23.00 Magia nagosci. Polska 3

0.05 Magia nagosci – pr. rozrywk.

1.15 Magia nagosci. Dania

2.05 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

5.25 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.10 Wiem, co jem – mag.

9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.

11.35 Człowiek kontra jedzenie

13.05 Posiekani na słodko

14.05 Dziwaczne potrawy – dok.

15.05 Wiosenny turniej wypieków – reality show

16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.10 Magda gotuje internet

17.45 MasterChef – pr. rozrywk.

19.15 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety

20.15 Pojedynek na grille

21.20 24/24 – maraton kulinarny

22.25 Dziwaczne potrawy – dok.

23.25 Akcja: Restauracja!

0.25 Człowiek kontra jedzenie

1.55 Pyszne miejscówki – mag.

3.55 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

8.00 Jak działa wszechświat?

10.00 Autostrada spotkań z UFO: UFO i przemoc – dok.

11.00 Kosmiczna mapa skarbów

13.00 Zoom na architekturę

15.00 NASA – archiwum tajemnic

18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

21.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny

23.00 Wybuchowy program – program rozrywkowy

1.00 NASA – archiwum tajemnic

4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Jak oni to zbudowali?

13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka: Wojna na Pacyfiku

14.00 Państwa Osi: Droga ku porażce: Bunt pokonanych

15.00 Strzegąc granic

16.00 Tajemnice i Sakary

17.00 Zaginione skarby Biblii

18.00 Gulag – system śmierci (1/3) – film dok., Francja 2019

19.00 Zapomniani bohaterowie II wojny światowej

20.00 Katastrofa – program dokumentalny

21.00 Przetwarzanie w przestworzach

21.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dzicy

23.00 Wyjaśnić katastrofę

BBC EARTH

12.10 Planeta Ziemia 3 – dok.

13.20 Sekrety jurańskich dinozaurów (1) – film dok.

14.25 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.

15.25 Życie na pustkowiu 11

16.25 Jajko: cud natury – film dok.

17.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.

18.35 David Attenborough: początek wielkiej przygody – dok., Wlk. Bryt.

19.45 Wyspy. Laboratoria natury – serial dokumentalny

20.55 Życie na pustkowiu 11

21.55 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.

22.55 Chirurgia: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.

WP

10.00 Donald Trump: prowokacje w sieci – dok.

11.00 Porzucone budowle 7

12.00 Wariaci za kierownicą 4

13.00 Maklowicz w podróży

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.

16.54 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3 (3)

19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4

21.00 Policjanci w akcji (11)

21.55 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 13

23.00 Mistrzowie Kabaretu 10

0.00 Mistrzowie Kabaretu 9

1.00 Mistrzowie Kabaretu 16

2.00 Mistrzowie Kabaretu 12

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (1) – kom.

10.30 Wieżenie – serial dokum.

12.00 Polrot 3 (7, 8) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (576, 266) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundych (250-255) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (20-23)

21.00 Zdrady (90) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (1, 2, 92) – serial krym.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

4.00 Wiehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy

11.00 Zarobik na remoncie 7

13.00 Zbudujemy większy dom

13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów

15.00 Mieszkanie na miarę 2

16.00 Mieszkanie na miarę – rozr.

17.00 Polowanie na ogród 4 – program rozrywkowy

18.10 Zróbmy sobie dom

19.05 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.

20.05 Dorota inspiruje 3

21.00 Dorota was urządzi! – rozr.

23.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 2

0.40 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie

8.05 Człowiek kontra jedzenie

10.10 Smakuj świat z Pascalem

12.15 Japonia na talerzu – dok.

13.20 Małżeństwo w dżungli

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.

17.00 Życie w Beverly Hills – dok.

19.00 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.

21.00 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny

23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

0.55 Japonia na talerzu – dok.

1.55 Małżeństwo w dżungli

3.00 Życie w Beverly Hills – dok.

5.10 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Europa z powietrza

10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

11.00 Parki Narodowe Ameryki

12.00 Królestwo drapieżników

13.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej

14.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z rekinami

15.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Stranger Things

16.00 Olsnięjąca Ameryka

17.00 Królowe świata zwierząt

18.00 Dzikie cuda Europy: Góry

19.00 Walki zwierząt

20.00 Nieszczytelnie żywioły

21.00 Nieszczytelnie żyje

2.00 Wyzwania natury

POLSAT WIASAT HISTORY

12.30 Tajemnice maszyny wojennej nazistów

13.30 Wojny faraonów

14.40 Należici: korzenie zła

16.40 Tajemnica grobowca Kleopatry

17.55 Największe postacie zimniej wojny 2: Rosnące napięcie – serial dokum.

19.00 Tajemnice maszyny wojennej nazistów

20.00 Zaginione miasta Czyngis-chana

21.00 Hitler i jego władza

22.05 Świata Hitlera

23.15 Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca

CANAL+ KUCHNIA

15.45 Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji – serial dok.

16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.

17.35 Jamie Oliver: Jedz na zdrowie – serial dokum.

18.30 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.

18.55 Zgrillowani 2 – mag. kulin.

19.25 M jak mięso 2 – serial dok.

20.15 Poza utartym szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11 – serial dokumentalny

23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 8 – dok.

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 14

14.00 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Przekopemy Ci ogródek

16.55 Gardeners' World 14

18.00 Uczeczka na wies 25 – dok.

19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny

20.00 Daleko od miasta 14 – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

21.55 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 9

22.50 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.

23.40 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.

11.30 Świat według Kiepskich (403-406) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

17.55 Świat według Kiepskich (481, 482, 567, 568) – kom.

20.00 Ziomiarze – serial dokum.

21.00 Sądzieli – komedia, FILM USA 2014

23.00 Spadaj, tato

FILM USA 2012

1.25 Świat według Kiepskich (112, 376-379) – serial kom.

TVP KOBIECI

12.30 Kwiaty na warsztat – mag.

12.45 Przepis dnia – mag. kulin.

13.00 Na dobre i na złe (553)

13.55 Lasy bagienne – film dok.

15.00 Rośliny polki – mag. kulin.

15.30 Ojciec Mateusz 26 (339, 340) – serial kryminalny

17.25 Plaże Europy: Sardynia

18.30 Szansa na sukces. Opole 2026 2 – widowisko

19.30 Miłość i nadzieja (241)

20.30 Wichrowe wzgórze (222)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (228) – serial obycz.

22.30 Kod Annie Parker

FILM – film obyczajowy, USA 2013

PLANETE+

12.35 Superskały. Historia wykuta w kamieniu – dok.

13.40 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.

14.45 Zaginione światy – dok.

15.55 Niezwykłe podróże koleją 16 (16) – film dok.

16.50 Dzikąd dzisiaj? 4 – dok.

18.15 Świat z góry 11

18.50 Zapomniane królowe epoki żelaza – film dokum.

19.55 Udar. Powstrzymać skutki 10

20.00 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.

22.00 Apokalipsa, plan B – dok.

23.10 Żywność. Energia. Woda

0.20 Niezwykłe podróże koleją

TVP DOKUMENT

12.50 Patagonia, droga na koniec świata – dok., Fr.

13.50 Góry Europy

14.55 Wyspy Kanaryjskie

15.55 Dobre wieści z planety Ziemia

17.00 Pociągami dookoła świata: Indie i Mjanma – dok.

17.55 Dzwieczna z ekranu

18.55 Kto rządzi światem?

20.00 Dzikie życie poza szlakiem – film dokum., Fr.

21.05 Kroniki Hitlera

22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.15 Kuba i Alaska – film dokum.

TVP SPORT

6.05 Strongman: Liga Mistrzów 2025 – USA 2

7.10 Betclic 1. liga magazyn

7.40 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Śląsk – ŁKS Łódź

9.40 Betclic 1. liga magazyn

11.05 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Legia Warszawa

13.10 GOL – magazyn piłkarski

14.30 Boks: MB Boxing Night 28: Sunday of Pain

15.30 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Wyspy Owczce: Polska – Hiszpania

17.30 Piłka kobiet – mag.

EUROSPORT 1

9.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang

10.00 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – 3. etap (live)

11.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 3. etap: Płowidw – Sofia

12.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femerina – podsumowanie

13.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 4. etap (live)

17.45 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – 3. etap

18.45 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

9.00 Polsat SportCast – mag.

10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

11.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live)

13.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live)

15.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 4. runda (live)

17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 4. runda (live)

TVP ABC

9.30 Domisie

9.55 Figu Migu na planecie Czochras

10.20 Przygody Bolka i Lolka

10.45 Pamiętnik Florki

11.05 Małe i duże przygody Miffy 2

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strzałak Sam

12.25 Domisie

13.00 Zagadki zwierzo-gromadki

13.20 Pszczółka Maja

13.50 Lupin wśród bajek

14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham

14.40 Topo Gigio

MINIMINI+

9.31 Smerfy

10.00 Baby Born

10.25 Ciekawski George 4

10.51 Basia 2

11.17 Koci domek Gabi

11.45 Mush-Mush i Grzybaszki

12.10 Strzałak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyny

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyny

13.30 Koci domek Gabi

13.56 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazu, psieki, gazu!

15.10 Baranek Shaun

TVN 24

7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.00 15 na żywo

16.00 Fakty po południu

18.00 Tak jest – pr. publicyst.

19.15 Serwis informacyjny

19.30 Fakty po Faktach

18.30 Piłka nożna: Puchar Anglii – podsumowanie półfinałów

20.05 Retro TVP Sport – mag.

22.00 Sportowy wieczór

22.30 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie

0.35 Piłka nożna: Puchar Anglii – ćwierćfinał: Southampton FC – Arsenal

20.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps

21.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang

21.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femerina

22.30 Kolarstwo: Giro d'Italia

0.00 Snooker

19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live)

20.00 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga: GKS Katowice – BBS Bielsko-Biała (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

1.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

15.15 Al-chemik

15.35 Mała Marinette

16.05 Kosmo-kumple

16.35 Ricky Zoom

17.05 Super Wings: Strażnicy Świata

17.30 Piotruś Królik

18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

15.36 Jeżyk Happy

15.55 Maly Charlie

16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George 4

17.00 Strzałak Sam 14

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia

20.00 Kropka nad i – pr. publ.

21.30 Czarno na białym

22.00 Polska i świat

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.25 Biznes – pr. publicyst.

0.45 Fakty po Faktach

1.20 Kropka nad i – pr. publ.

1.50 Tak jest – pr. publicyst.

2.50 Nowa Maja w ogrodzie

CANAL+ SPORT

8.00 Turbokozak

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Sociedad – Betis

11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Zagłębie Lubin

13.30 Ekstrapaka

14.40 Turbokozak

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt

17.50 Sport+

18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – UD Levante (live)

21.25 Timbersport: MŚ – Mediolan 2025 – zawody drużynowe

23.35 Premier League Netbusters

0.10 Premier League Review

EUROSPORT 2

13.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli

14.30 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie

17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – prowadzenie kobiet i mężczyzn

18.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang – speed kobiet i mężczyzn – finały

19.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femerina – podsumowanie

20.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – Catanzaro – Cosenza

21.30 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie

0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – Catanzaro – Cosenza

POLSAT SPORT 2

8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 3. rundy gry pojedynczej

11.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

12.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

17.30 Piłka nożna z archiwum

19.55 Piłka nożna: Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Al-Hilal SFC (live)

23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 3. rundy

1.00 Sporty walki: FEN 57 w Piotrkowie Trybunalskim – walka: Damian Rzepecki – Marcin Jabłoński 23.11.2024

NICKELODEON

8.10 Marsupilamki

8.40 Harmidom 3

9.30 Wylde Pak – zakrecona paka

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2

10.25 Niebezpieczny Henryk 3

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 3

12.45 Harmidom 2

13.05 SpongeBob Kanciaspotory 9

14.30 Harmidom 8

15.30 Smerfy

16.00 SpongeBob Kanciaspotory 9

16.25 SpongeBob Kanciaspotory 12

16.40 Patryk Rozgwiazda Show 3

TELETOON+

7.50 Paper Port 2

8.05 W Papierowym Porcie 2

8.20 Kumple z dzungli na ratunek! 3

8.45 Talking Tom and Friends 3

9.25 Dodo

9.55 Charlotte i trzy muszkieterki

10.25 Angelo rządzą

10.50 Siostro 2

11.20 Polly Pocket 6

12.15 Charlotte i trzy muszkieterki

12.45 Kumple z dzungli na ratunek! 3

13.40 Polly Pocket 6

14.20 Dinuś i Lusja

14.50 Siostro

15.20 Polly Pocket 6

TVP Info_

15.45 Panorama

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrwawcz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Kontrapunkt

19.00 Kontrapunkt – Ring wolny

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Trójka Polityczny

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

10.40 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 4. rundy

13.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)

15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej

17.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej

19.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał (live)

21.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej

23.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej

1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 1

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Napoli – Bologna

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Eintracht Frankfurt

16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan

18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF

20.00 Ligue 1 Show (33)

20.35 GP Confidential

21.10 F2: Chasing the Dream

21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – Atlético Madryt (live)

23.40 One Club Man – film dokum.

0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern

POLSAT SPORT 3

6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

8.30 Piłka nożna z archiwum

10.30 Piłka nożna z archiwum

13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga

15.00 Piłka nożna z archiwum

17.00 Piłka nożna z archiwum

19.00 Piłka nożna z archiwum

23.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

0.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

2.00 Sporty walki: Babilon MMA 44 w Jaworznie – walka: Filip Lamparski – Davide Martinez 23.03.2024

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barbapapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd

10.10 Przygody Misia Paddingtona

11.00 Małe Królestwo Bena i Holly

11.30 Dora 4

11.55 Rubble i jego ekipa 2

12.25 Rubble i jego ekipa

12.45 Psi Patrol 7

13.40 Barbapapa i jego rodzinka

14.30 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka

14.45 Zwierzęce zagadki

16.00 Małe Królestwo Bena i Holly

16.25 Psi Patrol 4

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 4

9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki

10.00 Blue 3

11.00 Superkoty 2

11.30 Psia Brygada 2

12.00 Jej Wysokość Zosia 4

12.30 Blue 3

13.30 Klub Myszki Miki Plus

14.00 Superkoty 2

15.00 Spidey i superkumple 4

16.00 Blue 3

17.00 Klub Myszki Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia 3

18.00 Spidey i superkumple 4

19.00 Klub Myszki Miki Plus

19.30 Blue 3

20.30 Spidey i superkumple 4

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 Punkt widzenia Szubartowicza

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debata Gozdry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORT 5

11.45 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Pila – Abramczyk

14.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Rów Rybnik – PSZ Poznań

17.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA (32)

18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Gezet Stal Gorzów

21.00 Żużel: PGE Ekstraliga: ORLEN OIL Motor Lublin – Sparta

23.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 2

10.00 Formuła 1

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – FC St. Pauli

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 – AS Roma

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayer 04 Leverkusen

18.00 Magazyn sportowy

18.30 Magazyn sportowy

19.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Betis – Elche CF (live)

23.00 Magazyn sportowy

23.30 Magazyn sportowy

0.00 Piłka nożna: Liga francuska – Multiplex

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi

7.00 Truckersi przez Australię

8.00 Dorwać tuńczyka

9.00 Wojuj magazynowe

10.00 Wojuj kontenerowe

11.00 Hardkorowy lombard

14.00 Polacy za granicą

16.00 Złomiarze

18.05 Poszukiwacze historii

20.00 II wojna światowa – jednostki specjalne

21.10 Tajna historia XX wieku

22.00 Poszukiwacze historii

23.30 Kolowrotek

23.05 Wakacje z Bałtykiem

4.05 Starożytni kosmici

TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowi handlarze

14.30 Wojny samochodowe

16.30 Reportaż, obserwować

18.00 Raport Turbo

18.15 Z drugiej ręki

19.00 Duda kontra Szafranski

19.45 Moto Farchy

20.30 Moto kombat

21.15 Jeździć, obserwować

22.00 Raport Turbo

22.15 Naprawy nie do naprawy

23.00 Zawodowi handlarze

23.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad

0.30 Usterka 16

TVS

14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel

17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

19.50 Kino TVS: Film fabularny

21.50 Kino TVS: Film fabularny

23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM

17.00 Wierze w Boga

17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katiński

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.30 Każydu maluch to potrafi

19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myśląc Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Rotmistrz Pilecki. Ofiarowanie

W „Zaraz wracam” gra Janusza, syna apodyktycznej Krystyny Filar (Małgorzata Pieczyrska).



ZARAZ WRACAM • MIKOŁAJ KRAWCZYK

Od 2016 roku jest związany z aktorką Sylwią Juszcak (wzięli ślub w 2017).



Dobrze wykorzystać czas

W szczerzej rozmowie aktor opowiada, dlaczego lubi bohaterów z „drugim dnem”, mówi o zawodowych wyzwaniach i intensywnym czasie w swoim życiu.

➔ ZARAZ WRACAM ŚR 13.05 godz. 18.20 TVP 1

Jak oceniasz serial „Zaraz wracam”, w którym grasz Janusza Filara?

Jako bardzo ciekawą produkcję. Z moich prywatnych rozmów z widzami – po spektaklach teatralnych czy w mediach społecznościowych – wynika, że są naprawdę zainteresowani tym, co będzie dalej. To dla mnie najważniejsze: że udało nam się stworzyć serial, który ciekawi i sprawia, że ludzie chcą śledzić kolejne odcinki.

Twoja postać bardzo się zmienia w trakcie historii?

Tak. Biznesmen Jan Filar na początku był wyraźnie zarysowany jako postać negatywna. To była taka „szara eminencja” miasteczka, w którym toczy się akcja serialu. Fascynował się Napoleonem, miał silną potrzebę władzy i stosował dość makiaweliczne metody działania. Z czasem jednak ta postać zaczyna się zmieniać. Pojawia się jego matka – jeszcze silniejsza osobowość – i ten świat zaczyna mu się rozsypywać jak domek z kart.

Pokazujemy ludzką twarz Filara. Wchodzimy w sferę emocji, uczuć i wewnętrznych zmagania.

Jak opisałbyś teraz swojego bohatera?

To trochę taki dziwny Robin Hood, trochę Janosik – ktoś, kto zabiera bogatym i wspiera biedniejszych, ale robi to na swój, bardzo specyficzny sposób. Każda postać w tym serialu jest niejednoznaczna i myślę, że to właśnie czyni ten świat ciekawym i odważnym.

Zmieńmy temat – moda w Twoim życiu. To Twój autorski styl czy efekt konsultacji z żoną, aktorką Sylwią Juszcak-Krawczyk?

To zdecydowanie mój styl. Oczywiście konsultujemy się – szczególnie gdy wychodzimy razem i chcemy, żeby nasze stylizacje były spójne wizualnie. Szczerze mówiąc, nie przepadamy za oficjalnym wychodzeniem i dobieraniem garderoby na takie okazje. Nazywam to przebieraniem się. Ale czasami trzeba. Faktycznie, kilka lat temu mocniej eksperymentowałem, próbowałem przemycać różne stylizacje z przymrużeniem oka, z dystansem. Nie zawsze było to właściwie odczytywane, więc dziś stawiam na coś, co jest modne, ale jednocześnie eleganckie.

Ściąłeś też swoje długie włosy...

Przy okazji pracy nad jednym z projektów powstała postać z taką właśnie fryzurą. Obciąłem włosy i uznałem, że naprawdę świetnie się z tym czuję. Nie muszę ich układać, a ja naprawdę nie cierpię stylizować włosów. Dla mnie to udręka. Teraz nie ma problemu z myciem, suszeniem czy układaniem – zakładam czapkę i wychodzę. Same plusy. **Zwłaszcza że czasu pewnie nie masz zbyt wiele...**

Tak, pracy jest naprawdę dużo. Rozwijam studio nagraniowe, czytam sporo audiobooków – to zajmuje mi największej czasu. Pojawiają się też inne projekty lektorskie, ale o nich na razie nie będę mówił. Niech to zostanie moją słodką tajemnicą – kto rozpozna mój głos, ten będzie wiedział. Teatralnie szykują się dwie nowe premiery, więc zawodowo to bardzo intensywny okres.

A czas wolny?

Mało. Ale traktuję ten moment jako etap rozwoju. Dużo się dzieje, dużo energii wkładam w różne obszary i chcę ten czas dobrze wykorzystać.

ROZMAWIAŁA EDYTA KARCZEWSKA-MADEJ

45-letni aktor urodził się w Katowicach jako syn pary aktorskiej, Marii i Mirosława Krawczyków.

BEZ PUDRU, CZYLI KABARET PLUS...

Na poprawę humoru

➔ **BEZ PUDRU, CZYLI KABARET PLUS... ŚR 13.05 godz. 20.30 POLSAT**

Przed nami finał show. Ewa Błachnio, współprowadząca program, nie kryje, że po jego zakończeniu znów będzie miała czas na swoją ulubioną działalność, czyli stand-up. – „Bez pudru...” to naprawdę duży projekt, do którego musiałam dojrzeć – mówi artystka. – A stand-up? O matko...

„czego mi nie daje”, byłoby łatwiej powiedzieć – śmieje się Ewa Błachnio, ale liczy na to, że wkrótce znów w Polsce spotka się z widzami. Z kolei aktor Michał Czernecki gorąco zaprasza do obejrzenia finałowego odcinka. Nie zabraknie w nim odniesień do polityki, naszej rzeczywistości i relacji międzyludzkich. – I to bez lukrowania, bez pudru – podkreśla z uśmiechem. **MP**



Michał Czernecki i Ewa Błachnio zapraszają na dobrą zabawę. Wiedzą, że śmiechu nigdy za wiele.

W 3. odcinku Juana, która robiła zdjęcia na przyjęciu browaru Rubio, opowiada szefowi, że słyszała strzały, ale on jej nie wierzy.



Rosa, która miała urodzić dziecko dla Gabriela i Pauli (Irina Baeva), traci ciążę. Dr Ruiz i Carmen ukrywają fakt, że zapłodnili też Juanę.

HISTORIA JUANY

Wszystko na opak

➔ **HISTORIA JUANY ŚR 13.05 godz. 15.00 NOVELAS+**

Pobożna Juana (Camila Valero) jest pierwszą kobietą w rodzinie, która studiuje i chce odmienić swoje życie. Gdy w wyniku błędu lekarza zachodzi w ciążę przez sztuczne zapłodnienie, jej świat wywraca się do góry nogami. Dziewczyna musi oswoić się z myślą, że zostanie matką, choć wcześniej nawet nie była

z mężczyzną. Ojcem dziecka jest wpływowy Gabriel Rubio (Brandon Peniche), który niedawno pokonał nowotwór. To sprawiło, że zapragnął, by po jego śmierci pozostało po nim coś więcej niż majątek. W historii Juany i Gabriela wszystko toczy się w odwrotnym porządku – najpierw jest dziecko, potem poznają się jego rodzice, a na końcu rodzi się między nimi miłość. **BD**

szczęści- ta z jednej ciąży	... Krefft, aktorka	Gary ... filmowy Drakula	▼	władza, kierow- nictwo	masa gipsowa	... Oldfield, muzyk	▼	Antonio ... „Ból i blask”	nosił kontusz	spokrew- niona z agawą	▼	kobieta	▼	początek dnia	▼
▶	▼	▼		odłożona plugiem ziemia	▶			▼	▼	żal do kogoś	▶				
list żelazny	▶		4			wódz plemienny	▶				1	ryk silnika		z niego spirytus	
▶				Jarocka albo Santor	▶		6			wiado- mość o przesyłce	▶				
kawałek kliszy	przy łascie dynamitu		zgrany zespół	zmora Sycylii		sterta drewna	dolna ścianka naczynia	▶		3		może być postronna	kuzynka mewy		grecka bogini
mleczko na gumę	▶		▼	▼			rumuńska terenów- ka	▼		trwoga	▶				
▶	2				okres godowy u ryb	▶						muza historii	▶		
utwór Petrarki		miękką wełna	▶							makler	▶				7
zapora wodna	▶				drzewo iglaste	▶		5				waga opakowa- nia towaru	▶		

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 **TVP 1** **DVB T2**

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacja 38** (856) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2024
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.25 Zaraz wracam 2** (129) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 Ranczo 3** (28) – serial obyczajowy, Polska 2008
- 10.05 Komisarz Alex 3** (37) – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 Ojciec Mateusz 11** (141) – serial kryminalny, Pol. 2014
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (4) – serial dokumentalny, Wł.
- 14.00 Złoty chłopak** (289) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo** (917) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan** (4714) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2** (130) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacja 38** (867) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.55 TELENOWELA
Akacja 38 (867)
Liberto, który był świadkiem pocalunku Leonora i Iniga, zapewniała, że zachowa to w tajemnicy. Pułkownik Valverde bierze sprawy w swoje ręce, by ratować Silvę. Casilda (Marita Zafra, zdj.) pod wpływem środków uspokajających nieustannie śpi. Nie wie, że Martin zmarł. **35 min**



21.20 SENSACYJNY
Afera Thomasa Crowna
Z muzeum znika cenny obraz. Agentka Catherine Banning (Rene Russo, zdj.) podejrzewa, że stoi za tym milionier i kolekcjoner dzieł sztuki (Pierce Brosnan, zdj.). By to udowodnić, zaprzyjaźnia się z bogaczem. Sprawy się komplikują, gdy zaczyna rodzić się między nimi miłość. **125 min**

TVP 2 **TVP 2** **DVB T2**

- 4.25 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.20 M jak miłość** (1754) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.10 Przystań nad Biblią: Samuel i Saul** – program religijny, Polska 2025
- 6.25 Półtyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia** (3378) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Gwiazdoras kuchnia**
- 11.40 Ani 4** (44) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.15 Rzecznik Polska: Lokomotywa PM 36** – cykl dokumentalny, Polska 2020
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (94) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (901): Cave hominem – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (389) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Jana stara się odbudować relację z Ablem. Cruz zdradza hrabiemu, jak Margarita weszła w posiadanie części ziem La Promesy. **45 min**
- 15.50 Domowe patenty 2** (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (95) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Hancer nie zmienia decyzji i wciąż chce odejść od Cihana, nie widząc dla siebie miejsca u jego boku. Z kolei Melih żegna się z Sinem. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3378) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.55 OBYCZAJOWY
Na dobre i na złe (993)
Maria znów przeżywa trudne chwile. Do Leśnej Góry wraca Jakub Dobry (Mateusz Kmieć, zdj.), by skonsultować pacjentkę po operacji serca, która wymaga przeszczepu nerki. Widząc przerażenie ukochanej, Michał (Mateusz Janicki, zdj.) staje w jej obronie. **60 min**



21.55 FAB-DOKUM.
Na sygnale (903, 904)
Ekipa doktora Góry trafia na kobietę w terminalnym stadium nowotworu. Jej śmierć wstrząsa Grzegorzem (Wojciech Melzer, zdj.), który postanawia odejść z pracy. Wiczcorem Piotr i Britney spotykają się z Paulina, znajomą Borsuka, którą próbował uratować Nowy. Jej wyznanie całkowicie ich zaskakuje. **60 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Afera Thomasa Crowna** – film sensacyjny, USA 1999, reż. John McTiernan, wyk. Pierce Brosnan, Rene Russo, Denis Leary, Faye Dunaway (patrz obok)
- 23.25 Wieczór z Mistrzem.**
- FILM**
Zemsta – komedia, Polska 2002, reż. Andrzej Wajda, wyk. Andrzej Seweryn (patrz obok)
- 1.10 Gry uliczne** – film sensacyjny, Polska 1996, reż. Krzysztof Krauze
- 2.55 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 3.55 Film dokumentalny** ▶ **4.55**



23.25 KOMEDIA
Zemsta
W starym zamku mieszkają skłóceni Cześnik (Janusz Gajos, zdj.) i Rejent (Andrzej Seweryn). Pierwszy z nich chce poślubić Podstolinę. Prosi o pomoc Papkina, który jest zakochany w Klarze. **105 min**

POLSAT **DVB T2**

- 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** (260, 261): Toksyczna miłość; Sąsiedzi – serial fab. -dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1066, 1067) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 Gliniarze** (772-774) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1566): Drugi oddech – serial paradokumentalny, Polska 2026
Porzucona Katarzyna wiąże się z Gustawem. Zazdrosny byłyby mógł przekonać ją, że kochanek to oszust i morderca. Dochodzi do bójki między mężczyznami. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1163) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 17.00 Gliniarze** (1203): Zasady gry – serial paradokumentalny, Polska 2026
Chłopak włamuje się do domu byłego handlarza narkotykami. Uprawdza jego córkę, która przyłapała złodzieja. Olgierd i Krzysiek muszą niezwłocznie odnaleźć młodych, by zapobiec tragedii. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4215) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kalina dowiaduje się od Edwarda, że Sandra ukrywa się na Malcie. Alan szykuje się do meczu, na którym ma spotkać się z Kostkiem. Chłopiec się nie pojawia i nie odbiera telefonu. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.30 PARADOKUM.
Na ratunek 112
Marek szuka nastoletniej siostry Ewy, z którą rozdzielono go w domu dziecka. Dociera do jej adopcyjnej matki, lecz ta nie pozwala na nawiązanie kontaktu. Mężczyzna z ukrycia obserwuje życie dziewczyny. Odkrywa, że doświadcza ona przemocy, a pewnego dnia znika. **30 min**



20.30 ROZRYWKA
Bez pudru, czyli kabaret plus... (10)
Ewa Błachnio (zdj.) oraz Michał Czernecki już po raz ostatni w tym sezonie zapraszają gości, którzy sportretują polityków i bliskotliwie nawiązują do aktualnych wydarzeń. Nie zabraknie scenek obyczajowych, w których ukąszą w krzywym zwierciadle codzienność i przywary Polaków. **80 min**

TVN DV3 T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1636) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Doradca smaku (30) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25 Kuchenne rewolucje (4, 13) – program rozrywkowy, Polska

13.40 Ukryta prawda (1601, 1602, 1684) – serial paradok., Polska (patrz obok) Studentka rehabilitacji Pola spotyka się ze starszym od siebie o trzynaście lat informatykiem Oskarem, który jeździ na wózek. Postanawia przedstawić go rodzicom. Matka nie jest jednak zachwycona partnerem córki. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (127) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kasia zajmuje się dwunastolatkiem z dusznosciami po urazie na treningu karate. Tomek musi jechać do 37-letniego mężczyzny, który zaczął się dusić. Strecker ogłasza powstanie bazy pogotowia lotniczego. **65 min**

17.55 Detektywi (321) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026. Znika taksówkarz, dawniej pracujący jako psychiatra. Żona podejrzewa, że jego zaginięcie ma związek z serią zabójstw innych kierowców, choć te mają podłoże rasowe. Śledczy znajdują notatkę z inicjałami. Trop prowadzi do sąsiadki. **65 min**

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1601, 1602, 1684) W nocy dom Malwiny staje w płomieniach. Ratuje ją sąsiad. Kobieta ma pretensje do męża, który zdaje się nie przejmować tym, że prawie zginęła. Po burzliwej kłótni postanawia od niego odejść. Tymczasem okazuje się, że pożar był wynikiem podpalenia. **190 min**



21.30 REALITY SHOW

Królowa przetrwania 3 (11) Dziś prowadząca ogłosi, kto dostał się do finału. **85 min**



TV PULS DV3 T2

6.00 Policjanci z Miami (11, 12): Coś za coś; Mały Książę – serial kryminalny, USA 1984-1989

8.00 Kobra – oddział specjalny 20 (3, 4): Unicestwiony, część 2; Igranie z ogniem – serial sensacyjny, Niemcy 2015

10.00 Triumf miłości (145, 146) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 (patrz obok)

12.00 Nie igrzaj z aniołem (73) – serial obyczajowy, Meksyk 2008

13.00 Wspaniałe stulecie (7) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Don Matteo: Boski detektyw 14 (6) – serial kryminalny, Włochy 2024

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (710, 711) – serial obyczajowy, Polska 2023 Nastoletni Maciek jest aspirującym drillowcem. Potrzebuje pieniędzy. Wraz z kumplem Cibaką przychodzi do lombardu. Tankowi nie podoba się, że drugi z chłopaków nie chce zdjąć kominiarki. **120 min**

17.00 Dzielnica strachu 10 (471) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Nauczycielka liceum romansuje z jednym ze swoich uczniów. Mąż odkrywa prawdę i postanawia dać im nauczkę. Niebawem dochodzi do zbrodni. Marcel dostaje rozkaz wyeliminowania Hrabiego. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1001, 1002) – serial obyczajowy, Polska 2026 Policjantka Kalina wika się w romans z Dakiem. Dowiadyje się, że ukochany jest liderem pseudokibiców, kiedy do jego domu wdzierają się antyterrorysty. Darek posądza Kalinę o zdradę. **120 min**



10.00 OBYCZAJOWY

Triumf miłości (145, 146) Victoria prosi Maks (William Levy, zdj.), by nie pozwolił Marii (Maite Perroni, zdj.) wyjść za mąż za Alonsa. Tymczasem Eva zastawia pułapkę w sypialni Bernardy i wychodzi z domu. Cieszy się, że kobieta zginie w płomieniach, jak według niej na to zasługuje. **120 min**



20.00 KRYMINAŁ

Mizantrop W Baltimore snajper zabija przypadkowe osoby. Nieobliczalny strzelec planuje kolejną zbrodnię. Tropi go Agent Lamark (Ben Mendelsohn, zdj.). Angażuje on do śledztwa młodą policjantkę. **140 min**

TVN 7 DV3 T2

5.20 Ten moment (13): Fatalna diagnoza – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (644-646) – serial paradokumentalny, Polska 2019

8.45 Ukryta prawda (1295, 1360, 1361) – serial paradokumentalny, Polska

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (972-974) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok)

14.00 Detektywi (81): Gdzie jest Marika – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024

15.00 Szpital św. Anny (117) – serial obyczajowy, Polska 2026

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (634, 1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska Prokurator odczytuje akt oskarżenia modelki. Zarzuca jej się zabójstwo męża. Kobieta kieruje podejrzania na jego kochankę. Teść próbuje dowiedzieć, że motywem zbrodni synowej był strach, że partner pozbawi ją majątku. **60 min**

18.00 Sekrety życia (17) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Julita czuje się nieatrakcyjna i samotna. Zaczyna stosować dietę oraz intensywnie ćwiczy. Na siłowni spotyka miłoścę z czasów liceum. Nieoczekiwanie traci przytomność i trafia do szpitala. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1488) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Licealista Maciek marzy o laptopie gamingowym. Matka przylapuje go na podbieraniu pieniędzy z jej portfela. Za karę traci on kieszonkowe. Zmuszony sytuacja, niechętnie przyjmuje propozycję sąsiadki, Anny, opiekującej się samotną ciotką. **60 min**



11.55 FAB-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (972-974) Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (oboje na zdj.) ratują trzynastolatkę, która próbowała popełnić samobójstwo. Muszą ustalić motyw tego desperackiego kroku. Podejrzania padają na jej ojczyma. W trakcie śledztwa nagle znikła przyrodni brat dziewczynki. **125 min**



21.00 SENSACYJNY

W sieci kłamstw Agent CIA, Ferris (Leonardo DiCaprio, zdj.), podąża tropem przywódcy grupy terrorystycznej. Sprzeciwia się rozkazom swoich przełożonych i własną działalność włączyła rękę. **160 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4211) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026

21.30 Królowa przetrwania 3 (11) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)

22.55 Idealny facet dla mojej dziewczyny – komedia romantyczna, Polska 2009, reż. Tomasz Konecki, wyk. Marcin Dorociński, Magdalena Boczarska, Izabela Kuna, Danuta Stenka (patrz obok)

1.30 Niebezpieczni dzentelmeni – komedia kryminalna, Polska 2022, reż. Maciej Kawalski

3.45 Największe polskie katastrofy (1) – serial dokumentalny, Polska 2020

4.45 Uwaga! – mag. reporterów

5.00 Jak to jest zrobione? (5) – serial dok., Kan. 2013-2014



22.55 KOMEDIA

Idealny facet dla mojej dziewczyny Kostek (Marcin Dorociński, zdj.) zgłasza się do roli w filmie pornograficznym. Zakończy się w partnerze z planu (Magdalena Boczarska, zdj.), związanej z reżyserką Klarą (Izabela Kuna). **155 min**

20.00 Mizantrop – film kryminalny, USA/Kanada 2023, reż. Damián Sziffrón, wyk. Shailene Woodley, Ben Mendelsohn, Jovan Adepó, Ralph Ineson (patrz obok)

22.20 Księga luster – film kryminalny, Australia/USA 2024, reż. Adam Cooper, wyk. Russell Crowe, Karen Gillan, Marton Csokas, Tommy Flanagan (patrz obok) Adaptacja szkatułkowej powieści rumuńskiego pisarza E.O. Chirowiciego. To pełen zwrotów akcji kryminał o tym samym tytule. **125 min**

0.25 Miłość, seks & pandemia – film obyczajowy, Polska 2022, reż. Patryk Vega

2.55 Dzielnica strachu 10 (470) – serial kryminalny, Polska 2025-2026

3.55 Zobacz to!



22.20 KRYMINAŁ

Księga luster Roy Freeman (Russell Crowe, zdj.) jest emerytowanym detektywem cierpiącym na chorobę Alzheimera. Postanawia jeszcze raz przyjrzeć się sprawie zabójstwa profesora, do którego doszło przed laty. **125 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (43) – reality show, Polska 2026

21.00 W sieci kłamstw – film sensacyjny, USA 2008, reż. Ridley Scott, wyk. Leonardo DiCaprio, Russell Crowe, Mark Strong, Golshifteh Farahani (patrz obok)

23.40 Cry Macho – dramat obyczajowy, USA 2021, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Dwight Yoakam, Daniel V. Graulau, Brytnee Ratledge (patrz obok)

1.55 Hotel Paradise 12 (42) – reality show, Polska 2026

2.55 Żyjąc z potworem 7 (4) – serial dokumentalny, Polska 2017

3.50 Fachowcy (5) – serial paradokumentalny, Polska 2017

4.30 Dorota was urządzi! (12) – program rozrywkowy, Polska 2015



23.40 DRAM. OBYCZ.

Cry Macho Rok 1979. Mike Milo (Clint Eastwood, zdj.), dawny gwiazdor rodeo, wyrusza do stolicy Meksyku, by sprowadzić stamtąd syna byłego szefa, Rafo (Eduardo Minetti). Po drodze zadanie nieco się komplikuje. **135 min**

20

TVP3 **TVP3** **DG 17**

12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Górna półka smaku
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daj słowo – Maciej Orłoś 2 (39) – 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
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 (150)
23.30 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

14.00 Matka wołyńskich sierot – film dokum., Pol.
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Zakochaj się w Polsce (180) – magazyn
15.35 Zaginięte? Ocalone? Historie zawodów różnych – magazyn
16.00 Zaraz wracam 2 (83)
16.30 Barwy szczęścia (3307)
17.00 Telexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Telexpress Extra – inf.
18.15 Źródło nadziei – dok.
18.45 Panorama
19.20 Palacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 **DG 17**

6.00 Strażnik Teksasu (3, 4) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (110) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (428, 429) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1164, 463) – paradok., Pol.
11.55 Dłaczego ja? (1575, 1576) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (1088-1090) – paradok.
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (525)
18.00 Policjantki i Policjanci (1422, 1423) – obycz., Pol.
20.00 Uroczysko (251) – krym.
20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1030) – krym., Pol. 2026

puls 2 **DG 17**

9.35 Basia 2 – serial anim.
9.45 Basia – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.25 Dinopercy 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 5 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Finesz i Ferb – anim.
17.00 Marta mówi 2 – anim.
17.35 Superkoty – serial anim.
18.00 Blue – serial animowany
18.15 Bing – serial animowany
18.45 Masza i Niedźwiedź 6
19.00 Kacze opowieści
20.00 Przepis na zbrodnię (38) – serial krym., Polska

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

6.10 Zakochaj się w Polsce (195) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
7.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
8.15 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.00 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10.40 Postaw na milion – teleturniej, Polska
12.30 Familiada – teleturniej
13.10 Noce i dnie (10) – serial obyczajowy, Polska 1977
14.20 The Voice Kids 9 (16) – widowisko, Polska 2026
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.

TTV HD **DG 17**

6.20 DeFacto 14 (1)
6.50 Diablenie boskie 2 (8)
7.20 Ukryta prawda (1180)
8.20 Kartoteka 8 (5, 6)
10.30 Detektywi (227, 317)
12.30 Zakup w ciemno 3 (3)
13.30 Zakup w ciemno 4 (2)
14.30 Kartoteka 4 (6, 7)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (3) – rozr.
18.05 Zakup w ciemno extra (4) – reality show, Polska
18.45 Damy i wiesniaczki. PL 8 (8) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (3)
21.05 Zakup w ciemno extra (2) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY

23.55 Panorama
 W programie znajdują się najważniejsze informacje polityczne, gospodarcze, społeczne, naukowe i kulturalne, a także analizy i komentarze ekspertów. **30 min**

0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (805)
2.30 Trójkąt Polityczny
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Sanatoria
4.25 Dziennik regionów
4.50 Gość Regionów – publ.

OBYČAJOWY

20.25 Dom nad rozlewiskiem (3, 4) – Polska 2009
 Małgosia przyjeżdża na Mazury, do domu matki Basi. Jantar poznał też upośledzoną umysłowo Kasję, swoją przybraną ciotkę. Dla Gosi wszystko na jej west now i zachwycające. **110 min**

22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
23.00 Słowo daje! – magazyn
23.15 Panorama
23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów
0.40 Zaraz wracam 2 (83)
1.10 Stacja innowacja (19)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY

21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (147)
 Patrycja wraz z Maksymem szuka Kamila Dabrowskiego, który nocą został uprowadzony furgonetką. Wkrótce do śledczych trafia niepokojąca transmisja. **70 min**

22.40 Pamięć absolutna **FILM** – film s.f., USA 1990
0.55 Love Island
2.00 Hardkorowy lombard (161) – serial dokum., USA
2.30 Interwencja – mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (12) – dok.
3.25 Lubie disco! (272) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów

KRYMINALNY

21.00 Dzielnica strachu 10 (474, 475) – Polska
 Przy leśnej drodze zostają znalezione zwłoki żołnierki. Kobieta skrywała różne sekrety. Tadeusz próbuje odzyskać pozycję w półświatku. Marcel bierze udział w prowokacji. **120 min**

23.00 Zły porucznik – film **FILM** sensacyjny, USA 2009
1.25 Dzielnica strachu 10 (472) – serial krym., Polska
2.25 Lombard. Życie pod zastaw 9 (444) – serial obyczajowy, Polska 2021
3.25 Lombard. Życie pod zastaw 3 (125) – obycz.
4.35 Lombard. Życie pod zastaw 18 (994) – obycz.

KULINARNY

18.40 Okrasa łamie przepisy
 Prowadzący odwiedzi Bory Tucholskie. Popularne są tam potrawy zamknięte w słoikach. Przygotuje omelet z wędzonym łososiem, czekoladowy sernik z marakują oraz sliwkową golonkę. **65 min**

19.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20.25 Postaw na milion
21.15 Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – 1. półfinał – koncert
23.55 Sanatorium miłości 8 (8) – reality show, Polska
0.45 Koło fortuny – telet., Pol.
1.55 Do śmiechu! (72, 73)
3.25 Program rozrywkowy
4.30 Hity wszech czasów

ROZRYWKI

22.00 Idź na całość 2 (26) – Polska 2026
 Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zgonka. Program prowadzi Zygmunt Chajzer (zdj.) i Robert Wytka. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.00 Nic do zgłoszenia 3 (7) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 Życie na kredycie 8 (19, 20) – reality show, Pol.
2.10 Dobra roboty (2) – dok.
3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (10, 11) – serial fabularno-dokum.

TVP3 **TVP3 PROGRAMY LOKALNE**

BIALYSTOK 17.35 Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.45** Samorządni **18.15** Idź się zbadać **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu” **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Budowniczości świata **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu” **21.30** Obiektyw **BYDGOSZCZ 17.30** Samorządni **18.15** Pokochaj! **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda **GDĄSK 17.30** Na 2 kontakty **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskie 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedę jo **21.15** Czyżewskie 42 **21.30** Panorama **KATOWICE 17.32** Dzień z bliska **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.00** Program lokalny **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **KRAKÓW 17.19** 4 x Kraków – Ulica Kanoniczna **17.45** Astronom z Liszek **18.00** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **18.11** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.12** Spichlerz smaków **21.04** Wykrzywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia **LUBLIN 17.55** Zdarzenia **18.10** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Login: NAWKA **21.15** Gość „Panoramy” **21.30** Panorama lubelska

LÓDŹ 17.15 Łódź światloczłuch **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Idź się zbadać **18.30** Łódzkie wiadomości **18.10** Film Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem wojny Łódź **19.20** W archiwum **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Inwestujemy w Twoje zdrowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **POZNAŃ 17.29** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.17** Reportaż sportowy **21.02** Opowieści stad **21.18** Bezpiecznie **21.30** Teleskop **RZESZÓW 17.29** Sport – wydarzenia i komentarze **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Gość TVP Rzeszów **19.14** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności **SZCZECIN 17.30** Kulturalnie mówią **17.52** Słowo daje! **18.00** Raport naukowy **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Polskie ślady **21.00** Wokół nas **21.08** Pełnosprawni **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia **WARSAWA 17.21** Głosy powstania. Paweł Ukielski **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Srebrny telefon **21.00** Kulturalnie mówią **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **WROCLAW 17.09** Region dialogu **17.29** Magazyn Dolnośląski **17.43** Strefa otwarta **18.14** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów” **19.11** Szlachetne zdrowie **21.02** Pamięć **21.24** Rozmowa „Faktów” **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 12 (152, 153) – krym., Pol. 2014
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (547, 548)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (21)
13.20 Komisarz Alex 21 (266)
14.15 Ranczo 6 (75, 76) – obycz.
16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – mag. kulin.
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (263)
19.20 Ranczo 8 (102) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (223, 224)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (414)
22.20 Przeleć ocalonych **FILM** – dramat wojenny, USA/Australia 2016
0.50 Człowiek mafi – film **FILM** sensacyjny, USA 2015

TVP KULTURA **DG 17**

10.00 Jan Serce (6) – obycz., Pol.
11.15 Awatar, czyli zamiana **FILM** duży – obycz., Polska 1964
12.30 Mój Nikifor – film **FILM** biograficzny, Polska 2004
14.20 Kant – doświadczenie wolności – film dokum.
15.30 Tydzień z życia **FILM** mężczyźni – dramat obyczajowy, Polska 1999
17.10 Jan Serce (7) – obycz., Pol.
18.10 Dobre strony – cykl fel.
18.30 Informacje kulturalne
18.55 Reżyserzy (8) – serial dok.
19.45 Andrzej Wajda – Notatki
20.00 Wilkołak – horror, Polska/**FILM** Holandia/Niemcy 2018
21.40 Przygodzi Sherlocka Holmesa (11) – serial krym.
22.50 RGG Trio – koncert, Polska
23.50 Hala odlotów (60)

afena ANTENA HD **DG 17**

10.40 Co Polak potrafi na drodze? (8) – rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy szal – rozr.
12.40 Winnice miłości (50)
13.50 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol.
14.50 Niezwykły dr Pol (30, 31)
16.50 77 TV 5 (17) – pr. rozr., Pol.
17.50 Wojciech Cejrowski – bosco przez świat (92, 66) – cykl reportaży, Pol.
18.55 Morderstwa w Parzy 10 (3) – krym., Fr.
19.58 Szas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Parzy 10 (4) – krym., Fr.
21.10 Morderstwa we Francji **FILM** – Corzeze – krym., Fr. 2019
23.10 Polska. Największe tajemnice 2 (3, 4) – pr. rozr.
1.20 77 TV 2 (4, 5, 11) – rozr., Pol.
4.25 77 TV 5 (2) – pr. rozr., Polska

TV 6 **DG 17**

6.00 Więzienie (195, 196) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (627, 628) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (171, 172)
10.55 48h. Zaginięci (225-227)
13.55 Policjantki i Policjanci (1158) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (173, 174)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (81) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (5, 6)
20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (15-17) – sens.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (661, 662)
1.00 Kości (59, 60) – serial krym.
3.00 Septagion (31, 32) – krym.
5.05 Nona i jej córki (2)
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA
6.00 Kabaretowe hity (3)
6.50 Złoty interes (6) - rozr.
7.50 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (159, 128) - mag. kulin.
10.55 Wojny magazynowe: Kanada 2 (25, 26)
12.00 Wojny kontenerowe (4, 5) - serial dokum., USA
13.00 Katastrofy w przestworzach (10, 1) - serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (10, 11) - serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (6) - reality show, Kanada 2014
19.10 Wojny kontenerowe 2 (12, 13) - serial dok., USA

POLSAT 2
5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (252) - reality show, Polska 2021
7.30 Na ratunek 112 (845, 846) - serial paradokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (261-263) - serial paradokumentalny, Polska
11.30 Trudne sprawy (1199) - serial paradokumentalny, Polska 2023
12.30 Dlaczego ja? (1448, 1449) - serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 Świat według Kiepskich (322, 324-327) - serial komediowy, Polska

TVP SERIALE
5.55 Rodzinka.pl (62) - kom.
6.30 Na sygnale (444, 445)
7.35 Ojciec Mateusz 34 (440)
8.35 Komisarz Alex 23 (291)
9.25 Rodzinka.pl (63) - kom.
9.55 Klan (1412) - telen., Pol.
10.30 Ranczo 5 (62) - obycz.
11.20 Na dobre i na złe (992)
12.20 Pan Mama (43) - kom.
13.00 Zaraz wracam 2 (123)
13.35 Ojciec Mateusz 27 (345, 346) - serial krym.
15.30 Komisarz Alex 23 (292)
16.20 Na sygnale (446, 447) - serial fabularno-dokum.
17.25 Ranczo 5 (63, 64) - obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 27 (347) - serial kryminalny, Polska
20.25 Ojciec Mateusz (441) - serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA
6.00 Polska z góry. Nad wodą 2 (5) - serial dok.
6.25 Och! Kabaret 2 (8) - program rozrywk., 2023
7.15 Polska z góry. Nad wodą 2 (6) - serial dok.
7.45 Złoty pociąg (1, 2-ost.) - film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
10.55 Żegnaj, Ameryko! - film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994
12.50 Basia sama w domu - komedia, 2021, wyk. Magdalena Zaboriak
14.50 Atrakcyjny pozna panią... - komedia, 2004, wyk. Roman Kłosowski
17.00 Stawka większa niż życie (3, 4) - wojenny

AXN
6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (14, 15) - krym., USA/Kan.
7.30 Dr House 3 (9, 10) - serial obyczajowy, USA 2006
9.25 Castle 6 (23) - krym., USA
10.25 Castle 7 (1) - serial kryminalny, USA 2014-2015, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
11.25 Detektyw Monk (6, 7)
13.25 Dr House 3 (11, 12)
15.25 Agenci NCIS 14 (11, 12) - serial sensacyjny, USA
17.10 Castle 7 (2, 3) - krym.
19.10 FBI 5 (22) - serial krym.
20.05 FBI 6 (1) - serial kryminalny, USA 2024, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki

CANAL+ PREMIUM
9.30 Nadzieja - dram. sens., FILM Polska/Niemcy 2006
11.10 Naturalna dzikość serca - dok., Norwegia
12.35 Fuks - komedia FILM Sensacyjny, Polska 1999
14.00 The Office PL 5 (7, 8)
14.50 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego - dok.
16.20 Premierowa jazda
16.35 Morderstwo FILM w ambasadzie - film krym., Wlk. Bryt. 2025
18.00 Łapu-capu
18.05 Ultimatum Bourne'a FILM - sens., USA/Niemcy 2007
20.00 Para z sąsiedztwa 2 (3) - serial obyczajowy
20.50 Making of - mag. film.

KOMEDIA SENSACYJNA
20.00 Szpica - Chiny FILM 2020, rez. Stanley Tong
Księgowy Qin staje się celem świetnie wyszkolonych najemników. Bezpieczeństwo jemu i jego córce ma zapewnić grupa ochroniarska z Tangiem Huatingiem (Jackie Chan, zdj.) na czele. 125 min
22.05 Azyl - dram. FILM biograficzny, Czechoy/Wielka Brytania/USA 2017
0.45 Wściekły - film FILM kryminalny, Polska 1979
2.55 Wyszycy jesteście FILM Chrystusami - dram. psychol., Pol. 2006
5.30 Najpiękniejsze fajerwerki ever - film krótkometraż., Pol.

KRYMINALNY
17.00 48h. Zaginieni (275, 276)
Miron otrzymuje pilną wiadomość od informatora Leśniaka, Tadzka, który chce z nim porozmawiać. Mezczyzna nie przychodzi jednak na spotkanie. W miejscu, gdzie ostatnio logował się jego telefon, widoczne są ślady krwi. 120 min
19.00 Gliniarze (1128)
20.00 Ślad (31) - serial krym.
21.00 Gliniarze (1060)
22.00 Tajemnicze zaginięcia kobiet (3) - serial dok.
23.00 Świat według Kiepskich (294, 295)
0.00 Ślad (87) - krym., Pol.
1.00 Zdrady II (41) - paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (484, 485)

OBYCZAJOWY
21.30 Ranczo 5 (65) - Pol. 2011
Poparcie dla Lucy spada, a nieznanymi sprawcy demonstrują pod jej domem. Były wojownik proponuje Wilskiej sojusz. Deklaruje, że poprze ją w referendum, jeśli ona odwiedzi go w wyborach. 60 min
22.30 Ranczo 6 (66) - obycz.
23.25 Ojciec Mateusz 27 (348) - serial kryminalny, Polska
0.15 Pan Mama (53, 54) - serial kom., Polska 2026
1.10 Falszerze. Powrót sfory (12, 13) - sens., Pol.
2.50 Zatoka szpiegów (6, 7) - szpiegowski, Pol. 2023
4.20 Klan (1412) - telen., Pol.
4.45 Zaraz wracam 2 (123)
5.10 Rodzinka.pl (62) - kom.

SENSACYJNY
20.00 Ekstradycja (3, 4) - 1995
Wydalony z policji Halski sięga po alkohol. Były szef proponuje mu powrót do służby i zróżnicowane rynku narkotyków. Potrzebuje bowiem najlepszych ludzi, by konkurować z UOP-em. 140 min
22.20 Misja Afganistan (1) - serial wojenny, 2012, wyk. Paweł Małaszyński, Tomasz Schuchardt
23.30 Lokatorka - dram. FILM kryminalny, 2021
2.15 Zabawa zabawa FILM - dram. obyczajowy, 2018, wyk. Agata Kulesza
4.15 Polish kicz projekt... kontratakuje - komedia, 2006, wyk. Mariusz Pujso

SENSACYJNY
21.05 Zabójcza broń 2 (20, 21)
Włamanie do rezydencji kończy się zabójstwem. Murtaugh i Riggs tropią sprawcę. Z winy nowych przyjaciół Riana wady w tarapaty. Martin wspomina trudne dzieciństwo. Odnajduje też swoją prawdziwą rodzinę. 115 min
23.00 Castle 7 (2, 3) - krym.
0.45 FBI 5 (22) - serial krym.
1.45 FBI 6 (1) - serial kryminalny, USA 2024, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki
2.40 Zabójcza broń 2 (20)
3.30 FBI 2 (8) - serial krym.
4.35 Walker: Strażnik Teksasu (8) - serial krym.
5.10 Blok promocyjny AXN

REALITY SHOW
21.00 Projekt Fighter (4) - Pol.
Zawodnicy udowadniają, że cechuje ich nie tylko siła, ale też charyzma. Stawiają czoła kolejnym wyzwaniom. Program prowadzi Kinga Kujawska (zdj.). 50 min
21.50 Death Race: Wyścig śmierci - sens., USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2008
23.40 Barry Seal: Król przemytu - film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
1.30 Sekrety skrajnej prawicy - dok., Wlk. Bryt.
3.10 Lany poniedziałek FILM - komediodram., Pol. 2024

13 ULICA
6.05 Astrid i Raphaëlle 4 (5, 6) - krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.20 Kapitan Marleau 6 (4) - serial kryminalny, Fr. 2020
10.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (5, 6) - sens.
12.10 Motyw 2 (12, 13) - krym.
14.00 Astrid i Raphaëlle 4 (7, 8)
16.20 Kapitan Marleau 6 (5) - serial kryminalny, Fr. 2021
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (7, 8) - sens.
20.10 Motyw 2 (12, 13) - krym.
22.00 Równoległe śledztwo (2) - serial kryminalny, Fr. 2023
0.00 Blanca 3 (12) - krym., Wł.
1.00 Kapitan Marleau 6 (5) - serial kryminalny, Fr. 2021
3.00 Astrid i Raphaëlle 4 (5, 6) - krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.05 Falszerstwo (3) - krym.

POLSAT FILM
6.05 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi (46-48) - dok.
7.30 Doktor Martin (75)
8.30 Przyjaciółki (245, 246)
10.25 Świat według Kiepskich (90, 91, 215, 216, 60, 224, 225) - serial kom., Polska
14.55 Jak rozpałetać FILM II wojnę światową (2/3) - komedia, Polska 1969
16.35 Wielki George Foreman FILM - dram. biograf., USA 2023
19.20 Opancerzony - film FILM sensacyjny, USA 2009
21.00 xXx: Następny poziom FILM - film sensacyjny, USA 2005
23.15 Stillwater - thriller, USA
FILM 2021, wyk. Matt Damon
2.00 Fala zbrodni (45) - sens.
3.00 Ślad (2, 3) - serial krym.
5.00 Na ratunek 112 (807, 808)

HBO
10.05 Harry Potter i więzień Azkabanu - film przyz., USA/Wlk. Bryt. 2004
12.25 Lalka - komedia, Fr. 2025, FILM wyk. Vincent Macaigne
13.45 Pokojówka FILM na Manhattanie - kom. romant., USA 2002
15.30 Diuna: Część druga - film FILM s.f., USA/Kan./Jordania 2023
18.15 Focus - komedia krym., FILM USA/Argentyna 2015
20.00 Wichrowe wzgórza FILM - dram. obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026, wyk. Margot Robbie
22.20 Euforia 3 (5) - serial obycz.
23.20 Peacemaker 2 (7) - serial sens.-komediowy, USA 2025
23.55 Nie! - thriller, Japonia/FILM Kanada/USA 2022

WARNER TV
8.10 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (9) - serial sens.
9.05 Bajer z Bel-Air 2 (2, 3)
10.05 Za głosem serca (80)
11.05 Pełna chata 5 (5, 6) - kom.
12.05 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (10, 11) - sens.
14.00 Bajer z Bel-Air 2 (2-5)
16.00 Pełna chata 5 (5-8) - kom.
18.05 Czysta - film obyczajowy, FILM Polska 2010
19.55 Akademia policyjna FILM - komedia, USA 1984
22.00 Kontakt - film s.f., USA
FILM 1997, wyk. Jodie Foster
1.20 Sok z zuka - horror FILM komediowy, USA 1988
2.55 Mad Max - film s.f., FILM Australia 1979
4.40 Panna Fifi - dram. FILM społeczny, USA 1944

ALE KINO+
9.35 Problem - film krótkometr.
10.00 Patience (1, 2) - krym.
12.05 Vera 10 (2) - serial krym.
14.00 Storm - dram. FILM psychol., Norwegia 2022
15.50 Prawnik z Lincolnia FILM - thriller, USA 2011, wyk. Matthew McConaughey
18.15 Vera 10 (3) - serial krym.
20.10 Co się stało z Gracie Darling (1, 2) - serial krym.
22.05 Godzina prawdy - thriller, FILM USA 2020, wyk. Anne Heche
0.30 Icebreaker. Każdy ma swój sekret (5, 6-ost.) - serial krym., Finlandia
2.25 Powrót (2) - serial kom.
3.15 Na pastwę lasu - dram. FILM obyczajowy, Polska 2024
4.45 Swoboda - krótkometraż.
5.00 Minuta ciszy (2) - obycz.

CANAL+ FILM
13.40 Czarna woda
14.05 Masz ci los! - komedia, FILM Polska 2023
15.30 Saga „Zmierzczy”: FILM Zaczemnie - film fantasy, USA 2010
17.30 Hollywood Buzz - mag.
17.55 Jason Bourne - thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 Łapu capu - rozr., Pol. 2026
20.00 Zgred - dram. FILM obyczajowy, Polska 2025
21.25 Still. Oblicza prawdy FILM - dram. obyczajowy, Szwajcaria/Niemcy 2025
23.00 Franz Kafka - dram. biograficzny, Czechoy/Polska/Niemcy 2025
1.25 PRÓB3LM/REALITY-CHECK - koncert, Pol. 2020
2.15 Mój pierwszy wróg

SCI FI
6.00 Odrodzeni (3) - serial s.f.
7.00 SurrealEstate 2 (4-6)
10.00 Medium 6 (12, 13) - krym.
11.50 Czarodziejki 6 (8, 9)
13.40 Grimm 3 (5, 6) - fantasy
15.30 Medium 6 (14, 15) - krym.
17.20 Czarodziejki 6 (10, 11) - serial fantasy, USA
19.10 Grimm 3 (7, 8) - fantasy
21.00 Sanktuarium: Opowieść szkaradnicy 2 (4) - krym.
22.00 Transformers: Ciemna strona Księżycza - film s.f., USA 2011
1.00 Wielki uskok - film FILM katastroficzy, USA 2024
3.00 Czarodziejki 6 (10, 11) - serial fantasy, USA
5.00 Odrodzeni (3) - serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK
9.25 Psi Patrol: Film - anim., FILM Kan./USA/Hiszpania 2021
11.20 Czy leci z nami pilot? FILM - komedia, USA 1980
13.05 Spokojnie, to tylko awaria - kom., USA 1982
15.00 Poszukiwane FILM zaginionej Arki - film przygodowy, USA 1981
17.30 Indiana Jones FILM i świętynia zagłady - film przygodowy, USA 1984
20.00 Podejrzeni - thriller, FILM USA/Niemcy 1995
22.25 Jaja w tropikach - kom., FILM Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2008
0.25 Złodziej tożsamości. FILM Historia prawdziwa - dram. krym., USA 2015

FX
7.20 Kości (5, 6) - serial krym.
9.10 Z archiwum X (7) - s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) - serial krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)
13.45 Agenci NCIS 8 (18, 19)
15.35 FBI (7) - serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) - serial krym.
18.20 Z archiwum X (8) - s.f.
19.15 FBI (8) - serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8)
22.00 Matlock (6) - serial krym.
22.55 Z archiwum X (8) - s.f.
23.55 The Hunting Party (8)
0.50 FBI (8) - serial kryminalny
1.45 Agenci NCIS 8 (19) - sens.

KINO TV
8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (5, 6)
11.00 Panna Scarlet i komisarz 3 (1, 2) - krym.
13.10 Poirot (7, 8) - serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (7, 8)
17.50 Panna Scarlet i komisarz 3 (3, 4) - krym.
20.00 American Pie - komedia, FILM USA 1999, wyk. Jason Biggs
22.00 Pocałunek śmierci FILM - dram. krym., USA 1995
0.00 Strażnik czasu - thriller FILM s.f., USA/Japonia 1994
2.20 Killshot - thriller, USA
FILM 2008, wyk. Mickey Rourke
4.20 Bonanza - serial obycz.
5.20 Zakończenie

CANAL+ SERIALE
9.45 Planeta Singli. Osiem historii (3) - serial kom.
10.35 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
11.00 Naruto (7-12) - anime, Jap.
13.55 Hollywood Buzz - mag.
14.30 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
14.35 Captain Tsubasa (43-45)
15.50 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
16.05 Świat zwierząt - rodzicielswo (1, 2)
18.15 The Office PL 5 (4-6)
20.00 Gangi Londynu 3 (3, 4) - krym., Wlk. Bryt./USA 2024
21.40 Premierowa jazda - mag.
22.00 Konflikt (5, 6) - serial sens.
23.45 Sanktuarium zła (5, 6) - serial sensacyjny, Szwajcra
1.25 Niedzielnia wojna (1-3) - serial biograf., Polska 2022

CANAL+ 360
14.10 Okręty wojenne (6) - dok.
15.10 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (2) - dok.
16.00 Hot Roads - Najniebezpieczniejsze drogi świata (3) - serial dokum.
17.00 Zholowani: ciężarówkowi w opalach 7 (2) - dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (5) - serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (5) - dok.
19.50 Zholowani: ciężarówkowi w opalach 7 (3) - dok.
20.50 Zabójcze drogi (2) - dok.
21.55 Powrót (5) - serial kom.
22.55 Łowcy tajemnic Bałtyku (3) - serial dokum., Pol. 2020
23.55 Polowanie na Hitlera (8)
0.55 Misja Afganistan (1)

TLC

11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie rozmowy 8 (19) – reality show, USA

12.00 Wiza na miłość: znowu do wznięcia. Między sporam – reality show

13.00 Dr Pryszczyla 3

15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA

16.00 Historie wielkiej wagi

18.00 Kilogramy do szczęścia

19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6

20.00 Kilogramy do szczęścia 2

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (24, 25)

8.00 Komisarz Mama (15)

9.00 Drugie życie sukni ślubnej (19) – rozr., Pol.

9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (37, 38) – reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom – biedny dom (142, 143)

14.30 Kolacja w ciemno (54, 55) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (8)

18.00 Nasz nowy dom (296, 149) – reality show

20.00 Ani słowa pannie młodej (3, 4) – dok., Pol.

TVN STYLE

5.25 Czas na zmianę (8) – reality show, Pol. 2021

5.55 Damy i wiesniaczki. Litwa (5, 6) – pr. rozrywk.

7.45 Zgłoś remont (2) – rozr.

8.45 Pojedynek na podróże (8) – pr. rozr., Polska 2023

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2, 3) – reality show, Polska 2016

11.25 Ugotowani (9, 10)

13.30 Kuchenne rewolucje (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2016

15.35 Jestem z Polski (2, 3) – serial dokum., Pol. 2018

17.45 Kuchenne rewolucje (11-13) – rozr., Polska 2017

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Fani czterech kółek

7.00 Na krańcu Alaski

8.00 Gorączka złota: Zapomniane kopalnie

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Na krawędzi

10.00 Klan z Alaski

11.00 Złoto drwali: Na bogato

12.00 Fani czterech kółek 15

13.00 Nagi instynkt przetrwania 10

15.00 Ziomowisko PL 3 (1)

16.00 Budowa na końcu świata 8

17.00 Nic do zgłoszenia (6)

18.00 Truckerki (8)

19.00 Ziomowisko PL (5-7)

TVP HISTORIA

6.35 Wojownicy czasu

8.25 Polskie drogi (11-ost.)

10.15 Było, nie minęło...

10.50 Rakowiecka – film dok.

11.55 Wszystkie kolory świata

12.55 Nieznana wojna na Północy 2 (2) – dok.

14.00 Królowie (13) – hist., Pol.

14.35 Pogranicze w ogniu (1)

15.45 Sensacje XX wieku

17.45 Czas honoru (52)

18.35 Encyklopedia II wojny światowej (1)

19.00 Fake czy historia?

19.45 Królowie (52) – hist., Pol.

20.20 Ekstradycja (2) – sens.

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginięni (22)

7.00 Była sobie Ziemia (1, 3, 2, 4) – serial anim., Fr.

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (8)

10.00 Gwiazdy lombardu (9-12) – reality show, USA

12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1) – dok.

13.00 Poszukiwacze historii (8, 9)

14.00 Polowanie na Hitlera (9, 1) – serial dokum., USA

16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (1, 2) – dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (14-17) – serial dok., Pol.

20.00 Galileo 26 (25)



21.00 Nie do uwierzenia!: Dwie siostry, jedno ciało

22.00 Premiera: Transplantacja: drugie życie

23.00 Moje koszarne stopy 2 (1)

0.00 Dr Pryszczyla 5

1.00 Kilogramy do szczęścia 2

2.00 Nie do uwierzenia!



22.00 Ambulans (3) – dok., Pol.

23.00 Gry małżeńskie (147)

0.00 Love Island. Wyspa miłości (13, 14) – reality show, Wielka Brytania

2.00 Gry małżeńskie (148, 149) – reality show

4.00 Zdrady (44, 45) – serial paradokumentalny, Polska



20.50 Ugotowani (1) – program kulin.-rozrywk., Polska

21.50 Jestem z Polski (3, 8) – serial dokum., Pol. 2018

23.45 Hotel Paradise 12 (43)

0.45 40 kontra 20 2 (21, 22)

2.40 Apetyt na miłość (5)

3.45 Dieta czy cud? (5)

4.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (10) – mag.



22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania 12

23.00 Dorwać komandosa

0.00 Fani czterech kółek w trasie

1.00 Zoom na architekturę 6 – serial dok.

2.00 Militaria na warsztat (3)

3.00 Królowie asfaltu (12)



21.25 Świadkowie Czarnobyla – film dok., Izrael 2020

22.25 Zamach – film dokumentalny, Pol. 2021

23.20 Sensacje XX wieku – program historyczny

1.05 Encyklopedia II wojny światowej: Śmiertelny ucisk – serial dokumentalny



21.00 Legendarne zamki (1)

22.00 Premiera: Bitwy morskie – historia okrętów wojennych (3, 4) – serial dok., Fr. 2020

0.00 Premiera: Starożytni kosmici 16 (17) – dok.

1.00 Rolnicy. Podlasie (14-17) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (6, 7) – mag.

METRO

8.35 Szpital (705, 706) – paradok.

10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (13, 14)

12.35 Szkoła (683) – paradok., Pol.

13.35 Zapis na życie 4 (7)

14.35 Zapukaj do moich drzwi (136) – telen., Turcja 2020

15.45 The Floor – teleturniej, Pol.

17.00 Cieżarówka przez RPA

18.00 Prawo Agaty 4 (3) – obycz.

19.00 Kartoteka 9 (18, 24)

21.05 Kryminalni (3, 4) – krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (7) – krym.

0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.

1.20 Szpital (701) – paradok., Pol.

2.15 Szkoła (803, 798) – paradok.

4.45 Anka testuje internety

ZOOM TV

6.00 Kojak (8, 9) – serial krym.

8.00 Strażnik Tekساس 7 (8, 9) – serial sens., USA 1998-1999

9.50 MacGyver (8, 9) – serial sens.

11.55 Pułapki umysłu: Zaufaj mi

13.00 Dynamo: Więcej niż magia 2 – serial dokum.

14.15 Sensacje XX wieku – hist.

16.45 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat

19.00 Strażnik Tekساس 7 (10, 11) – serial sens., USA 1998-1999

21.00 Hity polskiego kabaretu 7

23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia

0.05 Magia nagości. Polska 3

1.10 Magia nagości – pr. rozrywk.

2.25 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

5.30 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.15 Dziwaczne potrawy – dok.

9.10 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.

11.15 Sztuka mięsa – mag. kulin.

12.25 Pyszne historie – serial dok.

13.10 Posiekani na słodko

14.10 Dziwaczne potrawy – dok.

15.10 24/24 – maraton kulinarny

16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.15 Magda gotuje internet

17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.

18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety

19.50 Pojedynek na grille

20.50 Ogniem i patelnią 3

21.55 Dziwaczne potrawy – dok.

22.55 Akcja: Restauracja!

23.55 Człowiek kontra jedzenie

1.25 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

8.00 Autostrada spotkań z UFO

11.00 Kosmiczna mapa skarbów

13.00 Zoom na architekturę

15.00 NASA – archiwum tajemnic

18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

18.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16

19.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

21.00 Śladami Wielkiej Stopy

23.00 Zaginione miejsca

1.00 NASA – archiwum tajemnic

4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Jak oni to zbudowali?

13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka: Pomocnik Hitlera

14.00 Państwa Os: Droga ku porażce

15.00 Strzegąc granic

16.00 Tajemniczy świat Majów

17.00 Zaginione skarby Biblii

18.00 Gułag – system śmierci (2/3) – film dok., Francja 2019

19.00 Zapomniani bohaterowie II wojny światowej

20.00 Katastrofa w przestworzach: Podwojony problem

21.00 Uwaga, katastrofa!

22.00 Porzucone konstrukcje

23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy

BBC EARTH

9.05 W okowach mrozu 10

11.05 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.

12.10 Planeta Ziemia 3 – dok.

13.20 Sekrety jurańskich dinozaurów (2) – film dok.

14.25 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.

15.25 Życie na pustkowiu 11

16.25 Brytyjskie fabryki 10 – dok.

17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.

18.35 Błękitna Planeta 2 – dok.

19.45 Starożytnie mocarstwa

20.55 Życie na pustkowiu 11

21.55 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.

22.55 Brytyjskie fabryki 10 – dok.

0.00 Jak budowano imperia 4

WP

10.00 Rosyjska rewolucja – dok.

11.00 Porzucone budowle 7

12.00 Wariaci za kierownicą 4

13.00 Makłowicz w podróży

14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.

16.54 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3 (4)

19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4

21.00 Policjanci w akcji (12)

21.55 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 2

23.00 Mistrzowie Kabaretu 15

0.00 1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr.

1.00 Mistrzowie Kabaretu 4

2.00 Mistrzowie Kabaretu

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (2) – kom.

10.30 Wieżenie – serial dokum.

12.00 Polrot 3 (8, 9) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (267, 268) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundych (253-258) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (24-27)

21.00 Zdrady (91) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (2, 3, 93) – serial krym.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy

11.00 Zrobić na remoncie 7

13.00 Zbudujemy większy dom

13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów

15.05 Mieszkanie na miarę – rozr.

17.00 Polowanie na ogród 4 – program rozrywkowy

18.10 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.

19.05 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.

20.05 Dorota inspiruje 3

21.00 Dorota was urządziła! – rozr.

22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 2

0.40 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy

8.05 COOL turyści – pr. rozrywk.

10.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

12.30 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy

14.55 Smakuj świat z Pascalem

17.00 Szokujące potrawy – dok.

19.00 Japonia na talerzu – dok.

20.00 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny

21.05 Bimbrownicy – serial dok.

23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

0.55 Szokujące potrawy – dok.

3.00 Bimbrownicy – serial dok.

5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Europa z powietrza – dok.

10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

11.00 Parki Narodowe Ameryki

12.00 Królestwo drapieżników

13.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej

14.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z delfinami

15.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Jeździec bez głowy

16.00 Olsnięjąca Ameryka

17.00 Królowe świata zwierząt

18.00 Dziecko z dala Europy

19.00 Walki zwierząt

20.00 Nieszczęśliwe żywioły

21.00 Nieszczęśliwy dr Pol

2.00 Wyzwania natury

POLSAT WIASAT HISTORY

12.45 Tajemnice maszyny wojennej nazistów: Czolgi

13.50 Zaginione miasta Czinyg-chana

14.45 Hitler: Odlizanie – dok.

15.45 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Josef Goebbels – dok.

16.45 Tajemnica grobowca Kleopatry

17.50 Największe postacie zimnej wojny 2: Koniec

18.55 Tajemnice maszyny wojennej nazistów: Czolgi

20.00 Kleopatra: tajemnicza władczyni

21.10 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Twierdza Hitlera

22.15 Przywódca III Rzeszy

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.

15.45 Włoska kuchnia Gino: Piekno tradycji – serial dok.

16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.

17.35 David Rocco w zaciśnię domowej kuchni – dok.

18.30 Jakubiak rozgrza Tajlandię i Kambodżę:

18.55 Zgrillowani 2 – mag. kulin.

19.25 M jak mięso 2 – serial dok.

20.15 Dzień dobry, obiad 2

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.

0.45 Bitwa na smaki...

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 14

14.50 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Mebliokreacje 4 – mag.

16.20 Mebliokreacje 5 – mag.

16.50 Gardeners' World 14

18.00 Ucieczka na wies 25 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Swecja 3 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 15 – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

22.00 Tomasz Pogowski: Remont u Ciebie 9 – mag.

22.30 Patent na zieleni – mag.

22.55 Daleko od miasta 14 – dok.

23.20 Zbudujemy ten dom 3

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.

11.30 Świat według Kiepskich (407-410) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

17.55 Świat według Kiepskich (483, 484, 569, 570) – kom.

20.00 Ziomiarze – serial dokum.

21.00 W pogoni za zemstą

FILM – film sensacyjny, USA 2010

23.05 Rytuał – horror, USA/1

FILM – Węgrzy/Włochy 2011

1.25 Świat według Kiepskich (380-384) – serial kom., Polska

TVP KOBIEC

12.30 Pięknie przyprowadzona

12.50 Przepis dnia – mag. kulin.

13.00 Na dobre i na złe (554)

13.55 Książ. Klucz do Śląska

15.00 Piękno, zgłoś się!

15.30 Ojciec Mateusz 26 (341, 342) – serial kryminalny

17.30 Plaże Europy: Pozzuoli

18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show

19.30 Miłość i nadzieja (242)

20.30 Wichrowe wzgórze (223)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (229) – serial obycz.

22.30 Lęk – dramat obyczajowy, Polska/Szwajcaria/Niem. 2023

PLANETE+

11.20 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

12.35 Superskaly. Historia wykuta w kamieniu – dok.

13.40 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.

14.45 Zaginione światy – dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleją

16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.15 Świat z góry 11

18.50 Udar. Powstrzymać skutki

19.45 Wielbiadzie przeciwnia. Rewolucja w medycynie?

20.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.

22.00 Zamach na Bali. Anatomia zbrodni – serial dokum.

TVP DOKUMENT

13.55 Góry Europy

14.55 Wyspy Kanaryjskie

16.00 Dobre wieści z planety Ziemia

17.00 Pociągami dookoła świata: Tajlandia i Malezja

17.55 Franz Kafka – Pisarz między światami – dok.

18.55 Niebezpieczne drogi

20.00 Tajemnice samolotów prezydenckich – film dok.

21.05 Kroniki Hitlera

22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.15 Tajwan. Niewidzialny naród – dok., Tajwan/USA

TVP SPORT

9.10 Piłka kobiet – mag.
10.10 Piłka nożna kobiet:
 ORLEN Ekstraliga – mecz:
 Czarni Sosnowiec
 – Górnik Łęczna

**12.10 Koszykówka
 mężczyzn:** Final Four
 Ligi Mistrzów
 – mecz o 3. miejsce

**13.20 Koszykówka
 mężczyzn:** Final Four Ligi
 Mistrzów – mecz finałowy

15.20 Pełnosprawni
15.50 Retro TVP Sport – mag.
17.55 Futsal: FOGO Futsal
 Ekstraklasa – mecz
 półfinałowy (live)

EUROSPORT 1

9.00 Wspinaczka: Zawody
 World Series w Wujiang
 – prowadzenie
 kobiet i mężczyzn

10.00 Kolarstwo: Wyścig
 Baku-Chankendi
 – 4. etap (live)

11.30 Kolarstwo: Giro d'Italia:
 Catanzaro – Cosenza

12.00 Kolarstwo: Giro
 d'Italia – 5. etap (live)

17.45 Kolarstwo: Wyścig
 Baku-Chankendi – 4. etap

18.45 Cycling Show – mag.
19.00 Szwermierka: GP Bogoty

20.00 Żeglarstwo: SailGP
 w Bermudach

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn:
 PlusLiga – mecz
 fazy play-off

9.00 Polsat Futbol Cast
 – magazyn piłkarski

10.00 Siatkówka mężczyzn:
 PlusLiga – mecz
 fazy play-off

12.30 Siatkówka mężczyzn:
 PlusLiga – mecz
 fazy play-off

15.00 Tenis: Turniej ATP
 w Rzymie – 4. runda (live)

17.00 Tenis: Turniej ATP
 w Rzymie – 4. runda (live)

19.00 Tenis: Turniej ATP
 w Rzymie – mecz 4. rundy

TVP ABC

10.20 Przygody Bolka i Lolka
10.45 Pamiętnik Florki
11.05 Male i duże
przygody Miffy 2
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
13.00 Cześć, czy
możesz Cię zjeść?
13.20 Strażółka Majja
13.50 Lupin wśród bajek
14.05 Nawet nie wiesz, jak
bardzo Cię Kocham
14.40 Topo Gigio
15.15 Al-chemik
15.35 Mała
Marinette

MINIMINI+

11.45 Mush-Mush
i Grzybaski
12.10 Strażak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyny
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyny
13.30 Koci domek Gabi
13.56 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieszki, gazu!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy
15.55 Mały Charlie
16.05 Mega Ekspres
16.30 Ciekawski George 4
17.00 Strażak Sam 16

TVN 24

7.30 Rozmowa Piaseckiego
8.00 Serwis informacyjny,
Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny,
Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny,
Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny,
Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny,
Prognoza pogody
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.

20.05 Piłka nożna: PKO BP
 Ekstraklasa – mecz:
 Raków Częstochowa
 – Jagiellonia
 Białystok (live)

23.05 Sportowy wieczór
23.35 Boks: Gala w Meksyku
 – podsumowanie

1.00 Sporty walki: Oktagon
 86 w Szczecinie

21.00 Kolarstwo: Wyścig
 dookola Węgier – 1. etap

22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia
 – 5. etap: Praia
 a Mare – Potenza

0.00 Snooker: Turniej Scottish
 Open – finał: Chris
 Wakelin – Chang Bingyu

1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia:
 Praia a Mare – Potenza

20.40 Piłka nożna: Puchar
 Włoch – finał: SS Lazio
 – Inter Mediolan (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn:
 PlusLiga – mecz
 fazy play-off

1.00 Siatkówka mężczyzn:
 PlusLiga – faza play-off

4.00 Tenis: Turniej ATP
 w Rzymie – mecz 4. rundy

16.05 Kosmo-kumple
16.35 Ricky Zoom
17.05 Super Wings:
Strażnicy Świata
17.30 Piotruś Królik
18.00 Nowe przygody
Piotrusia Pana
18.25 Luke, podróżnik
w czasie
19.00 Dolina Muminków 3

17.25 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.56 Smerfy
18.25 Leśna rodzina. Freya
spełnia swoje
marzenia
18.50 Baczne oczka
19.05 Kicia Kocia
19.25 Mały Charlie
19.36 Jeżyk Happy

20.30 Czarno na białym
21.00 Polska i świat
22.00 Szkoła kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.
2.50 Nowa Majja w ogrodzie
3.10 Akademia ogrodnika

CANAL+ SPORT

9.00 Piłka nożna: Liga
 hiszpańska: Celta – Levante

11.15 Piłka nożna: PKO BP
 Ekstraklasa: Lech – Arka

13.30 Ekstraklasa po godzinach
14.40 Premier League Review
15.45 Piłka nożna: Liga
 hiszpańska: Celta – Levante

**18.00 Premier League
 Stories (40)**

18.55 Piłka nożna: Liga
 hiszpańska – mecz: Villarreal
 CF – Sevilla FC (live)

21.25 Piłka nożna: Liga
 hiszpańska – mecz: CD
 Alaves – FC Barcelona (live)

23.35 Bez gardy. Magazyn KSW
**1.15 Premier League
 Stories (40)**

EUROSPORT 2

11.30 Snooker: Turniej UK
 Championship – finał: Mark
 Selby – Judd Trump

13.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny
 w Spa-Francorchamps

14.30 Snooker: Turniej UK
 Championship – mecz
 finałowy: M. Selby – J. Trump

**17.00 FIA World Endurance
 Championship:** Wyścig
 6-godzinny w Imoli

19.00 Kolarstwo: Giro d'Italia
 – Praia a Mare – Potenza

21.00 Snooker: Turniej UK
 Championship – mecz
 finałowy: M. Selby – J. Trump

23.00 Szwermierka: GP Seulu

0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia
 – Praia a Mare – Potenza

POLSAT SPORT 2

11.00 Siatkówka kobiet: TAURON
 Liga – mecz fazy play-off

12.30 Siatkówka mężczyzn:
 PlusLiga – mecz fazy play-off

15.00 Siatkówka mężczyzn:
 PlusLiga – mecz fazy play-off

17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie
 – ćwierćfinał (live)

19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie
 – ćwierćfinał (live)

20.10 Koszykówka mężczyzn:
 ORLEN Basket Liga – mecz
 ćwierćfinałowy
 fazy play-off (live)

23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie
 – ćwierćfinał gry pojedynczej

1.00 Sporty walki: FEN 50
 w Gliwicach – walka: E. De
 Souza – M. Łazarz 02.09.2023

NICKELODEON

8.40 Harmidom 3
9.30 Wylde Pak
 – zakrecona paka

9.55 Grzmotomocni: Tajniczy 2
10.25 Niebezpieczny Henryk 3
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 3
12.45 Harmidom 2
13.05 SpongeBob
Kanciasztopory 9
14.30 Harmidom 8
15.00 Harmidom 9
15.30 Smerfy
16.00 SpongeBob
Kanciasztopory 9
16.25 SpongeBob
Kanciasztopory 12
16.40 Patryk Rozgwiazda
Show 3

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli
 na ratunek! 3

9.45 Talking Tom and Friends 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy
muszkieterki
10.25 Angelo rządzą
10.50 Siostro 2
11.20 Polly Pocket 6
12.15 Charlotte i trzy
muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli
 na ratunek! 3

13.40 Polly Pocket 6
14.20 Dinus i Lusja
14.50 Siostro
15.20 Polly Pocket 6
15.50 Kumple z dżungli
 – na ratunek!

TVP Info_ TVP INFO

16.00 Dzień w godzinę
17.00 Telexpress
17.15 Telexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt – Ring wolny
19.30 Program
 informacyjny 19.30

20.18 Bez trybu. Justyna
Dobrosz-Oracz
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program
 informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

8.20 Tenis: Turniej WTA w Rzymie
 – ćwierćfinał gry pojedynczej

10.40 Tenis: Turniej WTA w Rzymie
 – ćwierćfinał gry pojedynczej

13.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie
 – ćwierćfinał (live)

15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie
 – ćwierćfinał gry pojedynczej

17.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie
 – ćwierćfinał gry pojedynczej

19.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie
 – ćwierćfinał (live)

21.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie
 – ćwierćfinał gry pojedynczej

23.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie
 – ćwierćfinał gry pojedynczej

1.45 Piłka nożna: PKO BP
 Ekstraklasa: Lech – Arka

ELEVEN SPORTS 1

12.00 Piłka nożna: Liga włoska:
 US Lecce – Juventus FC

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka
 – mecz: VfB Stuttgart – Bayer

16.00 Piłka nożna: Liga włoska
 – mecz: SSC Napoli – Bologna

18.00 Made in Italy (3)
18.15 Full Impact (36)
18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska
 – mecz: RCD Espanyol
 – Athletic Club (live)

21.00 Made in Italy (1)
21.25 Piłka nożna: Liga
 hiszpańska – mecz: Getafe
 – RCD Mallorca (live)

23.40 Piłkarscy celebryci – dok.
0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka:
 BVB – Eintracht Frankfurt

POLSAT SPORT 3

6.00 Koszykówka mężczyzn:
 ORLEN Basket Liga

8.30 Piłka nożna z archiwum
10.30 Piłka nożna z archiwum
13.00 Piłka nożna z archiwum:
 ORLEN Superliga

15.00 Piłka nożna z archiwum
17.00 Piłka nożna z archiwum
19.00 Piłka nożna z archiwum
20.30 Piłka nożna z archiwum:
 ORLEN Superliga (live)

23.00 Hokej: Mistrzostwa świata
 Dywizji 1A – Sosnowiec 2026

2.00 Sporty walki:
 Babilon MMA 45 w Nowym
 Targu – walka: Szymon
 Rakowicz – Paweł Polityto
 01.06.2024

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barabapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
10.10 Przygody Misia
Paddingtona
11.00 Małe Królestwo
Bena i Holly
11.30 Dora 4
11.55 Rubble i jego ekipa 3
12.25 Rubble i jego ekipa
12.45 Psi Patrol 8
13.40 Barabapapa i jego rodzinka
14.30 Barabapapa – szczęśliwa
rodzinka
14.45 Zwierzęce zagadki
16.00 Małe Królestwo
Bena i Holly
16.25 Psi Patrol 4

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 4
9.00 Klub przyjaciół
Myszki Miki
10.00 Blue 2
11.00 Superkoty 2
11.30 Psia Brygada
12.00 Jej Wysokość Zosia 4
12.30 Blue 2
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Superkoty 2
15.00 Spidey i superkumple 4
16.00 Blue 2
17.00 Klub Myszki Miki Plus
17.30 Jej Wysokość Zosia 3
18.00 Spidey i superkumple 4
19.00 Klub Myszki Miki Plus
19.30 Blue 2
20.30 Spidey i superkumple 4

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień
10.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
16.50 Wydarzenia 15:50
16.10 Więcej „Wydarzeń”
16.30 Punkt widzenia
 Jankowskiego

18.00 Punkt widzenia
 Szubartowicza

19.15 Gość „Wydarzeń”
19.50 Debata Gozdyry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Punkt widzenia
 Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

8.15 Wysoki Pressing
9.50 Liga+ Extra
11.30 Piłka nożna: Liga
 hiszpańska: Celta – Levante

13.45 Turbokozak
15.00 Timbersport: MŚ – Mediolan
 2025 – zawody drużynowe

17.15 Żużel: PGE Ekstraliga: GKM
 Grudziądz – Unia Leszno

20.00 Bez gardy.
Magazyn KSW (5)

21.45 Żużel: PGE Ekstraliga
 – mecz: KS Toruń – Falubaz

0.45 Ligomistrzowe historie (1)
1.30 Piłka nożna: PKO BP
 Ekstraklasa: Lech – Arka

ELEVEN SPORTS 2

10.00 Formuła 1
12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka
 – mecz: Wolfsburg – Bayern

14.00 Piłka nożna: Liga włoska
 – mecz: Milan – Atalanta BC

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka
 – mecz: RB Lipsk – FC St. Pauli

18.00 Magazyn sportowy
19.00 Piłka nożna: Liga włoska:
 Parma Calcio 1913 – AS Roma

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska
 – mecz: Betis – Elche CF

23.00 Magazyn sportowy
23.30 Magazyn sportowy
0.00 Piłka nożna: Liga francuska
 – mecz: RC Lens – FC Nantes

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi
7.00 Truckersi przez Australię
8.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.00 Poszukiwacze
historii
20.00 Zawód glina
21.00 Złomiarze
22.00 Więzienie
22.35 Łowca pedofilów
23.05 Więzienie
4.05 Starożytni kosmici

TVP TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowcy handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwowac
18.00 Raport Turbo
18.15 Zawodowcy handlarze
19.00 Naprawy nie do naprawy
19.45 Uwaga! Oszust: Ściemna
z ogłoszenia
20.15 Jeździć, obserwowac
21.00 Wojny samochodowe
22.00 Raport Turbo
22.15 Duda kontra Szafranski
23.00 Moto kombat
23.45 Z drugiej ręki
0.25 Usterka 16

T V S TVS

14.40 Doktor Kleist
 – lekarz rodzinny

15.45 Doktor z alpejskiej
 wioski – nowy rozdział

16.50 Wydział kryminalny
 Kitzbühel

17.50 Doktor z alpejskiej
 wioski – nowy rozdział

18.50 Doktor Kleist
 – lekarz rodzinny

19.50 Kino TVS: Film
FILM fabularny
21.50 Kino TVS: Film
FILM fabularny
23.35 Doktor z alpejskiej
 wioski – nowy rozdział

TRWAM TV TRWAM

16.30 Pastuszkiowe z Fatimy
17.00 Po stronie prawdy
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.20 Odnałęcz siebie
19.30 Bóg z nami
19.45 Modlitwa z telefonicz-
nym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.50 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Przetrawiliśmy
22.30 Z nadmiaru Miłości – dok.

WEHIKUŁ CZASU

Czas nie stoi w miejscu

Literatura na ekranie

Wellsa znamy głównie jako autora fikcji naukowej, ale on sam po powieściopisarskim sukcesie skupił się na literaturze obyczajowo-społecznej.

Jaka będzie przyszłość? Czy naprawdę maluje się w aż tak ciemnych barwach, jak często nam się wydaje? Podobne pytania stawiał już w XIX wieku pewien powieściopisarz – prekursor literatury science fiction.

➔ WEHIKUŁ CZASU CZ 14.05 godz. 16.55 TVN FABUŁA

Tematem podróży w czasie Herbert George Wells interesował się już podczas studiów. Opublikował wtedy opowiadanie „The Chronic Argonauts” o ekscentrycznym wynalazcy, który wprowadza się do opuszczonego domu na prowincji, a wkrótce potem zabiera jednego z miejscowych na wycieczkę po epokach... I choć nie jesteśmy świadkami ich przygód, właśnie ten tekst stał się przyczynkiem do całej literackiej kariery Wellsa, a zarazem pierwszym szkicem wydanej siedem lat później, w 1895 roku, powieści „Wehikuł czasu”.

Świetlana przyszłość?

Jej główny bohater – nienazwany Podróżnik w Czasie – dzięki skonstruowanej przez siebie maszynie przenosi się z wiktoriańskiej Anglii do roku 802 701. Odkrywa, że przez tysiąclecia w wyniku ewolucji ludzkość podzieliła się na dwie rasy: Elojów i Morloków. Ci pierwsi z pozoru przypominają współczesnych ludzi, ale są od nich bardziej naiwni,

nieświadomi istnienia dobra i zła. Prowadzą życie na powierzchni planety... hodowani na pożywiecie przez Morloków. Ci drudzy mieszkają pod ziemią; nie są może tak piękni i pokojowo nastawieni jak Elojowie, ale za to znacznie od nich silniejsi i inteligentniejsi.

Wellsa, pilnie obserwującego zmiany związane z rewolucją przemysłową i pogłębiającymi się podziałami ekonomicznymi, najbardziej interesował w tym wszystkim aspekt społeczno-ekonomiczny. Z powieści wynika, że Elojowie są potomkami klasy wyższej, którą brak zewnętrznych zagrożeń pozbawił instynktu samozachowawczego; wywodzący się zaś ze zmuszonej do walki o przeżycie klasy robotniczej Morlokowie stali się brutalni i bezwzględni. Choć tak różne, obie rasy potrzebują siebie nawzajem, by przetrwać.

Historia lubi się powtarzać

Książka doczekała się oczywiście mnóstwa adaptacji, w tym dwóch filmowych. Twórcy obu postanowili jednak przede

wszystkim wydobyc z opowieści jej przygodowo-melodramatyczny potencjał. W pierwszej ekranizacji, z 1960 roku w reżyserii George'a Pala (już wcześniej, w 1953 roku, stworzył on film na podstawie „Wojny światów”, innej słynnej powieści Wellsa), towarzyszymy Podróżnikowi w Czasie (tu noszącemu imię George) wędrującemu po różnych momentach historii. Odwiedza on Londyn podczas I i II wojny światowej, a w latach 60. jest świadkiem wybuchu atomowego. Ucieka do znacznie dalszej przyszłości...

Podobnym tropem poszła ekranizacja z 2002 roku, którą obejrzymy w ten czwartek w TVN Fabuła. Grający główną rolę Guy Pearce twierdził, że zdecydował się wystąpić w filmie science fiction, bo chciał zacząć traktować siebie mniej poważnie jako aktora... W tej adaptacji motywację do rozpoczęcia podróży w czasie stanowi śmierć narzeczonej głównego bohatera. Co ciekawe, za reżyserię odpowiadał Simon Wells, prawnuk pisarza.

W najnowszej adaptacji Podróżnik w Czasie ma na imię Alexander i pochodzi z Nowego Jorku.

W wersji z 1960 roku główną rolę zagrał Rod Taylor. Do obejrzenia w Apple TV.



Nikt nie wie, co stało się z Kazanową... Niestety, sąsiedzi będą przeczuwać najgorsze.

Wadlewianie na czele z Sewerynem zrobią wszystko, by odnaleźć Karolinę.

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Gdzie jest Kazanowa?

➔ **PIERWSZA MIŁOŚĆ**
CZ 14.05 godz. 18.00 POLSAT

Kiedy Karolina (Elżbieta Romanowska) nie wróci do domu po wieczornym zebaniu koła gospodyń, Seweryn (Miroslaw Kropielnicki) zacznie szaleć z niepokoju. Telefon żony będzie milczał jak zaklęty i nikt z sąsiadów nie będzie umiał powiedzieć, co tak naprawdę się z nią stało. Sprawa zrobi się na-

prawdę poważna, gdy Seweryn znajdzie zakrwawioną apaszkę zaginionej żony... Tymczasem Bolesław (Dawid Zawadzki) po postrzale trafi do szpitala. Eliza (Anna Maria Sieklucka) zaś w końcu zbierze się na odwagę, by zażądać od męża rozwodu. Olszewski jednak zacznie grozić śmiercią i jeszcze tego samego dnia na własne życzenie wypisze się z kliniki... PM

CZŁOWIEK Z MARMURU

Prawda była inna

➔ **CZŁOWIEK Z...** CZ 14.05 godz. 20.05 TVP KULTURA

Do realizacji „Człowieka z marmuru” wymagana była aprobatą ministra kultury. Sprawujący tę funkcję Józef Tejchma, ryzykując utratę stanowiska, udzielił 3 lutego 1976 roku zgody na skierowanie scenariusza do produkcji. Zdjęcia ukończono w październiku. Zbliżające się 50-lecie premiery to dobry moment,

by wrócić do jednego z najważniejszych filmów w historii polskiego kina. Studentka szkoły filmowej Agnieszka (Krystyna Janda) odkrywa w nim losy Mateusza Birkuta (Jerzy Radziwiłowicz) – robotnika i przodownika pracy, którego legenda okazuje się fikcją. Andrzej Wajda tworzy zaś pasjonującą opowieść o prawdzie ukrytej pod warstwą propagandy. MAM



Agnieszka dociera do syna Mateusza Birkuta, Maćka (Jerzy Radziwiłowicz).

Nowość w TV!



Jakie sekrety skrywały przed policjantkami ich własne dzieci?

ZAĆMIENIE

Tylko nie mów mamie

➔ **ZAĆMIENIE** CZ 14.05 godz. 22.10 TVP 2

Dzień zaćmienia słońca. 18-letni Luca (Aymeric Fougeron) przez przypadek strzela do swojej dziewczyny, Nour (Emma Jugi). Kiedy oddała się, by sprowadzić pomoc, ranna znika bez śladu. Tę zagadkę próbują rozwiązać miejscowe policjantki Manue i Johanna (Anne Charrier,

Claire Keim) – na odnalezieniu zaginionej zależy im tym bardziej, że Luca i Nour to ich dzieci, a pechowy strzał został oddany ze służbowej broni Manue. Już na początku śledztwa funkcjonariuszki odkrywają, że nastolatka otrzymywała niepokojące SMS-y... Nowy francuski thriller liczy sześć odcinków; w czwartek obejrzymy dwa pierwsze z nich. JK

KATASTROFY Z GÓRY

Kosmiczne spojrzenie

➔ **KATASTROFY Z GÓRY**
CZ 14.05 godz. 20.00 CANAL+ DOKUMENT

Niezwykły serial ukazujący niszczycielskie zjawiska naturalne i katastrofy środowiskowe z zupełnie nowej perspektywy – z kosmosu! Wykorzystując zdjęcia satelitarne, program analizuje skalę powodzi, pożarów, huraganów czy erupcji wulkanów, które w ostatnich

latach coraz częściej nawiedzają naszą planetę. Pokazuje także długofalowe skutki zmian klimatycznych, takie jak topnienie lodowców, pustynnienie czy wylesianie, a także przygląda się problemowi śmieci kosmicznych. Seria udowadnia, że dane pozyskiwane z orbity są kluczowe dla oceny zniszczeń i planowania działań ratunkowych dla Ziemi. MP



Erupcje wulkanów z kosmosu wyglądają spektakularnie, ale pokazują też skalę zagrożenia dla człowieka.

Nowość w TV!

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacja 38 (857)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Pełnia wiary** – magazyn religijny
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.30 Zaraz wracam 2 (130)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.05 Ranczo 3 (29)** – serial obyczajowy, Polska 2008
- 10.05 Komisarz Alex 3 (38)** – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 Ojciec Mateusz 11 (142)** – serial kryminalny, Pol. 2014
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Program rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Włochy – ostatnie dzikie zakątki (5)** – serial dokumentalny, Wł.
- 14.00 Złoty chłopak (290)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (918)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Telexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4715)** – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.20 Zaraz wracam 2 (131)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacja 38 (868)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



17.55 TELENOWELA
Klan (4715)

Czesiek pokazuje Uli zdjęcie jej męża i Ostrej z imprezy. Daniel wyjawia Monice, dlaczego Kaja chce zrobić badania prenatalne. Czesia martwi się o przyszłość swojego przedszkola. Brajan (Marcin Błaszak, zdj.) sugeruje przeszkolenie placówki w dom opieki dla seniorów. **25 min**



20.15 TELETURNIEJ
Omnibus – szybcy i mądrzy (29)

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czeczota (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleksy. **30 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość (1755)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Operacja zdrowie (79)** – magazyn medyczny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia (3379)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Dzień z życia artysty (10): Aga Zaryan** – talk-show
- 12.15 Kórdeły po sztuce:** Aleksander Kobzdej; Katarzyna Kozyra – magazyn kulturalny, Polska 2017
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda (95)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (902):** Pies też człowiek – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026. Podczas dyżuru zespół Artura walczy o życie nastolatka z głęboką raną kłutą kłatką piersiową. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (390)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Manuel odkrywa intrygę ojca, co prowadzi do konfrontacji. Simona dowiadyuje się o Pii, że jej córka nie poradziła sobie na rozmowie kwalifikacyjnej. Jana i Curro szukają informacji o swojej matce. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (96)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3379)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2 (4)** – magazyn poradnikowy, Polska 2026



20.05 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3380)

Hubert z irytacją obserwuje, jak Wilk przekonuje kolejnego mieszkańca Zaczajnej do sprzedaży domu. Przed wyjazdem do Londynu Aleks informuje matkę (Elżbieta Romanowska, zdj.), że przygotowuje wystawę i zamierza zaprezentować jej portrety. **35 min**



20.40 TELETURNIEJ
Tak to leciało! (80)

Tym razem swoich sił w programie spróbuje Emilia z Bydgoszczy. Na co dzień pracuje w ubezpieczeniach, ale oprócz tego oferuje też prywatne lekcje wokalne dla dzieci i organizuje karaoke. Drugim bohaterem jest Łukasz z Włodawy, dyrektor miejscowego domu kultury. Prowadzi Kacper Kuszewski (zdj.). **60 min**

20

- 20.05 Sport**
- 20.15 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.45 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026. Emocjonująca rozrywka, w której dwaj uczestnicy walczą o awans do kolejnego odcinka programu. **15 min**
- 21.00 Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedź 2026 – 2. półfinał** – koncert, Austria 2026 (patrz obok)
- 23.35 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 0.30 Powrót (3)** – serial komediowy, Polska 2022
- 1.25 Rain Man** – dramat psychologiczny, USA 1988, reż. Barry Levinson
- 3.40 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz **4.55**



21.00 KONCERT
Konkurs Piosenki Eurowizji – 2. półfinał

Na scenie zobaczymy wykonawców z kolejnych 15 państw, walczących o 10 przepustek do finału. Wystąpią m.in. Jiva z Azerbejdżanu i Simón z Armenii. **155 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 (262, 263):** Siostrzana miłość; Gdzie jest Filip? – fab.-dok., Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy (1068, 1069)** – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 Gliniarze (775-777)** – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja? (1567):** Pozdrowienia z przeszłości – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1164)** – serial paradokumentalny, Polska 2026. Ewelina wiąże się z Patrikiem, synem właścicieli aptek. Po zarezerwacji dowiaduje się o przedwczesnej menopauzie. Ujawnienie prawdy prowadzi do rozpadu związku. **30 min**
- 17.00 Gliniarze (1204):** Twardy – serial paradokumentalny, Polska 2026. Na tyłach słowni znaleziono zwłoki trenera personalnego. Adam i Olga ustalają, że należał do grupy pseudokibiców. By wyjaśnić sprawę, policjanci biorą udział w ryzykownej akcji incognito. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość (4216)** – serial obyczajowy, Polska 2026. Eliza oznajmia mężowi, że chce rozwodu. Bolesław grozi jej śmiercią. Seweryn poszukuje żony, która nie wróciła z wieczornego spotkania koła gospodyń wiejskich. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.20 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.30 Nasz nowy dom (370)** – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.50 Zabij mnie, kochanie** – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Filip Zylber, wyk. Mateusz Banasiuk, Weronika Książkiewicz, Mirosław Baka, Piotr Gąsowski (patrz obok)
- 23.55 Jerry Maguire** – dramat obyczajowy, USA 1996, reż. Cameron Crowe, wyk. Tom Cruise, Cuba Gooding Jr., Renée Zellweger, Kelly Preston (patrz obok). Znamiennie przyjęty zarówno przez krytyków, jak i widzów film twórcy „U progu sławy” i „Vanilla Sky”. Pamiętną kreację Cuby Goodinga Jr. nagrodzono Oscarem. **180 min**
- 2.55 Nasz nowy dom (349)** – reality show, Polska 2025



20.30 REALITY SHOW
Nasz nowy dom (370)

Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) pomoże rodzinie pani Moniki, która ma za sobą tragiczne doświadczenia i sama wychowuje dwóch synów. Fachowcy zajmą się niewielkim domem, w którym problem stanowił m.in. brak ogrzewania oraz wilgoć. **80 min**



21.50 KOMEDIA
Zabij mnie, kochanie

Natalia (Weronika Książkiewicz) i Piotr (Mateusz Banasiuk, zdj.) wygrywają fortunę na loterii. Każde z nich postanawia pozbyć się drugiej połówki i przejąć całą nagrodę. Muszą zorganizować wszystko tak, by zabójstwo wyglądało na wypadek. Ich działania powodują serię zwirowanych wydarzeń. **125 min**



23.55 DRAM. OBYCZ.
Jerry Maguire

Agent sportowy (Tom Cruise, zdj.) publikuje memoriał o potrzebie uczciwości. Wkrótce traci pracę i klientów. Dzięki pomocy futbolisty Roda Tidwella (Cuba Gooding Jr.) próbuje wrócić na szczyt. **180 min**

TVN DV3 T2

TVN DV3 T2

TV PULS DV3 T2

TVN 7 DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1637) – serial paradokulturalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (6) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (31) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (5, 1) – program rozrywkowy, Pol. W Kawicach, przy drodze prowadzącej z Legnicy do Wrocławia, znajduje się restauracja Hieronima i jego żony. Sytuację lokalu pogorszyło ukończenie budowy autostrady. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1603, 1604, 1685) – serial paradokulturalny, Polska Anna odkrywa, że jej mąż Dariusz ma romans. Nie umie mu wybaczyć i informuje go, że odchodzi. Partner zarzuca jej jednak, że to ona go zaniebdywała. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (128) – serial obyczajowy, Polska 2026 Zyta walczy o oddział onkologii i pacjentów, lecz nawet w ministerstwie nie znajduje wsparcia. Sabina wyznaje Orłowicz prawdę o swoim życiu prywatnym i oferuje pomoc w starciu ze Streckerem. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (322) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Znika 15-letnia Helena. Na prośbę jej ojca Dębosz rozpoczyna śledztwo. Ustala, że w domu koleżanki, u której miała nocować, odbyła się impreza. Ważnym tropem okazuje się nagranie z telefonu. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



20.50 TELETURNIJ

The Floor
Po trzech wygranych pojedynkach uczestnik może wygrać między złotym kwadratem a kradzieżą kategorii. Jest też szansa na bonus – dodatkową nagrodę w wysokości 50 tysięcy złotych, ukrytą pod jednym z pól. Program prowadzi aktor Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**



21.30 ROZRYWKWA

Kuchenne rewolucje (10)
Magda Gessler (zdj.) udaje się do lokalu w Poznaniu. **70 min**



- 6.00 Policjanci z Miami** (12, 13): Mały Książę; Szybki interes – serial kryminalny, USA
- 8.00 Kobra – oddział specjalny 20** (4, 5): Igranie z ogniem; Strach – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 10.00 Triumf miłości** (147, 148) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (74) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Nad grobem córki Onelia przysięga, że pomści jej śmierć. Juan Miguel prosi ojca Anselma, by powtórzył Marichuy, że ją kocha. Pirana porwya dziecko dziewczyny i chce je utopić w rzecze. Tragedii zapobiega Leopardo. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (8) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Don Matteo: Boski detektyw 14** (7) – serial kryminalny, Włochy 2024
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (711, 712) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 17.00 Dzielnica strachu 10** (472) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Bezdomna jest podejrzewana o atak na dziennikarkę. Obciąża ją, że błąkała się po noclegowniach z zakrawionymi rękoma. Dochodzenie ujawnia przerażającą prawdę na temat tego przestępstwa. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1002, 1003) – serial obyczajowy, Polska 2026
Właściciel warsztatu wiąże się z kobietą poszukiwaną przez gangsterów. Oferują oni 100 tys. złotych za wskazanie miejsca jej pobytu. Marta pociesza Rafała, który jest przekonany, że już nigdy nie będzie chodził. **120 min**



20.00 THRILLER

Iluzja
Czworo iluzjonistów, m.in. J. Daniel Atlas (Jesse Eisenberg, zdj.), w tajemniczy sposób zostaje zwierbowanych do współpracy. Podczas występu w Las Vegas magicy na oczach publiczności rabują bank w... Paryżu, a pieniądze rozdają widzom. Agent FBI bada sprawę. **130 min**



22.10 KOMEDIA

Córka prezydenta
Samantha (Katie Holmes, zdj.) pragnie się usamodzielnic. Liczy, że gdy wyjedzie na studia, zagna wolności. Zakochuje się w opiekunie z akademika. Skrywa on pewien sekret. **120 min**

- 5.20 Ten moment** (14): Dramatyczne wyznanie – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (647-649) – serial paradokulturalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1296, 1362, 1363) – serial paradokulturalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (975-977) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 Detektywi** (82): Wieczór paniński – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Anna Potaczek oraz Maciej Dębosz angażują się w poszukiwanie 25-latk, która zaginęła po swoim wieczorze panińskim. Docierają do świadka, który prawdopodobnie jako ostatni widział dziewczynę. **60 min**
- 15.00 Szpital św. Anny** (118) – serial obyczajowy, Polska 2026 Mirek przyjmuje 25-latkę po upadku z wysokości. Kobietą jest w stanie krytycznym. Operacja okazuje się wyjątkowo trudna, bo pacjentka ma serce po prawej stronie. Kaja wprowadza się do Zyty i Pawła. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (2, 3) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 (patrz obok)
- 18.00 Sekrety życia** (18) – serial paradokulturalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1489) – serial paradokulturalny, Polska 2023
Iza opiekuje się schorowaną matką. Wychowuje również 10-letniego syna. Pewnego dnia jej ojciec ginie w wypadku. Po pogrzebie okazuje się, że nie zdążył spłacić długów. 31-latka zostaje dilerką, by zdobyć pieniądze. **60 min**



16.00 FAB-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (2, 3)
Klara jest oskarżona o spowodowanie wypadku pod wpływem alkoholu i ucieczkę z miejsca zdarzenia. Pierwsza rozprawa zostaje odroczone. Ofiara umiera w szpitalu. Podejrzana utrzymuje, że pokrzywdzona wtargnęła na jezdnię. **120 min**



18.00 PARADOKUM.

Sekrety życia (18)
10 lat temu mąż Żanety zniknął bez śladu podczas wakacji. Kobieta podejmuje wysiłki, by sąd uznał go za zmarłego. Szwagier próbuje ją powstrzymać. Nastawia córkę przeciw niej. **60 min**

REKLAMA

Reutter W APTEKACH I ZIELARNIACH CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!

- 20.15 Na Wspólnej** (4212) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.30 Kuchenne rewolucje** (10) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
- 22.40 Na twoim miejscu** **FILM** – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałązka, Miron Jagniewski, Oliwier Grzegorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok)
- 0.45 Skok na głęboką wodę** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2026
- 1.50 Szpital św. Anny** (90) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 2.50 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2011
- 5.05 Jak to jest zrobione?** (6) – serial dok., Kan. 2013-2014



22.40 KOMEDIA

Na twoim miejscu
Małżeństwo Krzyska (Miron Jagniewski, zdj.) i Kasi (Paulina Gałązka, zdj.) przechodzi poważny kryzys. W magiczny sposób partnerzy zamieniają się ciałami. To dla nich szansa na odbudowę relacji. **125 min**

- 20.00 Iluzja** – thriller, Francja/USA 2013, reż. Louis Leterrier, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Woody Harrelson, Isla Fisher (patrz obok)
- 22.10 Córka prezydenta** **FILM** – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Forest Whitaker, wyk. Katie Holmes, Michael Keaton, Marc Blucas, Amerie Rogers (patrz obok)
- 0.10 Johnny English** **FILM** – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/Francja 2003, reż. Peter Howitt, wyk. Rowan Atkinson, John Malkovich, Natalie Imbruglia, Ben Miller (patrz obok)
- 2.00 Dzielnica strachu 10** (471) – serial krym., Pol. 2025-2026
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (998) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Zobacz to!**



0.10 KOM. SENS.

Johnny English
Elita brytyjskiego wywiadu ginie w zamachu. W tej sytuacji czynną służbę podejmuje pracownik biurowy Johnny English (Rowan Atkinson, zdj.). Musi znaleźć sprawcę kradzieży klejnotów koronnych. **110 min**

- 20.00 Hotel Paradise 12** (44) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Miss agent 2: Uzbrojona** **FILM** i uroczka – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. John Pasquin, wyk. Sandra Bullock, Regina King, Enrique Murciano, William Shatner (patrz obok)
- 23.25 Notre Dame płonie** **FILM** – dramat katastroficzy, Francja/USA/Wielka Brytania 2022, reż. Jean-Jacques Annaud, wyk. Jules Sadoughi
- 1.45 Hotel Paradise 12** (43) – reality show, Polska 2026
- 2.45 Żyjąc z potworem 7** (5) – serial dokumentalny
- 3.40 SOS Ekipy w akcji** (48) – serial paradokulturalny, Polska 2018
- 4.30 Dorota was urządzi!** (13) – program rozrywkowy, Polska 2015



21.00 KOM. SENS.

Miss agent 2: Uzbrojona i uroczka
Gracie Hart (Sandra Bullock, zdj.) z powodzeniem popularności nie może już pracować jako tajna agentka. Kiedy jednak jej przyjaciele zostają porwani, postanawia zająć się sprawą. **145 min**

20

TVP3 TVP3 D3 17

- 11.30 Szkoła mistrzów
- 11.45 Turystyczna jazda
- 12.00 Telekurier – mag., Polska
- 12.30 Okrasa łamie przepisy
- 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 Calkiem niezła historia
- 19.45 Kryminalna siódemka
- 20.00 Dziennik regionów
- 20.13 Gość Regionów – publ.
- 20.30 Telekurier – mag., Polska
- 21.00 Program lokalny

PROGRAM INFORMACYJNY



22.00 Dziennik regionów

Reportery prezentują najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 30 min

22.30 Złoty chłopak (151) – serial obcyz., Turcja 2022

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 (806)

2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.

TVP3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

TVP POLONIA TVP POLONIA

- 12.10 Dom nad rozlewiskiem (3, 4) – serial obcyz., Pol.
- 13.50 Giganci nauki – telet.
- 14.45 Słowo daje! – magazyn
- 15.00 Serwis Info – pr. inform.
- 15.10 Tamte lata, tamte dni
- 15.40 Słownik polsko/polski (689) – talk-show, Polska
- 16.10 Życie po „Sanatorium miłości” (10)
- 16.30 Barwy szczęścia (3308)
- 17.00 Teleexpress
- 17.20 Gra słów. Krzyżówka
- 17.50 Teleexpress Extra – inf.
- 18.15 UNESCO. Skarby Polski
- 18.45 Panorama
- 19.20 Polacy światu
- 19.30 Program informacyjny 19.30
- 19.55 Pytanie dnia – pr. publ.

PROGRAM INFORMACYJNY



20.10 Ranczo 2 (19) – Pol. 2007

Wieclawscy chcą wziąć fikcyjny rozwód. Aby publicznie pokazać, że mają małżeńskie problemy, kłócą się na ulicy. Kusy tworzy cykl obrazów, których motywem są diably podłaskie. 50 min

21.00 Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – 2. półfinał – koncert

23.30 Panorama

0.00 Polskie serce

0.25 Panorama dnia – pr. inf.

1.20 Kryminalna siódemka

1.40 Dziedzictwo (806)

2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.

TVP3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

TV4 D3 17

- 6.00 Strażnik Teksasu (5, 6) – serial sensacyjny, USA
- 7.55 Bogaty dom – biedny dom (111) – reality show
- 8.55 Policjantki i Policjanci (430, 431) – serial obcyz.
- 10.55 Na ratunek 112 (1165, 464) – paradok., Pol.
- 11.55 Dlaczego ja? (1577, 1518) – serial paradok., Polska
- 13.55 Trudne sprawy (1091-1093) – paradok.
- 16.55 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (526) – reality show, Polska 2025
- 18.00 Policjantki i Policjanci (1423, 1424) – obcyz., Pol.
- 20.00 Uroczysko (252) – serial kryminalny, Polska 2026

PROGRAM INFORMACYJNY



20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1031) – Polska 2026

Zamordowano nauczycielkę. Córka oskarża matkę o romans ze współnikiem ojca. Rosa i Walczak trafiają na nagrane konfrontacji ofiary z uczennicą. 60 min

21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (148) – krym.

22.40 Braterstwo wilków

FILM – film przyg., Francja 2001

1.50 Love Island.

WySPA miłości (41)

2.55 Śmierć na 1000 sposobów (13) – dok.

3.25 Lubie disco! (273) – muz.

4.25 Top 10 – lista przebojów

PULS2 D3 17

- 7.50 Superkoty – serial anim.
- 8.30 Myszką Mikki: Frajdomek – serial anim.
- 8.50 Masza i Niedźwiedź 6
- 9.20 Bing – serial animowany
- 9.35 Basia – serial animowany
- 10.00 Jeżyk i Przyjaciele
- 10.25 Spidey i superkumple – serial animowany
- 11.25 Dinopociąg 3 – anim.
- 11.55 Smerfy – serial anim.
- 13.00 Gumisie 5 – serial anim.
- 14.00 Kacze opowieści
- 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
- 16.00 Fineasz i Ferb – anim.
- 16.35 Fineasz i Ferb 2 – anim.
- 17.00 Marta mówi 2 – anim.
- 17.35 Superkoty – serial anim.
- 18.00 Blue – serial animowany

PROGRAM INFORMACYJNY



18.15 Bing

Króliczek wraz z Sulą postanawiają popływać w basenie. Okazuje się jednak, że tego dnia pracownicy nie napełnili go wodą. Aby pocieszyć zawiedzione dzieci, Flop wymyśla nową zabawę. 30 min

18.45 Masza i Niedźwiedź 6

19.00 Kacze opowieści – serial animowany

20.00 Przepis na zbrodnię (39) – serial krym., Polska

21.00 Dzielnica strachu 10 (475, 476) – serial krym.

23.00 Zawód gangster 6: FILM Zemsta – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023

1.10 Dzielnica strachu 10 (473) – serial krym., Polska

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

- 6.10 Zakochaj się w Polsce (196) – magazyn
- 6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
- 7.10 Okrasa łamie przepisy
- 8.20 Familiada – teleturniej
- 8.50 Va banque – teleturniej
- 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 10.00 Program rozrywkowy
- 10.05 Makłowicz w podróży
- 10.45 Postaw na milion
- 12.35 Familiada – teleturniej
- 13.15 Noce i dni (11) – obcyz.
- 14.15 Pan Mama (19, 20) – serial kom., Polska 2025
- 15.15 Program rozrywkowy
- 15.35 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
- 16.30 Do śmiechu! (75) – rozr.
- 17.25 Va banque – teleturniej

PROGRAM INFORMACYJNY



18.00 Kolo fortuny – Pol.

Uczestnicy programu kręcą kółem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w hasle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. 40 min

18.40 Okrasa łamie przepisy

19.45 Makłowicz w podróży

20.20 Postaw na milion

22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (36) – pr. rozr., Pol. 2025

22.50 Do śmiechu! (80) – rozr.

23.50 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (35) – rozr., Pol.

0.45 Kolo fortuny – telet., Pol.

1.55 Kabaretomania

3.35 Program rozrywkowy

TTV HD D3 17

- 6.20 DeFacto 14 (2)
- 6.50 Diablenie boskie 2 (9)
- 7.20 Ukryta prawda (1181)
- 8.20 Kartoteka 8 (7, 8)
- 8.30 Detektywi (228, 318)
- 12.30 Zakup w ciemno 3 (4)
- 13.30 Zakup w ciemno 4 (3)
- 14.30 Kartoteka 4 (8, 9)
- 16.45 Express – pr. inform.
- 16.58 Pogoda, Sport
- 17.05 Idź na całość 2 (4) – rozr.
- 18.05 Zakup w ciemno extra (5) – reality show, Polska
- 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 8 (9) – serial fab.-dok.
- 19.45 Express, Pogoda – inf.
- 20.05 Zakup w ciemno 7 (4)
- 21.05 Zakup w ciemno extra (3) – reality show, Polska
- 21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



22.00 Życie na kredycie 8 (21, 22) – Polska 2026

Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, jak rodziny sobie radzą, co kupują i z czego rezygnują, by dopasować styl życia do obecnej rzeczywistości. 65 min

23.05 Kanałowczynie 3 (12-ost.) – pr. rozr., Polska

0.05 Żony Podlasia 4 (6) – serial dokumentalny, Pol.

1.05 Wakacje dla bogaczy (5) – pr. rozrywk., Australia

2.15 Dobra robotka 3 (13)

2.50 Osadzone. Blok F (1, 2) – serial paradokumentalny

3.55 Damy i wiesniaczki. Ukraina 7 (19) – fab.-dok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

- BIAŁYSTOK** 17.35 Mikrokosmosy 17.59 Życie po 18.13 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda
- 19.10** Pilna sprawa 19.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
- BYDGOSZCZ** 17.30 Biznes to biznes 18.15 Spotkania z ekologią 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
- GDĄSK** 17.50 Pin do kultury 18.15 Czysteyskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czysteyskiego 42 21.30 Panorama
- KATOWICE** 17.20 Święta wojna 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.00 Program lokalny 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Wieczorne wiadomości sportowe
- KRAKÓW** 17.15 Turystyczna jazda 17.33 Podglądacze 17.45 Podglądacze 18.00 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.11 Magazyn 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Kronika kulturalna 21.03 Wykrzywcze kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
- LUBLIN** 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska
- ŁÓDŹ** 17.15 Słodko gorzka 17.30 inwestujemy w Twoje zdrowie 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Ale to już było 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
- POZNAŃ** 17.00 Wspólne populidnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne populidnie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrzywcze kłamstw 21.30 Teleskop
- RZESZÓW** 17.00 Magazyn kultury 17.31 Osobliwości Pogranicza 17.50 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.14 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrzywcze kłamstw 21.30 Aktualności
- SZCZECIN** 17.35 Podróż Malej (Dużej) 6 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Prynwatne życie zwierząt 7 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
- WARSZAWA** 17.21 Retro Wawa 17.35 Reagujemy 18.00 Zawse na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Prosto z Mazowsza 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski 17.00 Magazyn
- WROCŁAW** 17.10 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 17.36 Słownik polsko/polski 18.02 Interwencja 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.16 Pamięć Miasta 21.01 Szlachetne zdrowie 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TV HD TVP HD

- 10.45 Gra słów. Krzyżówka
- 11.20 Na sygnale (549, 550)
- 12.25 Ojciec Mateusz 2 (22)
- 13.20 Komisarz Alex 21 (267)
- 14.15 Ranczo 6 (77, 78) – obcyz.
- 16.10 Tańcząca ze światłem – Malta – magazyn
- 16.40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bulecką (9)
- 17.10 Okrasa łamie przepisy
- 17.45 Makłowicz w podróży
- 18.20 Ojciec Mateusz 20 (264)
- 19.20 Ranczo 8 (103) – obcyz.
- 20.10 Rodzinka.pl (225, 226)
- 21.25 Komisarz Alex 24 (305)
- 22.20 Eiffel – dramat biograf.
- FILM Francja/Bel./Niem. 2021
- 0.20 Labirynt – thriller, USA
- FILM 2013, reż. Denis Villeneuve
- 3.00 The Voice Kids 9 (15)

TVP KULTURA TVP KULTURA D3 17

- 11.05 Tydzień z życia
- FILM mężczyzny – dramat obyczajowy, Polska 1999
- 12.45 Co mówią lekarze
- 13.25 Każde dotknięcie zostawia ślad. Alina Szapocznikowa – film dok.
- 14.30 Dwa księżycy – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993
- 16.55 Jan Serce (8) – obcyz., Pol.
- 18.05 Wydarzenie aktualne
- 18.40 Ktoś przy sztalce – mag.
- 18.50 Paul Newman – niespokojny duch
- 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
- 20.05 Człowiek z marmuru
- FILM – dram. obcyz., Polska 1976
- 22.55 Hala odłotów (61)
- 23.55 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok.

ROMANCE TV ROMANCE TV

- 12.25 Statek marzeń – Utah
- FILM – film obcyz., Niemcy 2023
- 14.20 Przepis na miłość
- FILM – dramat obcyz., USA 2019
- 16.05 Rejs ku szczęściu
- FILM – Podróż posłubna do Birmy – film obyczajowy, Niemcy 2007
- 18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (93) – obcyz.
- 19.00 Górski lekarz (97) – obcyz.
- 20.00 Inga Lindström: Po prostu tyko miłość – dram. obcyz., Niem. 2023
- FILM Fiodor: Dlaczego? – melodramat, USA/Niemcy 2016, reż. Carlo Rola
- 23.50 Górski lekarz (97) – obcyz.

afena ANTENA HD D3 17

- 10.35 Co Polak potrafi na drodze? (9) – rozr., Pol.
- 11.40 Kabaretowy Szal (16)
- 12.40 Winnice miłości (51)
- 13.50 77 TV 5 (11) – pr. rozr., Pol.
- 14.50 Niezwykły Dr Pol (31, 32)
- 16.50 77 TV 5 (18) – pr. rozr., Pol.
- 17.45 Wojciech Cejrowski – bosko przez świat (67, 68) – cykl reportaży, Pol.
- 18.50 Morderstwa w Parzyżu 10 (4) – krym., Fr.
- 19.54 Czas na pogodę – pr. inf.
- 20.00 Morderstwa w Parzyżu 10 (5) – krym., Fr.
- 21.15 Morderstwa we Francji
- FILM – La Rochefoucauld – thriller, Francja 2020
- 23.15 Władimir Putin – Wróg numer jeden? – film dok.
- 1.15 Kryminal Rawicz (1-4)

TV6 D3 17

- 6.00 Wieżenie (197, 198) – dok.
- 6.55 Policjantki i Policjanci (629, 630) – serial obcyz.
- 8.55 Kobra – oddział specjalny (173, 174)
- 10.55 48h. Zaginięci (228-230)
- 13.55 Policjantki i Policjanci (1159) – serial obcyz., Polska
- 14.55 Kobra – oddział specjalny (175, 176)
- 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (82) – sens.
- 18.00 Strażnik Teksasu (7, 8)
- 20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (18-20) – sens.
- 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (663, 664)
- 1.00 Kości (61, 62) – serial krym.
- 2.55 Septagion (33, 34) – krym.
- 5.05 Nona i jej córki (3)
- 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 **Hitler's Coup 1923** – film dokum., Wlk. Bryt.

6.50 **Złoty interes** (7) – rozr.

7.50 **Wojciech Ciejrowski – bosz przez świat**

9.00 **Robert Makłowicz** (121, 134) – mag. kulin.

10.50 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (26, 27)

11.55 **Wojny kontenerowe** (5, 6) – serial dokum., USA

13.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 2, 12) – serial dok., Kan.

16.00 **MacGyver 2** (11, 12) – serial sens., USA/Kanada

18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (6, 7)

19.10 **Wojny kontenerowe 2** (13, 14) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**

6.30 **Nasz nowy dom** (253)

7.30 **Na ratunek 112**

8.30 **Sekrety rodziny** (264-266) – paradok., Pol.

11.30 **Trudne sprawy** (1200) – serial paradokumentałny

12.30 **Dlaczego ja?** (1450, 1451) – paradok.

14.30 **Świat według Kiepskich** (328-331, 338) – serial kom., Polska 2010

17.00 **48h. Zaginięcia** (277, 278) – serial kryminalny, Polska

19.00 **Gliniarze** (1129) – serial paradokumentałny, Pol.

20.00 **Ślad** (32) – serial krym.

21.00 **Gliniarze** (1061) – serial paradokumentałny, Pol.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (63) – kom.

6.30 **Na sygnale** (445, 446) – serial fabularno-dokum.

7.35 **Ojciec Mateusz** (441) – serial kryminalny, Polska

8.35 **Komisarz Alex 23** (292)

9.30 **Rodzinka.pl** (64) – kom.

10.00 **Klan** (1413) – telen., Pol.

10.35 **Rancko 5** (63) – obycz.

11.25 **Ojciec Mateusz 35** (448)

12.20 **Pan Mama** (44) – kom.

13.00 **Zaraz wracam 2** (124)

13.35 **Ojciec Mateusz 27** (346, 347) – serial krym.

15.30 **Komisarz Alex 23** (293) – serial kryminalny, Polska

16.20 **Na sygnale** (447, 448) – serial fabularno-dokum.

17.30 **Rancko 5** (64, 65) – serial obyczajowy, Polska 2011

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (6) – serial dok.

6.25 **Och! Kabaret 3** (1) – program rozrywk., 2024

7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (7) – serial dok.

7.40 **Wzrostanie warszawskie** – dokument fabularyzowany, 2014

9.25 **Potop Redivivus** – film historyczny, 2014, wyk. Daniel Olbrychski, Małgorzata Braunek

13.20 **Woj wadis** (1, 2-ost.) – dramat historyczny, 2001, wyk. Paweł Dełag

17.00 **Stawka większa niż życie** (4, 5) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (16, 17) – serial kryminalny, USA/Kanada

7.30 **Dr House 3** (11, 12) – serial obycz., USA 2007

9.25 **Castle 7** (2, 3) – serial krym., USA 2014-2015

11.25 **Detektyw Monk** (8, 9) – serial kryminalny, USA

13.25 **Dr House 3** (13, 14) – serial obycz., USA 2007

15.25 **Agenci NCIS 14** (13, 14) – serial sensacyjny, USA 2016

17.20 **Castle 7** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2014-2015

19.10 **FBI 6** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2024

CANAL+ PREMIUM

7.45 **Każda mała rzecz** – dok.

9.20 **Miss mokrągło podkoszulka** – komedia, Polska 2002

10.20 **Łapu-capu**

10.25 **Warcraft: Początek** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016

12.25 **Pieniądze to nie wszystko** – komedia, Polska 2001

14.10 **The Office PL 5** (8, 9)

15.00 **Gorzko** – film krótkometr.

15.30 **Milly Vanilli** – film dokum.

17.15 **Holliday Buzz** – mag.

17.40 **Łapu-capu**

17.45 **Holliday** – komedia

17.50 **Wszystko** – serial fabularyzowany, USA 2006

20.00 **Król i zdobywca** (6)

20.50 **Making of** – mag. film.

BIOGRAFICZNY

20.00 **Kamienne Pięści** – film – Panama/USA 2016, reż. Jonathan Jakubowicz

22.25 **Ślepy traf** – thriller, USA 2013, wyk. Ben Affleck, Justin Timberlake

0.20 **Hitmen. Żywi lub martwi** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023

2.40 **Slugi boże** – film kryminalny, Polska 2016

4.50 **Falenicka Atlantyda** – film dokum., Polska 2019

KRYMINALNY

22.00 **Komisarz Mama** (35) – zespół Marii wyjaśnia sprawę śmiertelnego potrącenia autem Anety Kozłowskiej. Policjanci odkrywają, że ofiara współpracowała z agencją, która dostarcza alibi niewiernym małżonkom. 60 min

23.00 **Świat według Kiepskich** (296, 297) – serial kom., Polska 2008

0.00 **Ślad** (88) – krym., Pol.

1.00 **Zdrady II** (42) – paradok.

2.00 **Wydarzenia**

2.40 **Ewa gotuje** (486, 487)

3.40 **SuperLudzie** (2-4) – dok.

5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczad** (160) – serial dokum., Pol.

5.30 **Teleszakupy TV Okazje**

KRYMINALNY

19.30 **Ojciec Mateusz 27** (348) – W klasztorze zostają znalezione zwłoki jednej z sióstr zakonnych. Policjanci odkrywają dramatyknie przeszłości kobiety. Wraz z księdzem Mateuszem próbują odszukać jej zaginioną matkę. 60 min

20.25 **Komisarz Alex 25** (316) – serial kryminalny, Polska

21.30 **Rancko 6** (66, 67) – obycz.

23.25 **Ojciec Mateusz 27** (349) – serial kryminalny, Polska

0.10 **Wojna zastępca** (11) – szpiegowski, Pol. 2025

1.00 **PitBull** (11, 12) – sens.

2.40 **Zatoka śpiewów** (7, 8)

4.10 **Klan** (1413) – telen., Pol.

4.35 **Zaraz wracam 2** (124)

5.00 **Rodzinka.pl** (63) – kom.

DRAMAT HISTORYCZNY

20.00 **Kamerdyner** – 2018, film reż. Filip Bajon

23.00 **Mój dług** – dramat kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak, Piotr Stramowski

1.30 **Ogród Luizy** – dramat obyczajowy, 2007, wyk. Patrycja Soliman

3.50 **Wzrostanie warszawskie** – dokument fabularyzowany, 2014

SENSACYJNY

21.05 **Agenci NCIS** (13) – znana aktorka Tania Raymonde dołącza do zespołu NCIS, by przygotować się do rol agentki. Nieoczekiwanie gwiazda pomaga ekipie w śledztwie w sprawie seryjnego mordercy. 60 min

22.05 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (2) – serial kryminalny

23.00 **Castle 7** (4, 5) – serial krym., USA 2014-2015

0.40 **FBI 6** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2024

2.35 **Agenci NCIS** (13) – serial sensacyjny, USA 2022

3.25 **FBI 2** (9) – serial krym.

4.20 **Walker: Strażnik Teksasu** (9) – serial krym.

5.05 **Blok promocyjny AXN**

HORROR

21.00 **Cicha noc, śmierci noc** – USA 2025

22.40 **Nie mów zła** – thriller, USA 2024

0.30 **Kruk** – thriller, Wielka Brytania/Fr./USA 2024

2.20 **Skrzyżowanie** – dramat obyczajowy, Polska 2024

4.00 **Call me lala** – film krótkometr., Polska 2024

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

13 ULICA

6.15 **Astrid i Raphaëlle 4** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria

8.35 **Kapitan Marleau 6** (5) – serial kryminalny, Fr. 2021

10.35 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (7, 8) – sens.

12.25 **Motyw 3** (1, 2) – krym.

14.15 **Astrid i Raphaëlle 5** (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2024

16.20 **Kapitan Marleau 6** (6) – serial kryminalny, Fr. 2020

18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (9, 10) – sens.

20.10 **Motyw 3** (1, 2) – krym.

22.00 **Blue Ridge** (3, 4) – krym.

0.00 **Chicago P.D. 13** (4) – krym.

1.00 **Kapitan Marleau 6** (6) – serial kryminalny, Fr. 2020

3.00 **Astrid i Raphaëlle 4** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria

5.20 **Falszerstwo** (4) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (49-51) – dok.

7.30 **Doktor Martin** (76)

8.30 **Przyjaciółki** (247, 248)

10.25 **Świat według Kiepskich** (92, 93, 202, 189) – kom.

13.05 **Paddington** – film familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014

15.15 **Jak długo jeszcze?** – komedia, USA/Kan. 2007

17.00 **Wieżciorkowa** – komedia, FILM USA/Chiny 2018

19.25 **Śniadanie do łóżka** – kom. romant., Polska 2010

21.00 **Wystrzałowe wesele** – komedia, USA 2022

23.00 **Niezniszczalni 2** – sens., FILM USA/Niemcy/Chiny 2012

1.10 **Ślad** (86, 87, 4, 5) – krym.

5.15 **Na ratunek 112** (809)

HBO

10.45 **Harry Potter i Czarna Magia** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2005

13.20 **Boska Sarah Bernhardt** – film biograf., Fr./Bel. 2024

15.00 **The Last Showgirl** – dramat obycz., USA 2024

16.30 **Anakonda** – komedia przygodowa, USA 2025

18.10 **Millerowie** – kom. krym., FILM USA/Wielka Brytania 2013

20.00 **Amrum** – dramat

21.35 **Między wojnami a geniuszem** (4) – dok.

22.35 **Oszukaj przecznicę** – horror, USA/Kanada 2025

0.25 **Blue Moon** – dramat biograficzny, USA/Irlandia 2025, wyk. Ethan Hawke

WARNER TV

8.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (10) – serial sens.

9.30 **Bajer z Bel-Air 2** (4, 5)

10.30 **Zajazd serca** (81)

11.30 **Pełna chata 5** (7, 8) – kom.

12.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (11, 12) – sens.

14.25 **Bajer z Bel-Air 2** (4-7)

16.25 **Pełna chata 5** (7-10)

18.35 **Blizniaczki na boisku** – film familijny, USA 1999

20.15 **Na słodko** – komedia romantyczna, USA 2023

22.00 **Mad Max 2: Wojownik szos** – film s.f., Australia 1981, wyk. Mel Gibson

23.55 **Kontakt** – film s.f., USA 1997, wyk. Jodie Foster

2.50 **Krytyczna terapia** – thriller, USA 1996

5.10 **Wrogie niebo 3** (10) – s.f.

ALE KINO+

7.35 **Nadzieja** – dramat sensacyjny, Pol./Niem. 2006

9.35 **Mother Dear**

10.00 **Patience** (3, 4) – krym.

12.05 **Vera 10** (3) – serial krym.

14.00 **Opadające liście** – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023

15.40 **Przyrzeczenie** – dramat hist., USA/Hiszpania 2016

18.15 **Vera 10** (4) – serial krym.

20.10 **Bullion i inne namietności** – melodram., Francja/Belgia 2023

22.50 **Kamdesz. Afgańskie piekło** – dramat wojenny, USA/Bulgaria 2019

1.20 **Anorgasmia** – komediodramat, Islandia/Kanada/Czechy 2025

3.05 **Powrót** (3) – serial kom.

CANAL+ FILM

13.00 **W kogo ja się wrodziłem?** – film obyczajowy, Polska 2001

14.00 **47 rosinów** – film kostiumowy, USA 2013

15.55 **Saga „Zmierzczeni”**

17.00 **Przed wzięciem. Część 1** – film fantasy, USA 2011

17.50 **Azyl** – dramat biograf., Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017

19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026

20.00 **Death Race: Wyścig śmierci** – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008

21.50 **21 gramów** – dramat obyczajowy, USA 2003

23.50 **Aftermath** – thriller, USA 2025, wyk. Dylan Sprouse

1.10 **Quebonafide: Pónoć**

1.10 **Południe** – musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski

SCI FI

6.00 **Odrodzeni** (4) – serial s.f.

7.00 **SurrealEstate 2** (6-8)

10.00 **Medium 6** (14, 15) – krym.

11.50 **Czarodziejki 6** (10, 11) – serial fantasy, USA

13.40 **Grimm 3** (7, 8) – fantasy

15.30 **Medium 6** (16, 17) – krym.

17.20 **Czarodziejki 6** (12, 13) – serial fantasy, USA 2004

19.10 **Grimm 3** (9, 10) – fantasy

21.00 **iZombie 2** (12-15) – serial grozy, USA 2015

1.00 **Wysięż z czasem** – thriller s.f., USA 2011, wyk. Justin Timberlake, Olivia Wilde

3.10 **Czarodziejki 6** (12, 13) – serial fantasy, USA 2004

5.00 **Odrodzeni** (4) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Elementary** (11-14)

9.25 **Policjnia grupa pościgowa 20** (10) – dok.

10.30 **Tata kontra tata** – komedia, USA 2015

12.45 **Mama ja** – komedia, USA 2012, wyk. Barbara Streisand

14.50 **Indiana Jones i świątynia zagłady** – film przygodowy, USA 1984

17.20 **Indiana Jones i ostatnia krucjata** – film przyg., USA/Wł./Hiszpania 1989

20.00 **Sahara** – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005

22.35 **Fatalne zauroczenie** – thriller, USA 1987

1.00 **Wysięż z czasem** – thriller s.f., USA 2011

FX

7.20 **Kości** (7, 8) – serial krym.

9.10 **Z archiwum X** (8) – s.f.

10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.

11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)

13.45 **Agenci NCIS 8** (19, 20)

15.35 **FBI** (8) – serial kryminalny

16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA

18.20 **Z archiwum X** (9) – s.f.

19.15 **FBI** (9) – serial kryminalny

20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)

22.00 **Paradise** (2) – serial krym.

23.10 **Z archiwum X** (9) – s.f.

0.10 **Tropiciel** (13) – serial krym.

1.05 **FBI** (9) – serial kryminalny

1.55 **Agenci NCIS 8** (20) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (7, 8)

11.00 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3, 4) – krym.

13.10 **Poirot** (9, 10) – serial krym.

15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (1, 2) – krym.

17.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (5, 6) – krym.

20.00 **Amerykański ninja 2** – film sensacyjny, USA 1987

21.55 **Za linią wroga** – film sensacyjny, USA 2001

0.00 **Uciec, ale dokąd?** – film opętanie – horror, USA 1999, wyk. Kevin Bacon

4.20 **Bonanza** – serial obycz.

5.20 **Zakończenie**

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025

9.55 **Dzika fauna śródziemnomorska** (1)

11.00 **Naruto** (10-12) – anime

12.30 **W rytmie wolności** (3, 4)

14.10 **The Office PL** (1-3) – kom.

15.55 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.

16.30 **Maly Grand Hotel** (2)

16.50 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.

19.00 **Jeremy** (1, 2) – serial dok.

20.00 **Sortowania** (3, 4) – serial psychologiczny, Polska 2023

21.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025

22.00 **Talamasa: Sekretny zakon** (3, 4) – serial fantasy

23.50 **Król** (3, 4) – sens., Pol. 2020

2.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.

3.10 **Miasta rytm** (9) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.10 **Okrety wojenne** (7) – dok.

15.10 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (3) – dok.

16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (4) – serial dokum.

17.00 **Zholowani: ciężarówka w opalach 7** (3) – dok.

18.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.

18.55 **Okrety wojenne** (6) – dok.

19.50 **Zholowani: ciężarówka w opalach 7** (4) – dok.

20.50 **Porzucona Ameryka 4** (7)

21.55 **Powrót** (6) – serial kom.

22.55 **Lowcy tajemnic Bałtyku** (4) – serial dokum., Pol. 2020

23.55 **Polowanie na Hitlera** (9)

0.55 **Misja Afganistan** (2)

TLC

9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko (1): Cięższe i szybsze

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 (9) – reality show

11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

12.00 Miłość bez tłumaczenia (5)

13.00 Przyjaźń wielkiej wagi

15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA

16.00 Historie wielkiej wagi

18.00 Kilogramy do szczęścia

19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6

20.00 Rodzina 10+ 8 (4) – rozr.



21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5

22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu

23.00 Skórze na ratunek 7

0.00 Dr Przyszyciła 5

1.00 Rodzina 10+ 8 (4) – rozr.

2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (26, 27) – serial paradokumentalny

8.00 Komisarz Mama (16) – serial kryminalny, Polska

9.05 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (39, 40) – reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom – biedny dom (92, 93) – reality show, Polska 2023

14.30 Kolacja w ciemno (56, 57) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (9) – reality show, Pol. 2014

18.00 Nasz nowy dom (298, 299) – reality show



20.00 Walka o życie (3) – dok.

21.00 Polacy za granicą – miłość (3, 4)

22.55 Gry małżeńskie (150)

23.55 Love Island. Wyspa miłości (15, 16)

2.00 Gry małżeńskie (151, 152) – reality show

4.00 Zdrady (46, 47) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.55 Damy i wieśniaczki. Litwa (7, 8) – pr. rozrywk.

7.45 Złoty remont (3) – rozr.

8.45 Pojedynkę na podróże (1) – pr. rozr., Polska 2024

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5)

11.25 Ugotowani 13 (1)

12.25 Ugotowani (2)

13.30 Kuchenne rewolucje 14 (12) – pr. rozr., Pol.

14.30 Kuchenne rewolucje (11) – pr. rozr., Pol. 2016

15.35 Jestem z Polski 16 (33)

16.40 Jestem z Polski 2 (4)

17.45 Kuchenne rewolucje (14, 1, 2) – pr. rozr., Polska



20.50 Złoty remont 11 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026

21.50 Jestem z Polski (4, 9) – serial dokum., Pol. 2018

23.45 Hotel Paradise 12 (44)

0.45 40 kontra 20 2 (23, 24)

2.40 Apetyt na miłość (6)

3.45 Dieta czy cud? (6)

4.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (11) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Złoto i lód

10.00 Klan z Alaski

11.00 Złoti drwali

12.00 Fani czterech kółek 15

13.00 Nagi instytut przetrwania 10

15.00 Ziomowisko PL 3 (2)

16.00 Budowa na końcu świata 8

17.00 Nic do zgłoszenia (7)

18.00 Truckerki (1)

19.00 Ziomowisko PL 6 (8, 9)

21.00 Premiera: Gorączka złota 16 (22)



22.00 Premiera: Łowcy opali 8

23.00 Premiera: Morze złota 13

0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2 (1): Meksyk: plażowy garbus

1.00 Hot rod wg Kindiga

2.00 Militarista na warsztat (4)

3.00 Królowie asfaltu 9 (1)

TVP HISTORIA

10.15 Wszystkie kolory świata 3

11.15 Ex Libris – magazyn

11.45 Legendy polskiego sportu (2) – mag.

12.40 Świadkowie Czarnobyla – film dok., Izrael 2020

13.40 „Chłopi” – wielkie kino na małym ekranie

14.00 Królowie (14) – hist., Pol.

14.35 Pogranicze w ogniu (2)

15.40 Sensacje XX wieku

17.40 Czas honoru (53)

18.35 Encyklopedia

II wojny światowej (2)

19.00 Flesz historii (761)

19.25 Lalka. Wspomnienia



19.45 Królowie (53) – hist., Pol.

20.20 Ekstradycja (3) – sens.

21.15 Zapomniane karty historii (3) – serial dok.

22.20 Doktorka – film dokum.

23.25 Sensacje XX wieku – program historyczny

1.10 Encyklopedia II wojny światowej (1): Daleko na Wschodzie – serial dok.

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginięni (23)

7.00 Była sobie Ziemia (2, 4-6) – serial animowany

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (9)

10.00 Gwiazdy lombardu (13-16) – reality show, USA

12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy (2)

13.00 Poszukiwacze historii (10, 11) – serial dokum.

14.00 Polowanie na Hitlera (2, 3) – serial dokum., USA

16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (3, 4) – dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (6, 7)

20.00 Galileo 26 (26)



21.00 Premiera: Poszukiwacze historii (3, 4, 11, 12)

23.00 Premiera: Kulisy historii. Denazyfikacja. Zadanie nie do wykonania – dok., Fr.

0.00 Premiera: Starożytni kosmici 16 (18) – dok.

1.00 Rolnicy. Podlasie (18-21) – serial dok., Pol.

METRO

7.40 Sekrety życia (34)

8.35 Szpital (707, 708) – paradok.

10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (15, 16)

12.35 Szkoła (684) – paradok., Pol.

13.35 Przepis na życie 4 (8)

14.35 Zapukaj do moich drzwi (137) – telen., Turcja 2020

15.45 The Floor – teleturniej, Pol.

17.00 Ciężarówka przez RPA

18.00 Prawo Agaty 4 (4) – obycz.

19.00 Kartoteka 9 (19, 26)

21.05 Kryminalni (5, 6) – krym.

23.15 Kuba Wojewódzki

0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.

1.25 Szpital (703) – paradok., Pol.

2.25 Szkoła (804, 801) – paradok.

4.25 Nowa Mają w ogrodzie 3

ZOOM TV

6.00 Kojak (9, 10) – serial krym.

8.00 Strażnik Tekasu 7 (10, 11)

9.50 MacGyver (9, 10) – sens.

11.55 Pułapki umysłu – serial dok.

13.00 Dynamo – najlepsze momenty – film dokum.

14.15 Sensacje XX wieku – hist.

16.45 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat

19.00 Strażnik Tekasu 7 (12, 13) – serial sens., USA 1998-1999

21.00 Kabaretowe przeboje 4

22.00 Kabaretowe przeboje 3

23.00 Magia nagości

Norwegia 4 – pr. rozrywk.

23.50 Magia nagości 6 – pr. rozr.

1.00 Magia nagości. Dania

1.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

5.15 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.00 Molly gotuje na farmie

10.35 MasterChef – pr. rozrywk.

12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny

13.10 Posiekani na słodko

14.10 Dzwiczące potrawy – dok.

15.10 Ogniem i patelnią 3

16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.15 Magda gotuje internet

17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.

18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety

19.50 Pojedynkę na grille

20.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.

22.05 Dzwiczące potrawy – dok.

23.05 Akcja: Restauracja!

0.00 Człowiek kontra jedzenie

1.30 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Autostrada spotkań z UFO

11.00 Kosmiczna mapa skarbów

13.00 Zoom na architekturę

15.00 NASA – archiwum tajemnic

17.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (1) – dok.

18.00 Żywe rzeczy

– niezwykle wynalazki

21.00 Jak to jest zrobione?

23.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

1.00 NASA – archiwum tajemnic: Tajny odwet CIA; Gwiazda śmierci Saturna

3.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (1) – dok.

4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Jak on to zbudował? 13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Ubrojenie i taktyka: Flota Hitlera – dok.

14.00 Islandia: Granica zimnej wojny (1/2) – dok., Islandia

15.00 Strzegąc granic

16.00 Tajemniczy świat Majów

17.00 Zaginione skarby Biblii

18.00 Gułag – system śmierci (3)

19.00 Zaginione okręty II wojny światowej

20.00 Katastrofa w przestworzach: Wprost do Pacyfiku

21.00 Co poszło nie tak

22.00 Jak on to zbudował?

23.00 Uwaga, katastrofa!

0.00 Katastrofa w przestworzach: Tragizny sylwester

BBC EARTH

12.10 Planeta Ziemia 3 – dok.

13.20 Sekrety piramid – dok.

14.20 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.

15.20 Życie na pustkowiu 11

16.20 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.

17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.

18.30 Błękitna Planeta 2 – dok.

19.45 Planeta zmian: na ratunek rzeżom – film dokumentalny

20.55 Życie na pustkowiu 11

21.55 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.

22.55 Michael Mosley: zagadki ludzkiego ciała – serial dok.

23.55 Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.

WP

11.00 Porzucone budowle 7

12.00 Wariaci za kierownicą 4

13.00 Makłowicz w podróży

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.

16.53 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (1)

19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4

20.00 Policjanci w akcji (11)

21.00 Strażacy z sąsiedztwa 2

21.55 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 5

23.00 Mistrzowie Kabaretu 17

0.00 Przebojowe kabarety

1.00 Mistrzowie Kabaretu 13

2.00 1, 2, 3... Kabaret! – rozr., Pol.

3.00 Mistrzowie Kabaretu 7

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (3) – kom.

10.30 Wzięzione – serial dokum.

12.00 Pilot 3 (9, 10) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (269, 270) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundych (256-261) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (28-31)

21.00 Zdrady (92) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (3, 4, 94) – serial krym.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.55 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Letnia chata na lata – rozr.

10.55 Zarobik na remoncie 7

12.55 Zbudujemy większy dom

13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 2

15.05 Mieszkanie na miarę – rozr.

16.00 Mieszkanie na miarę 4

17.00 Polowanie na ogród 5

18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.

20.05 Dorota was urządził! – rozr.

21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 2

0.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 4

0.50 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku

8.05 Kobieta na krańcu świata

10.10 Niezwykłe Stany Prokopa

12.15 Survival we dwoje – dok.

13.20 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Kobieta na krańcu świata

17.15 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy

19.15 Ciężarówka przez Stany

21.35 Duchy Morgan City – dok.

23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.

1.25 Survival we dwoje – dok.

2.25 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.

3.30 Niezwykłe Stany Prokopa

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Europa z powietrza

10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

11.00 Parki Narodowe Ameryki

12.00 Królestwo drapieżników

13.00 Zwierzęta zombie

14.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z gepardami

15.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Potwór z bagien

16.00 Olsniwiająca Ameryka

17.00 Królowe świata zwierząt

18.00 Dzika przyroda Europy (1)

19.00 Walki zwierząt

20.00 Niszczycielskie żywioły

21.00 Wyzwinyły dr Pol

2.00 Wyzwania natury

3.00 Europa z powietrza

POLSAT WIASAT HISTORY

12.15 Tajemnice maszyny wojennej nazistów

13.20 Kleopatry: tajemnicza władczyni

14.25 Faszyści i masoni – dok.

16.40 Tajemnica grobowca Kleopatry

17.50 Z popiołów II wojny światowej: Japonia – dok.

18.55 Tajemnice maszyny wojennej nazistów

20.00 Kryminologia starożytności

21.00 Życie prywatne przynależnych Rzeszy

21.55 Życie w kraju Hitlera – dok.

23.50 Cesarz: powstanie i upadek dynastii – dok.

CANAL+ KUCHNIA

15.45 Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji – serial dok.

16.15 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok.

16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.

17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok.

18.30 Jakubak rozgrzyza Tajlandię i Kambożę

18.55 Zgrillowani 2 – mag. kulin.

19.25 M jak mięso 2 – serial dok.

20.40 Babelki: historia szampiana – dok., Wik. Bryt.

22.25 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 8 – dok.

CANAL+ DOMO

11.55 Mały metraż w wielkim stylu 2 – serial dokumentalny

12.50 Gardeners' World 14

14.00 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Daleko od miasta 13 – dok.

16.50 Gardeners' World 14

18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 15 – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

22.00 Przekopimy Ci ogródek

22.55 Gardeners' World 14

0.10 W mieście czy na wsi? 1.10 Cudotwórcy 6 – mag.

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.

11.30 Świat według Kiepskich (411-414) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

17.55 Świat według Kiepskich (485, 486, 571, 572) – kom.

20.00 Ziomiarze – serial dokum.

21.00 Wyciszyć z czasem

FILM – thriller, USA 2003

23.10 Korpus weteranów

FILM – film sensacyjny, USA 2006

1.30 Świat według Kiepskich (385-389) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI

12.45 Przepis dnia – mag. kulin.

13.00 Prywatka u Wojtki, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego – widowisko

13.55 Dziuple i ich mieszkańcy

15.00 Operacja zdrowie – mag.

15.30 Ojciec Mateusz 27 (343, 344) – serial kryminalny

17.30 Plaże Europy: Dune du Pilat

18.30 Zona dla Polaka

19.30 Miłość i nadzieja (243)

20.30 Wichrowe wzgórze (224)

21.30 La Promessa – pałac tajemnic (230) – serial obycz.

22.30 Święty – film kryminalny, Polska/Węgry 2023

PLANETE+

11.20 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

12.35 Supersyłki. Historia wykuta w kamieniu – dok.

13.40 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.

14.45 Zaginione świąty – dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleją

16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

17.15 Świat według termistów

17.15 Świat z góry 11

18.45 Boris Becker. Wzlot i upadek (2) – film dokum.

19.45 Dawnemu temu w Europie (2)

20.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.

22.00 Normanowie na Sycylii

TVP DOKUMENT

13.50 Góry Europy: Hunsruck

14.50 Wyspy Kanaryjskie

15.55 Ręka – od dotyku do triumu (1) – film dokum.

16.55 Pociągami dookoła świata: Australia – serial dok.

17.50 W poszukiwaniu sir Waltera Scotta – film dok.

18.55 Niebezpieczne drogi

20.00 Największe wycieczkowce świata – film dokum., Fr.

21.05 Kroniki Hitlera

22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.20 Adopcje zagraniczne – światowy skandal – dok.

TVP SPORT

10.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Raków – Jagiellonia Białystok

12.55 Koszykówka mężczyzn: NBA

14.55 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Wyspy Owcze – mecz półfinałowy (live)

17.05 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag.

17.50 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Wyspy Owcze – podsumowanie występu Polek

18.55 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Wyspy Owcze – mecz półfinałowy (live)

EUROSPORT 1

8.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet

10.00 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – 5. etap (live)

11.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femina – podsumowanie

12.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 5. etap: Praia a Mare – Potenza

13.45 Kolarstwo: Giro d'Italia – 6. etap: Paestum – Neapol (live)

17.45 Kolarstwo: Wyścig Baku-Chankendi – 5. etap

POLSAT SPORT 1

7.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

9.00 Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski

10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

13.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)

15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

TVP ABC

10.20 Przygody Bolka i Lolka

10.45 Pamiętnik Florki

11.05 Male i duże przygody Miffy 2

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strażak Sam

12.25 Domisie

13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem

13.20 Strażółka Maja

13.50 Lupin wśród bajek

14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham

14.40 Topo Gigio

15.15 Al-Chemik

15.35 Mała Marinette

16.05 Kosmo-kumple

MINIMINI+

11.17 Koci domek Gabi

11.45 Mush-Mush i Grzybaski

12.10 Strażak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyni

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyni

13.30 Koci domek Gabi

13.56 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazu, pieski, gazu!

15.10 Baranek Shaun

15.36 Jezyk Happy

15.55 Mały Charlie

16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George 4

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

16.00 Fakty po południu

18.00 Tak jest – pr. publicyst.

19.15 Serwis informacyjny

19.30 Fakty po Faktach

20.00 Kropka nad i – pr. publ.

20.30 Czarno na białym

21.05 Ring TVP Sport – mag.

22.00 Sportowy wieczór

22.30 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Europy U-17 – Wyspy Owcze – mecz półfinałowy

0.35 Boks: Gala w Laval: S. Barthelemy – J. Blais

1.05 Sporty walki: Oktagon 87 w Libercu

18.45 Snooker: Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu

21.00 Kolarstwo: Wyścig dookola Węgier – 2. etap

22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Paestum – Neapol

0.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins

17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)

20.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

1.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał

16.35 Ricky Zoom

17.05 Super Wings: Strażnicy Świata

17.30 Piotruś Królik

18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

18.25 Luke, podróznik w czasie

19.00 Dolina Muminków 3

19.20 44 Koty

17.00 Strażak Sam 16

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia

18.50 Baczne oczka

19.05 Kicia Kocia

19.25 Mały Charlie

21.00 Polska i świat

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.25 Biznes – pr. publicyst.

0.45 Fakty po Faktach

1.20 Kropka nad i – pr. publ.

1.50 Tak jest – pr. publicyst.

2.50 Nowa Maja w ogrodzie

3.10 Akademia ogrodnika

3.20 Kropka nad i – pr. publ.

CANAL+ SPORT

11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Raków – Jagiellonia Białystok

13.30 Jej Wysokość Premier League

15.10 Premier League Netbusters

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Alaves – Barcelona

17.50 Premier League Review

18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Rayo Vallecano (live)

21.00 Speedway+

21.30 Premier League: The Big Interview (40)

22.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Girona – Real Sociedad

0.15 Bez gardy. Magazyn KSW

EUROSPORT 2

11.30 Snooker: Turniej Scottish Open – mecz finałowy: Chris Wakelin – Chang Bingyu

13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Wujiang

14.30 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins

17.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps

19.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – Paestum – Neapol

21.00 Lekkoatletyka: Maraton w Londynie

22.00 Snooker: Turniej Scottish Open – mecz finałowy: Chris Wakelin – Chang Bingyu

0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – Paestum – Neapol

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej

8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej

11.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

13.00 Piłka nożna z archiwum

15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

17.00 Piłka nożna z archiwum

19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał (live)

21.00 Piłka nożna z archiwum

23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej

1.00 Sporty walki: FEN 57 w Piotrkowie Trybunalskim – walka: Damian Rzepecki – Marcin Jabłoński 23.11.2024

NICKELODEON

8.10 Marsupilami

8.40 Wielkodomscy 4

9.30 Wylde Pak

– zakrecona paka

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2

10.25 Niebezpieczni Henryk 3

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 3

12.45 Harmidom 2

13.05 SpongeBob Kanciarstopy 9

14.30 Harmidom 9

15.30 Smerfy

16.00 SpongeBob Kanciarstopy 9

16.25 SpongeBob Kanciarstopy 12

16.40 Patryk Rozgwiadza Show 3

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3

8.45 Talking Tom and Friends 3

9.25 Dodo

9.55 Charlotte i trzy muszkieterki

10.25 Angelo rządzi

10.50 Siostry 2

11.20 Polly Pocket 6

12.15 Charlotte i trzy muszkieterki

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

13.40 Polly Pocket 6

14.20 Dinus i Lusja

14.50 Siostry

15.20 Polly Pocket 6

15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!

TVP Info_ TVP INFO

15.45 Panorama

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrzywacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Kontrapunkt

19.00 Kontrapunkt – Ring wolny

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Niebezpieczne związki

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

10.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej

12.45 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej

15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live)

17.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej

19.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej

20.40 Ligue 1 Preview (34)

21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madrid CF – Real Oviedo (live)

23.40 Rywalizacje konieczne

0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayer

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Betis – Elche

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: AC Milan – Atalanta BC

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – FC St. Pauli

16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: US Lecce – Juventus

18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol – Athletic

20.00 Bundesliga Weekly (38)

20.40 Ligue 1 Preview (34)

21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madrid CF – Real Oviedo (live)

23.40 Rywalizacje konieczne

0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayer

POLSAT SPORT 3

8.30 Piłka nożna z archiwum

10.30 Piłka nożna z archiwum

13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga

15.00 Piłka nożna z archiwum

17.00 Piłka nożna z archiwum

19.00 Piłka nożna z archiwum

21.00 Koszykówka mężczyzn: Mistrzostwo kraju było wielkim marzeniem m.in. koszykarzy WKS Śląska Wrocław. Apetyt na złoto miał też King Szczecin.

23.00 Hokej

2.00 Sporty walki: Babilon MMA 48 w Sosnowcu – walka: Adrian Bleszyński – Samuel Vogt 12.10.2024

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barabapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd

10.10 Przygody Misia Paddingtona

11.00 Małe Królestwo Bena i Holly

11.30 Dora poznaje świat 4

11.55 Rubble i jego ekipa 3

12.25 Rubble i jego ekipa

12.45 Psi Patrol 9

13.45 Barabapa i jego rodzinka

14.45 Zwierzęce zagadki

16.00 Małe Królestwo Bena i Holly

16.25 Psi Patrol 4

16.50 Rubble i jego ekipa 3

17.15 Rubble i jego ekipa 2

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 4

8.30 Spidey i superkumple 2

8.45 Spidey i superkumple 4

9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki

10.00 Blue 2

11.00 Superkoty 2

11.30 Psia Brygada 2

12.00 Jej Wysokość Zosia 4

12.30 Blue 2

13.30 Klub Myszki Miki Plus

14.00 Superkoty 2

14.30 Superkoty

15.00 Spidey i superkumple 4

15.30 Spidey i superkumple 2

15.45 Spidey i superkumple 4

16.00 Blue 2

16.50 Blue

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień

10.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.10 Więcej „Wydarzeń”

16.30 Punkt widzenia Jankowskiego

18.00 Punkt widzenia Szubartowicza

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debata Gozdyry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORT 5

8.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Falubaz

11.00 Liga+ Extra

12.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – KGHM Zaglebie Lubin

15.00 Timbersport: MS – Mediolan 2025 – zawody drużynowe

17.15 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – PSZ Poznań

20.00 Dart: Premier League Darts w Birmingham (live)

23.45 Speedway+

0.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Eintracht

14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: SSC Napoli – Bologna

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern

17.55 Magazyn sportowy

18.30 Bundesliga Special (20)

19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Atalanta BC

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Athletic Club

23.00 Magazyn sportowy

23.30 Magazyn sportowy

0.00 Piłka nożna: Liga francuska

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi

7.00 Truckersi przez Australię

8.00 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

20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu

22.00 Górale

22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi

4.00 Starożytni kosmici

TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowi handlarze

14.30 Wojny samochodowe

16.30 Jeździć, obserwowac

18.00 Raport Turbo

19.15 Duda kontra Szafranski

19.50 Mobilni mechanicy

19.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad

20.30 Zawodowi handlarze

21.15 Z drugiej reki

22.00 Raport Turbo

22.15 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia

22.45 Wojny samochodowe

23.45 Ciężarówka przez Chile

TVS

14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel

17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

19.50 Kino TV5: Film fabularny

21.50 Kino TV5: Film fabularny

23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokończzone

19.30 Każdy maluch to potrafi

19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Głos Polski

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Głos serca

22.45 Pod opieką Limanowskiej Pani

23.00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny

Po każdej kąpieli, także tej w basenie lub w morzu, stopy będą wdzięczne za nawilżający kosmetyk. Skóra przyswoi go błyskawicznie, co ma znaczenie.

PORADNIK NA CIEPŁE DNI

Piękny pedikiur - ciesz się nim jak najdłużej



KOLORY NA TOPIE

W tym sezonie w pedikiurze królują wszystkim odcienie nude oraz delikatne pastele, a wśród nich szczególnie modny jest pastelowy fiolet.

Przed nami pora odkrytego obuwia, a każda z nas chciałaby zachwycać gładkimi stopami i zadbanymi paznokciami z przedłużonym efektem... Jak to zrobić?

Tak wykonaj pedikiur i pielęgnuj potem stopy, a zyskasz efekt w sam raz do sandałków.

Przygotuj paznokcie

- Zadbaj o skórki wokół paznokci. By nie narastały, najlepiej odsuń je patyczkiem po kąpieli stóp. Ewentualnie możesz płytko wyciąć je cząstkami. Zgrubienia na czubku wypoleruj pilnikiem, nie wycinaj, bo tu łatwo przesadzić i się skaleczyć.
- Płytki skróć na kształt prostokąta zaokrąglonego

po bokach. Mogą modnie wystawać poza opuszki. Użyj polerki i odtłuszczacza. Postępuj jak przy manikiurze. Najpierw lakier-baza, bo płytki u stóp często się przebarwiają. Po lakierze top, najlepiej szybko koschnący, bo zapobiega odpryskom i matowieniu.

Nawilżaj naskórek

- Doskonałą alternatywą dla kremów do stóp są mleczka, serum w sprayu lub pianki. Skuteczne i o bogatym składzie. Zapewniają komfort

i chronią przed wysychaniem spowodowanym temperaturą, bez uczucia lepkości i tłustego filmu.

- Pamiętaj o covieczornym, albo nawet częstszym, odżywianiu olejkami skórek wokół paznokci. Teraz to ważne, bo szybko wysychają, grubieją i narastają.

Nakładaj... skarpetki

- Tu go gry wkraczają takie nasączone specjalnymi składnikami. Najsilniej działają skarpetki ze słowem złuszczone. Sięgaj po nie, gdy masz narosłe

zrogowacenia nie tylko na piętach, ale na całych stopach. By złuszczyć pięty, wybieraj napiętki i plastry. Zawarte w tych kosmetykach kwasy działają po kilku dniach, a złuszczenie bywa uciążliwe. Dlatego lepiej nie wykonuj takiego zabiegu tuż przed samym wyjazdem na urlop...

- Łagodne w działaniu oraz pomocne są skarpetki i plastry zmiękczająco-wygładzające. Nie powodują silnego złuszczenia naskórka, a gładkość dają już po pierwszym zastosowaniu.

NA PÓŁCE

Łagodne mycie

Olejowy syndet do mycia Oilage Dermedic oczyszcza i pielęgnuje wrażliwą skórę z oznakami starzenia się. Zmywa makijaż i zanieczyszczenia bez podrażnień.

- ok. 55 zł (200 ml)



Odżywka do snu

Krem na noc PDRN Renewal Biotanique ma luksusową konsystencję. Odżywia, nawilża i odbudowuje skórę. Z modnym składnikiem PDRN, pozyskiwanym np. z mleczka łososia.



- ok. 60 zł (50 ml)

Więcej blasku

Maseczka do twarzy z efektem glow booster Miya jest lekka i otula skórę delikatnie klejącą warstwą do zmycia. Zapewnia wygląd



wypoczętej, pełnej blasku cery i to błyskawicznie.

- ok. 40 zł (60 ml)

Jak... modelator

Serum Longevity Ikigai Renew Yoskine modeluje i wpływa na poprawę owalu twarzy. Wzmacnia zdolność skóry do regeneracji, dzięki m.in. wyciągom z mirtu.



- ok. 75 zł (30 ml)

Dla aktywnych

Szampion After Swim Care Triswim usuwa chlor z włosów i skóry głowy po kąpieli w basenie. Eliminuje podrażnienia, łagodzi suchość i swędzenie. Pachnie liczi i mango.



- ok. 37 zł (250 ml)

GDY TWOIM PROBLEMEM SA...

...bóle reumatyczne

Zmiana diety to jedno z ważnych zaleceń przy tego typu problemach.

- Dobra dzienna norma to 4-5 niedużych posiłków spożywanych co 3-4 godziny. Ostatni staraj się jeść na 3 godziny przed snem w formie lekkiego dania, które nie obciąży żołądka na noc. Taki sposób odżywiania to mniejsze ryzyko nadwagi, która nie pomaga w problemach stawowych.

- Co dnia jedz owoce takie jak: borówki, ciemne winogrona, jagody, czarna porzeczka, truskawki, owoce dzikiej róży. Działają przeciwzapalnie.

- Po warzywa sięgaj nawet 4 razy dziennie. Polecane są: sałata, ogórek, por, brokuł, marchew, burak, seler, pietruszka, warzywa strączkowe. Niewskazane są: kapusta biała, ziemniaki, pomidory, kukurydza, papryka i ba-

kładan oraz bogate w kwas szczawiowy rabarbar, szpinak, botwina.

- Jeśli chodzi o produkty zbożowe, najlepszy wyborem są te z pełnego ziarna, o niskim indeksie glikemicznym.

- Źródłem przeciwzapalnych nienasyconych kwasów tłuszczowych są: ryby i owoce morza, olej rzepakowy, siemię lniane, orzechy włoskie, oliwa z oliwek, oliwki, orzechy laskowe, migdały, awokado.

- Polecane przyprawy to: kurkuma, imbir, goździki, anyż, czosnek, chrzan, cząber, bazylija, estragon, tymianek, majeranek, mięta, szałwia.

- Dozwolone w diecie są chude gatunki mięs – indyka, kurczak bez skóry, cielęcina, chuda wołowina oraz produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu takie jak ser biały, kefir 2-proc.

Pomóc może też maść ze składnikami takimi jak tarczyca bajkalska, żywokost lekarski.



REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.

- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki REUMABLOK® AKUT FORTE, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zeszywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.

REUMA BLOK®
AKUT FORTE

WYSOKA Z TORFEM LECZNICZYM SKUTECZNOŚĆ

REUMA BLOK AKUT FORTE
MAŚĆ NA BÓLE REUMATYCZNE STAWÓW

- skuteczna redukcja bólu
- rozluźnienie i poprawa zakresu ruchu
- łagodzenie stanów zapalnych i obrzęków

REUMA BLOK AKUT FORTE
MAŚĆ NA BÓLE REUMATYCZNE STAWÓW

- skuteczna redukcja bólu
- rozluźnienie i poprawa zakresu ruchu
- łagodzenie stanów zapalnych i obrzęków

WYRÓB MEDYCZNY
100 ml

Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou Poland

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

Skąd poranny ból głowy?

Często stoi za nim stres czy niewygodna poduszka do spania, ale też winowajcą mogą być pewne schorzenia. Znajdź przyczynę, a pozbedziesz się bólu.



CODZIENNA KONTROLA

Mierz ciśnienie o tej samej godzinie, rano i wieczorem. Gdy zauważysz tendencję do jego porannego wzrostu, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Pamiętaj, aby nie zrywać się z łóżka na równe nogi, lecz postarać się powoli wejść w dzień, bez stresu, na spokojnie.

Wydawałoby się, że rano nie powinno nam nic dolegać, bo sen regeneruje organizm. Zdarza się jednak, że jest inaczej – odczuwasz nieprzyjemne pulsowanie czy „łomotanie” w głowie.

Zgrzytanie zębami

Długotrwałe napięcie nerwowe w ciągu dnia organizm próbuje odreagować w nocy, poprzez mimowolne zaciskanie szczęki. Możesz nie być świadoma, że cierpisz na

twz. bruksizm. Zauważysz to np. po złym stanie zębów. Innym sygnałem bruksizmu mogą być poranne bóle głowy, wynikające z nadmiernego napięcia mięśni żuchwy i skroni. Wieczorem masuj kolistymi ruchami policzki, skronie, miejsce za uszami i lekko uciskaj napięte miejsca. Skonsultuj się też ze stomatologiem.

Niewygodna poduszka

Gdy dawno nie wymieniłaś poduszki, mogła się po prostu zużyć. Np. gdy

jej wypełnienie się zbiło, nie podpira odpowiednio głowy i szyi. Zarówno zbyt wysoka, jak i zbyt niska powoduje napięcie mięśni barków, karku, szyi. Może to skutkować porannym bólem głowy. Najlepiej jest spać na odpowiednio wyprofilowanej poduszce ortopedycznej.

Bezdech senny

W przypadku tej choroby podczas snu dochodzi do zwężenia lub zamknięcia górnych dróg oddechowych, spłyceń oddechu i ustania wentylacji płuc

– na kilkanaście sekund zatrzymuje się oddech. To powoduje krótkotrwałe niedotlenienie mózgu. Odwiedź laryngologa, który zleci terapię.

Nadciśnienie

Rano ciśnienie krwi naturalnie wzrasta. Jeśli jednak masz nadciśnienie (o czym możesz nie wiedzieć), jego skok naraża cię na ból głowy, zwykle odczuwany jako pulsowanie czy ucisk. Właściwie dobrane leki unormują ciśnienie.

NA PÓŁCE

Głóg dobry dla serca

Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrze. Wspierają serce. Są bez syntetyków. Kupisz w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

Kwas krzemowy zadba o żołądek

Silicolgel zawiera koloidalny kwas krzemowy, który po zażyciu tworzy ochronną i kojącą powłokę na błonie śluzowej żołądka i jelit. Adsorbuje większość substancji drażniących, toksycznych i patogenów.

• ok. 34 zł (200 ml)

Cukier i cholesterol w dół

Skandynawski Zuccarin Cholesterol – morwa biała i chrom pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi, zaś czosnek – cholesterolu. Do kupienia na newnordic.pl i w aptekach.

• ok. 119 zł (60 tabl.)

Uśmiechnij się!

Pasta do zębów Małcha z linii Biała Perła zawiera drobno zmieloną zieloną herbatę, która pomaga ograniczyć rozwój bakterii odpowiedzialnych za płytkę nazębną i wybiela.

• ok. 25 zł (75 ml)

Przeciwpalna kurkuma

Himalaya Turmeric Gummies zawierają skoncentrowany ekstrakt z kłącza kurkumy standardyzowany na 95 proc. kurkuminoidów. Wspomagają organizm w redukcji stanów zapalnych.

• ok. 60 zł (60 szt.)



Miód manuka pochodzi z nowozelandzkich krzewów o tej samej nazwie.

DONIESIENIA ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Na co pomoże miód manuka

Ostatnie badania dowodzą, że miód leczy refluks przełyku oraz może zmniejszać ryzyko zachorowania na nowotwory.

Nieprzyjemny refluks

• Według badań przeprowadzonych na Oddziale Endoskopii Przewodu Pokarmowego Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 w Bydgoszczy miód manuka znosi refluks żołądkowo-przełykowy. Uczestnicy podzieleni na dwie grupy spożywali manukę lub placebo (sztuczny miód) w dawce jednostkowej 5 g, trzy razy dziennie przez okres 4 tygodni. Przed przystąpieniem do eksperymentu pobrano od pacjentów krew do badań biochemicznych (badania powtórzono po 2 tygodniach spożywania miodu, a następnie na końcu eksperymentu). Została też wykonana gastroskopia (po początkowej selekcji i po 4 tygodniach). Próbkę do badań histologicznych z przełyku i żołądka zostały zebrane podczas endoskopii. Poprawę zaobserwowano aż u 73,3 proc. osób biorących udział w eksperymencie. Lecnicze działanie miodu manuka na przełyk potwierdziły zarówno odczucia samych pacjentów,

jak i przeprowadzone po 4 tygodniach badania.

Groźne nowotwory

• Miód manuka, będąc produktem bogatym w polifenole i flawonoidy, ma też działanie antyproliferacyjne przeciwko ludzkim komórkom nowotworowym (zakłóca ich postęp). Do takich wniosków doszli m.in. naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles. Odkryli, że miód manuka może być pomocny w zapobieganiu oraz wspomaganiu leczenia raka piersi. Przeprowadzone przez nich badanie przedkliniczne wykazało, że miód manuka spowodował 84 proc. redukcję wzrostu guza u myszy z ER-dodatnimi komórkami raka piersi (agresywny rodzaj raka). Co ciekawe, badacze zauważyli, że podawanie większych ilości miodu manuka powodowało większą redukcję wzrostu komórek nowotworowych.

MIÓD DO WIELU ZADAŃ

Do tej pory miód manuka był stosowany do gojenia ran, wyciszania objawów ze strony układu moczowego i żołądka oraz do kontrolowania gorączki.

REKLAMA



**Mānuka
Health**

Dołącz do świata Mānuka Health.

Nie każdy miód jest taki sam. W Mānuka Health łączymy wiedzę z pasją do natury, aby zagwarantować Ci oryginalny produkt z wysoką zawartością MGO™. Nasze wieloletnie doświadczenie to Twoja pewność, że wybierasz to, co najlepsze.

-20% Kupon rabatowy: **2TT26**

Oferta jednorazowa ważna do 31.05.2026. Nie łączy się z innymi promocjami, zniżkami ani akcjami specjalnymi. Aby skorzystać, wpisz kod w koszyku podczas finalizacji zamówienia na:

WWW.MIODYMANUKA.PL

lub podaj go zamawiając telefonicznie:
+48 22 266 84 99





Podczas spotkania należy złożyć oświadczenie o braku możliwości opłacenia pomocy prawnej (nawet jeśli porada nie dotyczy kwestii prawnych).

GDZIE JEJ SZUKAĆ

Bezpłatna pomoc obywatelska

Nie każdy problem wymaga wizyty u prawnika.

Czasem potrzebne jest wsparcie osoby, która łączy wiedzę z rozumieniem realiów codziennego życia. Właśnie na tym polega nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.

Ta forma wsparcia skierowana jest do osób, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej i nie są w stanie samodzielnie z niej wyjść. W przeciwieństwie do klasycznej pomocy prawnej, nie ogranicza się wyłącznie do objaśniania przepisów. Obejmuje także praktyczną pomoc w załatwieniu codziennych spraw.

Z jakim problemem

• Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie może dotyczyć problemów prawnych,

ale nie musi. Ma znacznie szerszy zakres. Obejmuje również porady związane m.in. z finansami (w tym z zadłużeniem), sprawami mieszkaniowymi czy różnego rodzaju świadczeniami. Taką poradą będzie na przykład wskazanie osobie, której zmarł ktoś bliski, do jakiego urzędu powinna się udać, aby załatwić formalności, albo wyjaśnienie, jakie świadczenia przysługują temu, kto stracił pracę, i pokierowanie krok po kroku przez wszystkie niezbędne formalności.

• Jeśli sytuacja jest bardziej złożona i wymaga rozwiązania konkretnego problemu, doradca obywatelski pomaga znaleźć najlepsze wyjście. Wspólnie z osobą zainteresowaną analizują sytuację, omawiają różne możliwości oraz ich konsekwencje. W razie potrzeby doradca może stworzyć plan działania i wspierać w jego realizacji.

• Osoba, która udziela porad obywatelskich, nie musi być prawnikiem. To może być np. psycholog, socjolog czy pedagog. Niektórzy doradcy specjalizują się w określonych dziedzinach, na przykład w zakresie niepełnosprawności, spraw konsumentów lub uzależnień.

Jak się umówić

• Aby skorzystać z porady, należy najpierw na nią się zapisać. Można to zrobić online przez formularz na stronie zapisy-np.ms.gov.pl, telefonicznie (każdy powiat ma swój numer do zapisów) lub osobiście w starostwie powiatowym lub w urzędzie miasta albo gminy.

• Spotkanie może się odbyć w miejscu udzielania porad lub zdalnie. Nie obowiązuje rejonizacja, czyli nie ma obowiązku zapisywać się na poradę w tym województwie, w którym mieszka osoba korzystająca z pomocy.

NA PÓŁCE

Kto by się spodziewał?

ANNA BROOK-MITCHELL

Wszyscy wierzą, że Barri za kilka miesięcy zostanie matką. Jej szafa pełna jest sukienek ciężowych i... sztucznych brzuchów. Czy plan, jaki ułożyła, uda jej się zrealizować?
Wyd. Gorzka Czekolada



Dziennik Reni Spiegel

RENIA SPIEGEL

Przejmujący dziennik „polskiej Anny Frank”. Renia była polską Żydówką z Przemysła, która marzyła o tym, by zostać poetką. Swoje wiersze, ale też przeżycia zapisuje w dzienniku. Opisuje w nim również obserwacje z przemyskiego getta, do którego trafiła.
Wyd. Poradnia K.



Dylematy kobiet pracujących

FUMIO YAMAMOTO

Zbiór opowiadań o kobietach, które nie chcą i nie potrafią dostosować się do obowiązujących w patriarchalnej strukturze zasad. Zmęczone narzuconymi normami, zbuntowane, poszukują własnej definicji wolności we współczesnej Japonii.
Wyd. W.A.B.



KIEDY STAJE SIĘ BEZTERMINOWA?

Umowa na czas określony

Nikt nie może pracować w nieskończoność na podstawie umów o pracę na czas określony (terminowych). Kodeks pracy jasno określa, ile takich umów można zawrzeć i jak długo mogą trwać. Jeśli zostaną wyczerpane limity przewidziane przepisami, umowa na czas określony przekształca się w umowę na czas nieokreślony. Dzieje się tak po zakończeniu trzeciej umowy terminowej, pod

warunkiem że wszystkie razem trwały łącznie 33 miesiące. Od tej reguły są jednak wyjątki. Więcej i dłuższych umów terminowych można zawrzeć, jeśli pracownik zastępuje kogoś na długim zwolnieniu lekarskim, wykonuje pracę dorywczą, sezonową lub na okres kadencji. Może się też zdarzyć (choć to rzadkie sytuacje), że pracodawca wskaże obiektywne przyczyny leżące po jego stronie, uza-

sadniające niestosowanie się do tych limitów. Jeżeli żaden z tych wyjątków nie występuje, po wyczerpaniu limitu „33 i 3” umowa terminowa automatycznie staje się umową na czas nieokreślony. Nie jest potrzebny do tego żaden aneks. Kodeks pracy nie przewiduje sytuacji, w której pracownik mógłby sam zgodzić się na przedłużanie umów terminowych ponad ustawowe limity.



TERAZ TO ŁATWIEJSZE

Przeliczenie emerytury

Od 13 marca 2026 r. w portalu eZUS dostępny jest elektroniczny wniosek ERPO o ponowne obliczenie emerytury. Wcześniej był on tylko w formie papierowej, elektroniczna wersja znacząco przyspiesza procedurę. Wniosek jest dla osób, które już pobierają emeryturę, czyli mają ustalone prawo do świadczenia. Można go złożyć, gdy emeryt odnalazł

dokumenty potwierdzające staż lub zarobki (których wcześniej nie przedłożył) albo gdy po przyznaniu emerytury pracował i na jego koncie emerytalnym zapisano nowe składki. Po ponownym obliczeniu świadczenie może wzrosnąć. Warto o to wnioskować, zwłaszcza że złożenie ERPO w eZUS jest bardzo proste – system prowadzi krok po kroku.

REKLAMA

Rewolucja w porządkach

Szukasz rozwiązań, dzięki którym codzienne porządki będą słyły szybko i sprawnie? Wypróbuj produkty marki Vileda! Mop płaski Vileda H2prO nie zajmuje wiele miejsca, a dzięki innowacyjnemu systemowi dwóch zbiorników zapewnia higieniczne mycie podłóg czystą wodą (219,99 zł). Miotelka

do kurzu Vileda Flex & Catch ma teleskopową rączkę, która dociera nawet do trudno dostępnych miejsc (34,99 zł). Zmywak Vileda Pro Clean zawiera naturalne enzymy, które skutecznie rozkładają zabrudzenia i resztki tłuszczu wewnątrz materiału, dzięki czemu pozostaje on czystszy dłużej (5,59 zł).



FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

SPORT TO PODSTAWA!

...i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codzienne spacerowanie, bieganie, grę na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze, pływanie, tenis. Ważne, by sport uprawiać sukcesywnie.

Podczas treningów możesz odczuwać dyskomfort łydek, kolan, łokci, bioder, kręgosłupa, karku, szyi. Warto wspierać się dobrym kolagenem, jak na przykład KolagenCito znanej niemieckiej marki Reutter. KolagenCito to nie imitacja! KolagenCito jest produktem 100% oryginalnym!

Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczo-zielarskich. Sport! Ruch! Aktywność...! Wspieraj kondycję z KolagenCito dzisiaj, jutro, zawsze...!

KolagenCito - dobry wybór!



PRZYDATNE W DOMU

Pyszny dodatek

Każde ziarenko Groszku Zielonego, zanurzone w naturalnej zalewie, jest idealnie

jędrne, dojrzałe i apetycznie zielone. Delikatna słodycz groszku znakomicie uzupełnia smak sałatki jarzynowej, zup, za-

piekanek, marchewki czy mięsnych galaretek.

■ Rolnik, 3,59 zł/400 ml



Zrób ją sam

Koncentrat o smaku klasycznej Coli to legendarny smak

w nowoczesnej, domowej odsłonie! Ten wyjątkowy syrop pozwala stworzyć klasyczną colę. Wystarczy dodać wodę (najlepiej gazowaną), aby w kilka chwil cieszyć się ulubionym smakiem.

■ Herbapol, 12,99 zł/405 ml



Nowy smak

Klasyczna mleczna czekolada, w której znajduje się delikatne, kremowe nadzienie o intensywnym smaku winogronowym. Każda kostka łączy w sobie aksamitną słodycz czekolady z owocową, lekko kwaskową nutą winogron.

■ E. Wedel, 7,99 zł/100 g



Słodkie naleśniki i placuszki

To proste i pyszne propozycje na coś słodkiego, co przygotujesz w kilka chwil i możesz podać na wiele różnych sposobów – z owocami, serkiem czy czekoladą.

Bananowy przekładaniec

SKŁADNIKI: ● 50 g masła ● 2 jajka ● 300 g mąki ● 500 ml mleka ● po 2 łyżki cukru i miodu ● 100 g kremu czekoladowo-orzechowego ● po 50 g orzeszków ziemnych i masła orzechowego ● 4 banany ● olej ● sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Stop 40 g masła. Białka ubij. Mąkę połącz z cukrem

i szczyptą soli. Dodaj mleko, żółtka i stopione masło, zmiksuj. Na koniec włączaj pianę z białek. Patelnię rozgrzej, posmaruj olejem. Wlewaj porcje ciasta i kolejno usmaż puszyste naleśniki.

2. Krem czekoladowo-orzechowy i masło orzechowe ogrzej w kąpieli wodnej, aż zrobi się płynny sos.

3. Banany obierz, przekrój wzdłuż na połowki. Obsmaż je na reszcie masła. Polej miodem i skarmelizuj.
4. Naleśniki serwuj przekładane bananami, sosem i posiekаныmi orzeszkami.

Czas przygotowania: 50 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni

Holenderskie placuszki

SKŁADNIKI: ● 250 g mąki ● 250 ml mleka ● 15 g świeżych drożdży ● 2 jajka ● 1 łyżka cukru ● kilka łyżek masła ● 3 krople ekstraktu waniliowego ● szczypta soli ● świeże owoce do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko lekko podgrzej, rozpuść w nim pokruszone drożdże. Dosyp cukier i 2 łyżki mąki, wymieszaj. Przykryj, odstaw w ciepłe miejsce na 15 minut. Jajka roztrzep. Pozostałą mąkę

przesiej do miseczki. Dodaj rozczyn i sól, wymieszaj. Wlej jajka i ekstrakt, zmiksuj na gładko. Ciasto przykryj, odstaw w ciepłe miejsce na 45 minut.

2. Patelnię rozgrzej, posmaruj masłem. Smaż małe placuszki (2 minuty z jednej strony). Możesz też użyć specjalnej patelni z dołkami. Placuszki tuż przed podaniem polej stopionym masłem i, jeśli chcesz, oprósz cukrem pudrem. Podaj z owocami.



Czas przygotowania: 50 minut

Porcje: 6

Stopień trudności: średni

Malinowe szaszłyczki

SKŁADNIKI: ● 700 g malin ● 125 g cukru ● rdzeń z 1/2 laski wanilii ● 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej ● 1 pęczek mięty ● 3 jajka ● 30 g masła ● 300 ml maślanki ● 175 g mąki pszennej ● 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia ● szczypta soli ● 30 g masła klarowanego ● cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny gotuj z 100 ml wody, 75 g cukru i rdzeniem z wanilii. Zagęść mąką ziemniaczaną. Stop 30 g masła, ostudź. Zmiksuj

z jajkami, maślanką, mąkę pszenną, proszkiem, 50 g cukru i szczyptą soli. Usmaż 8 naleśników na maśle klarowanym.

2. Miętę opłucz, osusz, oderwij listki. Naleśniki posmaruj malinowym nadzieniem. Posyp miętą. Zwiń. Rulony pokrój w grubsze plasterki. Ponabijaj je na długie drewniane patyczki. Przed podaniem oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 75 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni



Torcik z kremem serowym

SKŁADNIKI: ● 300 g mrożonych truskawek ● 50 g masła ● 350 g mąki ● 200 g cukru ● 750 ml mleka ● 6 jajek ● 500 g ricotty ● 200 g sera śmietankowego ● 30 g żelatyny ● sól ● świeże truskawki do podania

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki rozmroź i osącz. Masło stop. Mąkę zmiksuj ze 100 g cukru, szczyptą soli, mlekiem, jajkami i masłem. Usmaż 14 naleśników na patelni z nieprzywierającą powłoką.

2. Żelatynę rozpuść w kilku łyżkach gorącej wody, ostudź. Rozmrożone truskawki zblenduj, Ricottę zmiksuj z serkiem i resztą cukru. Dodaj żelatynę i truskawkowe piure, wymieszaj.

3. Naleśniki smaruj kremem i układaj w tortownicy. Schłodź przez godzinę. Przed podaniem udekoruj świeżymi owocami.

Czas przygotowania: 70 minut

Porcje: 8

Stopień trudności: średni

Panekjki z awokado i borówkami

SKŁADNIKI: ● 520 g mąki ● 4 łyżeczki proszku do pieczenia ● 2 łyżki cukru ● 3 łyżki oleju kokosowego ● 4 awokado ● 1 cukier waniliowy ● 4 jajka ● 300 g borówek ● 4 łyżki masła klarowanego ● płynny miód ● sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia, cukrem, cukrem waniliowym i szczyptą soli. Olej kokosowy stop. Awokado przekrój na połówki, wyjmij pestki i wydrąż miąższ.

Miąższ zmiksuj z olejem kokosowym i jajkami. Przełóż do sypekich składników, wymieszaj.

2. Borówki opłucz i osusz. Na dużej patelni rozgrzewaj partiami masło klarowane. Łyżką nakładaj porcje ciasta, formując okrągłe placki. Smaż je 2-3 minuty. Posyp odrobiną borówek, przewróć na drugą stronę i dosmaż. Polej miodem, posyp resztą owoców.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 6

Stopień trudności: średni



WIELICZKA

W królestwie z białego złota

A może by tak rzucić wszystko i... zjechać pod ziemię? Na głębokości 135 metrów, kiedy spaceruje się solnymi korytarzami i samemu chwyta za kilof, znikają wszelkie troski...

Urządzone po królewsku sale z solnymi girlandami i żyrandolami są idealne na zorganizowanie przyjęcia, wesela czy chrzcina.



Choć dopiero w 1999 roku papież Jan Paweł II kanonizował Kingę, od stuleci była już nazywana świętą.

Kopalnia liczy ok. 2400 komór – w jednej z nich, im. Erazma Barączca, znajduje się piękne jezioro solankowe o zielonej barwie.



Podczas wyprawy możemy poczuć się jak prawdziwi górnicy i poznać tajniki pracy pod ziemią. Satysfakcja gwarantowana!

Na początku była sól – symbol bogactwa, zdrowia i dobrobytu. Choć potrzeba było niemal cudu, by mieszkańcy okolic Krakowa odkryli, jakie skarby kryją się pod ziemią. Według legendy to węgierska księżniczka Kinga, żona Bolesława Wstydlivego, postanowiła sprowadzić do Polski sól, by zapewnić poddanym dostatek. Wrzuciła do kopalni na Węgrzech swój pierścionek zaręczynowy, który miał tajemniczo odnaleźć się w bryle soli na ziemi Piastów. To zapoczątkowało białozłotą erę w polskiej historii, która trwa do dziś. Kopalnia w Wieliczce działa od lat 80. XIII w. i jeszcze dziś wydobywana jest tam sól – kilkanaście tys. ton rocznie. Codziennie zaś pracuje tam 400 górników i 400 przewodników!

Odwieczny blask

Kinga rządziła z mężem Małopolską, ale to Wieliczka była jej królestwem. Nie dziwi więc, że zaraz po zejściu do kopalni wita nas piękna scena: górnik z bryłą soli klęczący przed swoją władczynią. Jej też została poświęcona wspólna kaplica wykuta w soli przez wiele pokoleń górników-rzeźbiarzy. Wędrując 135 metrów pod ziemię przez kunsztownie wykonane sale, korytarze, kaplice i mijając podziemne jeziora, dotykamy tajemnic dawnych czasów, czujemy ich splendor. Uroki kopalni odkrywali na długo przed nami m.in. Mikołaj Kopernik, Fryderyk Chopin, Ignacy Paderewski czy Johann Wolfgang von Goethe.

Dla ciała i ducha

Zwykła wycieczka turystyczna to za mało, by poczuć ducha kopalni? Na spragnionych mocniejszych wrażeń czeka prawdziwa trasa górnicza! Ubrani w kombinezony i kaski, wyposażeni w lampy i pochłaniaczy tlenu, możemy zapuścić się w najciemniejsze i najbardziej surowe zakamarki Wieliczki. Nagrodą będzie własnoręcznie wydobyta sól i honorowy tytuł Przodowego!

Pobyt w Wieliczce to nie tylko spotkanie z historią i poznanie górniczego trudu. Od wieków wiadomo, że sól działa dobroczynnie na układ oddechowy i skórę, a nawet może zapewnić wieczną młodość! Dlatego pod ziemią czeka solne uzdrowisko, a na powierzchni – rozległe łąki solankowe. Jak pisał w XVI wieku słaski poeta Adam Schroeter: „Sól silnym nas czyni, to balsam wszystkich rzeczy”...

PAULINA MILUSKA

TELETYDZIEŃ 95



9.06.1966 – EMISJA PILOTAŻOWEGO ODCINKA SERIALU „CZTERE PANCERNI I PIES”

14.05.1940 – URODZIŁA SIĘ MARTA LIPIŃSKA

Ciekawa świata i ludzi

Dla jednych jest Michałową z serialu „Ranczo”, dla innych – Panią Elізę ze słuchowiska „Kocham pana, panie Sułku”. Mówi o sobie, że jest ciekawa świata i ludzi. „Nie zobojętniałam z upływem czasu. Ciągłe jest we mnie sporo entuzjazmu. Wszystko to sprawia, że wciąż czuję się młodo” – podkreśla.



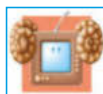
8.05.1945 – zakończyła się II wojna światowa w Europie.
9.05.1935 – w Częstochowie urodziła się poetka Halina Poświatowska.
10.05.1989 – Lech Wałęsa odebrał w Strasburgu Europejską Nagrodę Praw Człowieka.
11.05.1943 – w Warszawie urodził się Jan Englert.
12.05.1364 – król Kazimierz III Wielki ogłosił akt fundacyjny Akademii Krakowskiej – najstarszej polskiej uczelni, w 1817 roku przemianowanej na Uniwersytet Jagielloński.
13.05.1981 – na Placu św. Piotra w Rzymie doszło do zamachu na życie papieża Jana Pawła II.
14.05.1920 – w Warszawie został założony Związek Literatów Polskich.

Załoga na medal!

Była godzina 20.00, gdy Telewizja Polska rozpoczęła emisję odcinka „Załoga”. Na następne widzowie musieli czekać, bo premiera całej pierwszej serii miała miejsce 25 września 1966 r. Ani reżyser Konrad Nałęczki, ani scenarzyści – Janusz Przymanowski i Stanisław Wohl

– nie podejrzewali, że tworzą fenomen. Wielka w tym załuga Janusza Gajosa, Romana Wilhelmiego, Franciszka Pieczki i Włodzimierza Pressa (na zdj. kadr z odc. 3) i... owczarka niemieckiego Trymera, który z dublerami – Atakiem i Spikiem – świetnie „zagrał” Szarika.

HOROSKOP Od 8 do 14 maja 2026



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Samotne Barany mogą zawrzeć znajomość podczas aktywności sportowej. **PRACA** Twoja inicjatywa zostanie zauważona przez przełożonych. Nie odkładaj ważnych tematów na później. **ZDROWIE** Organizm domaga się ruchu. Uważaj jednak na przeciążenia mięśni.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Stabilność w uczuciach da Ci poczucie bezpieczeństwa. Czułe gesty wzmocnią związek. **PRACA** Skup się na konsekwentnym działaniu. Możliwa jest korzystna oferta współpracy. **ZDROWIE** Kluczowe będą regularne posiłki i nawodnienie. Spacerzy poprawią krążenie.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Flirt i lekkość zdominują relacje Bliźniąt. Nowa znajomość może zacząć się online. **PRACA** Twoje pomysły będą błyskotliwe i świeże. Czekają Cię prezentacje i negocjacje. **ZDROWIE** Dbaj o balans między aktywnością a snem. Krótki urlop dobrze Ci zrobi.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Bliskość i dyskusje o emocjach zacieśnia więzi. **PRACA** Intuicja pomoże Ci podjąć trafną decyzję. Warto zająć się zaległymi sprawami. **ZDROWIE** Zatrzaszcz się o odpoczynek, na przykład na łonie natury.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Przyciągasz spojrzenia i komplementy. Twoja pewność siebie działa jak magnes. **PRACA** Zabytniesz w firmie kreatywnym projektem. Odwaga i pewność siebie przyniosą Ci uznanie. **ZDROWIE** Postaw na odprężającą aktywność na świeżym powietrzu.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Szczerłość rozwiąże drobny konflikt. Warto okazać więcej wyrozumiałości. **PRACA** Twoja dokładność zostanie doceniona. Uporządkuj dokumenty. To dobry czas na dopracowanie szczegółów. **ZDROWIE** Zrównoważona dieta poprawi samopoczucie. Zrób badania.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Singielki mają szansę poznać ciekawą osobę przez wspólnych znajomych. Unikaj niedomówień. **PRACA** Nowe kontakty przyniosą długofalowe korzyści. Kluczowa będzie mediacja. **ZDROWIE** Medytacja lub muzyka wyciszą stres oraz ukoją nerwy.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Uczucia nabiorą intensywności. Partner może Cię zaskoczyć deklaracją. Ważne jest zaufanie. **PRACA** Skup się na strategicznym planowaniu. Nie ujawniaj wszystkich pomysłów od razu. **ZDROWIE** Warto pomyśleć o detoksie. Znajdź czas na głęboki relaks.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ W sprawach sercowych pojawi się spontaniczność. Wyjazd może zapoczątkować znajomością. **PRACA** Szukaj wyzwań i szkoleń. Twoja odwaga się opłaci. Uważaj jednak na zbyt ni pośpiech. **ZDROWIE** Urządzaj sobie rowerowe wycieczki lub piesze wędrówki.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Okaż więcej ciepła. Rozmowa na temat przyszłości zbliży Was do siebie. **PRACA** Skup się na celach długoterminowych i realizuj plan. **ZDROWIE** Rób przerwy i rozciągaj się w trakcie pobytu w biurze. Nie lekceważ sygnałów przemęczenia.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Daj sobie oraz wybrankowi przestrzeń. Wymiana myśli rozwija wątpliwości. **PRACA** Kreatywne projekty nabiorą tempa. Warto działać zespołowo zamiast w pojedynkę. **ZDROWIE** Ogranicz czas przed ekranem. Wybierz się na wyprawę za miasto.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Romantyczna atmosfera sprzyja wyznaniom. Intuicja podpowie Rybom, komu zaufać. **PRACA** Możesz otrzymać zadanie, które pozwoli Ci rozwinąć artystyczne talenty. **ZDROWIE** Regeneracja będzie teraz najważniejsza. Zredukuj nadmiar bodźców.

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group
Telewizja
PBC
 Adres redakcji:
 ul. Motorowa 1,
 04-035 Warszawa,
 tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczkó, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miłuska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytory:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominke **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 Orekło **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamowy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamowego:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.
 Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest obiektem badań Instytutu Polskich Badań Cytelictiva. Rozpowszechnianie wszelkich 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 sprzedaje aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową
 Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05
 Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

Fot.: East News, AKPA

można je brać za pas	▼	Michael ... „Klejnot Nilu”	▼	w parze z opiekunem	▼	pierwiastek o l.at. 5	▼	„... to za mało z Brosnanem”	transport drogą szynową	▼	kanister	▼	spalinowe wylwiewy	▼	„serek” dla wegan
▶				marzenie karawany		roślina pastewna	▶				atrybut Thora	▶			
...	Kulesza, „Ida”	buty piłkarza	▶					z firanką	▶				5	dokładka	nocna w fabryce
▶					Meryl ... „Diabeł ubiera się u Prady 2”	Carlos ... hiszpański reżyser		ewolucja narciarska			odpust w Krakowie	▶	odłamki rozkruszonych cegieł		
imitacja		gaz w butli nurka	▶	dawniej patrol wojskowy										kosmetyk do zębów	„... Trek”, serial
					kosmate przykrycie		4								
stolica Norwegii	▶							szkoda moralna	▶					przed omegą	1
▶			2		puste miejsce					umartwia się i pości					
amerykański drobniak	komputerowy klawisz	▶						miedziany w kablu	▶			3		skoczny płas	
▶					... Delany, „Anatomia prawdy”					pustynia w Afryce					

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

Wpisz rozwiązanie

kukulcze w kropki	▼	ciepły płaszcz	▼	nad wrzącą wodą	▼	ze stolicą w Edynburgu	przepych, świetność	▼	yerba ... herbata	lalka w stroju arlekina	▼	kudłaty stwór z Himalajów	▼	zaślepiający gniew	▼	
Indianin z Arizony	▶					... Hayek, „Frida”	▶							klątwa kościelna	„Harry Potter i ... tajemnic”	
parów	▶					egipski chrześcijanin	▶			„... do przyszłości”, komedia	▶	dawniej sklep z mięsem				
▶			2					kleista pułapka na muchy	▶					... Stróż	3	
szczapa, bierwiono	wawrzyn			przewodzi bodźce	Podlaski, wieś			chilijskie góry	▶	matka jagnięcia			4		pies gończy	napaść
▶					Tommy ... Jones, „Faceci w czerni”						np. keno-zoik	1000 kg	▶			
genetyczny duplikat		największa antylopa	▶							odstępca, zdrajca						
▶						selekcja	▶							na niej zapasy		
stolica Boliwii		generał sułtana	▶							porasta brzegi jeziora					6	

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

Wpisz rozwiązanie

CHWIŁA NA RELAKS

krzyżówka

można ją ukryć w dłoniach	„Dziwiątę ...” Polańskiego	efekt specjalny	▼	„Szósty ...”, film	▼	środek naczyń	biceps	▼	sprzęt w sanitarce	sam na estradzie	▼	szara papuga	▼	popularne klocki
▶	▼			„Gdzie jest ...?”, bajka	▶			2	potrafi rozbroić niewybuch	▶				
... Balboa, filmowy bokser		obok nazwiska	▶			załom	▶					ślad		kojarzył małżeństwa
▶				kosmetyk do rzęs	▶				egipski grzybień	▶				
nanos rzeczny		podział jądra komórkowego	▶	cheddar lub parmezan	▶	francuski kaszkiet	▶				5	malowidło na elewacji		huk, łoskot
▶				Daniel ..., grał Bonda		wciskany do dechy w aucie		kapryśna w górach	czarna mał	▶				
Maciej „Fuks”	dorzucana do ogniska		hawajska mała gitara	element muru	▶				odgłos kroków	▶				
silna emocja	▶			6	pałac sultana		apopleksja	▶				jarosz go nie jada		płatnicza w portfelu
▶	4			Szalom ..., pisarz	▶			... wyższej konieczności	indiański namiot		biała gorączka	▶		
odbiór bodźców przez receptory	▶					kraży wokół planety	▶							
▶				niejeden w lamusie				model volks-wagena				złącze wykonane palnikiem		kiedys używany po goleniu
boa na szyi		plynie przez Cieszyn			władca Rosją	korab		bieg rumaka	▶					
„Policjantki i ...”, serial	▶					8					wydłużona u fraka	▶		
▶				karambol		owoc uprawiany na Hawajach		lepsze niż mono		po nim podwyżka		dokument od notariusza		rymska Eos
rywal Harvardu	wyżłobienie		drzewo z kokosami	▶						wioska		1		
▶	▼			świecący szyld	nawał pracy	▶						cząstka z jądrem		stragan
zwijana kanapka		... Nehrebecka, aktorka	▶				duszek leśny		leciwa wódka	▶				
ptasi przelyk	▶			7	parzysty narząd	▶						bagienny opał	▶	
dotykowy w tablecie		duch walki	▶					schlebiał królowi		3				
▶					gromada psów	▶						dostaje laurkę 26.05	▶	

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Nowość!

Wyjątkowy poradnik dla tych, którzy opiekują się bliskimi!

Tylko u nas! Co ci się należy, gdzie uzyskać pomoc finansową i medyczną



W najnowszym numerze:

Wszystko, co należy wiedzieć na temat świadczenia wspierającego

Gdzie szukać wsparcie, gdy bliski zmagają się z chorobą onkologiczną

Jakie są nietypowe objawy, które często zapowiadają zawał serca

Ćwiczenia łagodzące reumatyczne bóle rąk

Czasopismo dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl

JBL

QUANTUM 250



PARTYBOX ENCORE 2



GRIP



**ZAWSZE NAJLEPSZY
WYBÓR**



ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI