NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

25.09-1.10.2026
Popularny magazyn telewizyjny

TeleTydzień

Nr indeksu 37836A

Nr 39
21 września 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT



GŁOSUJ NA TELEKAMERY.PL W KATEGORIACH AKTOR, AKTORKA I SERIAL. NAGRODY CZEKAJĄ!

TeleKamery
TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

WYWIAD

MASTERCHEF
PASCAL BRODNICKI
ZDRADZA, CZEGO SZUKA U UCZESTNIKÓW 15. EDYCJI SHOW I DLACZEGO ŻYCIE PO 50-TCE TO DOPIERO POCZĄTEK

LIGA NARODÓW
POLSKA – BOŚNIA I HERCEGOWINA

PREMIERA W NETFLIX
NA WSCHÓD OD EDENU

FRANTIC

LA LA LAND

WOKÓŁ EKRANU
NIEZAPOMNIANA MUZYKA FILMOWA

TASKMASTER

NOWOŚĆ
NOWA SZELĄGOWSKA

ELVIS

WYWIAD
CZAREK SIKORA

KUCHNIA MAŁE SŁODKOŚCI, WIELKI EFEKT – PRZEPISY NA MINIDESERY

ISSN 1230-7912 39
9 771230 791600

Numer w sprzedaży do 27.09.2026



eprasa.pl 2e1a71bee2

MASTERCHEF

Koniec, a jednak początek



W najbliższym odcinku „MasterChefa" (emisja 27.09 o 19.45 w TVN) uczestnicy zmierzą się z prawdziwym wyzwaniem architektury smaku – monoporcjami. Słodkim sprawdzianem dowodzić będzie gość specjalny, mistrzyni cukiernictwa premium Justyna Sekunda, która była uczestniczką 8. edycji. Choć nie wygrała show, pojawiła się w 13. sezonie jako ekspert! – W 2019 roku „MasterChef" był dla mnie początkiem, a 5 lat później wróciłam do tej samej kuchni już jako autorytet. Zaproszenie mnie do obecnej, jubileuszowej edycji, to dla mnie najpiękniejszy dowód, że czasem koniec jednego rozdziału jest dopiero początkiem całej historii – przyznała. **BD**

ZWIERZAK

Mroczne lata 90.

SkyShowtime pracuje nad nowym polskim serialem. Akcja „Zwierzaka" przeniesie nas do lat 90., za kulisy działania zorganizowanych grup przestępczych. Głównym bohaterem jest pracujący pod przykrywką policjant, który każdego dnia musi balansować na granicy prawa, lojalności i własnego kodeksu moralnego. Produkcja czerpie ze wspomnień Jerzego Hybińskiego, byłego funkcjonariusza. W tytułowej roli Piotr Witkowski, obok którego wystąpią Borys Szyc, Zofia Jastrzębska, Eryk Kulm i Vanessa Aleksander. Za kamerą stanął zaś Adrian Panek, reżyser m.in. cyklu „Kolory zła". Data premiery nie jest jeszcze znana. **JK**





Wokulski (Marcin Dorociński) – ideowiec i marzyciel.

Co rozbawiło Wąsowską i Łęcką (Maria Dębska, Kamila Urzędowska)? Przekonamy się w kinie.

LALKA

Romantyk i pozytywista

Doczekaliśmy się! W środę 30 września do kin wchodzi najnowsza filmowa ekranizacja „Lalki". Już 28 września obejrzymy relację z jej uroczystej premiery (godz. 18.55, TVN). Choć pozostało do niej zaledwie kilka dni, reżyser Maciej Kawalski wraz z ekipą nadal pracują nad ostateczną wersją. – Chcieliśmy stworzyć film dla kin. Połączyć najwyższej jakości rozrywkę, rozmach z fabułą najważniejszej polskiej powieści – mówią twórcy. W każdym ujęciu czekają więc na nas plejada gwiazd, piękne scenografie i kostiumy... a w tym wszystkim i tak najważniejsza jest ponadczasowa historia o miłości i podziałach klasowych. **JK**



Aktor brał udział w wielu formatach rozrywkowych, ale nigdy nie był ich gospodarzem.

LEGO MASTERS

Wszystko się ułoży

O tym, że program „Lego Masters" przeszedł z TVN do Polsatu, wiadomo już od kilku tygodni. Ciągle jednak pojawiają się nowe informacje na temat odświeżonej wersji show. Powstać mają cztery odcinki, które premierowo obejrzymy już w listopadzie. Podobnie jak w poprzednich dwóch edycjach uczestnicy w każdym odcinku odwiedzą inne polskie miasto, a swoje konkursowe konstrukcje układać będą w różnych nietypowych lokalizacjach. Największe zainteresowanie budzi jednak tożsamość nowego gospodarza programu. Plotka niesie, że ma nim zostać Maciej Zakościelny! Jak aktor sprawdzi się w nowej roli? **JK**

fot. TVN WBD/Iza Grzybowska, TVN (2), Netflix, Getty Images, Forum, (2), materiały prasowe

fot. Kino Świat/Gigant Films (2), TVN, SkyShowtime, AKPA

eprasa.pl 2e1a71bee2

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026

Trwa 29. edycja Telekamer Tele Tygodnia!



Zapraszamy Was do głosowania w kategoriach:

Aktor, Aktorka i Serial. W pozostałych kategoriach – Juror, Komentator / Dziennikarz sportowy, Format rozrywkowy, Prezenter / Prowadzący / Gospodarz Show oraz Olśnienie Tele Tygodnia – głosy oddadzą członkowie Jury – redaktorzy naszego Wydawnictwa.

Drodzy Czytelnicy! Głosujcie na stronie telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026

Aby przejść bezpośrednio na stronę z głosowaniem zeskanuj kod QR:

WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY

SPONSOR STATUETEK

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród.

epress.pl 2e1a71bec2

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!



Albatros travel

1x **WYCIECZKA 2-OSOBOWA: OSLO, BERGEN I NORWESKIE FIORDY**

Odkryj niezwykłą Norwegię! Fiordy, lodowcowe góry, spektakularna Droga Trolli, malownicze Bergen i rejs statkiem. Czekają na Ciebie zapierające dech krajobrazy, klimatyczne miasteczka i prawdziwa przygoda w krainie wikingów! Realizacja do końca 2027 roku.

WARTOŚĆ NAGRODY: **12 000 zł**

4x **ZESTAW ZEGARKÓW: DAMSKI I MĘSKI**

Nagrodę ufundowała firma: APART.pl

WARTOŚĆ ZESTAWU: 1680 zł



Biżuteryjny zegarek **Elixa** Beauty zachwyca złotą bransoletą i oktagonalną tarczą z masy perłowej, tworząc doskonały dodatek do każdej stylizacji.

Stylowy chronograf **Aztorin** z granatową tarczą i kontrastowymi subtarczami. Męski, funkcjonalny i elegancki zegarek, idealny zarówno na co dzień, jak i na wyjątkowe okazje.

4x **GŁOŚNIK JBL XTREME 5**



JBL Xtreme 5 to przenośny głośnik z mocnym brzmieniem JBL Pro Sound i technologią **AI Sound Boost.** Oferuje do 28 godzin pracy na baterii, odporność na wodę i kurz (IP68), funkcję powerbanku oraz łączenie wielu głośników przez Auracast™. **Sprawdzi się zarówno na świeżym powietrzu, jak i podczas domowych imprez.**

WARTOŚĆ: 1499 zł

1x **T TABLET 2**

Nowoczesny tablet 5G z dużym ekranem 10,1", pamięcią 6/128 GB i pojemną baterią 6000 mAh.

WARTOŚĆ: 1299 zł

1x **T PHONE 3**

Wydajny smartfon 5G z ekranem 120 Hz, aparatem 50 MP, pamięcią 6/128 GB, z baterią 5000 mAh.

WARTOŚĆ: 849 zł

1x **HISENSE 55" 55E7Q QLED 60HZ 4K**

Telewizor QLED 4K zapewnia żywe kolory, wysoki kontrast i obsługę Dolby Vision oraz Dolby Atmos.

WARTOŚĆ: 1649 zł

MAGENTA TV

2x **NAGRODA 1000 zł**

UFUNDOWAŁA MARKA HORTEX

SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026

Hortex

5x **VOUCHER DO WYKORZYSTANIA NA STRONIE COSTWAY.PL**

Ważny do końca czerwca 2027 r. na dowolnie wybrane produkty.

COSTWAY

WARTOŚĆ: 500 zł



FOT. materiały prasowe

Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

COSTWAY

Stwórz dom,
który pokochasz
z Costway.pl



/costwaypl

/costway.pl

REKLAMA

Telekamery Tele Tygodnia 2026: nominacje

AKTORKA


Barbara Bursztynowicz


Paulina Gałązka


Katarzyna Herman


Anna Karczmarczyk


Joanna Kulig


Magdalena Różczka


Anna-Maria Sieklucka


Agata Turkot


Justyna Wasilewska


Zofia Zborowska-Wrona

AKTOR


Ireneusz Czop


Piotr Cyrwus


Konrad Eleryk


Tomasz Kot


Maciej Musiał


Filip Pławiak


Piotr Polak


Michał Sikorski


Borys Szyc


Tomasz Ziętek

W pozostałych pięciu kategoriach Telekamer Tele Tygodnia 2026: Format rozrywkowy, Juror, Prezenter / Prowadzący / Gospodarz show, Komentator / Dziennikarz sportowy, Olśnienie Tele Tygodnia, laureatów wyłoni Jury, w skład którego wchodzą redaktorzy Wydawnictwa Bauer: Magdalena Adamcio, Artur Kosiński, Marta Lubartowska, Anita Nawrocka, Adam Piosik, Dorota Skalska, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek.



FORMAT ROZRYWKOWY

- Afryka Express
- Farma
- Kocham Cię, Polsko!
- Koło fortuny
- Love Is Blind
- Milionerzy
- Must Be The Music
- Omnibus – szybcy i mądrzy
- The Floor
- The Voice Kids

JUROR

- Kuba Badach
- Blanka
- Agustin Egurrola
- Dawid Kwiatkowski
- Alicja Majewska
- Michel Moran
- Rafał Maserak
- Magdalena Narożna

eprasa.pl 2e1a71bee2

SERIAL



Czarna śmierć



Drelich



Heweliusz



Młode gliny



Ołowiane dzieci



Piekło kobiet



Przepis na zbrodnię



Szpital św. Anny



The Office PL 5



Zajazd. Będzie się działo

Zapraszamy Czytelników do głosowania online na stronie www.telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026.

Aby przejść bezpośrednio na stronę z głosowaniem, zeskanuj kod QR:

PREZENTER / PROWADZĄCY / GOSPODARZ SHOW

- Krzysztof Czeczot
- Patricia Kazadi
- Izabella Krzan
- Ilona i Milena Krawczyńskie
- Elżbieta Romanowska
- Marzena Rogalska
- Mikołaj Roznerski
- Małgorzata Rozenek-Majdan
- Hubert Urbański
- Tomasz Wolny

KOMENTATOR / DZIENNIKARZ SPORTOWY

- Jakub Bednaruk
- Mateusz Borek
- Piotr Dumanowski i Dominik Guziak
- Andrzej Janisz
- Daria Kabała-Malarz
- Kacper Merk
- Maja Strzelczyk
- Andrzej Twarowski
- Krzysztof Wanio

OLŚNIENIE TELE TYGODNIA

- Maja Chwalińska
- Gamou Fall
- Aleksandra Filipek
- Michał Koterski
- Paulina Krupińska-Karpiel
- Grzegorz Krychowiak
- Ignacy Liss
- Nela Maciejewska
- Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona

FOT. : FOT. TVP/Iza Grzybowska, TVP/P. Pączkowski, TVN WBD/Adam Pluciński MOVE (4), TVN/Iza Grzybowska, TVP/Bogdan Jabłoński, TVP (3), Netflix/Marcin Oliva Soto (2), Rafał Chojnacki, Greta Burzyńska, AKPA (6), Netflix (2), TVN WBD (2), HBO MAX, TV Puls, Stopklatka, Canal+, arch. prywatne



REKLAMA

eprasa.pl 2e7a71be82

PASCAL BRODNICKI

Po prostu... idę dalej

Polsko-francuski kucharz, prezenter telewizyjny, dubbingowiec i autor książek kulinarnych. W tym roku dołączył do jury jubileuszowej edycji „MasterChefa". Sam również ma powody do świętowania – 5 września obchodził 50. urodziny. Czy ta „piątka z przodu" coś u niego zmienia?

MASTERCHEF ND 27.09 godz. 19.45 TVN

Jakim jurorem jest Pascal Brodnicki?

Jestem sobą. To znaczy, że nie przyszedłem tutaj z żadnym założeniem. Jestem osobą szczerą, mówię wprost, kiedy coś jest nie tak, a kiedy coś jest dobre – chwalę. „MasterChef" to bardzo ważny konkurs medialny, więc muszę być wymagający. Może nie mnie to oceniać, ale uważam, że jestem ciepłą osobą – gdy mogę wspierać, wspieram. Ale oczywiście, gdy coś nie jest takiej jakości, jakiej oczekujemy, albo jakiś składnik jest zmaltretowany, tak że nadaje się do wyrzucenia, bo jest niejadalny, wtedy to jasno wyrażam.

Czym zaskoczy nas jeszcze ten 15. sezon?

Nie mogę za dużo ujawniać, ale powiem, że w tej edycji pojawi się naprawdę dużo gwiazd światowej sceny kulinarnej. Gościliśmy już w 3. odcinku wyjątkowego szefa kuchni, Massima Botturę, który jest z pochodzenia Włochem i prowadzi w Modenie „Osteria Francescana", uznawaną przez trzy lata z rzędu za najlepszą restaurację na świecie. Program odwiedziła

Został jurorem w 15. edycji „MasterChefa", ale to nie jest jego pierwsze spotkanie z tym programem. Wcześniej gościnnie pojawił się już w 7. i 14. sezonie show.

W KILKU SŁOWACH

Ur. 5 września 1976 r. w Lille jako syn Francuzki i Polaka. Gotowania uczył się we francuskich szkołach gastronomicznych. Pracował w wielu restauracjach, m.in. w Chelsea Hotel w Nowym Jorku i Les Pyrénées we Francji. Po raz pierwszy przyjechał do Polski w 1991 r. W latach 2004–2009 prowadził program „Pascal: Po prostu gotuj!", który przyniósł mu rozpoznawalność, a później również takie formaty jak „Smakuj świat z Pascalem" czy „Tak smakuje dziękuję". Ma na koncie też kilka ról dubbingowych, m.in. w filmie „Asterix i Obelix: W służbie Jej Królewskiej Mości".

eprasa.pl 2e1a71bee2



MASTERCHEF (2026) W 3. odcinku juror zabrał czwórkę wyróżnionych uczestników w kulinarną podróż do Neapolu.

też Ania Starmach, która wcześniej zasiadała w jury. W 4. epizodzie zobaczymy, jak nasi uczestnicy współpracują z influencerami, m.in. Ewą Szczęsną, Kingą Wierzbicką, Szymonem Czerwińskim i Sarą Moritz. Mamy w zanadrzu jeszcze kilka naprawdę ciekawych osobowości, które pojawią się w programie. Będą to postacie interesujące także dla osób, które znają świat zaawansowanej gastronomii. Gorąco zapraszam, żebyście Państwo oglądali tę 15. edycję.

A jakie cechy powinien Pana zdaniem mieć zwycięzca jubileuszowej edycji „MasterChefa"?

Na pewno musi dobrze gotować – to jest absolutnie najważniejsze. Poza tym musi to być człowiek, który nie boi się wyjść ze swojej strefy komfortu, który lubi jeść i dzielić się swoimi przepisami. Osobiście, choć od tylu lat jestem w zawodzie, wciąż uczę się od innych, ale też chętnie dzielę się moimi kulinarnymi „tajemnicami". Najlepiej, żeby zwycięzca miał ogólną wiedzę o kuchni – nie tylko polskiej, ale też francuskiej, włoskiej – i po prostu był ciekaw wszystkiego. Jeśli czegoś nie wie, to powinien się szkolić. Kluczowe dla mnie jest to, czy widzę, że ma tę samą pasję co ja – pasję do dobrego jedzenia i do dobrych przepisów, takiego troszeczkę łasucha chcę zobaczyć. Wszystkie te cechy uważam za bardzo ważne u przyszłego zwycięzcy.

Wiadomo, że najlepszych uczestników po drodze czekają wyjazdy–nagrody.

Jak najbardziej. Będzie jeszcze kilka ciekawych wyjazdów – m.in. do Londynu, a półfinał odbędzie się w Argentynie. Ja z wybranymi uczestnikami byłem w Neapolu, stolicy pizzy, gdzie zgłębialiśmy tajniki wyrabiania idealnego ciasta, jego fermentacji i wypieku. Odwiedziliśmy Pizzerię 3.0 Ciro Cascella, L'Antica Pizzeria da Michele, lokale z genialną pizzą smażoną. Naszą przygodę mogli Państwo obejrzeć w pierwszej części 3. odcinka.

„Życie nie jest zbiorem rozdziałów, które zamykamy wraz z kolejnymi urodzinami. To podróż."

A planuje Pan niebawem jakieś prywatne wyjazdy?

Ja już wakacje mam za sobą. W tym roku eksplorowałem Stany Zjednoczone. Pojechałem do Los Angeles, zjechałem całą słynną trasę Route 66, odwiedzając m.in. Kalifornię i Teksas, i to był naprawdę bardzo fajny wyjazd. W tym roku byłem jeszcze na Karaibach, a teraz trzeba pracować, bo urlopu już dość.

Trzeba teraz zarobić na te wyjazdy. A co Pan jadł w tych Stanach?

Bardzo dobre mięso – świetne steki, odwiedziliśmy bardzo dużo restauracji meksykańskich.

Urodził się Pan w Lille. Z jakimi smakami kojarzy się Panu to miasto?

Lille to carbonade flamande. Wszyscy znają wołowinę po burgundzku, czyli wołowinę duszoną w czerwonym winie, a carbonade flamande to wołowina duszona w ciemnym piwie razem z piernikiem. Podawana jest z frytkami, takimi belgijskimi, bo Lille jest obok Belgii, czyli tam też umiemy robić dobre frytki. To jest jedna z typowych potraw, ale mamy też tosty welsh. By je przyrządzić, bierzemy naczynie żaroodporne, dodajemy pieczywo, kładziemy na wierzchu troszeczkę szynki, później rozpuszczamy ser cheddar z piwem, polewamy tym wszystko, i wkładamy to do piekarnika, a na wierzch kładziemy usmażone jajko. I to jest taka potrawa typowa z regionu Nord–Pas-de-Calais.

A ile jest prawdy w tym, że spędził Pan dzieciństwo w Kraśniku?

Zero. No i właśnie, przeczytała Pani totalne plotki – nigdy nie mieszkałem tam. Ktoś napisał tak na jednym z portali, a informacja poszła w świat. Ale są tacy, którzy w nią uwierzyli i zarzucają mi, że udaję żabojada.

I to jest moje kolejne pytanie.

O to, że udaję?

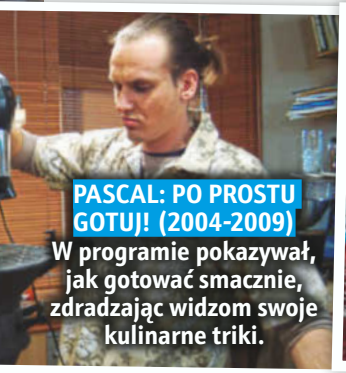
Nie, nie. Chciałam zapytać o to, czy przeciętny Francuz często spożywa żaby.

Żabie udka jemy, ale nie cały czas. Poza tym jest kilka regionów, które w ogóle słyną z tego przysmaku, ale to nie jest tak, że codziennie wyciągam ropuchę z lodówki i ją przysmażam.

5 września skończył Pan 50 lat. Czy czuje się Pan spełniony?

Nie wiem, czy skończyłem, czy zacząłem. Bo nigdy nie rozumiałem, że w Polsce zawsze musimy się starzeć o rok. Mam 50 lat i bardzo dobrze się czuję z tego powodu. Nie kończę, nie zaczynam… po prostu idę dalej. Życie nie jest zbiorem rozdziałów, które zamykamy wraz z kolejnymi urodzinami. To podróż. Każdy jej etap nas zmienia, czegoś uczy, czasem coś nam odbiera, ale jednocześnie daje nowy sposób patrzenia na świat. Dziś, mając 50 lat, mogę powiedzieć, że czuję się naprawdę szczęśliwy. Oczywiście życie nie zawsze jest łatwe. Przynosi trudne chwile, rozczarowania, pożegnania i straty. Ale to właśnie one najwięcej nas uczą. Dzięki nim bardziej doceniamy to, co naprawdę ważne, ludzi, których kochamy, i zwykłe chwile, które często okazują się najpiękniejsze. Mam szczęście, że jestem zdrowy, dobrze czuję się zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Obok mnie jest moja bratnia dusza, mam dwoje wspaniałych dzieci i rodzinę, która nadaje sens wszystkiemu, co robię. To dla mnie największe bogactwo.

Rozmawiała BOGUMIŁA DEKA



PASCAL: PO PROSTU GOTUJ! (2004-2009) W programie pokazywał, jak gotować smacznie, zdradzając widzom swoje kulinarne triki.



SMAKUJ ŚWIAT Z PASCALEM (2012-2014) Podczas podróży do różnych krajów nie tylko prezentował lokalne potrawy i produkty, ale również opowiadał o miejscowej kulturze.



AZJA EXPRESS (2016) Z przyjacielem Pawłem Dobrzańskim tworzyli drużynę w 1. sezonie podróżniczego reality show. Przebyli wówczas autostopem Wietnam, Laos, Kambodżę i Tajlandię.

fot. TVN (4), AKPA

eprasa.pl 2e1a71bee2

ZEMSTA RÓŻOWEJ PANTERY (1978) Kto się nie uśmiechnie na dźwięki saksofonu imitującego skradanie się Różowej Pantery? Genialny motyw przewodni całego komediowo-kryminalnego cyklu o inspektorze Clouseau (Peter Sellers) skomponował w 1963 r. Henry Mancini, który później zdobył za ten utwór Nagrodę Grammy.
➲ **ND 27.09 godz. 12.30 PULS 2**

LA LA LAND (2016) Emma Stone i Ryan Gosling opowiadają historię swojej nieszczęśliwej miłości w rytm muzyki i piosenek stworzonych przez Justina Hurwitza, Benja Paska i Justina Paula. Film zdobył 6 Oscarów, w tym jednego za ścieżkę dźwiękową i jednego za najlepszą piosenkę – „City of Stars".
➲ **PT 25.09 godz. 20.00 TVN 7**

ŚWIATOWY DZIEŃ MUZYKI

Dusza filmu

1 października obchodzimy Światowy Dzień Muzyki, który przypomina, że muzyka jest prawdziwym dobrem ludzkości. Dodajmy: i kina, bo film bez charakterystycznego motywu przewodniego czy świetnej piosenki jest jak kobieta w wieczorowej sukni bez odpowiedniej biżuterii.

BO WE MNIE JEST SEKS (2021) Kalina Jędrusik i jej zmysłowy głos to jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli lat 60. Jej znakiem firmowym była właśnie tytułowa piosenka z filmu biograficznego, w którym legendarną artystkę zagrała Maria Dębska.
➲ **ND 27.09 godz. 22.20 KINO POLSKA**

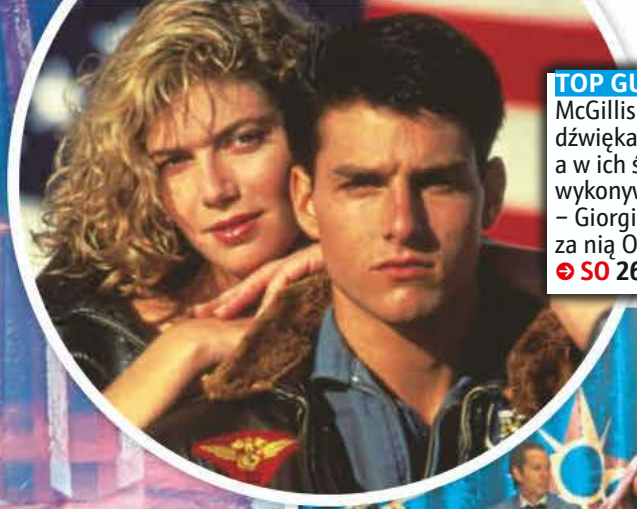
FRANTIC (1988) Ekscentryczna Grace Jones nagrała „I've Seen That Face Before" w 1981 r., ale fani Harrisona Forda kojarzą ten utwór głównie ze sceną z filmu, w której aktor tańczy w nocnym klubie z graną przez Emmanuelle Seigner tajemniczą Michelle. Jest to przeróbka kompozycji „Libertango" Astora Piazzolli.
➲ **ŚR 30.09 godz. 21.05 TVP 1**

fot. East News (2), mat. prasowe

epras...2e...a71bee2



KRAINA LODU (2013) Spiewana przez Elsę (a tak naprawdę Idinę Menzel) piosenka „Let It Go" nie tylko zdobyła Oscara, ale też stała się nieoficjalnym hymnem wolności i akceptacji samego siebie. W polskiej wersji piosenka nosi tytuł „Mam tę moc", a śpiewa ją Katarzyna Łaska.
➔ **ND 27.09 godz. 13.05 POLSAT**



TOP GUN (1986) Piękni i młodzi Kelly McGillis i Tom Cruise romansowali przy dźwiękach piosenki „Take My Breath Away", a w ich ślady szły miliony fanów filmu. Utwór wykonywał zespół Berlin, a jego autorzy – Giorgio Moroder i Tom Whitlock – zdobyli za nią Oscara.
➔ **SO 26.09 godz. 20.00 TVN 7**



ELVIS (2022) Król rock and rolla był tylko jeden. Film biograficzny przedstawiający życie i karierę Presleya to pozycja obowiązkowa dla wszystkich fanów Elvisa. Grający go rewelacyjnie Austin Butler za swoją niezwykłą kreację był nominowany do Oscara i zachwycił głosem do tego stopnia, że sam zaśpiewał część piosenek w filmie.
➔ **SO 26.09 godz. 21.35 TVN**

REKLAMA



eprasa.pl 2e1a71bee2

PENÉLOPE CRUZ I JAVIER BARDEM

Kultowa para

Do Wenecji przybyli, trzymając się za ręce. Wiedzieli, że ich najnowszy film wzbudzi ciekawość, ale nie sądzili, że będzie jedną z najdłużej oklaskiwanych premier tegorocznego festiwalu w Wenecji.



NA CZERWONYM DYWANIE W czerwonej sukni Chanel aktorka wyglądała zjawisko, a jej mąż z dumą towarzyszył jej w eleganckim garniturze.



BUNKIER (2026) Szczęśliwe do tej pory małżeństwo zaczyna przeżywać poważny kryzys, którego stawką może być ich dalsza wspólna przyszłość.



WSZYSCY WIEDZĄ (2018) Poruszający dramat o rodzinnej tajemnicy skrywanej latami. Cruz i Bardem zagrali parę dawnych kochanków.

➔ **WSZYSCY WIEDZĄ ND 27.09 godz. 15.25 ALE KINO+**

Gdy wodną taksówką dopłynęli na wyspę Lido, na której odbywa się słynny festiwal filmowy – od razu zwrócili na siebie uwagę. Naturalni, pełni wdzięku, wciąż wyraźnie w sobie zakochani. Ubrani jak dwie pokrewne dusze, prezentowali się niezwykle stylowo. Choć nie wiedzieli, jak zostanie przyjęty ich dziewiąty wspólny film, Humor im dopisywał.

Owacje na stojąco

Po projekcji „Bunkier" doczekał się ponad 15-minutowego aplauzu publiczności na stojąco! Penélope Cruz nie kryła ogromnych emocji. Nie potrafiła powstrzymać łez, w pewnym momencie zasłoniła twarz dłońmi. Javier przyjął ten sukces z szerokim uśmiechem.

Film opowiada o małżeństwie z 17-letnim stażem, którego dotąd szczęśliwe życie zostaje wystawione na próbę. Wszystko zaczyna się od propozycji pewnego milionera, który zleca głównemu bohaterowi (Bardem) zbudowanie bunkra. To zadanie zaczyna zmieniać rodzinną codzienność architekta, a przede wszystkim jego relacje z żoną (Cruz), wydobywając na wierzch ich lęki i etyczne dylematy w coraz bardziej niepewnym i zmieniającym się świecie. Reżyser Florian Zeller przyznał, że napisał scenariusz filmu z myślą o tej aktorskiej parze. To oni byli dla niego punktem wyjścia i inspiracją. – Nie tylko dlatego, że są jednymi z najbardziej utalentowanych współczesnych aktorów, ale także dlatego, że tworzą kultowy duet – dodał.

Od kłótni do miłości

Penélope Cruz i Javier Bardem poznali się na planie filmu „Jamón, jamón" w 1992 roku – ona miała 19 lat, on 23. Ale dopiero 16 lat później połączyło ich uczucie – podczas kręcenia komedii Woody'ego Allena „Vicky Cristina Barcelona" (2008). Jak wspominał reżyser, od początku namiętnie się ze sobą kłócili, na planie i poza nim. Choć nikt głośno o tym nie mówił, cała ekipa wiedziała, że między nimi ostro iskrzy. Bardem przyznał później, że kiedy widział Penélope rzucającą talerzami, poważnie zastanawiał się, czy właśnie z tą kobietą chce iść przez życie. Najwyraźniej nie wystraszył się, bo w 2010 roku wzięli ślub na Bahamach. Rok później urodził się ich syn Leonardo, a w 2013 roku na świat przyszła córka – Luna.

Od 18 lat razem

Na pytanie, jak im się razem pracuje, Javier odpowiada, że nie ma z tym problemu. – Wykonujemy swoją pracę, a potem wracamy do naszego codziennego życia, które jest o wiele bardziej interesujące niż jakakolwiek fikcja – mówi. Bardzo pilnują prywatności swojej rodziny. – Odkąd pamiętam, pragnęłam być mamą. Czekałam jedynie na właściwy moment i na właściwą osobę. Nic nie dało mi więcej szczęścia niż macierzyństwo. Ale nigdy nie zamieszczę zdjęć naszych dzieci na Instagramie. Nie będę też opowiadać o nich w wywiadach. Jestem strażniczką ich anonimowości. Prywatność moich dzieci to dla mnie świętość – zapewnia aktorka.

Dziś są najpopularniejszą hiszpańską parą aktorską na świecie. Oboje mają na koncie Oscary. A jednak, gdy gasną światła reflektorów, pozostają po prostu mężem i żoną. Choć ich związek wkroczył już w dorosłość – właśnie skończył 18 lat – nie stali się sobie obojętni. W jednym z wywiadów Javier przyznał, że wciąż mu się zdarza „gapić" na Penélope z zachwytem jak w czasach miesiąca miodowego…

MARZENA JURACZKO

FOT. East News, mat. prasowe

eprasa.pl 2e1a71bee2

REKLAMA



TAJEMNICZY ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO:

mity, fakty i aktualne odkrycia

Biegunka, bóle brzucha, wzdęcia. Wielu Polaków od czasu do czasu cierpi na jeden lub kilka z tych objawów. Jeśli jednak dolegliwości jelitowe pojawiają się regularnie, najczęściej mamy do czynienia z zespołem jelita drażliwego (IBS). Czym właściwie jest to schorzenie? Eksperci w dziedzinie zdrowia jelit sprawdzili fakty!

Mit 1: Jelito drażliwe to choroba XXI wieku

Zespół jelita drażliwego nie jest bynajmniej nową chorobą cywilizacyjną ani modnym zjawiskiem. Już Hipokrates, często opisywał ponad 2000 lat temu pacjenta z dolegliwościami brzusznymi, zmienionym rytmem wypróżnień, wzdęciami i nagłym parciem na stolec — krótko mówiąc: z typowymi objawami jelita drażliwego.

Mit 2: Jelito drażliwe — wszystko to tylko wyobraźnia?

Choć jelita i psychika są ze sobą ściśle powiązane, zespół jelita drażliwego nie jest wytworem wyobraźni. Nawracające objawy wynikają z rzeczywistych, chorobowych zmian zachodzących w organizmie. Same dolegliwości mogą nie wydawać się dramatyczne osobom postronnym, jednak znacząco obniżają jakość życia pacjentów — zwłaszcza gdy pojawiają się regularnie i w najmniej odpowiednich momentach.

Mit 3: Przyczyna zespołu jelita drażliwego jest nieznana

Obecnie naukowcy zakładają, że częstą przyczyną przewlekłych dolegliwości jelitowych jest uszkodzona bariera jelitowa. Nawet niewielkie jej naruszenia wystarczają, aby patogeny i szkodliwe substancje przenikały do ściany jelita. W efekcie dochodzi do podrażnienia jelitowego układu nerwowego, co prowadzi do nawracających biegunek, często połączonych z bólami brzucha, wzdęciami, a czasem również zaparciami.[1]

Co naprawdę może pomóc osobom z zespołem jelita drażliwego?

Niemiecki zespół badawczy postanowił znaleźć sposób, by pomóc osobom cierpiącym na jelito drażliwe. Wspólnie z włoskim naukowcem już ponad 10 lat temu rozpoczęli poszukiwania skutecznego rozwiązania.

Z czasem natrafili na wyjątkowy szczep bakterii — B. bifidum MIMBb75. Jego unikalną cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego — niczym plaster na ranie.

Pomysł badaczy brzmiał: czy pod takim „plasterkiem" bariera jelitowa może się zregenerować, a w konsekwencji dolegliwości jelitowe ulec złagodzeniu?

Aby sprawdzić tę hipotezę, przeprowadzili dwa badania o najwyższym standardzie metodologicznym, w których oceniali skuteczność szczepu B. bifidum MIMBb75 zarówno w formie żywej, jak i inaktywowanej cieplnie. Wyniki były imponujące: w obu badaniach jednoznacznie potwierdzono skuteczność szczepu w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.[2,3]

Od pomysłu do produktu

Szczep B. bifidum MIMBb75, w jeszcze bardziej udoskonalonej, inaktywowanej cieplnie formie, jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO. Preparat ten należy obecnie do najczęściej sprzedawanych produktów na dolegliwości jelita drażliwego w całej Europie.[4]

Kijimea IBS PRO jest dostępny bez recepty w aptekach, można go również wygodnie zamówić bezpośrednio u producenta na stronie www.kijimea.pl.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[5]



(GTIN 4260344399437)

SYNformulas GmbH
Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

[1]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 (Suplement 1): S7–S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [2]Guglielmetti S, Mora D, Gschwender M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi: org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. [3,5]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • [4]Insight Health, MAT 01/24, u.a. DE, AT, ES, IT. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

eprasa.pl 2e1a71bee2





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

Werner nie radzi sobie z rozstaniem. Ignoruje rady przyjaciół i angażuje w przypadkową znajomość z kobietą poznaną w barze.

Kasia obawia się konsekwencji swoich działań. Chce wyjechać.

TVP 2, 20.50 PO ODC. 1943
Po burzliwym wieczorze Olek wraca do domu w środku nocy kompletnie pijany. Nie uchodzi to uwadze Anety. Kobieta robi partnerowi ostre wyrzuty. Tymczasem Mariusz kolejne godziny spędza w mieszkaniu Sowińskiego, gdzie zaciera ślady zbrodni. Następnego dnia personel kliniki zauważa, że dyrektor niespodziewanie zniknął. Kasia nie cofnie się przed niczym, żeby jej sekret nie wyszedł na jaw. Proponuje swojemu mężowi, by na stałe wyjechali do USA. Marcin postanawia na dobre rozstać się z firmą Domańskiej i powrócić do pracy detektywa, by zerwać wszelkie kontakty z agresywną podrywaczką. Martyna nie jest pewna, czy chce umówić się z Jakubem. W końcu jednak spotyka się z mężczyzną. 60 min

WT ODC. 1944
Werner po rozstaniu z Sylwią pogrąża się w kryzysie. Pani Ola pilnuje, by „pan Adaś" nie dostał się w ręce w kolejnej oszustki. Również Budzyńscy próbują wesprzeć przyjaciela, nawet gdy ten, kompletnie pijany, rujnuje ich randkę. Prawnik natomiast znów pakuje się w kłopoty, kiedy poznaje w barze seksowną Oliwię. Magda jest zaskoczona nagłą wizytą Julii, która przyjeżdża razem z córkami. Okazuje się, że kobieta nie czuje się bezpiecznie w Ukrainie. Dodatkowo Dima znów trafił na front, gdzie ryzykuje życie. Konflikt między Anitą i Kamilem przybiera na sile: on pragnie spontaniczności, tymczasem ona marzy o dziecku. Lermanowa jest coraz bardziej zaniepokojona toczącymi się między nimi kłótniami. 60 min

Klan

Kazuniowa nie przerywa pracy, choć boli ją ręka. Stan okazuje się poważny.

TVP 1, 18.05 PT ODC. 4741
Ula zdaje Grażynie relację z rozmów z Kornelem i ustaleń związanych z opiekunką do dzieci. Tola ma wyrzuty sumienia w stosunku do Pawełka. 35 min

PO ODC. 4742
Jasiek źle znosi informację o planowanym powrocie Jagody. Brajan uważa, że Darek zbyt często odwiedza Czesię. 35 min

WT ODC. 4743
Agnieszka obawia się, że małżeństwo Zosi przechodzi poważny kryzys. Zamierza jechać do Pragi, by wesprzeć córkę. 35 min


Heniutka zmaga się z chorobą.

ŚR ODC. 4744
Heniutka, wykończona nocnym pieczeniem ciast, trafia do lekarza. Okazuje się, że ma problem z nadgarstkiem i konieczna będzie operacja. 35 min

CZ ODC. 4745
Oskar publicznie wyznaje Marioli miłość. U Heniutki zostaje potwierdzona diagnoza zespołu cieśni nadgarstka. 35 min

Pierwsza miłość

Melka wybiera się na USG. Piotrek bardzo się przyjmuje jej stanem.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4253
Zwalnia się termin w USC. Marta i Szymon mają półtorej godziny, by się przygotować do ślubu. Ojciec Borysa przekonuje trenera, by się nie poddawał. 50 min


Para oczekuje potomka.

PO ODC. 4254
Jolka przyłapuje Kingę i Janka na czułościach. Ewa podejrzewa, że Łucja coś ukrywa. 50 min

WT ODC. 4255
Piotrek przekonuje ciężarną Melkę, by zrezygnowała z pracy w terenie. Ona nie chce o tym słyszeć. 50 min

ŚR ODC. 4256
Tomek boi się, że matka zrujnuje sobie życie. Reterska po raz kolejny zwodzi Krystiana. 50 min

CZ ODC. 4257
Po USG Piotrek jeszcze raz prosi, by Melka zadbała o siebie. 50 min

eprasa.pl 2e1a71bee2


Mariusz za wszelką cenę chce pomóc znajomej.

Hotel zmienia się w Dziki Zachód.

Barwy szczęścia

Górka coraz poważniej martwi się o syna. Uważa, że chłopak potrzebuje specjalistycznego wsparcia.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3406
Kasia bezskutecznie szuka pomocy psychiatrycznej dla buntującego się Ksawerego. Kępski informuje Oliwkę, że musi spłacić długi wraz z odsetkami. 35 min

PO ODC. 3407
Grzelakowie zostają pozwani przez pana Bogumiła, który po zatruciu grzybami żąda 100 tys. złotych odszkodowania. Bruno i Karolina szykują w hotelu inscenizację swojego ślubu. 35 min

WT ODC. 3408
Ania namawia Brodę, by szukał nowej partnerki przy użyciu sztucznej inteligencji. 35 min

ŚR ODC. 3409
Zaangażowanie Mariusza w pomoc Jance coraz bardziej irytuje Kasię. Przez swoją postawę zaniedbuje on dom. 35 min

CZ ODC. 3410
Ksawery dowiaduje się, że urodził się dzięki metodzie in vitro. Sklep Aldony i Borysa cieszy się coraz gorszą sławą. 35 min

Na dobre i na złe

Andrzej obawia się, że jego córka podejmie decyzje, których będzie później żałować.

TVP 2, 20.50 ŚR ODC. 999
Do Leśnej Góry trafiają dwie ofiary wypadku motocyklowego: dziewczyna z ciężkimi urazami miednicy i pękniętą tętnicą biodrową oraz chłopak z uszkodzoną aortą. Stan obojga młodych pacjentów jest bardzo poważny. Szybko trafiają na stoły operacyjne i przechodzą kolejne operacje. Falkowicz i Wilczewski wspólnie walczą o ich życie. Profesora coraz bardziej niepokoi również związek Matyldy z ratownikiem Darkiem. Postanawia otwarcie porozmawiać z partnerem córki. Po spotkaniu z nim wpada w panikę, podejrzewając, że Matylda może być w ciąży. Załamana zniknięciem Niny Blanka nie potrafi siedzieć bezczynnie. Wbrew zaleceniom policji postanawia działać na własną rękę i nagłośnić sprawę. Wkrótce Mario odbiera telefon od nieznajomego, który podaje się za porywacza dziewczyny. Przestępca w zamian za uwolnienie swojej ofiary żąda wysokiego okupu. 60 min


Falkowicza czeka ważna rozmowa.

Na Wspólnej

Były gangster stara się pomóc młodocianemu przestępcy.


Trudna decyzja Agnieszki.

TVN, 20.15 PO ODC. 4284
Gwiazda ponownie zatrudnia Igora. Nowak wciąga Leona w akcję przeciw dilerowi Julki. Chłopak musi nagrać nielegalną transakcję. Dorota odkrywa, że Elena ma długi. Dochodzi między nimi do kłótni. 35 min

WT ODC. 4285
Tadeusiak pyta Kalską o pożycie z mężem. Jej relacja jest wstrząsająca. Seba jedzie z Agnieszką i Heblem na mecz do poprawczaka. Tomek spóźnia się na spotkanie. Okazuje się, że okradł gości. 35 min

ŚR ODC. 4286
Jagoda wyznaje Weronice, że dźgnęła ojca nożem, by obronić mamę. Ryszard każe Sebie obserwować Tomka. Chłopak sprzedaje łupy paserowi. 35 min

CZ ODC. 4287
Żaba odkrywa, że to Olszewska doprowadziła do cofnięcia Tomkowi zgody na pracę poza ośrodkiem. Zrywa z nią współpracę. Marta i Fabian z sukcesami debiutują na antenie. 35 min


Hebel zleca Sebie zadanie.

REKLAMA



eprasa.pl 2e-la



Lombard. Życie pod zastaw 19

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.1029-1033

Filip i Milan chcą uciec od brutalnego ojca. Wyłudzają sygnet od seniora, z którym grają w szachy. Znika nastoletni Olek, który prześladował Marcina. Justyna idzie na umówiony zabieg. Roman próbuje się do niej dodzwonić. Cezary po wyjściu z więzienia podejmuje pracę na czarno. Ulega wypadkowi. W zakładzie Barskiego zjawia się klient na leżącym rowerze, co zwraca uwagę Moczynosa. Magda pragnie odzyskać prawo do opieki nad synem. Jacek i Oliwia nad rzeką widzą mafijną egzekucję. W panice uciekają. Wkrótce mężczyzna orientuje się, że zgubił portfel z dowodem osobistym. 60 min



Komisarz Alex 26

TVP 1, 20.25 SO ODC. 324

Artur Dębiec i jego ekipa mierzą się z kolejną zagadką kryminalną. Dotyczy ona morderstwa cenionego dziennikarza, 44-letniego Jana Szczęsnego. Policjanci sprawdzają wszystkie tropy. Analizują tematy, którymi zajmował się mężczyzna, i przesłuchują jego znajomych. Próbują w ten sposób odtworzyć ostatnie dni denata. Niespodziewanie pomoc w dotarciu do prawdy o tej tragedii oferuje Wojciech Sznajder, znany terapeuta. Sytuacja komplikuje się, gdy najbardziej prawdopodobny motyw zabójstwa okazuje się nietrafiony. Funkcjonariusze muszą uważnie prześledzić wydarzenia z przeszłości. 60 min



Gra z Cieniem 2

TVP 1, 20.25 ND ODC. 17

Obława na uciekinierki przybiera na sile, a pętla wokół ukrywających się kobiet coraz bardziej się zaciska. Tropiący Helenę Kosek jest gotowy na wszystko, byle tylko dopiąć swego. Wchodzi w ryzykowny układ z przedstawicielami łódzkiego półświatka. Oferuje likwidację gangstera w zamian za pomoc w odnalezieniu Bielawskiej i jej syna. Bezpieka rejestruje obecność majora pod domem Tomasza. Wiktor nie zamierza tracić czasu i przystępuje do działania. Porada decyduje się na śmiały krok, który może go drogo kosztować. Podejmuje niebezpieczną próbę wyniesienia tajnych ksiąg lotów z gabinetu Opałki. 60 min



Na sygnale

TVP 2, 21.50 PO ODC. 927

Sonia wyznaje Karolinie, że natknęła się na ogłoszenie Belmondziaka na portalu randkowym. Ta domaga się od partnera wyjaśnień. Milena po upadku rani się w rękę i zaczyna krwawić z dróg rodnych.

WT ODC. 928

Banach ratuje seniora we wstrząsie cukrzycowym. Karolina i Romek są świadkami zderzenia kurierów na rowerach elektrycznych. Na miejsce jedzie zespół Górskiej, która została ratowniczką. Czeka ją trudny debiut.

ŚR ODC. 930

Czarek wpada w panikę, gdy Milena znika bez śladu. Seba dołącza do ekipy Wiktora. Uczestnicy obiadu w międzykulturowym gronie doznają zbiorowego zatrucia. 30 min

Ranczo 2



TVP 1, 8.55

PT-CZ ODC.14-19

Wójt odkrywa, że Czerepach współpracował z konkurencją. Zwalnia zdrajcę z pracy. Rozżalony Arkadiusz planuje zemstę. Kusy zaczyna malować. Lucy obawia się, że jego pierwsze dzieło nie znajdzie nabywcy. Bierze sprawy w swoje ręce. 70 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.149-153

Na SOR trafia nieprzytomny nastolatek w stanie krytycznym. Marta i Tomek pomagają rannej kobiecie, która cierpi na urojenia. Zyta dowiaduje się, że jej ojciec ma początki alzheimera. Asia mówi Łukaszowi, że planuje wyjazd na stałe do Kanady. 65 min

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.05

PT-CZ ODC.1455-1459

Marek i Daria badają sprawę postrzelonego myśliwego. Ktoś zostawił go w foliowym worku na pewną śmierć. Mikołaj i Młosz szukają gwałciciela. Kolejne śledztwo dotyczy włamania do domu adwokata. Skradziono rzeczy bossa mafii. 60 min

Zaraz wracam 3



TVP 1, 16.00

SO, ND ODC.146-149

Zostaje wstrzymany wywóz odpadów. Renata interweniuje u właściciela firmy. Pełnomocnik Jadwigi doprowadza do zwolnienia jej syna za kaucją. Koledzy namawiają Filipa na założenie aplikacji randkowej. Zbyszek zrywa współpracę z Rawiczewskim. 60 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.485-489

Alonso prosi żonę, by nakłoniła Marię Antonię do wyjazdu. Martina ucieka z sanatorium. Curro po powrocie do pałacu wyznaje Manuelowi, że jej w tym pomógł. Stan Pii nadal się pogarsza. 55 min

U Pana Boga w ogródku



TVP 1, 9.05

ND ODC.4

Zakochany w Lusce Marian Cielęcki zapisuje się do chóru prowadzonego przez organistę. Chce być bliżej obiektu westchnień. Niestety komendant nie uważa go za dobrą partię dla swojej jedynaczki. 50 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

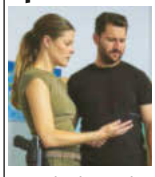


TV 4, 20.40

PO-CZ ODC.1056-1059

W tartaku policja znajduje odciski Szymona Czyża. Gdy Wach i Kujawińska próbują go ująć, ginie właściciel obiektu. Walczak i Rosa prowadzą śledztwo w sprawie śmierci właściciela lombardu. 60 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.40

PO-CZ ODC.173-176

Berg i Pietras szukają sprawcy gwałtu. Gzymski zostaje odsunięty od służby, Strzelecka i Olga wyjaśniają okoliczności morderstwa. Policja jedzie też do porzuconego na śmietniku czteroletka w stanie krytycznym. 65 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.40

PT-CZ ODC.964-968

Felipe zamierza powierzyć zarządzanie majątkiem Lucii jej wujowi, Joaquinowi. W mieście pojawiają się plakaty ośmieszające Servanda. Maria zachęca Casildę, by przeciwstawiła się Rosinie. 50 min

Patience 2



Ale kino+, 20.10

ND ODC.7, 8

Ekipa prowadzi śledztwo w sprawie śmierci mnicha. Patience i Frankie zostają zakładniczkami Nicoli Barclay. Desperatka twierdzi, że przed laty została niesłusznie oskarżona o morderstwo. 135 min

Zajazd. Będzie się działo 2



STOPKLATKA, 16.00

PO-CZ ODC.17-20

Przebywająca na urlopie zakonnica Małgosia natrafia na Radka, z którym się kiedyś spotykała. Wiola wyjeżdża do Warszawy na nagranie piosenki. Zabiera ze sobą Alinę. 60 min

Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PO ODC.4

Vincent walczy o życie. Rachel szuka sposobu, by go uratować. Zara jest o krok od ujawnienia swojej tożsamości. Zamierza skonfrontować się z kretem w Londynie. 50 min

eprasa.pl 2e1a71bee2



Felicita

TVP 1, 20.30 WT ODC. 10 Zośka wciąż stara się rozwiązać zagadkę dotyczącą domu i przelewów, które wpływały na konto Giulii. Stella i Francesca są zaniepokojone stanem Marco po rozwodzie. On zaś oferuje wdowie pomoc. Wpada na pomysł, aby Giulia przyjechała razem z synem do Polski. Dzięki tej wyprawie chłopiec mógłby poznać mieszkających tu dziadków.
ŚR ODC. 11 Nico, jego matka i Marco przylatują do Warszawy. Zośka utwierdza się w swoich najgorszych obawach. Oliwia zauważa niepokojące zachowanie Davide. Podejrzewa, że chłopak ma problemy. Stella i Francesca znajdują sposób, by dyskretnie sprawdzić stan zdrowia Marco. 35 min



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 454 W spółdzielni mieszkaniowej trwają wybory prezesa zarządu. Po rezygnacji jednego z kandydatów rywalizacja toczy się między właścicielem lokalnej telewizji Radosławem Narskim a społecznikiem Erwinem Rosoniem. Tuż po zakończeniu ciszy wyborczej w internecie ukazuje się kompromitujące nagranie z udziałem drugiego z nich. Mimo skandalu Rosoń wygrywa. Zaraz potem dostaje zawału i trafia do szpitala. Jego sztab tymczasem przekonuje, że film sfałszowano i zgłasza sprawę na policję. Tego samego wieczoru pobity zostaje rolnik, zagorzały sympatyk Narskiego. W niełatwe śledztwo włącza się ksiądz. 55 min



Zdrada

Polsat, 21.40 CZ ODC. 5 Patryk ma dość – stawia niewiernej żonie ultimatum. Czuje się podwójnie upokorzony. Romans Julii z Pawłem – adwokatem Huberta Czarcińskiego – naraża go bowiem na pośmiewisko i może zakończyć karierę w prokuraturze. Relacje Gosi z bratem są coraz gorsze. Decyzja o jego zawieszeniu w szkole zostaje uchylona. Joachim, zaufany człowiek Huberta, otrzymuje zadanie specjalne. By je wykonać, musi wyjść poza nieprzekraczalne dotąd granice. Paweł jest w szoku, gdy się o tym dowiaduje. Podczas imprezy urodzinowej jego teścia zgromadzonych czeka przykra niespodzianka – do drzwi puka policja. 75 min



Czas niedokonany

TVP 1, 22.25 CZ ODC. 4 Rok 1977. W Krakowie panuje niespokojna atmosfera. Tajemnicza śmierć studenta i działacza opozycji Stanisława Pyjasa wstrząsa mieszkańcami miasta. Tragedia uruchamia całą falę nacisków ze strony funkcjonariuszy Służby Bezpieczeństwa i stawia młodych ludzi przed życiowymi decyzjami, które zaważą na ich przyszłości.
W 2019 roku w Warszawie Adam próbuje dokonać rozliczenia zbrodni sprzed lat. Oskarża rodzinę biznesowego partnera o śmierć bliskiej mu osoby. Jego umierający ojciec zdobywa się na poruszające wyznanie, które odsłania zupełnie inną, bolesną prawdę na temat przeszłości. 60 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00
SO ODC.316
W domu Boskich trwają przygotowania do tajemniczej imprezy, która ściąga pod jeden dach bliższą i dalszą rodzinę. Choć osoba, której to wydarzenie dotyczy najbardziej, stanowczo sprzeciwia się wszelkim celebracjom, Natalia nie odpuszcza. 30 min

Uroczysko



TV 4, 20.05
PO-CZ ODC.277-280
Ginie przewodnicząca konkursu kulinarnego, znika też jej wnuczka Wiktoria. Okazuje się, że spotykała się z pewnym pisarzem. Kolejne śledztwo dotyczy śmierci 18-letniego ministranta. Morderca zostawił przy jego zwłokach biblijne cytaty. 35 min

Matlock



TVP 2, 23.20
PO, WT ODC.17-19
Klientką kancelarii jest ciężarna kobieta, która chce odejść od agresywnego męża. Matty sądzi, że Julian wziął łapówkę za ukrycie dokumentów WellBrexy. Sarah ma bronić Dina, oskarżonego o morderstwo. 100 min

Edukacja XD



Ale kino+, 20.10
ŚR ODC.9, 10
W Pałacu Kultury i Nauki ma dojść do sprzedaży Polski Żydom. Malcolmowi, Stomilowi i ich towarzyszom depczą po piętach wierzyciele Remika. Korytko zdaje sobie sprawę, że czeka go godzina próby. 65 min

FBI: Most Wanted 5



AXN, 22.05
PO ODC.5
W Pensylwanii uzbrojeni napastnicy porywają licealistów i nauczyciela. Task Force próbuje uspokoić zrozpaczonych rodziców. Sytuacja wymyka się spod kontroli, gdy jeden z nich płaci okup. 55 min

Odwilż 3



HBO, 20.00
ŚR ODC.3 Zawieja, która chce dopaść Molskiego i jego ludzi, przejmuje inicjatywę w trakcie śledztwa. Prowadzi to do konfliktu z Trepą. W trakcie poszukiwań podejrzanego dochodzi do tragicznego wypadku. 45 min

REKLAMA



eprasa.pl 2e1a71bee2



PREMIERA 1.10

Na wschód od Edenu

SERIAL DRAMATYCZNY

Ponad 45 lat po premierze miniserialu z Jane Seymour w roli Cathy Ames czas na nową interpretację powieści Johna Steinbecka z 1952 roku. Tym razem w czarującą, lecz bezwzględną Cathy, której losy splatają się z braćmi Adamem (Christopher Abbott) i Charlesem (Mike Faist) Traskami, wciela się Florence Pugh. Pozbawiona sumienia i empatii Ames od najmłodszych lat krzywdziła innych i manipulowała otoczeniem, zwłaszcza mężczyznami. Nieświadomi tych toksycznych zachowań bracia Traskowie ulegają jej urokowi, po czym obaj zostają przez nią wykorzystani.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 21.09

Amerykański zakładnik

SERIAL THRILLER

Ceniony reporter radiowy z Indianapolis, Fred Heckman (Jon Hamm), rozważa przyjęcie posady w Nowym Jorku. Wszystko zmienia się jednak, gdy w jego mieście dochodzi do wstrząsających wydarzeń. Zdesperowany klient banku, Tony Kiritsis (Giovanni Ribisi), po odmowie udzielenia kolejnej pożyczki bierze zakładnika. Co więcej, Kiritsis nie zgadza się na negocjacje z policją – chce rozmawiać wyłącznie z Heckmanem. Stawia przy tym pewien warunek – rozmowa ma być nadawana na żywo na antenie. Serial oparty jest na prawdziwej historii.

PREMIERA 23.09

Toy Story 5

ANIMOWANY

Dzielny kowboj znów staje w obronie porzuconych zabawek. Tym razem Chudy, jego przyjaciel Buzz Astral, Jessie i reszta ekipy mają wyjątkowo trudne zadanie. Do pokoju ośmioletniej Bonnie wkracza bowiem złowroga technologia. Nowa zabawka – tablet Lilypad, przypominający żabę – szybko zdobywa sympatię dziewczynki, budząc nieufność jej dotychczasowych ulubieńców. Czy zderzenie tradycji i elektroniki zakończy się przyjaźnią, czy rozpeta wojnę zabawek? Reżyserem 5. części kultowej animacji jest Andrew Stanton („Gdzie jest Nemo?”, „WALL•E”).



HBO max | Disney+

eprasa.pl 2e1a71bee2

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 25.09

Ostatnia zagadka

SERIAL THRILLER

Gdy nagła burza odcina od świata grupę zamożnych turystów w kurorcie na wyspie w pobliżu Majorki, sprawy przyjmują nieoczekiwany obrót. Wkrótce jedna z turystek zostaje znaleziona martwa. Od tej chwili każdy z trzynaściorga przebywających w hotelu gości staje się podejrzany – w tym spędzający wakacje w Hiszpanii słynny aktor Benjamin Basil (Jose Coronado). Jako że kiedyś Basil wcielił się w Sherlocka Holmesa, postanawia podjąć się przeprowadzenia amatorskiego śledztwa. Szybko przekonuje się, że morderca prowadzi z nim grę w kotka i myszkę.

NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

Wartość sentymentalna

DRAMAT

Kiedy po rozstaniu z żoną Gustav Borg (Stellan Skarsgård) wyjechał z Norwegii, jego dorastające córki miały do niego ogromny żal. Przeżywający kryzys twórczy reżyser wykorzystał rozpad małżeństwa jako pretekst, by odciąć się od własnych korzeni. Po latach Gustav nieoczekiwanie znów pojawia się w życiu swoich córek. I to nie sam, lecz w towarzystwie hollywoodzkiej gwiazdy (Elle Fanning). Film Joachima Triera, nagrodzony Oscarem oraz Złotym Globem, przeszedł do historii również jako jeden z najbardziej oklaskiwanych tytułów na festiwalu w Cannes.



HBO max



PREMIERA 22.09

Niedoszła panna młoda

KOMEDIODRAMAT

Tego Gemma (Aisling Bea) nie mogła przewidzieć, planując swój ślub. Gdy jej narzeczony Nathan umiera tuż przed ceremonią, wszystko wymyka się spod kontroli. Zrozpaczona kobieta początkowo chce odwołać uroczystość – bo jaki sens ma ślub bez pana młodego? Wkrótce jednak, pod naciskiem przyszłej szwagierki i za sprawą wyjątkowo absurdalnego splotu wydarzeń, Gemma podejmuje zaskakującą decyzję: ceremonia się odbędzie. Aby zrealizować swój plan, niedoszła panna młoda musi zmierzyć się z oporem rodziny, przeszkodami prawnymi oraz oburzeniem opinii publicznej.

CANAL+

PREMIERA 23.09

The Love Hypothesis

KOMEDIA ROMANTYCZNA

Ambitna doktorantka Olive (Lili Reinhart) skupia się na swojej naukowej karierze. Ale gdy odkrywa, że najlepsza przyjaciółka zakochała się w obiekcie jej wieloletnich marzeń, traci zdrowy rozsądek. Aby pokazać, że już jej nie zależy na Jeremym (Nicholas Duvernay), spontanicznie całuje budzącego respekt profesora Adama Carlsena (Tom Bateman). Na tym się nie kończy. Olive i Adam postanawiają udawać związek, by sprawdzić swoje hipotezy na temat miłości. Problem się pojawia, gdy granica między udawanym uczuciem a tym, co w sercu, zaczyna się zacierać.



prime video

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (2), HBO MAX (2), Prime Video, Disney+, Canal+

eprasa.pl 2e1a71bee2

PRZYRODA I PODRÓŻE

Nasz hit



Surowe prawo natury sprawia, że już od dnia narodzin zwierzęta muszą walczyć o zachowanie życia.

Afryka dzika

CZ *National Geographic Wild, 19.00* Od dziwnych przypadkowych spotkań po agresywną walkę o terytorium. W Afryce ciągle dochodzi do konfrontacji. O przetrwaniu decydują siła, spryt i szczęście.

Wśród bujnej przyrody toczy się nieustanna walka o byt. Gdy spotykają się dzikie afrykańskie zwierzęta, rzadko kończy się to pokojowym rozejściem, bez podjęcia walki. Przypadkowe przecięcie dróg z drapieżnym łowcą może oznaczać tragiczny finał dla wielu z nich. Widzowie zobaczą kilka ciekawych pojedynków. Przekonają się, czy nieduży, przypominający pancernika łuskowiec wyjdzie cało z konfrontacji z gepardem. Dowiedzą się, jak natura wyposażyła ropuchę czerwoną do starcia z kobrą. Poznają sposoby poskoczka mułowego – czyli ryby, która umie poruszać się i oddychać poza wodą – na obronę swojego terytorium.

Zaprawieni w bojach

Na Czarnym Lądzie każdy dzień może oznaczać potyczkę. Spowodować ją potrafi zarówno przypadkowe spotkanie, jak i konfrontacja, do której dochodzi, gdy nieproszony gość przekroczy granicę cudzego terytorium. Walki o przetrwanie nie można uniknąć, dotyczy ona każdego zwierzęcia: wielkich słoni, nosorożców, ptaków, dzikich kotów i wreszcie drobnych płazów, gadów czy gryzoni. Wynik starcia nigdy nie jest z góry przesądzony. Widzowie mogą przekonać się, który z mieszkańców tej dzikiej przestrzeni będzie miał największe szanse na przeżycie. Tylko najbardziej zwinne, najsilniejsze, najsprytniejsze osobniki są w stanie wyjść cało z opresji.

Świat z góry. Zamki

SO *Fokus TV, 20.00*



Podniebna podróż nad najpiękniejszymi zamkami Europy. Dzięki ujęciom z dronów widzowie obejrzą średniowieczne twierdze, renesansowe pałace i górskie fortece z innej perspektywy.

Wielka australijska...

PO *BBC Earth, 18.45*



Komik Griff Rhys Jones decyduje się wykonać skok ze spadochronem z wysokości 12 000 stóp, aby z góry zobaczyć znaną na całym świecie atrakcję turystyczną Australii, formację skalną Uluru.

Osobliwa planeta

WT *TVP 1, 12.55*



Autorzy analizują dziwaczne zwyczaje zwierząt, jakie są wpisane w ich profil genetyczny. Obserwują taneczne ruchy godowe altannika i zachowanie kraba na ruchliwej jezdni.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Grecja: Miejsce pełne...

SO *National Geographic, 20.00*



Archeolodzy wykorzystują nowoczesną technologię, aby zbadać historię wojny trojańskiej i sprawdzić, czy nowe znaleziska pozwolą zrekonstruować wydarzenia inspirowane słynnym mitem.

Kasparow. Gra o wielką...

ND *Planete+, 20.55*



Garri Kasparow jest najbardziej znany jako arcymistrz szachowy. Na jego sylwetkę składa się także obraz wizjonera, buntownika i opozycjonisty odważnie krytykującego Putina.

Statua Wolności

PO *Polsat Viasat History HD, 22.10*



Słynny posąg był darem Francji dla nowo powstającego narodu amerykańskiego. Zobaczymy, jak stworzono Statuę Wolności i poznamy ideały leżące u podstaw obu demokracji.

Lech Wałęsa. Nasza...

ŚR *TVP 1, 23.15*



Sylwetka Lecha Wałęsy, przywódcy „Solidarności", laureata Pokojowej Nagrody Nobla oraz byłego prezydenta RP. Stał się on kluczową postacią w historii Polski i zjednoczonej Europy.

eprasa.pl 2e1a71bee2

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Podróże Gienka i...
SO *Fokus TV, 16.00*



Gienek ze swoim towarzyszem szuka Grzegorza Bryniarskiego, leśniczego z Morskiego Oka. Razem docierają do słynnego jeziora, gdzie biorą udział w wyjątkowym wydarzeniu kulturalnym.

Jestem z Polski 18
ND *TVN Style, 13.30*



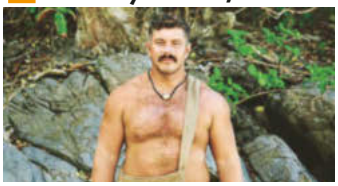
Aleksandra od ośmiu lat mieszka na Lazurowym Wybrzeżu. Pracuje jako agentka nieruchomości, a także prowadzi wypożyczalnię rowerów. Filmowcy poznają m.in. atrakcje Cannes.

Kino Muranów
WT *TVP Kultura, 12.25*



Kino Muranów powstało w Warszawie na początku lat 50. Jako miejsce pełne artystycznej, niepokornej energii uosabia ducha wolności, który od zawsze jest obecny w polskich filmach.

Nagi instynkt przetrwania...
ŚR *Discovery Channel, 22.00*



Dwunastu mistrzów surwiwalu staje przed trudnym wyzwaniem. Przez 35 dni będą zmuszeni radzić sobie w ekstremalnych warunkach, polegając wyłącznie na swoich umiejętnościach.

DOM I KUCHNIA

Akcja: Restauracja!...
SO *Food Network, 11.20*



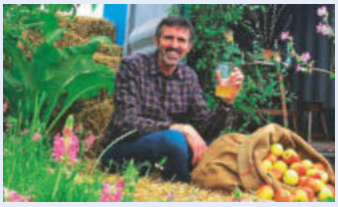
Aarón Sánchez i Jen Agg podejmują się misji, której celem jest ratowanie upadających lokali. Jadą do Toronto. Działającej tu od czterdziestu lat restauracji hakka grozi zamknięcie.

MasterChef
ND *TVN, 19.45*



Uczestnicy łączą siły z influencerami i twórcami kulinarnymi. Przy pracy nad wyszukanymi daniami muszą wykazać się kreatywnością i precyzją. Ich wysiłki oceni m.in. Michel Moran.

Gardeners' World 15
PO *CANAL+ DOMO, 16.50*



Wiele prac w ogrodzie trzeba wykonywać cyklicznie. Monty Don pilnuje kalendarza, żeby zapewnić roślinom odpowiednią pielęgnację. Pokazuje też nowe odmiany drzew i kwiatów.

Ekstremalnie...
CZ *HGTV, 10.00*



Noel Collier nie cofa się przed żadnym wyzwaniem. Agentka pomaga klientom znaleźć wyjątkowe domy, niecodzienne działki i miejsca, które spełniają nietypowe marzenia.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Naprawy nie do naprawy
SO *TVN Turbo, 22.45*



Adam Klimek bierze na warsztat Dacię Logan MCV z 2016 roku. W chłodne dni, gdy auto rusza, zapala się kontrolka akumulatora i spada napięcie, po czym wszystko wraca do normy.

Mega transporty
PO *CANAL+ 360, 19.50*



Platforma wiertnicza o wadze 10 tys. ton musi pokonać płyciznę. Wieża kontroli lotów ma trafić na nowy lotniskowiec Royal Navy. Kapitan chce zapobiec katastrofie na pirsie.

Zawodowi handlarze
ŚR *TVN Turbo, 19.00*



Norbert próbuje sprzedać Mercedesa CL 63 AMG z 2008 roku. Jacek w Szwajcarii ogląda Mercedesa Sprintera. W Łodzi Mariusz negocjuje z ojcem i córką cenę Mercedesa klasy C.

Morskie megamaszyny
CZ *National Geographic, 21.00*



Mosty pływające są odpowiedzią na jedno z zadań inżynierii: jak poprowadzić przeprawę przez głębokie wody. Dowiemy się między innymi, na czym polega ich wyjątkowa konstrukcja.

MOCNE OPOWIEŚCI

Morderca z kręgu...
PT *ID, 21.00*



Gdy detektywi oskarżają członków filmowej obsady o morderstwo, w zespole narasta strach. Koledzy z planu odtwarzają krok po kroku momenty, które mogą mieć związek ze zbrodnią.

Górnicy z Chile: wyścig...
ND *National Geographic, 21.00*



W Chile 33 górników zostaje uwięzionych ponad 800 metrów pod ziemią. Przez 17 dni walczą o przetrwanie w nieludzkich warunkach. Bieg wydarzeń zmienia jedno odkrycie.

Narcos. Francuski łącznik
ND *Fokus TV, 22.00*



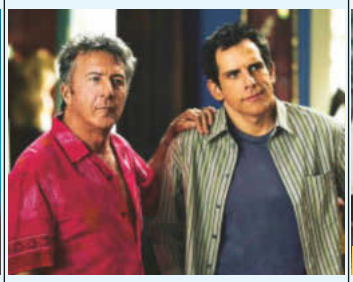
Marsylia stała się niebezpiecznym miejscem przez starcia handlarzy narkotyków, którzy walczą o wpływy. Autorzy filmu kontaktują się z DZ Mafią, by ujawnić kulisy przestępczych działań.

Zabójcza historia
CZ *HBO, 22.55*



Detektywi amatorzy z Kansas oraz dziennikarka z Nowego Jorku próbują dowieść niewinności Dany Chandler, która została skazana za podwójne morderstwo z 2002 roku.

eprasa.pl 2e1a71bee2

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				
	Super pies i kot łotr PT ***CANAL+ Film, 9.40*** Czworonożny przyjaciel Danny'ego zostaje uprowadzony przez kosmitów. Po powrocie na Ziemię zyskuje niezwykłe moce. Film udowadnia, że nawet najmniejszy bohater może dokonać wielkich rzeczy. ***90 min*** **Kanada 2025 reż. S. Wageman, dub. J. Boberek., P. Domagała, M. Wachowski**	**Obłędny rycerz** PT ***TV 4, 22.30*** Perypetie ambitnego giermka inspirowane „Opowieściami kanterberyjskimi" Geoffreya Chaucera. Średniowieczni rycerze walczą przy akompaniamencie hitów Queen, Davida Bowiego czy Erica Claptona. ***165 min*** **USA 2001 reż. B. Helgeland, wyk. H. Ledger, S. Sossamon, M. Addy, P. Bettany**	**Ciasteczko dla księcia** PT ***TVP Kobieta, 22.30*** Lekka i zabawna produkcja o rywalizacji dwóch właścicielek cukierni, które biorą udział w niecodziennym konkursie. Ta, która okaże się lepsza, przygotuje wypieki na koronację. ***100 min*** **USA 2023 reż. B. Hernández, D. Romay, wyk. C. Howard, A. Gordon, M. Roldán**	**Więcej niż Walkiria: Upadek Czwartej Rzeszy** PT ***Ale kino+, 20.10*** Wojna dobiega końca. Alianci tropią nazistów planujących utworzenie Czwartej Rzeszy. Fikcyjna kontynuacja wydarzeń związanych z nieudanym zamachem na Hitlera. ***130 min*** **USA 2016 reż. C. Fäh, wyk. S. P. Flanery, T. Sizemore, K. Pardue, S. Lang**
SOBOTA				
	Pinokio. Prawdziwa historia SO ***PULS 2, 19.00*** Drewniany ludzik ma dość życia pod czujnym okiem Dżepetta. Postanawia wyruszyć w podróż. Dołącza do wędrownego cyrku. Humorystyczna wersja znanej baśni Carlo Collodiego. ***120 min*** **Rosja 2021 reż. W. Rowienskij, dub. K. Jankiewicz, W. Press, Z. Nowakowska, D. Kulec**	**Na ringu z rodziną** SO ***Polsat 2, 20.10*** Córka zapaśników zostaje gwiazdą tego sportu. Musi stawić czoło nowym wyzwaniom, a jej sukcesy przeplatają się z porażkami. Scenariusz zainspirowała historia brytyjskiej wrestlerki. ***140 min*** **Wlk. Bryt./USA/Meksyk 2019 reż. S. Merchant, wyk. F. Pugh, L. Headey, N. Frost**	**Poznaj moich rodziców** SO ***FX, 21.55*** Ben Stiller oraz Robert De Niro w kontynuacji hitu „Poznaj mojego tatę". Gregowi udało się już zdobyć przychylność ojca narzeczonej. Teraz przyszedł czas, by poznali się rodzice przyszłych małżonków... ***140 min*** **USA 2004 reż. J. Roach, wyk. R. De Niro, B. Stiller, D. Hoffman, B. Streisand**	PREMIERA W TV **Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej** SO ***CANAL+ PREMIUM, 21.00*** Obsypany nagrodami debiut reżyserski Emi Buchwald. Franek i jego troje rodzeństwa wchodzą w dorosłość. Życiowe rozterki komplikują łączącą ich dotychczas relację. ***90 min*** **Polska 2025 reż. E. Buchwald, wyk. B. Deklewa, I. Dudziak, T. Rożynek, K. Rzepa**
NIEDZIELA				
	Był sobie pies ND ***TV Puls, 18.00*** Bailey to niezwykły zwierzak – odradza się po śmierci i w każdym wcieleniu nawiązuje ze swoim opiekunem unikalną więź. Pełna ciepła opowieść o przyjaźni twórcy „Kronik portowych". ***120 min*** **USA/Indie 2017 reż. L. Hallström, wyk. D. Quaid, P. Lipton, K. Apa, B. Gheisar**	PREMIERA W TV **Ludzie, których nie cierpimy na weselach** ND ***TVP 2, 22.55*** Alice razem z bratem i matką leci do Londynu na ślub przyrodniej siostry. To dla nich okazja na uzdrowienie relacji. Na podstawie książki Granta Gindera. ***110 min*** **USA 2022 reż. C. Scanlon, wyk. C. Addai-Robinson, A. Janney, K. Bell, B. Platt**	**Miłość i turbulencje** ND ***TVP 1, 22.45*** Antoine leci do Paryża. Miejsce obok zajmuje jego była dziewczyna Julie. Dawni kochankowie zyskują okazję do rozliczenia się z przeszłością. Dowcipna i budząca emocje miłosna historia. ***110 min*** **Francja 2013 reż. A. Castagnetti, wyk. L. Sagnier, N. Bedos, J. Cohen, A. Ducret**	**Boże Ciało** ND ***Kino Polska, 20.00*** Nominowany do Oscara dramat inspirowany prawdziwą historią. Po opuszczeniu zakładu poprawczego Daniel trafia na prowincję. Udając księdza, pomaga lokalnej społeczności uporać się z traumą. ***140 min*** **Polska 2019 reż. J. Komasa, wyk. B. Bielenia, A. Konieczna, E. Rycembel, T. Ziętek**

eprasa.pl 2e1a71bee2

WEEKEND od piątku 25.09 do niedzieli 27.09

SENSACJA I THRILLER



Colombiana

PT ***TVN, 20.00***

Płatna zabójczyni planuje zemstę na osobach, które przyczyniły się do śmierci jej bliskich. Wendeta ma wysoką cenę. Znana z „Avatara" Zoe Saldana w filmie, którego współscenarzystą jest Luc Besson.

140 min **USA/Fr. 2011 reż. O. Megaton, wyk. Z. Saldana, A. Stenberg, M. Vartan, C. Curtis**



Adrenalina

SO ***AXN, 20.00***

Propozycja dla fanów znanego m.in. z „Włoskiej roboty" Jasona Stathama. Chev zostaje otruty. Rusza na poszukiwania antidotum, podtrzymywany przy życiu jedynie dzięki adrenalinie.

110 min **USA/Wlk. Bryt. 2006 reż. B. Taylor, M. Neveldine, wyk. J. Statham, A. Smart**



Agent

ND ***TV Puls, 20.00***

Żona kierownika placówki CIA w Budapeszcie ginie w zamachu. Wdowiec podąża tropem sprawców. W roli głównej zobaczymy Aarona Eckharta, znanego z „Mrocznego Rycerza" Christophera Nolana.

125 min **USA 2024 reż. J. V. Johnson, wyk. A. Eckhart, O. Kurylenko, A. Pettyfer, L. Eido**

AKCJA I PRZYGODA



San Andreas

PT ***TVN, 22.20***

Kino katastroficzne autora „Podróży na Tajemniczą Wyspę". Trzęsienia ziemi zmieniają kolejne miasta w Stanach Zjednoczonych w gruzowiska. Doświadczony pilot helikoptera próbuje ocalić córkę.

145 min **USA 2015 reż. B. Peyton, wyk. D. Johnson, C. Gugino, A. Daddario, I. Gruffudd**



Kos

SO ***TVP Kultura, 22.45***

Pełna popkulturowych nawiązań opowieść o Tadeuszu Kościuszce. Reżyser przedstawia ważny rozdział historii, inspirując się m.in. westernami i dziełami Quentina Tarantino. Sześć Orłów.

130 min **Niemcy/Szwecja/Polska 2023 reż. P. Maślona, wyk. J. Braciak, B. Bielenia, P. Pacek**



Meg

ND ***TVN 7, 20.00***

Łódź podwodna zostaje zaatakowana przez prehistoryczną bestię. Naszpikowane efektami specjalnymi spotkanie z legendarnym megalodonem, któremu czoło stawia nieustraszony nurek.

155 min **USA/Chiny 2018 reż. J. Turteltaub, wyk. J. Statham, L. Bingbing, R. Rose, R. Wilson**

HORROR I SF



Klucz do wieczności

PT ***Polsat 2, 22.00***

Świadomość umierającego milionera przeniesiona zostaje do ciała młodego mężczyzny. Nowe życie okazuje się przekleństwem. Obraz inspirowany filmem Johna Frankenheimera „Twarze na sprzedaż".

140 min **USA 2015 reż. T. Singh, wyk. R. Reynolds, N. Martinez, M. Goode, B. Kingsley**



PREMIERA W TV

Cisza nocna

SO ***TVP 1, 22.40***

Lucjan trafia do domu opieki. Czuje się nieswojo w nowym miejscu. Pewnej nocy schodzi do piwnicy. Odkrywa tam przejście do równoległego świata. Ostatnia rola Macieja Damięckiego.

125 min **Polska 2024 reż. B. M. Kowalski, wyk. M. Damięcki, Z. Wardejn, W. Press, A. Nehrebecka**



Diuna: Część druga

ND ***TVN Fabuła, 20.00***

Kontynuacja spektakularnej produkcji z 2021 roku, nagrodzonej sześcioma Oscarami. Paul Atryda ukrywa się na pustyni wśród Fremenów. Przywódca społeczności sądzi, że jest on wybrańcem.

205 min **USA/Kanada/Jordania 2023 reż. D. Villeneuve, wyk. T. Chalamet, R. Ferguson**

KLASYKA



Wspomnienia z Francji

PT ***TVP Kultura, 15.25***

Praczka Berthe ma romans z Hectorem. Jego bogaci rodzice próbują przekupić ją, by zniknęła z życia syna. Jeden z pierwszych filmów twórcy nagrodzonego Złotą Palmą w Cannes „Spotkania".

100 min **Francja 1975 reż. A. Téchiné, wyk. M. Auclair, J. Moreau, M. Pisier, C. Mann**



Szybcy i martwi

SO ***STOPKLATKA, 20.00***

Do turnieju rewolwerowców zgłasza się tajemnicza Ellen. Chce wyrównać rachunki z bezwzględnym Herodem. Po jej stronie staje m.in. młody Fee. Eksperymentalny western z doborową obsadą.

130 min **USA/Japonia 1995 reż. S. Raimi, wyk. R. Crowe, L. DiCaprio, G. Hackman, S. Stone**



Polowanie na „Czerwony Październik"

ND ***PULS 2, 21.55***

Kapitan radzieckiego okrętu podwodnego postanawia przejść na stronę Amerykanów. Powieść Toma Clancy'ego przeniósł na ekran twórca „Szklanej pułapki".

155 min **USA 1990 reż. J. McTiernan, wyk. A. Baldwin, S. Connery, S. Neill, S. Glenn**

eprasa.pl 2e1a71bee2

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				 NA FAKTACH
	O psie, który jeździł koleją 2 PO *CANAL+ Film, 8.45* Zuzia przeszła operację i teraz może wrócić do domu. Niestety, jej pies Lampo zostaje porwany. Dziewczynka wraz z przyjacielem Antkiem rusza na poszukiwania czworonoga. Poruszająca opowieść dla całej rodziny. *90 min* Pol. 2025 reż. M. Nieć, wyk. M. Pikuła, L. Zajbert, M. Damięcki, A. Woronowicz, K. Dracz	**Trzy królowe** PO *TVP Kobieta, 22.30* Helen postanawia przenieść się do ośrodka dla seniorów. Wkracza w nowy, pełen emocji i intryg świat. Zainspirowany prawdziwymi wydarzeniami film nawiązuje do historii babci producenta Harrisona Powella. *105 min* USA 2021 reż. M. Lembeck, wyk. E. Burstyn, J. Curtin, L. Devine, Ann-Margret	**Facet z ogłoszenia** PO *Warner TV, 19.55* Po nieudanym związku nauczycielka Sarah przestaje wierzyć w miłość. Zatroskani bliscy zakładają w jej imieniu profil na internetowym portalu randkowym. Scenariusz powstał na podstawie powieści Claire Cook. *125 min* USA 2005 reż. G. D. Goldberg, wyk. D. Lane, J. Cusack, E. Perkins, C. Plummer	**Lokatorka** PO *Kino Polska, 22.05* Czyściciel kamienic kontra kobieta walcząca o prawo do godnego życia. Scenariusz inspirowany tragiczną historią warszawskiej aktywistki Jolanty Brzeskiej, która zginęła w tajemniczych okolicznościach. *155 min* Polska 2021 reż. M. Otłowski, wyk. S. Łozińska, I. Melcer, B. Jonak, K. Stroiński
WTOREK				
	Uwolnić orkę 4: Ucieczka z Zatoki Piratów WT *Warner TV, 18.20* Kirra znajduje małą orkę. Daje jej na imię Willy i rozpoczyna poszukiwania rodziny, od której się odłączyła. Zdjęcia do filmu powstały w malowniczych plenerach Afryki Południowej. *125 min* USA 2010 reż. W. Geiger, wyk. B. Irwin, B. Bridges, K. Otto, S. Jennings	**Gorący towar** WT *Polsat Film, 21.00* Sandra Bullock i Melissa McCarthy w zabawnej historii wykorzystującej schemat skazanego na siebie duetu. Służbistka z FBI oraz przebojowa policjantka muszą zjednoczyć siły, by odnieść sukces w śledztwie. *145 min* USA 2013 reż. P. Feig, wyk. S. Bullock, M. McCarthy, M. McDonald, D. Bichir, M. Wayans	**Tak się poznaliśmy** WT *HBO, 18.20* Jane i Will spotykają się na weselu znajomych. Dzielą się swoimi miłosnymi historiami. Nawiązują nić porozumienia. Romantyczna opowieść w reżyserii twórcy „Wrednych igraszek", w których główną rolę także zagrała Lucy Hale. *100 min* USA 2023 reż. P. Hutchings, wyk. L. Hale, N. Wolff, J. Gallagher Jr., G. Angelson	**Nadzieja** WT *TVP Kultura, 22.15* Wzruszająca opowieść o relacjach rodzinnych i miłości wystawionej na ostateczną próbę. Anja słyszy druzgocącą diagnozę lekarską. Wraz z mężem musi zmierzyć się z żalem, cierpieniem i niepewnością. *135 min* Norwegia/Szwecja/Dania 2019 reż. M. Sodahl, wyk. A. B. Hovig, S. Skarsgard
ŚRODA				
	Fantastyczne zwierzęta: Tajemnice Dumbledore'a ŚR *HBO, 17.40* Prequel serii o Harrym Potterze na podstawie powieści J.K. Rowling. Newt Scamander podejmuje się misji powstrzymania potężnego maga, który zamierza zawładnąć światem. *140 min* Wlk. Bryt./USA 2022 reż. D. Yates, wyk. J. Law, M. Mikkelsen, E. Redmayne	**Wielki Stach** ŚR *PULS 2, 21.00* Oszust chce przygotować się do pobytu w więzieniu. Jego trenerem zostaje słynący z niekonwencjonalnych metod mistrz. Debiutujący w roli reżysera Rob Schneider oraz David Carradine w połączeniu komedii z filmem sztuk walki. *130 min* USA 2007 reż. R. Schneider, wyk. R. Schneider, D. Carradine, J. Morrison, S. Wilson	**Druga połowa** ŚR *TVN 7, 21.00* Lekarka Magda zakochuje się w dziennikarzu sportowym skłóconym z jej ojcem, trenerem kadry Polski. Do tego o względy kobiety zabiega znany piłkarz. Pełna humoru produkcja z efektownym sportowym tłem. *120 min* Polska 2021 reż. Ł. Wiśniewski, wyk. M. Zydek, M. Musiał, J. Knap, C. Pazura, L. Lichota	**7 uczuć** ŚR *Kino Polska, 20.00* Dziewiąta odsłona losów Adasia Miauczyńskiego, w którego wciela się tym razem Michał Koterski. Bohater powraca do czasów dzieciństwa. Wspomina rodzinę, przyjaciół ze szkoły, a także pierwszą miłość. *150 min* Polska 2018 reż. M. Koterski, wyk. M. Koterski, M. Dorociński, K. Figura, V. Arlak
CZWARTEK				
	W 80 dni dookoła świata CZ *Ale kino+, 13.45* Adaptacja powieści Juliusza Verne'a. XIX wiek. Wynalazca Phileas Fogg podejmuje wyzwanie rzucone przez londyńskich naukowców. Zamierza okrążyć Ziemię w niecałe trzy miesiące. *145 min* USA/Niem./Irl. 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C. De France, R. Fyfe	**Miss agent 2: Uzbrojona i urocza** CZ *TVN, 22.40* Agentka FBI zdobyła sławę dzięki akcji podczas konkursu piękności. Gdy zostają uprowadzeni jej przyjaciele, musi działać. Kontynuacja kinowego hitu. *135 min* USA 2005 reż. J. Pasquin, wyk. S. Bullock, R. King, E. Murciano, W. Shatner	**A więc wojna** CZ *Polsat Film, 18.55* Miłość do jednej kobiety wystawia przyjaźń agentów CIA na próbę. W zaciekłej rywalizacji o wybrankę wykorzystują szpiegowskie doświadczenia. Chris Pine kontra Tom Hardy. *125 min* USA 2012 reż. McG, wyk. C. Pine, R. Witherspoon, T. Hardy, A. Spencer, W. Christie	**Wszystkie odcienie światła** CZ *Ale kino+, 22.45* Losy pracownic szpitala w Mumbaju. Wzajemne wsparcie pomaga im mierzyć się z wyzwaniami życia w hinduskim społeczeństwie. Obraz nagrodzono Grand Prix Festiwalu w Cannes. *140 min* Indie/Fr./Hol. 2024 reż. P. Kapadia, wyk. K. Kusruti, D. Prabha, C. Kadam, H. Haroon

eprasa.pl 2e1a71bee2

SENSACJA I THRILLER



72 godziny

PO ***TVN 7, 21.00***

Agent CIA Ethan Renner jest śmiertelnie chory. Jeśli zlikwiduje groźnego przestępcę, dostanie eksperymentalne lekarstwo. W roli głównej Kevin Costner, laureat dwóch Oscarów za film „Tańczący z wilkami".

150 min **USA/Fr./Serbia 2014 reż. McG, wyk. K. Costner, A. Heard, H. Steinfeld, C. Nielsen**



W sieci zła

WT ***TVP 1, 22.10***

Seryjny morderca zostaje stracony. Ktoś kontynuuje jego zbrodnicze dzieło. Śledztwo burzy racjonalny obraz świata. Często obsadzany w rolach stróżów prawa Denzel Washington tym razem mierzy się z siłami nadprzyrodzonymi.

135 min **USA 1998 reż. G. Hoblit, wyk. D. Washington, J. Goodman, D. Sutherland**



Życzenie śmierci

ŚR ***Polsat Film, 21.00***

Żona i córka doktora Paula – w tej roli gwiazdor kina akcji Bruce Willis – zostają napadnięte w domu. Wobec bezsilności policji lekarz postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość. Staje się bezwzględnym mścicielem.

140 min **USA 2018 reż. E. Roth, wyk. B. Willis, V. D'Onofrio, E. Shue, D. Norris, C. Morrone**



Ukojenie

CZ ***Polsat, 22.55***

Dreszczowiec ze znakomitą obsadą. Na pierwszym planie Anthony Hopkins, który wciela się w specjalistę wspierającego FBI. Tropi bandytę, który posiada zdolności parapsychologiczne.

135 min **USA 2015 reż. A. Poyart, wyk. A. Hopkins, J.D. Morgan, A. Cornish, C. Farrell**

AKCJA I PRZYGODA



2012

PO ***Polsat, 20.30***

Globalna katastrofa według wizji reżysera „Dnia Niepodległości". Ludzkość staje w obliczu przepowiedzianej przez Majów zagłady. Pisarz Curtis dowiaduje się o schronach dla wybrańców. Usiłuje ocalić bliskich.

205 min **USA/Kanada 2009 reż. R. Emmerich, wyk. J. Cusack, A. Peet, C. Ejiofor, T. Newton**



Wielki mur

WT ***Polsat, 22.50***

Łucznik William wraz z towarzyszem dociera do warowni otoczonej zaporą. Stają się świadkami ataku siejących spustoszenie stworzeń. Barwna i efektowna opowieść twórcy „Hero" z Mattem Damonem na ekranie.

130 min **USA/Chiny/Hongkong 2016 reż. Y. Zhang, wyk. M. Damon, T. Jing, W. Dafoe**



Hellboy

ŚR ***Paramount Network, 20.00***

Naziści sprowadzają z piekieł demona. Ocalony przez aliantów, trafia pod opiekę prof. Brooma. Mimo szatańskiego rodowodu staje się uosobieniem dobra. Imponująca wizualnie adaptacja komiksu Mike'a Mignoli.

150 min **USA 2004 reż. G. del Toro, wyk. R. Perlman, J. Hurt, S. Blair, R. Evans, K. Roden**



Córka wilka

CZ ***TV Puls, 22.00***

Pracująca dla amerykańskiej armii Clair rusza tropem uprowadzonego syna. Za porwaniem stoi wróg jej zmarłego ojca. Film nakręcony w rozległych lasach Kanady.

115 min **Kanada 2019 reż. D. Hackl, wyk. G. Carano, R. Dreyfuss, B. Fehr, S. Noel, S. McLean**

HORROR I SF



Elektra

PO ***STOPKLATKA, 20.00***

Losy bohaterki komiksu – przewidującej przyszłość płatnej zabójczyni. Gdy rezygnuje ona ze zlecenia zlikwidowania Marka Millera i jego córki, w pościg za całą trójką ruszają ninja nasłani przez syndykat zbrodni.

120 min **USA/Kanada/Szwajcaria 2005 reż. R. Bowman, wyk. J. Garner, G. Višnjić, K. Prout**



Margaux

WT ***TVN 7, 23.10***

Hannah i jej znajomi trafiają do domu zarządzanego przez sztuczną inteligencję. Zabawa zmienia się w koszmar, gdy na jaw wychodzą prawdziwe zamiary AI. Kino grozy oparte na ciekawym pomyśle.

130 min **USA 2022 reż. S. C. Miller, wyk. M. Pettis, V. Morgan, J. Goodacre, R. Harmon**



Terminator: Ocalenie

ŚR ***Polsat Film, 18.35***

Światem rządzą maszyny. Ludzie organizują ruch oporu. Do buntowników dołącza nieznajomy. Okazuje się on kluczem do przyszłości. Kontynuacja widowiskowego cyklu, którego atutem są rewelacyjne efekty specjalne.

145 min **USA/Niem./Wlk. Bryt. 2009 reż. McG, wyk. C. Bale, S. Worthington**



RoboCop

CZ ***TVP 2, 22.40***

Remake klasyka SF z 1987 r. Umysł śmiertelnie rannego policjanta badacze łączą z wyrafinowaną maszyną. Superglina wymyka się spod kontroli i rusza śladem swoich zabójców.

125 min **USA 2014 reż. J. Padilha, wyk. J. Kinnaman, G. Oldman, M. Keaton, A. Cornish**

KLASYKA



NA FAKTACH

Siedem lat w Tybecie

PO ***TVP Kultura, 22.20***

Znakomite, uduchowione kino dla widzów lubiących zgłębiać inne kultury i filozofie. Alpinista Heinrich Harrer rusza w Himalaje. W tym czasie wybucha II wojna światowa. Austriak poznaje Dalajlamę.

145 min **USA/Wlk. Bryt. 1997 reż. J. Annaud, wyk. B. Pitt, D. Thewlis, B. Wong, J. Wangchuk**



Tajna broń

WT ***TV Puls, 21.55***

Major amerykańskiej armii zamierza sprzedać terrorystom broń nuklearną. Powstrzymać zdrajcę próbuje jego podwładny, kpt. Hale. Drugi zrealizowany w Ameryce film Johna Woo, pochodzącego z Hongkongu mistrza kina akcji.

130 min **USA 1996 reż. J. Woo, wyk. C. Slater, J. Travolta, S. Mathis, D. Lindo, B. Gunton**



Frantic

ŚR ***TVP 1, 21.05***

Intrygujący dreszczowiec ze znakomitymi rolami Harrisona Forda oraz Emmanuelle Seigner i muzyką Ennia Morricone. Zdesperowany lekarz, szukając uprowadzonej żony, wikła się w aferę. Poznaje tajemniczą Michelle.

130 min **USA/Francja 1988 reż. R. Polański, wyk. H. Ford, E. Seigner, B. Buckley, A. Stewart**



Wstręt

CZ ***TVP Kultura, 20.05***

Carole mieszka z siostrą. Gdy ta wyjeżdża – kobietę paraliżuje strach. Przestaje chodzić do pracy i barykaduje się w domu. Srebrny Niedźwiedź i nagroda FIPRESCI na MFF w Berlinie.

115 min **Wielka Brytania 1965 reż. R. Polański, wyk. C. Deneuve, Y. Furneaux, J. Fraser, I. Hendry**

eprasa.pl 2e1a71bee2



Bośniak Ermedin Demirović zdobył trzy bramki dla VfB Stuttgart w pierwszej kolejce Ligi Mistrzów.

Piotr Zieliński ma za sobą dobry początek sezonu w barwach Interu Mediolan.

Viktor Gyökeres był autorem gola, który dał Szwecji wygraną z Polską (3:2) i awans do MŚ.

PIŁKA NOŻNA • LIGA NARODÓW

Czas weryfikacji

Biało-Czerwoni w ciągu jedenastu dni rozegrają aż cztery mecze. Dadzą one odpowiedź na pytanie, czy kadra zmierza w dobrą stronę.

POLSKA – BOŚNIA I HERCEGOWINA PT 25.09 godz. 20.35 TVP 1

Jan Urban przejął reprezentację Polski w lipcu 2025 roku. Szybko poprawił atmosferę w drużynie i jej grę. Celu, jaki został przed nim postawiony, jednak nie zrealizował. Biało-Czerwoni przegrali w finale baraży ze Szwecją 2:3 i na mundial nie pojechali.

Bez taryfy ulgowej

Mimo niepowodzenia władze PZPN-u zdecydowały się dać byłemu trenerowi Górnika Zabrze kredyt zaufania i pozostawiły go u steru reprezentacji. W startującej właśnie Lidze Narodów selekcjoner nie może już liczyć na taryfę ulgową. Pierwszym etapem weryfikacji tego, czy kadra robi oczekiwane postępy, będzie mecz na PGE Narodowym z Bośnią i Hercegowiną, która dotarła do 1/16 finału mundialu (rewanż już 5 października w Zenicy).

Konieczna poprawa

Trzy dni po rozgrywce w Warszawie Polacy będą mieli okazję wziąć rewanż na Szwedach (PO godz. 20.35 TVP 1). Oni podczas MŚ wyszli z grupy, ale na starcie fazy pucharowej dostali lekcję od Francuzów (0:3). By ich pokonać, Piotr Zieliński i spółka muszą zaprezentować lepszy futbol niż w sparingach z Ukrainą (0:2) i Nigerią (2:2). 2 października nasze Orły spróbują pokazać miejsce w szeregu Rumunii, w teorii najsłabszemu zespołowi w grupie czwartej dywizji B Ligi Narodów. Trzymamy kciuki, by przed listopadową serią gier Biało-Czerwoni mieli na koncie 12 pkt i byli o krok od powrotu do dywizji A. **TJ**



Jude Bellingham utrzymuje formę, którą imponował podczas MŚ.

Ferran Torres był bohaterem finału ostatniego mundialu.

PIŁKA NOŻNA • LIGA NARODÓW

Wielki rewanż

ANGLIA – HISZPANIA SO 26.09 godz. 20.35 TVP SPORT

Synowie Albionu wciąż czekają na sukces na miarę swojego triumfu w mistrzostwach świata sprzed 60 lat. Brązowy medal w ostatnim mundialu i dwa wicemistrzostwa Starego Kontynentu z rzędu to dla nich za mało. W Euro 2024 tytuł mistrzowski sprzed nosa sprzątnęła Wyspiarzom reprezentacja Hiszpanii (2:1). Mecz pierwszej kolejki Ligi Narodów to dla Anglików okazja, by odpłacić się rywalom za tę bolesną porażkę. Nie będzie to jednak łatwe zadanie. La Furia Roja przybędzie na Wembley w roli panującego mistrza Europy, a zarazem świeżo upieczonego czempiona globu. Podopieczni selekcjonera Luisa de la Fuente pozostają niepokonani od czerwca 2025 roku, gdy musieli uznać wyższość Portugalczyków w finale Ligi Narodów. **TJ**

FOT. materiały prasowe

prasa.pl 2e1a71bee2

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN • MISTRZOSTWA EUROPY 2026

Poszukiwacze złota

MECZ FINAŁOWY SO 26.09 godz. 20.45 POLSAT SPORT 1

34. czempionat Starego Kontynentu wkrótce przejdzie do historii. Finał zostanie rozegrany w Unipol Forum w Assago. Stawką meczu będzie nie tylko złoty medal, ale też kwalifikacja do olimpiady w Los Angeles. Początek turnieju potwierdził, że finaliści poprzedniego czempionatu, Polacy i Włosi, są w formie i mają mocne argumenty, by znów zmierzyć się ze sobą w najważniejszym meczu mistrzostw. Biało-Czerwoni liczyli na dwunasty medal ME i trzeci z najcenniejszego kruszcu. Ekipa z Półwyspu Apenińskiego, współgospodarz turnieju, walczyła natomiast o szesnasty krążek, ósmy złoty. Trzy lata temu musiała zadowolić się srebrem, a plany pokrzyżowali im Biało-Czerwoni. Czy historia się powtórzy? **TJ**



Tomasz Fornal to najbardziej wyrazista postać w reprezentacji Polski.



Yuri Romano, as włoskiej kadry, w sierpniu dołączył do Projektu Warszawa.



Od końca czerwca do połowy września Maja Chwalińska wygrała tylko jeden mecz.

Dla Igi Świątek impreza w stolicy Chin to pierwszy turniej po nieudanym dla niej US Open.

TENIS • TURNIEJ WTA W PEKINIE

Misja w kraju smoka

MECZ 1. RUNDY ŚR 30.09 godz. 7.00 CANAL+ SPORT 2

Tegoroczny US Open wywołał efekt domina, który doprowadził do znaczących przetasowań w czołówce światowych list. Po porażce w finale z Jeleną Rybakiną Aryna Sabalenka musiała ustąpić Kazaszce miejsca w fotelu liderki, w którym zasiadała nieprzerwanie od października 2024 roku. W cieniu gry o tron Iga Świątek skupia się na utrzymaniu miejsca w pierwszej dziesiątce rankingu WTA. W realizacji celu pomogłoby Polce nawiązanie do sukcesu sprzed trzech lat, kiedy wpisała do swojego CV jedyny jak dotąd triumf w China Open. Oprócz Raszynianki na kortach National Tennis Center w Pekinie sprawdzą się także jej rodaczki – Magdalena Fręch i Maja Chwalińska. **TJ**

REKLAMA

Proste, bezpieczne i tanie ogrzewanie dla Twojego domu oraz firmy

OGRZEWANIE ELEKTRYCZNE

- opatentowane rozwiązanie
- wysoka wydajność cieplna
- niskie zużycie energii
- pobiera energię gdy potrzebuje
- prosty montaż
- reaguje na spadek temp. 0,3°C
- proste sterowanie temp. (+/-)
- regulacja temp. 0-30°C
- licznik zużycia energii
- dostępny w wersji mobilnej

NIESPODZIANKA!!!
- Zadzwoń, a bezpłatnie doradzimy,
- Obliczymy ile zużyją energii oraz jaki będzie miesięczny koszt ogrzania,
- Dobierzemy optymalne grzejniki
- Zaproponujemy atrakcyjne warunki sprzedaży.



OGRZEJ 50 M² JUŻ OD 350 ZŁ/MIES. BEZ REMONTU

Gwarancja bezpiecznego ciepła – bez wysiłku, prosto i oszczędnie!

2000W	1500W	1000W	1000W	600W	600W
ogrzewa do 40 m² * koszt: 285 zł/mies. wym.: 48,5/84/15 cm waga: 7,8 kg	ogrzewa do 30 m² * koszt: 215 zł/mies. wym.: 48,5/84/15 cm waga: 7,8 kg	ogrzewa do 20 m² * koszt: 142 zł/mies. wym.: 28,5/84/15 cm waga: 6,0 kg	ogrzewa do 18 m² * koszt: 130 zł/mies. wym.: 48,5/48/15 cm waga: 5,2 kg	ogrzewa do 12 m² * koszt: 85 zł/mies. wym.: 28,5/84/15 cm waga: 6,0 kg	ogrzewa do 8 m² * koszt: 57 zł/mies. wym.: 28,5/48/15 cm waga: 5,2 kg

*Szacunkowe koszty – są liczone dla warunków: sezon grzewczy 6 m-cy, śr. temp. wew. 20 st. C, pomieszczenia w nowym budownictwie; współczynnik przenikania U=0,3; wilgotność powietrza 40-60%, stawka za energię elektryczną 1, 10 zł/kWh, prawidłowe ustawienie i użytkowanie grzejników NOGEN. Jako producent zapewniamy pomoc w prawidłowym doborze urządzeń do pomieszczeń.

NOGEN

512 333 933
www.nogen.pl

PRODUCENT POLSKICH ENERGOOSZCZĘDNYCH, KONWEKTOROWYCH GRZEJNIKÓW ELEKTRYCZNYCH Z LICZNIKIEM

eprasa.pl 2e1a71bee2

KALENDARZ SPORTOWY od piątku 25.09

PIŁKA NOŻNA

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 2
17.50 Mecz: Gruzja – Irlandia Północna

PT **Liga Narodów** Polsat Sport Premium 1
20.35 Szwecja – Rumunia

PT **Liga Narodów** TVP 1; TVP Sport
20.35 Mecz: Polska – Bośnia i Hercegowina

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Turcja – Francja

PT **Liga Narodów** Polsat Sport Premium 2
20.35 Mecz: Węgry – Ukraina

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

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 3
14.50 Mecz: Słowenia – Szkocja

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 3; TVP Sport
20.35 Mecz: Anglia – Hiszpania

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 3
17.50 Mecz: Dania – Walia

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
17.50 Mecz: Serbia – Holandia

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
20.35 Mecz: Niemcy – Grecja

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Norwegia – Portugalia

PO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
17.50 Mecz: Gruzja – Ukraina

PO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
20.35 Mecz: Belgia – Francja

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

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

PO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Turcja – Włochy

WT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
17.50 Mecz: Finlandia – Białoruś

WT **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Czechy – Anglia

WT **Liga Narodów** Polsat Sport 1; TVP Sport
20.35 Mecz: Hiszpania – Chorwacja

WT **Liga Narodów** Polsat Sport 3
20.35 Mecz: Szkocja – Szwajcaria

ŚR **Eliminacje Mistrzostw Europy U-21** TVP Sport
17.55 Mecz: Polska – Szwecja

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 3
20.35 Mecz: Dania – Portugalia

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

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

BOKS

SO **Walka o pas IBF World w Fuji** CANAL+ Sport
10.00 Walka: Thanongsak Simsri – Mark Vicelles

SO **BKFC 94: Manchester** CANAL+ Sport
20.00 Walka: Darren Till – Yoel Romero

DART

PO (P) **World Grand Prix w Leicester** CANAL+ Sport 5
19.00 1. dzień

WT **World Grand Prix w Leicester** CANAL+ Sport 5
19.00 2. dzień

ŚR **World Grand Prix w Leicester** CANAL+ Sport 5
20.00 3. dzień

CZ **World Grand Prix w Leicester** CANAL+ Sport 5
20.00 4. dzień

FORMUŁA 1

PT **Grand Prix Azerbejdżanu** Eleven Sports 1
10.25 3. sesja treningowa

PT **Grand Prix Azerbejdżanu** Eleven Sports 1
13.55 Sesja kwalifikacyjna

SO **Grand Prix Azerbejdżanu** Eleven Sports 1
11.00 Parada kierowców

SO **Grand Prix Azerbejdżanu** Eleven Sports 1
12.55 Wyścig



FUTSAL

SO **FOGO Futsal Ekstraklasa** TVP Sport
12.55 Mecz: Legia Warszawa – Wiara Lecha Poznań

GOLF

PT **President's Cup** Eurosport 2
20.00 2. dzień

SO **President's Cup** Eurosport 2
18.00 3. dzień

SO **President's Cup** Eurosport 2
22.00 3. dzień

ND **President's Cup** Eurosport 2
21.00 4. dzień

CZ **Black Desert Championship** Eurosport 2
23.00 1. dzień

KOLARSTWO

PT (P) **CRO Race** Eurosport 1
14.00 4. etap

PT (P) **Mistrzostwa świata – Montreal 2026** Eurosport 1
16.00 Wyścig ze startu wspólnego orlików

SO (P) **CRO Race** Eurosport 1
13.00 5. etap

ND (P) **CRO Race** Eurosport 1
13.00 6. etap

ND (P) **Mistrzostwa świata – Montreal 2026** Eurosport 1
15.00 Wyścig ze startu wspólnego

PO **Tour of Langkawi** Eurosport 2
8.00 2. etap

ŚR **Tour of Langkawi** Eurosport 2
7.20 4. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

SO **Superpuchar Polski** Polsat Sport 2
16.30 Mecz: Legia Warszawa – Energa Trefl Sopot

SO **Liga hiszpańska** Sportklub
18.00 Mecz: Surne Bilbao Basket – Kids&Us Manresa

SO **Superpuchar Polski** Polsat Sport 2
19.15 Mecz: Dziki Warszawa – Zastal Zielona Góra

SO **Liga hiszpańska** Sportklub
21.00 Mecz: Barca – Leyma Coruna

ND **Liga hiszpańska** Sportklub
17.00 Mecz: Basquet Girona – UCAM Murcia

ND **Superpuchar Polski** Polsat Sport 2
17.30 Mecz finałowy

ND **Liga hiszpańska** Sportklub
19.00 Mecz: Real Madryt – Unicaja Malaga

LEKKOATLETYKA

ND (P) **Maraton Warszawski** TVP Sport
8.45 48. edycja

PIŁKA NOŻNA KOBIET

ND **ORLEN Ekstraliga** TVP Sport
12.40 Mecz: Czarni Sosnowiec – Uniwersytet Jagielloński

ND **Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026** TVP Sport
17.50 Mecz finałowy

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO **LOTTO Superliga** Polsat Sport 3
18.00 Mecz: Chrobry Głogów – PGE Wybrzeże Gdańsk

ND **LOTTO Superliga** Polsat Sport 2
15.00 Mecz: Ostrovia Ostrów Wielkopolski – Industria Kielce

SIATKÓWKA KOBIET

PT **Giganci Siatkówki** TVP Sport
13.55 Mecz: ŁKS Commercecon Łódź – Zeren Spor Kulubu

PT **Giganci Siatkówki** TVP Sport
16.25 Mecz: KS DevelopRes Rzeszów – Mladost Zagrzeb

SO **Giganci Siatkówki** TVP Sport
15.25 Mecz o 3. miejsce

SO **Giganci Siatkówki** TVP Sport
17.55 Mecz finałowy



SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **ME 2026** Polsat Sport 1
15.45 Mecz półfinałowy

PT **ME 2026** Polsat Sport 1
20.45 Mecz półfinałowy

SO **ME 2026** Polsat Sport 1
15.45 Mecz o 3. miejsce

SO **ME 2026** Polsat Sport 1
20.45 Mecz finałowy

CZ **PLS 1. liga** Polsat Sport 3
17.30 Mecz: MCKiS Jaworzno – Lechia Tomaszów Mazowiecki

SNOOKER

PO **Shenzhen Open** Eurosport 1
8.00 1. dzień

PO **Shenzhen Open** Eurosport 1
13.30 1. dzień

WT **Shenzhen Open** Eurosport 1
8.00 2. dzień

WT **Shenzhen Open** Eurosport 1
13.30 2. dzień

ŚR **Shenzhen Open** Eurosport 1
8.00 3. dzień

ŚR **Shenzhen Open** Eurosport 1
13.30 3. dzień

CZ **Shenzhen Open** Eurosport 1
8.00 4. dzień

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl 2e

+ polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

do czwartku 1.10

CZ **Shenzhen Open** Eurosport 1
13.30 4. dzień

SPORTY WALKI

SO **Babilon MMA 60 w Skierniewicach** Super Polsat
20.00 Walka: Krzysztof Głowacki – Cally Gibrainn de Oliveira

TENIS

PT **Turniej WTA w Singapurze** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Puchar Billie Jean King – półfinał** Polsat Sport 1
11.00 Mecz gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Singapurze** CANAL+ Sport 2
12.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Puchar Billie Jean King – półfinał** Polsat Sport 1
13.00 Mecz gry pojedynczej

PT **Puchar Lavera** Eurosport 2
13.30 Mecz gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Singapurze** CANAL+ Sport 2
14.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Puchar Billie Jean King – półfinał** Polsat Sport 2
15.00 Mecz gry podwójnej

PT **Puchar Lavera** Eurosport 2
16.00 Mecz gry pojedynczej

PT **Puchar Lavera** Eurosport 1
20.00 1. dzień

SO **Turniej WTA w Singapurze** CANAL+ Sport 2
8.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Puchar Billie Jean King – półfinał** Polsat Sport 1
11.00 Mecz gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Singapurze** CANAL+ Sport 2
12.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Puchar Billie Jean King – półfinał** Polsat Sport 1
13.00 Mecz gry pojedynczej

SO **Puchar Lavera** Eurosport 2
14.00 2. dzień

ND **Turniej ATP w Chengdu** Polsat Sport 3
7.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ND **Turniej WTA w Singapurze** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

ND **Puchar Billie Jean King – finał** Polsat Sport 1
13.00 Mecz gry pojedynczej

ND **Puchar Lavera** Eurosport 2
13.00 3. dzień

ND **Turniej ATP w Chengdu** Polsat Sport 2
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Chengdu** Polsat Sport 2
11.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Chengdu** Polsat Sport 2
13.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 2
6.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 1
7.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR (P) **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 2
12.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 1
13.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR (P) **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 2
6.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 1
7.00 Mecze 1. i 2. rundy

CZ (P) **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 1
13.00 Mecze 1. i 2. rundy

CZ (P) **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŻUŻEL

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

SO (P) **GP Polski** Eurosport 3
18.30 10. runda

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
14.30 Mecz o 7. miejsce

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Mecz barażowy

BYŁO MI TRUDNO NAWET CHODZIĆ...

Stawokost

Cząsteczki błogości na stawy i kości

NIECH TWOJE STAWY WSPIERAJĄ TWOJE CELE

STAWOKOST - wysoka jakość i efektywność od teraz w zasięgu Twojej ręki!



suplement diety

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA

KREM NA ZEWNĄTRZ + KROPLE DO WEWNĄTRZ

JESTEM WAM BARDZO, BARDZO WDZIĘCZNA

Kilka lat temu pani Małgorzata z Wrocławia zaczęła szukać wsparcia przy problemach ze stawami. *„Mąż mnie wygonił do przychodni"* – wspomina dziś, opowiadając, że po wcześniejszych preparatach *„strasznie swędziało ją całe ciało"*, *„potwornie puchła"* albo miała zawroty głowy, przez które *„czuła się jakby szła po statku"*. W końcu córka „wynalazła" w internecie Stawokost i od tamtej pory, już od około 4 lat, regularnie stosuje olejek konopny oraz krem, zawsze kupując je wcześniej *„żeby ten zapas był"*. Jak podkreśla, dużym atutem i jednocześnie zaskoczeniem było dla niej to, że oprócz większego komfortu stawów zauważyła też poprawę po jedzeniu – dziś znów może się cieszyć jedzeniem ulubionej surowej cebuli i kiszonych ogórków, po których wcześniej pojawiało się u niej uczucie opuchnięcia w okolicy wątroby. *„Najważniejsze, że naprawdę pomaga"* – mówi pani Małgorzata, dodając: *„jestem wam bardzo, bardzo wdzięczna"*.

DLACZEGO NASZE STAWY TAK BARDZO LUBIĄ KANNABIDOIDY I ŻYWOKOST?

Kannabidoid CBD przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy znajdujący się w ciele. Żywokost jest rośliną, która może zwiększać liczbę leukocytów obojętnochłonnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. **Żywokost** przyśpiesza proces regeneracji ubytków kostnych, tkanki skórnej i regeneracji naskórka w stanach zapalnych. **W połączeniu** mają unikalne działanie pobudzające stawy i tkanki łączne oraz działają pozytywnie na komfort stawów.



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

WWW.ASEPTA.PRO +48 326 306 640

Dostępny także w aptekach i zielarniach

Z kodem ZDROWO otrzymaj specjalny prezent*

* obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych i na stronie internetowej

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 2e1a71bee2

Historia jednego serialu



Na fali popularności serialu w całym kraju powstawały Kluby Pancernych.

„Rudego", najsłynniejszy czołg w Polsce, zagrał model T-34-85.



Wszyscy wiedzieli, że to propaganda, a i tak kibicowali miłości sanitariuszki Armii Czerwonej i polskiego czołgisty.



Wykonujący piosenkę czołówkową Edmund Fetting sam był aktorem.

CZTEREJ PANCERNI I PIES

Ładnych parę lat

Janek Kos, Szarik i ich towarzysze świętują właśnie 60. rocznicę premiery serialu! To doskonały pretekst, żeby obejrzeć go jeszcze raz.

CZTEREJ PANCERNI I PIES
PT 25.09 godz. 17.20
KINO POLSKA

To była niedziela, 25 września 1966 roku. Po „Turnieju miast" (Cieszyn kontra Tarnowskie Góry) i „Studiu 63" (poświęconemu twórczości Norwida), dokładnie o godz. 18.05, telewizja wyemitowała pierwszy odcinek serialu „Czterej pancerni i pies", opartego na wydanej dwa lata wcześniej powieści Janusza Przymanowskiego.

Załoganci

Produkcja z miejsca stała się hitem, a grający w niej aktorzy – gwiazdami. Nie wszystkim wyszło to na dobre; nagła popularność Janusza Gajosa, który wtedy dopiero co ukończył szkołę teatralną, odebrała mu zaufanie części kolegów z branży. – Widziałem, jak na tym czołgu oddalają się ode mnie wszystkie „Hamlety" i poważny repertuar. Musiałem o wiele dłużej i mozolniej czołgać się do świata teatru, na którym mi naprawdę zależało – wspominał po latach aktor.

Występem w serialu ryzykował też… życie. Pewnego dnia podczas przerwy w zdjęciach uciął sobie na planie drzemkę. Ułożył się w cieniu, w wyjątkowo przytulnie wyglądającej kępie traw, a że był ubrany w mundur polowy, świetnie wtopił się w otoczenie. Kierowca jednej z ciężarówek nie zauważył śpiącego aktora i na niego najechał. Gajosa natychmiast przewieziono do szpitala, ale później mimo urazu kręgosłupa i miednicy grał dalej – scenariusz dostosowano do nowych okoliczności.

Gwiazd w serialu było oczywiście więcej: Roman Wilhelmi, Franciszek Pieczka, Włodzimierz Press, Wiesław Gołas, Witold Pyrkosz… Nie brakowało też pań. Co ciekawe, pierwotnie to Małgorzata Niemirska miała grać Marusię, a Pola Raksa – Lidkę.

Równie ważni byli czworonożni aktorzy. Szarika zagrały trzy owczarki niemieckie. Na ekranie najczęściej oglądamy Trymera – psa milicyjnego, który został wycofany ze służby przez niskie wskaźniki agresji i oblany egzamin z tropienia. Jako aktor sprawdził się jednak znakomicie! Niestety, nie przepadał za swoim ekranowym opiekunem; żeby zechciał polizać Janusza Gajosa po twarzy, aktora trzeba było wysmarować koglem-moglem. W scenach wymagających dużej sprawności fizycznej występowały Spik i Atak; ten ostatni w pierwszym odcinku zagrał też matkę Szarika, Murę. Co ciekawe, nadal możemy zrobić sobie zdjęcie z Trymerem… Stoi wypchany w Zakładzie Kynologii Policyjnej w podwarszawskich Sułkowicach.

Ballada o pancernych

Piosenkę do czołówki napisali Agnieszka Osiecka (słowa) i Adam Walaciński (muzyka). „Ballada o pancernych" składa się z trzech zwrotek; w serialu pominięto pierwszą. Na tym zresztą nie koniec muzycznych skojarzeń z „Czterema…": wystarczy wspomnieć wykonywane w serialu utwory „Wołam ciebie" czy „Przed nami Odra". O tym, że serial działał inspirująco także na muzyków, niech świadczy „Marusia" Maryli Rodowicz, która w 2002 roku rozbrzmiewała we wszystkich stacjach radiowych.

Powtórki „Czterech pancernych…" nie wzbudzają już może takich emocji, ale co jakiś czas któraś telewizja postanawia emitować serial od nowa – w porze obiadu albo powrotów z pracy czy szkoły. A potem kolejne pokolenie polskich dzieci kłóci się na podwórku o to, kto w zabawie będzie Jankiem, a kto Gustlikiem. **JK**

FOT. Forum (2), East News, Zofia Nasierowska/Reporter

cprasa.pl 2e1a1 1bee2



Tej jesieni zobaczymy Idę Nowakowską aż w trzech programach Polsatu.

TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO • IDA NOWAKOWSKA

Ukrywana pasja

TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO PT 25.09 godz. 19.55 POLSAT

Uczestnicy 23. edycji polsatowskiego show coraz lepiej radzą sobie z trudnymi zadaniami, odkrywając przed jury i widzami niezwykłe umiejętności. Dla wielu zaskoczeniem są występy Idy Nowakowskiej, która dopiero w „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" pokazała swoją wokalną pasję. Tancerka i prezenterka w każdy występ wkłada ogrom pracy i całe serce, ale nie ukrywa, że za każdym razem, gdy wychodzi na scenie, towarzyszy jej wielka trema. Tej jesieni stoi przed nią znacznie więcej wyzwań. Dołączyła do „halo tu polsat", a już wkrótce zobaczymy ją także u boku Piotra Kędzierskiego w teleturnieju „Hitster. Muzyczna gra przebojów". **MJ**

FOT. POLSAT, TV Puls

90 MINUT DO ŚMIERCI

Wyścig po miliony

90 MINUT DO ŚMIERCI PT 25.09 godz. 20.00 TV PULS

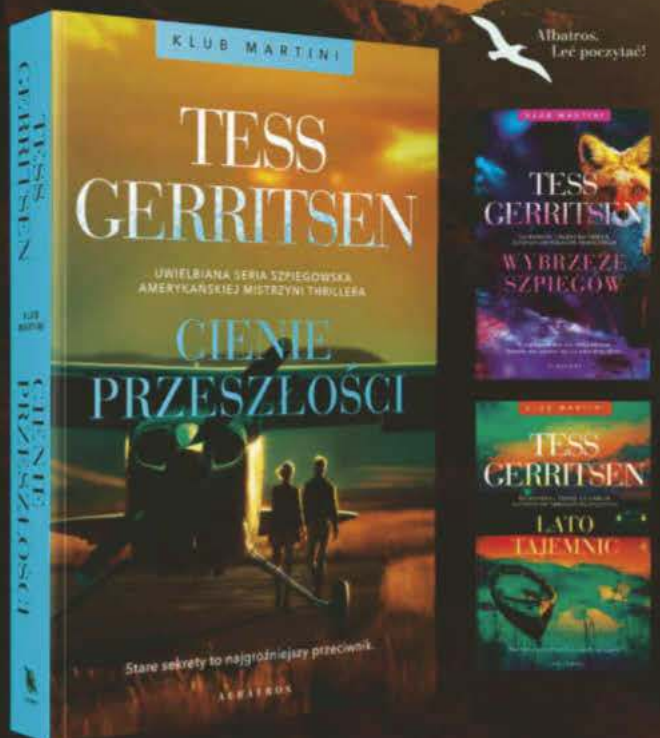
Budynek dawnego szpitalu Castle Heights ma zostać wysadzony w powietrze. Gdy rozchodzi się plotka, że w jego wnętrzu ukryto 3 miliony skradzionych dolarów, pojawiają się chętni, by przejąć łup. Jednym z nich jest pracujący w ekipie rozbiórkowej Mike Wade (Scott Adkins), były wojownik, który zostaje wciągnięty w niebezpieczną grę. Na jego drodze staje m.in. strażnik więzienny Richard Ericson (Dolph Lundgren), chcący zdobyć pieniądze na leczenie chorej córki, oraz bezwzględny przestępca Deacon Glass (Scott Hunter). Co ciekawe, film trwa 1,5 godziny – tyle czasu, ile mają bohaterowie na znalezienie pieniędzy, nim budynek zostanie zrównany z ziemią. **MP**



Mike Wade (pierwszy z prawej) pracuje przy rozbiórce starego szpitala. Pozornie to łatwa i spokojna robota.

REKLAMA

DOŁĄCZ DO KLUBU MARTINI!



NOWY THRILLER
TESS GERRITSEN!

Klub Martini to coś więcej niż zwykły klub książkowy. Jego członkowie kochają w skupieniu obserwować ptaki... i jako emerytowani szpiedzy pakować się w kolejne tarapaty. Przez nich spokojne zazwyczaj miasteczko Purity znów staje się areną śmiertelnej gry.

Bo dla wytrawnego szpiega odwet nie ma przedawnienia.

I żadna sprawa nie jest całkowicie zamknięta.

eprasa.pl 2e1a71bee2

TVP 1

4.40 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.20 Reporterzy – magazyn reporterów
5.30 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
5.50 Akacjowa 38 (947) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Agape blisko Ciebie – mag. religijny, Polska 2023-2025
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulin., Polska 2025
8.55 Ranczo 2 (14) – serial obyczajowy, Polska 2007
10.05 Komisarz Alex 2 (15) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 Ojciec Mateusz 21 (271) – serial kryminalny, Pol. 2019
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
13.00 Natura w Jedynce: **Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (5-ost.) – serial dokumentalny, Hiszp. 2026
14.00 Splątane losy (53) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Reporterzy – magazyn reporterów
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1037) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Klan (4741) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.40 Akacjowa 38 (964) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



18.05 TELENOWELA

Klan (4741)

Ula (Monika Dryl, zdj.) zdaje Grażynie relację z rozmów z Kornelem i ustaleń związanych z opiekunką do dzieci. Tola obwinia się o to, że Pawełek zrezygnował ze stypendium w Sztokholmie. Jerzy namawia Antka i Renatę na wyjazd na winobranie do winnicy. **35 min**



20.35 SPORT

Piłka nożna

Biało-Czerwoni na starcie zmagań w grupie 4 dywizji B Ligi Narodów zmierzą się z reprezentantami Bośni i Hercegowiny, czyli uczestnikami tegorocznych mistrzostw świata. Oby Sebastian Szymański (zdj.) i spółka zaprezentowali lepszy futbol niż w sparingach z Ukrainą (0:2) i Nigerią (2:2). **160 min**

20.10 Sport, Pogoda
20.25 Piłka nożna: Liga Narodów – studio **(live)**
20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Polska – Bośnia i Hercegowina **(live)** (patrz obok)
23.15 Prawdziwa zbrodnia FILM – thriller, USA 1999, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Denis Leary, Isaiah Washington, Lisa Gay Hamilton (patrz obok) Solidne kino Clinta Eastwooda – reżysera i odtwórcy głównej roli. Na podstawie prozy Andrew Klavana. **135 min**
1.30 Dom pod Dwoma Orłami. FILM **Kłamstwa Zofii** – film obyczajowy, Polska 2023, reż. Waldemar Krzystek
3.15 Kanał tajemnic – film FILM kryminalny, Francja/Belgia 2020, reż. Julien Zidi ▶ **4.55**



23.15 THRILLER

Prawdziwa zbrodnia

Dziennikarz Steve (Clint Eastwood, zdj.) odkrywa, że czekający na egzekucję Frank (Isaiah Washington) jest niewinny. Ma zaledwie 12 godzin, by tego dowieść. **135 min**

TVP 2

4.30 Na dobre i na złe (942): Wygrałem – serial obyczajowy, Polska 2025
5.25 M jak miłość (1846) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.15 Anna Dymna – spotkajmy się: Ireneusz Petecki – talk-show
6.50 Barwy szczęścia (3405) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.45 Operacja zdrowie (86) – magazyn medyczny, Polska 2026
12.25 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
13.15 Panna młoda (206) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (926): Na haju – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Nowy nadal leży w szpitalu. Zespół Karoliny ma przewieźć seniora do ośrodka opieki z powodu narastających kłopotów z pamięcią. Ratowniczka podejrzewa, że potrzebna jest diagnostyka. Wzywa doktora Vicka. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (485) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (207) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Yonca znika bez śladu razem z dzieckiem. Cihan zaczyna podejrzewać Beyzę o udział w porwaniu, podczas gdy Mukadder oskarża Nusreta. Sprawa trafia na policję i rusza dochodzenie. Hancer domyśla się, kto za tym stoi. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3405) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (485)

Manuel (Arturo Sancho, zdj.) prosi Salvadora, by pomógł ukryć nieobecność Curra. Ricardo, mimo konfliktu z Petrą, zostaje w pałacu. Alonso zwraca się z prośbą do żony, by nakłoniła Marię Antonię do wyjazdu. Vera wyznaje Santosowi, że spotkała się z matką. **55 min**



20.40 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (3)

W trzecim odcinku nowego sezonu w drużynie pod wodzą Michała Koterskiego wystąpią: Patrycja Kazadi, Krzysztof Skiba i Jacek Jędrzejak. Z kolei w zespole Łukasza Kadziewicza do walki staną: Lanberry i Łukasz Drapała (oboje na zdj.), a także Anna Jurksztowicz. **95 min**

20.05 Barwy szczęścia (3406) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.40 Kocham Cię, Polsko! (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 Gabi Drzewiecka zaprasza 2 (2) – talk-show
23.15 To jest grane (105) – program muz., Polska 2026
23.50 51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe – cykl reportaży, Polska 2026
0.10 Nieznajoma (5, 6) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020 (patrz obok)
2.10 Ślub na medal – komedia FILM romantyczna, Kanada 2023, reż. Panta Mosleh
3.55 Serial
4.45 Rodzinka.pl – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ **5.10**



0.10 KRYMINALNY

Nieznajoma (5, 6)

Killane wyjawia tajemnicę z przeszłości. Po próbie samobójczej trafia do szpitala. Gdy Adam go odwiedza, dostrzega na korytarzu nieznajomą (Hannah John-Kamen, zdj.), która ucieka. **120 min**

POLSAT

6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.40 Ewa gotuje (579) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Po spacerze na obrzeżach Kazimierza Dolnego Ewa Wachowicz zaprasza do kuchni. Przyrządza forszmak, czyli gęstą i pożywną zupę gulaszową. Danie główne to jedna z najszlachetniejszych ryb Europy – sum. **40 min**
12.20 Gliniarze. Śląsk (18): Skrzywdzona – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 Gliniarze (978, 979): Upadek prezesa; Żądza przetrwania – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1233): W sieci – serial paradokumentalny, Polska 2026 Natalia wraz z Kubą wyjaśniają sprawę pobicia i zgwałcenia szesnastolatki. Rodzice zgłosili na policję napaść wbrew woli dziewczyny. Wychodzi na jaw, że ojciec nastolatki naraził się lokalnej społeczności, gdy zwolnił całą ekipę budowlaną w swojej firmie. **60 min**
16.55 Gliniarze. Śląsk (19): Drapieżne żądze – serial kryminalny, Polska 2026 Siedemnastolatka twierdzi, że została odurzona na imprezie. Policjanci Gutek i Kowalski ustalają, że tego dnia dwaj mężczyźni zaczepiali inną uczennicę w pobliżu szkoły. Stróże prawa docierają do ich kryjówki. **65 min**
18.00 Pierwsza miłość (4253) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.25 Wypasiona kuchnia (26) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 Sport, Pogoda



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4253)

Urzędniczka informuje Martę i Szymona o wolnym terminie ślubu. Para ma półtorej godziny na przygotowania. Ojciec Borysa przekonuje trenera (Andrzej Nejman, zdj.), by wrócił na boisko. Przy okazji dowiaduje się czegoś ważnego o synu (Patryk Cebulski, zdj.). **50 min**



19.55 ROZRYWKA

Twoja Twarz Brzmi Znajomo

Uczestnicy show, którzy szlifują swoje umiejętności pod okiem ekspertów, wcielali się już w takie legendy piosenki jak George Michael, Kora czy Mieczysław Fogg. Justyna Steczkowska, Małgorzata Walewska, Piotr Gąsowski oraz Stefano Terrazzino (wszyscy na zdj.) ocenią kolejne metamorfozy. **130 min**

19.55 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (229) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.05 Lucy – film sensacyjny, FILM Francja/Niemcy/Kanada 2014, reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi, Amr Waked (patrz obok)
0.00 Szybcy i wściekli 10 FILM – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2023, reż. Louis Leterrier Przed laty kompani Dominica Toretta (Vin Diesel) doprowadzili do ruiny imperium bossa narkotykowego. Teraz czeka ich odwet ze strony jego syna (Jason Momoa). **185 min**
3.05 Nasz nowy dom (324) – reality show, Polska 2024
4.10 Kabaretowa Ekstraklasa (125) – pr. rozr., Polska 2017



22.05 SENSACYJNY

Lucy

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

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1486) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok)
11.25 Kuchenne rewolucje (3, 10) – program rozrywkowy, Polska
Wspierana przez męża i córkę Magda prowadzi restaurację Vis a Vis w Mielcu. Trzy miesiące po otwarciu lokalu nadeszła pandemia. Sytuację pogorszyły wojna w Ukrainie oraz inflacja. Obecnie biznes przynosi wyłącznie straty. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1634, 1635, 1768) – serial paradokumentalny, Polska
Jacek odkrywa, że na konto jego i żony wpłynął przelew na milion złotych. Przekazuje środki na swój prywatny rachunek. Po kilku dniach mężczyzna rzuca pracę i obraża znienawidzonego szefa. Niebawem otrzymuje z banku wezwanie do zwrotu nienależnej kwoty. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (149) – serial obyczajowy, Polska 2026
Plotka o romansie Kai i Wiktora dociera do Wojtka. Na SOR trafia nieprzytomny nastolatek z urazami kończyn. Wymaga pilnej operacji. Lekarze są zmuszeni działać bez zgody opiekunów chłopca. **65 min**
17.55 Detektywi (350) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Mieszkanka osiedla socjalnego zgłasza detektywom zaginięcie 18-letniej córki. Podejrzewa chłopaka, z którym widziała ją tuż przed zniknięciem. Katarzyna i Maciej zaczynają od przesłuchania sąsiadów, ale ci nie zamierzają z nimi rozmawiać. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



7.45 MAGAZYN
Dzień Dobry TVN
Ewa Drzyzga, Krzysztof Skórzyński (oboje na zdj.) i inni prowadzący rozmawiają z ciekawymi gośćmi, a także prezentują aktualne trendy ze świata show-biznesu czy kulinariów. W programie ponownie pojawia się m.in. cykl „W miejskiej dżungli" czy „Mama El Dursi". **220 min**



20.00 DRAM. SENS.
Colombiana
Cataleya (Zoe Saldana, zdj.) przechodzi szkolenie pod okiem wuja, kryminalisty Emilia (Cliff Curtis). Zostaje zabójczynią do wynajęcia. Za wszelką cenę pragnie wytropić osoby odpowiedzialne za śmierć rodziców, którzy zginęli z rozkazu mafiosa. Jej śladem podążają gangsterzy i FBI. Wendeta ma wysoką cenę. **140 min**

20.00 FILM **Colombiana** – dramat sensacyjny, USA/Francja 2011, reż. Olivier Megaton, wyk. Zoe Saldana, Amandla Stenberg, Michael Vartan, Cliff Curtis (patrz obok)
22.20 FILM **San Andreas** – dramat katastroficzny, USA 2015, reż. Brad Peyton, wyk. Dwayne Johnson, Carla Gugino, Alexandra Daddario, Ioan Gruffudd (patrz obok)
0.45 Kuba Wojewódzki (4) – talk-show, Polska 2026
2.00 Uwaga! – mag. reporterów
2.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (18) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
3.25 Młode gliny (20) – serial kryminalny, Polska 2026
4.25 Nauka jazdy 6 (11) – pr. rozrywk., Polska 2025
4.55 Zamieszkać na plaży 5 (14) – program rozrywkowy, USA



22.20 DRAMAT
San Andreas
W Kalifornii dochodzi do trzęsienia ziemi. Pilot helikoptera ratunkowego Raymond (Dwayne Johnson, zdj.) i jego żona (Carla Gugino) próbują dostać się do San Francisco, żeby ocalić jedyną córkę. **145 min**

TV PULS

6.00 Policjanci z Miami 5 (15, 16): Przekroczyć granicę; Ofiary zbiegu okoliczności – serial kryminalny, USA 1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Stłumiony ból; Bez litości – serial sensacyjny, Niemcy 2021, wyk. Erdogan Atalay, Gizem Emre
10.00 Zaklinaczka duchów 5 (99) – serial fantasy, USA 2010
11.00 Kotka (38) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 Nie igraj z aniołem (169) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Beatriz informuje męża, że odchodzi. Juan Miguel przyrzeka Patriciowi, że zrobi wszystko, by uratować Marichuy. W trakcie operacji pojawiają się jednak komplikacje. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (11) – serial kostiumowy, Turcja 2011
Po zdobyciu Belgradu Sulejman wraca do Konstantynopola. Tymczasem Lala Pasza dopytuje o zdrowie niewolnicy, która miała zostać żoną jego syna. **60 min**
14.00 Rodzinny interes (4): Kłamstwa – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (758, 759) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 Rodzinny interes (5): Oldtimer – serial obyczajowy, Polska 2019
Mateusz prosi mechaników o wyremontowanie jego auta. Środki ze sprzedaży przeznaczy na leczenie chorej siostrzenicy. Dariusz znajduje kolekcjonera, który interesuje się unikatowym pojazdem. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1028, 1029) – serial obyczajowy, Polska 2026
Radosław dowiaduje się, że jego 16-letni syn Marcin został skrzywdzony na obozie. Postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość. Ten krok pociąga za sobą konsekwencje dla całej rodziny. **120 min**



20.00 THRILLER
90 minut do śmierci
Castle Heights to szpital, który ma zostać wyburzony. Szef gangu, który przebywa w więzieniu, ukrył w budynku trzy miliony dolarów. Pojawiają się chętni na zdobycie tej sumy, m.in. członek ekipy rozbiórkowej Mike (Scott Adkins, zdj.) oraz strażnik więzienny. **115 min**



21.55 SENSACYJNY
Uprowadzona 2
Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) stara się naprawić relacje z córką (Maggie Grace). Jego życie zaczyna się układać. Niestety, podczas wakacji w Stambule mężczyzna i jego była żona (Famke Janssen) zostają porwani przez ludzi Krasniqiego (Rade Szerbedzija), który poprzysiągł dawnemu agentowi CIA zemstę. **95 min**

20.00 FILM Piątki ze Scottem Adkinsem: **90 minut do śmierci** – thriller, USA 2021, reż. Dolph Lundgren, wyk. Scott Adkins, Dolph Lundgren, Vas Sanchez, Scott Hunter (patrz obok)
21.55 FILM **Uprowadzona 2** – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace (patrz obok)
Sequel hitu z 2008 r., według scenariusza Luca Bessona i Roberta Marka Kamena. Zdjęcia kręcono w Los Angeles, Malibu i Stambule. **95 min**
23.30 FILM **Snajper: Samotna misja** – thriller, USA 2022, reż. Oliver Thompson, wyk. Chad Michael Collins, Ryan Robbins, Sayaka Akimoto, Josh Brener (patrz obok)
1.25 Zobacz to!



23.30 THRILLER
Snajper: Samotna misja
Skorumpowany agent FBI angażuje się w handel ludźmi. Jego tożsamość ma ustalić pracujący dla CIA strzelec Beckett. Łączy on siły m.in. z zabójczynią Lady Death (Sayaka Akimoto, zdj.). **115 min**

TVN 7

5.20 Ten moment (50) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (479-481) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1393, 1555, 1556) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (706-708) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Detektywi (134) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (139) – serial obyczajowy, Polska 2026
W płonącym bloku ratownicy znajdują poparzoną Romkę. Sąsiedzi nie kryją niechęci do jej rodziny, co pogłębia rozpacz ojca. Policja ustala, że doszło do podpalenia. **60 min**
16.00 Szpital (883) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Dziadek przyprowadza na SOR chłopca, który skarży się lekarzom na duszności. Senior nie darzy adoptowanego dziecka sympatią i często się nad nim znęca. **60 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (562): Zabójczyni – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Katarzyna Zdrojewska jest podejrzaną w sprawie zabójstwa Artura Jakubowskiego oraz Grzegorza Danielewicza. Wychodzi na jaw, że kilkanaście lat temu obaj mężczyźni zgwałcili ją podczas letnich kolonii. **60 min**
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (14): Rozwód z powodu braku seksu – serial paradokumentalny, Polska 2020
Marta nie chce sypiać ze swoim mężem. Nocuje na kanapie w salonie. Tłumaczy się przemęczeniem. Ponieważ partner nalega na współżycie, kobieta żąda rozwodu. Konrad wynajmuje detektywa. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1694) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1694)
Kamila zastaje w domu teścia, którego mąż przeniósł z ośrodka opieki z powodu zaawansowanej demencji. Odtąd musi zajmować się seniorem. Sytuacja się zaostrza, gdy Antoni znika podczas spaceru. Spojrzenie na sytuację zmienia pewien list. **60 min**



20.00 MUZYCZNY
La La Land
Mia (Emma Stone, zdj.), początkująca aktorka z aspiracjami, wiąże się z utalentowanym pianistą jazzowym Sebastianem (Ryan Gosling, zdj.). Razem chcą spełnić swoje marzenia o sukcesie. Gdy ich kariery nabierają tempa, para ma coraz mniej czasu dla siebie nawzajem. Związek zostaje poddany próbie. **160 min**

20.00 FILM **La La Land** – film muzyczny, Hongkong/USA 2016, reż. Damien Chazelle, wyk. Ryan Gosling, Emma Stone, Amiée Conn, Terry Walters (patrz obok)
22.40 FILM **Druga połowa** – komedia romantyczna, Polska 2021, reż. Łukasz Wiśniewski, wyk. Marianna Zydek, Maciej Musiał, Jacek Knap, Cezary Pazura (patrz obok)
0.40 Hotel Paradise 13 (18) – reality show, Polska 2026
1.35 Wrota piekieł 3 (7) – serial dokumentalny, USA 2022
2.35 Fachowcy (6): Tapeciarz/Tapicer – serial paradokumentalny, Polska 2017
3.15 Usterka 12 (3) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
3.45 Dorota was urządzi! (1) – program rozrywkowy, Polska 2016



22.40 KOMEDIA
Druga połowa
Atrakcyjna Magda (Marianna Zydek, zdj.) jest córką trenera piłkarskiej reprezentacji. Dziennikarz sportowy (Jacek Knap, zdj.) i popularny piłkarz (Maciej Musiał) rywalizują o jej względy. **120 min**

TVP 3

13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Misja interwencja
14.10 Inwestujemy w Twoje zdrowie – magazyn
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski

TVP POLONIA

13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Polskie parki narodowe – serial dok.
15.40 Pięknie przyprawiONÁ 2 (7) – magazyn kulin.
16.00 Sztuka walki Zbigniewa Herberta
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Stacja Arktyka
18.45 Panorama
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (56) – cykl reportaży
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (20, 21) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (142) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (639-641) – serial obycz.
11.55 Na ratunek 112 (1109, 1110) – paradok.
12.55 Trudne sprawy (763-765) – paradok., Pol.
15.55 Policjantki i Policjanci (1454) – obycz., Pol. 2026
17.00 Trudne sprawy II (1371)
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (447)
19.00 Wypasiona kuchnia (25) – pr. rozr., Pol. 2026
19.05 Policjantki i Policjanci (1455) – obycz., Pol. 2026
20.05 A na obiad... (3) – mag.

PULS 2

11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27 – serial anim.
12.00 Psi Patrol 4 – serial anim.
12.35 Gumisie 6 – serial anim.
13.35 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 6
14.35 Marta mówi – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.
16.00 Patryk Rozgwiazda Show – serial animowany
17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1018) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Janosik (2) – przyg., Pol.
14.05 Pan Mama (58, 59) – serial kom., Polska 2026
15.10 Program rozrywkowy
15.30 Do śmiechu! (17, 18)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Jaka to melodia?
20.25 Kabaret Letnią Porą (50) – pr. rozr., Pol. 2021
21.25 Do śmiechu! (20) – rozr.

TTV HD

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 14 (10, 11)
8.30 Kartoteka 8 (12, 13)
10.35 Detektywi (123, 345)
12.35 Zakup w ciemno 5 (11)
13.35 Zakup w ciemno 8 (16)
14.35 Nic do ukrycia 2 (3)
15.35 Złomowisko PL 8 (13)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Usterka 14 (32)
17.45 Down the road 4 (3)
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (2)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Życie na kredycie 9 (7, 8) – reality show, Polska
21.05 Zakup w ciemno extra (32) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (247)
Suna planuje wesele z Abidinem. Seyran daje jej niezwykły prezent. Ferit nie akceptuje wyboru Abidina i nie zamierza uczestniczyć w ceremonii. **60 min**

23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.15 Dziennik regionów
1.45 Dziedzictwo (902)
2.30 Niebezpieczne związki
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Prywatne życie zwierząt 14 – przyrod.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Echo serca (14)
Śmierć Ewy poruszyła personel medyczny szpitala. Przy grobie kobiety spotykają się Jan, Magda i Irena. Andrzej o przedwczesne odejście żony obwinia Borską i Sowińskiego. **50 min**

21.15 Na sygnale (667, 668)
22.15 Szansa na sukces. Opole 2027 (3)
23.15 Panorama
23.45 Zmiennicy (4) – kom.
0.45 Rodzinka.pl (291) – kom.
1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii – cykl reportaży
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

ROZRYWKA



20.20 Gwiazdy Kabaretu (185, 184) – Polska
Na scenie pojawi się Kabaret Paranienormalni (zdj.). Artyści prezentują kultowy skecz „Chirurdzy". W scence „Daniel" dowiadują się, jak wygląda codzienne życie gwiazdy filmowej. **130 min**

22.30 Obłędny rycerz
FILM – kom. przyg., USA 2001
1.15 Opowiem ci o zbrodni 2 (7) – dok.
1.45 Opowiem ci o zbrodni (1-3) – serial dokum., Pol.
3.10 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów
3.25 Lubię disco! (266) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.

THRILLER



21.00 Rytuał śmierci – USA
FILM 2023, reż. George Gallo
Policjant Boyd z pomocą antropologa, profesora Macklesa (Morgan Freeman, zdj.), tropi seryjnego zabójcę. Sprawca nawiązuje do plemiennego rytuału, zwanego muti. Ofiar wciąż przybywa. **115 min**

22.55 Aligator
FILM – thriller, USA 2023
0.50 Spirala: Nowy rozdział serii „Piła" O – horror, Kanada/USA 2021
2.30 Lombard. Życie pod zastaw 6 (287) – obycz.
3.30 Lombard. Życie pod zastaw (36) – obycz., Pol.
4.25 Niesamowite! (16) – serial dokum., Pol. 2014

ROZRYWKA



22.25 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (4) – Polska
Wybór najlepszych skeczy grupy z archiwalnych programów TVP. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie kochają ten kabaret. **40 min**

23.05 Postaw na milion
0.55 Koło fortuny – telet., Pol.
2.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (3) – pr. rozr., Pol. 2025
2.50 Życie to kabaret: **17. Marzenia Marcina Dańca** (1, 2) – pr. rozr., Pol.
4.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską

DOKUMENT



22.00 Kochaj albo wróć (4)
Sześć międzykulturowych par próbuje budować swoją przyszłość w naszym kraju. Kamery towarzyszą im w codziennym życiu pełnym kompromisów, poświęcenia oraz trudnych decyzji. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (2, 3) – pr. rozrywk., Pol. 2025
1.00 Diabelnie boskie (2, 3) – reality show, Polska 2023
1.55 Kiedy ktoś kocha bardziej (7, 8) – serial obyczajowy, Turcja 2023
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (536) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta **17.25** Czytanie puszczy **17.55** Kreatywni po godzinach **18.05** Przystanek Kultura **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Bez kantów **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Pilna sprawa **21.30** Obiektyw

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

GDAŃSK 17.30 Do brzegu **17.50** Polacy na morze **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Zawodowcy **21.00** Bezgranicznie: Karaś&Frej **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.30 Chodźmy do teatru **17.48** Dzień z bliska **18.00** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.46 Bohaterowie małych ojczyzn **17.09** Msza święta dla chorych **18.00** Zdrowie dla Ciebie **18.17** Dzieła, arcydzieła **18.29** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Turystyczna jazda **19.29** Etnopejzaże **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

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

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

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.44** Wspólne popołudnie **18.18** Wybory przedterminowe wójta gminy Rokietnica **18.30** Teleskop **18.55** TalentAsy Senior **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 Misja Przyroda! **17.45** Program publicystyczny **18.15** Witaj w klubie **18.30** Kronika **18.52** Lena na Bałkanach **19.16** Pracownia reportażu **21.00** Odnaleźć zaginione **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.45 Pora na seniora **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.12 Fenomeny **17.42** Magazyn Dolnośląski **17.58** Przyszłość jest teraz **18.13** Magazyn ku kulturze **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** W swoim czasie **21.02** Magazyn ku kulturze **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (93, 94) – kom.
8.55 Ojciec Mateusz 2 (29, 30)
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (810, 811)
12.25 Ojciec Mateusz 12 (156)
13.20 Komisarz Alex 23 (291)
14.15 Ranczo 3 (31, 32) – obycz.
16.10 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (42) – talk-show
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 31 (399)
19.20 Ranczo 9 (106) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (274, 275)
21.25 Ojciec Mateusz 35 (448)
22.20 Tożsamość zdrajcy
FILM – film sensacyjny, Czechy/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2017
0.10 Glina 2 (15-17) – krym., Pol.
3.10 Labirynt – thriller, USA
FILM 2013, reż. Denis Villeneuve

TVP KULTURA

14.15 51. FPFF w Gdyni (8)
14.35 Wyliczanka – film krótkometraż., Pol.
15.25 Wspomnienia z Francji
FILM – komediodramat, Fr. 1975
17.05 Przygody pana Michała (13-ost.) – przyg., Pol. 1969
17.50 Tygodnik kulturalny
18.40 Kroniki Sherlocka Holmesa (4) – serial krym.
19.40 51. FPFF w Gdyni (9)
20.00 Wieczór kinomana
20.10 Pachnidło: Historia mordercy – dram. kostium., Niemcy/Francja/Hiszpania 2006
22.40 51. FPFF w Gdyni (10)
23.05 PitBull (3) – serial sensacyjny
0.10 24 godziny – dram.
FILM obycz., Hiszp. 2022

ANTENA HD

11.05 Niezwykły dr Pol (30)
12.05 Wojny kontenerowe 2 (7, 8) – serial dokumentalny
13.00 Klątwa Wyspy Dębów 5 (8) – reality show, USA 2017
14.00 Australijscy poszukiwacze złota 5 (8, 9) – serial dok., Australia
16.00 Unforgettable: Zapisane w pamięci (14) – krym.
16.55 Detektywi z Bordeaux 7 (5) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 77 TV 2 (11, 12) – rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Somme** – krym., Fr. 2015
22.05 Morderstwa we Francji
FILM **– Agues-Mortes** – film kryminalny, Francja 2015
0.00 Prześladowana: Historia
FILM **Alex Cooper** – dramat biograficzny, USA 2019

TV 6

6.00 Więzienie (178, 179) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (819, 820) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (182, 183)
10.55 48h. Zaginieni (113-115)
13.55 Policjantki i Policjanci (1255) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (155, 156)
16.00 Kobra – oddział specjalny (184, 185)
18.05 Strażnik Teksasu (22, 23)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (207, 208) – krym.
21.55 Kości (177, 178) – krym.
23.50 Rytuał – horror, USA/
FILM Węgry/Włochy 2011
2.10 Krejzi patrol (34) – krym.
2.40 Kochane pieniądze (9, 12, 13) – serial paradok.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 11 (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
11.50 Z pamiętnika położnej 14 (7) – obycz.
12.55 Tajemnice Brokenwood 5 (1) – serial kryminalny
15.00 Ojciec Brown 13 (4)
16.00 Lewis 3 (8) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 5 (2)
18.00 Morderstwa w Midsomer 20 (4)
19.55 Śmierć pod palmami 11 (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 Po powodzi (6) – krym.
22.00 W cieniu podejrzeń (7)
23.00 Harry Wild 5 (4) – krym.
0.00 Lynley (1) – serial krym.
1.00 Śmierć pod palmami 11 (3) – serial krym., Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

12.25 Uczyć może każdy!
FILM – komedia, Niemcy 2022
14.20 Inga Lindström: Idealny facet na próbę
FILM – melodramat, Niemcy 2025
16.15 Lato na Mazurach – film
FILM obyczajowy, Niemcy 2015
18.05 Górski lekarz (94) – obycz.
20.00 Statek marzeń
FILM **– Curaçao** – film obyczajowy, Niemcy 2024
21.55 Rosamunde Pilcher:
FILM **Rocznica ślubu** – film obyczajowy, Niemcy 2022
23.50 Górski lekarz (94) – obycz.
1.45 Statek marzeń
FILM **– Curaçao** – film obyczajowy, Niemcy 2024
3.40 Grzechy i grzeszki (8, 9)

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 2 (3, 4) – kom.
9.55 Przyjaciele (23, 24) – kom.
10.55 Przyjaciele 2 (1, 2) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 9 (14-19) – kom.
14.30 Dwóch i pół 4 (1-4) – kom.
16.30 Przyjaciele 2 (5-10) – kom.
19.30 Nieoczekiwana zmiana
FILM **miejsc** – kom., USA 1983
22.00 The Office PL 3 (9, 10)
23.05 Comedy Club (4, 5) – rozr.
0.05 Miasteczko South Park 9 (11, 13)
1.00 Pracoholicy 5 (6, 7) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (19, 20) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 9 (8-10)
4.30 Comedy Club 8 (8-10)

TVN FABUŁA

9.50 Młode gliny (15) – krym.
10.55 Lekarze 4 (11) – obycz.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (106, 107) – telen., Turcja
13.55 Młode gliny (16) – krym.
14.55 Detektywi (644, 645)
16.05 Na Wspólnej (98, 99)
17.10 Superbohaterowie – kult.
17.45 Po pierwsze kino 2 (1)
17.55 Dwa tygodnie na miłość
FILM – komedia romantyczna, USA/Australia 2002
20.00 13 minut – film katastrof.,
FILM USA/Kanada 2021
22.25 Kogel-mogel – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1988
0.35 Nico: Ponad prawem
FILM – film sensacyjny, USA/Hongkong 1988

eprasa.pl 2e1a71bee2

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (245, 235) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (15)
9.50 **Górski lekarz** (5, 6) – obycz., Niemcy/Austria
11.55 **Kryminalne zagadki**
FILM **Mazur: Marzanna** – film kryminalny, Niemcy 2023
14.00 **Hudson i Rex 4** (10) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (4) – krym.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (10, 9) – serial dok., Kan.

SENSACYJNY



20.00 Uprowadzona 3
FILM – Fr./Hiszp./USA 2014
Emerytowany agent wywiadu Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) zostaje oskarżony o zabójstwo byłej żony. Ucieka policji, żeby odnaleźć prawdziwego mordercę. Musi także ochronić córkę. **145 min**

22.25 **Sala samobójców.**
FILM **Hejter** – dramat obyczajowy, Polska 2020
1.05 **Ekstradycja 2** (9) – sens.
2.20 **Ekstradycja 3** (1) – serial sensacyjny, Polska 1998, wyk. Marek Kondrat, Janusz Gajos
3.50 **Pokój grozy** O – thriller,
FILM USA 2016, wyk. Mel Raido
5.55 **Kabaretowe hity** (13)

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (264) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1039, 1040) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (155-157) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (926) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1462, 1463) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (395-399) – serial kom., Polska 2012
17.00 **48h. Zaginieni** (269, 270) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1052) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (44) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (982) – paradok.

THRILLER



22.00 Klucz do wieczności
FILM – USA 2015
Umierający miliarder decyduje się na przeniesienie swojej świadomości do ciała młodego mężczyzny (Ryan Reynolds, zdj.). Nawiedzają go niepokojące wizje. **140 min**

0.20 **Na ringu z rodziną**
FILM – komediodramat, Wlk. Bryt./USA/Meksyk 2019
2.45 **Wydarzenia**
3.25 **Ewa gotuje** (559) – mag.
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (11) – pr. sportowy
4.55 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (77) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (158, 159)
6.25 **Na sygnale** (541, 542)
7.35 **Ojciec Mateusz 7** (91)
8.30 **Komisarz Alex 10** (123)
9.20 **Rodzinka.pl** (160) – kom.
9.55 **Klan** (1507) – telen., Pol.
10.25 **Ranczo 3** (28) – obycz.
11.20 **Rodzinka.pl** (314, 315)
12.20 **Felicita** (8, 9) – obycz.
13.35 **Ojciec Mateusz 34** (442, 443) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 10** (124)
16.20 **Na sygnale** (543, 544)
17.25 **Ranczo 3** (30, 31) – obycz.
19.20 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
19.35 **Ojciec Mateusz 34** (444) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 7** (92) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 3 (32, 33) – Polska 2008
We wsi odbywa się otwarcie wyremontowanej restauracji U Japycza. Solejuk sądzi, że znalazł na swojej ziemi złoże ropy. Tymczasem związek Kusego i Lucy przestaje być tajemnicą. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 34** (445) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Gra z Cieniem 2** (16) – serial kryminalny, Polska
1.25 **Trzeci oficer** (4, 5) – serial sensacyjny, Polska
3.25 **Wojenne dziewczyny** (7) – serial historyczny, Pol.
4.15 **Klan** (1507) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 2** (145) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (1, 2) – serial dokumentalny
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (9, 10) – serial animowany, 1966
7.40 **Przygody Myszki** (9, 10)
8.00 **Złoty interes** (5) – rozr.
8.50 **Ranking naj polskiego kina** (1) – pr. rozrywk.
9.20 **Pan Wołodyjowski**
FILM – film historyczny, 1968
12.50 **Piłsudski** – film
FILM biograficzny, 2019
15.05 **Konsul** – komedia
FILM kryminalna, 1989
17.20 **Czterej pancerni i pies** (1, 2) – serial wojenny

DRAMAT WOJENNY



20.00 Pianista – Francja/Niem./
FILM Wielka Brytania 2002
Rok 1939, Warszawa. Rodzina pianisty Władysława Szpilmana (Adrien Brody, zdj.) trafia do getta. Tylko muzykowi udaje się uniknąć wywózki do obozu zagłady. Ukrywa się w ruinach miasta. **200 min**

23.20 **Wesele** O – dramat
FILM obyczajowy, Polska/Łotwa 2021
2.00 **Demony wojny wg Goi**
FILM O – dramat wojenny, 1998, wyk. Bogusław Linda, Zbigniew Zamachowski
4.20 **Wtorek** O – komedia,
FILM 2001, wyk. Paweł Kukiz, Bolec, Kinga Preis

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (2, 3) – serial krym., USA/Kan.
7.30 **Ostry dyżur 6** (1, 2) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 7** (21, 22) – serial krym., USA 2014-2015
11.25 **Rekrut: FBI** (17, 18) – serial kryminalny, USA
13.15 **Agenci NCIS 10** (6, 7) – serial sensacyjny, USA
15.15 **FBI 5** (21, 22) – krym., USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (16, 17) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 7** (23) – krym., USA
20.05 **Castle 8** (1) – serial kryminalny, USA 2015-2016, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic

SENSACYJNY



21.05 Świat w ogniu – USA/
FILM Wlk. Bryt./Portugalia 2019
Prezydent USA pada ofiarą zamachu. W wyniku spisku oskarżony o zorganizowanie ataku zostaje agent Banning (Gerard Butler, zdj.). Funkcjonariusz próbuje dowieść swojej niewinności. **140 min**

23.25 **Uprowadzona 3** – film
FILM sens., Fr./Hiszp./USA 2014
1.40 **Castle 7** (23) – krym., USA
2.40 **Castle 8** (1) – serial kryminalny, USA 2015-2016, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
3.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (16, 17) – krym., USA/Kan.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

9.00 **W kogo ja się wrodziłem?**
FILM – film obyczajowy, Polska 2001
10.00 **Być kochaną** – dramat
FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
11.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.50 **Brat** – film obyczajowy,
FILM Polska 2025
13.25 **Każda mała rzecz** – film dokumentalny, Australia
15.00 **Morderstwo w ambasadzie**
FILM – film krym., Wlk. Bryt. 2025
16.25 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy 2004, wyk. Matt Damon
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Pompeje** – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 PREMIERA FILM **To był zwykły przypadek** – Iran/Francja/Luksemburg 2025
Vahid, były więzień polityczny, sądzi, że spotkał dawnego oprawcę. Pomóc mu w potwierdzeniu jego tożsamości mogą fotografka ślubna Shiva i panna młoda, Goli (Hadis Pakbaten, zdj.). **110 min**

21.50 **Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen** (3) – sens.
22.40 **Greenland 2** – thriller,
FILM Wielka Brytania/USA 2026
0.20 **Bałkańska vendetta 2**
FILM – film sensacyjny, USA/Włochy/Hongkong 2024

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

13 ULICA

8.10 **Motyw 3** (11, 13) – krym.
10.05 **Bez śladu 2** (18, 19) – krym.
12.00 **Kasandra 6** (1) – krym., Fr.
14.05 **Morderstwo**
FILM **na przylądku Finisterre** – film kryminalny, Fr. 2023
16.10 **Motyw 3** (12) – krym., Kan.
17.05 **Motyw 4** (1) – krym., Kan.
18.05 **Bez śladu 2** (20, 21) – krym.
19.55 **Kasandra 6** (2) – krym., Fr.
22.00 **Tajemnice Hannah**
FILM **Swensen 7: Ciasto grzechu warte** – film kryminalny, Kanada 2025
23.55 **Komornik** – film sens.,
FILM USA/Wielka Brytania 2018
2.00 **Motyw 3** (11, 13) – serial kryminalny, Kanada 2015
3.55 **Morderstwo**
FILM **w Font-Romeu** – film kryminalny, Francja 2023

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (34)
6.55 **Na ratunek 112** (872) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 **Doktor Martin** (11) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.25 **Przyjaciółki** (245, 246)
10.25 **Świat według Kiepskich** (94, 95, 12, 13, 222, 223, 50)
14.25 **Nadchodzi Polly**
FILM – kom. romant., USA 2004
16.20 **Turysta** – film sensacyjny,
FILM USA/Francja 2010
18.25 **Szklana pułapka 4.0**
FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2007
21.00 **Szklana pułapka 5** – film
FILM sensacyjny, USA 2013
23.00 **Telefon** – thriller, USA
FILM 2002, wyk. Colin Farrell, Kiefer Sutherland
0.40 **Ślad** (54-57) – serial krym.
4.35 **Na ratunek 112** (939, 940)

HBO

9.40 **Pomimo** – dramat
FILM fantasy, Włochy 2024
11.10 **I'll Be Right There**
FILM – komedia, USA 2023
12.45 **Na planie 23** (39) – mag.
13.15 **Kolejna zwyczajna**
FILM **przysługa** – czarna komedia, USA 2025
15.15 **The Pitt 2** (10) – obycz.
16.00 **Kompletnie nieznany**
FILM – dramat biograf., USA 2024
18.20 **Było sobie kłamstwo**
FILM – komedia, USA 2009
20.00 **Kac Vegas 3**
FILM – komedia, USA 2013
21.40 **Snack Shack**
FILM – komedia, USA 2024
23.30 **Abigail** – horror,
FILM USA/Irlandia 2024
1.20 **Przepiękne!**
FILM – komediodramat, Pol. 2025

WARNER TV

7.55 **Teraz albo nigdy! 2** (6)
8.55 **Bajer z Bel-Air 3** (20, 21)
9.55 **Prawo Agaty 7** (5) – obycz.
10.50 **Pełniejsza chata 3** (14, 15)
11.55 **Teraz albo nigdy! 2** (7, 8)
13.50 **Bajer z Bel-Air 3** (20-23)
15.50 **Pełniejsza chata 3** (14-17)
17.55 **Stosunki międzymiastowe** – komedia romantyczna, USA 2010
20.00 **Miłość jak narkotyk**
FILM – kom. romant., USA 1997
22.00 **Szeregowiec Benjamin**
FILM – komedia, USA 1980
0.10 **Tylko dla orłów**
FILM – film wojenny, USA/Wielka Brytania 1968
3.20 **Sindbad Żeglarz** – film
FILM przygodowy, USA 1947
5.45 **Laboratorium Dextera** (8) – serial animowany, USA

ALE KINO+

9.45 **Karen Pirie** (1) – krym.
11.40 **Detektyw Foyle 2** (2)
13.45 **Będzie lepiej** – komedia,
FILM Francja 2023
16.10 **41 dni nadziei** – dramat
FILM przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
18.05 **Detektyw Foyle 2** (3)
20.10 **Więcej niż Walkiria:**
FILM **Upadek Czwartej Rzeszy** – dramat historyczny, USA 2016
22.20 **Papillon. Motylek**
FILM – dramat biograficzny, Czechy/Hiszpania/USA 2017
0.55 **Córki dancingu**
FILM – musical, Polska 2015
2.55 **Król** (4) – serial sensacyjny
4.15 **Warsaw Story**
4.45 **Warszawa, Holandia**
5.05 **Sortownia** (4) – psycholog.

CANAL+ FILM

14.25 **Pod gwieździstym niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
16.05 **Wolna krowa** – film krótkometr., Polska 2023
16.35 **Kopnięci w czasie**
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
18.15 **Dalej jazda! 2**
FILM – komedia, Polska 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Hellboy: Wzgórza nawiedzonych**
FILM – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024
21.35 **Shadow Force** – thriller,
FILM USA 2025, wyk. Omar Sy
23.15 **Wcielenie zła**
FILM – horror, Meksyk 2024
0.40 **Zabójcza orka** – horror,
FILM Australia/USA/Wielka Brytania 2026

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (3) – krym.
7.00 **Bibliotekarze 4** (3, 4) – serial przyg., USA 2017
9.00 **Medium 6** (12, 13) – krym.
11.00 **Czarodziejki 2** (11-14)
15.00 **Medium 6** (14, 15) – krym.
17.00 **Czarodziejki 2** (15-18) – serial fantasy, USA 2000
21.00 **Resident Evil: Witajcie**
FILM **w Raccoon City** – horror, Kanada/Niemcy 2021
23.10 **Tożsamość** – thriller, USA
FILM 2003, wyk. John Cusack
1.05 **Adam** – thriller, USA/
FILM Kanada 2004
3.10 **Medium 6** (12, 13) – krym.
5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (3) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (26) – serial animowany
11.00 **Narzeczona dla**
FILM **geniusza** – komedia romantyczna, USA 1994
13.00 **Czarodziejki 4** (15, 16) – serial fantasy, USA 2002
15.00 **Guru miłości** – komedia
FILM romantyczna, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2008
16.50 **Kontakt** – film s.f., USA
FILM 1997, wyk. Jodie Foster
20.00 **Przerwany lot** – film sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 2023
22.25 **Apocalypto** – dramat
FILM przyg., USA/Meksyk 2006
1.00 **Immortals. Bogowie i herosi** – film fantasy,
FILM USA 2011, wyk. Luke Evans

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (17) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 1)
13.45 **FBI 5** (4) – serial kryminalny
14.40 **Agenci NCIS** (12) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (8, 9) – s.f.
19.15 **FBI 5** (3) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (2, 3) – serial kryminalny, USA
22.05 **Londyn w ogniu**
FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016
0.10 **Z archiwum X** (8, 9) – s.f.

FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple: Morduje się łatwo** – film krym., USA/Wielka Brytania 2008
9.45 **Vera 9** (2) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (11)
12.55 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Strażnik Teksasu 5** (21, 22) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 9** (3) – krym., Wlk. Bryt.
19.00 **Poirot** (8) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Noe: Wybrany**
FILM **przez Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
22.55 **Przekręt** – komedia sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 2000
1.05 **Haker** – film
FILM sensacyjny, USA 2015
4.15 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

10.40 **Naruto 5** (15-17) – anime
12.10 **The Office PL 3** (1-3) – serial komediowy, Polska
13.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.20 **Making of CANAL+**
14.25 **Captain Tsubasa** (49-52)
16.05 **Making of CANAL+**
16.15 **Wszystkie kolory świata** (3, 4) – serial dokumentalny
18.15 **Making of CANAL+**
18.20 **Godzina zero** (3, 4) – krym.
19.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Czarownice Mayfair** (1, 2) – serial fantasy, USA
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **The Walking Dead: Daryl Dixon 2** (3, 4) – serial grozy
0.00 **Wywiad z wampirem 2** (6, 7) – serial fantasy, USA

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (2) – dok., Wlk. Bryt.
13.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (5) – dok.
14.50 **Wykrywacz historii 6** (1)
15.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (3)
16.55 **Mega transporty** (5)
18.00 **Porzucona Ameryka 4** (2)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (3) – dok.
19.50 **Mega transporty** (6)
20.50 **Koleją przez świat 5** (2)
21.55 **Eksperyment: Odsiadka** (5) – reality show, Pol. 2025
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (3) – dok., Wlk. Bryt.
23.55 **Koleją przez świat** (4)
1.00 **Chwila prawdy** (4) – dok.

epg.pl

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

PIĄTEK 25 września

WSCH. SŁ. 06.35 | ZACH. SŁ. 18.36 | Imieniny: Aurelii, Mikołaja, Piotra

TeleTydzień

TLC

6.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.
7.00 **Salon sukien ślubnych Goka** (5) – serial dokum.
8.00 **Megasknery 3:** Wakacje
9.00 **Wiza na miłość 11**
11.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
12.00 **Podwójne życie żon** (2)
13.00 **Cztery żony i mąż 13**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8**
16.00 **Historie wielkiej wagi 5:** Cynthia – dok.
17.00 **Dr Pryszczylla 4:** Łupy i plaża – serial dokum.
18.00 **Wiza na miłość 11**



20.00 Premiera: **Jay i Pamela 2**
21.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa 3** – reality show
23.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa. Między sporami 3** – reality show
0.00 **Dr Pryszczylla 4**
1.00 **Jay i Pamela 2**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (166-168)
7.30 **Przyjaciółki** (34, 35) – serial obycz., Pol. 2014
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (43, 44) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (28, 29) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (2) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (123) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (35) – reality show, Pol. 2015
18.00 **Nasz nowy dom** (302, 303) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (57) – pr. rozrywk., Pol. 2024
21.05 **Więzienie kobiet** (104, 105) – serial dokum.
22.00 **Gry małżeńskie** (215, 192, 193)
1.05 **Więzienie kobiet** (134-137) – serial dokum.
3.00 **Zdrady** (167-169) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.25 **Tu jest pięknie** (7) – rozr.
6.10 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (6) – reality show, Polska 2018
6.50 **Zgłoś remont 11** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2026
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.25 **Ugotowani** (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (3, 2) – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 **Pojedynek na podróże** (2) – pr. rozr., Polska 2024
16.35 **Ambasady luksusu** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2020
17.40 **Kuchenne rewolucje** (5-7) – pr. rozr., Pol. 2020



20.50 **Bitwa o gości** (8)
21.50 **Jestem z Polski 17** (1) – serial dokum., Pol. 2026
22.50 **Jestem z Polski** (4)
23.50 **Kobieta na krańcu świata** (3) – serial dok.
0.50 **Apetyt na miłość** (5)
1.55 **Dieta czy cud?** (8-ost.)
2.40 **Wiem, co jem na diecie** (11, 12-ost.) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Wyprawa w nieznane**
11.00 **Gorączka złota 16**
12.00 **Przemytnicy: na lotnisku**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3**
15.00 **Złomowisko PL 9** (15)
16.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja:** Ośliepiony pilot
18.00 **Przygody truckerki** (1)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 4:** Miłość od pierwszej bójki



21.00 **Zawodowcy: drwale** (2)
22.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
23.00 **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 9**
2.00 **Eurotruckersi 3** (4)
3.00 **Łowcy staroci 13** (11)
4.00 **Zoom na architekturę**

TVP HISTORIA

7.45 **Flesz historii**
8.20 **Dom** (19) – serial obycz.
10.00 **Wszystkie kolory świata**
11.00 **Królowe, które zmieniły świat** (3): Wiktoria
12.00 **Odkryć tajemnicę**
12.55 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (4)
14.00 **Dom** (20) – serial obycz.
15.35 **Sensacje XX wieku**
17.00 **Flesz historii** (780)
17.30 **Wojenne dziewczyny 2** (20) – serial hist., Pol. 2018
18.20 **Wojownicy czasu**
18.55 **Za kratą są zielone drzewa...** – film dokum.



20.00 **Zaginiony w akcji** – film
FILM sensacyjny, USA 1984
21.45 **Historia w postaciach zapisana:** Spartakus. Bunt gladiatorów
23.45 **Sensacje XX wieku**
1.40 **Encyklopedia II wojny światowej**
2.15 **Wojenne dziewczyny 2** (20) – serial hist., Pol. 2018

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (1)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (21, 22) – reality show, USA
12.00 **Broń w hollywoodzkich filmach** (1, 2) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (6, 7)
14.00 **Apokalipsa: II wojna światowa** (5) – dok., Fr.
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (1) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka**
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (23, 24) – serial dokum.
20.00 **Megakonstrukcje przeszłości** (4)



21.00 **Sekrety Biblii** (2) – dok.
22.00 **Polowanie na nazistów** (1/2, 2-ost.) – film dok., Francja 2007
0.00 **Ukraina: Wojna o pszenicę** – film dokum.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (6-9) – serial dokum., Pol. 2021
5.00 **Kołowrotek** (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

7.35 **Szpital** (914-916) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (469, 470)
12.30 **Szkoła** (634) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (145, 146) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (32)
15.50 **Magda M. 4** (3) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 5** – dok.
19.00 **Kartoteka 8** (2) – fab.-dok.
20.00 **Lejdis** – komedia, Polska
FILM 2008, wyk. Edyta Olszówka
22.55 **Taskmaster** – rozr., Pol. 2026
0.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.50 **Szpital** (912) – paradok., Pol.
2.50 **Szkoła** (641) – paradok., Pol.
3.50 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.20 **Szpital** (911) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 3** (14, 15)
10.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (15, 16) – sens.
12.15 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (7, 8) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (8, 9) – krym.
23.00 **Magia nagości. Polska 5**
0.00 **Milf manor – mamuśki rządzą** – reality show, USA
1.10 **Magia nagości. Włochy 3**
1.50 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

10.55 **Magda gotuje internet**
11.30 **Makłowicz w drodze**
12.05 **Człowiek, ogień i wyżerka**
13.05 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.05 **Akcja: Restauracja!**
15.05 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
16.10 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.10 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.45 **Chłopcy od babeczek** – film dokumentalny, USA
18.45 **Halloweenowe wojny**
19.45 **Pyszne miejscówki** – mag.
20.45 **24/24** – maraton kulinarny
22.20 **Dziwaczne potrawy** – dok.
22.55 **Posiekani** – teleturniej kulin.
23.55 **Symon gotuje w ogrodzie**
1.30 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

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

NATIONAL GEOGRAPHIC

15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Koniec paliwa – dok.
16.00 **Grecja: Miejsce pełne tajemnic**
17.00 **Najdziwniejsze przedmioty**
18.00 **Krwawe pieniądze: Tajemnice nazistowskiej gospodarki** (1) – film dokum.
19.00 **Zaginione okręty II wojny światowej:** Lady Lex: Królowa Morza Koralowego
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Pilot zabójca – dok.
21.00 **Tajemnice wojny: Blitzkrieg:** Cios sierpa – dok.
22.00 **III Rzesza: Droga do upadku**
23.00 **Przywódcy III Rzeszy**

BBC EARTH

9.20 **Planeta doskonała** – dok.
10.25 **Życie na pustkowiu 11**
11.25 **Cała prawda o kosmetykach** (1) – dok.
12.35 **Wielka australijska przygoda** – serial dokum.
13.35 **Planeta Ziemia 2** – dok.
14.40 **W okowach mrozu 8** – dok.
15.40 **Życie na pustkowiu 11**
16.35 **Dzika Wielka Brytania**
17.40 **Planeta Ziemia 2** – dok.
18.45 **Wielka australijska przygoda** – serial dokum.
19.45 **Przez nieznaną Afrykę**
20.55 **W okowach mrozu 9** – dok.
22.55 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
0.55 **Planeta Ziemia 2** – dok.
1.55 **Cała prawda o kosmetykach** – film dok.

WP

12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2** (3)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2:** Violet & Rob
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
18.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 3** – serial dokum.
18.55 **Makłowicz w podróży**
20.05 **Policjanci w akcji** (6)
21.00 **Policjanci w akcji 2** (4)
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**

NOWA TV

7.30 **Świat według Kiepskich** (264-268) – serial kom., Polska
10.00 **Komisarz Mama** (15)
11.00 **Poirot 10** – serial kryminalny
15.00 **Świat według Bundych 7** (142-147) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (3) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (106-108)
21.00 **Zdrady** (65) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (15, 16, 86) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy 2** (37)
4.30 **Daleko od noszy – szpital futpolowy** (38) – kom., Pol.
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.30 **Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech** – pr. rozrywk.
14.30 **Mieszkanie na miarę**
16.30 **Polowanie na ogród 7**
17.05 **Polowanie na ogród 8** – program rozrywkowy
18.20 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
19.10 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.10 **Zgłoś remont** – pr. rozrywk.
21.05 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
22.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 5** – program rozrywkowy
23.40 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nieoczywiste miejsca**
8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 **Nieoczywiste miejsca**
12.15 **Kamperem przez świat**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
17.00 **Tajemnice wraków Bałtyku** – serial dokum.
19.00 **10 dni, by przeżyć** – dok.
20.00 **Survival we dwoje** – dok.
21.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.50 **Kamperem przez świat** – serial dokumentalny
2.50 **Sukces nie zna granic**
4.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Rodzinny biznes doktora Pola**
10.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Królowie północy
13.00 **Podwodne skarby Ameryki** – film dokum., USA
14.00 **Silni wbrew naturze**
15.00 **Najgroźniejsze meduzy świata** – film dokumentalny
16.00 **Dzika Północ Europy**
17.00 **Królowe świata zwierząt**
18.00 **Dzikie Indie:** Pustynne lwy
19.00 **Wrogi świat:** Pustynie – dok.
20.00 **Pogodowe anomalie**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Podwodne skarby Ameryki** – film dokum., USA

POLSAT VIASAT HISTORY

12.15 **Starożytne superbudowle 4**
14.30 **Starożytne superbudowle 3**
16.45 **II wojna światowa: cena imperium:** Dziwna wojna
17.50 **Największe oszustwa II wojny światowej:** Ostatnie dni wojny – dok.
18.55 **Tajemnice machiny wojennej nazistów**
21.00 **Linie frontu:** Midway – dok.
22.05 **Wielkie budowle Rzymian:** Paryż – serial dokumentalny
23.20 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Albert Speer – dok.
0.15 **Starożytne superbudowle 4**

CANAL+ KUCHNIA

13.50 **Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków**
14.40 **U sąsiadów w kuchni 16**
15.45 **Nie tylko kimchi 2** – mag.
16.10 **Zgrillowani** – magazyn kulin.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
19.25 **M jak mięso 2** – serial dok.
19.50 **Maximum Foodie 4** – dok.
20.20 **Jamie: uczta za mniej**
21.20 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.55 **Top Chef 22** – reality show

CANAL+ DOMO HD

13.05 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**
14.05 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Daleko od miasta 16** – dok.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Adres: rezydencje marzeń**
21.55 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
23.05 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę**

SUPER POLSAT

13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (463) – serial komediowy, Pol.
18.30 **SuperMarket Chef**
19.00 **Świat według Kiepskich** (572, 573) – serial komediowy
20.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Creed 2** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2018
23.45 **Jutro będzie futro 2**
FILM – komedia, USA 2015
1.35 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (5) – serial kom.

TVP KOBIETA

13.55 **Lecę za miłością** – magazyn
14.30 **Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską**
15.00 **Rodzinka.pl** (315) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 13** (165, 166) – serial kryminalny
17.20 **Rajskie zakątki Europy**
18.30 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (375) – telenowela
20.30 **Wichrowe wzgórze** (356)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (326) – serial obycz.
22.30 **Ciasteczko dla księcia**
FILM – komedia romant., USA 2023

PLANETE+

11.25 **Ocalić raj:** Cano Cristales
12.35 **Niezwykłe podróże koleją**
13.40 **Na targach świata 2**
14.40 **Afryka z góry** – serial dok.
15.45 **360° Świat bez granic**
16.50 **Świat z góry 7**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Odpowiedzialny biznes. Czyli jaki?** – film dokum.
19.50 **Zaginiony lot MH370** – dok.
20.55 **Jak Normanowie podbili Irlandię** (2) – film dokum.
22.00 **„Łódź ratunkowa". Hitchcock i faszyzm** – dok.
23.10 **Śmierć na Cyprze** – dok.
0.15 **360° Świat bez granic**

TVP DOKUMENT

12.10 **Saga prastarej puszczy**
13.10 **Sekrety piramid** – dok.
14.05 **Włochy – ostatnie dzikie zakątki**
15.05 **Sekrety dzikich kwiatów**
16.05 **Cudowne materiały** (3)
17.05 **Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em**
18.05 **Sanatorium miłości 4**
19.00 **Anna Krepsztul** – film dok.
20.10 **Sekrety piramid** – dok.
21.05 **Kalendarz przyrody**
22.10 **Dziecko z pyłu** – film dok.
23.55 **Kennedy, Sinatra i mafia** (2-ost.) – film dokum., Irl. 2023
0.55 **Fascynujące migracje**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

11.20 **Kamerą TVP Sport**
11.35 **Niezwykłe historie Biało-Czerwonych**
11.50 **Skoki do wody:** ME – Paryż 2026 – wieża 10 m synchronicznie mężczyzn
12.45 **Quiz TVP Sport**
13.40 **Siatkówka kobiet:** LOTTO Giganci Siatkówki: ŁKS Commercecon Łódź – Zeren Spor Kulubu **(live)**
16.25 **Siatkówka kobiet:** LOTTO Giganci Siatkówki: KS DevelopRes Rzeszów – Mladost Zagrzeb **(live)**
19.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – studio **(live)**



20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Polska – Bośnia i Hercegowina **(live)**
23.45 **Boks:** Mistrzostwa Europy w Sofii – 9. dzień
2.55 **Boks:** Gala w Leeds – podsumowanie
4.45 **Boks:** Gala w Tokoname: Tom Mizokoshi – John Riel Casimero

EUROSPORT 1

9.30 **Racing for excellence**
10.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
11.00 **Jeździectwo:** Zawody Pucharu Świata w Williamsburgu
12.00 **Żeglarstwo:** SailGP w Genewie
13.00 **Kolarstwo:** CRO Race – 3. etap
14.00 **Kolarstwo:** CRO Race – 4. etap **(live)**
16.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego orlików **(live)**
19.50 **Cycling Show** – mag.



20.00 **Tenis:** Puchar Lavera – 1. dzień **(live)**
0.00 **Tenis:** Puchar Lavera – 1. dzień
1.30 **Tenis:** Puchar Lavera – 1. dzień
3.30 **FIA WEC:** Wyścig Lone Star Le Mans
5.00 **Kolarstwo:** CRO Race – 4. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Holandia – Niemcy
11.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – półfinał – mecz gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – półfinał – mecz gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz półfinałowy **(live)**
18.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**



20.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – półfinał **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**
0.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – półfinał
2.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – półfinał
4.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – ćwierćfinał

TVP ABC

10.20 **Zabawy Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam**
12.05 **Strażak Sam 7**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**
15.40 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**



16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Aleja tajemnic**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**
19.25 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Dino Kumple**
19.50 **Czytanie przed spaniem**

MINIMINI+

9.05 **Bing 2**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.17 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
16.51 **Blaze i megamaszyny 2**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**



18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**
0.55 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

7.45 **Premier League: The Big Interview** (6)
8.20 **Speedway+**
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Athletic Club – CD Alaves
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Cracovia
13.45 **Premier League: The Big Interview** (6)
14.30 **Ekstrapaka**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Real Sociedad
18.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – finał
21.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 172
0.15 **Hola LaLiga**

EUROSPORT 2

11.00 **Żeglarstwo:** SailGP w Genewie
12.00 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego juniorów
13.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
13.30 **Tenis:** Puchar Lavera – mecz gry pojedynczej **(live)**
16.00 **Tenis:** Puchar Lavera – mecz gry pojedynczej **(live)**
18.00 **Motocross:** MŚ w Darwin – 2. wyścig w klasie MXGP
18.30 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo
20.00 **Golf:** President's Cup – 2. dzień **(live)**
1.00 **FIA WEC:** Wyścig Lone Star Le Mans

POLSAT SPORT 2

8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – półfinał – mecz gry podwójnej **(live)**
17.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Gruzja – Irlandia Północna **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Francja **(live)**
22.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
23.55 **Magazyn Ligi Narodów**
1.00 **Sporty walki:** FEN 57 w Piotrkowie Trybunalskim – walka: Damian Rzepecki – Marcin Jabłoński 23.11.2024

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 5**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.20 **Harmidom 9**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
17.30 **Harmidom 5**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.24 **Angelo rządzi**
10.49 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.19 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
11.10 **8 wspaniałych** (8, 3)
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał **(live)**
16.45 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał
21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – ćwierćfinał
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

12.10 **Formuła 2:** Grand Prix Azerbejdżanu **(live)**
13.15 **Formuła 1:** Grand Prix Azerbejdżanu – sesja kwalifikacyjna **(live)**
16.00 **Formuła 1:** Grand Prix Azerbejdżanu – sesja kwalifikacyjna
17.25 **Full Impact Serie A** (5)
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin
20.00 **Serie A**
20.40 **Formuła 1:** GP Azerbejdżanu – sesja kwalifikacyjna
22.10 **Full Impact Serie A** (5)
22.45 **Eleven Top Goals**
23.45 **Bundesliga Weekly** (6)
0.20 **GP Confidential**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Włochy – Belgia **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King
3.00 **Sporty walki:** Dragon Fight Night 7 w Tłuszczu – waga półśrednia: Arkadiusz Pałkowski – Rafał Lewon 21.02.2025

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa 2**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 8**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol 2**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
15.15 **Zwierzęce zagadki**
16.15 **Świnka Peppa 3**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

12.00 **Liga+ Extra**
14.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Wieczysta Kraków
16.40 **LaLiga Highlights**
17.15 **Speedway+**
18.00 **Turbokozak** (2)
19.15 **Premier League: The Big Interview** (6)
19.50 **Boks:** Walka o pas WBO International w Gold Coast
21.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 172
0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Radomiak

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Union
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC
22.00 **Serie A International Break Special**
22.40 **Bundesliga Weekly** (6)
23.20 **Bundesliga Special Show** (3)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Marsylia – PSG

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.10 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.05 **Złomiarze**
18.10 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
22.00 **Zawód glina** – serial dokumentalny
23.05 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.20 **Złomowisko PL**
11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.45 **Moto kombat**
20.30 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Zawodowi handlarze**
23.45 **Ciężarówką przez pół świata**
0.45 **Naprawy nie do naprawy**
2.15 **Megatransporty**

TVS

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

TV TRWAM

19.00 **Warto zauważyć... w mijającym tygodniu**
19.30 **Historie Starego Testamentu**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Na pallotyńskim wzgórzu** – film dokumentalny, Polska 2023, reż. Piotr Zarębski

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 2e1a71bee2

Na żywo



Gdynia i Teatr Muzyczny w tym mieście od lat goszczą filmowy festiwal.

Halina Prugar-Ketling – tegoroczna laureatka Platynowych Lwów.

Andrzej Seweryn w tanecznych pląsach w słynnym „Piekiełku" w Hotelu Gdynia.

51. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH W GDYNI – GALA FINAŁOWA

Święto polskiego kina

Chyba nie ma drugiej imprezy filmowej w Polsce cieszącej się taką sławą. Festiwal w Gdyni to ciekawe pokazy, ale też zaskakujące werdykty, skandale i wydarzenia, które przechodzą do historii.

51. FPFF W GDYNI – GALA FINAŁOWA SO 26.09 godz. 21.25 TVP 1

Festiwal Polskich Filmów Fabularnych, organizowany od 1974 r., jest barometrem rodzimego kina, pokazując jego kondycję i nastroje w branży. Spotykają się tu twórcy, krytycy i widzowie, a filmowe premiery stają się wydarzeniami. Historia FPFF to także opowieść o zmieniającej się Polsce: od czasów cenzury po współczesność, w której królują społeczne emocje.

Symbolem festiwalu są Lwy – do 1978 r. najlepszy film otrzymywał Lwy Gdańskie, potem pojawiło się w nazwie „złoto", a od 1994 r. mamy Złote Lwy.

Nagrody i „Piekiełko"

W PRL-u władza pilnowała repertuaru i sterowała werdyktami, a twórcy próbowali przemycać w swoich dziełach krytykę systemu. I tak np. w 1977 r. antysocjalistyczny „Człowiek z marmuru" Andrzeja Wajdy nie zdobył żadnej oficjalnej nagrody. Oburzeni dziennikarze uhonorowali więc reżysera sami – symboliczną cegłą. Po przełomie 1989 r. zniesiono cenzurę, co wpłynęło na repertuar i decyzje jury. Pokazywano i nagradzano „półkowniki", czyli filmy przez lata zatrzymywane na półkach przez urzędników, jak głośne „Przesłuchanie" Ryszarda Bugajskiego. A w 1990 r. Złote Lwy trafiły do ukazującej upadek cenzury „Ucieczki z kina Wolność" Wojciecha Marczewskiego.

Jury potrafi zaskakiwać do dziś. W 1996 r. nie przyznano Złotych Lwów żadnej produkcji. Kontrowersje wywołał też np. werdykt z 2008 r., gdy nagrodzono „Małą Moskwę", choć faworytem były „33 sceny z życia".

W historii FPFF nie brakuje wpadek i anegdot. W 2002 r. podczas premiery „E=mc²" pomylono kolejność taśm. Wzburzony Cezary Pazura miał wyjść z sali po kilku minutach, domagając się projekcji od nowa – w prawidłowym porządku. Szeroko komentowano sytuację z 2006 r., gdy prowadząca imprezę Anna Mucha po serii nieudanych żartów i uwag została odwołana przez organizatorów jeszcze w trakcie festiwalu – co było wydarzeniem bez precedensu. Inna historyjka głosi, że w 1988 r. statuetka Krzysztofa Krauzego za najlepszy debiut wyleciała przez okno w hotelowego podczas jego kłótni z żoną.

Gdy kończą się pokazy, festiwal żyje dalej. W latach 80. i 90. symbolem gdyńskich nocy było „Piekiełko" w Hotelu Gdynia. To tam spotykali się ludzie kina i dziennikarze, a rozmowy toczyły się często do rana przy mocniejszych trunkach. Słynna jest historia, jak to Andrzej Seweryn i Wojciech Pszoniak – po całonocnej zabawie – założyli się, który szybciej przepłynie Zatokę Gdańską. Na szczęście powstrzymał ich Jacek Fedorowicz.

Gwiazda montażu

Na tegorocznej edycji festiwalu uczestnicy mieli okazję obejrzeć ponad 100 produkcji. O Złote Lwy walczy 16 filmów, m.in. „Dobry chłopiec" w reżyserii Jana Komasy, „Dziki, dziki wschód" Jana Holoubka, „Hot Spot" Agnieszki Smoczyńskiej, „Pojedynek" Łukasza Palkowskiego i „Violetta Villas" Karoliny Bielawskiej. Kto zdobędzie główną nagrodę, dowiemy się podczas dzisiejszej gali.

Pewne jest, że Platynowe Lwy za całokształt twórczości otrzyma Halina Prugar-Ketling, wybitna montażystka, która pracowała m.in. z Romanem Polańskim i Andrzejem Wajdą. Zawdzięczamy jej montaż m.in. filmów „Nóż w wodzie", „Ziemia obiecana" i „Człowiek z żelaza" czy serialu „Polskie drogi". **MP**

FOT. KFP/Reporter, Jacek Domiński/Reporter, AKPA

eprasa.pl 2618/1bee2



W programie Robert Górski wciela się w rolę premiera.

Polityka, ale też zwykłe życie Polaków to główne tematy kabaretowego wieczoru w Polsacie.

KABARET NA ŻYWO. MŁODZI I MORALNI

W drodze do szpitala

KABARET NA ŻYWO. MŁODZI I MORALNI SO 26.09 godz. 19.55 POLSAT

Jeśli ktoś oczekuje bezkompromisowego spojrzenia na tzw. fachowców czy ostrego komentarza do wydarzeń, o których Polacy rozmawiają w kolejce do lekarza, to nie ma lepszego programu. – U nas nie ma poprawności politycznej – podkreśla Robert Królczyk, prowadzący „Kabaret na żywo". – A w polityce ciągle coś się dzieje. Mamy już dwie Konfederacje, a od niedawna... dwa PIS-y! Weźcie mnie do Szpitala Południowego w Warszawie – prosi satyryk. A drugi z gospodarzy programu, Robert Górski z Kabaretu Moralnego Niepokoju, dodaje: – Zajrzymy na posiedzenie rządu i do gabinetu głowy państwa. To nasza codzienność satyryczna. **MP**



Przemysław Bluszcz wyjawi nam kilka swoich tajemnic.

TAMTE LATA, TAMTE DNI: PRZEMYSŁAW BLUSZCZ

Aktorska wrażliwość

TAMTE LATA, TAMTE DNI: PRZEMYSŁAW BLUSZCZ SO 26.09 godz. 16.35 TVP KULTURA

Marta Perchuć-Burzyńska rozmawia z Przemysławem Bluszczem o dzieciństwie, przeżyciach, które go ukształtowały, i o tym, jak jego prywatne historie zamieniają się w role, które poruszają widzów. Aktor często wciela się w czarne charaktery, ale – jak podkreśla – nie ma z tym problemu. Grał m.in. gestapowca sadystę w „Czasie honoru" i szemranego biznesmena w „Leśniczówce", ale i ojca, którego córka trafiła do sekty, w „Niebo. Rok w piekle". Kiedyś przyznał, że zawsze chciał być jak detektyw Philip Marlowe z kryminałów Chandlera – z jego wewnętrznym kodeksem, humorem i podejściem do przyjaźni. Czego tym razem dowiemy się o nim? **MP**

FOT. AKPA, POLSAT (2)

MAKSYMALNA DAWKA[1]



PRECYZYJNY LEK

Jedna tabletka przynosi ulgę aż do 24h[2] w bólach:

- kostno-stawowych
- mięśniowych
- reumatycznych

Jedna tabletka leku Opokan max zawiera 15 mg meloksykamu, czyli maksymalną dawkę zalecaną przez lekarza w jednej tabletce dostępnej bez recepty.
[1] Zgodnie z pkt. 4.2 ChPL: Zalecana dawka w razie konieczności to 1 tabletka 1 raz na dobę.

Opokan max, 15 mg, tabletki. **Skład:** Każda tabletka zawiera 15 mg meloksykamu (Meloxicamum). **Wskazania do stosowania:** Lek stosuje się u osób dorosłych, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksykamu była niewystarczająco skuteczna, w krótkotrwałym leczeniu zaostrzeń objawów choroby reumatoidalnych (takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów) oraz zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa, jako lek przeciwzapalny i przeciwbólowy w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle krzyżowego, głowy, kolana) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. **Podmiot odpowiedzialny:** Alfasan Farmacja Polska sp. z o.o. Tek 011

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się lekarzem lub farmaceutą.

REKLAMA

eprasa.pl 2e1a71bee2

TVP 1

5.15 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.30 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.55 **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** (1184)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (457)
8.20 **Pełnosprawni** (671) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 **Ranczo 2** (15): Gmina to ja – serial obyczajowy, Polska 2007
9.50 **Felicita** (7-9) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
11.25 **Ojciec Mateusz 21** (272) – serial kryminalny, Polska 2019
12.20 **Dobre strony:** Sarsa i Pablopavo – cykl felietonów, Polska 2024
12.35 Gwiazdy w południe: **Vera Cruz** – western, USA 1954, reż. Robert Aldrich, wyk. Gary Cooper, Burt Lancaster, Denise Darcel, Cesar Romero (patrz obok)
14.25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2025
15.00 **Rolnik szuka żony 13** (3) – telenowela dokumentalna, Polska 2026
16.00 **Zaraz wracam 3** (146, 147) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.30 **Ojciec Mateusz 35** (453): Centuś – serial kryminalny, Polska 2026
18.20 **Przed ekranem** – magazyn
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.35 WESTERN
Vera Cruz
Rok 1866, w Meksyku trwa wojna domowa. Ben, były major wojsk Południa, i bandyta Joe (Burt Lancaster, zdj.) eskortują hrabinę Duvarre (Denise Darcel, zdj.), która przewozi do Vera Cruz złoto. Między mężczyznami rodzi się przyjaźń, która zostaje poddana próbie. **110 min**



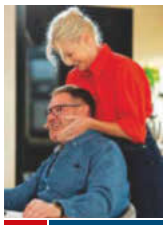
20.25 KRYMINALNY
Komisarz Alex 26 (324)
Ginie ceniony dziennikarz. Ekipa Gancarza (Olaf Lubaszenko, zdj.) wszczyna śledztwo. Sprawdza tematy, którymi mężczyzna zajmował się tuż przed tragedią. **60 min**

TVP 2

5.20 **Barwy szczęścia** (3402, 3403) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.30 **M jak miłość** (1941) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.15 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (4) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.00 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
12.35 **Informacje kulturalne**
13.00 **Panna młoda** (207) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (3): Kuba Badach – widowisko, Polska 2026
Gościem odcinka jest Kuba Badach – muzyk, wokalista, kompozytor, aranżer i producent. Artyście będzie towarzyszyć żona, Aleksandra Kwaśniewska. **65 min**
16.20 **Na dobre i na złe** (998): Świat powinien się skończyć – serial obyczajowy, Polska 2026
17.20 **Panna młoda** (208) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (315): Restrukturyzacja – serial komediowy, Polska 2026
Ludwik wchodzi w nową relację biznesową, która szybko staje się zarzewiem małżeńskich spięć. Natalia chce zatrzymać Kacpra w domu. Tomek i Magda starają się łączyć sprawy zawodowe z prywatnymi. **35 min**



17.20 OBYCZAJOWY
Panna młoda (208)
Hancer (Talya Çelebi, zdj.) ujawnia domownikom wszystko, czego dowiedziała się o Yoncy. Nusret próbuje zapanować nad emocjami spiskowców, jednak sprawy wymykają się spod kontroli. Beyza, na którą Cihan (Cenay Türkseven, zdj.) złożył skargę, trafia z ojcem do aresztu. **55 min**



20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (316)
W domu Boskich trwają przygotowania do tajemniczej imprezy. Główny zainteresowany sprzeciwia się celebracjom. Natalia (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) nie odpuszcza. **30 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Goście znani ze świata show-biznesu opowiadają o swoich wyzwaniach zawodowych i życiu. Podróżniczka Aleksandra Koper w cyklu „W Polskę jedziemy" udowadnia, że wojaże po ojczyźnie mogą być równie intrygujące jak te po dalekich krajach. **240 min**
12.00 **Shrek ma wielkie oczy** – film animowany, USA 2010, reż. Gary Trousdale
Zbliża się Halloween. W tym roku ulubione święto Shreka ma być naprawdę przerażające. Zielony ogr rzuca wyzwanie przyjaciołom. Razem z nimi postanawia spędzić noc w nawiedzonym zamku lorda Farquaada. **25 min**
12.25 FILM **Jak wytresować smoka 2** – film animowany, USA/Indie 2014, reż. Dean DeBlois (patrz obok)
14.50 **Zaginiony świat:** FILM **Park jurajski** – film przygodowy, USA 1997, reż. Steven Spielberg
Chciwy bogacz zamierza przewieźć ocalałe dinozaury do zoo w Stanach. Naukowcy Ian Malcolm (Jeff Goldblum) oraz Sarah Harding (Julianne Moore) usiłują go powstrzymać. Tymczasem gady zaczynają atakować ludzi. **160 min**
17.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
19.25 **Wypasiona kuchnia** (27) – program rozrywk., Pol. 2026
19.35 **Sport, Pogoda**



12.25 ANIMOWANY
Jak wytresować smoka 2
Mija pięć lat od zawarcia pokoju między wikingami a skrzydlatymi stworami. Żądny władzy Drago zamierza na nowo skłócić przedstawicieli ras ludzkiej oraz smoczej. Czkawka i oswojony Szczerbatek krzyżują mu plany. **145 min**



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (4)
Robert Górski (zdj.) i inni satyrycy pokażą skecze nawiązujące do codzienności. Sportretują rodzinę próbującą odnaleźć się w czasach poprawności politycznej. **125 min**

REKLAMA

rodzinka.pl sobota 20:00 TVP 2 TVP VOD

20

20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Komisarz Alex 26** (324) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 **Gala wręczenia nagród 51. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni** – widowisko, Polska 2026
22.40 **Cisza nocna** – horror, FILM Polska 2024, reż. Bartosz M. Kowalski, wyk. Maciej Damięcki, Zdzisław Wardejn, Włodzimierz Press, Anna Nehrebecka (patrz obok)
0.45 **Morderstwa w Montauban** – film kryminalny, Francja 2024, reż. Muriel Aubin, wyk. Hubert Delattre, Déborah Krey, Lionnel Astier
2.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
3.25 **Film dokumentalny** ▶ 4.20



22.40 HORROR
Cisza nocna
Prawie 80-letni Lucjan (Maciej Damięcki, zdj.) mieszka z synem. Ten proponuje mu, by na czas remontu przeniósł się do domu opieki. Tam senior odkrywa tajemnicze przejście do równoległego świata. **125 min**

20.00 **Rodzinka.pl** (316): Urodzinki – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 **The Voice of Poland 17** (5, 6): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.00 **Program rozrywkowy**
23.25 **51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe** – cykl reportaży, Polska 2026
23.45 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.45 **Dzień dobry, kocham Cię** FILM – komedia romantyczna, Polska 2014, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Barbara Kurdej-Szatan
2.25 **Prawo Bronxu** – dramat FILM krym., USA 1993, reż. Robert De Niro, wyk. Robert De Niro, Chazz Palminteri ▶ 4.25



20.30 WIDOWISKO
The Voice of Poland 17 (5, 6)
Podczas kolejnych przesłuchań trenerzy staną przed trudnymi wyborami. Nie obędzie się bez dyskusji. Prowadzą Paulina Chylewska oraz Maciej Musiał (oboje na zdj.). **150 min**

19.55 **Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 **Jeden gniewny człowiek** FILM – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Holt McCallany, Rocci Williams, Josh Hartnett (patrz obok)
0.40 **Ghost Rider** – thriller, FILM USA/Australia 2007, reż. Mark Steven Johnson
Kaskader Johnny Blaze (Nicolas Cage) podpisuje cyrograf, by uratować umierającego ojca. Po latach Mefistofeles upomina się o jego duszę. Proponuje anulowanie umowy w zamian za pokonanie swojego zbuntowanego syna i jego pomocników. **140 min**
3.00 **Telefon** – thriller, USA 2002, FILM reż. Joel Schumacher



22.00 THRILLER
Jeden gniewny człowiek
Ekipa bandytów, do której należy Jan (Scott Eastwood, zdj.), rabuje konwoje z gotówką. Tajemniczy H (Jason Statham) usiłuje dopaść przestępców, by pomścić swojego syna. **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1487) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kobieta na krańcu świata (4) – serial dokumentalny, Polska 2026
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.30 Dobrze zrobione w domu (6) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
11.35 Na Wspólnej (4280-4283) – serial obyczajowy, Polska 2026
Marta wraca do studia na wywiad. Demaskuje na antenie naciągacza od kryptowalut. Dostaje propozycję powrotu do pracy. **120 min**
13.35 Kobieta na krańcu świata (2) – serial dokumentalny, Polska 2026
W Seulu Martyna spotyka Eunju Kim, działaczkę praw człowieka. W dzieciństwie była ona świadkiem publicznych egzekucji, a po śmierci ojca uciekła z Korei Północnej z matką i siostrą. **35 min**
14.10 MasterChef (3) – program rozrywkowy, Polska 2026
Czworo wyróżnionych uczestników jedzie do Neapolu. Po mieście oprowadza ich Pascal Brodnicki. Kucharze trenują w kultowych miejscach. Po powrocie odtwarzają poznane smaki. Gościem specjalnym jest Massimo Bottura. **95 min**
15.45 Chłopiec z burzy FILM – film przygodowy, Australia 2019, reż. Shawn Seet, wyk. Finn Little, Jai Courtney, Geoffrey Rush, Erik Thomson (patrz obok)
Kolejny film na podstawie książki Colina Thiele'a o tym samym tytule (pierwszy miał premierę w 1976 r.). W roli starzejącego się Michaela występuje Geoffrey Rush, laureat Oscara za rolę w filmie „Blask". **130 min**
17.55 Taskmaster (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda



15.45 PRZYGODOWY

Chłopiec z burzy
Emerytowany biznesmen opowiada wnuczce o czasach swojego dzieciństwa. Jako chłopiec (Finn Little, zdj.) mieszkał z ojcem na położonym z dala od cywilizacji australijskim wybrzeżu. Pewnego dnia znalazł trzy osierocone pelikany, z którymi się zaprzyjaźnił. **130 min**



19.45 REALITY SHOW

Azja Express (4)
Edyta Herbuś i Piotr Bukowiecki (oboje na zdj.) oraz pozostali śmiałkowie kontynuują wyścig przez Azję. Tym razem docierają do Surabai. Para z immunitetem odpoczywa w pobliżu świątyni Candi Jolotundo, a pozostali stają do dalszej walki. Czekają ich m.in. geograficzna łamigłówka i naprawa motocykli. **110 min**

19.45 Azja Express (4) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
21.35 Elvis – dramat biograficzny, FILM USA/Australia 2022, reż. Baz Luhrmann, wyk. Austin Butler, Tom Hanks, Olivia DeJonge, Helen Thomson (patrz obok)
Efektowna produkcja o królu rock'n'rolla otrzymała osiem nominacji do Oscara, m.in. w kategorii najlepszy film. Odtwórca głównej roli, Austin Butler, został nagrodzony Złotym Globem. **195 min**
0.50 Nostalgia anioła – dramat FILM obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2009, reż. Peter Jackson
3.35 Uwaga! – magazyn reporterów
3.55 Młode gliny (21) – serial kryminalny, Polska 2026
4.55 Nauka jazdy 6 (12) – program rozrywk., Pol. 2025



21.35 BIOGRAFICZNY

Elvis
Rok 1997. Umierający Tom Parker (Tom Hanks) wspomina swoją znajomość z Elvisem Presleyem (Austin Butler, zdj.). To on dostrzegł potencjał początkującego wokalisty i został jego menedżerem. **195 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (14-16) – serial sensacyjny, Niemcy 2020
Na autostradzie znów dochodzi do tragicznego wypadku. Vicky i Semir znajdują martwego człowieka. Śledztwo doprowadza funkcjonariuszy do Kirana. Dalsze dochodzenie jest bardzo ryzykowne. To jednak nie zniechęca nieustraszonych funkcjonariuszy. Wkrótce podejmują oni pewien trop. **180 min**
9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Anna Bogusiewicz podsumowuje najważniejsze wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają one na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. Ważnym elementem są także rozmowy z inspirującymi gośćmi, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami oraz spojrzeniem na aktualne kwestie. **25 min**
9.25 Boso przez świat: Polowanie – cykl reportaży, Polska 2009 (patrz obok)
10.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (751, 753, 755, 757, 759) – serial obyczajowy, Polska 2024
Dagmara Kaźmierska kupuje mnóstwo biżuterii dla znajomych z kółka różańcowego. Jej nowe koleżanki pragną w końcu stać się atrakcyjne. Damian cierpi na toksoplazmozę, która pozbawia go wzroku. Ma szansę na lepsze życie dzięki talentowi do mechaniki samochodowej. **300 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1025-1029) – serial obyczajowy, Polska 2026
Olga przed laty upozorowała własną śmierć, by uciec od agresywnego męża, radnego miasta. Podejrzewa, że w niebezpieczeństwie jest jego druga żona. W lombardzie kupuje gaz pieprzowy i kamerkę. Patrycja udaje się do Selera. Ma nadzieję, że w końcu się od niego uwolni. **300 min**



9.25 REPORTAŻ

Boso przez świat (69)
W odcinku zobaczymy polowanie na anakondę, relację z łowów na wenezuelskie krokodyle czy połów zamieszkujących dorzecza Amazonki piranii. Wojciech Cejrowski (zdj.) przeprowadzi również degustację lokalnego przysmaku, którym jest mięso żółwia. **35 min**



20.00 SENSACYJNY

Alarum
Szpiedzy Joe (Scott Eastwood) i Lara (Willa Fitzgerald, zdj.) zakochują się podczas wspólnej misji. Po ślubie rezygnują z pracy. Ich spokój kończy się, gdy Joe przejmuje skradziony dysk. Jego byli szefowie wysyłają za nim Chestera (Sylvester Stallone) z zadaniem eliminacji rzekomego zdrajcy, a także odzyskania urządzenia. **120 min**

20.00 Mocne sobotnie kino:
FILM **Alarum** – film sensacyjny, USA 2025, reż. Michael Polish, wyk. Scott Eastwood, Sylvester Stallone, Willa Fitzgerald, Mike Colter, Anton Narinskiy (patrz obok)
22.00 Demaskator – thriller, FILM Australia/Chiny/USA 2022, reż. Mark Williams, wyk. Liam Neeson, Aidan Quinn, Taylor John Smith, Emmy Raver-Lampman (patrz obok)
Dreszczowiec oparty na motywie spisku. Drugi, po „Uczciwym złodzieju", owoc pracy Liama Neesona z Markiem Williamsem. Aktor umacnia swój wizerunek dyżurnego twardziela Hollywood. **120 min**
0.00 Snajper: Samotna misja FILM – thriller, USA 2022, reż. Oliver Thompson
2.05 Zobacz to!



22.00 THRILLER

Demaskator
Agent Travis Block (Liam Neeson, zdj.) wpada na trop tajnego programu FBI wymierzonego w obywateli USA. Z pomocą dziennikarki próbuje odkryć prawdę. Ściąga zagrożenie na swoją rodzinę. **120 min**

TVN 7

DVB T2

4.55 Szkoła (482) – serial paradokumentalny, Polska 2017
5.55 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (25) – program rozrywkowy, USA 2019
6.45 Nowe Zwariowane Melodie (46) – serial animowany, USA 2018
7.00 Liga potworów FILM – film animowany, USA 2022, reż. Hamish Grieve
W świecie, w którym ludzie oraz potwory żyją obok siebie, ogromne kreatury zyskały popularność jako zapaśnicy dzięki swojej sile. Winnie chce pomóc przyjacielowi w realizacji ambicji zostania słynnym zawodnikiem. Dąży on do zdobycia tytułu mistrza i wygrania z czempionem. **125 min**
9.05 The Floor – teleturniej, Polska 2026
10.20 Ukryta prawda (1547) – serial paradokumentalny, Polska 2023
11.20 Mówię Wam 5 (6) – program kulturalny, Polska 2026
12.35 Ukryta prawda (1548, 1549) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 Szpital św. Anny (65, 66) – serial obyczajowy, Polska 2025
16.45 Detektywi (130): 30 sekund – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Asystent Oskar pokazuje Maciejowi Dęboszowi sportową kamerę, którą nabył przez internet. Na urządzeniu zarejestrowano gwałt. Śledczy podejmują wysiłek, by ustalić tożsamość ofiary. **65 min**
17.50 Vabank 2, czyli riposta FILM – komedia sensacyjna, Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Leonard Pietraszak, Witold Pyrkosz, Ewa Szykulska (patrz obok)
Znakomite aktorstwo, interesująca intryga oraz spora dawka humoru to niekwestionowane atuty filmu stanowiącego kontynuację komedii „Vabank". **130 min**



17.50 KOM. SENS.

Vabank 2, czyli riposta
Kramer (Leonard Pietraszak, zdj.), w wyniku intrygi uknutej przez Kwintę (Jan Machulski), trafia do więzienia. Poznaje tam Sztyca (Bronisław Wrocławski, zdj.), który proponuje mu pomoc w ucieczce. Akcja kończy się sukcesem. Zbieg zaczyna realizację planu zemsty. **130 min**



20.00 SENSACYJNY

Top Gun
Pilot Pete „Maverick" Mitchell (Tom Cruise, zdj.) trafia na szkolenie do elitarnej jednostki. Obok Toma Kasansky'ego (Val Kilmer) jest głównym kandydatem do tytułu przyznawanego najlepszemu absolwentowi. Wdaje się w romans z instruktorką Charlie (Kelly McGillis), ale ich szczęście rujnuje wypadek. **145 min**

20.00 Top Gun – film sensacyjny, FILM USA 1986, reż. Tony Scott, wyk. Tom Cruise, Kelly McGillis, Val Kilmer, Anthony Edwards (patrz obok)
Odtwórcy głównych ról, Tom Cruise i Val Kilmer, otrzymali przepustkę do wielkiej kariery, a piosenkę z repertuaru zespołu Berlin „Take My Breath Away" nagrodzono Oscarem i Złotym Globem. **145 min**
22.25 Diuna: Część druga – film FILM s.f., USA/Kanada/Jordania 2023, reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson, Javier Bardem (patrz obok)
1.50 72 godziny – dramat FILM sensacyjny, USA/Francja/Serbia 2014, reż. McG
4.10 Fachowcy (7): Mechanik/Murarze – serial paradokumentalny, Polska 2017



22.25 FILM SF

Diuna: Część druga
Paul Atryda (Timothée Chalamet, zdj.), po ataku Harkonnenów i śmierci ojca, ukrywa się wśród Fremenów. Przywódca społeczności, Stilgar, widzi w nim obiecanego wybrańca. **205 min**

TVP 3

9.00 Zielnik regionalny
9.25 Telekurier – mag., Polska
9.50 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką (4)
10.25 Makłowicz w podróży
11.00 Profesor – film dok., Pol.
11.55 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski
12.05 Między polem a domem
12.35 Rączka gotuje – mag.
13.10 Regiony na TAK – mag.
13.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Między polem a domem
15.50 Antenowe remanenty
17.30 Program lokalny

TVP POLONIA

13.15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (70)
13.45 Echo serca (14) – obycz.
14.35 Na sygnale (667, 668)
15.35 Okrasa łamie przepisy
16.05 Europa da się lubić – nowe pokolenie (3)
17.00 Teleexpress
17.25 M jak miłość (1932) – serial obycz., Pol. 2026
18.20 Alternatywy 4 (3) – kom.
19.10 Lato z Radiem i Telewizją Polską
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (57) – cykl reportaży
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.05 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (215) – reality show, Polska 2023
7.00 Galileo (1156, 1157) – pr. popularnonaukowy
9.05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn
9.30 A na obiad... (3) – mag.
9.35 Galileo (1158, 1210, 1211) – popularnonauk.
12.45 Mini Galileo (47)
13.00 Hot Shots! 2 – komedia sensacyjna, USA 1993
14.55 Policjantki i Policjanci (1441-1444) – obycz., Pol.
19.00 Wypasiona kuchnia (26) – pr. rozr., Pol. 2026
19.05 Policjantki i Policjanci (1445) – obycz., Pol. 2026
20.05 A na deser... (13) – mag.

PULS 2

6.35 Smerfy – serial anim.
7.35 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
8.35 Przygody Kubusia
FILM **Puchatka** – film animowany, USA 1977
10.00 Mavka i strażnicy lasu
FILM – film anim., Ukraina 2023
12.05 Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (10, 11) – dok.
13.10 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2023
15.25 Najpiękniejsze baśnie:
FILM **Kraina obfitości** – baśń filmowa, Niemcy 2016
16.40 Zaczarowany nos
FILM – film familijny, Słowacja/Czechy 2016

TVP ROZRYWKA

9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Tańcząca ze światem – Chorwacja (1) – mag.
10.40 Szansa na sukces. Opole 2027 (1)
11.45 To jest grane – wakacyjnie (105)
12.20 Prywatne życie zwierząt 15 (3) – przyrod.
12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (43) – talk-show
13.55 Postaw na milion
15.45 Moje przeboje (14)
16.20 Jeden z dziesięciu
17.35 Koło fortuny – telet., Pol.
18.15 Szansa na sukces. Opole 2027 (2)
19.20 Europa da się lubić – nowe pokolenie (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026

TTV HD

9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (4)
11.05 Nic do zgłoszenia 6 (4)
12.05 Zakup w ciemno extra 3 (15) – reality show
12.35 Zakup w ciemno 8 (14-16) – reality show, Pol.
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 3 (3) – rozr.
17.05 Usterka 14 (33)
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, Sport
18.10 Zakup w ciemno extra 3 (14) – reality show
18.45 Kochaj albo wróć (4)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Zakup w ciemno 7 (3)
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (4)

PROGRAM INFORMACYJNY



20.00 Dziennik regionów
W programie prezentowane są informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **15 min**

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

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

KRYMINALNY



20.20 Archiwista (3)
Strączek mówi Zuzie i Henrykowi, że archiwum zostanie zamknięte. Mikos nie zamierza do tego dopuścić. Jednocześnie postanawia przyjrzeć się sprawie śmierci farmaceuty Jana Gołki. **50 min**

21.10 Wielki Polonez Es – dur op. 22 – Michał Basista
21.25 Gala wręczenia nagród 51. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – widowisko
22.35 Dobry żart (14) – pr. rozr.
23.00 Stawka większa niż życie (4) – wojenny, Pol.
0.10 To jest grane – wakacyjnie (104)
0.40 M jak miłość (1932)

KRYMINALNY



20.20 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1052-1055) – Polska 2026
Wach oraz Kujawińska badają sprawę dwóch ciał w lesie, w tym zaginionego przedsiębiorcy związanego z agencją Madame. Sprawdzają pensjonat obok miejsca zbrodni. Paulinie grozi były współwięzień jej męża. **240 min**

0.20 Gwiazdy Kabaretu (183, 182) – rozr., Pol. 2026
2.25 STOP Drogówka – magazyn policyjny
3.25 Lubię disco! (267) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska

ANIMOWANY



19.00 Pinokio. Prawdziwa
FILM **historia** – Rosja 2021
Drewniany ludzik wielkości chłopca ma dość życia pod okiem Dżepetta. Dołącza do wędrownego cyrku, gdzie poznaje Bellę. Dokłada starań, by stać się człowiekiem. Wspierają go w tym przyjaciele. **120 min**

21.00 Naga broń: Z akt
FILM **Wydziału Specjalnego** – kom. krym., USA 1988
22.35 Purpurowe rzeki 2:
FILM **Aniołowie Apokalipsy** – thriller, Francja/Włochy/Wielka Brytania 2004
0.35 Wstydliwe choroby: XXL 2 (2) – dok., Wlk. Bryt.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (280, 281)

ROZRYWKA



20.25 Życie to kabaret: **62. KFPP w Opolu – KabareTYM** (1, 2) – Polska
W hołdzie Stanisławowi Tymowi wystąpią Katarzyna Zielińska, Jacek Fedorowicz, Artur Andrus (zdj.), Andrzej Poniedzielski, Wiktor Zborowski oraz popularne grupy kabaretowe. **125 min**

22.30 Postaw na milion
23.30 Jaka to melodia?
0.25 Koło fortuny – telet., Pol.
1.55 Kabaret. Super Show Dwójki (3) – pr. rozr., Pol.
3.00 Kabaret Letnią Porą (49) – pr. rozr., Pol. 2021
4.00 Do śmiechu! (19) – rozr.
5.00 Malicki & Laskowik. The Best of (3)

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 6 (14) – Polska 2022
Julia z Tarnowa opuści apartament w Warszawie i zasmakuje życia na wsi, gdzie mieszka Jolanta wraz z 7-letnim synem. Dama zmierzy się m.in. z cięciem drzewa na zimę czy kiszeniem kapusty. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (4)
1.20 Diabelnie boskie (4)
1.50 Zapukaj do moich drzwi (147) – telenowela
2.50 Drugie serce (3) – telen.
3.55 Detektywi (119) – serial fab.-dokum., Polska 2024

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora **17.55** DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świadkowie czasu **19.20** Słownik polsko@polski **19.45** Dwory i dworki Lubelszczyzny **21.00** Kwartet **21.30** Obiektyw **21.50** Sport

BYDGOSZCZ 17.30 Bliżej nieba **18.00** Filmowe kujawsko-pomorskie **18.30** Zbliżenia **19.00** Agroregion **19.30** Pokochaj Grudziądz **19.45** Spotkania z ekologią **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

KATOWICE 14.50 Gramy dla was **17.31** Misja interwencja **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Na KONcu świata **19.27** Godka bez granic **19.45** Energia bez mitów **21.00** Schlesien Journal **21.15** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.35 Zdrowie dla Ciebie **17.45** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówiąc **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.10** Bohaterowie małych ojczyzn **19.25** Turystyczna jazda **19.35** Scena Atelier WITKACY **21.00** Makłowicz w podróży **21.30** Kronika

LUBLIN 14.45 Zobacz, co słychać **17.30** Tydzień w polityce **18.10** Zawód leśnik **18.30** Panorama lubelska **19.00** Koncert **21.10** Kwadrans samorządowy **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.45 RODowity działkowiec **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą

POZNAŃ 17.46 Dzień z TVP 3 Poznań **17.57** Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.05** Pociąg do Wielkopolski **19.23** Litera | Sztuka **19.31** Szlakiem drewnianych kościołów **19.46** Prosto z lasu **21.01** Wyższa Szkoła Jazdy **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

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

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

WARSZAWA 18.00 Informacje z Mazowsza **18.15** To był tydzień **18.30** TKW **18.40** Kurier Mazowiecki **18.55** Stefa sportu **19.33** Reagujemy **21.00** Eksperyment empatia **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.49** Wiadomości sportowe

WROCŁAW 17.50 Kulturalnie mówiąc **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Magazynku kulturze **19.19** Festiwal Mendelssohna Wałbrzych **19.33** Mój pierwszy dzień **21.02** Drogi wiary **21.30** Fakty

TVP HD

6.00 Na dobre i na złe (528)
6.55 Ranczo 4 (50) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (95, 96) – kom.
8.55 Ojciec Mateusz 3 (31, 32)
10.45 Czy wiesz, że? (308) – dok.
11.20 Na sygnale (812, 813)
12.25 Ojciec Mateusz 12 (157)
13.20 Komisarz Alex 23 (292)
14.15 Ranczo 3 (33, 34) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 31 (400)
19.20 Ranczo 9 (107-109) – serial obyczajowy, Polska 2015
22.20 Na granicy – thriller,
FILM Polska 2016
0.10 Glina 2 (18-20) – krym., Pol.
3.10 Władza – thriller, USA
FILM 2013, reż. Allen Hughes, wyk. Mark Wahlberg

TVP KULTURA

11.30 Kosmos 1999 (33) – serial s.f., USA/Wlk. Bryt./Wł.
12.35 Hollywoodzki remake (4)
13.40 Sztuczki – komediodramat, Polska 2007
15.30 Nad Niemnem (1) – serial obyczajowy, Polska 1986
16.35 Tamte lata, tamte dni
17.15 Gwiazda szeryfa
FILM – western, USA 1957
19.00 51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – studio festiwalowe (11)
19.30 Gala wręczenia nagród 51. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – widowisko, Pol.
22.45 Kos – dramat historyczny,
FILM Niem./Szwecja/Polska 2023
0.55 Wieczór kinomana

ANTENA HD

7.05 Legendy opery (3) – dok.
8.05 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz.
9.00 Niezwykły dr Pol (26-30)
13.55 Australijscy poszukiwacze złota 6 (5-7) – serial dok., Australia
17.00 Co Polak potrafi na drodze? 2 (4) – pr. rozr.
18.00 77 TV 5 (29) – pr. rozr., Pol.
19.00 77 TV 6 (5) – pr. rozr., Polska
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Batz** – film kryminalny, Francja/Szwajcaria 2015
22.00 Sekret siostry – dramat
FILM kryminalny, USA 2018
23.50 Whitney Houston:
FILM **zawsze będę cię kochać** – dramat biograf., USA 2015
1.35 Zagłada Ziemi – film dok.
3.40 77 TV (2) – pr. rozr., Polska

TV 6

6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim.
7.30 Gru, Dru i Minionki – film
FILM animowany, USA 2017
9.20 Cobra Kai (14-17) – przyg.
12.00 Strażnik Teksasu (9, 10) – serial sensacyjny, USA
13.55 Poirot – serial kryminalny
16.20 Columbo (47, 48) – serial kryminalny, USA 1978
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (209, 210) – serial kryminalny, USA 2011
21.55 Kości (179, 180) – serial kryminalny, USA 2014
23.50 Chłopak z sąsiedztwa
FILM – thriller, USA 2015, reż. Rob Cohen, wyk. Jennifer Lopez
1.40 Kochane pieniądze (14-17) – serial paradokum.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.30 Morderstwa w Midsomer 6 (1, 2)
12.35 Ojciec Brown 10 (10)
13.35 Ojciec Brown 11 (1, 2)
15.35 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2 (1, 2) – krym.
17.35 Z pamiętnika położnej 11 (4) – obycz.
18.50 Śmierć z dala od palm 3 (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 Śmierć pod palmami 11 (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 Lynley (2) – serial krym.
22.00 Milczący świadek 24 (9, 10) – serial kryminalny
0.15 Po powodzi (6) – krym.
1.15 Śmierć z dala od palm 3 (2) – serial krym., Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

13.20 Dzieci zostają z tobą!
FILM – komedia, Niemcy 2017
15.15 Stałe marzeń – Walvis
FILM **Bay** – obycz., Niemcy 2023
17.05 Inga Lindström: Decyzja
FILM **podjęta nad rzeką** – film obyczajowy, Niemcy 2005
18.55 Falk (7) – serial kom., Niem.
20.00 Lost w Fusecie – Ślad
FILM **cieni, część 2** – film kryminalny, Niemcy 2024
21.55 Ucieczka przez
FILM **Piekielną Dolinę** – film krym., Niemcy/Austria 2019
23.50 Kāthe i ja: W cieniu ojca
FILM – dram. obycz., Niem. 2021
1.45 Lost w Fusecie – Ślad
FILM **cieni, część 2** – film kryminalny, Niemcy 2024

COMEDY CENTRAL

6.00 Tata ma plan (3-7) – kom.
8.30 Teoria wielkiego podrywu 5 (7-18) – kom.
13.30 Przyjaciele (5-10) – kom.
16.30 Duchy (7, 8) – serial fantasy
17.30 Nieoczekiwana zmiana
FILM **miejsc** – kom., USA 1983
20.00 Kosmiczna załoga
FILM – komedia s.f., USA 1999
22.10 The Office PL 3 (11, 12) – serial komediowy, Polska
23.30 Comedy Club (6) – pr. rozr.
0.05 Miasteczko South Park 9 (3-6) – serial anim. dla dorosłych, USA 2005
2.00 Pracoholicy 4 (11-13)
3.30 Pracoholicy 5 (1) – kom.
4.00 Śmieszniej nie będzie 6 (11-14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

11.10 Jak rozmawiać z psem
FILM – komedia, Chiny/USA/Wielka Brytania 2020
12.55 Akademia Pana Kleksa
FILM – film fantasy, Polska 2023
15.45 Faceci od kuchni
FILM – kom., Francja/Hiszp. 2012
17.40 Nieoczekiwana zmiana
FILM **miejsc** – kom., USA 1983
20.00 Top Gun: Maverick – film
FILM sensacyjny, USA 2022
22.45 Galimatias, czyli
FILM **kogel-mogel 2** – komedia obyczajowa, Polska 1989
0.50 Na skraju załamania
FILM – thriller, USA/Wielka Brytania 2024
3.05 Po pierwsze kino 3 (14)
3.10 Szkoła (788) – paradok.

eprasa.pl 2e1a71bee2

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 7** (13-15) – krym., Austria/Niemcy
9.00 **Komisarz Rex 8** (1) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2004, wyk. Alexander Pschill, Elke Winkens
10.00 **Hudson i Rex 4** (11, 12) – serial kryminalny, Kan.
12.00 **Kryminalne zagadki Mazur** (5) – krym., Niem.
14.00 **Przetrwać w dziczy: kraina słoni** – film przyg., Kanada/RPA 2017
15.55 **Najczarniejsza godzina** – horror s.f., USA/Rosja 2011, wyk. Emile Hirsch
17.45 **Tunel** – thriller, USA 1996, wyk. Sylvester Stallone, Amy Brenneman

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (112) – reality show, Polska 2024
7.30 **Ewa gotuje** (574, 575) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1448-1452) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (200) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (130-133) – serial dokum.
17.00 **Nasz nowy dom** (364) – reality show, Polska 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (13, 14) – serial paradokumentalny

TVP SERIALE

5.25 **Na sygnale** (916, 917) – serial fabularno-dokum.
6.25 **Czarne chmury** (6) – serial przyg., Pol. 1973
7.30 **Na sygnale** (918-922) – serial fabularno-dokum.
10.15 **Ranczo 2** (26) – serial obyczajowy, Polska 2007
11.15 **Na dobre i na złe** (997) – serial obycz., Pol. 2026
12.15 **Rodzinka.pl** (314, 315) – serial kom., Polska 2026
13.30 **Ojciec Mateusz 34** (436, 437) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 26** (323) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 3** (27) – serial obyczajowy, Polska 2008
17.30 **Czarne chmury** (7) – serial przyg., Pol. 1973

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 3** (7, 8) – program rozrywk., 2024
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.15 **Reksio** (37, 38) – anim.
8.40 **Bolek i Lolek** (1, 2) – serial animowany, 1963
9.00 **Siedem życzeń** (1, 2) – serial przygodowy, 1985
11.05 **Poszukiwany, poszukiwana** – komedia, 1972, wyk. Wojciech Pokora
13.00 **Chłopi** (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1973
16.55 **Kingsajz** – komedia, 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
19.30 **Ranking naj polskiego kina** (1) – pr. rozrywk.

AXN

6.30 **Smerfy: Poszukiwacze zaginionej wioski** – film animowany, USA/Hongkong 2017, reż. Kelly Asbury
8.00 **FBI 6** (1) – serial kryminalny, USA 2024, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki, Jeremy Sisto, John Boyd
9.00 **FBI: Most Wanted 5** (4) – serial kryminalny, USA 2024
10.00 **Rekrut: FBI** (9-13) – serial kryminalny, USA 2022-2023
14.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (4-8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2000

CANAL+ PREMIUM

10.25 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
12.35 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.50 **Miss Potter** – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006
14.20 **Cudowne życie** – komediodramat, Francja/Kanada 2025
16.00 **Kaśka Sochacka – „Ta Druga na Bis" (Live)**
16.50 **Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
18.45 **Hollywood Buzz** – mag.
19.10 **Trzej muszkieterowie** – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011

WESTERN



20.00 Szybcy i martwi – USA/Japonia 1995, reż. Sam Raimi

W Redemption odbywa się turniej rewolwerowców. Nikt nie ma wątpliwości, że wygra Herod, mimo to nie brakuje chętnych do walki. Zgłasza się również tajemnicza Ellen (Sharon Stone, zdj.). **130 min**

22.10 **Następne 48 godzin** – komedia sensacyjna, USA 1990, wyk. Eddie Murphy, Nick Nolte
0.05 **Nienawistna ósemka** – western, USA 2015, wyk. Samuel L. Jackson, Kurt Russell
3.50 **Nazywam się Steve McQueen** – film dokum.

KOMEDIODRAMAT



20.10 Na ringu z rodziną – Wielka Brytania/USA/Meksyk 2019

Paige i jej brat marzą o karierze wrestlerów. Dziewczyna dostaje się do programu WWE. Tam poznaje m.in. Dwayne'a „The Rocka" Johnsona (zdj.). **140 min**

22.30 **Bejbis** – komedia, Polska 2022
0.55 **Bad Boys for Life** – kom. sens., USA/Meksyk 2020
3.30 **SuperLudzie** (30) – dok.
4.05 **Wydarzenia**
4.45 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (78) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

WOJENNY



18.30 Stawka większa niż życie (4) – Polska 1968

Rok 1942. Hans Kloss wyjeżdża do Stambułu, aby zlikwidować brytyjskiego agenta . Na miejscu kontaktuje się z właścicielką kawiarni, w rzeczywistości członkinią siatki wywiadowczej. **85 min**

19.55 **Ojciec Mateusz 34** (438-440) – serial krym.
22.50 **Ranczo 3** (28, 29) – obycz.
0.45 **Komisarz Alex 26** (323) – serial kryminalny, Polska
1.35 **Ojciec Mateusz 35** (452) – serial kryminalny, Polska
2.30 **PitBull** (30) – serial sens.
3.30 **Trzeci oficer** (5) – sens.
4.25 **Rodzinka.pl** (174, 175) – serial kom., Polska 2016

DRAMAT HISTORYCZNY



20.00 Kamerdyner – 2018, reż. Filip Bajon

Kaszuby, początek XX wieku. Mateusz (Sebastian Fabijański, zdj.) po śmierci matki trafia do zamożnej rodziny ojca. Doświadcza upokorzeń. Jego sytuację komplikuje romans z Maritą. **180 min**

23.00 **Dzień świra** 🔞 – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat
0.55 **Dług** – dramat sensacyjny, 1999, wyk. Robert Gonera, Jacek Borcuch
3.05 **Cicha noc** 🔞 – dramat obyczajowy, 2017
5.30 **Fuck them all** – etiuda filmowa, 2025

SENSACYJNY



20.00 Adrenalina – USA/Wielka Brytania 2006

Zabójca Chev (Jason Statham, zdj.) dowiaduje się, że wstrzyknięto mu truciznę. Umrze, jeśli rytm jego serca spadnie poniżej pewnego poziomu. Mężczyzna rusza na poszukiwania antidotum. **110 min**

21.50 **Snajper 2** – film sensacyjny, USA 2002, wyk. Tom Berenger
23.35 **Dorwać Cartera** – film sensacyjny, USA 2000
1.45 **Uprowadzona 3** – film sens., Fr./Hiszp./USA 2014
3.55 **Rekrut 5** (9) – serial krym.
4.50 **Rekrut: FBI** (9) – serial krym., USA 2022-2023
5.35 **Blok promocyjny AXN**

OBYCZAJOWY



21.00 Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej – Polska 2025

Czworo wchodzącego w dorosłość rodzeństwa mierzy się z życiowymi rozterkami. Stawiając czoło problemom, próbują nie zatracić łączącej ich więzi. **90 min**

22.30 **7 snajperów** – thriller, Australia/Wielka Brytania/USA 2026
0.00 **Zdążyć przed śmiercią** – western, USA 2025
1.45 **Guns Up. Nie zadzieraj z rodziną** – komedia, USA 2025

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

13 ULICA

6.00 **Morderstwa w górach**
FILM **Vercors** – krym., Fr. 2019
7.55 **Bez śladu 2** (12-16) – krym.
12.25 **Kasandra 5** (2, 3) – krym.
16.25 **Astrid i Raphaëlle 2** (7, 8)
18.55 **Prosto w serce** (3, 4) – serial kryminalny, Fr./Bel.
21.05 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (4) – serial kryminalny, Kanada
22.00 **Zabójstwo w Valbonne**
FILM – dram. krym., Francja 2022
0.00 **Windykatorzy** – film
FILM sensacyjny, USA 2020
2.05 **Tajemnice Hannah**
FILM **Swensen 7: Ciasto grzechu warte** – film kryminalny, Kanada 2025
4.00 **Zabójstwo w lesie**
FILM **Broceliande** – thriller, Francja 2016

POLSAT FILM

8.00 **Sąsiedzi** (27, 28) – anim.
8.20 **Był sobie kosmos** (10-12)
10.00 **Paddington 2** – film
FILM familijny, USA/Wielka Brytania/Francja 2017
12.10 **Powrót do przyszłości 3**
FILM – komedia s.f., USA 1990
14.40 **Men in Black:**
FILM **International** – komedia s.f., Chiny/USA 2019
17.00 **Minionki 2: Wejście Gru**
FILM – film anim., USA/Fr. 2022
18.50 **Wielki mur** – film fantasy, FILM USA/Chiny/Hongkong 2016
21.00 **Inferno** – thriller, FILM USA/Węgry 2016
23.35 **Sisu** – dramat wojenny, FILM Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022
1.25 **Ślad** (74, 75, 58, 59) – krym.
5.20 **Na ratunek 112** (941)

HBO

13.45 **Królestwo niebieskie**
FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
16.05 **Bohemian Rhapsody**
FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
18.20 **Kot w butach: Ostatnie życzenie** – film animowany, USA/Jap. 2022
20.00 **Czas kruka** – dramat
FILM obycz., Wielka Brytania 2025
21.35 **Wartość sentymentalna**
FILM – dramat psycholog., Norwegia/Niem./Dania 2025
23.45 **Frendo** – horror, USA/
FILM Luksemburg/Wielka Brytania 2025, wyk. Katie Douglas, Aaron Abrams
1.20 **Joe Baby** – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Ron Perlman, Willa Fitzgerald

WARNER TV

9.05 **Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda**
FILM – komedia, USA 2003
10.40 **Sok z żuka** – horror
FILM komediowy, USA 1988
12.30 **Skazani na Shawshank**
FILM – dramat sens., USA 1994
15.20 **Godziny szczytu**
FILM – komedia sens., USA 1998
17.10 **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski**
FILM – komedia, USA 1987
18.50 **Raport Pelikana** – film
FILM sensacyjny, USA 1993
21.40 **Ocean's Eleven:**
FILM **Ryzykowna gra** – komedia sensacyjna, USA/Australia 2001
0.00 **Hannibal** (11, 12) – krym.
1.45 **Bullitt** – film
FILM sensacyjny, USA 1968

ALE KINO+

10.15 **Indiana Jones. Ikona popkultury** – film dok., Fr.
11.30 **41 dni nadziei** – dramat
FILM przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
13.30 **Trzy dni Kondora**
FILM – dramat sens., USA 1975
15.50 **Patience 2** (5, 6) – krym.
18.05 **Dream Scenario** – horror
FILM komediowy, USA 2023
20.10 **Rebelianti** – dramat
FILM biograficzny, USA 2016
23.00 **Inni ludzie** – dramat
FILM obyczajowy, Polska/Fr. 2021
1.05 **Igrając z ogniem** – thriller, FILM Francja/Belgia 2023
2.50 **Król** (5) – serial sensacyjny
4.05 **Moje stare** – film krótkometr., Polska 2023
4.35 **Warsaw Story**
5.05 **Sortownia** (5) – psycholog.

CANAL+ FILM

13.35 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodramat, Włochy 2023, wyk. Paola Cortellesi
15.30 **Być kochaną** – dramat
FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
17.10 **Wicked** – musical, USA/
FILM Kanada/Islandia 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Quebonafide: Północ/**
FILM **Południe** – musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski
21.10 **Everest** – film
FILM katastroficzny, Wielka Brytania/USA/Islandia 2015
23.10 **Pewnego razu**
FILM **w Paryżu** – komediodramat, Francja/Belgia 2025
1.15 **Utrata równowagi**
FILM – dramat psychologiczny, Polska 2024

SCI FI

6.00 **Czarodziejki** (21, 22) – serial fantasy, USA 1999
7.50 **Czarodziejki 2** (1-7) – serial fantasy, USA 1999
14.30 **Most do Terabithii**
FILM – film familijny, USA 2007, wyk. Josh Hutcherson
16.30 **Push** – thriller s.f., USA/
FILM Kan./Wielka Brytania 2009
18.45 **Trzej muszkieterowie**
FILM – kostium., Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2011
21.00 **Pompeje** – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
23.10 **Zapowiedź** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania/Australia 2009, wyk. Nicolas Cage
1.40 **Bibliotekarze 3** (6-10) – serial przyg., USA 2016

PARAMOUNT NETWORK

9.00 **Mali agenci 2: Wyspa**
FILM **marzeń** – przyg., USA 2002
11.20 **Mali agenci 3:**
FILM **Trójwymiarowy odjazd** – film przyg., USA 2003
13.00 **Wasabi: Hubert**
FILM **zawodowiec** – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001
15.00 **Marley i ja** – komedia, USA
FILM 2008, wyk. Owen Wilson
17.45 **Top Gun** – film sensacyjny,
FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
20.00 **Top Gun: Maverick** – film
FILM sensacyjny, USA 2022
22.50 **Pszczelarz** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania 2024
0.55 **Zrodzony w ogniu**
FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2013

FX

8.15 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12) – serial krym., USA/Kanada
10.05 **Z archiwum X** (1-3) – s.f.
12.55 **The Mandalorian** – s.f.
14.45 **Poznaj mojego tatę**
FILM – komedia, USA 2000
16.55 **Królestwo niebieskie**
FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
20.00 **Obcy: Ziemia** (7, 8) – s.f.
21.55 **Poznaj moich rodziców**
FILM – komedia, USA 2004
0.15 **Anakonda** – thriller, USA/
FILM Brazylia/Peru 1997
2.00 **Zakłamanie 2** (2) – obycz.
3.05 **Tropiciel** (7) – serial krym.
4.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu 5** (13-17) – serial sensacyjny
10.55 **Vera 6** (1) – krym., Wlk. Bryt.
13.25 **Bitwa o Anglię** – dramat
FILM wojenny, Wlk. Bryt. 1969
15.55 **Dobry rok** – komediodramat, USA/Wielka Brytania 2006, wyk. Russell Crowe
18.15 **Flintstonowie** – komedia,
FILM USA 1994, wyk. John Goodman, Kyle MacLachlan
20.00 **Vera 6** (3) – krym., Wlk. Bryt.
22.40 **Polowanie na „Czerwony Październik"** – film
FILM sensacyjny, USA 1990
2.30 **Pocałunek śmierci**
FILM – dramat kryminalny, USA 1995, wyk. Nicolas Cage
4.40 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2** (9, 10)
10.50 **The Office PL 5** (4-6)
12.25 **Wszystkie kolory świata** (3, 4) – serial dokumentalny
14.30 **Naruto 5** (21-23) – anime
16.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.25 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (3, 4) – dok., Niem.
18.25 **The Office PL 2** (1-3)
20.00 **S.W.A.T.** (9, 10) – sens., USA
21.35 **Ekspedycja XD** (5) – kom.
22.00 **Kontyngent** (1, 2)
23.35 **Scarlet Hill** (5, 6) – krym.
1.35 **Miłość, seks & pandemia** (4) – obycz.
2.25 **Mały Zgon** – serial krym.
4.30 **Hollywood Buzz** – mag.

CANAL+ 360

11.00 **Koleją przez świat 4** (2)
12.00 **Stalowe bestie z demobilu** (9) – serial dok.
13.55 **Z archiwów historii** (2)
15.00 **Koleją przez świat 5** (1, 2)
17.00 **Lotniskowce na wojnie** (2) – film dokum., Wlk. Bryt.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
19.00 **Na krawędzi możliwości** (11, 12) – serial dok., 2023
20.00 **Speedshop: warsztat marzeń** (3) – serial dokum.
21.15 **Okręty wojenne** (8) – dok.
22.10 **Porzucona Ameryka** (5)
23.05 **Co poszło nie tak 5** (3)
0.10 **Klopp: transfer stulecia** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
1.05 **Projekt Fighter** (4)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji 🔞 – tylko dla dorosłych

SOBOTA 26 września

WSCH. SŁ. 06.36 | ZACH. SŁ. 18.33 | Imieniny: Cypriana, Damiana, Justyny

TeleTydzień

TLC

6.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.
7.00 Salon sukien ślubnych Goka (6) – serial dokum.
8.00 Sześć razy córka 4
10.00 Mój chłopak jest maminsynkiem 3 – rozr.
11.00 Rodzina Chantel 3
12.00 Ekstremalne choroby
13.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia 2 – reality show
14.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
17.00 Podwójne życie żon (1)
18.00 Wiza na miłość 12 (18)
20.00 Baylen – życie na głos 3 (15)



21.00 Premiera: Design w australijskim stylu
22.00 Premiera: Kamera, akcja, wpadka! – rozr.
23.00 ER: Caught On Camera
0.00 Dr Pryszczylla 4
1.00 Baylen – życie na głos 3 (15)
2.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (21) – serial kryminalny, Polska
7.05 Demakijaż (169) – rozr.
7.30 Drugie życie sukni ślubnej (22) – rozr., Pol.
8.00 Bogaty dom – biedny dom (124, 125, 160) – reality show, Polska
11.00 Nasz nowy dom (304)
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (79-81) – pr. rozrywk., Pol.
15.00 Kolacja w ciemno (57-59) – rozr., Polska 2024
18.00 Nasz nowy dom (305, 306) – reality show
20.00 Zdrady (5, 6) – paradok.



22.05 Więzienie kobiet (26, 27) – serial dokumentalny, Pol. 2023
23.00 Gry małżeńskie (194, 195) – reality show, Polska 2025
1.05 Więzienie kobiet (138-141) – serial dokum.
3.00 Zdrady (170-172) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.25 Tu jest pięknie
6.00 Ugotowani w parach
6.55 Co za tydzień
7.35 Dobrze zrobione w domu (4) – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Jestem z Polski 9
14.30 Do zobaczenia 2 (9)
15.00 Bitwa o gości (8)
16.00 Ostre cięcie (8-ost.)
17.00 Zgłoś remont 11 (9)
18.00 Mniej znaczy więcej. Live Better for Less (3)
18.35 Ugotowani w parach (12) – reality show, Polska
19.35 Kuchenne rewolucje (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2019



21.40 Top Model (4) – reality show, Polska 2026
23.05 Nagi raj. Wielka Brytania 2 (4) O
0.10 Dziewice (4) O
1.10 Pani gadżet erotycznie (4) O – mag. poradnikowy
1.45 Apetyt na miłość (6)
2.50 Dieta czy cud? (1, 2)
4.15 Wiem, co kupuję (1)

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Ocalić dom: Interwencja
11.00 Od samochodu do domu 3
12.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2
13.00 Złomowisko PL 5 (11, 12)
15.00 Nic do zgłoszenia (6)
16.00 Bracia Collins biorą się do roboty (9)
17.00 Ciężarówką przez Route 66 (6)
18.00 W dżungli z Edem Staffordem (6)
19.00 Fani czterech kółek: w trasie 2



20.00 W oku cyklonu (5)
21.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
22.00 Alaska: przetrwać na krańcu świata
23.00 Gwiezdne bitwy
0.00 Tajemnice Alaski
1.00 Poszukiwacze przeklętego złota 5
2.00 Łowcy staroci 13 (13)

TVP HISTORIA

10.55 Wszystkie kolory świata
12.00 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.00 Plaże Europy (1)
14.00 Ex Libris – magazyn
14.30 Generał Nil – dramat
FILM biograficzny, Polska 2009
16.45 Królowe, które zmieniły świat (3): Wiktoria
17.40 Na kłopoty... Bednarski (4) – krym.
18.50 Obłoki śmierci. Bolimów 1915
20.05 Największe tajemnice monarchii (4)



21.10 Czarne złoto – dramat
FILM hist., Fr./Wł./Katar 2011
23.25 Zaginiony w akcji – film
FILM sensacyjny, USA 1984
1.20 Historia w postaciach zapisana
3.30 Na kłopoty... Bednarski (4) – krym.
4.25 Virtuti – dramat
FILM wojenny, Polska 1989

FOKUS TV

7.00 Rolnicy. Podlasie (35, 36) – serial dokum.
9.00 Wielkie wycieczkowce (1, 2): Viking – serial dok.
11.00 Architektura z odzysku (3) – dok.
12.00 Straż graniczna 9 (6, 7)
13.00 Rolnicy. Podlasie (3-5)
16.00 Podróże Gienka i Jastrzębia 2 (3, 4)
17.00 Premiera: Podróże z Danem Snowem 2 (4)
18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły: Brazylia – film dokum.
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić? (8) – dok., USA



20.00 Premiera: Świat z góry. Zamki (1) – serial dokum.
21.00 Mroczne tajemnice templariuszy (4) – dok.
22.00 Premiera: Wygrać z żywiołem (7) – dok.
23.00 Poza kontrolą: Prom kosmiczny Columbia
0.00 Przestępcze podziemie (9) – dok.

METRO

5.35 Makłowicz w drodze 2
6.05 Niezwykłe Stany Prokopa 5 – pr. rozr., Polska
7.00 Gorączka złota 12 – dok.
8.55 Klan z Alaski – serial dokum.
11.55 Złomowisko PL 5 – dok.
13.55 Makłowicz w drodze 4
15.05 Farma Clarksona 2 – dok.
16.10 Azja Express – reality show
17.55 Kryminalni (11, 12) – krym.
20.00 Miss agent – komedia
FILM sensacyjna, USA 2000
22.15 Reminiscencja
FILM – film s.f., USA 2021
0.35 Kuba Wojewódzki
1.40 Szpital (915) – paradok., Pol.
2.35 Szkoła (642) – paradok., Pol.
3.35 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.05 Szpital (904) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
12.55 Sensacje XX wieku – hist.
15.15 Czterej pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Polska
17.35 Jaś Fasola (4, 5) – serial kom.
18.50 MasterChef: Czechy 7
20.05 Igrzyska śmierci:
FILM Kosogłos. Część 2 – dramat s.f., USA/Niemcy 2015
23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia
0.00 Magia nagości. Polska 5
1.05 Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski
2.20 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.25 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.50 MasterChef – pr. rozrywk.
11.20 Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa
12.20 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.30 W kuchni szefa
14.35 Molly gotuje na farmie 12
15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.
16.45 Szef Jet: przepis na Azję
17.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety – magazyn kulinarny
18.50 Uczta w hotelu grozy
20.20 Makłowicz w drodze
20.55 Magda gotuje internet
21.25 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.35 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin.
1.45 Halloweenowe wojny

DISCOVERY SCIENCE

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

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy
8.00 Katastrofy pod lupą
10.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Morskie megamaszyny
17.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy
18.00 Nazistowscy dyplomaci
19.00 Śladami tajemnic: Wenecja – film dok., Fr. 2025
20.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic
21.00 Odkopać historię
23.00 Ciemna strona świata
1.00 Złapać przemytnika
2.00 Wyprawa na dno
4.00 Wojna koreańska (2) – dok.
5.00 Car SOS: TVR Grantura – dok.

BBC EARTH

9.55 Dzika Wielka Brytania
11.05 Przez niezbadaną Afrykę
12.05 W okowach mrozu 5 – dok.
17.10 David Attenborough i cuda natury 4 – serial dok.
17.45 Dziki połów – serial dokum.
18.40 Planety – serial dokum.
19.45 Zjawiskowa Ziemia – dok.
20.55 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
21.55 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
22.55 Dzika Wielka Brytania
0.00 Cała prawda o kosmetykach – film dok.
1.10 Krótka kronika dłuższego życia – serial dokumentalny
2.10 Królestwo zwierząt – dok.
3.00 Planeta doskonała – dok.

WP

11.10 Pogoda
11.15 Wariaci za kierownicą 7
12.15 Pokochaj lub sprzedaj 6
13.10 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
14.10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
15.05 Policjanci z sąsiedztwa 3
17.00 Pogoda
17.05 Policjanci z sąsiedztwa 3
19.00 Policjanci w akcji 2 (4)
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 3
21.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 2
23.00 Mistrzowie Kabaretu 5
0.00 Przebojowe kabarety
1.00 Mistrzowie Kabaretu 11

NOWA TV

6.00 Wehikuł czasu
6.15 TV okazje
6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (576) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (1, 2)
9.30 Dragon Ball Super (46-54)
14.00 Co ludzie powiedzą? (5, 6)
15.20 Co ludzie powiedzą? 2 (7)
16.00 Miodowe lata (119-122)
20.05 Poirot 8 – serial kryminalny
0.00 Ślad (86) – serial kryminalny
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy – szpital futpolowy (39, 40) – kom.
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.45 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
13.40 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
15.35 Polowanie na ogród 7
16.40 Polowanie na ogród 6
17.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy
18.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
18.55 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
19.50 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.45 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
21.40 Mieszkanie na miarę 2
22.35 Mieszkanie na miarę

TRAVEL CHANNEL

6.00 Farma pełna miłości – dok.
7.05 Wybawcy zwierząt – dok.
8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Ciężarówką przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie
18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
20.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
22.10 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
0.15 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj
1.20 Hotelowe rewolucje – dok.
4.25 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Jezioro Tanganika: serce Afryki – film dokum., Austria
11.00 Mądrość słonia – film dok.
12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
13.00 Niezwykłe stworzenia Australii – dok., Wlk. Bryt.
14.00 Sekretne życie ośmiornic
15.00 Chiny: ukryte królestwa
16.00 Tajemnice dzikiej Azji
17.00 Podejrzane na safari
19.00 Zwierzęta zombie
20.00 Europa z powietrza
21.00 Walki zwierząt
22.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Zapada mrok – dok.
23.00 Europa z powietrza
0.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT VIASAT HISTORY

8.20 Naziści: korzenie zła
12.20 Największe oszustwa II wojny światowej
16.40 Tajemnice Adriatyku
18.40 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
21.00 Projekt Manhattan: w kolorze – dok., Wlk. Bryt.
22.05 Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk (1, 2) – film dok.
0.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
3.20 II wojna światowa: cena imperium: Wzbierająca burza; Dziwna wojna – dok.
5.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Albert Speer – dok.

CANAL+ KUCHNIA

15.30 Nie bój ryby! – mag. kulin.
16.00 Jamie: uczta za mniej – magazyn kulinarny
16.55 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
17.55 Kulinarne wędrówki Gordona i przyjaciół – Hiszpania – serial dokum.
18.45 Czego nie jeść – serial dok.
19.50 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum.
20.50 Włoska uczta – serial dok.
21.50 James Martin: hiszpańska przygoda – serial dokum.
22.45 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.

CANAL+ DOMO HD

12.15 Nasz nowy dom w Grecji
13.10 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
15.20 Gardeners' World 16
16.30 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
17.00 Kupione i co dalej? 4
18.00 Daleko od miasta 16 – dok.
19.00 Dom w miesiąc – serial dok.
20.00 Generalna odbudowa
21.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum.
22.00 W mieście czy na wsi?
22.50 Luksusowa ucieczka 8

SUPER POLSAT

11.50 Świat według Kiepskich (564-569) – serial kom., Polska
14.55 SuperMarket Chef – reality show, 2026
15.25 Serca dwa – serial dokum.
16.00 Złomiarze – serial dokum.
17.00 Świat według Kiepskich (570, 571, 574, 575) – kom.
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
20.00 Sporty walki: Babilon MMA 60 w Skierniewicach – walka: Krzysztof Głowacki – Cally Gibrainn de Oliveira (live)
0.00 Pewnego razu
FILM w Meksyku: Desperado 2 – sens., USA/Meksyk 2002

TVP KOBIETA

14.00 Rodzinka.pl (192, 193)
15.00 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn
15.30 Ojciec Mateusz 13 (167, 168) – serial kryminalny
17.25 Książę William. Życie w fotografiach – film dok.
18.30 Piknik Country 2026
19.30 Miłość i nadzieja (376) – telenowela
20.30 Wichrowe wzgórze (357)
21.30 Na tropach przeszłości (1)
22.30 Cwaniaki z Hollywood
FILM – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2020
0.20 Tulipan (3) – serial obycz.

PLANETE+

12.30 Dzikie iberyjskie opowieści – serial dokum.
13.35 W obronie rodziny – dok.
14.40 Najdziksze ostępy Europy 2 – serial dokum.
17.00 Planeta ciągłych przemian 2 – serial dokum.
18.05 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3
19.40 Denzel Washington. Afroamerykanin wzorcowy (1) – film dokum.
20.50 Ciekawy przypadek Brada Pitta – film dokumentalny
22.00 AC/DC – Forever Young

TVP DOKUMENT

12.05 Saga prastarej puszczy
13.05 Podróże Małej i Dużej 6
13.30 Tacy byliśmy
14.05 Przybysze wśród zwierząt
15.05 Rybołów – drapieżca znad wody – film dok., Kan./USA
16.05 Inne światy – serial dokum.
17.10 Podróżnicy – odkrywcy
18.10 Sanatorium miłości 4
19.05 Paul Newman – niespokojny duch – film dokumentalny
20.10 My Sunnyside – film dokum.
21.50 Etgar Keret. To się zdarzyło naprawdę – dok.
23.10 Dziecko z pyłu – film dok.
0.55 Fascynujące migracje

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.45 Strongman: Finał Pucharu Polski Strongman Tyberian Team – Męcinka 2026
11.40 Orlen Lang Team Race – Bytów – felieton
12.05 Zagrajmy to po swojemu – film dok.
12.55 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa – mecz: Legia – Wiara Lecha **(live)**
15.10 Siatkówka kobiet: LOTTO Giganci Siatkówki – mecz o 3. miejsce **(live)**
17.55 Siatkówka kobiet: LOTTO Giganci Siatkówki – mecz finałowy **(live)**



20.15 Piłka nożna: LN – mecz: Anglia – Hiszpania **(live)**
23.30 Sportowy wieczór
0.05 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – mecz o 3. miejsce
2.15 Sporty walki: Oktagon 94 we Frankfurcie nad Menem

EUROSPORT 1

7.00 Biegi górskie: GT World Series – Pitztal – podsumowanie
7.30 Biegi górskie: GT World Series – Sierre-Zinal – podsumowanie
8.00 Biegi górskie: GT World Series – Myoko – podsumowanie
8.30 Tenis: Puchar Lavera
12.00 Kolarstwo: Mistrzostwa świata – Montreal 2026
13.00 Kolarstwo: CRO Race – 5. etap **(live)**
15.00 Kolarstwo kobiet: MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego **(live)**



20.15 Tenis: Puchar Lavera – 2. dzień **(live)**
22.00 Tenis: Puchar Lavera – 2. dzień **(live)**
0.00 Tenis: Puchar Lavera – 2. dzień
1.30 Tenis: Puchar Lavera – 2. dzień
3.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Fuji **(live)**

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – półfinał
8.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – półfinał
10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy
11.00 Tenis: Puchar Billie Jean King – półfinał – mecz gry pojedynczej **(live)**
13.00 Tenis: Puchar Billie Jean King – półfinał – mecz gry pojedynczej **(live)**
15.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz o 3. miejsce **(live)**
18.30 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – studio **(live)**



20.45 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz finałowy **(live)**
23.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – studio **(live)**
0.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026 – finał
2.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Raul Rosas Jr – Raoni Barcelos **(live)**

TVP ABC

10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat
10.45 Reksio
11.00 Pająk Lucas 2
11.30 Pszczółka Maja
11.55 Strażak Sam 8
12.25 Domisie
13.05 Hulahoo
13.20 Ptyś i Bill
13.50 Odo
14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham
14.45 Kid Lucky
15.20 Zwierzaki Czytaki
15.35 Lassie i przyjaciele



16.05 Ricky Zoom
16.35 44 Koty
17.05 Kosmo-kumple
17.30 Super Wings
18.00 Opowieści z zielonego lasu
18.30 The Garfield Show
19.00 Dolina Muminków
19.25 Ernest i Celestyna
19.35 Tyciaki

MINIMINI+

8.56 Marta mówi
9.22 Cloudy & Stormy
9.43 Edzio i Lusia
10.10 Baczne oczka
10.30 Jeżyk Happy
10.51 Basia 2
11.20 Marta mówi
11.50 Mały Charlie
12.20 Smerfy
12.55 Baranek Shaun
13.21 Kicia Kocia
13.37 Robotkowo
14.00 Bing 2
14.20 Blaze i megamaszyny 3
14.45 Looloo Kids
15.01 Gazu, pieski, gazu! 2
15.28 Kicia Kocia 2



15.45 Jeżyk Happy
16.02 Marta mówi
16.30 Zouk
16.56 Ciekawski George 7
17.55 Dora poznaje świat 8
19.40 Smerfy
20.08 Cloudy & Stormy
20.35 Dolina Muminków 4
21.01 Wierszyki domowe

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

6.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Motor Lublin – Górnik Zabrze
9.00 Premier League: The Big Interview (6)
9.30 LaLiga Highlights
10.00 Boks: Walka o pas IBF World w Fuji – waga junior musza: T. Simsri – M. Vicelles **(live)**
16.15 Premier League Stories (5)
17.00 Hit the Mic – Zostań komentatorem!
17.45 Turbokozak (2)
19.00 Premier League Review
20.00 Boks: BKFC 94: Manchester – waga junior ciężka: Darren Till – Yoel Romero **(live)**
0.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 172

EUROSPORT 2

8.30 Snooker: Turniej English Open – finał
10.00 Kolarstwo: CRO Race
11.00 Motocross: Mistrzostwa świata w Hidden Valley – 2. wyścig w klasie MX2
11.30 Motocross: Mistrzostwa świata w Hidden Valley – 2. wyścig w klasie MXGP
12.00 Tenis: Puchar Lavera – 1. dzień
13.00 Tenis: Puchar Lavera – 1. dzień
14.00 Tenis: Puchar Lavera – 2. dzień **(live)**
18.00 Golf: President's Cup – 3. dzień **(live)**
1.00 Żeglarstwo: SailGP w Genewie

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
8.30 Piłka nożna: Liga Narodów
11.00 Piłka nożna: Liga Narodów
13.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
16.30 Koszykówka mężczyzn: Superpuchar Polski: Legia – Energa Trefl Sopot **(live)**
19.15 Koszykówka mężczyzn: Superpuchar Polski – mecz półfinałowy: Dziki Warszawa – Zastal Zielona Góra **(live)**
21.30 Piłka nożna: Liga Narodów
23.00 Piłka nożna: Liga Narodów
1.00 Sporty walki: FEN
3.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Fuji **(live)**

NICKELODEON

7.25 Patryk Rozgwiazda Show
8.55 SpongeBob Kanciastoporty 15
9.55 SpongeBob Kanciastoporty 11
10.15 Sonic Prime 2
11.10 Harmidom 8
11.40 Harmidom
11.55 Grzmotomocni
12.50 Grzmotomocni: Tajniacy
13.20 Niebezpieczny Henryk 5
13.50 Niebezpieczny Henryk
14.20 Harmidom 10
15.20 Harmidom 6
15.35 Harmidom 2
16.00 Patryk Rozgwiazda Show
16.30 Patryk Rozgwiazda Show 4
16.50 Sonic Prime 2

TELETOON+

7.57 Harmidom
8.25 Angelo rządzi
8.50 Siostry 3
10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2
11.39 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2
12.26 Osmar
13.00 Gadający Tom i przyjaciele 3
13.54 Kumple z dżungli na ratunek! 3
14.48 Siostry 2
15.30 Za moich czasów
16.15 Gadający Tom i przyjaciele 5
16.42 Dinuś i Lusia
16.58 Kumple z dżungli – na ratunek!

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

8.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
11.00 8 wspaniałych (1)
12.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał **(live)**
14.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
17.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
19.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
22.00 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
0.30 Tenis: Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
3.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.30 Formuła 1: Grand Prix Azerbejdżanu – studio **(live)**
12.55 Formuła 1: Grand Prix Azerbejdżanu **(live)**
15.00 Formuła 1: Grand Prix Azerbejdżanu – studio **(live)**
16.00 Formuła 1: GP Azerbejdżanu
18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
20.00 Bundesliga Special Show (3)
20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC
22.40 Bundesliga Clubs
23.00 Bundesliga Clubs
23.20 Bundesliga Clubs
23.40 Bundesliga Clubs
0.00 Serie A

POLSAT SPORT 3

6.00 Piłka nożna
7.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Fuji – kwalifikacje **(live)**
11.00 Piłka nożna
13.00 Tenis: Puchar Billie Jean King – mecz gry podwójnej **(live)**
14.50 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Słowenia – Szkocja **(live)**
18.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Chrobry – PGE Wybrzeże Gdańsk **(live)**
20.35 Piłka nożna: Liga Narodów: Anglia – Hiszpania **(live)**
23.00 Piłka nożna
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.10 Świnka Peppa 2
8.25 Pan Krokodyl
8.55 Barbapapa i jego rodzinka 2
9.25 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
9.45 Tim Rex wśród gwiazd
10.35 Świnka Peppa 8
10.50 Santiago z mórz
11.20 Dora
11.50 Zwierzęce zagadki
12.20 Rubble i jego ekipa
12.50 Psi Patrol 2
13.50 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.40 Rogata ekipa
15.15 Zwierzęce zagadki
16.15 Świnka Peppa 3

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

9.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – PSŻ Poznań
12.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Wieczysta Kraków
15.15 Premier League Stories (5)
15.45 LaLiga Highlights
16.15 Strongman: Puchar Polski – Nowy Tomyśl 2026
17.25 Speedway+
18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz o 3. miejsce
21.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz finałowy
0.00 LaLiga Highlights

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin
20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
22.00 GP Confidential
22.40 Full Impact Serie A (5)
23.20 Bundesliga Clubs
23.40 Bundesliga Clubs
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: AS Monaco – RC Lens

POLSAT PLAY

9.10 Poszukiwacze historii
10.05 Einsatzgruppen – nazistowskie brygady śmierci
12.05 Superdziała – ostatnia nadzieja Hitlera – film dok.
13.10 Droga Adolfa Hitlera – dok.
15.35 Tajna historia XX wieku
16.00 Pociągi
17.00 Polacy za granicą
18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
20.05 Wakacje z Bałtykiem
22.00 Polacy za granicą
0.05 Łowca pedofilów
2.00 Jedziemy na ryby!

TVN TURBO

9.30 Po raz trzeci! Sprzedane
10.15 Moto kombat
11.00 Ciężarówką przez pół świata
12.00 Mobilni mechanicy
12.45 Wojny samochodowe
15.45 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia
16.45 Zawodowi handlarze
17.30 Jeździć, obserwować
18.15 Z drugiej ręki
19.00 Mobilni mechanicy
20.30 Zawodowi handlarze
22.00 Naprawy nie do naprawy
23.30 The Grand Tour
1.30 Megatransporty

TVS

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

TV TRWAM

18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Manna z Nieba
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Warto być ojcem
22.15 Głos serca
23.00 Odpowiedzialni za Kościół

eprasa.pl 2e1a71bee2



SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027 • MARYLA RODOWICZ



Zdjęcie zrobione na festiwalu w Opolu w 1971 roku.

Gwiazda estrady



W programie „Szansa na sukces" razem ze swoim zespołem.



W latach 80. XX wieku w mieszkaniu na Ursynowie z dwójką starszych dzieci.

Życie nie tylko na scenie

Ma w dorobku ponad dwa tysiące piosenek, a przed każdym koncertem sama decyduje, które z nich zaśpiewa. Jak uczestnicy talent show „Szansa na sukces" poradzą sobie z wielkimi przebojami Maryli Rodowicz?

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027 ND 27.09 godz. 15.10 TVP 2

Jej imię i nazwisko zna w Polsce chyba każdy. Agnieszka Osiecka – legendarna autorka tekstów i prywatnie przyjaciółka naszej gwiazdy – powiedziała kiedyś, że Maryla Rodowicz ma unikatowy, jedyny w swoim rodzaju głos. Na każdy jej występ czekamy z ciekawością, między innymi dlatego, że zawsze zaskakuje szaloną kreacją, w której obowiązuje prosta zasada: im więcej, tym lepiej. W przyszłym roku będzie świętować 60-lecie pracy artystycznej, a już w najbliższą niedzielę z jej repertuarem zmierzą się uczestnicy programu „Szansa na sukces. Opole 2027".

Trudne wybory

Rodzina Rodowiczów przyjechała z Wilna do Zielonej Góry w 1945 roku. Kiedy trzy lata później aresztowano jej ojca, 3-letnia wówczas Marysia (tak brzmi jej prawdziwe imię) wraz z mamą, babcią i 5-letnim bratem wyjechała do Włocławka. Przyszła artystka była żywym i ruchliwym dzieckiem – nie bała się wyzwań i chętnie angażowała się w różne szkolne aktywności. Początkowo marzyła o karierze sportowej. Trenowała biegi przez płotki i skok w dal. Reprezentując Włocławski Klub Sportowy „Kujawiak", w 1959 roku zdobyła brązowy medal mistrzostw Polski młodzików w biegu na 80 metrów przez płotki. Jednocześnie coraz mocniej pociągała ją muzyka. Na studiach dołączyła do bigbitowego zespołu Szejtany, działającego przy klubie studenckim AWF w Warszawie. Choć długo z powodzeniem łączyła obie pasje – sport i śpiewanie – musiała w końcu zdecydować, którą drogą chce iść dalej.

W 1965 roku wystąpiła razem z Szejtanami na Przeglądzie Zespołów Bigbitowych – zajęli I miejsce. Był to pierwszy ważny sukces młodej wokalistki na profesjonalnej scenie. Rok później kontuzja barku sprawiła, że ostatecznie rozstała się ze sportem. Od tej chwili jej życie wypełniała już tylko muzyka.

Azyl wśród hortensji

Jak sama przyznaje, sport nauczył ją, jak podnosić się po porażkach, a także wzmocnił jej charakter i determinację w dążeniu do celu. Prawdziwe spełnienie przyniosła jej jednak muzyka. Jest całkowicie oddana scenie i publiczności – nawet gdy śpiewa trzeci koncert z rzędu, zawsze daje z siebie wszystko.

O swoim barwnym życiu opowiedziała m.in. w dokumencie „Maryla. Tak kochałam", dostępnym na vod.tvp.pl. Wspomina w nim o wielkich miłościach, których w jej życiu nie brakowało, bo od najmłodszych lat była kochliwa. Podobali jej się „źli chłopcy", którzy lubili łobuzować. Miała kilka poważnych związków, ale dziś woli być sama. Z dumą mówi o swoich dzieciach: Janie (ur. w 1979) i Katarzynie (ur. w 1982), których ojcem jest Krzysztof Jasiński, oraz o Jędrzeju (ur. w 1987 r), którego ojcem jest jej były mąż Andrzej Dużyński.

W nagrodzonym Telekamerą podcaście „Blizkoznaczni", który prowadzi Katarzyna Nosowska z synem Mikołajem Krajewskim, zdradziła, jak wygląda jej dzień, gdy nie ma koncertów. Budzi się wtedy koło południa. Najchętniej spędza czas w ciszy, dużo czyta i odpoczywa. Może też liczyć na towarzystwo swoich ukochanych kotów syberyjskich, które traktuje jak członków rodziny. Uwielbia chodzić boso po domu. Wytchnienie znajduje w ogrodzie, który bardziej przypomina las. Rosną w nim hortensje i rododendrony. To właśnie tam ma swój intymny azyl – z dala od zgiełku i scenicznego życia.

MARZENA JURACZKO

FOT. AKPA, Andrzej WIERNICKI/East News, Piotr Baracz/East News, TVP

eprasa.pl 2617 1662

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI

Rewolucja w rytmie walca

TANIEC Z GWIAZDAMI
ND 27.09 godz. 19.55
POLSAT

Przed startem edycji Izabela Kuna mówiła, że jest panikarą, boi się ocen, treningów i stresu, a jednocześnie taniec bardzo ją wzrusza. W drugim odcinku role się odwróciły – to ona wzruszyła jurorów i widzów. Z Michałem Bartkiewiczem zatańczyła walca angielskiego do przeboju „When I Need You" Roda Stewarta. Otarła łzy, po czym odebrała 31 punktów – najwyższą notę wieczoru. Aktorka lubi rewolucje: jedną urządza na parkiecie Polsatu, drugą – w serialu „Klara. Rewolucja". Wkrótce zobaczymy ją też w komedii „Zemsta" u boku Vanessy Aleksander i Michała Żebrowskiego oraz w tajemniczym międzynarodowym serialu, który kręciła na Islandii. Planuje również napisać kolejną książkę. **MAM**



Pokonała obawy i... rozbiła bank!



Ten taniec jeszcze długo będziemy pamiętać.

Nowość w TV!



Na każdą metamorfozę ekipa ma zaledwie osiem dni.

NOWA SZELĄGOWSKA

Dom skrojony na miarę

NOWA SZELĄGOWSKA
ND 27.09 godz. 17.55 TVN

Jedna prowadząca, osiem odcinków i... tysiące szalonych pomysłów, które wnoszą do programu jego bohaterowie. W nowym formacie Dorota Szelągowska nie tylko remontuje domy i mieszkania, ale przede wszystkim podpowiada, jak poprzez swoje najbliższe otoczenie możemy wyrazić własną osobowość. Tu nie ma miejsca na nudne i zachowawcze rozwiązania! Każdy odcinek to nowa metamorfoza, ale i inna historia – uczestnicy przez odmienione wnętrze chcieli podkreślić przełomowy moment w swoim życiu. – To jest program o spełnianiu marzeń. I o tym, że te marzenia mogą być totalnie odjechane – zapowiada sama gospodyni. **JK**

ROLNIK SZUKA ŻONY

Spotkanie na szczycie

ROLNIK SZUKA ŻONY
ND 27.09 godz. 21.25 TVP 1

Justyna, Mariusz, Wiktor, Karol i Łukasz przygotowują się do kolejnego etapu i ważnego wydarzenia – odwiedzin wybranych przez siebie kanydatów i kandydatek w swoich gospodarstwach. Z niecierpliwością wypatrują przyjazdu zaproszonych osób, licząc, że wspólny czas pozwoli im zbudować bliższą relację. Emocje rosną z każdą chwilą, a pierwsze spotkania przynoszą niespodzianki, ale i spięcia. Okazuje się, że oczekiwania wybierających i wybranych nie do końca odpowiadają rzeczywistości. Szczególnie że ci drudzy muszą też zaskarbić sobie sympatię wymagających rodzin rolników. W trudnych momentach w roli negocjatorki występuje prowadząca, Marta Manowska. **EGP**



Kandydatki muszą zaprezentować się z jak najlepszej strony.

Fot.: AKPA, Polsat/Marta WojtalTVP, TVN/Piotr Czaja

eprasa.pl 2e1a71bee2

TVP 1

5.00 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026
5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 Słownik polsko@polski (694)
6.50 Słowo na niedzielę
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska
8.30 Pociąg do Polski (4) – serial dokumentalny, Polska 2026
9.05 U Pana Boga w ogródku (4) – serial komediowy, Polska 2008
9.55 Ojciec Mateusz 21 (273): Nieboszczyk na plebanii – serial kryminalny, Polska 2019
10.55 Komisarz Alex 26 (324) – serial kryminalny, Polska 2026
11.55 Między ziemią a niebem – magazyn
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.45 Taize. Dom serca – reportaż, Polska 2026
13.05 BBC w Jedynce: **Ssaki** (1) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024, reż. Stuart Armstrong
14.10 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (3) – program rozrywkowy, Polska 2026
14.35 Lalka (4): Pierwsze ostrzeżenie – serial obyczajowy, Polska 1977
16.00 Zaraz wracam 3 (148, 149) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (44): Robert Gawliński – talk-show
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 KRYMINALNY
Gra z Cieniem 2 (17)
Trwa obława na uciekinierki. Kosek wchodzi w ryzykowny układ z łódzkim półświatkiem w zamian za pomoc w odnalezieniu Bielawskiej i jej syna. Porada (Grzegorz Małecki, zdj.) podejmuje próbę wyniesienia z gabinetu Opałki ksiąg lotów. **60 min**



21.25 TELEN. DOKUM.
Rolnik szuka żony 13 (4)
Justyna, Mariusz, Wiktor, Karol i Łukasz przygotowują się do odwiedzin gości w swoich gospodarstwach. Po krótkiej rozłące z niecierpliwością wypatrują przyjazdu zaproszonych osób, licząc na to, że wspólny czas pozwoli im zbudować bliższą relację. Emocje rosną z każdą chwilą. **55 min**

20
20.05 Sport, Pogoda
20.25 Gra z Cieniem 2 (17) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Rolnik szuka żony 13 (4) – telenowela dokumentalna, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
22.45 Zakochana Jedynka: **Miłość i turbulencje** – komedia romantyczna, Francja 2013, reż. Alexandre Castagnetti, wyk. Ludivine Sagnier, Nicolas Bedos, Jonathan Cohen, Arnaud Ducret (patrz obok)
0.35 Vera Cruz – western, USA 1954, reż. Robert Aldrich
2.20 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
3.15 Hydrozagadka – komedia, Polska 1970, reż. Andrzej Kondratiuk ▶ **4.30**



22.45 KOMEDIA
Miłość i turbulencje
Antoine (Nicolas Bedos, zdj.) leci do Paryża. Miejsce obok zajmuje jego była dziewczyna (Ludivine Sagnier, zdj.). Dawni kochankowie mają okazję rozliczyć się z przeszłością. **110 min**

TVP 2

4.40 Barwy szczęścia (3404-3406) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 M jak miłość (1942) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (71) – magazyn kulturalny, Polska 2026
Jerzy Bralczyk podzieli się swoją wiedzą, komentując język współczesnej polityki oraz niepoprawne formy. Katarzyna Kasia postawi pytania, które nurtują nie tylko widzów, ale także i samego profesora. **35 min**
11.35 The Voice of Poland 17 (5, 6): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
15.10 Szansa na sukces. Opole 2027 (4): Maryla Rodowicz – widowisko, Polska 2026
Gwiazdą wydania jest ikona polskiej sceny, która wystąpiła także w pierwszym odcinku programu. Uczestnicy zmierzą się z hitami z bogatego repertuaru artystki – „Małgośką", „Niech żyje bal" czy „Ale to już było". **60 min**
16.10 Europa da się lubić – nowe pokolenie (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.10 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2026
18.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026
19.10 Kocham Cię, Polsko! (3) – program rozrywkowy, Polska 2026
Gościem muzycznym wydania jest Andrzej Piaseczny. Gwiazdy mogą wpierać się podpowiedziami publiczności w studiu, a nad przebiegiem zabawy czuwa prowadząca Marzena Rogalska. **90 min**



16.10 ROZRYWKA
Europa da się lubić – nowe pokolenie (4)
Sześcioro uczestników z różnych krajów, którzy związali życie z Polską, bierze udział w pełnych humoru konkurencjach testujących wiedzę, błyskotliwość i refleks. Całość uzupełniają reporterskie materiały. Prowadzi Katarzyna Zielińska (zdj.). **60 min**



20.40 SENSACYJNY
Rozgrywka
Montreal. Włamywacz Nick (Robert De Niro, zdj.) chce zmienić swoje życie. Ulega jednak namowom przyjaciela i zleceniodawcy (Marlon Brando), który proponuje mu kradzież dzieła sztuki z sejfu urzędu celnego. W ryzykownym przedsięwzięciu pomaga młody złodziej Jack (Edward Norton, zdj.). **135 min**

20.40 Gwiazdy w akcji: **Rozgrywka** – film sensacyjny, Niemcy/USA 2001, reż. Frank Oz, wyk. Robert De Niro, Edward Norton, Marlon Brando, Angela Bassett (patrz obok)
22.55 Ludzie, których nie cierpimy na weselach – komedia, USA 2022, reż. Claire Scanlon, wyk. Cynthia Addai-Robinson, Allison Janney, Kristen Bell, Ben Platt (patrz obok)
0.45 Będziemy mieszkać razem (4) – serial obyczajowy, Polska 2023
1.45 Carte Blanche – dramat obyczajowy, Polska 2015, reż. Jacek Lusiński, wyk. Andrzej Chyra, Arkadiusz Jakubik
3.45 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025 ▶ **4.15**



22.55 KOMEDIA
Ludzie, których nie cierpimy na weselach
Alice (Kristen Bell) leci z matką i bratem do Londynu na wesele przyrodniej siostry, Eloise (Cynthia Addai-Robinson, zdj.). To dla nich okazja na uzdrowienie relacji. **110 min**

POLSAT

4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.40 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
Kolejne reportaże, spotkania z gwiazdami i porady na dobry początek dnia. W tym sezonie nie brakuje nowych cykli, np. „Rodzicielstwa bez lukru" prowadzonego przez aktorkę Marię Konarowską. Kącik kulinarny zapewnia źródło ciekawych inspiracji na różne okazje. **210 min**
11.30 FILM Kevin sam w domu – po raz czwarty – komedia, USA 2002, reż. Rod Daniel
Kevin (Mike Weinberg) jedzie na święta do rezydencji nowej narzeczonej ojca. Zostaje sam w ogromnej posiadłości. Nie wie, że złodziej Marv (French Stewart) ze swoją wspólniczką Verą (Missi Pyle) planuje włamanie... **95 min**
13.05 FILM Kraina lodu – film animowany, USA 2013, reż. Chris Buck (patrz obok)
Wielki hit kinowy nagrodzony Oscarami w kategoriach najlepsza animacja oraz piosenka promująca produkcję („Let It Go"). Scenariusz zainspirowała fabuła baśni Andersena „Królowa śniegu". **150 min**
15.35 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (229) – program rozrywkowy, Polska 2026
Uczestnicy prezentują nie tylko swoje umiejętności wokalne, lecz również aktorskie i taneczne. W metamorfozach wspierają ich trenerzy. Agnieszka Hekiert pomaga w nauce śpiewu. **115 min**
17.30 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026
18.50 Wydarzenia
19.15 Wypasiona kuchnia (28) – program rozrywk., Pol. 2026
19.20 Sport, Pogoda
19.35 Być Gwiazdą (4) – magazyn kulturalny, Polska 2026



13.05 ANIMOWANY
Kraina lodu
Księżniczka Elsa ma moc zamrażania przedmiotów. W dniu koronacji traci kontrolę nad kłopotliwym darem, pogrąża swój kraj w wiecznej zimie i ucieka. Anna wyrusza w pełną wyzwań podróż, by odnaleźć siostrę. Pomagają jej Kristoff i jego renifer Sven oraz bałwanek Olaf. **150 min**



19.55 ROZRYWKA
Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (187)
Helena Englert, której partneruje Roman Osadchiy (oboje na zdj.), może pochwalić się udanym startem w programie. Oczarowała jurorów i widzów energiczną samba oraz walcem wiedeńskim. Dziś wraz z innymi uczestnikami zmierzy się z nowymi wyzwaniami. **165 min**

19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (187) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.40 FILM Erin Brockovich – dramat obyczajowy, USA 2000, reż. Steven Soderbergh, wyk. Julia Roberts, David Brisbin, Dawn Didawick, Albert Finney (patrz obok)
Nagrodzona Oscarem, Złotym Globem oraz Baftą Julia Roberts w filmie opartym na prawdziwej historii kobiety, dzięki której wywalczono największe odszkodowanie w historii amerykańskiego sądownictwa. **170 min**
1.30 FILM Zła kobieta – komedia, USA 2011, reż. Jake Kasdan
3.20 Świat według Kiepskich (411, 412): Gorzkie gody; Badurka – serial komediowy, Polska 2013



22.40 DRAM. OBYCZ.
Erin Brockovich
Los Angeles. Erin (Julia Roberts, zdj.) pracuje jako sekretarka w kancelarii prawniczej i samotnie wychowuje dzieci. Postanawia ujawnić prawdę o firmie, której działalność zagraża zdrowiu i życiu ludzi. **170 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1488) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.30 Kobieta na krańcu świata (5) – serial dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
W 2019 roku Oriini Kaipara, będąc już osobą publiczną, wytatuowała sobie na brodzie tradycyjny maoryski wzór, czyli moko kauae. Martyna Wojciechowska towarzyszy polityczce podczas kolejnej sesji wykonywania tego rytualnego tatuażu. **65 min**
12.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
13.05 Azja Express (4) – reality show, Polska 2026
14.45 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2026
W Wejherowie działa restauracja Deptak, która mimo świetnej lokalizacji świeci pustkami. Prowadzi ją Gosia wraz z narzeczonym Łukaszem. Magda Gessler próbuje przywrócić im motywację i przyciągnąć ludzi. **65 min**
15.50 Wojna z dziadkiem FILM – komedia, USA/Wielka Brytania/Kanada 2020, reż. Tim Hill
Po śmierci żony Ed (Robert De Niro) zamieszkuje ze swoją córką Sally (Uma Thurman) i jej rodziną. Zajmuje pokój wnuka, Petera (Oakes Fegley). Niezadowolony chłopiec wypowiada seniorowi wojnę. Krewki staruszek nie pozostaje mu dłużny. **125 min**
17.55 Nowa Szelągowska (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda



11.30 DOKUMENT

Kobieta na krańcu świata (5)
W Nowej Zelandii Martyna Wojciechowska (zdj.) spotyka dziennikarkę, prezenterkę i członkinię parlamentu Oriini Kaiparę. Poznaje historię Maorysów, którzy od lat walczą w obronie swojego dziedzictwa, w tym języka i wyjątkowych zwyczajów. **65 min**



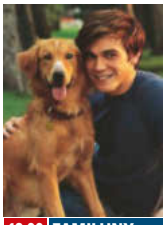
17.55 ROZRYWKA

Nowa Szelągowska (1)
Projektantka powraca w nowym programie. Dorota Szelągowska (zdj.) odmienia lokum Oktawii i Piotra z Ząbkowic Śląskich. Tworzy m.in. małpi gaj dla ich dzieci. **65 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
6.40 Kobra – oddział specjalny (1): Stłumiony ból – serial sensacyjny, Niemcy 2021, wyk. Erdogan Atalay, Gizem Emre
7.45 Don Matteo: Boski detektyw 13 (1, 2): Doskonały dzień, część 1; Doskonały dzień, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2022, wyk. Terence Hill
9.55 Rodzinny interes (1, 2): Ślub; Dobra córka – serial obyczajowy, Polska 2019, wyk. Marek Krupski, Ireneusz Dydliński
11.55 Moje skarby – komedia, FILM Francja 2017, reż. Pascal Bourdiaux
Złodziejka (Reem Kherici) i informatyczka (Camille Chamoux) poznają swojego ojca. Ten wciąga je w plan zuchwałej kradzieży. **115 min**
13.50 Goście w Ameryce FILM – komedia, USA/Francja 2001, reż. Jean-Marie Poiré
Średniowieczny rycerz (Jean Reno) i jego służący przenoszą się do XXI wieku. Powoli przystosowują się do nowych warunków życia. **115 min**
15.45 Goście, goście 3: Rewolucja FILM – komedia fantasy, Francja/Belgia/Czechy 2016, reż. Jean-Marie Poiré
Godefroy de Montmirail (Jean Reno) oraz wierny Jacquouille (Christian Clavier) trafiają w środek Wielkiej Rewolucji Francuskiej. Odkrywają, że potomkowie giermka przejęli majątek hrabiego. **135 min**
18.00 Był sobie pies FILM – film familijny, USA/Indie 2017, reż. Lasse Hallström, wyk. Dennis Quaid, Peggy Lipton, KJ Apa, Bryce Gheisar (patrz obok)



18.00 FAMILIJNY

Był sobie pies
Golden retriever Bailey zaprzyjaźnia się z ośmiolatkiem. Towarzyszy chłopakowi (KJ Apa, zdj.) w okresie dojrzewania. Zwierzę umiera, ale powraca do życia w kolejnych wcieleniach. Pewnego dnia spotyka dorosłego Ethana (Dennis Quaid). Ma on kłopoty i potrzebuje pomocy. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Agent
Żona Benjamina ginie w zamachu. Wdowiec szuka winnych. **125 min**



TVN 7

DVB T2

5.00 Szkoła (483) – serial paradokumentalny, Polska 2017
6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (26) – program rozrywkowy, USA 2019
6.55 Nowe Zwariowane Melodie (47, 48) – serial animowany, USA 2018
7.25 Blueback – dramat FILM obyczajowy, Australia 2022, reż. Robert Connolly, wyk. Mia Wasikowska, Albert Mwangi, Ariel Donoghue, Radha Mitchell (patrz obok)
Kino dla całej rodziny z ekologicznym przesłaniem, które zachwyca zdjęciami australijskiego wybrzeża, oceanu i rafy koralowej. Scenariusz powstał na podstawie książki Tima Wintona. **130 min**
9.35 The Floor – teleturniej, Polska 2026
10.55 Top Model (4) – reality show, Polska 2026
12.30 Ukryta prawda (1550, 1551) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.30 Szpital św. Anny (67, 68) – serial obyczajowy, Polska 2025
16.30 Detektywi (131) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Piętnastolatka odebrała sobie życie, przedawkowując leki antydepresyjne. Ojciec dziewczyny pragnie zrozumieć motywy. Śledczy znajdują dowody podważające tezę o samobójstwie. **65 min**
17.35 San Andreas – dramat FILM katastroficzny, USA 2015, reż. Brad Peyton
W Kalifornii dochodzi do trzęsienia ziemi. Pilot helikoptera ratunkowego Raymond (Dwayne Johnson) i jego żona (Carla Gugino) próbują dostać się do San Francisco, aby ocalić córkę. **145 min**



7.25 DRAM. OBYCZ.

Blueback
Miłośniczka nurkowania, Abby (Mia Wasikowska, zdj.), od dzieciństwa przyjaźni się z tropikalną rybą. Jej spokój zostaje zakłócony, gdy wraz z matką musi podjąć walkę o ochronę rafy koralowej. Bezwzględny biznes może na zawsze zniszczyć środowisko. **130 min**



20.00 FILM SF

Meg
Naukowcy badają okolice Rowu Mariańskiego. Ich łódź podwodną atakuje stworzenie, które zostało uznane za wymarłe. Na pomoc badaczom rusza Jonas (Jason Statham, zdj.). **155 min**

REKLAMA



19.45 MasterChef (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
21.25 Rozwodnicy – komediodramat FILM, Polska 2024, reż. Michał Chaciński, wyk. Magdalena Popławska, Wojciech Mecwaldowski, Tomasz Schuchardt, Michalina Łabacz (patrz obok)
23.30 Na twoim miejscu FILM – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałązka, Miron Jagniewski
1.40 Uwaga! – magazyn reporterów
2.00 Superwizjer – magazyn reporterów
2.35 Klara (7, 8) – serial komediowy, Polska 2024
4.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (17) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
5.00 Nauka jazdy 6 (13) – pr. rozrywk., Polska 2025



21.25 KOMEDIODRAM.

Rozwodnicy
Kinga (Magdalena Popławska) i Jacek (Wojciech Mecwaldowski, zdj.) rozstali się przed laty. Mężczyzna rozpoczyna starania, aby Kościół stwierdził nieważność ich związku. Parę czekają trudne rozmowy. **125 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami:
FILM Agent – film sensacyjny, USA 2024, reż. Jesse V. Johnson, wyk. Aaron Eckhart, Olga Kurylenko, Alex Pettyfer (patrz obok)
22.05 Pakt z mordercą FILM – thriller, USA/Hiszpania/Niemcy 2017, reż. Jonathan Mostow, wyk. Sam Worthington, Martin Compston, Tina Maskell, Eben Young (patrz obok)
23.55 Droga do odkupienia FILM – thriller, Niemcy/USA 2022, reż. Anna Gutto
Sally (Juliette Binoche) pracuje jako kierowca ciężarówki. Dowiaduje się, że jej uwikłany w gangsterskie porachunki brat wpadł w tarapaty. By go ocalić, ma wyświadczyć więziennemu gangowi przysługę i dostarczyć przesyłkę. **145 min**
2.20 Zobacz to!



22.05 THRILLER

Pakt z mordercą
Płatny zabójca Lucas (Sam Worthington, zdj.) sprzeciwia się woli mocodawców i daruje życie młodej Elli (Odeya Rush). Pomaga niedoszłej ofierze w ucieczce na ludziach, którzy uczynili ją sierotą. **110 min**

20.00 Meg – film s.f., USA/Chiny FILM 2018, reż. Jon Turteltaub, wyk. Jason Statham, Li Bingbing, Ruby Rose, Rainn Wilson (patrz obok)
22.35 Godziny szczytu – komedia FILM sensacyjna, USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, Tom Wilkinson (patrz obok)
Pełna humoru produkcja, oparta na konflikcie charakterów, akrobatycznych popisach Jackiego Chana oraz dynamicznej akcji. **120 min**
0.35 Margaux – horror, USA FILM 2022, reż. Steven C. Miller
2.45 Wrota piekieł 3 (7) – serial dokumentalny, USA 2022
3.45 Fachowcy (8): Weterynarz/Stolarz – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.25 Dorota was urządzi! (7) – program rozrywk., Pol. 2016



22.35 KOM. SENS.

Godziny szczytu
Córka chińskiego konsula w USA zostaje porwana. Jej ojciec chce, by sprawą zajął się policjant z Hongkongu, Lee (Jackie Chan, zdj.). Przybyszowi pomaga detektyw Carter (Chris Tucker, zdj.). **120 min**

TVP 3

8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **Wiek to tylko liczba**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Między polem a domem**
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia**
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**
19.30 **Antenowe remanenty**
20.00 **Dziennik regionów** – program informacyjny
21.10 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów** – program informacyjny
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**

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

TVP POLONIA

12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Nad Niemnem** (1, 2)
16.15 **Największe przeboje**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1933)
18.20 **Kabaretomaniacy**
19.10 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (58) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**
21.15 **Pod wulkanem** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
23.05 **Gabi Drzewiecka zaprasza 2** (1)
23.50 **Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty**
0.40 **M jak miłość** (1933)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (216) – reality show, Polska 2023
6.55 **Wielkie tajemnice historii** (9, 10) – dok., USA
8.45 **A na deser...** (13) – mag.
8.55 **Galileo** (1212, 1213) – pr. popularnonaukowy
10.55 **I że ci nie odpuszczę** FILM – kom. romant., USA 2018, wyk. Eugenio Derbez
13.25 **Obłędny rycerz** FILM – kom. przyg., USA 2001
16.00 **S.W.A.T.: Miasto w ogniu** FILM – film sensacyjny, USA 2011
17.55 **Uroczysko** (211-214) – serial kryminalny, Polska
20.00 **Wypasiona kuchnia** (27) – pr. rozr., Pol. 2026

PULS 2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (8)
7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.20 **Aukcja w ciemno 2** (16, 17) – serial dok., USA
8.30 **Boso przez świat**
10.05 **Różowa Pantera** FILM **kontratakuje** – komedia, Wielka Brytania/USA 1976
12.30 **Zemsta Różowej** FILM **Pantery** – komedia krym., USA/Wielka Brytania 1978
14.30 **O zwariowanym** FILM **królestwie** – baśń filmowa, Czechy 2016
16.45 **O żabie i złotej kuli** FILM – baśń filmowa, Niemcy/Czechy 2022
18.45 **Kopciuszek** – film FILM familijny, Niemcy 2011

TVP ROZRYWKA

9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Tańcząca ze światem – Chorwacja** (2) – mag.
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2027** (2)
11.45 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 15** (4) – przyrod.
14.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (4) – mag.
14.50 **Tak to leciało!**
15.40 **Moje przeboje** (15)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (3) – widowisko, Polska 2026
19.20 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (3) – pr. rozr., Pol. 2025

TTV HD

11.05 **Zakup w ciemno extra 3** (16) – reality show
11.35 **Zakup w ciemno 8** (13)
12.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (4)
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (14) – fab.-dok., Pol.
14.40 **Kochaj albo wróć** (4)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (4) – rozr.
17.10 **Życie na kredycie 9** (7)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 9** (8)
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (4) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 8** (14)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (4)

KONCERT



20.10 65 lat Telewizji Kraków
Stacja świętuje jubileuszowym koncertem transmitowanym z Kopalni Soli „Wieliczka". Na scenie pojawią się m.in. Renata Przemyk (zdj.) i Wiktor Waligóra. **60 min**

KRYMINALNY



20.20 Komisarz Alex 24 (296)
Monika angażuje się w pomoc Romie, która poszukuje zaginionej córki. Alex odnajduje w lesie zakopaną walizkę ze zwłokami dziewczyny. Podejrzany jest były chłopak ofiary. **55 min**

KRYMINALNY



20.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (169-172) – Polska 2026
Nowa śledcza Nina Strzelecka prowadzi sprawę zwłok Aliny Ziętek, zaginionej strażniczki parku. Sekcja wykazuje, że została pobita i zakopana żywcem. **250 min**

THRILLER



20.00 Zdobycz – USA 2024, reż. FILM Mukunda Michael Dewil
Małżonkowie Andrew (Ryan Phillippe, zdj.) i Sue muszą uciekać z Afryki. Ich samolot rozbija się w kotlinie Kalahari. Ocalali pasażerowie rozpoczynają walkę o przetrwanie. **115 min**

TELETURNIEJ



20.00 Jaka to melodia?
Zawodnicy muszą rozpoznać prezentowane fragmenty utworów i podać ich prawidłowe tytuły. Gospodarzem muzycznego quizu jest Robert Janowski (zdj.). **60 min**

DOKUMENT



22.00 Down the road 4 (4)
Monika Hoffman-Piszora (zdj.) wspiera grupę niezwykłych podróżników, którzy z ograniczonym budżetem przemierzają Tajlandię. Czeka ich wiele przygód, a trasa obfituje w niespodzianki. **60 min**

21.10 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów – program informacyjny
22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag.
23.00 Kościół z bliska – mag.
23.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30

0.15 STOP Drogówka – mag.
1.15 Gwiazdy Kabaretu (2) – program rozrywkowy, Polska 2018
1.30 Wielkie tajemnice historii (11, 12) – serial dokumentalny, USA 2023
3.25 Lubię disco! (268) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

21.55 Polowanie FILM **na „Czerwony Październik"** – film sensacyjny, USA 1990
0.30 Dzielnica strachu 4 (121, 122) – serial krym.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (282, 283) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (561) – obycz.

9.00 Koło fortuny – telet., Pol.
10.00 Kocham Cię, Polsko! (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
22.35 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.30 Koło fortuny – telet., Pol.
2.00 Kabaret. Super Show Dwójki (4) – pr. rozr., Pol.
3.00 Kabaret Letnią Porą (50) – pr. rozr., Pol. 2021
4.00 Do śmiechu! (20) – rozr.
5.00 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (4) – pr. rozr., Pol. 2025

21.00 Kocham Cię, Polsko! (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
22.35 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.30 Koło fortuny – telet., Pol.
2.00 Kabaret. Super Show Dwójki (4) – pr. rozr., Pol.
3.00 Kabaret Letnią Porą (50) – pr. rozr., Pol. 2021
4.00 Do śmiechu! (20) – rozr.
5.00 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (4) – pr. rozr., Pol. 2025

23.00 Ciężarówką przez Chile (4) – pr. rozr., Polska
0.00 Nic do zgłoszenia 6 (4) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 Down the road 4 (3) – serial dokumentalny, Pol.
2.00 SOS. Ekipy w akcji (33, 34) – serial paradokumentalny, Polska
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (537) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 15.40 Studio niedziela 16.35 Panorama litewska 16.45 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.55 Kulturalnie mówiąc 18.15 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 15.45 Prosto z lasu 16.00 Eko-opcja 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agroregion 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Jeszcze dzień z życia 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama

KATOWICE 15.47 Mikrokosmosy 16.15 Godka bez granic 16.45 Ekoagent 17.05 Aktualności extra 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.32 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Film fabularny 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliżej polityki 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.30 Kronika

LUBLIN 16.00 Który Jesteś 16.15 Symfonia ziemi 17.10 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowe lato w TVP3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi

POZNAŃ 17.30 Teleskop. Tydzień 17.45 TalentAsy Senior 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stąd 19.03 Reportaż 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Sportowe wydarzenia 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.00 Pełnosprawni 17.22 Podlaskie w polskim filmie 17.35 Arka 18.00 Łódź Kultury 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Z indeksem w ręku 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.05 Spacerowym okiem 17.21 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 17.45 Lekcja pamięci 18.00 Tacy byliśmy 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 19.01 To był tydzień 19.16 Retro Wawa 21.10 Dobre strony 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.49 Wiadomości sportowe

WROCŁAW 16.45 Projekt pałac 17.15 Magazyn ku kulturze 17.39 Smuga dźwięków, czyli wrocławska kapsuła czasu 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 3** (33, 34) – serial kryminalny, Polska
10.45 **Czy wiesz, że?** (309) – dok.
11.20 **Na sygnale** (814, 815)
12.25 **Ojciec Mateusz 12** (158)
13.20 **Komisarz Alex 23** (293)
14.15 **Ranczo 3** (35, 36) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 31** (401) – serial kryminalny, Polska
19.20 **Ranczo 9** (110-112) – serial obyczajowy, Polska 2015
22.20 **Pestka** – dramat psychologiczny, Polska 1995
0.05 **Parada oszustów** (2, 3) – serial sensacyjny, Polska
2.05 **Tożsamość zdrajcy** FILM – film sensacyjny, Czechy/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2017

TVP KULTURA

11.00 **Kosmos 1999** (34) – s.f.
12.10 **Król Maciuś Pierwszy**
13.40 **Koncert**
14.25 **Paryżanka** – dram. obycz., FILM Francja/Włochy 1957
16.05 **Nad Niemnem** (2) – obycz.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.05 **Gala wręczenia dorocznych Nagród Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego 2026**
20.00 **Siedem lat w Tybecie** FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997
22.25 **Porozmawiajmy szczerze** – magazyn kult.
23.05 **Tycjan: imperium barw**
0.45 **Uderzenie** – etiuda film.
1.25 **Kos** – dramat historyczny, FILM Niem./Szwecja/Polska 2023

ANTENA HD

8.10 **Koniec świata na 10 sposobów** (3) – serial dok.
9.10 **Życie po zagładzie ludzkości 3** (23, 24) – serial dokumentalny, USA 2025
11.05 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
12.05 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (5) – pr. rozr.
13.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (3-6) – serial kryminalny, Fr.
18.00 **77 TV 6** (5) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 5** (30) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (15-19) – krym.
0.50 **Sekret siostry** – dramat FILM kryminalny, USA 2018
2.35 **Życie po zagładzie ludzkości 3** (23, 24) – dok.
4.55 **Celnicy 3** (3) – serial dok.

TV 6

6.00 **Columbo** (47, 48) – krym.
9.35 **Poirot** – serial kryminalny
12.00 **Choć goni nas czas** FILM – komediodramat, USA 2007
14.00 **Policjantki i Policjanci** (276-279) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (11, 12) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (211, 212) – serial kryminalny, USA 2011
21.55 **Kości** (181, 182) – serial kryminalny, USA 2014
23.55 **Zostań, jeśli kochasz** FILM – melodramat, USA 2014, reż. R.J. Cutler
2.05 **Krejzi patrol** (35) – serial kryminalny, Polska 2023
2.40 **Kochane pieniądze** (18-20) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.25 **Śmierć z dala od palm 3** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
9.30 **Duma i uprzedzenie** (3, 4)
11.40 **Ale akcja!** (3-5) – obycz.
13.35 **Morderstwa w Midsomer 6** (3-6)
17.50 **Z pamiętnika położnej 11** (5) – obycz.
18.55 **Detektyw z Chelsea 3** (4)
19.55 **Śmierć pod palmami 11** (5) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 **W cieniu podejrzeń** (8)
22.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (4, 5)
0.15 **Lynley** (2) – serial krym.
1.15 **W cieniu podejrzeń** (8)
2.15 **Morderstwa w Midsomer 6** (5, 6)
4.05 **Ale akcja!** (3, 4) – obycz.

ROMANCE TV

15.15 **Lost w Fusecie – Ślad** FILM **cieni, część 1** – film kryminalny, Niemcy 2024
17.05 **Dwa osły na Sardynii** FILM – komedia romantyczna, Niemcy/Włochy 2015
18.55 **Falk** (8) – serial kom., Niem.
20.00 **Piękna i miliarder** FILM **na Bali** – komedia romantyczna, USA 2024
21.55 **Rejs ku szczęściu.** FILM **Podróż poślubna na Jersey** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2012
23.50 **Bella Casa** – komedia, FILM Niemcy 2014
1.45 **Piękna i miliarder** FILM **na Bali** – komedia romantyczna, USA 2024

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 5** (19-24) – kom.
11.10 **Teoria wielkiego podrywu 6** (1-5) – kom.
13.25 **Przyjaciele** (11-13) – kom.
14.50 **Duchy** (7, 8) – serial fantasy
15.50 **Norbit** – komedia, USA FILM 2007, reż. Brian Robbins
17.55 **Kosmiczna załoga** FILM – komedia s.f., USA 1999
20.00 **Zostańmy przyjaciółmi** FILM – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005
22.00 **The Office PL 4** (1, 2) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club** (7, 8) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 9** (7-10)
2.00 **Pracoholicy 5** (2-5)

TVN FABUŁA

10.50 **Sonic. Szybki jak** FILM **błyskawica 2** – film przygodowy, USA/Jap. 2022
13.30 **Maska** – komedia, USA FILM 1994, reż. Chuck Russell
15.45 **Kogel-mogel** – komedia FILM obyczajowa, Polska 1988
18.00 **Galimatias, czyli** FILM **kogel-mogel 2** – komedia obyczajowa, Polska 1989
20.00 **Diuna: Część druga** – film FILM s.f., USA/Kan./Jordania 2023
23.25 **Simona Kossak** – dramat FILM biograficzny, Polska 2024
1.30 **13 minut** – film katastrof., FILM USA/Kanada 2021
3.50 **Dziewczyny z Hollywood 3** (16) – rozr.
4.05 **Ukryta prawda** (1379)

eprasa.pl 2e1a71bee2

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 8** (1-4) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2004
10.00 **Hudson i Rex 4** (13-15) – serial kryminalny, Kanada 2021
13.00 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (5) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2026
15.00 **Fenomen** – komediodramat, USA 1996, wyk. John Travolta, Kyra Sedgwick
17.40 **Dobry rok** – komediodramat, USA/Wlk. Bryt. 2006, wyk. Russell Crowe
Pobyt na francuskiej prowincji zmienia życie Maxa. Znajduje tu on swoje miejsce na ziemi. **140 min**

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (201) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (202) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (962-966) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (203) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (134-137) – serial dokumentalny, Pol. 2026
17.00 **Nasz nowy dom** (365) – reality show, Polska 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (15, 16) – serial paradokumentalny

TVP SERIALE

5.30 **Czarne chmury** (7) – serial przyg., Pol. 1973
6.35 **Na sygnale** (923-926) – serial fabularno-dokum.
8.55 **Stawka większa niż życie** (3, 4) – serial wojenny, Polska 1968
11.20 **Czterej pancerni i pies** (14, 15) – serial wojenny, Polska 1969
13.35 **Ojciec Mateusz 34** (439, 440) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 26** (324) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 3** (30) – serial obyczajowy, Polska 2008
17.30 **Czterej pancerni i pies** (16, 17) – serial wojenny
19.50 **Ojciec Mateusz 35** (453) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 4** (1, 2) – program rozrywk., 2024
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.10 **Reksio** (40, 42) – anim.
8.40 **Bolek i Lolek** (3, 4) – serial animowany
9.00 **Siedem życzeń** (3, 4) – serial przygodowy, 1985
11.10 **Pan Kleks w kosmosie** FILM (1, 2-ost.) – film przygodowy, Polska/Czechosłowacja 1988
14.35 **Ranking naj polskiego kina** (2, 3) – pr. rozrywk.
15.50 **Nie lubię poniedziałku** FILM – komedia obyczajowa, 1971
18.20 **Historie miłosne** FILM – film obyczajowy, 1997

AXN

6.10 **Wykiwać klawisza** FILM – komedia obyczajowa, USA 2005, wyk. Adam Sandler, Chris Rock
8.00 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2022
9.55 **Rekrut: FBI** (14-18) – serial kryminalny, USA 2022-2023
14.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (9-13) – serial kryminalny, USA/Kanada
Ekipa Grissoma bada okoliczności śmierci pasażera samolotu. Musi ustalić, czy wyłączną przyczyną zgonu mężczyzny był zły stan jego zdrowia. **305 min**

CANAL+ PREMIUM

7.45 **Super pies i kot łotr** FILM – film anim., Kanada 2025
9.15 **Pod gwiazdzistym niebem** FILM – komedia romantyczna, USA 2025
10.55 **Nowa fala** FILM – dramat biograficzny, Fr./USA 2025
12.45 **Być kochaną** FILM – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
14.30 **Ocaleni** FILM – thriller, USA/Kanada 2008
16.00 **Niemożliwe** FILM – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012
17.50 **Niania w Nowym Jorku** FILM – komedia romantyczna, USA 2007
19.35 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 **Ludzie honoru** – USA FILM 1992, reż. Rob Reiner
Dwaj żołnierze zostają oskarżeni o zabójstwo kolegi. Ich obrońcy, Daniel Kaffee (Tom Cruise, zdj.) i JoAnne Galloway (Demi Moore, zdj.), odkrywają, że ofiarę dręczono na rozkaz przełożonych. **170 min**
22.50 **Pocałunek śmierci** FILM – dramat kryminalny, USA 1995, wyk. Nicolas Cage
0.55 **Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 2** FILM – dramat s.f., USA/Niemcy 2015
4.00 **Rachunek szczęścia** – film dokum., Polska 2010
5.50 **Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023

KOMEDIA SENSACYJNA



20.20 **Bad Boys for Life** FILM – USA/Meksyk 2020
Z więzienia ucieka szefowa kartelu narkotykowego. Detektyw Burnett (Martin Lawrence, zdj.) porzuca myśl o emeryturze. Wraz z partnerem Lowreyem (Will Smith, zdj.) wyrusza w pościg za żądną zemsty przestępczynią. **145 min**
22.45 **Zabójczy żywioł** – film FILM sensacyjny, USA 2020
0.50 **Komisarz Mama** (17) – serial kryminalny, Polska
1.50 **Świat według Kiepskich** (23) – kom.
2.15 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
2.45 **Oblicza Ameryki** – mag.
3.15 **Wydarzenia**

KRYMINALNY



20.50 **Ojciec Mateusz 34** (441, 442) – Polska
Fabian domaga się od byłej żony połowy wartości prowadzonej przez nią przychodni psychoterapeutycznej. Niebawem kobieta zostaje znaleziona martwa. W śledztwo angażuje się proboszcz. **115 min**
22.45 **Ranczo 3** (31, 32) – serial obyczajowy, Polska 2008
0.40 **Rodzinka.pl** (315, 316) – serial kom., Polska 2026
1.50 **Korona królów. Jagiellonowie** (33, 34) – telen. hist., Polska
2.50 **Krucjata. Prawo serii** (6) – serial kryminalny, Pol.
3.50 **Londyńczycy 2** (1) – serial obycz., Pol. 2009

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 **Boże Ciało** FILM – 2019, reż. Jan Komasa
Daniel (Bartosz Bielenia, zdj.) wychodzi z poprawczaka. Zaczyna udawać księdza i zdobywa zaufanie parafian. W okolicy zjawia się jednak dawny znajomy, który grozi mu zdemaskowaniem. **140 min**
22.20 **Bo we mnie jest seks** FILM – film biograficzny, 2021
0.35 **Horror Story** O – czarna komedia, 2023, wyk. Jakub Zając, Michalina Olszańska
2.45 **Obława** O – dramat FILM wojenny, 2012
4.45 **Syn szczęścia** – film krótkometrażowy, 2024
5.20 **Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, 2022

SENSACYJNY



20.00 **Snajper 2** – USA 2002, FILM reż. Craig R. Baxley
Sierżant Beckett (Tom Berenger, zdj.) jedzie na Bałkany z ważną misją. Ma wyeliminować serbskiego generała oskarżanego o zbrodnie wojenne. Zostaje zdradzony przez swoich mocodawców. **115 min**
21.55 **Snajper 3** – film FILM sensacyjny, USA 2004
23.40 **Adrenalina** – film sens., FILM USA/Wielka Brytania 2006
1.30 **Po własnych śladach** FILM – film krym., USA 2018
3.30 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (8) – serial kryminalny
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (9)
5.10 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY



21.30 **Niewypowiedziana wojna 2** (6)
Danny jest pewien, że wie, gdzie znajdzie dowody korupcji w rządzie. Oddaje stery w ręce Roz, przekazując jej sensacyjne informacje wywiadowcze. **50 min**
22.20 **Mexicali. Ziemia bezprawia** FILM – dramat sensacyjny, USA 2026
0.00 **Piła** O – thriller, USA FILM 2004, wyk. Leigh Whannell, Cary Elwes
1.40 **Piła 2** O – thriller, FILM USA 2005
3.10 **To uczucie** – film dokum.

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

13 ULICA

6.05 **Morderstwo w Rochefort** FILM – film kryminalny, Francja 2021
8.00 **Bez śladu 2** (18-21) – krym.
11.55 **Kasandra 5** (4) – krym., Fr.
13.55 **Kasandra 6** (1, 2) – krym.
18.05 **Podróżnik** (3) – serial krym.
20.00 **Morderstwo na klifie** FILM – dramat kryminalny, Francja/Belgia 2015
22.00 **Morderstwo w krainie Oléron** FILM – thriller, Francja 2018, wyk. Michel Cymes
0.05 **Morderstwo w Pont-Aven** FILM – film kryminalny, Francja 2022
2.05 **Zabójstwo w Valbonne** FILM – dram. krym., Francja 2022
4.05 **Morderstwo w Font-Romeu** FILM – film kryminalny, Francja 2023

POLSAT FILM

8.05 **Sąsiedzi** (3) – anim.
8.20 **Był sobie kosmos** (13-15)
10.00 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (3-5)
11.30 **Minionki 2: Wejście Gru** FILM – film anim., USA/Fr. 2022
13.10 **Ewolucja** – komedia FILM s.f., USA 2001
15.25 **Szklana pułapka 4.0** FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2007
18.00 **Pan i władca: Na krańcu świata** FILM – dramat przygodowy, USA 2003
21.00 **Telefon** – thriller, USA FILM 2002, wyk. Colin Farrell
22.40 **Gorący towar** – komedia FILM kryminalna, USA 2013
1.05 **Ślad** (75, 76) – serial krym.
3.00 **Gliniarze** (659, 660) – serial paradokumentalny, Pol.
5.00 **Na ratunek 112** (941, 942)

HBO

9.40 **Warzywne opowieści: Piraci, którzy nic nie robią** FILM – anim., USA 2008
11.05 **Chórzyści** – dramat hist., FILM Wielka Brytania/USA 2025
12.55 **Policzalne** – dramat FILM psycholog., Australia 2024
14.25 **Nowy początek** – film s.f., FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
16.20 **Jumanji: Następny poziom** – przyg., USA 2019
18.20 **Blue Moon** – dramat FILM biograficzny, USA/Irl. 2025
20.00 **Lodowy szlak: Zemsta** FILM – thriller, USA/Australia 2025
21.50 **Creed 3** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
23.45 **Nocna suka** – komediodramat, FILM USA 2024
1.25 **Prawa ludzi** – film FILM kryminalny, USA 2024

WARNER TV

10.40 **Miłość jak narkotyk** FILM – kom. romant., USA 1997
12.45 **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** FILM – komedia, USA 1987
14.25 **Superman 4** – film przyg., FILM USA/Wlk. Bryt. 1987
16.05 **Uwolnić orkę 4: Ucieczka z Zatoki Piratów** FILM – film familijny, USA 2010, wyk. Bindi Irwin
18.10 **Dziedzic maski** – komedia FILM przyg., USA/Niemcy 2005
20.00 **W samym sercu morza** FILM – film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015
22.20 **Chłopcy z ferajny** – dram. FILM gangsterski, USA 1990
1.20 **Tylko dla orłów** FILM – film wojenny, USA/Wielka Brytania 1968

ALE KINO+

9.35 **Matthew Perry. Ten, którego zabrakło** – dok.
10.50 **Księżyc nad Karoliną** FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2007
12.50 **Bracia ze stali** – dramat FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
15.25 **Wszyscy wiedzą** – krym., FILM Hiszp./Francja/Włochy 2018
18.00 **Strefa interesów** FILM – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
20.10 **Patience 2** (7, 8-ost.)
22.25 **Ból i blask** – dramat FILM obyczajowy, Hiszpania 2019
0.40 **Chleb i sól** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2022
2.45 **Król** (6) – serial sensacyjny
4.10 **Moje stare**
4.35 **Nagie Oko** – krótkometraż.
5.05 **Sortownia** (6) – psycholog.

CANAL+ FILM

14.05 **Balony** – film krótkometr.
14.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.55 **Zmiennokształtni 2** – film FILM familijny, Niemcy 2026
16.35 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
18.05 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Strefa zagrożenia** FILM – thriller, Wielka Brytania 2025
21.40 **Dla niej wszystko** FILM – dram. krym., USA/Fr. 2010
23.50 **June i John** – thriller, FILM Francja 2025
1.25 **Wyrwa** – thriller, Polska FILM 2023, wyk. Grzegorz Damięcki, Karolina Gruszka
3.00 **Moje miasto** – serial dok.

SCI FI

6.00 **Czarodziejki 2** (9-18) – serial fantasy, USA 2000
15.20 **Bibliotekarz 3: Klątwa kielicha Judasza** FILM – film przygodowy, USA 2008
17.15 **Bibliotekarz 2: Tajemnice kopalni króla Salomona** FILM – film przygodowy, USA 2006
19.10 **Wyspa fantazji** FILM – horror, USA 2020, wyk. Maggie Q, Lucy Hale
21.20 **Push** – thriller s.f., USA/Kan./Wielka Brytania 2009 FILM
23.35 **Resident Evil: Witajcie w Raccoon City** FILM – horror, Kanada/Niemcy 2021
1.45 **Bibliotekarze 4** (1-4) – serial przyg., USA 2017

PARAMOUNT NETWORK

9.45 **Marley i ja** – komedia, USA FILM 2008, wyk. Owen Wilson
12.20 **Wyścig z czasem** FILM – thriller s.f., USA 2011
14.35 **Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki** FILM – film przyg., USA 2008
17.20 **Top Gun: Maverick** – film FILM sensacyjny, USA 2022
20.00 **Tajna baza** – film FILM przygodowy, USA 2022
22.10 **Przetrwanie** – dramat FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 2011
0.30 **Spokojny Amerykanin** FILM – dramat obyczajowy, USA/Niemcy/Australia 2002
2.35 **Apocalypto** – dramat FILM przyg., USA/Meksyk 2006

FX

5.20 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (1-3) – serial krym.
8.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
9.55 **Z archiwum X** (4-7) – s.f.
13.35 **The Hunting Party** (10)
14.30 **Karmazynowy przypływ** FILM – thriller, USA 1995
16.55 **Dzień Niepodległości** FILM – film s.f., USA 1996
20.00 **Patriota** – film FILM sensacyjny, USA 1998
21.40 **Obcy: Ziemia** (7, 8) – s.f.
23.35 **Salt** – thriller, USA 2010, FILM wyk. Angelina Jolie, Liev Schreiber
1.40 **Z archiwum X** (8, 9) – s.f.
3.40 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17)

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu 5** (18-22) – serial sensacyjny
10.55 **Vera 6** (2) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Kacper** – film familijny, FILM USA 1995, wyk. Bill Pullman
14.55 **Noe: Wybrany przez Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
17.45 **Zbuntowana** – film s.f., FILM USA 2015, wyk. Shailene Woodley, Kate Winslet
20.00 **Vera 6** (4) – krym., Wlk. Bryt.
22.00 **Hooligans 3** – dramat FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2013
0.00 **Suma wszystkich strachów** – thriller, FILM Niemcy/USA/Kanada 2002
2.50 **Opętana** – horror, USA FILM 2022, wyk. Irene Bedard

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (21-23) – anime
11.20 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
13.30 **Afryka z góry 2** (3) – dok.
14.30 **Naruto 5** (24-26) – anime
16.00 **Making of CANAL+**
16.15 **Hollywood Buzz** – mag.
16.45 **The Office PL 2** (9-12)
18.55 **To nie jest zagadka kryminalna** (3) – krym.
20.00 **S.W.A.T.** (11, 12) – sens.
21.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Wartownicy** (5, 6) – serial wojenny, Francja 2023
23.40 **Prosta sprawa** (5, 6) – serial kryminalny, Polska
1.50 **Rum i rewolucja. Historia Hawany** – dok.
2.40 **Small World** (1-3) – sens.
5.10 **Miasta rytm** (5) – dok., Pol.

CANAL+ 360

12.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Śląsk Wrocław
14.20 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**
15.50 **Na krawędzi możliwości** (11, 12) – serial dok., 2023
16.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (3) – serial dokum.
18.05 **Koleją przez świat 3** (5)
19.00 **Z archiwów historii** (2)
20.05 **Klopp: transfer stulecia** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
21.00 **Eksperyment: Odsiadka** (6) – reality show, Pol. 2025
22.10 **Kiler** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997
0.20 **Manny Pacquiao: niepokonana siła** – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

NIEDZIELA 27 września

WSCH. SŁ. 06.38 | ZACH. SŁ. 18.31 | Imieniny: Damiana, Mireli, Wincentego

TeleTydzień

TLC

7.00 Salon sukien ślubnych Goka (7) – serial dokum.
8.00 Sześć razy córka 4
10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show
11.00 Dzikusy do wzięcia
12.00 Podwójne życie żon (2)
13.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7
14.00 Jay i Pamela 2
15.00 Nałogowe panny młode – reality show
16.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 – pr. rozrywk., USA 2025
20.00 Podwójne życie żon (2)



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (19)
23.00 Ekstremalne choroby
0.00 Dr Pryszczylla 4: Znamiona i guzy – dok.
1.00 Podwójne życie żon (2)
2.00 Wiza na miłość 12 (19)
4.00 Salon sukien ślubnych: Ameryka (11) – pr. rozr.
5.00 Salon sukien ślubnych

POLSAT CAFÉ

7.05 Demakijaż (170) – rozr.
7.35 Wypasiona kuchnia (16) – pr. rozr., Pol. 2026
8.00 Bogaty dom – biedny dom (126) – reality show
9.00 Rolniczki (11, 12) – dok.
11.00 Działkowcy (17)
12.00 Bogaty dom – biedny dom (127, 128)
14.00 Nasz nowy dom (307)
15.05 Demakijaż (216) – rozr.
15.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (49)
17.00 Bogaty dom – biedny dom (129) – reality show
18.00 Nasz nowy dom (308, 309) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (46) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (215)
22.00 Kolacja w ciemno (87)
23.00 Gry małżeńskie (196, 197) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (142, 143, 1, 2) – dok., Pol.
3.00 Zdrady (173-175) – serial paradokum., Polska

TVN STYLE

5.35 Tu jest pięknie (8) – pr. rozrywk., Pol. 2017
6.20 MasterChef (3) – pr. rozr.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Ostre cięcie (1) – pr. rozr.
12.30 Love the Look (1) – mag.
13.30 Jestem z Polski 18 (1) – serial dokum., Pol. 2026
14.30 Jestem z Polski 16 (36, 37) – serial dokum.
16.35 Teraz one (1) – rozr., Pol.
17.10 Do zobaczenia 3 (1) – magazyn poradnikowy
17.45 Bitwa o gości (9) – reality show, Pol. 2025
18.45 Kuchenne rewolucje (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2020



20.45 Ostre cięcie (1) – pr. rozr.
21.50 Kobieta na krańcu świata (4) – serial dok.
22.50 Azja Express (4) – reality show, Polska 2026
0.35 No to lecę! (4) – pr. rozr.
1.35 Dieta czy cud? (3, 4)
3.05 Wiem, co kupuję (2)
3.35 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (2, 3) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Szczęki w powietrzu: USA – serial dok.
7.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22: Człowiek za burtą!
8.00 Być jak Da Vinci
9.00 Złomowisko PL 5 (11, 12)
11.00 Kwatery Hitlera (2)
12.00 Bracia Collins biorą się do roboty (9)
13.00 Ciężarówką przez Route 66 (7)
14.00 Ocalić dom: Interwencja
16.00 Zawodowcy: drwale (2)
17.00 Nic do zgłoszenia (6)



18.00 Od samochodu do domu 3
19.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2: Pościg z powietrza
20.00 Ocalić dom: Interwencja
22.00 W oku cyklonu (5)
23.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2

TVP HISTORIA

10.45 Wszystkie kolory świata
11.45 Odkryć tajemnicę
12.45 Kraina górskich szczytów i rzek – dok.
13.45 Flesz historii (780)
14.10 Czarne złoto – dramat
FILM hist., Fr./Wł./Katar 2011
16.25 Ex Libris – magazyn
16.50 Starożytny Egipt – kroniki imperium (4)
17.50 Na kłopoty... Bednarski (5) – krym.
18.55 Gry wojenne (1)
20.00 Otchłań. Narodziny i upadek nazizmu (3)
20.55 Polskie 100 lat



21.25 Dom pod Dwoma Orłami (4) – obycz., Pol. 2021
22.25 Generał Nil – dramat
FILM biograficzny, Polska 2009
0.40 O Polskę trzeba walczyć – film dok., Pol.
1.45 Na kłopoty... Bednarski (5) – krym.
2.45 Boża podszewka (7, 8) – serial obycz., Pol. 1997

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (65) – serial kryminalny, Polska
7.00 Rolnicy. Podlasie (37, 38) – serial dokum.
9.00 Działkowcy (3, 4): Nowy ja; Zawód Działkowicz
11.00 Z klimatem i z pasją
11.30 Wojny magazynowe 9 (5-9) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (25)
15.00 Poszukiwacze złota w Australii (5, 6) – dok.
17.00 Rolnicy. Podlasie (36-39) – serial dok., Pol.
21.00 Wioski wioseczki (6, 7)



22.00 Premiera: **Narcos. Francuski łącznik** – dok.
23.00 Najsłynniejsze napady (1) – serial dokumentalny
0.00 UFO. Zaginione dowody (5) – serial dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (14-17) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (2, 3) – magazyn wędkarski

METRO

6.25 Gorączka złota 12 – dok.
8.10 Klan z Alaski – serial dokum.
9.10 The Floor – teleturniej, Pol.
10.35 Step Up 3 – film muzyczny,
FILM USA 2010, wyk. Rick Malambri
12.45 Twarzą w twarz (4) – sens.
13.50 Diagnoza 4 (3, 4) – obycz.
15.50 Belle Epoque (7, 8) – krym.
17.50 Kryminalni (13) – krym., Pol.
18.55 Kryminalni 2 (1) – krym., Pol.
20.00 Wallander (4) – serial krym.
22.05 Chyłka – Zaginięcie (7)
23.05 Chyłka – Kasacja (1) – krym.
0.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.
1.00 Szpital (913) – paradok., Pol.
2.00 Szkoła (643) – paradok., Pol.
3.00 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.00 Szpital (907) – paradok., Pol.

ZOOM

9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
11.45 Sensacje XX wieku – hist.
14.05 Czterej pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny, Polska
16.10 1920 Bitwa Warszawska
FILM – dram. wojenny, Polska 2011
18.50 MasterChef: Czechy 7
20.05 Dynamo – najlepsze momenty – film dokum.
21.05 Kryptonim Banshee
FILM – thriller, USA 2022
23.00 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski
0.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia
1.05 Magia nagości. Finlandia
1.50 Kabaretowe przeboje
5.10 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.55 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.25 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję 5 – mag.
12.10 Wiem, co jem – mag.
12.45 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show
13.45 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.50 Kuchnia jak u mamy – mag.
17.00 Odkrycia Magdy Gessler
17.35 Magda gotuje internet
18.10 MasterChef – pr. rozrywk.
19.35 Posiekani – teleturniej kulin.
20.35 Pokusy wybrzeża – dok.
21.40 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
22.40 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show
23.40 Perfekcyjni gospodarze 9
1.50 Król mięsa – magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
14.00 Pogromca mitów w akcji
16.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Megaprojekty generała Franco – serial dokum.
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Pojedynki wizjonerów: Carnegie kontra Frick – dok.
23.00 Poszukiwacze dinozaurów
0.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Eva Zu Beck: Przekroczyć granice
13.00 Odkopać historię: Religia
14.00 Makro inżynieria
15.00 Burzliwa historia Tudorów
16.00 Klucz do przepowiedni
17.00 Utracone bomby zimnej wojny (1, 2) – film dokum., Fr.
19.00 Śladami tajemnic: Jerozolima – film dokum., Fr.
20.00 Al-Kaida: Przed 11 września (3) – film dokum.
21.00 Górnicy z Chile: wyścig z czasem
23.00 Katastrofa w przestworzach
1.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

BBC EARTH

10.55 Niezwykłe wyspy tropikalne – serial dokum.
12.05 David Attenborough i cuda natury 3 – serial dok.
12.35 W okowach mrozu 5 – dok.
13.35 Przez nieznaną Afrykę
14.35 Planeta doskonała – dok.
16.40 Życie na pustkowiu 4
18.40 Miłosne rozgrywki zwierząt – serial przyrod.
19.45 Błękitna Planeta 2 – dok.
20.55 Niezwykłe wyspy tropikalne – serial dokum.
22.00 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
23.00 Przyszłość natury – dok.
0.15 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.
1.20 Zabójcza pogoda 6 – dok.

WP

11.05 Pogoda
11.10 Pogromca tajemnic – dok.
12.05 Świat bez fikcji
13.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
15.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
16.00 Policjanci w akcji 2 (4)
16.50 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 2
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 12
23.00 1, 2, 3... Kabaret! 4 – pr. rozr.
0.00 Mistrzowie Kabaretu 2
1.00 Mistrzowie Kabaretu 7
2.00 Mistrzowie Kabaretu 4
3.00 Mistrzowie Kabaretu 9

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (577) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (3, 4)
9.30 Dragon Ball Super (55-63)
14.00 Kabaretowa Ekstraklasa
16.00 Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących
18.00 Kabaret na dobry wieczór. Paranienormalni Show
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa
21.00 Zdrady (5-8) – paradok., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy – szpital futpolowy (41, 42) – kom.
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.05 Polowanie na ogród 7
12.40 Najbrzydsze podwórko w dzielnicy – pr. rozrywk.
13.40 Letnia chata na lata 13
15.45 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
16.40 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
17.40 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
18.40 Zgłoś remont – pr. rozrywk.
19.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 – program rozrywkowy
21.20 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
22.20 Dorota inspiruje 2
23.15 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Tajemnice mrocznych wód – serial dokumentalny
8.05 Smakuj świat z Pascalem
10.15 Pod okiem kosmitów – film dokumentalny, USA
12.15 Baseny z rozmachem
13.20 Etiopia według Jarka Nowaka – film dokum., Pol.
14.25 Człowiek kontra jedzenie
16.25 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.40 Ciężarówką przez Stany
21.40 Pomocy! W moim domu straszy (14, 15) – serial grozy
23.45 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny
1.45 W co wierzą Osbournowie – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Dzika przyroda strefy równikowej
14.00 Sekretne życie pingwinów: Cesarskie serce
15.00 Życie w Karpatach: Jesień
16.00 W królestwie lwa
18.00 Królestwo białego wilka (3) – film dokumentalny, USA
19.00 Dzikie cuda Europy
20.00 Europa z powietrza
21.00 Drapieżnik kontra ofiara
22.00 Wspaniałe Filipiny
23.00 Dzika Missisipi (3) – film przyrodniczy, USA 2011
0.00 Drapieżnik w raju
1.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT HISTORY

8.55 Starożytne superbudowle 3
11.10 Wielkie budowle Rzymian
14.35 Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk (1, 2) – film dok.
17.05 Lądowanie w Normandii: Historia żołnierza – dok.
19.05 Wiolonczelistka z Auschwitz – film dokum.
21.00 Duma i prostytucja – dok.
22.00 Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-więźniarki – dok.
23.00 Maria Stuart: listy pisane szyfrem – film dokumentalny
0.05 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa
1.10 Największe oszustwa II wojny światowej

CANAL+ KUCHNIA

13.30 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum.
14.35 James Martin: hiszpańska przygoda – serial dokum.
15.25 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
16.20 Włoska uczta – serial dok.
17.20 U sąsiadów w kuchni 16
18.30 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
19.25 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 M jak mięso – serial dokum.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.45 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem

CANAL+ DOMO HD

14.10 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum.
15.15 Luksusowa ucieczka 8
16.15 W mieście czy na wsi?
17.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
18.10 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
18.35 Daleko od miasta 16 – dok.
19.05 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10
21.55 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
22.50 Mały metraż w wielkim stylu 2 – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

9.50 SuperMarket Chef
10.20 SuperMocni – mag.
10.50 Ponad wszystko
FILM – film obyczajowy, USA 2017
12.50 Aniołki Charliego – film
FILM sensacyjny, USA/Niemcy 2000
14.55 Mr. Deeds – milioner
FILM **z przypadku** – komedia romantyczna, USA 2002
17.00 Świat według Kiepskich (576, 577) – serial komediowy
18.00 Moja mama i twój tata
21.00 Świat w płomieniach
FILM – film sensacyjny, USA 2013
23.45 Creed 2 – dramat
FILM obyczajowy, USA 2018

TVP KOBIETA

13.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską – skrót widowiska
14.00 Rodzinka.pl (194, 195)
15.00 Pociąg do Polski – dok.
15.30 Ojciec Mateusz 13 (169, 170) – serial kryminalny
17.25 Magia irańskiego jedwabiu – film dokum.
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (377) – telenowela
20.30 Wichrowe wzgórze (358)
21.30 Na tropach przeszłości (2)
22.30 System – dramat kryminalny,
FILM USA/Wlk. Bryt./Czechy 2015

PLANETE+

13.35 Natura kontra upał – dok.
14.45 Najdziksze ostępy Europy 2 – serial dokum.
17.00 Planeta ciągłych przemian 2 – serial dokum.
18.05 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.50 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3
19.20 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4
19.45 Dynastia Nehru-Gandhi (2) – film dokumentalny
20.55 Kasparow. Gra o wielką stawkę – film dokumentalny
22.00 Śmierć na Cyprze – dok.
23.10 Polując na drapieżców

TVP DOKUMENT

14.05 Mała myszka – opowieść o dzielnej matce – film dok.
15.05 Borneo – cudowna dżungla – dok., Fr./Niemcy
16.10 Zdumiewające ciało człowieka (2) – film dokum.
17.10 Ukryte oblicze: Peru – dok.
18.05 Sanatorium miłości 4
19.00 Ingmar Bergman: Okiem choreografa – dok., Szwecja
20.00 Twarze Agaty – film dokum.
21.25 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
21.35 Endometrioza – nadzieja na nowe terapie – film dok.
22.40 Tamte lata, tamte dni

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.55 **Sportowy wieczór**
6.30 **Piłka nożna:** LN – mecz: Anglia – Hiszpania
8.45 **Lekkoatletyka:** Maraton Warszawski **(live)**
11.45 **Niezwykłe historie Biało-Czerwonych**
12.10 **Polska Liga Żeglarska** – magazyn sportowy
12.40 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga – mecz: Czarni – KS Uniwersytet Jagielloński **(live)**
14.55 **Piłka nożna:** LN – mecz: Anglia – Hiszpania
17.00 **Zagrajmy to po swojemu** – film dokum.



17.50 Piłka nożna kobiet: MŚ U-20 – Polska 2026 – finał **(live)**
20.30 **Lekkoatletyka:** Maraton Warszawski
21.15 **Sportowy wieczór**
21.45 **Piłka nożna:** LN: Polska – Bośnia i Hercegowina
0.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Holandia – Szwecja

EUROSPORT 1

6.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Fuji **(live)**
10.30 **Tenis:** Puchar Lavera – 2. dzień
12.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026
13.00 **Kolarstwo:** CRO Race – 6. etap **(live)**
15.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego **(live)** Kolarze zmierzą się z trudami trasy liczącej sobie 273 km. Wyzwanie podejmie m.in. Michał Kwiatkowski.



22.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Whistler – zjazd kobiet i mężczyzn **(live)**
1.15 **Cycling Show** – mag.
1.30 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Fuji
3.00 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz o 3. miejsce
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz finałowy
11.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
13.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – finał – mecz gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz finałowy
17.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Serbia – Holandia **(live)**



20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Niemcy – Grecja **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz finałowy
1.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
3.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026

TVP ABC

10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 8**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Ugotuj nam bajkę**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**



16.35 44 Koty
17.05 **Robin Hood**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Dolina Muminków**
19.25 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Tyciaki**
19.50 **Kocie kalamburki**

MINIMINI+

10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing 2**
14.20 **Blaze i megamaszyny 3**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**



16.56 Ciekawski George 7
17.55 **Dora poznaje świat 8**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 4**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**
22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

TVN 24

7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.30 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 W kuluarach
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Akademia ogrodnika**
2.35 **Szkło kontaktowe**
3.40 **Nic do zgłoszenia** – dok.
4.30 **Kadr na Kino** – mag.

CANAL+ SPORT

11.00 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**
11.45 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**
12.30 **Boks:** Walka o pas IBF World w Fuji – waga junior musza: T. Simsri – M. Vicelles
13.40 **Premier League Review**
14.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz finałowy
17.30 **Wysoki Pressing**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz barażowy **(live)**
22.00 **Boks:** BKFC 94: Manchester: Darren Till – Yoel Romero
23.15 **Boks:** Walka o pas IBF World w Fuji: T. Simsri – M. Vicelles
0.30 **LaLiga Highlights**
1.00 **Ligomistrzowe historie** (3)

EUROSPORT 2

10.45 **Kolarstwo:** CRO Race
12.00 **Tenis:** Puchar Lavera – 2. dzień
13.00 **Tenis:** Puchar Lavera – 3. dzień **(live)**
15.00 **Tenis:** Puchar Lavera – 3. dzień **(live)**
17.00 **Tenis:** Puchar Lavera – 3. dzień **(live)**
19.00 **Tenis:** Puchar Lavera – 3. dzień **(live)**
21.00 **Golf:** President's Cup – 4. dzień **(live)**
0.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Fuji
1.30 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego

POLSAT SPORT 2

6.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Fuji **(live)**
11.00 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz finałowy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Chengdu – ćwierćfinał **(live)**
15.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Ostrovia – Industria Kielce **(live)**
17.00 **Koszykówka mężczyzn:** Superpuchar Polski – mecz finałowy **(live)**
19.30 **Koszykówka mężczyzn:** Superpuchar Polski – studio **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Norwegia – Portugalia **(live)**
22.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.15 **Sonic Prime**
11.10 **Harmidom 8**
11.40 **Harmidom**
11.55 **Grzmotomocni**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.20 **Niebezpieczny Henryk**
14.20 **Harmidom 10**
15.20 **Harmidom 6**
15.35 **Harmidom 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.50 **Sonic Prime 2**
17.40 **SpongeBob Kanciastoporty 12**

TELETOON+

9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 3**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.37 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.04 **Gadający Tom i przyjaciele 5**
16.37 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.22 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO

13.00 **Jan Paweł II – dzisiaj**
13.30 **Polscy szpiedzy**
13.52 **Serwis Info Dzień**
14.30 **Serwis Info Dzień**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Wieczór wyborczy – Przedterminowe wybory prezydenta Krakowa**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – finał **(live)**
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Milan – Lecce
11.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
13.00 **GP Confidential**
13.45 **Formuła 2:** GP Azerbejdżanu
15.00 **Formuła 1:** GP Azerbejdżanu
17.05 **Bundesliga Weekly** (6)
17.40 **Bundesliga Clubs**
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
20.00 **Ligue 1 Show** (5)
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli
22.40 **Serie A**
23.20 **Bundesliga Special Show** (3)
0.00 **Bundesliga Clubs**

POLSAT SPORT 3

7.00 **Tenis:** Turniej ATP w Chengdu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
9.00 **Tenis:** Turniej ATP w Chengdu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Chengdu – ćwierćfinał **(live)**
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Dania – Walia **(live)**
20.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Raul Rosas Jr – Raoni Barcelos 27.09.2026
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa 2**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 8**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol 2**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
15.15 **Zwierzęce zagadki**
16.15 **Świnka Peppa 3**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Klub Myszki Miki Plus**
8.30 **Spidey i superkumple 3**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Superkoty**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.30 **Myszka Miki Raźni Rajdowcy**

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.40 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

11.05 **Premier League: The Big Interview** (6)
11.40 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz finałowy
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 7. miejsce **(live)**
17.15 **LaLiga Highlights**
18.00 **Boks:** Walka o pas IBF World w Fuji: T. Simsri – M. Vicelles
19.15 **Wysoki Pressing**
20.55 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 171
22.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 7. miejsce
0.55 **Boks:** BKFC 94: Manchester: Darren Till – Yoel Romero

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
22.00 **Bundesliga Weekly** (6)
22.40 **Bundesliga Clubs**
23.00 **Bundesliga Clubs**
23.20 **Ligue 1 Show** (5)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Stade Rennais FC – Olympique Marsylia

POLSAT PLAY

9.00 **Kołowrotek**
9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Siły specjalne – Polska**
1.40 **Tajna historia XX wieku**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Duda kontra Szafrański**
14.00 **Moto kombat**
14.45 **Zawodowi handlarze**
15.30 **Po raz trzeci! Sprzedane**
16.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
17.15 **Ciężarówką przez pół świata**
18.15 **Naprawy nie do naprawy**
19.00 **Raport końcowy**
19.25 **Wojny samochodowe**
21.25 **Zawodowi handlarze**
22.10 **Jeździć, obserwować**
22.55 **Duda kontra Szafrański**
23.40 **Po raz trzeci! Sprzedane**

TVS

8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Oczami miłości** – melodramat, Niemcy/Austria 2002
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 2e1a71bee2



Czy będzie teraz występować też w innych formatach? – Jeśli w telewizji znajdzie się miejsce na stand-up, improwizację, to może i ja jeszcze się w niej pojawię.



Za nim już randka z Zofią Zborowską-Wroną w sukni ślubnej i masaż od Rafała Rutkowskiego... Co jeszcze czeka asystenta?



Z Adamem Woronowiczem świetnie się uzupełniają.

TASKMASTER • CZAREK SIKORA

Nie mnie tu oceniać

Stand-uper i komik, a od niedawna skromny asystent polskiego Taskmastera zaprasza za kulisy nowego komediowego show.

➲ **TASKMASTER PO 28.09 godz. 21.30 TVN**

Da się przygotować do tego programu?
Wyspać się trzeba. To jedyne przygotowanie. Wszystko jest improwizowane, nie mamy napisanych żadnych tekstów, żartów. Po prostu uczestnicy najpierw wykonują zadania, a później spotykamy się w studiu i wszystko komentujemy na bieżąco.

Uczestnicy wiedzieli, na co się piszą?
Trzeciego dnia nagrań w studiu Żabson zapytał mnie, całkiem poważnie: „Czarek, czy to jest program komediowy?”. On chyba naprawdę nie do końca wiedział, w czym zgadza się wziąć udział (śmiech). Ale pozostali uczestnicy wiedzieli, chociaż „Taskmaster” nie był raczej popularny w Polsce. Sam zajmuję się komedią, a nie znałem wcześniej tego programu.

Czyli także nie do końca zdawałeś sobie sprawę z tego, co to za program, gdy szedłeś na casting?
Nie miałem pojęcia. Nie obejrzałem ani jednego odcinka. Wpisałem tylko tytuł w wyszukiwarkę i popatrzyłem na zdjęcie brytyjskich prowadzących, czyli Grega Daviesa i Alexa Horne'a – jakichś dwóch gości w garniturach. Pomyślałem sobie, że nigdy nie chodziłem w garniturze, to może wreszcie się tego nauczę (śmiech). I poszedłem na casting. Byłem całkowicie sobą, nie miałem niczego przygotowanego, nie próbowałem odgrywać żadnej roli. I TVN stwierdził, że mnie wezmą. Czy popełnili błąd, to już nie mnie oceniać (uśmiech).

Od oceniania są tu widzowie. No i Taskmaster. Adam Woronowicz dosyć łagodnie podchodzi do uczestników.
Adam naturalnie jest bardzo łagodnym, miłym gościem. Takim do rany przyłóż. Jest też świetnym aktorem, więc pewnie gdyby chciał, to mógłby grać groźnego chama, jak niektórzy Taskmasterzy w zagranicznych edycjach. Ale on postawił – moim zdaniem na szczęście – na naturalność.

Ile z tego, co się wydarzyło w domu Taskmastera, zobaczymy na ekranie?
Ktoś mi powiedział, że około 10 procent zadań nie weszło do programu.

Czas na wykonanie części zadań jest ograniczony. Surowo tego pilnujecie?
Wszystko robimy ze stoperem w ręku. Nawet jeśli potrzebujemy chwili przerwy, żeby przykładowo przełożyć kamerę, to uczestnik w tym czasie nie ma prawa niczego zrobić. Stoi tam, gdzie się zatrzymał, aż wznowimy nagrywanie. Nie ma tak, że ktoś dostanie bonusowy czas; trzymamy się treści zadania, na poważnie.

Jak nie zwariować, kiedy oglądasz, jak piąta osoba męczy się z tym samym zadaniem?
Z każdym z uczestników z osobna spędziłem 6 dni w domu Taskmastera, potem było jeszcze 5 dni nagrań w studiu. Jestem dosyć zmęczony, ale żeby nie zwariować, nie skupiałem się tylko na „Taskmasterze”, robiłem też inne projekty. Zajmowałem się improwizacją, byłem na festiwalu stand-upu. Jednego dnia byłem na planie, a następnego jechałem w trasę.

W zagranicznych edycjach asystenci często starają się zachowywać kamienną twarz.
Też próbowałem, ale problem jest taki, że bardzo łatwo mnie rozśmieszyć. Poza tym doskonale znam się z Rafałem i Wiolką, więc tym łatwiej było im mnie rozbawić. Pozostałym też to wychodziło; przy wielu zadaniach trudno się nie zaśmiać. Myślę, że widz będzie zadowolony. **Rozm. JOANNA KOŁAKOWSKA**

FOT. TVN

eprasa.pl 2e1a71bee2



Karolina nie będzie w stanie uwierzyć w to, jak została potraktowana.

NA SYGNALE

Podwójna moralność

NA SYGNALE PO 28.09 godz. 21.50 TVP 2

Sonia (Natalia Rewieńska) poprosi Karolinę (Klaudia Janas) o spotkanie w delikatnej sprawie. Wojtasek będzie przekonana, że koleżanka chce się jej poradzić w czymś ważnym. Przeżyje jednak szok, gdy usłyszy, że Sonia natknęła się na platformie randkowej na profil jej chłopaka, Belmondziaka (Mateusz Dymidziuk)! Karolina nie będzie mogła uwierzyć, że została tak upokorzona. Zadzwoni do partnera, żeby wszystko wyjaśnić, usłyszy coś, co ją załamie. Belmondziak bez ogródek przyzna, że umawia się z innymi kobietami przez internet. Doda, że chodzi „tylko o seks" i Karolina nie powinna mieć z tym problemu, bo przecież tylko ją kocha... **JP**

DETEKTYWI

Żona ortodonty

DETEKTYWI PO 28.09 godz. 17.55 TVN

Większość mieszkańców bloku woli nie interesować się kobietą, która znalazła schronienie w ich piwnicy. Tylko pewna nastolatka dostrzega w niej osobę potrzebującą pomocy. Gdy staje się świadkiem napaści na bezdomną i jej porwania, natychmiast zgłasza się do Anny Potaczek i Katarzyny Kowalik. Początkowo jedyny trop wydaje się mało znaczący – to wizytówka ortodonty znaleziona w rzeczach zaginionej. W klinice detektywki odkrywają jednak coś zaskakującego: lekarz nie jest dla poszukiwanej przypadkowym człowiekiem, lecz... jej mężem. Dlaczego więc kobieta mieszkała w piwnicy, a on stanowczo zapewnia, że nic go z bezdomną nie łączy? **MAM**



Anna Potaczek dobrze wie, że każdy szczegół może okazać się ważny.

FOT. Artrama, TVN/Fokusmedia

REKLAMA

Bogactwo szałwii!
Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!
- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

Żeń-szeń i Imbir
- szlachetne korzenie!
Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe
z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru

Żeń-szeń:
- Legendarny korzeń ceniony w Azji od tysięcy lat.
- Charakterystyczny, wyrazisty smak.
- Dziś w wygodnej formie cukierka.

Imbir:
- Rozgrzewający, korzenny smak.
- Wyrazisty aromat prawdziwego imbiru.
- Przyjemne, orzeźwiające doznanie w ustach.



Reutter

eprasa.pl 2e1a71bee2

TVP 1

5.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.20 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.40 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.55 **Akacjowa 38** (948) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.25 **Zaraz wracam 3** (146) – serial obyczajowy, Polska 2026
9.00 **Ranczo 2** (16): Lokalna rewolucja – serial obyczajowy, Polska 2007 (patrz obok)
10.05 **Komisarz Alex 2** (16) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 21** (274): Koński raj – serial kryminalny, Polska 2019
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.25 **Agropogoda**
12.35 **Rok w ogrodzie extra**
12.50 BBC w Jedynce: **Ssaki** (1) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
14.00 **Splątane losy** (54) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1038) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4742) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.40 **Akacjowa 38** (965) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.00 OBYCZAJOWY

Ranczo 2 (16)

Remont gospody zbliża się do końca. Uroczyste otwarcie Country Clubu dla miejscowej elity zakłóca awantura z dawnymi bywalcami. W obawie przed zaognieniem konfliktu wójt (Cezary Żak, zdj.) postanawia udostępnić lokal wszystkim mieszkańcom wsi. **65 min**



18.05 TELENOWELA

Klan (4742)

Jerzy i Mariola chwalą Oskara za świetnie zorganizowane winobranie. Beata wspomina, że Jagoda wkrótce wraca do Polski na dłużej. Jaśkowi natychmiast psuje się nastrój. Brajan (Marcin Błaszak, zdj.) zastaje w domu Darka przy obiedzie. Daje mu do zrozumienia, że za często odwiedza Czesię (Anna Powierza, zdj.). **35 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Liga Narodów – studio **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Szwecja – Polska **(live)** (patrz obok) Podopieczni Jana Urbana będą chcieli zrewanżować się Szwedom za porażkę 2:3 z finału baraży w eliminacjach mistrzostw świata. **160 min**
23.15 Świat bez fikcji: **Film dokumentalny**
0.25 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
1.10 FILM **Cisza nocna** – horror, Polska 2024, reż. Bartosz M. Kowalski, wyk. Maciej Damięcki, Zdzisław Wardejn, Włodzimierz Press, Anna Nehrebecka
3.05 **Film dokumentalny**
4.10 **Notacje** – cykl dokumentalny, Polska 2007 ▶ **4.20**



20.35 SPORT

Piłka nożna

Biało-Czerwoni niewątpliwie mają do wyrównania rachunki z ekipą Trzech Koron. To właśnie Szwedzi pozbawili Roberta Lewandowskiego (zdj.) i spółkę marzeń o wyjeździe na tegoroczny mundial. **160 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (943): Mecz – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1847) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Rodzina (nie od) święta:** Poranki dla zakochanych. Dlaczego się nie rozumiemy? Bariery w komunikacji – magazyn religijny, Polska 2026
6.50 **Barwy szczęścia** (3406) – serial obycz., Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Okrasa łamie przepisy:** Cuda, czyli ciasta na kiju – magazyn kulinarny, Polska 2025 (patrz obok)
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (208) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (926): Na haju – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (486) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Martina ucieka z sanatorium. Manuel i Salvador próbują zataić nieobecność Curra. Vera wyznaje Lopemu, że jest córką księżnej de Carril. Petra sądzi, że ktoś celowo sprowadził arystokratkę do pałacu. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (209) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Mukadder odwiedza Beyzę i Nusreta w areszcie. Derya odnajduje Yoncę i ostrzega ją przed nadciągającym zagrożeniem. Ta kontaktuje się z Hancer, po czym decyduje się na radykalny krok. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3406) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy

Karol Okrasa (zdj.) odkryje tradycje Suwalszczyzny. Pokaże trzy unikalne wypieki na kiju: drożdżowe ciasto z konfiturą porzeczkową i ricottą, sękacza z ciasta naleśnikowego z sałatką z duszonej jagnięciny, a także ciasto francuskie z sałatką z wędzonego pstrąga. **40 min**



20.50 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1943)

Olek wraca do domu w nocy kompletnie pijany. Aneta robi mężowi wyrzuty. Mariusz u Sowińskiego zaciera ślady zbrodni. Następnego dnia personel zauważa, że dyrektor zniknął. Marcin wraca do pracy detektywa. Martyna (Magdalena Turczeniewicz, zdj.) ma randkę z Jakubem (Krzysztof Kwiatkowski, zdj.). **60 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3407) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska
20.50 **M jak miłość** (1943) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (927) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
22.20 **Berlin Ku'damm 77** (22) – serial obyczajowy, Niemcy 2025
23.20 **Matlock** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
1.00 **Zaślubiona** (4) – serial obyczajowy, Włochy 2022
2.15 FILM **Rozgrywka** – film sensacyjny, Niemcy/USA 2001, reż. Frank Oz, wyk. Robert De Niro ▶ **4.15**



23.20 KRYMINALNY

Matlock (17, 18)

Olympia konfrontuje się z Matty (Kathy Bates, zdj.), dając do zrozumienia, że ma już dość jej kłamstw. Następnie rozmawia z ciężarną klientką, która pragnie się rozwieść z agresywnym mężem. **100 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
5.55 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.00 **Trudne sprawy** (760) – serial paradokumentalny, Polska 2018
9.00 **Dlaczego ja?** (1319) – serial paradokumentalny, Polska 2024
10.05 **Wypasiona kuchnia** (16) – pr. rozrywk., Polska 2026
10.20 **Dlaczego ja?** (1318, 1320) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (19): Drapieżne żądze – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (980, 981) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1234): Bez wyjścia – serial paradokumentalny, Polska 2026 Zakrwawiony mężczyzna barykaduje się w domu. Niebawem Olgierd oraz Krzysiek znajdują zwłoki jego żony. Podejrzany stanowczo zaprzecza popełnieniu zbrodni. Śledczy muszą ustalić przebieg wydarzeń. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (20): Plan doskonały – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
18.00 **Pierwsza miłość** (4254) – serial obyczajowy, Polska 2026 Jolka zauważa Kingę i Janka w czułym uścisku. Obiecuje, że nikomu nie powie o tym, co widziała. Sekret jej jednak ciąży. Ewa umawia się z Lucją na spotkanie. Zaczyna podejrzewać, że kobieta coś ukrywa. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (29) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.55 KRYMINALNY

Gliniarze. Śląsk (20)

Bankomaty stają się celem przestępców, którzy używają materiałów pirotechnicznych nieznanego pochodzenia. Trop wiedzie do handlarzy bronią oraz niewybuchami z czasów wojny. Piter (Jakub Wróblewski, zdj.) odwiedza w szpitalu ranną nastolatkę. **65 min**

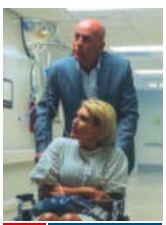


20.30 KATASTROF.

2012

W 2009 roku naukowcy odkrywają gwałtowne burze na Słońcu. Rok później rządy największych państw ustalają plan na wypadek zagłady. Curtis (John Cusack, zdj.) dowiaduje się, że władze budują statki, współczesne arki. Wkrótce przepowiednia Majów, wieszcząca koniec świata, zaczyna się spełniać. **205 min**

20.30 FILM Megahit: **2012** – film katastroficzny, USA/Kanada 2009, reż. Roland Emmerich, wyk. John Cusack, Amanda Peet, Chiwetel Ejiofor, Thandie Newton (patrz obok) Wizja globalnej zagłady oczami reżysera takich katastroficznych produkcji jak „Dzień Niepodległości” czy „Pojutrze”. Atutem są widowiskowe efekty specjalne. W doborowej obsadzie znalazł się Woody Harrelson, który wniósł do filmu elementy humorystyczne. **205 min**
23.55 FILM **Koszmarna noc** – thriller, USA 2019, reż. Matt Eskandari, wyk. Nicky Whelan, Bruce Willis, Tito Ortiz (patrz obok)
2.05 FILM **Krwawa profesja** – dramat sensacyjny, USA 2002, reż. Clint Eastwood



23.55 THRILLER

Koszmarna noc

Taylor (Nicky Whelan, zdj.) zostaje postrzelona przez skorumpowanych policjantów. Jako jedyny świadek zbrodni musi walczyć o życie. Wzywa na pomoc porucznika Wakesa (Bruce Willis, zdj.). **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1489) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 **Kuchenne rewolucje** (6) – pr. rozrywk., Polska 2024
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (17) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 **Kuchenne rewolucje** (4, 11) – program rozrywkowy, Polska
13.40 **Ukryta prawda** (1636, 1637) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Zamożni rodzice 21-letniej Oli są przeciwni jej związkowi ze starszym Czarkiem, karanym za pobicie. Zakochana dziewczyna chce z nim uciec. Przed wyjazdem zabiera z sejfu ojca pieniądze. Okazuje się, że gotówka jest fałszywa. **125 min**
15.45 **Ukryta prawda** (1769) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
16.50 **Szpital św. Anny** (150) – serial obyczajowy, Polska 2026
Marta i Tomek pomagają rannej kobiecie, która cierpi na urojenia. Towarzyszą jej dwie córki. Gdy dołącza do nich mąż pacjentki, ta nie pozwala mu się do siebie zbliżyć, a dzieci wyraźnie się go boją. **65 min**
17.55 **Detektywi** (351) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Nastolatka martwi się o bezdomną kobietę mieszkającą w piwnicy jej bloku. Widziała napaść na nią i jej porwanie. Prosi Annę i Katarzynę o pomoc. Trop prowadzi do gabinetu stomatologa. **60 min**
18.55 **„Lalka" – relacja z premiery** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.00 **Fakty**
19.30 **„Lalka" – relacja z premiery** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



15.45 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1769)
Władysław oświadcza się Alicji. Kobieta potrzebuje czasu do namysłu. Kocha swojego partnera, ale martwi się jego opinią kobieciarza. Para bierze ślub. Niebawem Alicja dowiaduje się, że jej mąż był widziany w towarzystwie młodej ciężarnej kobiety. **65 min**



21.30 ROZRYWKA

Taskmaster (5)
Kazimierz Mazur (zdj.) i inni uczestnicy show jedli już arbuza na czas i szukali kucyków w laboratorium. Obecnie stawiają czoło nowym wyzwaniom, wymagającym odwagi i kreatywności. Kluczem do sukcesu może być nietypowe wykorzystanie codziennych przedmiotów. Program prowadzi komik Cezary Sikora (zdj.). **70 min**

20.15 **Na Wspólnej** (4284) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **The Floor** – teleturniej, Pol.
21.30 **Taskmaster** (5) – program rozrywk., Pol. (patrz obok)
22.40 **Godziny szczytu 2**
FILM – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, John Lone, Ziyi Zhang (patrz obok)
0.35 **Rozwodnicy** – komedio-
FILM dramat, Polska 2024, reż. Michał Chaciński
2.40 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
3.10 **Uwaga!** – mag. reporterów
3.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (19) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
4.30 **Nauka jazdy 6** (14) – pr. rozrywk., Polska 2025
5.00 **Zamieszkać na plaży 6** (2) – program rozrywk., USA 2019



22.40 KOM. SENS.

Godziny szczytu 2
Hongkong. Inspektor Lee (Jackie Chan, zdj.) zajmuje się sprawą zamachu na ambasadę USA w Hongkongu. Pomaga mu spędzający tu wakacje Carter (Chris Tucker, zdj.). Trop prowadzi śledczych do Las Vegas. **115 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 5** (16, 17): Ofiary zbiegu okoliczności; Swobodny lot, część 1 – serial kryminalny, USA 1989
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 3): Bez litości; Odlot – serial sensacyjny, Niemcy 2021
10.00 **Zaklinaczka duchów 5** (100) – serial fantasy, USA 2010
11.00 **Kotka** (39) – telenowela, Meksyk 2014
Agustin postanawia zniszczyć Fernanda, by upokorzyć Esmeraldę. Z kolei Cichy sugeruje Feli, że powinna poddać się leczeniu w zakładzie psychiatrycznym. **60 min**
12.00 **Nie igraj z aniołem** (170) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Guz Marichuy jest bardzo duży. Pomimo ryzyka Juan Miguel robi wszystko, żeby uratować ukochaną. Sąd przyznaje Amadorowi opiekę nad Eduarditem. Mężczyzna zostawia dziecko na śmietniku. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (12) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 **Rodzinny interes** (5): Oldtimer – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 14** (760, 761) – serial obyczajowy, Polska 2024
Wojskowy chce zabezpieczyć rodzinę na wypadek wojny. Bez konsultacji z żoną sprzedaje mieszkanie po jej babci, aby mieć pieniądze na zakup domu i przearanżowanie go na schronienie. **120 min**
17.00 **Rodzinny interes** (6): Brzydkie kaczątko – serial obyczajowy, Polska 2019
Zaniedbana Magda otrzymuje zaproszenie na studniówkę od najprzystojniejszego chłopaka w klasie. Fryzjerki robią wszystko, żeby wyglądała olśniewająco. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1029, 1030) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 19 (1029, 1030)
Filip chce kupić kamerkę. Roman (Marcin Borchardt, zdj.) dostaje zaproszenie od Edyty, znajomej z klubu morsów, na trening. Na miejscu zbiórki zastaje tylko ją. Malwina jest zainteresowana zakupem sztucznego ciążowego brzucha. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

22 kule
Były gangster Charly Mattei (Jean Reno, zdj.) wiedzie spokojne życie u boku żony i dzieci. Pewnego dnia ktoś do niego strzela. Choć 22 kule sięgają celu, on uchodzi z życiem. Po rekonwalescencji szuka zemsty. Podejrzewa, że za zamachem stał jego dawny przyjaciel, bezwzględny Tony (Kad Merad). **155 min**

20.00 Poniedziałki z Jeanem Reno:
FILM **22 kule** – film sensacyjny, Francja 2010, reż. Richard Berry, wyk. Jean Reno, Kad Merad, Jean-Pierre Darroussin (patrz obok)
22.35 **90 minut do śmierci**
FILM – thriller, USA 2021, reż. Dolph Lundgren, wyk. Scott Adkins, Dolph Lundgren, Vas Sanchez, Scott Hunter
0.15 **Gotowy na wszystko**
FILM – thriller, Francja/Belgia 2018, reż. Julien Leclercq, wyk. Jean-Claude Van Damme, Sami Bouajila, Sveva Alviti, Sam Louwyck (patrz obok)
2.05 **Dzielnica strachu 3** (81): Głosy w mojej głowie – serial kryminalny, Polska 2022
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1025) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 **Zobacz to!**



0.15 THRILLER

Gotowy na wszystko
Lukasowi (Jean-Claude Van Damme, zdj.) grozi więzienie, a jego córce dom dziecka. Policja składa mu ofertę – jeśli rozpracuje gang, umorzą sprawę. Ojciec podejmuje się misji. **110 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (51) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (484-486) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 **Ukryta prawda** (1394, 1557, 1558) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (709-711) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok)
13.55 **Detektywi** (135) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 **Szpital św. Anny** (140) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 **Szpital** (884) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Doktor Nowicka zajmuje się czterolatkiem. Matka dziecka poświęciła się jego wychowaniu. Do Szewczyka trafia kobieta, która poślizgnęła się na oleju celowo rozlanym przez jej koleżanki. **60 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (563) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Działacz na rzecz praw zwierząt zaprzecza oskarżeniom o atak na cyrkowca. Poszkodowany twierdzi, że poglądy napastnika wpłynęły na jego zachowanie. **60 min**
18.00 **Rozwód. Walka o wszystko** (15) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Kilka miesięcy temu u Dominiki zdiagnozowano raka piersi. Guz usunięto, a kobieta jest po drugim cyklu chemioterapii. W tym trudnym czasie odkrywa, że mąż znalazł sobie kochankę. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1695) – serial paradokumentalny, Polska 2025
19-letni Janek, mieszkający w warszawskim akademiku, odkrywa szokującą prawdę o siostrze. Dziewczyna, zamiast pracować jako barmanka, zarabia na życie na kamerkach erotycznych. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (709-711)
Dziewięciolatek naprowadza Annę Palkę i Rafała Kopacza (oboje na zdj.) na trop więzionej dziewczyny. Rodzice podejrzanego zeznają, że syn mieszka z narzeczoną. Okazuje się jednak, że to kłamstwo. Policjanci przygotowują zasadzkę. **125 min**



20.00 REALITY SHOW

Hotel Paradise 13 (19)
Podczas Rajskiego Tableau do programu dołączyła Natalia Nartowska (zdj.). Utalentowana 25-latka nie tylko śpiewa, pisze teksty piosenek i gra na gitarze, ale również maluje obrazy. Pracująca w modelingu dziewczyna liczy, że wyprawa do Tajlandii pozwoli jej poznać ciekawych ludzi. **60 min**

20.00 **Hotel Paradise 13** (19) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 **72 godziny** – dramat
FILM sensacyjny, USA/Francja/Serbia 2014, reż. McG, wyk. Kevin Costner, Amber Heard, Hailee Steinfeld, Connie Nielsen (patrz obok)
Dzieło specjalistów od dynamicznych, pełnych wartkiej akcji produkcji. Współautorem scenariusza do filmu jest Luc Besson. **150 min**
23.30 **Elvis** – dramat biograficzny,
FILM USA/Australia 2022, reż. Baz Luhrmann
2.45 **Mówię Wam 5** (6) – program kulturalny, Polska 2026
3.55 **Fachowcy** (9) – serial paradok., Polska 2017
4.30 **Usterka 12** (4) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



21.00 DRAM. SENS.

72 godziny
Renner (Kevin Costner, zdj.) z CIA dowiaduje się, że jest śmiertelnie chory. Agentka Vivi (Amber Heard) proponuje mu układ – jeśli zabije przestępcę, otrzyma eksperymentalne lekarstwo. **150 min**

TVP 3

12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
14.10 **Inwestujemy w Twoje zdrowie** – magazyn
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Kryminalna siódemka**
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.20 **Pogoda**

TVP POLONIA

12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **Blondynka 6** (75, 76)
13.50 **Zmiennicy** (4) – kom.
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **100 pytań do...**
16.00 **Pan Mama** (3) – kom.
16.30 **Barwy szczęścia** (3384)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Słownik polsko@polski** (695) – talk-show, Polska
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (59) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (22, 23) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (143) – reality show, Polska 2025
8.55 **Policjantki i Policjanci** (642-644) – serial obyczajowy, Polska 2020
11.55 **Na ratunek 112** (994, 995) – serial paradokumentalny, Polska
12.55 **Trudne sprawy** (766-768) – serial paradok.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1455) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1372) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (448) – reality show, Polska 2025

PULS 2

11.10 **Gus. Mały – wielki rycerz 2** – serial anim.
11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 6** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 6**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (333) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.15 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Janosik** (3) – przyg., Pol.
14.05 **Rodzinka.pl** (247, 248) – serial kom., Polska 2018
15.10 **Program rozrywkowy**
15.50 **Kocham Cię, Polsko!** (3)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny

TTV HD

7.35 **DeFacto 14** (12, 13)
8.30 **Kartoteka 8** (14, 15)
10.35 **Detektywi** (124, 346)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (12)
13.35 **Zakup w ciemno 7** (4)
14.35 **Nic do ukrycia 2** (4)
15.35 **Złomowisko PL 8** (14)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (34) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 8** (3, 4) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (3)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (17)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (17) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (248)
Sinan boi się, że Seyran rzuci go dla Ferita. Ten z kolei nie chce iść na ślub Suny i Abidina. Tymczasem Kazim żałuje, że nie dostał zaproszenia na wesele córki. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.45 **Dziedzictwo** (903)
2.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
3.00 **Całkiem niezła historia**
3.20 **Program informacyjny 19.30**

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

HISTORYCZNY



20.25 Wojenne dziewczyny (7) – Polska 2016
Jurek śledzi Marysię, która ma pracować w domu Dietricha. Podejrzewa ją o kolaborację lub romans z Niemcem. Tymczasem ona przeszukuje gabinet pracodawcy. Odkrywa sejf. **50 min**

21.15 **Dom** (3) – serial obycz.
22.40 **Moje przeboje** (9) – rozr.
23.15 **Panorama**
23.45 **Historie z Indii** – dok.
0.35 **Moda na język polski** (66) – magazyn
1.00 **Między pamięcią a zapomnieniem** (4)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1456) – Polska 2026
Pod skałkami na górskim szlaku zbieracz butelek znajduje nieprzytomną, brutalnie zgwałconą i pobitą dziewczynę. Białach i Bachleda szukają sprawcy. **60 min**

20.00 **Wypasiona kuchnia** (28) – pr. rozr., Pol. 2026
20.05 **Uroczysko** (277)
20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1056) – krym., Pol. 2026
21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (173) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni** (4) – serial dok., Pol. 2018
23.10 **Killerman** – dramat
FILM kryminalny, USA 2019

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1019) – Pol.
Podczas spotkania przy piwie Tanek daje do zrozumienia Nano, że martwi się o niego. Między kumplami narasta napięcie. Spacerująca po parku z Sebastiankiem Patrycja natyka się na Selera. **60 min**

21.00 **Dzielnica strachu 4** (122, 123) – serial krym.
23.00 **Wstydliwe choroby: XXL 2** (5) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 4** (121) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (37) – obycz., Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (288) – obycz.
4.00 **Niesamowite!** (17, 18)

TELETURNIEJ



20.25 Postaw na milion
W grze bierze udział 2 bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Progrm prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). **105 min**

22.10 **Rodzinka.pl** (90) – serial komediowy, Polska 2013
22.50 **The Voice of Poland 17** (5, 6) – widowisko, Polska
1.20 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** – widowisko, Pol.
1.45 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.30 **Kabaretomaniacy** – pr. rozrywk., Pol. 2019
4.40 **Hity wszech czasów** – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (5)
Jakub Felliński, Krzysztof Ufnal oraz Konrad Mariański (wszyscy na zdj.) skomentują wybrane programy telewizyjne. Okaże się, co ich irytuje, a co ekscytuje. Nie obędzie się bez śmiechu. **80 min**

23.20 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.20 **Idź na całość 3** (4) – rozr.
1.20 **Kochaj albo wróć** (4) – serial dokumentalny, Pol.
2.20 **Wyburzacze 8** (1, 2)
3.40 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (24) – serial fabularno-dokum.
4.25 **Nauka jazdy 6** (4) – rozr.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy 17.35 Poczytalnia 17.45 Tamte lata, tamte dni 18.20 Nasz Białystok jest EKO 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 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 Eksport ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 16.46 Dej pozór 17.13 Dzień z bliska 18.00 Dzień z bliska 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.45 Cud inżynierii. 90 lat zapory Porąbka 17.05 Scena Atelier WITKACY 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Który jesteś 18.10 Reportaż. Z lubelskiego 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 16.45 Kulturalnie mówiąc 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawałek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 16.43 Medycyna i ty 17.00 Włącz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Magazyn 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop 21.47 Informator kulturalny

RZESZÓW 16.45 Liczy się pasja 17.00 Konkrety i opinie 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności

SZCZECIN 16.45 Blondynka 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Młodzi – mamy głos 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pełnosprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.45 Filmowe spotkania 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.30 Fakty 16.44 Kresowa filmoteka 17.15 Magazyn Dolnośląski 17.36 Góry zrodzone z morza 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Przyszłość jest teraz 21.02 Dlaczego krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (816, 817)
12.25 **Ojciec Mateusz 12** (159)
13.20 **Komisarz Alex 23** (294)
14.15 **Ranczo 3** (37, 38) – obycz.
16.00 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
16.10 **Gwiazdorska kuchnia Ani 4** – magazyn kulinarny
16.40 **Tańcząca ze światem – Jordania** – magazyn
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 31** (402)
19.20 **Ranczo 9** (113) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (304, 305)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (420)
22.20 **Cały ten zgiełk** – musical, FILM USA 1979, reż. Bob Fosse
0.35 **Pestka** – dramat psychologiczny, Polska 1995
FILM

TVP KULTURA

12.00 **Hollywoodzki remake** (4)
13.05 **Co mówią lekarze**
13.45 **Kosmos 1999** (33) – s.f.
14.45 **Dzieci i ryby** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1996
16.40 **Rodzina Połanieckich** (1) – serial obyczajowy, Polska 1978
18.15 **Dobry tytuł** – mag. kult.
18.55 **Rawhide 3** (71) – przyg.
20.00 **Książę przypływów**
FILM – dramat obycz., USA 1991
22.20 **Siedem lat w Tybecie**
FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997
0.45 **Tycjan: imperium barw**
2.30 **Ostoja** – dramat
FILM obyczajowy, Irl./Polska 2012
4.10 **Dobry tytuł** – mag. kult.
4.50 **Podróże z historią** (17)
5.30 **Teledyski** – magazyn muz.

BBC FIRST

11.55 **Z pamiętnika położnej 14** (8) – obycz.
13.00 **Tajemnice Brokenwood 5** (2) – serial kryminalny
15.00 **Ojciec Brown 13** (5)
16.00 **Lewis 4** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2010
17.00 **My Life is Murder 5** (3) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 20** (5)
19.55 **Śmierć pod palmami 11** (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 **Harry Wild 5** (5) – krym.
22.00 **Dyplomatki** (1, 2) – krym.
0.00 **Zbrodnie Saint-Pierre** (8)
0.55 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (6) – krym.

ROMANCE TV

10.40 **Diagnoza Betty** (183, 184) – serial obyczajowy, Niemcy
12.30 **Inga Lindström:**
FILM **Uciekające konie w Sudermanii** – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
14.25 **Miłość na horyzoncie**
FILM – kom. romant., USA 2024
16.20 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Letnie marzenie** – film obycz., Niem./Austria 2004
18.05 **Górski lekarz** (95) – obycz.
20.00 **Wszystko po połowie**
FILM – komedia, Niemcy 2024
22.20 **Wszyscy lekko stuknięci**
FILM – komedia, Niemcy 2024
0.15 **Górski lekarz** (95) – obycz.
2.05 **Wszystko po połowie**
FILM – komedia, Niemcy 2024

ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe 2** (8, 9) – serial dokumentalny
12.55 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (9) – reality show, USA 2017
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (10, 11) – dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (15) – krym.
16.55 **Detektywi z Bordeaux 7** (6) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 2** (6, 7) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (27) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (7) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Detektywi z Bordeaux 6** (6) – serial krym., Fr./Bel.
0.25 **Polska. Największe tajemnice 2** (4, 5) – pr. rozr.

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 2** (9, 10, 5-8)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 9** (20-24) – kom.
14.00 **Teoria wielkiego podrywu 10** (1) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 4** (5-8) – kom.
16.30 **Przyjaciele 2** (11-14)
18.30 **Hoży doktorzy** (1, 2)
19.30 **Duchy** (9, 10) – fantasy
20.30 **Teoria wielkiego podrywu 10** (2-4) – kom.
22.00 **VMA's 2026** – widowisko
0.05 **Miasteczko South Park 9** (14)
0.30 **Miasteczko South Park 10** (1)
1.00 **Pracoholicy 5** (8, 9) – kom.
2.00 **Śmiesznie nie będzie** (1, 2) – rozr., Wielka Brytania

TV 6

8.55 **Kobra – oddział specjalny** (184, 185)
11.00 **48h. Zaginieni** (116-118)
14.00 **Policjantki i Policjanci** (1256) – serial obycz., Polska
15.00 **Uroczysko** (157, 158)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (186, 187)
18.05 **Strażnik Teksasu** (24, 25)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (135, 136)
22.00 **Mentalista** (3) – krym.
23.05 **Łowca pedofilów** (136-139) – serial dokum.
1.00 **Cztery Gwiazdki**
FILM – komedia, USA/Niem. 2008
2.55 **Więzienie** (182) – dok., Pol.
3.25 **Na ratunek 112 ekstra** (70) – serial paradok., Polska
3.40 **Septagon** (89, 90) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (16) – krym.
10.55 **Lekarze 4** (12) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (108, 109) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (17) – krym.
14.55 **Detektywi** (646, 647)
16.05 **Na Wspólnej** (100, 101)
17.10 **Kino w drodze** – pr. kult.
17.45 **Alfabet filmowy** – mag.
17.55 **Maska** – komedia, USA
FILM 1994, reż. Chuck Russell
20.00 **Jack Ryan: Teoria chaosu**
FILM – film sensacyjny, USA/Rosja/Wielka Brytania 2014
22.20 **Przemytnik** – dramat
FILM sensacyjny, USA/Kan. 2018
0.40 **Nico: Ponad prawem**
FILM – film sensacyjny, USA/Hongkong 1988

eprasa.pl 2e1a71bee2

STOPKLATKA

6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.55 **Robert Makłowicz** (232, 247) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (16)
9.45 **Górski lekarz** (6, 7)
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (13)
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1) – serial kryminalny, Australia 2015, wyk. Essie Davis, Nathan Page
14.00 **Hudson i Rex 4** (11)
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (16, 17) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 10) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (265) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1041, 1042) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (158-160) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (927) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1464, 1465) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (400-404) – serial kom., Polska 2012
17.00 **48h. Zaginieni** (271, 272) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1053) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (45) – serial krym.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (160) – kom.
6.35 **Na sygnale** (542, 543)
7.45 **Ojciec Mateusz 7** (92)
8.40 **Komisarz Alex 10** (124)
9.30 **Rodzinka.pl** (161) – kom.
10.00 **Klan** (1508) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 3** (29) – obycz.
11.30 **M jak miłość** (1942)
12.25 **Komisarz Alex 26** (324)
13.25 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel.
13.35 **Ojciec Mateusz 34** (443, 444) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 10** (125)
16.20 **Na sygnale** (544, 545)
17.25 **Ranczo 3** (31, 32) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 34** (445) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 7** (93) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.25 **Bolek i Lolek na wakacjach** (11, 12)
7.45 **Przygody Myszki** (11, 12) – serial anim.
8.05 **Siedem życzeń** (5)
9.15 **Tego się nie robi kotu** – film krótkometraż., 2022
9.40 **Diabeł** – film krótkometr.
10.00 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
11.50 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
13.45 **Quo vadis** (1, 2-ost.) FILM – dramat hist., 2001
17.20 **Czterej pancerni i pies** (2, 3) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (4, 5) – serial krym., USA/Kan.
7.35 **Ostry dyżur 6** (3, 4) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 7** (23) – krym., USA
10.25 **Castle 8** (1) – serial kryminalny, USA 2015-2016, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
11.25 **Rekrut: FBI** (19, 20) – serial kryminalny, USA
13.15 **Agenci NCIS 10** (8, 9) – serial sensacyjny, USA
15.10 **FBI 6** (1, 2) – serial krym.
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (1, 2) – krym., USA/Kanada
19.05 **Castle 8** (2, 3) – krym.
21.05 **FBI 6** (2) – serial krym.

CANAL+ PREMIUM

6.15 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
7.35 **Dahomej** – film dokum.
8.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.00 **Miss mokrego podkoszulka** FILM – komedia, Polska 2002
10.00 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl**
12.10 **Nadzieja** – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006
13.50 **Joseph i jego dzieci**
14.45 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
16.45 **Balony** – film krótkometr.
17.15 **Jason Bourne** FILM – thriller, USA 2016
19.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
19.20 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Fr./Belgia 2025

PRZYGODOWY



20.00 Elektra – USA/Kanada/ FILM Szwajcaria 2005

Płatna zabójczyni (Jennifer Garner, zdj.) jest mistrzynią wschodnich sztuk walki. Jej kolejnym celem są Mark Miller i jego córka. Gdy kobieta poznaje historię obojga, staje po ich stronie. **120 min**

22.00 **Ekstradycja 3** (2, 3) – serial sensacyjny, Polska
0.30 **Pulp Fiction** – FILM – dramat sensacyjny, USA 1994, wyk. John Travolta, Uma Thurman
3.45 **Gangsterzy i filantropi** FILM – film sensacyjny, Polska 1963
5.45 **Zakalec** – film krótkometrażowy, Polska 2024

PARADOKUMENTALNY



21.00 Gliniarze (983)

Nieznany sprawca strzela do byłego prywatnego detektywa. Życie ratuje mu kamizelka kuloodporna. Adam i Olga odkrywają, że ofiara stara się ukryć pewne fakty. **65 min**

22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (137, 138) – serial dokumentalny, Pol.
23.00 **Świat według Kiepskich** (451, 452) – serial kom., Polska 2014
0.00 **Ślad** (87) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (57) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (560) – mag.
3.35 **Demakijaż** (107) – rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (4)

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 3 (33, 34) – Polska 2008

Lucy i Kusy postanawiają pozostać parą, co powoduje konflikt z proboszczem. Duchowny wyrzuca Amerykankę z domu parafialnego, w którym prowadziła lekcje języka angielskiego. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 34** (446) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na sygnale** (922-926) – serial fab.-dokum., Polska 2026
3.05 **Londyńczycy** (13) – serial obyczajowy, Polska 2008
3.55 **Klan** (1508) – telen., Pol.
4.25 **Rodzinka.pl** (315, 316) – serial komediowy, Polska 2026

SENSACYJNY



20.00 Ostatnia misja – 1999, FILM reż. Wojciech Wójcik

Zawodowy zabójca Andre (Peter J. Lucas, zdj.) dowiaduje się, że jest śmiertelnie chory. Wraca do Polski, aby odnaleźć córkę. Jednocześnie przyjmuje swoje ostatnie zlecenie. **125 min**

22.05 **Lokatorka** – dramat FILM kryminalny, 2021, wyk. Sławomira Łozińska
0.40 **Symetria** – FILM – dramat obyczajowy, 2003, wyk. Arkadiusz Detmer
2.50 **Mistyfikacja** – FILM – dramat kryminalny, 2010
5.05 **Fuck them all** – etiuda filmowa, 2025
5.40 **Sabina** – film krótkometr.

KRYMINALNY



22.05 FBI: Most Wanted 5 (5) – USA 2024

W Pensylwanii uzbrojeni napastnicy porywają grupę licealistów oraz nauczyciela. Task Force próbuje uspokoić zrozpaczonych rodziców. Wkrótce sytuacja wymyka się spod kontroli. **55 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (1, 2) – krym., USA/Kanada
0.50 **Castle 8** (2, 3) – krym.
2.45 **FBI 6** (2) – serial krym.
3.40 **FBI: Most Wanted 5** (5) – serial kryminalny, USA
4.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (10) – krym., USA/Kanada
5.25 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY



21.00 Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen (4)

W Bengazi zakażony wirusem MERS Vincent walczy o życie. Zara jest o krok od ujawnienia swojej tożsamości. Chce skonfrontować się z kretem w Londynie. **50 min**

21.50 **Dobry chłopiec** – obycz., FILM Pol./Wielka Brytania 2025
23.40 **Surfer** – thriller, Australia/ FILM USA/Irlandia 2024
1.20 **Pokuszenie** – FILM – thriller erot., Wielka Brytania 2024
3.05 **Polana pośród brzeziny** FILM – dram. obycz., Fr./Polska/Niem. 2003

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

13 ULICA

6.25 **Morderstwo na przylądku Finisterre** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
8.20 **Motyw 3** (12) – krym., Kan.
9.15 **Motyw 4** (1) – krym., Kan.
10.10 **Bez śladu 2** (20, 21) – krym.
12.05 **Kasandra 6** (2) – krym., Fr.
14.10 **Zabójstwo w Strasburgu** FILM – thriller, Francja 2016
16.10 **Motyw 4** (2, 3) – krym.
18.10 **Bez śladu 2** (22, 23) – serial kryminalny, USA 2003-2004
19.55 **Kasandra 6** (3) – krym., Fr.
22.00 **Astrid i Raphaëlle 3** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.15 **Podróżnik** (3) – serial krym.
2.15 **Motyw 3** (12) – krym., Kan.
3.15 **Motyw 4** (1) – krym., Kan.
4.10 **Morderstwo na przylądku Finisterre** FILM – film kryminalny, Fr. 2023

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (132-134) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (12)
8.30 **Przyjaciółki** (247, 248)
10.25 **Świat według Kiepskich** (96, 97, 14, 15, 224, 225, 23)
14.30 **Nadchodzi Polly** FILM – kom. romant., USA 2004
16.25 **Wielki mur** – film fantasy, FILM USA/Chiny/Hongkong 2016
18.30 **Wstrząs** – dramat FILM obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Australia 2015
21.00 **Sisu** – dramat wojenny, FILM Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022
22.50 **Życzenie śmierci** – film FILM sensacyjny, USA 2018
1.05 **Gliniarze** (659, 660) – serial paradokumentalny, Pol.
3.05 **Fala zbrodni** (19, 20)
5.00 **Na ratunek 112** (942, 943)

HBO

12.25 **Wyśnione piosenki** FILM – dramat obycz., USA 2025
13.55 **Rozważni i romantyczni** FILM – **klub miłośników Jane Austen** – komediodramat, USA 2007, wyk. Maria Bello
15.40 **Lodowy szlak: Zemsta** FILM – thriller, USA/Australia 2025
17.30 **Spider-Man: Bez drogi do domu** FILM – film przyg., USA 2021
20.00 **Latarnie** (7) – s.f., USA 2026
21.00 **Druga młodość** (3)
21.35 **Piekło kobiet** (4) – obycz.
22.25 **Supergirl** – film s.f., USA/ FILM Wlk. Bryt./Australia 2026
0.15 **MaXXXine** – thriller, FILM USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2024
1.55 **Najlepiej, jak potrafisz** FILM – komediodramat, USA 2025

WARNER TV

8.00 **Teraz albo nigdy! 2** (7)
9.00 **Bajer z Bel-Air 3** (22, 23)
10.00 **Prawo Agaty 7** (6) – obycz.
11.00 **Pełniejsza chata 3** (16, 17)
12.00 **Teraz albo nigdy! 2** (8, 9)
14.00 **Bajer z Bel-Air 3** (22-24)
15.25 **Bajer z Bel-Air 4** (1) – kom.
15.55 **Pełniejsza chata 3** (16-18)
17.30 **Pełniejsza chata 4** (1) – serial komediowy, USA
18.10 **Godziny szczytu** FILM – komedia sens., USA 1998
19.55 **Facet z ogłoszenia** FILM – kom. romant., USA 2005
22.00 **San Andreas** – dramat FILM katastroficzny, USA 2015
0.10 **Szeregowiec Benjamin** FILM – komedia, USA 1980
2.20 **Ocean's Eleven: Ryzykowna gra** – kom. sens., USA/Australia 2001

ALE KINO+

7.00 **Kot** – film krótkometr., Pol.
7.20 **Benek** – komediodramat, FILM Polska 2007
9.25 **Wolna krowa**
10.00 **Karen Pirie** (2) – krym.
11.50 **Detektyw Foyle 2** (3)
13.55 **Księżyc nad Karoliną** FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2007
15.55 **Niemożliwe** – dram. katas- FILM trof., Hiszpania/USA 2012
18.05 **Detektyw Foyle 2** (4)
20.10 **Bandyci** – western, USA FILM 2001, wyk. Colin Farrell
22.15 **Edukacja XD** (7, 8) – kom.
23.30 **Szef roku** – komedia, FILM Hiszpania 2021
1.55 **Król** (7) – serial sensacyjny
3.15 **Sweat** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2020
5.05 **Sortownia** (7) – psycholog.

CANAL+ FILM

14.25 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
15.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.10 **Gorzko** – film krótkometr.
16.40 **Miss Potter** – dramat FILM biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006
18.10 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Romería** – dramat biograf., FILM Hiszpania/Niemcy 2025
21.55 **Father Mother Sister** FILM **Brother** – komediodramat, Wlk. Bryt./USA/Włochy 2025
23.45 **Miasteczko Shelby** FILM **Oaks** – horror, Belgia/USA 2024, wyk. Camille Sullivan
1.15 **Stiller** – dramat obycz., FILM Szwajcaria/Niemcy 2025

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (4) – krym.
7.00 **Bibliotekarze 4** (5, 6)
9.00 **Medium 6** (14, 15) – krym.
11.00 **Czarodziejki 2** (15-18)
15.00 **Medium 6** (16, 17) – krym.
17.00 **Czarodziejki 2** (19-22)
21.00 **Szkoła czarownic: Dziedzictwo** FILM – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
23.00 **Trzej muszkieterowie** FILM – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011
1.15 **Wojna światów: wyginięcie** FILM – film s.f., USA 2024, wyk. William Baldwin
3.05 **Medium 6** (14, 15) – krym.
5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (4) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (34) – serial animowany
11.00 **Narzeczona dla geniusza** FILM – komedia romantyczna, USA 1994
13.00 **Czarodziejki 4** (17, 18)
15.00 **Dobre rady** – komedia FILM romantyczna, USA 2001
17.15 **Mission: Impossible – Ghost Protocol** FILM – sens., USA/Czechy/ZEA 2011
20.00 **Liberator 2** – film FILM sensacyjny, USA 1995
22.05 **2026 MTV VMA Main Show** – widowisko,
0.55 **Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki** FILM – film przyg., USA 2008

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (18) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (2, 3)
13.50 **FBI 5** (3) – serial kryminalny
14.40 **Agenci NCIS** (14) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9, 10) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (10, 11) – s.f.
19.15 **FBI 5** (5) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (4, 5) – serial kryminalny, USA
22.00 **The Hunting Party** (11)
22.55 **Helikopter w ogniu** FILM – dram. wojenny, USA 2001
1.55 **Z archiwum X** (10, 11)

FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple: Zwierciadło pęka w odłamków stos** FILM – krym., Wlk. Bryt. 2011
9.45 **Vera 9** (3) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (12)
12.55 **Poirot 10** – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Strażnik Teksasu 5** (23, 25) – serial sensacyjny
17.05 **Vera 9** (4) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (9) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Uprowadzona 3** – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
22.10 **Nienawistna ósemka** FILM – western, USA 2015
1.55 **Nieuchwytny cel** – film FILM sensacyjny, USA 1993
4.20 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (5) – serial kom.
10.50 **Naruto 5** (24-26) – anime
12.20 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (1-3) – serial komediowy, Fr.
14.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto 5** (21-23) – anime
16.00 **Making of CANAL+**
16.15 **Cztery pory Igi** (3, 4) – dok.
18.05 **13 posterunek 2** (40-42)
20.00 **Trigger Point: Stan zagrożenia 2** (1, 2) – sens.
22.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.05 **Oddział dla zuchwałych** (5, 6) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.05 **Żmijowisko** (1, 2) – krym.
1.55 **Blizna** (7, 8) – serial sens.
3.45 **Ekspedycja XD** – kom.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (3) – dok., Wlk. Bryt.
13.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (6) – dok.
14.50 **Wykrywacz historii 6** (2)
15.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (4)
16.55 **Mega transporty** (6)
18.00 **Porzucona Ameryka 4** (3)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (4) – dok.
19.50 **Mega transporty** (7)
20.55 **Kryptonim Polska** (1) – serial komediowy, Polska
21.55 **Na krawędzi możliwości** (11, 12) – serial dok., 2023
22.55 **Porzucone konstrukcje 4** (4) – dok., Wlk. Bryt.
23.50 **Koleją przez świat** (5)

PONIEDZIAŁEK 28 września

WSCH. SŁ. 06.40 | ZACH. SŁ. 18.29 | Imieniny: Marka, Tymona, Wacława

TeleTydzień

TLC

6.00 **Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania** – rozr.
7.00 **Salon sukien ślubnych Goka** (8) – serial dokum.
8.00 **Łowcy promocji**
9.00 **Wiza na miłość 11**
11.00 **Jay i Pamela 2**
12.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8**
16.00 **Historie wielkiej wagi 5:** Doug – serial dok.
17.00 **Dr Pyszczylla 4**
18.00 **Wiza na miłość 11**



20.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
21.00 **Wiza na miłość 12** (18)
23.00 **Koleżanki na zabój 2**
0.00 **Dr Pyszczylla 4**
1.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
2.00 **Wiza na miłość 12** (18)
4.00 **Salon sukien ślubnych Goka** (1) – serial dokum.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (171-173) – program rozrywk., Pol.
7.30 **Przyjaciółki** (36, 37) – serial obycz., Pol. 2014
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (45, 46) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (30, 31) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (3) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (130) – reality show, Polska 2025
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (36) – reality show, Pol. 2015



18.00 **Nasz nowy dom** (310, 311) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (58)
21.05 **Więzienie kobiet** (106, 107) – serial dokum.
22.05 **Miłość z internetu** (9, 10) – serial dokum., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (198, 199) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (3-6)

TVN STYLE

5.15 **Tu jest pięknie** (1) – rozr.
6.00 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (6, 7) – reality show, Polska
7.20 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Dobrze zrobione w domu** (4) – mag.
11.30 **Ugotowani 13** (8, 9) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 **Kuchenne rewolucje** (8, 7) – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 **Pojedynek na podróże** (3) – pr. rozr., Polska 2024
16.35 **Mniej znaczy więcej. Live Better for Less** (3, 4) – mag. poradnikowy



18.45 **Kuchenne rewolucje** (10-12) – rozr., Polska 2020
20.50 **Kobieta na krańcu świata** (4) – serial dok.
21.50 **Jestem z Polski 9** (13)
22.50 **Hotel Paradise 13** (19)
23.45 **Mój sąsiad morderca 10** (2) – dok.
0.50 **Apetyt na miłość** (7)
1.50 **Dieta czy cud?** (5, 6)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Zoom na architekturę**
9.00 **Parker na złotym szlaku**
10.00 **Wyprawa w nieznane**
11.00 **Gorączka złota 16**
12.00 **Przemytnicy: na lotnisku:** Powinności
13.00 **Awantura o furę**
13.30 **Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3**
15.00 **Złomowisko PL 9** (16)
16.00 **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
17.00 **Od samochodu do domu 3**
18.00 **Przygody truckerki** (2)



19.00 **Nagi instynkt przetrwania 4**
21.00 **Nic do zgłoszenia** (7)
22.00 **Od samochodu do domu 3** (6)
23.00 Premiera: **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
0.00 **Fani czterech kółek: w trasie** (3)
1.00 **Hotrod wg Kindiga 9**

TVP HISTORIA

8.40 **Dom** (20) – serial obycz.
10.10 **Ex Libris** – magazyn
10.40 **Zagrabiony, odnaleziony, odzyskany** – film dokum.
11.40 **Plaże Europy** (1)
12.40 **Obłoki śmierci. Bolimów 1915**
14.00 **Dom** (21) – serial obycz.
15.40 **Sensacje XX wieku**
17.00 **Niezwykłe historie Biało-Czerwonych**
17.25 **Wojenne dziewczyny 2** (21) – serial hist., Pol. 2018
18.20 **Ex Libris** – magazyn
18.50 **Polskie Państwo Podziemne 1939-1945**



20.00 **Zatoka szpiegów 2** (15)
20.55 **Berlin 1945** (1) – film dok.
22.00 **Otchłań. Narodziny i upadek nazizmu** (4)
23.00 **Sensacje XX wieku**
0.35 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.15 **Zatoka szpiegów 2** (15)
2.05 **Wojenne dziewczyny 2** (21) – serial hist., Pol. 2018

FOKUS TV

7.00 **Był sobie człowiek** (15-18) – serial anim., Fr.
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (2)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (23, 24) – reality show, USA
12.00 **Broń w hollywoodzkich filmach** (3, 4) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (8, 9)
14.00 **Apokalipsa: II wojna światowa** (6) – dok., Fr.
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (2) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka**
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (25, 26) – serial dokum.



20.00 **Galileo 34** (7)
21.00 **Supersamoloty bojowe** (4) – serial dok.
22.00 **Okręty wojenne** (5, 6): Mutiny – serial dokum.
0.00 **Starożytni kosmici** (8) – serial dokum., USA 2014
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (18-21) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (4, 5) – mag.

METRO

6.00 **Na Wspólnej** (732) – obycz.
7.40 **Szpital** (917-919) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (471, 472)
12.35 **Szkoła** (637) – paradok., Pol.
13.35 **Bez kompleksów** – pr. rozr.
14.40 **Za głosem serca** (33)
15.50 **Magda M. 4** (4) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 5** – dok.
19.00 **Kartoteka 8** (3, 4) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni 2** (5, 6) – krym.
23.15 **Hannibal 2** (6) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.20 **Szpital** (916) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (644) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.25 **Szpital** (914) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 3** (15, 16)
10.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (16, 17) – sens.
12.15 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (8, 9) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 8** (13, 14) – krym., USA
23.00 **Magia nagości. Polska 5**
0.05 **Magia nagości. Niemcy**
1.10 **Adam szuka Ewy. Dania**
2.15 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.40 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.15 **Maklowicz w drodze**
11.30 **10 zadań specjalnych Michela Morana** – pr. rozr.
13.15 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.15 **Akcja: Restauracja!**
15.15 **24/24** – maraton kulinarny
16.50 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.50 **Ciasteczkowe dzieła sztuki** – film dokumentalny
18.50 **Halloweenowe wojny**
19.50 **Pyszne miejscówki** – mag.
20.50 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
21.55 **Akcja: Restauracja!** – reality show
22.55 **Posiekani** – teleturniej kulin.
23.55 **Symon gotuje w ogrodzie**
1.25 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat? 6**
11.00 **Pogromca mitów w akcji:** Powietrzna walka myśliwców
12.00 **Inżynieria ekstremalna:** Podniebny park Singapuru
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak działa wszechświat?:** Międzygwiazdowe tajemnice; Wielki Wybuch – serial dokum.
23.00 **NASA – archiwum tajemnic 4:** Planeta metalowych kosmitów; Wojna atomowa na Marsie – dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Podziemne sekrety**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Grecja: Miejsce pełne tajemnic**
17.00 **Najdziwniejsze przedmioty:** Kamień Sępa, izolator, szkielet w zbroi – dok.
18.00 **Krwawe pieniądze: Tajemnice nazistowskiej gospodarki** (2) – film dokum.
19.00 **Zaginione okręty II wojny światowej**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Chaos w kokpicie
21.00 **Górnicy z Chile: wyścig z czasem:** Akcja ratunkowa
22.00 **Ikony lotnictwa:** Beluga
23.00 **Katastrofa w przestworzach:** Zabójczy szczegół

BBC EARTH

10.25 **Życie na pustkowiu 11**
11.25 **Cała prawda o kaloriach**
12.30 **Wielka australijska przygoda** – serial dokum.
13.35 **Planeta Ziemia 2** – dok.
14.40 **W okowach mrozu 8** – dok.
15.40 **Życie na pustkowiu 11**
16.40 **Przez nieznaną Afrykę**
17.45 **Planeta Ziemia 2** – dok.
18.45 **Wielka australijska przygoda** – serial dokum.
19.45 **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 9** – dok.
22.55 **Przez nieznaną Afrykę**
23.55 **Amazonia z Robsonem Greenem** (3) – film dokum.
0.55 **Planeta Ziemia 2** – dok.
1.55 **Cała prawda o kaloriach**

WP

11.00 **Wariaci za kierownicą 3**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2** (4)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2:** Kelly and Steve
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 3** – serial dokum.
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Pogromca tajemnic** – dok.
21.00 **Świat bez fikcji**
21.55 **Pogoda**
22.05 **Mistrzowie Kabaretu**
23.00 **Kabaret na żądanie** – rozr.
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**

NOWA TV

7.30 **Świat według Kiepskich** (269-273) – serial kom., Polska
10.00 **Komisarz Mama** (16)
11.00 **Poirot 10** – serial kryminalny
15.00 **Świat według Bundych 7** (145-150) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (4) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (109-111) – serial komediowy, Pol. 2003
21.00 **Zdrady** (66) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (16, 17, 87) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy – szpital futpolowy** (43, 44) – kom.
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.55 **Kamera, akcja, wpadka!**
12.00 **Odlotowy ogród** – mag.
12.35 **Wymarzony dom w 100 dni 6** – program rozrywkowy
14.30 **Mieszkanie na miarę**
15.20 **Mieszkanie na miarę 4**
16.25 **Polowanie na ogród 8**
18.05 **Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
19.05 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.05 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **Dobrze zrobione w domu** – magazyn poradnikowy
22.40 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**
0.45 **Kamera, akcja, wpadka!**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Międzynarodowi poszukiwacze domów**
8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
12.15 **Remont safari** – pr. rozrywk.
14.15 **Człowiek kontra jedzenie**
14.50 **Nieoczywiste miejsca**
16.55 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
18.55 **Kamperem przez świat**
21.00 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.05 **Kobieta na krańcu świata**
0.50 **Remont safari** – pr. rozrywk.
2.45 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
4.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **W królestwie lwa**
9.00 **Rodzinny biznes doktora Pola**
10.00 **Niezwykły dr Pol** (1) – fab.
11.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Dzikie, sprytne i zabójcze**
13.00 **Olśniewająca Ameryka**
14.00 **Urodzone w Afryce: Cykl życia** (1) – film dokumentalny
15.00 **Dzikie, sprytne i zabójcze**
16.00 **Dzika Północ Europy**
17.00 **Królowe świata zwierząt:** Wybrzeże – serial dokum.
18.00 **Dzika Japonia**
19.00 **Wrogi świat:** Bieguny – dok.
20.00 **Pogodowe anomalie**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Olśniewająca Ameryka**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.25 **Największe oszustwa II wojny światowej**
11.30 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Albert Speer – dok.
12.20 **Starożytne superbudowle 3**
16.55 **II wojna światowa: cena imperium:** Blitzkrieg – dok.
18.00 **Militarny ranking**
19.10 **Wiolonczelistka z Auschwitz** – film dokum.
21.00 **Linie frontu:** Monte Cassino
22.10 **Statua Wolności** – film dok.
23.20 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Josef Mengele – dok.
0.15 **Starożytne superbudowle 3**
4.05 **Linie frontu:** Monte Cassino

CANAL+ KUCHNIA

13.45 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** – serial dok.
14.40 **U sąsiadów w kuchni 16**
15.45 **Zgrillowani** – magazyn kulin.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
19.25 **M jak mięso 2** – serial dok.
19.50 **Maximum Foodie 4** – dok.
20.20 **Gotuj taniej z Jamiem**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.55 **Top Chef 22** – reality show
0.55 **M jak mięso 8:** Znachor

CANAL+ DOMO HD

13.05 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**
14.05 **Adres: rezydencje marzeń**
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Meblokreacje 2** – mag.
16.50 **Gardeners' World 15**
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny
21.55 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10** – serial dokum.
22.50 **W mieście czy na wsi?**

SUPER POLSAT

10.00 **Wydarzenia 24**
10.30 **SuperLudzie** – serial dokum.
11.30 **Świat według Kiepskich** (364-367) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (464, 465, 578, 579) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Aniołki Charliego:** FILM **Zawrotna szybkość** – film sensacyjny, USA 2003
23.20 **Wrogowie publiczni** FILM – film gangsterski, USA 2009

TVP KOBIETA

12.30 **Kwiaty na warsztat 2**
12.50 **Przepis dnia 4** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (612)
13.50 **Tajemnice samolotów prezydenckich** – film dok.
15.00 **Rodzinka.pl** (301) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 13** (171, 172) – serial kryminalny
17.20 **Rajskie zakątki Europy**
18.30 **Rolnik szuka żony 13**
19.30 **Panna młoda** (1) – obycz.
20.30 **Wichrowe wzgórze** (359)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (327) – serial obycz.
22.30 **Trzy królowe** – komedia, FILM USA 2021, wyk. Ellen Burstyn

PLANETE+

12.30 **Niezwykłe podróże koleją**
13.35 **Targowiska świata:** Dijon
14.45 **Afryka z góry** – serial dok.
15.50 **360° Świat bez granic**
16.55 **Świat z góry 7**
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Polska z góry: Blokowiska**
19.10 **Mam zamek 3**
19.40 **First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj** – dok.
20.50 **Sapiens. Narodziny sztuki** – film dokumentalny
22.00 **Co kryje „Straż nocna" Rembrandta?** – serial dok.
23.10 **Planeta Seks** – serial dok.
0.15 **360° Świat bez granic**

TVP DOKUMENT

13.20 **Sekrety piramid** – dok.
14.10 **Król łąk:** Podróż – cykl dok.
15.05 **Sekrety dzikich kwiatów**
16.05 **Owady. Czy czeka nas katastrofa?** – film dokum.
17.00 **Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em**
17.55 **Sanatorium miłości 4**
18.55 **Jules Verne i jego podróż dookoła świata** – film dok.
20.00 **Kości na handel** – film dok.
21.05 **Kalendarz przyrody**
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Sagrada Familia – wyzwanie dla Gaudiego**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.45 **Sportowy wieczór**
6.15 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – mecz o 3. miejsce
8.25 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – finał
10.35 **Piłka nożna:** LN – mecz: Anglia – Hiszpania
12.45 **Piłka nożna:** LN: Polska – Bośnia i Hercegowina
14.50 **Piłka nożna:** Eliminacje MŚ: Szwecja – Polska
17.00 **Siatkówka kobiet:** LOTTO Giganci Siatkówki – mecz finałowy
19.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – studio **(live)**



20.40 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Szwecja – Polska **(live)**
23.50 **Sporty walki:** Oktagon 94 we Frankfurcie nad Menem
2.05 **Boks:** Gala w Londynie – podsumowanie
3.05 **Boks:** Gala w Tokio: Riku Masuda – Daigo Higa

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
8.00 **Snooker:** Shenzhen Open – 1. dzień **(live)**
11.00 **Tenis:** Puchar Lavera – podsumowanie
13.30 **Snooker:** Shenzhen Open – 1. dzień **(live)**
17.30 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026
18.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Fuji
W Japonii w klasie Hypercar ścigać się będzie między innymi Robert Kubica w barwach teamu AF Corse.



20.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Wiedniu
22.00 **Snooker:** Shenzhen Open – 1. dzień
0.00 **Kolarstwo:** MŚ 2026
1.30 **Snooker:** Shenzhen Open – 1. dzień
3.00 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal 2026

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
Dziennikarze Polsatu Sport rozmawiają przy kawie ze swoimi gośćmi na tematy związane z piłką nożną.
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Gruzja – Ukraina **(live)**



20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Belgia – Francja **(live)**
Pojedynek zespołów, które dobrze zaprezentowały się na MŚ. Obie ekipy musiały uznać wyższość Hiszpanii.
23.00 **Formuła 1:** Grand Prix Azerbejdżanu
1.00 **Boks**

TVP ABC

8.30 **Wissper**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 8**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**



14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Robin Hood**
17.30 **Super Wings**

MINIMINI+

3.48 **Wygibajki 2**
4.16 **Księżniczka Hania i Grymasek**
4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**



15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
16.23 **Blaze i megamaszyny 2**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

6.00 **Liga+ Extra**
8.15 **Ligomistrzowe historie** (1)
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Athletic Club
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Legia Warszawa
13.40 **Ekstrapaka**
14.40 **Ekstraklasa po godzinach**
15.45 **Wysoki Pressing**
17.30 **Boks:** Walka o pas IBF World w Fuji – waga junior musza: T. Simsri – M. Vicelles
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Cracovia
3.00 **Premier League Review**
4.10 **Premier League Stories** (5)
4.50 **Turbokozak** (2)

EUROSPORT 2

11.00 **Kolarstwo:** CRO Race – 6. etap
12.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Fuji
13.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Whistler – zjazd mężczyzn
14.30 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego
16.30 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Fuji
18.30 **Tenis:** Puchar Lavera – 3. dzień
20.00 **Snooker:** Shenzhen Open – 1. dzień
22.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Fuji
0.00 **Snooker:** Shenzhen Open – 1. dzień

POLSAT SPORT 2

6.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
8.30 **Tenis:** Puchar Billie Jean King – mecz finałowy
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Chengdu – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Chengdu – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Włochy **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 5**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.20 **Harmidom 10**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
17.30 **Harmidom 5**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Roma – Inter
11.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Porto – Benfica
13.00 **Formuła 2:** GP Azerbejdżanu
14.00 **Formuła 1:** GP Azerbejdżanu
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
20.00 **Formuła 1:** Grand Prix Azerbejdżanu – podsumowanie **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
22.40 **Bundesliga Weekly** (6)
23.20 **Serie A**
0.00 **Eleven Top Goals**

POLSAT SPORT 3

8.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
20.35 **Piłka nożna:** LN: Rumunia – Bośnia i Hercegowina **(live)**
Wynik tego spotkania może mieć kluczowe znaczenie dla ostatecznej pozycji reprezentacji Polski w tabeli grupy H Ligi Narodów.
22.30 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Raul Rosas Jr – Raoni Barcelos
1.30 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa 2**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 8**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol 3**
13.35 **Świnka Peppa 6**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.40 **Rogata ekipa**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.30 **Wysoki Pressing**
10.15 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 7. miejsce
13.15 **LaLiga Highlights**
13.50 **Premier League: The Big Interview** (6)
14.25 **Premier League Stories** (5)
15.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz barażowy **(live)**
18.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
19.00 **Dart:** World Grand Prix w Leicester **(live)**
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli
22.00 **Bundesliga Clubs**
22.20 **Bundesliga Clubs**
22.40 **Bundesliga Clubs**
23.00 **Formuła 1:** Grand Prix Azerbejdżanu
23.40 **Najlepsze gole VfL Wolfsburg**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Siły specjalne – Polska** – reality show
1.05 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.20 **Złomowisko PL**
11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
20.15 **Ciężarówką przez pół świata**
21.15 **Moto kombat**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Po raz trzeci! Sprzedane**
23.00 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
1.10 **Zawodowi handlarze**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Aż po krańce świata** – melodramat, Niemcy 2002
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Pióra na wietrze** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2003
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV 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 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 2e1a71bee2

Gwiazda na topie



Po czterech latach przerwy znów błyszczy, zadając szyku w zjawiskowej sukni Givenchy podczas premiery „Totalnej magii 2".



W kinach można już oglądać kontynuację komedii fantasy „Totalna magia 2" z Sandrą Bullock i Nicole Kidman w roli sióstr Owens.



Choć wcześniej bliżej się nie znały, na planie „Gorącego towaru" tak świetnie się dogadywały, że stały się bliskimi przyjaciółkami.

GORĄCY TOWAR • SANDRA BULLOCK

Jak Feniks z popiołów

Przez ostatnie lata Sandra Bullock unikała czerwonych dywanów, mierząc się z ogromną stratą. Teraz wraca na kinowe ekrany w „Totalnej magii 2". A w telewizji tropi przestępców i... drze koty z Melissą McCarthy.

GORĄCY TOWAR WT 29.09 godz. 21.00 POLSAT FILM

Kiedy trzynaście lat temu Sandra Bullock pracowała na planie komedii kryminalnej Paula Feiga „Gorący towar", jej życie kręciło się przede wszystkim wokół samotnego macierzyństwa i wychowywania adoptowanego synka Louisa. Kilka miesięcy wcześniej zakończyła wyczerpujące zdjęcia do „Grawitacji" – spędzała nawet po 10 godzin dziennie w konstrukcji wypełnionej ledami, symulującymi kosmiczne oświetlenie. Nic dziwnego, że plan zdjęciowy „Gorącego towaru" traktowała niemal jak wakacje. Zwłaszcza że partnerowała jej jedna z najzabawniejszych koleżanek po fachu – Melissa McCarthy. Bullock wcieliła się w Sarah Ashburn – perfekcyjną i nieco zbyt zasadniczą agentkę FBI, która musi współpracować z chaotyczną bostońską policjantką Shannon Mullins (McCarthy), co oczywiście prowadzi do ostrych spięć i komediowych katastrof.

W tymtym czasie Bullock nie szukała miłości. Po trudnym rozwodzie z konstruktorem motocykli Jessem Jamesem podkreślała, że samotność w pojedynkę jest mniej dotkliwa niż samotność w związku. Nie przypuszczała, że wkrótce miłość sama ją odnajdzie, a potem… złamie jej serce.

W cieniu diagnozy

Fotografa Bryana Randalla poznała w styczniu 2015 roku, gdy wynajęła go do zrobienia zdjęć z urodzin Louisa. Od tamtej pory stali się nierozłączni. Sandra przygotowywała się właśnie do adopcji córki Laili i choć Bryan oferował jej wsparcie, postanowiła dokończyć proces adopcyjny sama. W kolejnych latach zagrała konsultantkę polityczną w „Kryzys to nasz pomysł" (2018, Apple TV), wystąpiła w dramacie psychologicznym „Niewybaczalne" (2021, Netflix) i w 2022 roku pojawiła się jeszcze u boku Channinga Tatuma w komedii akcji „Zaginione miasto" (SkyShowtime). A potem zniknęła z życia publicznego.

Mało kto wiedział, że aktorka przeżywa swój największy koszmar. Przez dwa lata toczyła z góry skazaną na przegraną walkę o życie Bryana. Diagnoza SLA (stwardnienie zanikowe boczne), którą usłyszał w 2020 roku podczas pandemii (miał 54 lata), przewartościowała ich życie. Na jego prośbę Sandra trzymała informację o chorobie w tajemnicy, nie mogła więc liczyć na wsparcie bliskich. Dopiero po śmierci Bryana w 2023 roku aktorka wyznała, jak obciążające było opiekowanie się chorym partnerem i bycie mamą dwójki dzieci – martwiła się też o ich zdrowie fizyczne (cierpią na ciężką postać astmy) i psychiczne. – Zaczęłam opłakiwać Bryana, miłość mojego życia, trzy lata przed jego śmiercią. Jakby coś w mojej głowie mówiło: Zacznij opłakiwać już teraz. Ale czy przyniosło mi to jakąkolwiek ulgę? Nie – przyznawała w nielicznych wywiadach.

Kobieca siła i powrót

Przez cztery lata unikała medialnego szumu i chroniła swoją prywatność. Dziś Sandra Bullock, zdobywczyni Oscara w 2010 roku za rolę w „Wielkim Mike'u", wraca do świata filmu i do roli Sally Owens w „Totalnej magii 2". Kontynuacja hitu sprzed 28 lat, w którym ponownie występuje u boku Nicole Kidman, ma również wymiar symboliczny. Jest to bowiem opowieść o prastarej klątwie, kobiecej sile i radzeniu sobie ze stratą – aktorka nie ukrywa, jak mocno rezonuje to z jej własnym doświadczeniem.

JOANNA PASZTELAŃSKA



W komedii romantycznej „Dwa tygodnie na miłość" (ŚR, 30.09, godz. 17.55, TVN Fabuła) bawiła widzów w parze z Hugh Grantem.

FOT. Getty Images, East News, POLSAT, Warner Bros
eprasa.pl 2e1a7 1bee2



Magda cieszy się z wizyty żony i córek Dimy. Zabiera dziewczyny na Deszczową.

M JAK MIŁOŚĆ

Tam jest piekło

M JAK MIŁOŚĆ WT 29.09 godz. 20.50 TVP 2

Budzyńska (Anna Mucha) wraca po ćwiczeniach do domu, gdzie czeka na nią wielka niespodzianka: wizyta Nadii (Mira Fareniuk), Julii (Marta Chodorowska) oraz maleńkiej Uli (Gustaw Wyszkowski). Wkrótce Julia otrzymuje dramatyczną wiadomość z Ukrainy – Dima (Michaił Pszeniczny) przebywał w przyfrontowym szpitalu, który został ostrzelany, i przyjaciele stracili z nim kontakt. Prawniczka jest zdruzgotana i gotowa natychmiast wracać do Lwowa, by szukać męża. Na szczęście Dima w końcu do niej dzwoni. Kobieta na chwilę odzyskuje spokój, ale wieczorem wyznaje Magdzie, że jej życie za wschodnią granicą to prawdziwe piekło. **BD**



Gdy Julia dostaje telefon z Ukrainy, obawia się najgorszego.

FELICITÀ

Pomysł nie do odrzucenia?

FELICITÀ WT 29.09 godz. 20.30 TVP 1

Zośka (Laura Breszka) spędziła noc z Wiktorem (Kamil Kula), traktując to jako emocjonalne oczyszczenie. Choć czuje się lepiej, wciąż próbuje rozwikłać zagadkę domu Giulii (Oriana Celentano) i przelewów, które jej zmarły mąż (Dawid Ogrodnik) wysyłał kochance. W Polignano a Mare Stella (Stefania Ciccarelli) i Francesca (Monika Mariotti) martwią się o Marco (Alessandro Parrello), świeżo po rozwodzie. To on w telefonicznej rozmowie podpowiada Zośce, by namówiła Giulię na przyjazd do Warszawy wraz z Nico (Jan Arlotti). Pora, aby chłopiec poznał swoich polskich dziadków – Karola i Elżbietę (Piotr Polk, Anna Moskal). **BD**



W kolejnym – 11. odcinku (emisja w środę 30.09) – Giulia i Nico przylecą do Polski i odwiedzą teściów Zośki, czyli dziadków Nico i Oliwii (Klementyna Karnkowska).

akcyzowa opaska		kondensator		dworski ukłon		Clint ..., „Brudny Harry"	jest nim pingwin		np. metan		żydowski placek		manewr		popularne klocki
				kudłaty stwór z gór					talizman						
do rozbicia w kasynie		płynie przez Gryfice					surogat			3			wódz Kozaków		ziemniaczany szkodnik
				duszące schorzenie			śmieszy widza		dobra opinia	zamieszanie				5	
„wróg" żelaza		podest do składowania towarów						2				filmowa rybka		tył szyi	
	1			kojarzył pary		6			alpejski halny		skóra na cholewki				
śpiew słowika		pracuje na planie						Morgan ..., „Siedem"					4		
				kładka							... Ruffalo, „Zodiak"				
kawałek zrąbanego pnia		zatarg, kłótnia						szczucie na kogoś		7					

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: MTL Maxfilm (2), TVP

eprasa.pl 2e1a71bee2

TVP 1

4.35 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.50 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.25 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.50 **Akacjowa 38** (949) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (147) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 **Ranczo 2** (17) – serial obyczajowy, Polska 2007
10.00 **Komisarz Alex 2** (17) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 21** (275) – serial kryminalny, Pol. 2019
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Osobliwa planeta** (1) – serial dokumentalny, Australia 2024 (patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (55) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1039) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4743) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (966) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Osobliwa planeta (1)

Autorzy poszukują dziwacznych zachowań zwierząt, jakie są wpisane w ich profil genetyczny. Obserwują taneczne ruchy godowe altannika, zachowanie kraba ulicznego na ruchliwej jezdni, a także wyjątkowe umiejętności nerki, potrafiącej płynąć pod prąd. **65 min**



20.30 OBYCZAJOWY

Felicita (10)

Zośka wciąż stara się rozwiązać zagadkę dotyczącą domu oraz przelewów Kamila (Dawid Ogrodnik, zdj.). Tymczasem Stella i Francesca są zaniepokojone stanem Marco po rozwodzie. Mężczyzna z kolei oferuje wdowie pomoc. Wpada na pomysł, aby Giulia przyjechała z Nico do Warszawy. **35 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (10) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026 (patrz obok)
21.05 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
22.10 Kino mocnych wrażeń: FILM **W sieci zła** – thriller, USA 1998, reż. Gregory Hoblit, wyk. Denzel Washington, John Goodman, Donald Sutherland, Embeth Davidtz (patrz obok)
0.25 **Miłość i turbulencje** FILM – komedia romantyczna, Francja 2013, reż. Alexandre Castagnetti, wyk. Ludivine Sagnier
2.10 **Morderstwa w Montauban** FILM – film kryminalny, Francja 2024, reż. Muriel Aubin
3.50 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ 4.40



22.10 THRILLER

W sieci zła

Detektyw Hobbes (Denzel Washington, zdj.) doprowadza do egzekucji seryjnego zabójcy. Niebawem dochodzi do morderstwa, którego sprawca działa podobnie jak stracony psychopata. **135 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (944): Najsłabsze ogniwo – serial obyczajowy, Polska 2025
5.35 **M jak miłość** (1848) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Nasza wiara, nasza historia** – reportaż, Polska 2026
6.50 **Barwy szczęścia** (3407) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Rosół polski** (40) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (209) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (927) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (487) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Rómulo zgadza się zalegalizować produkcję dżemów. Cruz ma zamiar zorganizować koncert na powitanie Manuela. Vera próbuje przekonać Lopego, że w uczuciach liczą się szczerość i odwaga, a nie tytuły i pieniądze. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (210) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Dziecko i Beyza przechodzą testy DNA. Sila zaczyna łączyć fakty. Rzuca cień podejrzeń na Mukadder. W tym zamieszaniu Derya umiera ze strachu. Problemy Beyzy i Nusreta narastają. Cihan decyduje się na trudną rozmowę ze swoją matką. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3407) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Rosół polski (40)

Agnieszka Kraszewska i Aleksander Baron (oboje na zdj.) szukają źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. W trakcie podróży spróbują zdefiniować specyfikę rodzimej kuchni. Ustalą, co pozostało, a co zmieniono w recepturach przekazywanych z pokolenia na pokolenie. **40 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3408)

Ania (Hanna Klepacka, zdj.) namawia Brodę, by spróbował poszukać nowej partnerki poprzez wykorzystanie sztucznej inteligencji. Karolina i Bruno cieszą się z licznych publikacji o swoim ślubie, które przyczyniają się do poprawy wizerunku hotelu. Amelia jest zawiedziona postawą syna. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3408) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów, Polska
20.50 **M jak miłość** (1944) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.50 **Na sygnale** (928, 929) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 **Matlock** (19) – serial kryminalny, USA 2024
23.50 **Człowiek z magicznym pudełkiem** FILM – dramat s.f., Polska 2017, reż. Bodo Kox, wyk. Olga Bołądź, Piotr Polak, Sebastian Stankiewicz, Helena Norowicz (patrz obok)
1.50 **Kim Jo Dzong. Czerwona księżniczka** – film dok., Fr.
2.55 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021
3.45 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2026 ▶ 4.10



23.50 DRAMAT SF

Człowiek z magicznym pudełkiem

Rok 2030, Warszawa. Sprzątacz Adam (Piotr Polak, zdj.), który kocha należącą do elity Glorię (Olga Bołądź, zdj.), znajduje stare radio umożliwiające podróże w czasie. **120 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.00 **Trudne sprawy** (761) – serial paradokumentalny, Polska 2018
9.05 **Dlaczego ja?** (1321): Fatalna namiętność – serial paradokumentalny, Polska 2024
10.05 **Wypasiona kuchnia** (17) – program rozrywk., Pol. 2026
10.20 **Dlaczego ja?** (1322, 1323) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.25 **Gliniarze. Śląsk** (20): Plan doskonały – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (982, 983): Najdroższa żona; Skreślony – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1235): Wpadka – serial paradokumentalny, Polska 2026
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (21): Najwyższa cena – serial kryminalny, Polska 2026
Gutek i Kowalski prowadzą śledztwo w sprawie śmierci samotnej emerytki, której ciało znaleziono w splądrowanym mieszkaniu. Podejrzewają o zbrodnię szajkę włamywaczy. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4255) – serial obyczajowy, Polska 2026
Alan towarzyszy Hubertowi i Erykowi podczas zakupów. Dowiaduje się, że ma rozmowę kwalifikacyjną za godzinę. Piotrek prosi Melkę, by zrezygnowała z pracy w terenie. Ona jednak nie chce o tym słyszeć. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (30) – program rozrywk., Pol. 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIEJ

Milionerzy (137)

Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowych uczestników, którzy spróbują spełnić marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwanaście pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych, w tym pomoc prowadzącego. **35 min**



20.30 SENSACYJNY

Niezniszczalni 4

Najemnicy Barney Ross (Sylvester Stallone, zdj.), Gunner (Dolph Lundgren) i ich kompani specjalizują się w misjach niemożliwych. Tym razem muszą powstrzymać Rahmata (Iko Uwais), który na zlecenie libijskiego dyktatora ma zdobyć broń masowego rażenia. Do zespołu dołącza młode pokolenie ryzykantów. **140 min**

20.30 **Niezniszczalni 4** FILM – film sensacyjny, USA 2023, reż. Scott Waugh, wyk. Jason Statham, 50 Cent, Megan Fox, Dolph Lundgren (patrz obok)
Kontynuacja cyklu z udziałem gwiazd kina akcji lat 80. i 90. Na jednym planie spotkali się Dolph Lundgren i Sylvester Stallone, którzy występowali razem w przeboju kinowym „Rocky 4". **140 min**
22.50 **Wielki mur** – film fantasy, FILM USA/Chiny/Hongkong 2016, reż. Yimou Zhang, wyk. Matt Damon, Tian Jing, Willem Dafoe, Andy Lau (patrz obok)
1.00 **Pierwszy śnieg** FILM – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017, reż. Tomas Alfredson
3.35 **Kabaretowa Ekstraklasa** (99) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.50 FANTASY

Wielki mur

Łucznik William (Matt Damon, zdj.) wraz z towarzyszem dociera do warowni otoczonej zaporą. Stają się świadkami ataku siejących spustoszenie stworzeń. Dołączają do wojowników walczących z bestiami. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1490) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (18) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Prowadzący, znany szef kuchni, inspiruje widzów do kulinarnych eksperymentów. Każdą potrawę przygotowuje krok po kroku pod okiem kamer, dzięki czemu początkujący kucharze mają szansę poznać przepis i sposób jego wykonania. **10 min**
11.30 Kuchenne rewolucje (4, 12) – program rozrywkowy, Polska
Specjalistka odwiedza Centrum Gastronomiczne Margaret, znajdujące się przy drodze wylotowej na Oławę. Andrzej zatrudnił syna jako szefa kuchni. Dziennie do lokalu zagląda średnio kilka osób. **130 min**
13.40 Ukryta prawda (1638, 1639, 1770) – serial paradokumentalny, Polska
Rodzice Darii rok temu się rozwiedli. Jej siostra zamieszkała z matką, a ona z ojcem i jego partnerką. Parze niedawno urodziło się dziecko. Nastolatka nie akceptuje macochy, a niemowlę ją irytuje. Niebawem Daria poznaje sekret ojca. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (151) – serial obyczajowy, Polska 2026
Pod opiekę Rogowskiego trafia poszkodowany w wypadku pięciolatek. Autem kierowała jego babcia. Orłowicz przygotowuje Kacpra do zabiegu wycięcia guza i wszczepienia protezy kolana. **65 min**
17.55 Detektywi (352) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



17.55 FAB.-DOKUM.
Detektywi (352)
Były gangster podejrzewa partnerkę o zdradę. Kasia Kowalik (Daria Brudnias, zdj.) i pozostali detektywi rozpoczynają obserwację kobiety. Jakub Nowacki widzi, jak przekazuje ona bandycie gotówkę. Wkrótce dziewczyna znika bez śladu, a jej partner zostaje ranny w zamachu. **65 min**



20.50 TELETURNIEJ
The Floor
Na planszy toczy się emocjonująca rozgrywka, w której oprócz wiedzy liczą się refleks, spryt, odporność na stres i właściwa taktyka. W bieżącej edycji show uczestnicy mają szansę trafić na ukryte pole z voucherem o wartości 10 tys. zł. Wraca też złoty kwadrat. Teleturniej prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**

20.15 Na Wspólnej (4285) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
21.30 Kuba Wojewódzki (5) – talk-show, Polska 2026
22.45 Diabelska jazda FILM – thriller, USA 2023, reż. Yuval Adler, wyk. Nicolas Cage, Joel Kinnaman, Alexis Zollicoffer, Cameron Lee Price (patrz obok)
0.30 Superwizjer – magazyn reporterów
1.10 Uwaga! – mag. reporterów
1.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (20) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
2.35 Młode gliny (22, 23) – serial kryminalny, Polska 2026
4.35 Nauka jazdy 6 (15) – pr. rozrywk., Polska 2025
5.05 Zamieszkać na plaży 6 (4) – program rozrywk., USA 2019



22.45 THRILLER
Diabelska jazda
Las Vegas. David Chamberlain (Joel Kinnaman) staje się zakładnikiem nieznajomego (Nicolas Cage, zdj.), który wsiada do jego auta. Rozpoczyna się między nimi niebezpieczna, pełna napięcia gra. **105 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 5 (17, 18): Swobodny lot, część 1; Swobodny lot, część 2 – serial kryminalny, USA 1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4): Odlot; Tożsamość – serial sensacyjny, Niemcy 2021
10.00 Zaklinaczka duchów 5 (101) – serial fantasy, USA 2010
11.00 Kotka (40) – telenowela, Meksyk 2014
Pablo dopytuje Esmeraldę, czy nadal są zaręczeni. Fela widzi Agustina i rozpoznaje go. Wkrótce jej stan gwałtownie się pogarsza. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (171) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Ana Julia postanawia pojechać do domu Juana Miguela. Onelia wyrzuca ją z rezydencji. Marichuy rozpoznaje głos mężczyzny. Grupa dzieci odnajduje Eduardita i zanosi go do sierocińca. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (13) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (6): Brzydkie kaczątko – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (762, 763) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 Rodzinny interes (7): Mała miss – serial obyczajowy, Polska 2019
W warsztacie dochodzi do kradzieży. Klient ma pretensje, że na terenie firmy zginęła kamera z bardzo ważnym nagraniem. Tymczasem Ela zaczyna podejrzewać, że jej mąż może mieć coś na sumieniu. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1030, 1031) – serial obyczajowy, Polska 2026
Nastoletni Marcin doświadcza nękania ze strony dawnego kolegi, Olka. Pewnego dnia oprawca znika. W lombardzie Marcin z mamą sprzedają planszówki. Roman przynosi do wyceny gadżety. **120 min**



20.00 THRILLER
Snajper: Kolejne starcie
Żołnierz Brandon Beckett (Chad Michael Collins, zdj.) jako jedyny ocalał z zasadzki w Kongu. Postanawia pomścić poległych towarzyszy broni. Zaczyna trening strzelecki pod okiem Richarda Millera (Billy Zane), byłego protegowanego swojego ojca. **115 min**



21.55 SENSACYJNY
Tajna broń
Major Vic Deakins (John Travolta, zdj.) i kapitan Riley Hale (Christian Slater) lecą uzbrojonym w dwie głowice jądrowe bombowcem. Major katapultuje Hale'a i pozoruje przymusowe lądowanie. Chce bowiem sprzedać znajdujące się na pokładzie głowice terrorystom. Hale zamierza temu zapobiec. **130 min**

20.00 Snajper: Kolejne starcie FILM – thriller, RPA/USA/Niemcy 2011, reż. Claudio Fäh, wyk. Richard Sammel, Annabel Wright, Clyde Berning, Chad Michael Collins (patrz obok)
21.55 Tajna broń – film sensacyjny, USA 1996, reż. John Woo, wyk. John Travolta, Christian Slater, Samantha Mathis, Delroy Lindo (patrz obok)
0.05 Żelazny orzeł 3: Asy przestworzy FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1992, reż. John Glen, wyk. Louis Gossett Jr., Horst Buchholz, Rachel McLish, Paul Freeman (patrz obok)
2.10 Dzielnica strachu 3 (82) – serial kryminalny, Pol. 2022
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1026) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!



0.05 SENSACYJNY
Żelazny orzeł 3: Asy przestworzy
Pułkownik Sinclair (Louis Gossett Jr.) dowiaduje się o tragicznej śmierci podwładnego. Podobno handlował narkotykami. Postanawia podjąć własne śledztwo, żeby oczyścić imię przyjaciela. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (52) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (487-489) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1395, 1559, 1560) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (712-714) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Detektywi (136) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (141) – serial obyczajowy, Polska 2026
Daria wychodzi razem z córeczką ze szpitala. Rzeczywistość przerasta młodą matkę. Na SOR trafia 50-latka z podejrzeniem zawału. Łukasz kieruje ją na blok operacyjny. Kaja stara się unikać stażysty Wiktora. Obawia się konsekwencji w pracy. **60 min**
16.00 Szpital (885) – serial paradokumentalny, Polska 2019 (patrz obok)
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (564) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (16) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Natalia i Kacper wzięli ślub rok temu, gdy dziewiętnastolatka zaszła w ciążę. Wychowują razem córeczkę Gaję. Między partnerami coraz częściej dochodzi do kłótni o pieniądze. W końcu kobieta podejmuje decyzję o rozstaniu. Mąż walczy o jej uczucia. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1696) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Po śmierci Jana jego rodzina poznaje treść testamentu, w którym całość majątku przepisał on swojej córce, pomijając synów: Maksymiliana i Karola. Wściekli bracia oskarżają ją o manipulację. Wkrótce ich siostra zostaje potrącona przez samochód. **60 min**



16.00 PARADOKUM.
Szpital (885)
Doktor Jarosz (Bartosz Waga, zdj.) pomaga siostrom, które miały wypadek samochodowy. Dziewczyny odreagowują złą sytuację w domu. Między ich rodzicami ciągle dochodzi do kłótni. Natomiast Michał Morawski przyjmuje 17-latka z połamanymi żebrami. **60 min**



21.00 DRAM. SENS.
Ścigane
Agentka Sam (Noomi Rapace, zdj.) ma zadbać o bezpieczeństwo bogatej dziedziczki, Zoe (Sophie Nélisse). Wydaje się, że będzie to rutynowa misja. Niebawem jednak dochodzi do próby uprowadzenia jej podopiecznej. Odtąd, aby przetrwać, obie muszą zabijać podążających ich tropem bandytów. **130 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (20) – reality show, Polska 2026
21.00 Ścigane – dramat FILM sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Vicky Jewson, wyk. Noomi Rapace, Sophie Nélisse, Indira Varma, Eoin Macken (patrz obok)
23.10 Margaux – horror, USA FILM 2022, reż. Steven C. Miller, wyk. Madison Pettis, Vanessa Morgan, Jedidiah Goodacre, Richard Harmon (patrz obok)
1.20 Hotel Paradise 13 (19) – reality show, Polska 2026
2.20 Wrota piekieł 3 (8) – serial dokumentalny, USA 2022
3.20 Fachowcy (10) – serial paradokumentalny, Polska 2017
3.55 Usterka 12 (4) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.25 Dorota was urządzi! (8) – pr. rozrywk., Polska 2016



23.10 HORROR
Margaux
Hannah (Madison Pettis, zdj.) wyjeżdża ze znajomymi do domu zarządzanego przez sztuczną inteligencję. Zabawa zmienia się w koszmar, kiedy goście odkrywają prawdziwe zamiary AI. **130 min**

TVP 3

10.00 **Złoty chłopak** (248) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **O milimetr** – magazyn
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **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 **Z indeksem w ręku** (10) – magazyn
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

14.00 **Największe hity Letniej trasy Lata z Radiem i Telewizją Polską** (1) – widowisko
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kulturalni** – magazyn
16.00 **Pan Mama** (4) – kom.
16.30 **Barwy szczęścia** (3385)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (60) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (24, 25) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (68) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (645-647) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (996, 997) – paradok., Pol.
12.55 **Trudne sprawy** (769-771) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1456) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1373) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (449)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1457) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (29) – pr. rozr., Pol. 2026

PULS 2

12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 6** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 6** – serial animowany
14.10 **Baranek Shaun 4**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1020) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (334) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Makłowicz w podróży**
10.35 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Janosik** (4) – przyg., Pol.
14.05 **Rodzinka.pl** (249, 250)
15.25 **Rolnik szuka żony 13** (2) – telen. dok., Pol. 2026
16.25 **Kabaretomaniacy**
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**

TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 8** (12)
6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 14** (14, 15)
8.30 **Kartoteka 8** (16, 17)
10.35 **Detektywi** (125, 347)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (13)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (17)
14.35 **Nic do zgłoszenia 2** (1)
15.35 **Złomowisko PL 8** (15)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (35) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 8** (5, 6) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (5)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska

Kulisy ludzkich dramatów. W każdym wydaniu pojawia się relacja na żywo. Przedstawiany problem komentuje również zaproszony do studia ekspert. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (249) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.45 **Dziedzictwo** (904)
2.30 **Bez retuszu** – pr. publ.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Stulecie Winnych (5)

Bronię cieszy wiadomość o powrocie Antoniego. Mieszkańcy Brwinowa świętują odnalezienie się krewnego. W Europie rozprzestrzenia się hiszpanka. Zaraza nie oszczędza także Winnych. **55min**

21.20 **Ojciec Mateusz 3** (37)
22.10 **Autoportret za mgłą. Olga Boznańska** – dok.
23.15 **Panorama**
23.45 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
0.40 **Pan Mama** (3) – kom.
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (167)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

KRYMINALNY



20.05 Uroczysko (278)

Funkcjonariusze szukają zaginionej Wiktorii, a do komendy zgłaszają się kolejne kobiety przyznające się do tej samej zbrodni. Walicki wie, że któraś z nich kłamie. Filip podejrzewa pisarza. **35 min**

20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1057) – krym., Pol. 2026
21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (174) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni** (5) – serial dok., Pol. 2018
23.10 **Impas** – thriller, USA
FILM 2021, wyk. Bruce Willis, Patrick Muldoon
1.20 **Love Island. Wyspa miłości** (22)

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 4 (123, 124) – Polska 2023

Senior zawiadamia policjantów, że w jego kamienicy słychać tajemnicze krzyki i jęki. Prawdopodobnie dochodzą z piwnicy. Agata i Andrzej udają się na miejsce, by zbadać sprawę. **120 min**

23.00 **Wstydliwe choroby: nietypowe przypadłości** (1, 2) – dok.
1.00 **Dzielnica strachu 4** (122) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (38) – obycz., Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (289, 290)
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (563) – obycz.

KULINARNY



19.15 Okrasa łamie przepisy

Według legend podczas wypraw rycerze opiekali nad ogniem kawałki mięsa nabite na szablę. Prowadzący pokaże, jak zrobić szaszłyki, kebaby oraz kofty. **30 min**

19.45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
20.30 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
22.15 **Rodzinka.pl** (91) – kom.
22.50 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.50 **Kabaret. Super Show Dwójki** (7) – pr. rozr., Pol.
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.20 **Kabaret Letnią Porą** (49, 50) – pr. rozr., Polska
4.20 **Hity wszech czasów**

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 8 (18)

Nowe magazyny i zaskakujące kategorie palet przyciągają zarówno starych, jak i początkujących handlarzy. Do zdobycia są towary z likwidowanych sklepów czy nadwyżki premium. **60 min**

21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (18) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (5) – fab.-dok., Pol.
23.00 **Kochaj albo wróć** (4)
0.00 **Fachowcy** (8) – paradok.
0.45 **Nic do ukrycia 2** (3)
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (4) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (19)
3.00 **Szpital** (936) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.50 Nie taki internet straszny 18.00 Zwierzaki od A do Ż 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Historie niezapisane 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Stada ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Myśliwy myśli 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Tedi jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 18.00 Godka bez granic 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.46 Cud inżynierii. 90 lat zapory Porąbka 18.00 Energia bez mitów 18.10 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.56 Tematy dnia 19.15 Zrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Zdrowie w Twoich rękach 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Ta straszna wojna 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 ABC pacjenta 17.30 Teatr Wielki zza kulis 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 Strefa inwestycji 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.00 Z życia regionu 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.35 Barberska dekada 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Wyższa Szkoła Jazdy 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.45 Informacje z Mazowsza 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.44 Słownik polsko@polski 17.15 Prosto z lasu 17.29 Przyszłość jest teraz 17.50 Strefa otwarta 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Agro-Fakty 21.02 Magazyn Dolnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (818, 819)
12.25 **Ojciec Mateusz 12** (160)
13.20 **Komisarz Alex 9** (105)
14.15 **Ranczo 3** (39) – obycz., Pol.
15.15 **Ranczo 4** (40) – obycz., Pol.
16.05 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 5**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 31** (403)
19.20 **Ranczo 9** (114) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (276, 277)
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (421)
22.20 **Syn 2** (18) – serial obycz.
23.15 **Psy 2. Ostatnia krew**
FILM – film sensacyjny, Pol. 1994
1.10 **Komisja morderstw** (10, 11) – serial kryminalny

TVP KULTURA

12.25 **Kino Muranów** – dok.
14.00 **Kosmos 1999** (34) – s.f.
15.05 **Fredek uszczęśliwia świat** – komedia, Pol. 1936
16.40 **Rodzina Połanieckich** (2) – serial obycz., Polska 1978
18.15 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
18.55 **Rawhide 3** (72) – przyg.
20.00 **Wstęp do filmu „Embodying Pasolini"** (31) – reportaż, Polska 2025
20.20 **Embodying Pasolini**
22.15 **Nadzieja** – melodramat, FILM Norwegia/Szwecja/Dania 2019, reż. Maria Sodahl
0.30 **Książę przypływów**
FILM – dramat obycz., USA 1991
2.50 **The Rolling Stones – życie w rytmie rocka** (4) – serial dok., Wlk. Bryt.

ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe 2** (9, 10) – serial dokum., USA
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (10) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (12, 13) – dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (16) – krym.
16.55 **Detektywi z Bordeaux 7** (7) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 2** (13, 14) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (28) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (8) – serial kryminalny, Fr.
23.20 **Detektywi z Bordeaux 6** (7) – serial krym., Fr./Bel.
0.30 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.

TV 6

6.55 **Policjantki i Policjanci** (823, 824) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (186, 187)
11.00 **48h. Zaginieni** (119-121)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1257) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (159, 160)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (188, 189)
18.05 **Strażnik Teksasu** (26, 1)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (137, 138)
22.00 **Mentalista** (4) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (777, 778)
1.00 **Koszmarna noc**
FILM – thriller, USA 2019
3.05 **Cobra Kai** (17) – przyg.
3.40 **Septagon** (91, 92) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.40 **Śmierć pod palmami 11** (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Z pamiętnika położnej 10** (1) – serial obycz., Wielka Brytania 2021
12.55 **Tajemnice Brokenwood 5** (3) – serial kryminalny
14.55 **Ojciec Brown 13** (6)
16.00 **Lewis 4** (2) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 5** (4) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 20** (6)
19.55 **Śmierć pod palmami 11** (7) – serial krym., Wielka Brytania 2021
21.00 **Zbrodnie Saint-Pierre** (9)
22.00 **Dyplomatki** (3, 4) – krym.
23.55 **Ellis 2** (1) – krym., Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

12.25 **Malibu – Pocałuj żabę**
FILM – film obycz., Niemcy 2023
14.20 **Zakochana w Panu Niani**
FILM – film obycz., USA 2023
16.15 **Kryminał z Bolzano**
FILM – **piąte przykazanie** – film kryminalny, Niemcy 2016
18.05 **Górski lekarz** (96) – obycz.
20.00 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Zawsze z tobą** – film obyczajowy, Niemcy 2010
21.55 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **W połowie życia** – melodramat, Niemcy/Austria 2012
23.50 **Górski lekarz** (96) – obycz.
1.45 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Zawsze z tobą** – film obyczajowy, Niemcy 2010

COMEDY CENTRAL

8.55 **Hoży doktorzy** (1, 2)
9.55 **Przyjaciele 2** (11-14)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 10** (2-7) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 4** (9-12)
16.30 **Przyjaciele 2** (15-18)
18.30 **Hoży doktorzy** (3, 4)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 10** (8-13) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (3, 4) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club** (9, 10) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 10** (2, 5)
1.00 **Pracoholicy 5** (10, 11)
2.00 **Śmieszniej nie będzie** (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 9** (13, 14)

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (17) – krym.
10.55 **Lekarze 4** (13) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (110, 111) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (18) – krym.
14.55 **Detektywi** (648, 649)
16.05 **Na Wspólnej** (102, 103) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Top 100: filmy wszech czasów** (1) – pr. rozr., Pol.
17.50 **Tajna baza** – film
FILM przygodowy, USA 2022
20.00 **Wiek Adaline**
FILM – melodram., USA/Kan. 2015
22.30 **Domówka** – komedia,
FILM USA 2023, reż. Calmatic
0.35 **Jack Ryan: Teoria chaosu**
FILM – film sensacyjny, USA/Rosja/Wielka Brytania 2014

eprasa.pl 2e1a71bee2

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (240, 233) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (9)
9.45 **Górski lekarz** (7, 8) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1, 2) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 4** (12) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (17, 18) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 1) – serial dokum., Kanada

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (266) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1043, 1044) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 **Sekrety rodziny** (161-163) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (928) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1466, 1467) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (405-409) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (273, 274) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1054) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (160, 161) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (543, 544)
7.35 **Ojciec Mateusz 7** (93)
8.35 **Komisarz Alex 10** (125)
9.25 **Rodzinka.pl** (162) – kom.
10.00 **Klan** (1509) – telen., Pol.
10.45 **Ranczo 3** (30) – obycz.
11.35 **M jak miłość** (1943)
12.35 **Zaraz wracam 3** (146, 147) – serial obycz.
13.40 **Ojciec Mateusz 34** (444, 445) – serial krym.
15.40 **Komisarz Alex 10** (126) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (545, 546) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 3** (32, 33) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 34** (446) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (3, 4)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (13, 1)
7.40 **Przygody Myszki** (13, 1)
8.00 **Siedem życzeń** (6) – serial przygodowy, 1985
9.30 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna
9.40 **Podróż za jeden uśmiech** – przyg., 1972
11.35 **Bitwa pod Wiedniem** – dram. hist., Pol./Wł. 2012
14.00 **Złoty pociąg** (1, 2-ost.) – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
17.20 **Czterej pancerni i pies** (3, 4) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (6, 7) – serial krym., USA/Kan.
7.35 **Ostry dyżur 6** (5, 6) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 8** (2, 3) – serial krym., USA 2015-2016
11.25 **Rekrut: FBI** (21, 22) – serial kryminalny, USA
13.15 **Agenci NCIS 10** (10, 11) – serial sensacyjny, USA
15.15 **FBI 6** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (3, 4) – krym., USA/Kanada
19.05 **Castle 8** (4, 5) – serial krym., USA 2015-2016
21.05 **Rekrut 5** (10) – serial krym., USA 2022-2023

CANAL+ PREMIUM

9.05 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
10.30 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.35 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
12.20 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
13.40 **Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł** – film dokumentalny, USA
14.30 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – FILM film fantasy, USA 2010
16.30 **Morderstwo w ambasadzie** – FILM film krym., Wlk. Bryt. 2025
17.55 **Premierowa jazda**
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014

SENSACYJNY



20.00 Powódź – USA/Wielka FILM Brytania/Dania 1998

Rzeka Ohio występuje z brzegów. Bankowi konwojenci, Tom (Christian Slater, zdj.) i jego wuj Charlie, wywożą z zalanego miasta 3 miliony dolarów. Zostają zaatakowani przez bandę Jima (Morgan Freeman, zdj.). **120 min**

22.00 **Kryptonim Banshee** FILM – thriller, USA 2022, wyk. Antonio Banderas, Jaime King, Tommy Flanagan
23.50 **Fuga** – film FILM psychologiczny, Polska/Czechy/Szwecja 2018, wyk. Gabriela Muskała
2.15 **Chłopi** (1, 2-ost.) – film FILM obyczajowy, Polska 1973

KRYMINALNY



20.00 Ślad (46) – Pol. 2018-2019

Biznesmen Rybacki zostaje zastrzelony w swoim domu. Okazuje się, że miało tu miejsce jeszcze jedno zabójstwo. Uwaga detektywów kieruje się na prywatnego detektywa Kamińskiego. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (984) – paradok.
22.05 **Łowca pedofilów** (185, 186) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (453, 454)
0.00 **Ślad** (88) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (58) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (561) – mag.
3.35 **Śluby gwiazd** (40) – rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (4)

KRYMINALNY



20.35 Ojciec Mateusz 7 (94)

Ksiądz Mateusz znajduje porzucone niemowlę. Tymczasem Kornacki zgłasza zaginięcie żony, która niedawno straciła dziecko. Mężczyzna podejrzewa, że może ona podjąć próbę samobójczą. **55 min**

21.30 **Ranczo 3** (34, 35) – serial obycz., Polska 2008
23.30 **Ojciec Mateusz** (1) – krym., Polska 2008
0.30 **Na dobre i na złe** (998)
1.30 **Dom pod Dwoma Orłami** (9, 10) – obycz.
3.30 **Wojenne dziewczyny** (8) – serial historyczny, Pol.
4.20 **Klan** (1509) – telen., Pol.
4.55 **Zaraz wracam 3** (146) – obycz., Polska 2026

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Zabawa zabawa FILM – 2018, reż. Kinga Dębska

Trzy kobiety zmagają się z uzależnieniem od alkoholu. Lekarka Teresa przychodzi pijana na dyżur. Prokuratorka Dorota (Agata Kulesza, zdj.) wykorzystuje immunitet, aby unikać kary. **110 min**

21.50 **Demony wojny wg Goi** FILM – dramat wojenny, 1998, wyk. Bogusław Linda
23.50 **Ziarno prawdy** FILM – thriller, 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Magdalena Walach
2.30 **Jestem mordercą** FILM – thriller, 2016, wyk. Mirosław Haniszewski
4.50 **Tama** – etiuda film., 2024

KRYMINALNY



22.05 Rekrut: FBI (10)

Zespół prowadzi dochodzenie w sprawie anonimowego szantażysty. Przestępca grozi ujawnieniem wykradzionej listy agentów FBI, jeśli pewien więzień nie zostanie uwolniony. **55 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (3, 4) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle 8** (4, 5) – serial krym., USA 2015-2016
2.40 **Rekrut 5** (10) – serial krym., USA 2022-2023
3.40 **Rekrut: FBI** (10) – krym.
4.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (11) – krym., USA/Kanada
5.15 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Błąd – Nowa Zelandia/ PREMIERA Wielka Brytania 2024 FILM

Umiera pacjentka, którą operowali ceniona chirurg (Elizabeth Banks, zdj.) i stażysta. Lekarka chce dowieść, że do tragedii nie doprowadziła pomyłka jej kolegi. **105 min**

21.45 **Bezsenność** – thriller, FILM USA 2002, wyk. Al Pacino
23.40 **13 dni, 13 nocy** – thriller, FILM Francja/Belgia 2025
1.30 **The Blair Witch Project** FILM – horror, USA 1999
2.50 **Zima pod znakiem wrony** – thriller, Pol./Wlk. FILM Bryt./Luksemburg 2025

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

13 ULICA

6.25 **Zabójstwo w Strasburgu** – thriller, Francja 2016 FILM
8.20 **Motyw 4** (2, 3) – krym.
10.15 **Bez śladu 2** (22, 23) – krym.
12.10 **Kasandra 6** (3) – krym., Fr.
14.15 **Zabójstwo w Grasse** – thriller, Francja/Bel. 2016 FILM
16.20 **Motyw 4** (4, 5) – krym.
18.15 **Bez śladu 2** (24) – krym.
19.05 **Bez śladu 3** (1) – krym.
20.00 **Kasandra 6** (4) – krym., Fr.
22.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (5)
23.00 **Prosto w serce** (3, 4)
1.15 **Tajemnice Hannah Swensen 7: Ciasto grzechu warte** – film FILM kryminalny, Kanada 2025
3.05 **Motyw 4** (3) – krym., Kan.
4.05 **Zabójstwo w Strasburgu** – thriller, Francja 2016 FILM

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (135-137) – dok.
7.25 **Doktor Martin** (13) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (249, 250) – serial obycz., Polska 2023
10.25 **Świat według Kiepskich** (98, 99, 16, 17, 207) – kom.
13.15 **Ewolucja** – komedia FILM s.f., USA 2001
15.20 **Pan i władca: Na krańcu świata** – dramat FILM przygodowy, USA 2003
18.35 **Kochaj albo rzuć** FILM – komedia, Polska 1977
21.00 **Gorący towar** – komedia FILM kryminalna, USA 2013
23.25 **Potęga miłości** – dramat FILM obyczajowy, USA 2022
2.05 **Fala zbrodni** (20-22) – serial sensacyjny, Polska
5.00 **Na ratunek 112** (943, 944)

HBO

13.40 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (23) – talk-show
14.20 **Karate kid** – film FILM przygodowy, USA 1984
16.25 **Witajcie w Marwen** – film FILM biograficzny, USA/Jap. 2018
18.20 **Tak się poznaliśmy** FILM – kom. romant., USA 2023
20.00 **The Pitt 2** (11) – obycz.
20.50 **Niebo. Rok w piekle** (5) – serial obycz., Polska 2025
21.35 **Mortal Kombat 2** – film FILM sensacyjny, USA 2026
23.25 **Frendo** – horror, USA/ FILM Luksemburg/Wielka Brytania 2025
1.00 **Bękart** – dram. hist., Dania/ FILM Szwecja/Norwegia 2023
3.05 **Birth/Rebirth** FILM – horror, USA 2023

WARNER TV

8.05 **Teraz albo nigdy! 2** (8)
9.05 **Bajer z Bel-Air 3** (24)
9.30 **Bajer z Bel-Air 4** (1) – kom.
10.00 **Prawo Agaty 7** (7) – obycz.
11.00 **Pełniejsza chata 3** (18)
11.35 **Pełniejsza chata 4** (1)
12.10 **Teraz albo nigdy! 2** (9, 10)
14.10 **Bajer z Bel-Air 3** (24)
14.40 **Bajer z Bel-Air 4** (1-3)
16.05 **Pełniejsza chata 3** (18)
16.40 **Pełniejsza chata 4** (1-3)
18.20 **Uwolnić orkę 4: Ucieczka z Zatoki Piratów** – film familijny, FILM USA 2010, wyk. Bindi Irwin
20.25 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** – sens., USA/ FILM Hongkong/Ukraina 1996
22.00 **4 Blocks** (5, 6) – krym.
0.15 **Czarownice z Eastwick** FILM – horror kom., USA 1987

ALE KINO+

7.00 **Kot** – film krótkometr., Pol.
7.20 **Ultima Thule** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2023
9.05 **Gorzko** – film krótkometr.
9.50 **Karen Pirie** (3) – krym.
11.45 **Detektyw Foyle 2** (4)
13.50 **Pęknięte lustro** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
16.00 **Marzyłam o Afryce** FILM – dramat obycz., USA 2000
18.10 **Detektyw Foyle 3** (1)
20.10 **Byliśmy żołnierzami** FILM – dramat wojenny, Niemcy/ USA 2002, wyk. Mel Gibson
22.50 **Agent** – film FILM sensacyjny, USA 2024
0.55 **Love Lies Bleeding** FILM – sens., Wlk. Bryt./USA 2024
3.00 **Król** (8-ost.) – serial sens.
4.25 **Warsaw Story**
5.00 **Sortownia** (8-ost.)

CANAL+ FILM

10.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
10.35 **Call me lala**
11.00 **Riefenstahl** – film dokum.
13.00 **Ocaleni** – thriller, FILM USA/Kanada 2008
14.30 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
16.15 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
17.50 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film FILM fantasy, Australia/USA 2009
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Bad Man** – komedia FILM sensacyjna, USA 2025
21.40 **Wcielenie** – horror, FILM Wielka Brytania 2024
23.15 **Rocznica** – thriller, USA FILM 2025, wyk. Diane Lane
1.05 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (5) – krym.
7.00 **Bibliotekarze 4** (7-9) – serial przyg., USA 2017
10.00 **Medium 6** (16, 17) – krym.
12.00 **Czarodziejki 2** (20-22) – serial fantasy, USA 2000
15.00 **Medium 6** (18, 19) – krym.
17.00 **Czarodziejki 3** (1-4) – serial fantasy, USA 2000
21.00 **Linia życia** – horror s.f., FILM USA/Kanada 2017
23.15 **Wyspa fantazji** – horror, FILM USA 2020, wyk. Maggie Q
1.25 **Tożsamość** – thriller, USA FILM 2003, wyk. John Cusack
3.20 **Medium 6** (16, 17) – krym.
5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (5) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (35) – serial animowany
11.00 **Król Kalifornii** – komedio- FILM dramat, USA 2007
13.00 **Czarodziejki 4** (19, 20)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (36) – serial animowany
15.30 **Top Gun** – film sensacyjny, FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
18.00 **Szkoła stewardes** FILM – komedia, USA 2003
20.00 **Mission: Impossible** FILM – **Rogue Nation** – film sensacyjny, USA 2015
22.50 **Pszczelarz** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania 2024
0.50 **Zrodzony w ogniu** FILM – dramat sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 2013

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (19) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9, 10) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (4, 5)
13.50 **FBI 5** (5) – serial kryminalny
14.40 **Agenci NCIS** (16) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11, 12) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (12, 13) – s.f.
19.15 **FBI 5** (6) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (6, 7)
22.00 **9-1-1: Nashville** (12)
22.55 **Królestwo niebieskie** FILM – dramat historyczny, USA/ Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
1.55 **Z archiwum X** (12, 13)

FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple: Dlaczego nie Evans?** – film krymin., Wlk. Bryt. 2009
9.45 **Vera 9** (4) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (13)
12.55 **Poirot 10** – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Strażnik Teksasu 5** (24)
17.05 **Vera 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
19.00 **Poirot** (10) – serial krym.
20.00 **Walkiria** – dram. wojenny, FILM Niemcy/USA/Wł. 2008
22.40 **Millennium: Zamek z piasku, który runął** – dramat kryminalny, Dania/ FILM Niemcy/Szwecja 2009
1.50 **Pokój grozy** – thriller, USA FILM 2016, wyk. Mel Raido
3.55 **Cimarron Strip** (19)

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (15-17) – anime
11.20 **13 posterunek 2** (40-42)
13.15 **Making of CANAL+**
13.30 **Wszystkie kolory świata 5** (5) – serial dokum.
14.30 **Naruto 5** (18, 19) – anime
15.30 **Naruto 6** (20) – serial anime
16.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.25 **The Office PL 5** (4-6)
18.00 **8 wspaniałych** (4-6) – dok.
20.05 **Król i zdobywca** (5, 6) – serial historyczny
21.45 **Making of CANAL+**
22.00 **Nie zostawiaj mnie** (7)
23.00 **Spartakus: Wojna potępionych** (5) – przyg.
0.00 **Czarne stokrotki** (1, 2)
2.05 **Furioza** (1-4) – serial sens.
5.35 **Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ 360

11.05 **Rekruci** (5, 6) – serial dok.
13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (4) – dok., Wlk. Bryt.
13.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (7) – dok.
14.50 **Wykrywacz historii 6** (3)
15.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (5)
16.55 **Mega transporty** (7)
18.00 **Porzucona Ameryka 4** (4)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (5) – dok.
19.50 **Mega transporty** (8)
20.55 **Kryptonim Polska** (2)
21.50 **13 posterunek 2** (13, 14)
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (5) – dok., Wlk. Bryt.
23.55 **Koleją przez świat** (6)
1.00 **Chwila prawdy** (5) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

6.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania – rozr.
7.00 Salon sukien ślubnych z Tanem France'em
8.00 Łowcy promocji
9.00 Wiza na miłość 11 (3)
11.00 Wiza na miłość 12 (18)
13.00 Kiedy dzieci mają dzieci
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 8
16.00 Historie wielkiej wagi 5: Erica – serial dok.
17.00 Dr Pyszczylla 4
18.00 Wiza na miłość 11
20.00 Niepokonani (3) – dok.



21.00 Premiera: **Ekstremalne choroby**
22.00 Premiera: **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
23.00 Nie do uwierzenia!
0.00 Dr Pyszczylla 4: Irokez i przebarwienia – dok.
1.00 Niepokonani (3) – dok.
2.00 Ekstremalne choroby

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (174-176)
7.30 Przyjaciółki (38, 39) – serial obycz., Pol. 2014
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (47, 48) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (32, 33)
14.30 Komisarz Mama (4)
15.30 Bogaty dom – biedny dom (131) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (37)
18.00 Nasz nowy dom (312, 313) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (59)
21.05 Więzienie kobiet (108, 109) – serial dokum.



22.00 Bogaty dom – biedny dom (161) – reality show, Polska 2026
23.00 Gry małżeńskie (200, 201) – reality show, Polska 2025
1.05 Więzienie kobiet (7-10) – serial dokum., Polska
3.00 Zdrady (179-181) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.35 Tu jest pięknie (2) – rozr.
6.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8, 1) – reality show, Polska
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Love the Look (1) – mag.
12.20 Ugotowani (3) – program kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (11, 10) – pr. rozr., Polska
15.35 Pojedynek na podróże (4) – pr. rozr., Polska 2024
16.35 Ambasady luksusu (8) – pr. rozrywk., Pol. 2020
17.40 Kuchenne rewolucje (13-15) – rozr., Polska 2020
20.50 Ostre cięcie (1) – pr. rozr.



21.50 Jestem z Polski (14) – serial dokum., Pol. 2022
22.50 Hotel Paradise 13 (20) – reality show, Pol. 2026
23.45 Mój sąsiad morderca 10 (3) – dok.
0.50 Apetyt na miłość (8)
1.55 Dieta czy cud? (7, 8)
3.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (6, 7) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Parker na złotym szlaku 7
10.00 Wyprawa w nieznane
11.00 Gorączka złota 16
13.00 W dżungli z Edem Staffordem (5)
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska (1)
15.00 Złomowisko PL 10 (1)
16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
18.00 Przygody truckerki (3)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 4: Zakazany owoc; Luźna śruba



21.00 Premiera: **Poszukiwacze przeklętego złota 5**
22.00 Premiera: **W oku cyklonu** (6)
23.00 Premiera: **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22:** Mój kapitanie!
0.00 Fani czterech kółek: w trasie (4): Francja: citroën 2cv furgon

TVP HISTORIA

6.15 Był taki dzień – fel., Pol.
6.20 Fake czy historia?
6.55 Na tropach historii
8.35 Dom (21) – serial obycz.
10.10 Wszystkie kolory świata
11.10 Lwów pod okupacją (2-ost.) – film dokum., Pol.
12.05 Kraina górskich szczytów i rzek – dok.
13.00 Mała Moskwa kontra mały Londyn – film dok.
14.00 Dom (22) – serial obycz.
15.40 Sensacje XX wieku
17.10 Polska i świat z historią w tle – cykl reportaży



17.30 Wojenne dziewczyny 2 (22) – serial hist., Pol. 2018
18.25 Odnaleźć zaginione (8)
18.55 Kurierka – film
FILM animowany, Polska 2021
20.00 Zatoka szpiegów 2 (16) – szpiegowski, Pol. 2025
20.50 Kroniki Hitlera (5) – dok.
21.55 Gry wojenne (1)
22.55 Sensacje XX wieku

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (3)
10.00 Gwiazdy lombardu (25, 26) – reality show, USA
12.00 Broń w hollywoodzkich filmach (5, 6) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (10, 1)
14.00 Apokalipsa Hitlera (1)
15.00 Poszukiwacze złota w Australii (3) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka
18.00 Rolnicy. Podlasie (27, 28) – serial dokum.
20.00 Galileo 34 (8)
21.00 Supersamoloty bojowe (5) – serial dok.



22.00 Okręty wojenne (7, 8) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
0.00 Starożytni kosmici (9) – serial dokum., USA 2014
1.00 Rolnicy. Podlasie (22-25) – serial dokumentalny, Pol. 2021
5.00 Kołowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski

METRO

5.55 Na Wspólnej (733) – obycz.
7.35 Szpital (920-922) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (473, 474)
12.30 Szkoła (638) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (147, 148) – kom.
14.40 Za głosem serca (34)
15.50 Magda M. 4 (5) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 5 – dok.
19.00 Kartoteka 8 (5, 6) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 2 (7, 8) – krym.
23.15 Hannibal 2 (7) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.20 Szpital (918) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (645) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.25 Szpital (917) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 3 (16, 17)
10.00 Kobra – oddział specjalny 24 (17, 18) – sens.
12.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (11, 10) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (14, 15) – krym., USA
23.00 Magia nagości. Polska 3
0.05 Magia nagości 6 – pr. rozr.
1.10 Magia nagości. Niemcy
2.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.45 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.35 Śródziemnomorski przepis na zdrowie – mag.
13.05 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.05 Akcja: Restauracja!
15.05 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Magda gotuje internet – magazyn kulinarny
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.
19.00 Halloweenowe wojny
20.05 Pyszne miejscówki – mag.
21.10 Rozdrażnić tytanów 4
22.15 Akcja: Restauracja!
23.15 Posiekani – teleturniej kulin.
0.15 Symon gotuje w ogrodzie
1.50 Sąsiedzi kontra sąsiedzi

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat? 6
11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny
13.00 Kosmiczna mapa skarbów: Lista warta 500 milionów dolarów; Poszukiwanie złotego stołu
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Pogromca mitów w akcji: Nitrogliceryna; Najgroźniejsza broń w Hollywood – dok.
23.00 W sieci eksperymentów: W głowie się nie mieści!; Niewiarygodne błędy i pomyłki – serial dokum.
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
18.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (1) – film dokum.
19.00 Zaginione okręty II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Zaginione miasta: Tikal
22.00 Odkopać historię: Religia
23.00 Sekrety starożytnej medycyny
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

BBC EARTH

11.20 Cała prawda o węglowodanach – dok.
12.30 Wielka australijska przygoda – serial dokum.
13.30 Planeta Ziemia 2 – dok.
14.35 W okowach mrozu 8 – dok.
15.35 Życie na pustkowiu 11
16.35 Mroczne dzieje Pompejów – serial dokum.
17.35 Planeta Ziemia 2 – dok.
18.35 Ben Fogle na szkockich wyspach 2 – serial dokum.
19.45 Niezwykłe wyspy tropikalne – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 9 – dok.
22.55 Czym karmimy nasze dzieci? (1) – dok., Wlk. Bryt.
0.00 Moje życie z tourette'em (1) – film dok., Australia 2022

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
11.00 Wariaci za kierownicą 3
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3 (1)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Neena and Jag
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 3 – serial dokum.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.50 Pogoda
22.00 Przebojowe kabarety
23.00 Mistrzowie Kabaretu 11
0.00 Mistrzowie Kabaretu 15
0.55 1, 2, 3... Kabaret! 2 – pr. rozr.

NOWA TV

7.30 Świat według Kiepskich (274-278) – serial kom., Polska
10.00 Komisarz Mama (17)
11.00 Poirot 10 – serial kryminalny
13.00 Poirot 11 – serial kryminalny
15.00 Świat według Bundych 7 (148-153) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (112-114)
21.00 Zdrady (67) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (17, 18, 88) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy – szpital futpolowy (45, 46) – kom.
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.30 Nowe życie w starym domu 7 – program rozrywk.
13.25 Nowe życie w starym domu 6 – program rozrywk.
14.30 Mieszkanie na miarę 4
15.30 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
16.30 Polowanie na ogród 8
17.35 Polowanie na ogród 9 – program rozrywkowy
18.10 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
19.05 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
20.00 Dobrze zrobione w domu
20.10 Dorota inspiruje 3
21.05 Dorota was urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 6
0.40 Kamera, akcja, wpadka!

TRAVEL CHANNEL

8.05 Człowiek kontra jedzenie
10.10 Smakuj świat z Pascalem
12.15 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń – pr. rozr.
13.20 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
17.00 Wyprawa w nieznane
18.00 Patent na podróż – pr. rozr.
19.00 Remont safari – pr. rozrywk.
20.55 Nagi instynkt przetrwania
23.00 Kobieta na krańcu świata
0.45 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń – pr. rozr.
1.45 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 W królestwie lwa
9.00 Rodzinny biznes doktora Pola
10.00 Niezwykły dr Pol (2) – fab.
11.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
13.00 Ołśniewająca Ameryka
14.00 Planeta słoni – film dokum.
15.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
16.00 Dzika Północ Europy
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Dzika Japonia
19.00 Zabójcze szerszenie Azji – film dokumentalny, RPA
20.00 Pogodowe anomalie
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Ołśniewająca Ameryka
3.00 Planeta słoni – film dokum.

POLSAT VIASAT HISTORY

11.50 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Josef Mengele – dok.
12.40 Jak inżynieria zmieniała świat
16.40 II wojna światowa: cena imperium
17.45 Militarny ranking: Bitwy
18.55 Naziści: kosmiczny wyścig – film dokumentalny
19.55 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.
21.00 Linie frontu: Anzio – dok.
22.15 Starożytne superbudowle 4
23.20 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Karl Donitz – dok.
0.20 Jak inżynieria zmieniała świat

CANAL+ KUCHNIA

13.45 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków – serial dok.
14.40 U sąsiadów w kuchni 16
15.45 Zgrillowani – magazyn kulin.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
19.25 M jak mięso 2 – serial dok.
19.50 Maximum Foodie 4 – dok.
20.20 Czego nie jeść – serial dok.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11
23.55 Top Chef 22 – reality show
0.55 M jak mięso 8 – serial dok.

CANAL+ DOMO HD

13.05 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10
14.00 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Kupione i co dalej? 7
16.50 Gardeners' World 15
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny
22.05 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.30 Świat według Kiepskich (368-371) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (466, 467, 580, 581) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Searching – thriller, FILM Rosja/USA 2018
23.15 8 części prawdy FILM – thriller, USA 2008
1.00 Świat według Kiepskich (428-433) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (613)
13.55 Kiedyś to było... – magazyn
14.30 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn kulin.
15.00 Rodzinka.pl (302) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 13 (173)
16.20 Ojciec Mateusz 14 (174)
17.25 Rajskie zakątki Europy
18.30 Europa da się lubić – nowe pokolenie – pr. rozr.
19.30 Panna młoda (2) – obycz.
20.30 Wichrowe wzgórze (360)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (328) – serial obycz.
22.30 Wieloryb – dramat FILM obyczajowy, USA 2022

PLANETE+

10.15 Krajobrazy świata – dok.
11.20 Ocalić raj – serial dokum.
12.30 Niezwykłe podróże koleją
13.40 Targowiska świata
14.45 Afryka z góry – serial dok.
15.50 360° Świat bez granic
16.55 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Historia fantasy (1) – dok.
19.45 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj – dok.
20.50 Zaginiona cywilizacja Elamu – film dokumentalny
22.00 Prywatne życie nazistów
23.10 Planeta Seks – serial dok.
0.15 360° Świat bez granic

TVP DOKUMENT

14.00 Król łąk: Narodziny
14.55 Dźwiękowe krajobrazy Australii (1) – dok., Australia
16.05 Góry. Granice ludzkich możliwości – film dokum.
16.55 Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em
17.50 Sanatorium miłości 5
18.50 Albert Camus. Ikona buntu – film dokum., Fr. 2020
20.00 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien – film dok., Fr. 2024
21.05 Kalendarz przyrody
22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 Wojna o sztukę – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

7.50 **Polska Liga Żeglarska**
8.15 **Piłka nożna:** LN – mecz: Szwecja – Polska
10.25 **Siatkówka kobiet:** LOTTO Giganci Siatkówki – mecz o 3. miejsce
12.20 **Siatkówka kobiet:** LOTTO Giganci Siatkówki – mecz finałowy
14.20 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – finał
16.30 **Piłka kobiet** – mag.
17.30 **Kamerą TVP Sport**
18.05 **Piłka nożna:** LN – mecz: Szwecja – Polska
20.15 **Piłka nożna:** Liga Narodów – studio **(live)**



20.40 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Hiszpania – Chorwacja **(live)**
23.30 **Sportowy wieczór**
0.00 **Piłka nożna:** LN – mecz: Szwecja – Polska
2.05 **Boks:** Gala w Guidonii – podsumowanie
3.40 **Boks:** Gala w San Juan – podsumowanie

EUROSPORT 1

8.00 **Snooker:** Shenzhen Open – 2. dzień **(live)**
11.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026
13.30 **Snooker:** Shenzhen Open – 2. dzień **(live)**
16.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Whistler – zjazd kobiet i mężczyzn
18.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Koprze – prowadzenie – finały
20.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Wielki Mur Chiński



21.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Fuji
22.00 **Snooker:** Shenzhen Open – 2. dzień
0.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyzn – finały
0.45 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing

POLSAT SPORT 1

6.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
8.00 **Formuła 1:** Grand Prix Azerbejdżanu
9.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Cafe Futbol**
12.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
17.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Finlandia – Białoruś **(live)** W poprzedniej edycji LN Finowie przegrali wszystkie spotkania.



20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Hiszpania – Chorwacja **(live)** Świeżo upieczeni mistrzowie świata będą chcieli pokazać swoim kibicom, że nie osiedli na laurach.
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Boks**

TVP ABC

9.30 **Domisie**
10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.15 **Świnka Peppa 4**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 8**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**



14.30 **Świnka Peppa**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Robin Hood**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 7**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.43 **Kicia Kocia**



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

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT

10.00 **Turbokozak** (2)
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Radomiak
13.40 **Ekstrapaka**
14.40 **Ekstraklasa po godzinach**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Real Madryt CF
18.00 **LaLiga Highlights**
18.45 **Wysoki Pressing**
20.30 **Premier League Stories** (5)
21.15 **Premier League: The Big Interview** (6)
22.00 **Boks:** BKFC 94: Manchester: Darren Till – Yoel Romero
23.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 171
0.20 **Boks:** Walka o pas IBF World w Fuji: T. Simsri – M. Vicelles

EUROSPORT 2

12.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Koprze – prowadzenie – finały
13.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Whistler – zjazd kobiet
14.30 **Kolarstwo kobiet:** MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego
16.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Koprze – prowadzenie – finały
17.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Wiedniu
19.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Ateny 2004**
20.00 **Snooker:** Shenzhen Open
22.00 **Kolarstwo kobiet:** MŚ – Montreal 2026
0.00 **Snooker:** Shenzhen Open

POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Chengdu – mecz finałowy gry pojedynczej **(live)**
17.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Czechy – Anglia **(live)** Poprzednia wizyta Synów Albionu w Pradze, w 2019 roku, zakończyła się ich porażką 1:2.
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 5**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.20 **Harmidom 10**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
17.30 **Harmidom 5**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.24 **Angelo rządzi**
10.49 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.19 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – półfinał gry pojedynczej
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Singapurze – finał gry pojedynczej
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – SL Benfica
14.00 **Formuła 1:** GP Azerbejdżanu
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin
20.00 **Bundesliga Clubs**
20.20 **Bundesliga Clubs**
20.40 **Formuła 1:** GP Azerbejdżanu
22.40 **Wywiad Eleven**
23.10 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
23.50 **RC Lens – Sekrety sukcesu**
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Monza – Sassuolo

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
8.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Szkocja – Szwajcaria **(live)** Helweci, którzy na ostatnich mistrzostwach świata dotarli aż do ćwierćfinału, liczą na dobry wynik również w rozgrywkach Ligi Narodów.
22.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa 2**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 8**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol 3**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.40 **Rogata ekipa**
15.15 **Zwierzęce zagadki**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz barażowy
11.15 **Boks:** Walka o pas IBF World w Fuji – waga junior musza: T. Simsri – M. Vicelles
12.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wieczysta Kraków – Lech Poznań
15.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
16.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 7. miejsce
19.00 **Dart:** World Grand Prix w Leicester **(live)**
0.15 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayer 04 Leverkusen – RB Lipsk
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC
22.00 **Serie A International Break Special**
22.40 **Bundesliga Clubs**
23.00 **Bundesliga Clubs**
23.20 **Bundesliga Clubs**
23.40 **Bundesliga Clubs**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Gułag – szaleństwo Stalina** – film dokumentalny
21.15 **Tajna historia XX wieku**
22.10 **Poszukiwacze historii**
22.40 **Pociągi**
23.15 **Wakacje z Bałtykiem**
4.10 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.15 **Złomowisko PL**
11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Naprawy nie do naprawy**
20.30 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.20 **Zawodowi handlarze**
0.50 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Igranie z miłością** – film obyczajowy, Austria/Niemcy 2004, reż. Dieter Kehler, wyk. Heidelinde Weis, Klaus Wildbolz
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Gwiazdy spadają w sierpniu** – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2003
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Solidarność – narodziny Wolności**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Ulmowie. Droga do świętości**
0.00 **Słowo życia**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 2e1a71bee2

PYTANIE NA ŚNIADANIE • MATEUSZ JARECKI

Bezpieczni na co dzień

Dziennikarz i weterynarz, człowiek wielu pasji i talentów. Na co dzień oglądamy jego reportaże w „Pytaniu na śniadanie", a ostatnio prowadzi też cykl „Minuta dla Twojego bezpieczeństwa".





Na zdjęciu z Pauliną Zwierz podczas zlotu fanów serialu „Na sygnale".



Nasz rozmówca doskonale wie, jak udzielić pierwszej pomocy.

PYTANIE NA ŚNIADANIE
ŚR 30.09 godz. 07.30 TVP 2

Dlaczego powinniśmy wiedzieć, jak zachowywać się w sytuacjach zagrożenia i jak się do nich przygotować?

Kiedy chodziliśmy do szkoły, mieliśmy zajęcia z przysposobienia obronnego, ale z czasem ta wiedza u nas zanika i warto ją odświeżyć – tym bardziej w obliczu konfliktu za naszą wschodnią granicą. Nie mówimy jednak tylko o zagrożeniach związanych z wojną, ale również o blackoucie, czyli długotrwałym braku prądu, ekstremalnych zjawiskach pogodowych, powodziach czy pożarach. Wielkim wyzwaniem są też oszustwa w cyberprzestrzeni, dezinformacja i fake newsy. Wkrótce coraz trudniej będzie odróżnić w internecie prawdziwe nagranie od materiału stworzonego lub zmanipulowanego przy użyciu sztucznej inteligencji. Musimy więc wiedzieć, skąd czerpać sprawdzone informacje i jak reagować w sytuacji zagrożenia.

Dużo mówi się o konieczności posiadania plecaka ewakuacyjnego, ale chyba niewielu Polaków ma taki w domu.

Niewielu, ale coraz więcej osób zaczyna go kompletować. Każdy z nas powinien go mieć, a w nim najpotrzebniejsze rzeczy, które zaleca „Poradnik Bezpieczeństwa", m.in. radio na baterie lub korbkę, latarkę, powerbank, skany dokumentów na pendrivie, zapas wody, suchy prowiant. O wyposażeniu takiego plecaka i innych kwestiach związanych z zagrożeniami rozmawiamy z ekspertami w studiu „Pytania na śniadanie", a także w cyklu „Minuta dla Twojego bezpieczeństwa". Pierwszych osiem odcinków emitujemy we wrześniu w TVP 1 – w soboty o 14.15 i w niedziele o 18.25 – a kolejnych osiem pojawi się na antenie w listopadzie. Wszystkie odcinki można oglądać także w TVP VOD.

Temat bezpieczeństwa będzie poruszony w „Wielkim Teście" 20 października w TVP 1. Weźmiesz w nim udział?

Bardzo chciałbym sprawdzić swoją wiedzę w tym teście! To świetny pomysł, by w lekkiej formie, w tak popularnym programie jak „Wielki Test", zachęcać widzów do tego, by dowiedzieli się, jak chronić zdrowie i życie – swoje oraz bliskich.

Ostatnio relacjonowałeś zjazd fanów serialu „Na sygnale", gdzie pokazywano udzielanie pierwszej pomocy, co też wiąże się z sytuacją zagrożenia.

Fani „Na sygnale" są niesamowici! Przyjechali z całej Polski, a nawet z różnych części świata po to, żeby spotkać się z ulubionymi bohaterami. Część aktorów przeszła kurs pierwszej pomocy – jak Adam Turczyk, który jest licencjonowanym ratownikiem. W naszym programie również uczymy, jak udzielać pierwszej pomocy i jak korzystać z urządzenia AED (automatycznego defibrylatora zewnętrznego). Najważniejsza zasada: nie pozostawać biernym – szybko wezwać pomoc i rozpocząć działania zgodnie z instrukcjami dyspozytora numeru alarmowego.

Czy w Twoim plecaku ewakuacyjnym jest miejsce na ukochaną gitarę?

Niestety, gitara się do niego nie zmieści, ale często zabieram ją, gdy jadę na zdjęcia z muzykami. Ostatnio udało mi się zagrać na niej na stadionie Radomiaka u boku Szymona Wydry, który jest zagorzałym fanem tej drużyny. Grałem też z Michałem Wiśniewskim, Moniką Lewczuk, Liberem – on grał na pianinie, a ja na cajónie. Sam również gram na pianinie. Zdradzę, że potrafię też sprawnie żonglować (śmiech). Wszystko, czego się nauczyłem, staram się wykorzystywać w telewizji. Każdy dzień jest inny i przynosi coś nowego. Jak policzyłem, przez ostatnie 10 lat mogłem poznać... 30 tysięcy ludzi. To pokazuje, jak interesująca i rozwijająca jest ta praca.

Rozm. MARZENA JURACZKO

FOT. AKPA, TVP, archiwum prywatne

e-prasa.pl 2e1a71bee2



SZPITAL ŚW. ANNY

Konsekwencje romansu

SZPITAL ŚW. ANNY
ŚR 30.09 godz. 16.50 TVN

Choć znajomość Kai (Ada Szczepaniak) i Wiktora (Dawid Ptak) zaczęła się od sporu o mieszkanie, szybko przybrała zupełnie inny charakter. Niestety, o romansie lekarki ze stażystą przez przypadek dowiedziała się Natalia, a wkrótce po niej cały szpital. Szybko zaczęło huczeć od plotek – wkrótce informacja dotarła także do Wojtka (Mateusz Mosiewicz). A ten nie omieszkał przedstawić byłej dziewczynie swojej opinii. Ale nie to jest najgorsze... Wkrótce wieści docierają do władz szpitala i dyrektor stawia bardzo twarde ultimatum – w klinice może zostać Kaja albo Wiktor. Załamana lekarka mówi o tym kochankowi, a ten postanawia honorowo odejść ze stażu... **HM**

NAJGROŹNIEJSZE ZWIERZĘTA ŚWIATA: JADOWITE

Bezwzględna natura

NAJGROŹNIEJSZE ZWIERZĘTA ŚWIATA... ŚR 30.09 godz. 19.00 NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

Jadowite zwierzęta wykorzystują swój jad w walce o przetrwanie. W dokumentalnej serii przyjrzymy się, jak działają ich toksyny, a także jak polują te groźne stworzenia – od węża, australijskiego tajpana pustynnego, przez śmiercionośną osę morską (meduzę spotykaną u północnych wybrzeży Australii oraz w tropikalnych wodach przybrzeżnych Oceanu Indyjskiego i Spokojnego), aż po niewielkiego stożka, jednego z najbardziej jadowitych ślimaków świata. Potrafi on porazić ofiarę w mgnieniu oka, a jego jad mógłby zabić 700 osób! Ta spokojnie opowiedziana historia jest jednocześnie mocnym obrazem bezwzględnych praw natury. **MP**



kulista narośl	... Thurman, „Pulp Fiction”	Stan ..., grał Flipa		zdarzenie	poniesiony wydatek	szata sędziego		reżyser „Pianisty”	stop z huty	szczęśliwy traf		na czele sekty		zastaw w grze	
				pieczeń rzymska						iluzja, miraż					
gra w karty					5	styl w sztuce XIV w.					1	wizjoner przyszłości		indiański czarownik	
				ramię wagi						kurek, cyngiel					
oficjalne przyjęcie wieczorne	ostry chłód		„znudzony” pies	sterta drewna na ognisko		biedrzeniec	niski głos kobiecy				opłata klimatyczna		... Ostaszewska, aktorka		dyskrecja
komedia Fredry							ciężki platynowiec		piękny zapach			2			
					czubek buta						oprawa			4	
próbny odcinek serialu		lśnienie					6		podpora na rowery						
szef mafii			3		łakowy wąż						potocznie oszustwo				

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVN (2), Adobe Stock

eprasa.pl 2e1a71bee2

TVP 1 DVB T2

4.50 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.10 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.30 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.40 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.05 **Akacjowa 38** (950) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.25 **Zaraz wracam 3** (148) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 **Ranczo 2** (18) – serial obyczajowy, Polska 2007
10.05 **Komisarz Alex 2** (18) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 21** (276) – serial kryminalny, Pol. 2019
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Osobliwa planeta** (2) – serial dokumentalny, Australia 2024
14.00 **Splątane losy** (56) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1040) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4744) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (967) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.40 TELENOWELA

Akacjowa 38 (967)

Rosina nie pozwala nikomu opuszczać domu. Wyznaje Susanie, że ma niewyjaśnioną sprawę z przeszłości związaną z Marią. Liberto dowiaduje się w szpitalu, że nikt tam nie zna doktora Baeza. Joaquin mówi Felipe (Marc Parejo, zdj.), że całe życie pracował dla Valmezów. **50 min**



21.05 THRILLER

Frantic

Żona chirurga Richarda Walkera (Harrison Ford, zdj.) znika w tajemniczych okolicznościach. Lekarz rozpoczyna poszukiwania. Wplątuje się w kryminalną aferę. Na jego drodze staje tajemnicza Michelle (Emmanuelle Seigner, zdj.). Mężczyzna podejrzewa, że naprowadzi go ona na trop ukochanej. **130 min**

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (11) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
Giulia, Nico i Marco przybywają do Warszawy. Oliwia podejrzewa, że Davide zmaga się z problemami. **35 min**
21.05 FILM Wieczór z gwiazdami: **Frantic** – thriller, USA/Francja 1988, reż. Roman Polański, wyk. Harrison Ford, Emmanuelle Seigner, Betty Buckley (patrz obok)
23.15 Historia: **Lech Wałęsa. Nasza historia** – film dokumentalny, Polska 2026, reż. Anna Maria Mydlarska (patrz obok)
0.10 FILM **Kurier** – film historyczny, Polska 2019, reż. Władysław Pasikowski
2.10 FILM **W sieci zła** – thriller, USA 1998, reż. Gregory Hoblit ▶ **4.40**



23.15 DOKUMENT

Lech Wałęsa. Nasza historia

Sylwetka Lecha Wałęsy (zdj.) – przywódcy „Solidarności", laureata Pokojowej Nagrody Nobla, byłego prezydenta RP. Jego postać pojawia się w kluczowych momentach polskiej historii. **55 min**

TVP 2 DVB T2

4.35 **Na dobre i na złe** (945): W zgodzie z własnym sumieniem – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1849) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 **Pożyteczni.pl** – magazyn
6.50 **Barwy szczęścia** (3408) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Gwiazdorska kuchnia Ani 5** (50) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (210) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (928) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (488) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Adriano zaprasza Catalinę na spacer, próbując zbliżyć się do niej w spokojnej atmosferze. Curro wyznaje Manuelowi, że to on pomógł Martinie uciec z sanatorium. Ten zgadza się na koncert, ale stawia markizie warunek. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (211) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan przykuwa Beyzę kajdankami do rury. Nusret zamierza zostawić ją w opałach i ratować się ucieczką, jednak Mukadder go zatrzymuje. Zdesperowany starszy mężczyzna stara się dotrzeć do prezeski fundacji i żąda rozmowy. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3408) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Gwiazdorska kuchnia Ani 5 (50)

Anna Strażyńska (zdj.) po raz kolejny zabiera widzów do świata kulinarnych inspiracji i pokazuje, jak łączyć tradycję z nowoczesnością na talerzu. W każdym odcinku wyrusza do gwiazd, artystów i przyjaciół, którzy potrzebują jej wsparcia w kuchni. **40 min**



20.50 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (999)

Falkowicza coraz bardziej niepokoi związek Matyldy (Amelia Czaja, zdj.) z dużo starszym ratownikiem Darkiem (Tomasz Osica, zdj.). Profesor postanawia otwarcie porozmawiać z partnerem córki. Po spotkaniu wpada w panikę. Podejrzewa, że dziewczyna może być w ciąży. **60 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3409) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Przepis dnia** (16) – magazyn kulinarny, Polska 2023
20.50 **Na dobre i na złe** (999): Siwy włos – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (930) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
23.20 FILM **Może to ty** – komedia obyczajowa, USA 2023, reż. Cameron Fay, wyk. Brett Dier, Veronica St. Clair, Molly McCook, Nicolette Pearse
0.55 **Peaky Blinders 2** (7) – serial kryminalny, Wielka Brytania
2.05 **Ta, którą kocham** – film dokumentalny, Polska 2023
3.45 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ **4.15**



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (930)

Seba (Filip Denicki, zdj.) zostaje pełnoprawnym ratownikiem i dołącza do zespołu Banacha. Interweniują przy zbiorowym zatruciu podczas burzliwego, rodzinnego obiadu w międzykulturowym gronie. **30 min**

POLSAT DVB T2

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
5.55 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.00 **Trudne sprawy** (762) – serial paradokumentalny, Polska 2018
9.05 **Dlaczego ja?** (1324): Zwiędły kwiat – serial paradokumentalny, Polska 2024
10.05 **Wypasiona kuchnia** (18) – program rozrywkowy, Polska 2026
10.20 **Dlaczego ja?** (1325, 1326) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.25 **Gliniarze. Śląsk** (21): Najwyższa cena – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (984, 985) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1236): Cena ziemi – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (22): Driver – serial kryminalny, Polska 2026
Mężczyzna ginie w wypadku samochodowym. Detektywi szybko ustalają, że auto ofiary zostało celowo zepchnięte do rowu. Wpadają na trop nielegalnych wyścigów. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4256) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ilona nie zamierza organizować imprezy urodzinowej. Ulega jednak namowom Mai, która przekonuje, by zabawiły się na mieście. Kiedy razem z Bartkiem w dobrych nastrojach szykują się do wyjścia, ich plany psuje telefon od Emilki. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (31) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



15.55 PARADOKUM.

Gliniarze (1236)

Natalia i Kuba (Piotr Mróz, zdj.) badają okoliczności zgonu 75-letniego Henryka. Zwłoki znalazła sąsiadka. W domu doszło do grabieży, a sprawca próbował upozorować zabójstwo na śmierć we śnie. Jeden z tropów prowadzi do bratanka ofiary, którego wykreślono z testamentu. **60 min**



20.30 ROZRYWKA

Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (2)

Bartosz Klauziński (zdj.), Dominika Najdek oraz Tomasz Łupak zapraszają na scenę nowych gości, którzy zaprezentują się z zaskakującej strony. Nie zabraknie bezkompromisowych „Newsów", filmowych opowieści czy kabaretowych „Baśni i bajek dla dorosłych". **90 min**

20.30 **Kabaret K2. Jedziemy po bandzie** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 FILM Komediowa środa: **Nie ma mocnych** – komedia, Polska 1974, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Anna Dymna, Jerzy Janeczek, Wacław Kowalski (patrz obok)
0.05 FILM **Aniołki Charliego** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000, reż. McG
Dylan (Drew Barrymore), Natalie (Cameron Diaz) i Alex (Lucy Liu) pracują w agencji detektywistycznej. Młode kobiety mają uwolnić z rąk porywaczy informatyka. **130 min**
2.15 FILM **Barry Seal: Król przemytu** – film biograficzny, USA/Japonia/Kanada 2017, reż. Doug Liman



22.00 KOMEDIA

Nie ma mocnych

Pawlak (Wacław Kowalski, zdj.) i Kargul (Władysław Hańcza) pragną, żeby ich wnuczka (Anna Dymna) została na wsi. Postanawiają wyswatać dziewczynę z obiecującym kandydatem. **125 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1491) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (19) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (5, 13) – program rozrywkowy, Polska
Ekipa Magdy Gessler odwiedza hotel i restaurację. Prowadzący te obiekty Kamila i Patryk nie mieli doświadczenia w biznesie. Choć hotel odwiedzają goście, przestrzeń restauracji świeci pustkami. Zmęczenie i stres pogorszyły relacje między małżonkami. **130 min**
13.40 Ukryta prawda (1640, 1641, 1771) – serial paradokumentalny, Polska
Patryk, 33-letni laborant, próbuje pomóc żonie Edycie, która cierpi na zakupoholizm. Mimo terapii i straty pracy kobieta ponownie zaczyna kompulsywnie kupować. Twierdzi, że ma to pod kontrolą. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (152) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.55 Detektywi (353) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Dwaj bracia i ich kolega wchodzą do opuszczonego domu, w którym rok wcześniej doszło do zbrodni. Kilka godzin później okazuje się, że zniknęli bez śladu. Kowalik i Nowacki badają sprawę. Jakub zostaje zaatakowany. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów (patrz obok)



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (152)
Asia mówi Łukaszowi (Jakub Świderski, zdj.), że planuje wyjazd na stałe do Kanady. Mężczyzna nie chce rozstawać się z dziećmi. Kaja nie może się pogodzić z ultimatum ordynatora. Szuka wsparcia u Krystyny Jaworskiej, spotyka się też ze swoimi przyjaciółkami. **65 min**



19.55 MAGAZYN

Uwaga! (8098)
Ryszard Cebula (zdj.) i jego koledzy poruszają sprawy zwykłych ludzi. **20 min**



TV PULS

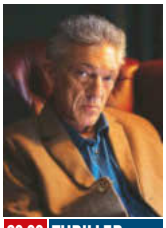
DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 5 (18, 19): Swobodny lot, część 2; Świat w kłopotach – serial kryminalny, USA 1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5): Tożsamość; Bezboleśnie – serial sensacyjny, Niemcy 2021
10.00 Zaklinaczka duchów 5 (102) – serial fantasy, USA 2010
11.00 Kotka (41) – telenowela, Meksyk 2014
Esmeralda pyta Pabla o ich wspólną przyszłość, lecz on unika odpowiedzi. Mężczyzna prosi ją, by wstawiła się za jego rodziną u Cichego. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (172) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel postanawia poważnie porozmawiać z Aną Julią. W mieszkaniu dziewczyny jest Amador. Ana Julia każe mu się ukryć. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (14) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (7): Mała miss – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (764, 765) – serial obyczajowy, Polska 2024
Malina poznaje w lombardzie Czapską. Dowiaduje się od niej o medyku, który leczy innowacyjnymi metodami osoby z wyższych sfer. **120 min**
17.00 Rodzinny interes (8): Auto dla ukochanej – serial obyczajowy, Pol. 2019 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1031, 1032) – serial obyczajowy, Polska 2026
Były skazaniec Cezary bezskutecznie szuka pracy. Z desperacji zatrudnia się na czarno u chciwego przedsiębiorcy. Ulega wypadkowi. **120 min**



17.00 OBYCZAJOWY

Rodzinny interes (8)
Do warsztatu przyjeżdża znajomy Ryszarda, Zbyszek Majak. Mężczyzna chce kupić nowy samochód i prosi w tej sprawie o radę. Z kolei Ela (Katarzyna Taracińska-Badura, zdj.) i Jola decydują się na udział w konkursie ogłoszonym przez portal branżowy. **60 min**



20.00 THRILLER

Tropem mordercy
W Szkocji pojawia się sadystyczny seryjny morderca. Dan (Samuel L. Jackson), detektyw z Chicago, z pomocą dawnego kolegi, Bravo (Vincent Cassel, zdj.), ma dopaść psychopatę. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (53) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (490-492) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1396, 1561, 1562) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (715-717) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Detektywi (137) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
15.00 Szpital św. Anny (142) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Szpital (886) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Pod opiekę Wójtowicza trafia sześnastolatek raniony pogrzebaczem. Razem z dziewczyną robił sobie zdjęcia w wilii zamożnego małżeństwa. Młodzi ludzie zostali przyłapani przez właściciela. **60 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (565) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Teresa Kotowska, opiekunka schorowanej Sabiny Adamczyk, jest oskarżona o zabójstwo i kradzież. Prokurator wskazuje motyw – zwolnienie z pracy. Kobieta straciła zatrudnienie przez synową seniorki. **60 min**
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (17) – serial paradokumentalny, Polska 2020 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1697) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Beata staje się obiektem roszczeń rodziny i znajomych, kiedy wygrywa 1,5 mln złotych na loterii. Wkrótce młody pracownik męża zaczyna się do niej zalecać, a córka zostaje uprowadzona. **60 min**



13.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (137)
Maciej Dębosz (zdj.) zostaje aresztowany przez policję, która oskarża go o uprowadzenie 18-letniej Karoliny. Przeciwko niemu świadczy nagranie, na którym rozmawia z dziewczyną. Śledczy są pewni, że był on ostatnią osobą, z którą porwana miała kontakt. **65 min**



18.00 PARADOKUM.

Rozwód. Walka o wszystko (17)
Policjantka podczas szkolenia traci dziecko. Kilka miesięcy wcześniej narkoman rzucił się na nią z nożem, została też postrzelona. Jej męża męczy ciągłe życie w strachu. **60 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4286) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Top Model (5) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
23.05 Colombiana – dramat FILM sensacyjny, USA/Francja 2011, reż. Olivier Megaton
1.20 Nowa Szelągowska (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
2.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (21) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
3.25 Uwaga! – magazyn reporterów
3.45 Młode gliny (24) – serial kryminalny, Polska 2026
4.45 Nauka jazdy 6 (16) – pr. rozrywk., Polska 2025
5.15 Zamieszkać na plaży 6 (3) – program rozrywkowy, USA 2019



21.30 REALITY SHOW

Top Model (5)
Marcin Tyszka (zdj.) i pozostali jurorzy oceniają kandydatów na przyszłe gwiazdy modelingu. Uczestnicy muszą stawić czoła wielu wyzwaniom typowym dla tej branży. Prowadzi Klaudia El Dursi. **95 min**

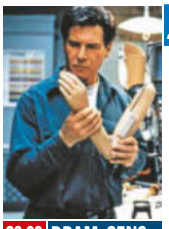
20.00 Tropem mordercy – thriller, FILM USA/Wielka Brytania 2024, reż. Terry McDonough, wyk. Samuel L. Jackson, Vincent Cassel, Gianni Capaldi, Kate Dickie (patrz obok)
22.00 Pitbull. Ostatni pies – film FILM sensacyjny, Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska (patrz obok)
0.20 22 kule – film sensacyjny, FILM Francja 2010, reż. Richard Berry
2.55 Dzielnica strachu 3 (83): Ostatnie śledztwo – serial kryminalny, Polska 2022
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1027) – serial obyczajowy, Polska 2026
5.00 Dzielnica strachu 3 (86): Powrót – serial kryminalny, Polska 2022



22.00 SENSACYJNY

Pitbull. Ostatni pies
Policjanci prowadzą dochodzenie w sprawie śmierci kolegi po fachu. Despero wnika w szeregi ludzi Gawrona. Żona mafiosa (Dorota Rabczewska, zdj.) dołącza do wojny gangów. **140 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (21) – reality show, Polska 2026
21.00 Druga połowa – komedia FILM romantyczna, Polska 2021, reż. Łukasz Wiśniewski, wyk. Marianna Zydek, Maciej Musiał, Cezary Pazura
23.00 Ścigany – dramat FILM sensacyjny, USA 1993, reż. Andrew Davis, wyk. Harrison Ford, Tommy Lee Jones, Sela Ward, Ron Dean (patrz obok)
1.45 Hotel Paradise 13 (20) – reality show, Polska 2026
2.40 Wrota piekieł 3 (8) – serial dokumentalny, USA 2022
3.40 Fachowcy (11): Elektryk/Alarmy – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.20 Usterka 12 (5) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.50 Dorota was urządzi! (9) – program rozrywkowy, Polska 2016



23.00 DRAM. SENS.

Ścigany
Dr Richard Kimble (Harrison Ford, zdj.) zostaje niesłusznie oskarżony o zabicie żony i skazany na śmierć. W drodze do więzienia stanowego podejmuje ucieczkę. W ślad za nim wyrusza szeryf Gerard. **165 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

12.30 **Górna półka smaku**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś** – 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** (250) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**

TVP POLONIA

15.40 **Między pamięcią a zapomnieniem** (4)
16.05 **Moda na język polski** (66) – magazyn
16.30 **Barwy szczęścia** (3386) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Moje Wilno ma smak lodów czekoladowych** – film dokumentalny, Pol.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (61) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (26, 1)
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (69) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (648-650) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (998, 999) – paradok., Pol.
12.55 **Trudne sprawy** (772-774) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1457) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1374) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (450)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1458) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (30) – pr. rozr., Pol. 2026
20.05 **Uroczysko** (279) – krym.

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 6** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1021) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Janosik** (5) – przyg., Pol.
14.10 **Program rozrywkowy**
14.35 **The Voice of Poland 17** (5, 6) – widowisko, Polska
17.00 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** – widowisko, Pol.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.25 **Postaw na milion**

TTV HD

7.35 **DeFacto 14** (16, 17)
8.30 **Kartoteka 8** (18, 19)
10.35 **Detektywi** (126, 348)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (14)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (18)
14.35 **Nic do zgłoszenia 2** (2)
15.35 **Złomowisko PL 8** (16)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (36) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 8** (7, 8) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (6)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (19)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (19) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne wraz z analizami ekspertów. **30 min**

0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (905)
2.30 **Trójkąt Polityczny**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Sanatoria**
4.25 **Dziennik regionów**
4.50 **Gość Regionów** – publ.
5.10 **Telekurier** – mag., Polska

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

OBYCZAJOWY



20.25 Nad rozlewiskiem... (2, 3) – Polska 2012
Konrad spędza z Małgosią coraz więcej czasu. Marysia robi karierę w agencji reklamowej, ale Kuba coraz rzadziej do niej przyjeżdża i dzwoni. Konrad buduje most w Ostródzie. **105 min**

22.10 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
22.45 **Polscy szpiedzy** – publ.
23.05 **Słowo daję!** – magazyn
23.15 **Panorama**
23.45 **Sekielski wieczorową porą** – program publicyst.
0.40 **Pan Mama** (4) – kom.
1.10 **Stacja innowacja**
1.30 **Program informacyjny 19.30**

KRYMINALNY



20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1058) – Polska 2026
Górska i Kowalski badają sprawę zabójstwa Anny. Kobieta przed śmiercią została zgwałcona. Przyciele policjanci znajdują wizytówkę z kodem QR. **60 min**

21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (175) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni** (6) – serial dok., Pol. 2018
23.10 **Zabójczy numer** – film
FILM sensacyjny, USA 2006
1.30 **Love Island. Wyspa miłości** (23)
2.35 **Gwiazdy Kabaretu** (1)
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (5) – dok.

KOMEDIA



21.00 Wielki Stach – USA
FILM 2007, reż. Rob Schneider
Tchórzliwy biznesmen (Rob Schneider, zdj.) niebawem trafi do więzienia za oszustwa. Obawiając się spotkania z kryminalistami, pod okiem tajemniczego mistrza ćwiczy sztuki walki. **130 min**

23.10 **Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego** – kom. krym., USA 1988
1.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (39) – obycz., Pol.
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (40) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (291, 292)
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (564) – obycz.

KOMEDIOWY



22.15 Rodzinka.pl (92) – Polska
Kuba informuje rodziców, że zapisał się do kółka teatralnego. Ludwikowi wydaje się to podejrzane. Gdy tłumaczy powody, m.in. zwolnienie w piątek z ostatnich lekcji, ojciec oddycha z ulgą. **35 min**

22.50 **Rolnik szuka żony 13** (3) – telenowela dokumentalna, Pol. 2026
23.55 **Kabaret. Super Show Dwójki** (8) – program rozrywkowy, Polska 2020
0.55 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.20 **Do śmiechu!** (19, 20) – rozr., Polska 2024-2026
4.30 **Hity wszech czasów** – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Ciężarówką przez Chile (5) – Polska
Dawid Andres (zdj.) dociera ciężarówką do najdalej wysuniętego na południe punktu swojej wyprawy po Chile. Odbiera kolejny ładunek i śpieszy na północ Patagonii, by zdążyć na prom. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.25 **Życie na kredycie 9** (7, 8) – reality show, Polska
1.20 **Back to school. Prawdziwy egzamin** (5)
2.20 **Dobra robota 2** (5) – dok.
3.20 **Detektywi. Na zlecenie 3** (20, 21) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Moda na język polski 17.55 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Z historią na Ty 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 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
GDAŃSK 17.30 Reportaż z regionu 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedẽ jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.45 Energia bez mitów 18.00 Dzień z bliska 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.17 Kurierzy Tatrzańscy – Pionierzy podziemnego frontu 17.50 Energia bez mitów 18.00 Zrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR 18.10 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Cud inżynierii. 90 lat zapory Porąbka 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Murale w mieście zaklęte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 NAuKA 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne Łódzkie 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Lekcja z natury 21.02 Opowieści stąd 21.18 Informator kulturalny 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 17.52 Słowo daję! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.01 Świat na cztery łapy 19.15 Z indeksem w ręku 21.00 Wokół nas 21.14 Pomorze Etniczne 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.45 Lekcja pamięci 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.15 Magazyn Dolnośląski 17.29 W swoim czasie 17.47 Schlesien Journal 18.02 Wyższa Szkoła Jazdy 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.15 Szlachetne zdrowie 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 3** (39, 40)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (820, 821)
12.25 **Ojciec Mateusz 13** (161)
13.20 **Komisarz Alex 9** (106)
14.15 **Ranczo 4** (41, 42) – obycz.
16.10 **Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser** – mag. kulin.
16.40 **Operacja zdrowie** – mag.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 31** (404)
19.20 **Ranczo 9** (115) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (278, 279)
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (422)
22.20 **Misery** – thriller, USA
FILM 1990, reż. Rob Reiner
0.20 **Cały ten zgiełk** – musical, USA 1979, reż. Bob Fosse
2.30 **Psy 2. Ostatnia krew**
FILM – film sensacyjny, Pol. 1994

TVP KULTURA

12.10 **Zucchero Fornaciari**
14.05 **Nad Niemnem** (1) – serial obyczajowy, Polska 1986
15.10 **Przystań** – film
FILM obyczajowy, Polska 1997
16.45 **Rodzina Połanieckich** (3) – serial obycz., Polska 1978
18.15 **Kolekcja** – cykl felietonów
18.30 **Informacje kulturalne**
18.55 **Rawhide 3** (73) – serial przygodowy
20.00 **Różyczka 2** – dramat obyczajowy, Polska 2023
22.00 **Wstęp do Teraz taniec!**
22.05 **Mats Ek: Another Place**
22.55 **Demoniczny uśmiech Jacka Nicholsona** – dok.
0.05 **Ostatnie metro** – film
FILM obyczajowy, Francja 1980
2.25 **Agnes Varda o Jane Birkin** – film dokumentalny

ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe 2** (10, 11) – serial dokum., USA
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (11) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (14, 15) – dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (17) – krym.
16.55 **Detektywi z Bordeaux 7** (8) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 2** (15, 18) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (29) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (9) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 3** (7) – krym., Fr.
0.30 **Co Polak potrafi na drodze?** (2, 3) – pr. rozr.

TV 6

6.00 **Więzienie** (184, 185) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (825, 826) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (188, 189)
10.55 **48h. Zaginieni** (122-124)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1258) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (161, 162)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (190, 191)
18.05 **Strażnik Teksasu** (2, 3)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (139, 140)
22.00 **Mentalista** (5) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (779, 780)
1.00 **Kości** (179, 180) – krym.
3.00 **Cobra Kai** (15) – przyg.
3.40 **Septagon** (93, 94) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.40 **Śmierć pod palmami 11** (7) – serial krym., Wlk. Bryt.
11.50 **Z pamiętnika położnej 10** (2) – obycz.
13.00 **Tajemnice Brokenwood 6** (3) – serial kryminalny
15.00 **Ojciec Brown 13** (7)
16.00 **Lewis 4** (3) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 5** (5) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 21** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2019
19.55 **Śmierć pod palmami 11** (8) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 **Ellis 2** (2) – krym., Wlk. Bryt.
23.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (4, 5)

ROMANCE TV

12.25 **Inga Lindström:**
FILM **Na zawsze Sommerlund** – melodramat, Niemcy 2014
14.20 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Wołanie przeszłości** – film obycz., Niemcy 2000
16.15 **Statek Marzeń**
FILM **– Mauritius** – film obyczajowy, Niemcy 2014
18.05 **Górski lekarz** (97) – obycz.
20.00 **Katie Fforde: Sercowa**
FILM **sprawa** – film obyczajowy, Niemcy 2017
21.55 **Zagłosuj na miłość** – kom.
FILM romant., Kanada 2023
23.45 **Górski lekarz** (97) – obycz.
1.40 **Katie Fforde: Sercowa**
FILM **sprawa** – film obyczajowy, Niemcy 2017

COMEDY CENTRAL

8.55 **Hoży doktorzy** (3, 4)
9.55 **Przyjaciele 2** (15-18)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 10** (8-13) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 4** (13-16)
16.30 **Przyjaciele 2** (19-22)
18.30 **Hoży doktorzy** (5, 6)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 10** (14-19) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (5, 6)
23.05 **Comedy Club 2** (1, 2)
0.05 **Miasteczko South Park 10** (6, 7)
1.00 **Pracoholicy 5** (12, 13)
2.00 **Śmieszniej nie będzie** (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 10** (1, 2, 5)
4.30 **Comedy Club 9** (2-4)

TVN FABUŁA

10.55 **Lekarze 5** (1) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (112, 113) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (19) – krym.
14.55 **Detektywi** (650, 651)
16.05 **Na Wspólnej** (104, 105) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Absolwenci** (1)
17.45 **Po pierwsze kino 2** (10)
17.55 **Dwa tygodnie na miłość**
FILM – komedia romantyczna, USA/Australia 2002
20.00 **Uwierz w ducha**
FILM – komediodramat, USA 1990
22.45 **Kraj świętych**
FILM **i grzeszników** – thriller, Irlandia 2023
0.50 **Wiek Adaline**
FILM – melodram., USA/Kan. 2015

eprasa.pl 2e1a71bee2

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (147, 230) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (10)
9.45 **Górski lekarz** (8, 9) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (2, 3) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 4** (13) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (18, 19) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (3, 5, 2) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (267) – reality show, Polska 2022
7.25 **Na ratunek 112** (1045, 1046) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 **Sekrety rodziny** (164-166) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (929) – serial paradokumentalny, Polska 2020
12.30 **Dlaczego ja?** (1468, 1469) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (410-414) – serial komediowy, Polska 2013

TVP SERIALE

7.45 **Ojciec Mateusz 7** (94)
8.40 **Komisarz Alex 10** (126)
9.25 **Rodzinka.pl** (163) – serial kom., Polska 2015
10.00 **Klan** (1510) – telen., Pol.
10.30 **Ranczo 3** (31) – obycz.
11.25 **Na dobre i na złe** (998)
12.25 **Zaraz wracam 3** (148, 149) – serial obycz.
13.20 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
13.35 **Ojciec Mateusz 34** (445, 446) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 10** (127)
16.20 **Na sygnale** (546, 547) – fab.-dok., Polska 2024
17.30 **Ranczo 3** (33, 34) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz** (1) – krym., Polska 2008
20.30 **Ojciec Mateusz 7** (95)

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (4, 5)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (2, 3)
7.40 **Przygody Myszki** (2, 3)
8.00 **Siedem życzeń** (7)
9.00 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obycz., 1993
11.05 **Jesteśmy razem** – dok.
12.10 **Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, 2022
12.50 **Moja mama**
13.05 **W zawieszeniu** FILM – dramat polityczny, 1986
15.10 **Piłsudski** – film FILM biograficzny, 2019
17.40 **Czterej pancerni i pies** (4, 5) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (8, 9) – serial krym., USA/Kan.
7.30 **Ostry dyżur 6** (7, 8) – serial obyczajowy, USA 1999-2000
9.25 **Castle 8** (4, 5) – serial krym., USA 2015-2016
11.20 **Rekrut 6** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2024
13.10 **Agenci NCIS 10** (12, 13) – serial sensacyjny, USA
15.10 **FBI 6** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2024
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (5, 6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2008
19.05 **Castle 8** (6, 7) – serial krym., USA 2015-2016

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Benek** – komediodramat, Polska 2007 FILM
7.45 **Riefenstahl** – film dok.
9.40 **W kogo ja się wrodziłem?** – film FILM obyczajowy, Polska 2001
10.40 **Kiedy nadchodzi jesień** – dramat FILM obyczajowy, Francja 2024
12.20 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz** – koncert, Polska 2025
13.40 **Aria di bravura** – dok.
15.05 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film FILM fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
17.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

KOMEDIODRAMAT



20.00 Dobry rok – USA/ FILM Wielka Brytania 2006, reż. Ridley Scott

Makler z Londynu, Max (Russell Crowe, zdj.), dziedziczy posiadłość w Prowansji. Postanawia zostać we Francji na dłużej. Dzięki Fanny (Marion Cotillard, zdj.) odnajduje miłość i radość życia. **155 min**

22.35 **Szczęki 2** – thriller, FILM USA 1978, wyk. Roy Scheider, Lorraine Gary
0.55 **Gra tajemnic** – dramat FILM biograficzny, Wielka Brytania/USA 2014
3.40 **Ziarno prawdy** O FILM – thriller, Polska 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Magdalena Walach

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginieni (275, 276)

Anna zgłasza zniknięcie syna. Młody mężczyzna jest uznanym zawodnikiem karate. Na drzwiach jego domu pojawiają się groźby, co kieruje podejrzenia w stronę młodzieżowego gangu. **120 min**

19.00 **Gliniarze** (1055)
20.00 **Ślad** (47) – serial krym.
20.55 **Gliniarze** (985) – paradok.
22.00 **Ambulans** (5) – dok., Pol.
23.00 **Świat według Kiepskich** (455, 456)
0.00 **Ślad** (89) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (59) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (442) – mag.
3.30 **Atleci** – mag. sportowy

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 3 (35, 36) – Polska 2008

Nowy wikary Robert okazuje się surowym i bezkompromisowym człowiekiem. Postanawia przeprowadzić we wsi inspekcję moralności. Klaudii przypada do gustu młody duchowny. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz** (2) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Czas niedokonany** (3) – serial sensacyjny, Polska
1.25 **Krucjata. Prawo serii** (6, 7) – serial krym., Polska
3.25 **Wojenne dziewczyny** (9) – serial historyczny, Pol.
4.15 **Klan** (1510) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 3** (147) – serial obycz., Pol. 2026

KOMEDIODRAMAT



20.00 7 uczuć – 2018, reż. FILM Marek Koterski

Adam Miauczyński nie potrafi wyrażać emocji. Wraca myślami do czasów dzieciństwa. Wspomina rodziców (Maja Ostaszewska i Adam Woronowicz, oboje zdj.) i pierwszą miłość. **150 min**

22.30 **Pianista** – dram. FILM wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002
1.45 **Mój dług** O – dramat FILM kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak
3.50 **Polisz kicz projekt...**
FILM **kontratakuje** – komedia, 2006, wyk. Mariusz Pujszo, Michał Anioł
5.50 **Instalove** – etiuda film.

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 3 (3, 4)

Cordell i Liam próbują na swój własny sposób uporać się z traumą po uprowadzeniu przez anarchistów. Prowadzi to do napięć między braćmi. Stella i August odzyskują skradzionego mustanga. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (5, 6) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle 8** (6, 7) – serial krym., USA 2015-2016
2.40 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (3, 4) – krym.
4.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (12) – krym., USA/Kanada
5.20 **Blok promocyjny AXN**

MUSICAL



17.15 Wicked – USA/ FILM Kanada/Islandia 2024

Outsiderka Elphaba (Cynthia Erivo, zdj.) ujawnia magiczne zdolności i zaprzyjaźnia się z Galindą (Ariana Grande, zdj.). Ich relacja zostaje poddana próbie. **165 min**

20.00 **To był zwykły przypadek** FILM – dramat obyczajowy, Iran/Francja/Luksemburg 2025
21.50 **Strefa zagrożenia** FILM – thriller, Wlk. Bryt. 2025
23.30 **Syn przeznaczenia** FILM – horror, Wielka Brytania/Francja 2025

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

13 ULICA

6.10 **Zabójstwo w Grasse** FILM – thriller, Francja/Bel. 2016
8.05 **Motyw 4** (4, 5) – krym.
10.00 **Bez śladu 2** (24) – krym.
10.55 **Bez śladu 3** (1) – krym.
11.55 **Kasandra 6** (4) – krym., Fr.
13.55 **Morderstwa w Cornouaille** FILM – film kryminalny, Francja 2018
16.05 **Motyw 4** (6, 7) – serial kryminalny, Kanada 2016
18.05 **Bez śladu 3** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2004-2005
19.55 **Kasandra 7** (1) – krym., Fr.
22.00 **Podróżnik** (4) – serial krym.
0.00 **Astrid i Raphaëlle 3** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
2.15 **Motyw 4** (4, 5) – serial kryminalny, Kanada 2016
4.10 **Zabójstwo w Grasse** FILM – thriller, Francja/Bel. 2016

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (138-140) – dok.
7.25 **Doktor Martin** (14) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (251, 252)
10.30 **Świat według Kiepskich** (100, 101, 18, 19, 227, 228)
13.50 **Wielki mur** – film fantasy, FILM USA/Chiny/Hongkong 2016
16.00 **Wstrząs** – dramat FILM obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Australia 2015
18.35 **Terminator: Ocalenie** FILM – thriller s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009
21.00 **Życzenie śmierci** – film FILM sensacyjny, USA 2018
23.20 **Bullet Train** – film FILM sensacyjny, Jap./USA 2022
1.50 **Fala zbrodni** (22) – sens.
2.50 **Ślad** (77, 78) – serial krym.
4.55 **Na ratunek 112** (944, 945)

HBO

13.55 **Kot w butach: Ostatnie życzenie** – film FILM animowany, USA/Jap. 2022
15.35 **Król Artur: Legenda miecza** – przyg., USA/ FILM Wlk. Bryt./Australia 2017
17.40 **Fantastyczne zwierzęta: Tajemnice Dumbledore'a** – film FILM fantasy, Wielka Brytania/USA 2022
20.00 **Odwilż 3** (3) – serial krym.
20.45 **Lodowy szlak: Zemsta** FILM – thriller, USA/Australia 2025, wyk. Liam Neeson
22.35 **Latarnie** (7) – s.f., USA 2026
23.40 **28 lat później: Świątynia kości** FILM – horror, Wielka Brytania/USA/Kanada 2026
1.30 **Nóż w nocnej ciszy** FILM – horror komediowy, USA/ Wielka Brytania/Kan. 2023

WARNER TV

8.25 **Bajer z Bel-Air 4** (2, 3)
9.25 **Prawo Agaty 7** (8) – obycz.
10.30 **Pełniejsza chata 4** (2, 3)
11.30 **Teraz albo nigdy! 2** (10, 11) – obycz., Pol. 2008
13.20 **Bajer z Bel-Air 4** (2-5)
15.20 **Pełniejsza chata 4** (2-5)
17.35 **Dennis znów rozrabia** FILM – komedia, USA 1998
19.10 **Raport Pelikana** – film FILM sensacyjny, USA 1993
22.00 **Doczekać zmroku** FILM – thriller, USA 1967
0.10 **San Andreas** – dramat FILM katastroficzny, USA 2015
2.20 **Szeregowiec Benjamin** FILM – komedia, USA 1980
4.30 **Trzynaście kobiet** FILM – thriller, USA 1932
5.40 **Chojrak – tchórzliwy pies** (9) – serial animowany

ALE KINO+

9.15 **Gorzko** – film krótkometr.
10.00 **Karen Pirie 2** (1) – krym.
11.55 **Detektyw Foyle 3** (1)
13.55 **Nasze córki** – dramat FILM obyczajowy, Austria/Belgia/Holandia 2025
16.00 **Shalako** – western, Wielka FILM Brytania/RFN 1968
18.10 **Detektyw Foyle 3** (2)
20.10 **Edukacja XD** (9, 10-ost.)
21.15 **Charlotte Link:** FILM **Poszukiwanie** (2-ost.) – film krym., Niemcy 2021
23.05 **Dziewczyna, która zniknęła** (3, 4) – krym.
1.05 **Belfer 3** (1) – serial krym.
2.15 **Cudownie ocalony** FILM – komedia obycz., Pol. 2004
3.50 **Nagie Oko** – krótkometraż.
4.20 **Wspaniałe kilka minut**
4.55 **Klangor** (1) – serial krym.

CANAL+ FILM

13.45 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
15.25 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
16.45 **Miss mokrego** FILM **podkoszulka** – kom., Pol.
17.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Królestwo** – dramat sens., FILM USA/Niemcy/ZEA 2007
21.45 **Surfer** – thriller, Australia/ FILM USA/Irlandia 2024
23.25 **Martwych nie boli** FILM – western, USA/Dania/Meksyk 2023
1.35 **PRO8L3M „REALITY-CHECK"** – koncert, Polska

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (6) – serial kryminalny, USA 2024
7.00 **Bibliotekarze 4** (10-12) – serial przyg., USA 2017
10.00 **Medium 6** (18, 19) – krym.
12.00 **Czarodziejki 3** (2-4) – serial fantasy, USA 2000
15.00 **Medium 6** (20, 21) – serial kryminalny, USA 2009
17.00 **Czarodziejki 3** (5-8) – serial fantasy, USA
21.00 **Od jutra** (7, 8) – serial s.f.
23.00 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
1.10 **Adam** – thriller, USA/ FILM Kanada 2004
3.15 **Medium 6** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2009

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (37) – serial animowany
11.00 **Dobre rady** – komedia FILM romantyczna, USA 2001
13.00 **Czarodziejki 4** (21, 22) – serial fantasy, USA 2002
15.00 **Narzeczona dla geniusza** – komedia FILM romantyczna, USA 1994
17.15 **Mission: Impossible – Rogue Nation** – film FILM sensacyjny, USA 2015
20.00 **Hellboy** – horror s.f., USA FILM 2004, wyk. Ron Perlman
22.30 **Zrodzony w ogniu** FILM – dramat sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 2013
0.45 **Przetrwanie** – dramat FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 2011

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (20) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11, 12) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (6, 7)
13.50 **FBI 5** (6) – serial kryminalny
14.40 **Agenci NCIS** (18) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (14, 15) – s.f.
19.15 **FBI 5** (7) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (8, 9) – serial kryminalny, USA
22.00 **Matlock 2** (7) – serial krym.
22.55 **Karmazynowy przypływ** FILM – thriller, USA 1995
1.20 **Z archiwum X** (14, 15)

FILMBOX+ ONE

9.45 **Vera 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1) – krym.
12.55 **Poirot 10** – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Strażnik Teksasu 5** (26) – serial sensacyjny, USA
16.00 **Strażnik Teksasu 6** (1) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 5** (2) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot 5** (1) – serial krym.
20.00 **Zaginiona dziewczyna** FILM – thriller, USA 2014, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike
23.05 **Przekręt** – komedia sens., FILM Wielka Brytania/USA 2000
1.35 **Kuloodporni** – komedia FILM sensacyjna, USA 1996
3.10 **Kodeks zabójcy** – film FILM sensacyjny, USA/Kan. 2018

CANAL+ SERIALE

9.50 **Dzika fauna śródziemnomorska** (1)
10.50 **Naruto 5** (21-26) – anime
13.50 **Making of CANAL+**
14.00 **Łapu capu Extra** (9) – rozr.
14.35 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
16.25 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (5, 6) – serial dok.
17.55 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
20.00 **Pieniądze i krew** (9, 10)
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Nie zostawiaj mnie** (8)
23.00 **Spartakus: Wojna potępionych** (6) – przyg.
0.00 **Coldwater** (5, 6) – krym.
1.50 **Polityka** (1-4) – obycz., Pol.

CANAL+ 360

11.00 **Kolegium żużlowe** – mag.
13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (5) – dok., Wlk. Bryt.
13.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (8) – dok.
14.50 **Wykrywacz historii 6** (4)
15.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (6)
16.55 **Mega transporty** (8)
18.00 **Porzucona Ameryka 4** (5)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (6) – dok.
19.50 **Mega samoloty** (1) – dok.
21.00 **Kryptonim Polska** (3)
21.50 **13 posterunek 2** (15, 16)
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (6) – dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Koleją przez świat 3** (1)
1.00 **Chwila prawdy** (6) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

ŚRODA 30 września

WSCH. SŁ. 06.43 | ZACH. SŁ. 18.24 | Imieniny: Antoniego, Hieronimy, Zofii

TeleTydzień

TLC

7.00 Salon sukien ślubnych z Tanem France'em
8.00 Łowcy promocji
9.00 Wiza na miłość 11 (4)
11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023
12.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA
13.00 Pokonać otyłość (7, 8)
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8
16.00 Historie wielkiej wagi 5: Diana – dok.
17.00 Dr Pyszczylla 4: Czy iguany mają pryszcze
18.00 Wiza na miłość 11



20.00 Ciało, w którym żyję
21.00 Premiera: **ER: Caught On Camera** (7) – serial dok.
22.00 Skórze na ratunek 7
23.00 Moje koszmarne stopy
0.00 Dr Pyszczylla 4
1.00 Ciało, w którym żyję
2.00 ER: Caught On Camera (7) – serial dokumentalny
3.00 Skórze na ratunek 7

POLSAT CAFÉ

7.30 Przyjaciółki (40) – obycz.
8.30 Drugie życie sukni ślubnej (23) – rozr., Pol.
9.05 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (49, 50) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (34, 35)
14.30 Komisarz Mama (5)
15.30 Bogaty dom – biedny dom (132) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (38)
18.00 Nasz nowy dom (314, 315) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (60)
21.05 Więzienie kobiet (110, 111) – serial dokum.



22.00 Rolniczki (13) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 Gry małżeńskie (202, 203) – reality show, Polska 2025
1.05 Więzienie kobiet (11-14) – serial dokumentalny, Pol. 2022
3.00 Zdrady (182-184) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.25 Tu jest pięknie (3) – rozr.
6.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2)
6.50 Love the Look (1) – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Jestem z Polski 18 (1) – serial dokum., Pol. 2026
12.20 Ugotowani (4)
13.25 Kuchenne rewolucje (1, 13) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 Pojedynek na podróże (6) – pr. rozr., Polska 2024
16.40 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – pr. rozr., Pol.
17.40 Kuchenne rewolucje (16, 17, 10) – pr. rozr., Pol.



20.50 Bitwa o gości (9)
21.50 Jestem z Polski 9 (15-ost.) – serial dokum.
22.50 Hotel Paradise 13 (21)
23.45 Mój sąsiad morderca 10 (4) – dok.
0.50 Apetyt na miłość (9)
1.55 Dieta czy cud? (9, 10)
3.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (8, 9) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Wyprawa w nieznane
11.00 Klan z Alaski
12.00 Przemytnicy: na lotnisku
13.00 W dżungli z Edem Staffordem (6)
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska (2)
15.00 Złomowisko PL 10 (2)
16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: Na dnie
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Dorwać rabusiów
18.00 Przygody truckerki (4)



19.00 Złomowisko PL 5 (12-14)
22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (6)
0.00 Fani czterech kółek: w trasie
1.00 Premiera: **Hotrod wg Kindiga 10**
2.00 Eurotruckersi 3 (7)

TVP HISTORIA

6.00 Był taki dzień – fel., Pol.
6.05 Fake czy historia?
6.50 Wojownicy czasu
8.45 Dom (22) – serial obycz.
10.25 Wszystkie kolory świata
11.20 Doktórka – film dokum.
12.25 Listy z barykady – dok.
13.00 Kroniki Hitlera (5) – dok.
14.00 Dom (23) – serial obycz.
15.35 Sensacje XX wieku
17.30 Wojenne dziewczyny 2 (23) – serial hist., Pol. 2018
18.20 Fake czy historia?
19.00 Ostatni bój – film dok.
20.05 Zatoka szpiegów 2 (17) – szpiegowski, Pol. 2025



20.55 Putin i Zachód (2)
22.05 Tablice pamięci
23.05 Sensacje XX wieku
0.50 Encyklopedia II wojny światowej
1.25 Zatoka szpiegów 2 (17)
2.15 Wojenne dziewczyny 2 (23) – serial hist., Pol. 2018
3.05 Doktórka – film dokum.
4.00 Ludzie i maszyny (2)

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (4)
10.00 Gwiazdy lombardu (27, 28) – reality show, USA
12.00 Broń w hollywoodzkich filmach (7, 8) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (2, 3)
14.00 Apokalipsa Hitlera (2)
15.00 Poszukiwacze złota w Australii (4) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka
18.00 Rolnicy. Podlasie (29, 30) – serial dokum.
20.00 Galileo 34 (9)
21.00 Supersamoloty bojowe (6) – serial dok.



22.00 Jak Niemcy przegrały wojnę (1, 2) – serial dokumentalny, Australia
0.00 Starożytni kosmici (10) – serial dokum., USA 2014
1.00 Rolnicy. Podlasie (26-29) – serial dokumentalny, Pol. 2021
5.00 Kołowrotek (8, 9) – magazyn wędkarski

METRO

5.55 Na Wspólnej (734) – obycz.
7.35 Szpital (923-925) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (475, 476)
12.30 Szkoła (639) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (149, 150) – kom.
14.40 Za głosem serca (35)
15.50 Magda M. 4 (6) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 5 – dok.
19.00 Kartoteka 8 (7, 8) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 2 (9, 10) – krym.
23.15 Hannibal 2 (8) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.20 Szpital (921) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (646) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.25 Szpital (920) – paradok., Pol.

ZOOM

10.00 Kobra – oddział specjalny 24 (18) – sens.
11.00 Kobra – oddział specjalny 25 (1) – sens.
12.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (12, 11) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (15, 16) – krym., USA
23.00 Milf manor – mamuśki rządzą – reality show, USA
0.00 Magia nagości. Polska 5
1.05 Magia nagości 2 – pr. rozr.

FOOD NETWORK

7.10 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.15 Molly gotuje na farmie 12
10.55 Kulinarny rejs po Polsce
12.35 Magda gotuje internet
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 Rozdrażnić tytanów 4
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Torty nie z tej ziemi
18.45 Halloweenowe wojny
19.50 Pyszne miejscówki – mag.
20.50 100 kucharzy – reality show
21.55 Akcja: Restauracja!
22.55 Posiekani – teleturniej kulin.
0.00 Symon gotuje w ogrodzie
1.30 Sąsiedzi kontra sąsiedzi
3.30 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat? 6
10.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Na tropie legendarnych potworów: Wendigo; Yeti
23.00 Przypadki z archiwum 10: Koszmar z Wyspy Lalek; Człowiek-ćma – serial dokum.
1.00 Jak działa wszechświat?: Tajemnice podróży w czasie; Jak zbudować planetę?; Kosmiczna podróż Ziemi
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Złapać przemytnika: Misja na Karaibach
15.00 Katastrofa w przestworzach: Odcięcie mocy – dok.
16.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary: Armagedon – serial dokum.
18.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (2) – film dokum.
19.00 Zaginione okręty II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach: Śmiertelne zderzenie
21.00 Odkopać historię
22.00 Makro inżynieria
23.00 Uwaga, katastrofa! – dok.

BBC EARTH

12.25 Ben Fogle na szkockich wyspach 2 – serial dokum.
13.30 Planeta Ziemia 2 – dok.
14.40 W okowach mrozu 8 – dok.
15.35 Życie na pustkowiu 11
16.35 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
17.35 Planeta Ziemia 2 – dok.
18.35 Ben Fogle na szkockich wyspach 2 – serial dokum.
19.45 Mroczne dzieje Pompejów – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 9 – dok.
22.55 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
23.55 Lucy Worsley i zagadki historii: rewolucja amerykańska – serial dokum.
1.05 Planeta Ziemia 2 – dok.

WP

11.00 Wariaci za kierownicą 3
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3 (2)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Gina and Jeff
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 3 – serial dokum.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci w akcji 2 (4)
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7
23.00 Mistrzowie Kabaretu 6
0.00 Mistrzowie Kabaretu 4
0.55 Mistrzowie Kabaretu 10

NOWA TV

7.30 Świat według Kiepskich (279, 281-283) – serial kom.
10.00 Komisarz Mama (18)
11.00 Poirot 11 (2) – serial krym.
15.00 Świat według Bundych 7 (151-156) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (115-117) – serial komediowy, Pol. 2003
21.00 Zdrady (68) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (18, 19, 89) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy – szpital futpolowy (47, 48) – kom.
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.00 Odlotowy ogród – mag.
12.30 Nowe życie w starym domu 6 – program rozrywk.
14.30 Mieszkanie na miarę 4
16.30 Polowanie na ogród 9
18.10 Dobrze zrobione w domu
18.20 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
19.15 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
20.10 Dorota inspiruje 3 – reality show
21.05 Dorota was urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 6 – program rozrywkowy
23.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 7
0.45 Kamera, akcja, wpadka!

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.10 Kobieta na krańcu świata
12.25 Ciężarówką przez Stany
14.45 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.
18.50 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń – pr. rozr.
19.50 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 W królestwie lwa
9.00 Niezwykły dr Pol
10.00 Niezwykły dr Pol (3) – fab.
11.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
13.00 Olśniewająca Ameryka
14.00 Ratując żyrafy – film dokum.
15.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
16.00 Dzika Północ Europy
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Dziki Tajwan: nieznana wyspa – film dokumentalny
19.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: jadowite
20.00 Pogodowe anomalie
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Olśniewająca Ameryka
3.00 Ratując żyrafy – film dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

10.05 Militarny ranking: Bitwy
11.15 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Karl Donitz – dok.
12.10 Jak inżynieria zmieniała świat
16.05 II wojna światowa: cena imperium
17.15 Militarny ranking
18.25 Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk (1, 2) – film dok.
21.00 Linie frontu: Plaża Omaha
22.10 Starożytne superbudowle 4
23.20 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hans Frank – dok.
0.10 Jak inżynieria zmieniała świat
4.10 Linie frontu: Plaża Omaha

CANAL+ KUCHNIA

14.40 U sąsiadów w kuchni 16
15.45 Zgrillowani – magazyn kulin.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
17.35 Gotuj taniej z Jamiem
18.30 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
18.55 Jedz, podróżuj, smakuj
19.25 M jak mięso 2 – serial dok.
19.50 Maximum Foodie 4 – dok.
20.20 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11
23.55 Top Chef 22 – reality show
0.55 M jak mięso 6

CANAL+ DOMO HD

15.55 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7 – mag.
16.20 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
16.50 Gardeners' World 15
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7 – mag.
22.30 Patent na zieleń – mag.
23.00 Daleko od miasta 16 – dok.
23.30 Podzielić M2 – mag.

SUPER POLSAT

11.30 Świat według Kiepskich (372-375) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2022
17.55 Świat według Kiepskich (468, 469, 582, 583) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Nieobliczalny – film sens., FILM USA/Rumunia 2006
23.00 Siła rażenia – sens., FILM Rumunia/USA/Wlk. Bryt. 2006
1.00 Świat według Kiepskich (434-439) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (614)
14.00 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn
14.30 Rosół polski – mag. kulin.
15.00 Rodzinka.pl (303) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 14 (175, 176) – serial kryminalny
17.20 Rajskie zakątki Europy
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Panna młoda (3) – obycz.
20.30 Wichrowe wzgórze (361)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (329) – serial obycz.
22.30 Lalka – dramat FILM obyczajowy, Polska 1968

PLANETE+

10.20 Krajobrazy świata – dok.
11.25 Jak się bawi przyroda?
12.35 Niezwykłe podróże koleją
13.40 Targowiska świata
14.45 Afryka z góry – serial dok.
15.50 360° Świat bez granic
16.55 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Historia fantasy (2) – dok.
19.45 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj – dok.
20.50 Zagadka pustynnych latawców – film dokum.
22.00 Krew, pot i cukier (2) – dok.
23.10 Planeta Seks – serial dok.
0.15 360° Świat bez granic

TVP DOKUMENT

14.30 Król łąk: Przetrwanie
15.20 Dźwiękowe krajobrazy Australii (2) – dok., Australia
16.30 Czy to autyzm? – film dok.
17.25 Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em
18.20 Sanatorium miłości 5
19.20 Jadwiga Jankowska-Cieślak. Dotknięcie
20.00 Muzeum na miarę faraonów – film dokum., Fr.
21.00 Zjawiskowe góry Portugalii – dok., Portugalia
22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 Oblicza wojny – film dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

12.20 Piłka kobiet – magazyn piłkarski
13.20 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – podsumowanie
14.00 Pełnosprawni
14.30 Piłka nożna: Eliminacje mistrzostw Europy U-21 – mecz: Szwecja – Polska
16.40 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski: Rajd Wisły
17.15 Piłka nożna: Eliminacje mistrzostw Europy U-21 – mecz: Polska – Szwecja **(live)**



20.45 Piłka nożna: Liga Narodów – podsumowanie 1. i 2. kolejki oraz zapowiedź 3. i 4. kolejki **(live)**
22.30 Sportowy wieczór
23.05 Boks: Gala w Londynie – podsumowanie
1.15 Boks: Gala w Paradise – podsumowanie

EUROSPORT 1

8.00 Snooker: Shenzhen Open – 3. dzień **(live)**
11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyzn – finały
11.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang
13.30 Snooker: Shenzhen Open – 3. dzień **(live)**
16.30 Jeździectwo: Global Champions Tour w Wiedniu
18.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyzn – finały



19.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang
20.30 Kolarstwo górskie: PŚ w Whistler
21.30 Biegi górskie: GT World Series
22.00 Snooker: Shenzhen Open – 3. dzień
0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chongqing

POLSAT SPORT 1

5.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
7.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
9.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
11.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy **(live)**
13.00 Tenis: Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy **(live)**
15.00 Piłka nożna: Liga Narodów
17.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026



20.00 Piłka nożna: Liga Narodów
W jednym ze spotkań Dywizji A na Fortuna Arenie w Pradze Czechy gościły Anglię, trzeci zespół ostatnich mistrzostw świata.
23.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
1.00 Boks

TVP ABC

8.10 Ernest i Celestyna
8.20 Tyciaki
8.30 Wissper
9.00 Stacyjkowo
9.30 Domisie
10.00 Zagadki zwierzogromadki
11.05 Pająk Lucas 2
11.30 Pszczółka Maja
12.00 Strażak Sam 8
12.25 Domisie
13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
13.20 Ptyś i Bill
13.50 Odo
14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham



14.45 Kid Lucky
15.15 Al-chemik
15.35 Lassie i przyjaciele
16.05 Ricky Zoom
16.35 44 Koty
17.05 Robin Hood
17.30 Super Wings
18.00 Opowieści z zielonego lasu
18.30 The Garfield Show

MINIMINI+

5.05 Bardzo małe stworzonka
6.10 Ciekawski George 7
7.33 Kicia Kocia 2
8.08 Kicia Kocia
8.30 Cloudy & Stormy
9.05 Bing 2
9.41 Bing
10.00 Pszczółka Maja 2
11.25 Baczne oczka
11.55 Marta mówi
12.50 Moje urodziny
12.59 Marta mówi
14.00 Basia
15.10 Kicia Kocia
15.55 Blaze i megamaszyny 2



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

TVN 24

7.30 Rozmowa Piaseckiego
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo – mag. inf.
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.



20.30 Czarno na białym
21.00 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.
2.50 Nowa Maja w ogrodzie
3.10 Akademia ogrodnika

CANAL+ SPORT

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Malaga CF
11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wisła Płock
13.40 Ekstrapaka
14.35 Ekstraklasa po godzinach
15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Athletic – Alaves
18.00 Hit the Mic – Zostań komentatorem!
18.55 Premier League Review
20.00 Premier League Stories (6)
20.35 Wysoki Pressing
22.15 Boks: Walka o pas IBF World w Fuji: T. Simsri – M. Vicelles
23.30 LaLiga Highlights
0.10 Hola LaLiga

EUROSPORT 2

13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang
14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang
15.00 Kolarstwo: MŚ – Montreal
16.00 Kolarstwo: MŚ – Montreal
17.00 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w Whistler – zjazd kobiet i mężczyzn
19.00 Kolarstwo kobiet: MŚ – Montreal 2026
20.00 Snooker: Shenzhen Open
22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang
22.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang
23.30 Biegi górskie: GT World Series – Wielki Mur Chiński
0.00 Snooker: Shenzhen Open

POLSAT SPORT 2

4.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
6.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy **(live)**
8.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy **(live)**
10.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy **(live)**
12.00 Tenis: Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy **(live)**
15.00 Piłka nożna: Liga Narodów
17.30 Piłka nożna: Liga Narodów
20.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Fuji
21.00 Piłka nożna: Liga Narodów
23.00 Piłka nożna: Liga Narodów
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Sonic Prime 2
8.40 Harmidom 5
9.40 Harmidom 6
10.05 SpongeBob Kanciastoporty 11
11.30 SpongeBob Kanciastoporty 15
11.50 Grzmotomocni: Tajniacy
12.20 Niebezpieczny Oddział
12.50 Niebezpieczny Henryk 4
13.20 SpongeBob Kanciastoporty 9
14.20 Harmidom 10
15.20 Harmidom 2
15.35 Harmidom 3
16.00 SpongeBob Kanciastoporty 9
16.30 SpongeBob Kanciastoporty 13

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!
8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.25 Było sobie życie
9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy
10.24 Angelo rządzi
10.49 Siostry 2
11.22 Polly Pocket 6
12.16 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!
13.39 Polly Pocket 6
14.22 Dinuś i Lusia
14.50 Siostry 3
15.19 Polly Pocket 6

TVP INFO

15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Wydarzy się jutro

CANAL+ SPORT 2

9.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
11.15 8 wspaniałych (2, 4)
13.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy **(live)**
15.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy **(live)**
17.20 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy
19.40 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy
22.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy
0.20 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy
2.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus – Atalanta
11.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Porto – Benfica
13.00 Formuła 2: GP Azerbejdżanu
14.00 Formuła 1: GP Azerbejdżanu
16.00 Piłka nożna: Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli
18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
20.00 Bundesliga Special Show (4)
20.40 Formuła 1: GP Azerbejdżanu
22.40 Bundesliga Clubs
23.00 Bundesliga Clubs
23.20 Bundesliga Clubs
23.40 Bundesliga Clubs
0.00 Ligue 1 Show (5)

POLSAT SPORT 3

6.00 Piłka nożna: Liga Narodów
8.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga
11.00 Piłka nożna: Liga Narodów
13.00 Piłka nożna: Liga Narodów
15.00 Piłka nożna: Liga Narodów
17.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga
20.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga
Tradycyjnie głównymi faworytami do mistrzostwa kraju są ekipy Industrii Kielce i ORLEN Wisły Płock. Przekonamy się, czy ktoś będzie w stanie zagrozić potentatom.
22.30 Piłka nożna: Liga Narodów
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.10 Świnka Peppa 2
8.25 Pan Krokodyl
8.55 Barbapapa i jego rodzinka 2
9.25 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
9.45 Tim Rex wśród gwiazd
10.35 Świnka Peppa 8
10.50 Santiago z mórz
11.20 Dora
11.50 Zwierzęce zagadki
12.20 Rubble i jego ekipa
12.50 Psi Patrol 3
13.50 Barbapapa i jego rodzinka
14.20 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
14.40 Rogata ekipa 2
15.15 Zwierzęce zagadki

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 3
8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
9.00 Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2
9.30 Klub Myszki Miki Plus
10.00 Blue 2
11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
11.30 Psia Brygada 2
12.00 Spidey i superkumple 3
12.30 Blue 2
13.30 Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2
14.00 Superkoty
14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
15.00 Iron Man i super ekipa

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

10.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – finał fazy play-off: Polonia Bydgoszcz – PSŻ Poznań
13.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Legia
16.15 Wysoki Pressing
18.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga
18.55 Boks: Walka o pas IBF World w Fuji: T. Simsri – M. Vicelles
20.00 Dart: World Grand Prix w Leicester **(live)**
0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wisła Płock
2.45 Ligomistrzowe historie (4)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Union
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
18.00 Formuła 1
20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
22.00 Bundesliga Special Show (4)
22.35 Wywiad Eleven
23.10 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością
0.00 Piłka nożna: Olympique Lyon – Stade Rennais

POLSAT PLAY

6.00 Budowlańcy
6.30 Kołowrotek
7.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.05 Poszukiwacze historii
20.00 Zawód glina
21.00 Złomiarze
22.00 Więzienie
22.30 Łowca pedofilów
23.00 Więzienie
4.00 Starożytni kosmici

TVN TURBO

11.15 Wojny samochodowe
12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Zawodowi handlarze
19.45 Po raz trzeci! Sprzedane
20.30 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia
21.00 Wojny samochodowe
22.00 Raport Turbo
22.15 Z drugiej ręki
23.00 Duda kontra Szafrański
23.45 Moto kombat
0.30 Naprawy nie do naprawy

TVS

16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel
17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM Pilcher – Letnie marzenia – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2004
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM Pilcher – Pewność serca – melodramat, Niemcy/Austria 2003
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM

16.10 Na zdrowie
16.30 Rozmowy o edukacji
17.00 Po stronie prawdy
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.20 Odnaleźć siebie
19.30 Bóg z nami
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Przetrwaliśmy
22.30 Posłani – film dokumentalny, Polska 2026

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 2e1a71bee2



Serhat z „Róż i grzechów" dla córek poświęciłby wszystko. Podobnie jak grający go Murat dla swych dzieci – Miray i Kerema.



Jedną ze scen do „Królowej jednej nocy" z tytułową rolą Meryem Uzerli kręcono w muzeum perfum w Grasse.



Życie Yasemin, bohaterki „Ceny miłości", zmieniło się, gdy spędziła noc z przypadkowo poznanym Savaşem – w tej roli Yıldırım.

Hity znad Bosforu

MURAT YILDIRIM • RÓŻE I GRZECHY

Tata na ekranie i w życiu

– Rola Serhata daje mi cenne doświadczenie nie tylko aktorskie, ale i osobiste – ważne dla mnie jako ojca – opowiadał turecki aktor, promując „Róże i grzechy". Znamy go jednak też z kilku innych świetnych kreacji.

RÓŻE I GRZECHY CZ 1.09 godz. 16.00 NOVELAS+

Zaczynał od ról drugoplanowych, by wkrótce grać głównych bohaterów w takich hitach jak „Cena miłości" i „Królowa jednej nocy", które mogliśmy śledzić na antenie TVP. Szerokim echem odbił się niedawny angaż Murata Yıldırıma do filmu „Trees Are Watching" (tłum. red. „Drzewa na nas patrzą"). W tym thrillerze psychologicznym partnerowała mu francuska gwiazda Eva Green, znana m.in. z „Casino Royale". Aktor nie krył zachwytu, wspominając o ich współpracy. – Spotkanie z Tobą było dla mnie zaszczytem. Mam nadzieję, że otrzymasz wszystkie możliwe nagrody, bo na nie zasłużyłaś – pisał w social mediach. Produkcja miała premierę 18 września podczas Toronto International Film Festival.

Po burzy wyszło słońce

Yıldırım wielokrotnie podkreślał, jak bardzo kocha aktorstwo. Ale na planach zdjęciowych jego serce biło mocniej nie tylko z powodu tej pasji. Właśnie w pracy poznał Burçin Terzioğlu, którą później poślubił. Zobaczył ją na próbach czytanych do serialu „Fırtına" (tłum. red. „Burza"), w którym grał swoją pierwszą główną rolę, i przepadł. W końcu się oświadczył, ale w wyjątkowo mało romantycznych okolicznościach – podczas… kłótni. Para rozwiodła się w 2014 roku, po sześciu latach małżeństwa.

W 2016 roku – gdy w Turcji plotkowano o jego rzekomym romansie z Meryem Uzerli na planie „Królowej jednej nocy" – Murat ożenił się z miss Maroka i aktorką Iman Elbani. Przy każdym wywiadzie podkreśla, że to była najlepsza decyzja w jego życiu, chociaż niektórzy twierdzili, że podjął ją nieco pochopnie. Aktor poprosił wybrankę o rękę na łodzi w Paryżu, a wtedy byli dopiero na drugiej randce! Po raz pierwszy gwiazdor zobaczył ukochaną w Londynie, a później tylko do siebie dzwonili i pisali.

W grudniu para będzie świętować 10. rocznicę zawarcia małżeństwa. Długo przyszło im starać się o dziecko: Iman aż pięciokrotnie poroniła, dlatego narodziny córki Miray w październiku 2022 roku były dla nich spełnieniem marzeń. Tymczasem w sierpniu zostali rodzicami syna, Kerema.

Nieocenione doświadczenie

W życiu uczuciowym Murata panuje stabilizacja, za to dużo się mówi o jego zawodowych wyzwaniach, zwłaszcza o serialu „Róże i grzechy", który możemy oglądać na antenie Novelas+ i w serwisie internetowym Canal+. To historia Serhata, którego życie wywraca się do góry nogami, gdy odkrywa sekret swojej żony Berrak (Oya Unustasi) i to chwilę przed tym, jak ta zapada w śpiączkę. Jego ścieżki krzyżują się wówczas z Zeynep (Cemre Baysel) – dziewczyną, która podobnie jak on wikła się w sieć tajemnic i kłamstw powiązanych z Berrak. – Scenariusz wbija w fotel od pierwszych minut. Nie zaangażowałbym się w projekt, którego sam nie chciałbym obejrzeć – zachęcał do seansu Yıldırım.

Rola ta ma dla niego osobisty wymiar, bo Serhat jest nie tylko mężem, ale też ojcem dwóch nastolatek: Ilkim (Mina Akdin) i Hayal (Beren Gençalp). – Moje serialowe córki są w wieku dojrzewania, a moja prawdziwa córka ma dopiero 3 lata. Dlatego razem z Serhatem uczę się, jak powinienem się zachowywać, gdy moja Miray będzie nastolatką – podkreślał aktor, kiedy jeszcze nie zdradzał, że zostanie ojcem po raz drugi. Przygotowując się do roli, Murat czytał książki i artykuły naukowe poświęcone komunikacji z nastolatkami. Między innymi dzięki temu dziś już patrzy na rodzicielstwo z innej perspektywy, bardziej świadomie.

BOGUMIŁA DEKA

FOT. Novelas+, TVP (2)

eprasa.pl 2e1a71bee2

ZDRADA

Urodzinowa niespodzianka

ZDRADA CZ 1.10 godz. 21.40 POLSAT

Patryk (Dawid Ogrodnik) już wie, że Julia (Anna Karczmarczyk) zdradza go z Kamińskim (Paweł Małaszyński). Dla prokuratora to podwójny cios – nie tylko został oszukany przez żonę, ale jej romans może zaszkodzić jego karierze. Wysocki stawia partnerce ultimatum – albo zostaje z rodziną i kończy romans, albo opuszcza dom. Tymczasem Hubert (Piotr Polk) zleca morderstwo prostytutki, która zapewniła jego synowi, Bartkowi (Dobromir Dymecki), alibi na noc zabójstwa Karolczaka. Gdy w willi Huberta trwa jego przyjęcie urodzinowe, do drzwi pukają policjanci Balcerek (Mikołaj Krawczyk) i Michta (Olga Sarzyńska). **BD**



Balcerek i Michta zabierają Bartka na przesłuchanie w sprawie śmierci prostytutki.

Hubert w obecności rodziny i przyjaciół świętuje swoje urodziny. Tymczasem do jego domu wkracza policja.



Komu zależy na skompromitowaniu jednego z kandydatów na prezesa zarządu spółdzielni?

OJCIEC MATEUSZ

Brudna kampania

OJCIEC MATEUSZ CZ 1.10 godz. 20.30 TVP 1

W spółdzielni mieszkaniowej „Nasza Młodość" trwają wybory na prezesa zarządu. Kandydatami na to stanowisko są: właściciel lokalnej telewizji Radosław Narski oraz działacz społeczny Erwin Rosoń. Tuż po zakończeniu ciszy wyborczej do sieci trafia kompromitujący film z Rosoniem w roli głównej. Mimo to mężczyzna wygrywa głosowanie, jednak z powodu zawału serca trafia do szpitala, a jego sztab zgłasza na policję sfałszowanie nagrania. Tymczasem brutalnie pobity zostaje rolnik, zagorzały sympatyk Narskiego. Policyjne dochodzenie z udziałem księdza Mateusza (Artur Żmijewski) szybko wykazuje, że te zagadkowe wydarzenia ściśle się ze sobą łączą. **PM**

KOBIETA PRACUJĄCA: IRENA KWIATKOWSKA

Dama polskiego kina

KOBIETA PRACUJĄCA: IRENA KWIATKOWSKA CZ 1.10 godz. 18.55 TVP DOKUMENT

Trudno uwierzyć, że minęło już 15 lat od śmierci Ireny Kwiatkowskiej. Legendarna „kobieta pracująca" z „Czterdziestolatka" żadnej roli się nie bała – w filmie, teatrze, serialach i kabarecie bawiła i wzruszała. Nakręcony jeszcze za jej życia dokument pokazuje dzieciństwo i młodość artystki, wojenne doświadczenia i lata, gdy rozkwitała na scenie i przed kamerą. Wspominają ją ludzie świata kultury, którzy z nią współpracowali, m.in. Aleksander Bardini, Wiesław Gołas, Edward Dziewoński i Jerzy Gruza. Są też anegdoty, historie oddające jej charakter i rodzinne kulisy, które odsłania bratanica, Krystyna Kwiatkowska-Jabłońska. **MP**



Bez Ireny Kwiatkowskiej trudno sobie wyobrazić polskie kino i kabaret XX wieku.

Fot.: Polsat (2), TVP, Narodowe Archiwum Cyfrowe

eprasa.pl 2e1a71bee2

TVP 1

4.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 Reporterzy – magazyn reporterów
5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 Akacjowa 38 (951) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Dobre historie: Przychodnia im. dr Oli – magazyn, Polska 2026
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Zaraz wracam 3 (149) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 Ranczo 2 (19) – serial obyczajowy, Polska 2007
10.00 Komisarz Alex 2 (19) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 Ojciec Mateusz 21 (277) – serial kryminalny, Pol. 2019
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 Jedynce: **Osobliwa planeta** (3) – serial dokumentalny, Australia 2024
14.00 Splątane losy (57) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Reporterzy – magazyn reporterów
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1041) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Klan (4745) – telenowela, Polska 2026
18.40 Akacjowa 38 (968) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



14.00 OBYCZAJOWY

Splątane losy (57)

Po spotkaniu z Remzim Ayfer ogarnia panika. Halil decyduje się wyjawić żonie skrywaną tajemnicę. Tahsin zostaje poddany kontroli przez policję. Tymczasem Pinar wyznaje matce, że widziała Buraka i Yasemin (Kayra Aleyna Zabçi, zdj.) trzymających się za ręce. **60 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 35 (454)

Ktoś umieszcza w internecie kompromitujące nagranie z udziałem jednego z kandydatów na prezesa spółdzielni mieszkaniowej. Niebawem dochodzi również do pobicia rolnika. Sprawy okazują się powiązane. Do śledztwa dołącza proboszcz Żmigrodzki (Artur Żmijewski, zdj.). **55 min**

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 35 (454): Rumba dla początkujących – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.25 Czas niedokonany (4) – serial sensacyjny, Polska 2024 (patrz obok)
23.25 Gra z Cieniem 2 (17) – serial kryminalny, Polska 2026
0.25 Morderstwa w Cantal FILM – film kryminalny, Francja 2023, reż. Sandrine Cohen, wyk. Jean Fornerod, Alexandre Varga, Joséphine Jobert, Nicky Marbot
2.10 Magazyn Ekspresu Reporterów
3.10 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
3.55 Film dokumentalny ▶ **4.50**



22.25 SENSACYJNY

Czas niedokonany (4)

W 1977 r. śmierć Stanisława Pyjasa uruchamia falę nacisków ze strony esbeków i stawia przed trudnymi decyzjami. W 2019 roku Adam próbuje rozliczyć zbrodnie sprzed lat. **60 min**

TVP 2

4.35 Na dobre i na złe (946): Tęsknota – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1850) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 Operacja zdrowie (86) – magazyn medyczny, Polska 2026
6.55 Barwy szczęścia (3409) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.45 Jedzenie ma znaczenie (29) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.25 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
13.15 Panna młoda (211) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (929): Gildia wiedźm – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (489) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)

Candela wraca z miasteczka z wiadomością, która daje Virtudes nadzieję na kolejną szansę na odzyskanie syna. Cruz rezygnuje z organizacji koncertu. Petra oraz Ricardo nadal przerzucają się pretensjami. **55 min**

16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (212) – serial obyczajowy, Turcja 2024

Cihan jest przejęty historią starszego mężczyzny i decyduje się go wesprzeć. Sinem spotyka się z Melihem. Wyjaśnia sprawę listu i próbuje ustalić, czy ich relacja ma jeszcze szansę. Sila trzyma Engina na dystans. **55 min**

18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3409) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (489)

Za namową Marii Antonii Cruz (Eva Martín, zdj.) przeprasza Catalinę i chce, by wróciła do pałacu. Dziewczyna następnie zaprasza Adriana na pożegnalną kolację. Po niej mężczyzna staje przed trudnym wyborem i podejmuje bolesną decyzję. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3410)

Kasia i Łukasz biorą udział w konsultacji psychiatrycznej online dotyczącej Ksawerego. Ten dowiaduje się, że urodził się dzięki in vitro. Hubert śledzi Lucynę i żąda wyjaśnień. Joanna odkrywa, że seniorka jest tak naprawdę matką Wilka. Agata (Natalia Zambrzycka, zdj.) i reszta rodziny są w szoku. **35 min**

20.05 Barwy szczęścia (3410) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.40 Europa da się lubić – nowe pokolenie (4) – pr. rozrywk., Polska 2026
22.40 RoboCop FILM – film s.f., USA 2014, reż. José Padilha, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman, Michael Keaton, Abbie Cornish (patrz obok)

Widowiskowy remake znanego filmu Paula Verhoevena z 1987 roku. **125 min**

0.45 Rodzinka.pl (316): Urodzinki – serial komediowy, Polska 2026
1.20 Peaky Blinders 2 (8) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
2.30 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ **4.05**



22.40 FILM SF

RoboCop

Detroit, 2028 rok. Policjant Alex Murphy (Joel Kinnaman, zdj.) ginie podczas jednej z akcji. Jego umysł zostaje połączony z maszyną. Jako RoboCop rusza do bezwzględnej walki z bezprawiem. **125 min**

POLSAT

4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.40 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inform.
8.00 Trudne sprawy (1112) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.05 Dlaczego ja? (1327) – serial paradokumentalny, Polska 2024
10.05 Wypasiona kuchnia (19) – program rozrywk., Pol. 2026
10.20 Dlaczego ja? (1328, 1329) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 Gliniarze. Śląsk (22): Driver – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 Gliniarze (986, 987): Niewiniątko; Bezsenność – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1237): Przesyłka z nieba – serial paradokumentalny, Polska 2026
16.55 Gliniarze. Śląsk (23): Najwyższy czas – serial kryminalny, Polska 2026

Dorota zostaje uprowadzona. Porywacze kontaktują się z jej mężem – byłym funkcjonariuszem Straży Granicznej. Policjanci podejrzewają, że sprawa wiąże się z przeszłością mężczyzny. **65 min**

18.00 Pierwsza miłość (4257) – serial obyczajowy, Polska 2026

Piotrek ponownie wywiera presję na Melkę, by zrezygnowała z pracy w terenie. Dziewczyna zarzuca mu paranoję. Tymczasem w komendzie zjawia się bezdomny Mariusz. Śledczy uświadamiają sobie, że ktoś celowo próbuje wprowadzić ich w błąd. **50 min**

18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.25 Wypasiona kuchnia (32) – program rozrywk., Pol. 2026
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026



20.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (377)

Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) pomoże w remoncie mieszkania rodzinie pana Roberta. Niedawno jemu i jego żonie urodziła się wyczekiwana córeczka. Szczęście zmącił wypadek. Przestrzeń trzeba dostosować do potrzeb niepełnosprawnej osoby. **70 min**



21.40 KRYMINALNY

Zdrada (5)

Patryk stawia niewiernej żonie ultimatum. Ma świadomość tego, że romans Julii z Pawłem (Paweł Małaszyński, zdj.) naraża jego reputację i może zakończyć karierę w prokuraturze. Joachim dostaje zadanie specjalne. Podczas imprezy urodzinowej u Czarcińskiego (Piotr Polk, zdj.) zjawiają się policjanci. **75 min**

20.30 Nasz nowy dom (377) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.40 Zdrada (5) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok)
22.55 Ukojenie – thriller, USA 2015, reż. Afonso Poyart, wyk. Anthony Hopkins, Jeffrey Dean Morgan, Abbie Cornish, Colin Farrell (patrz obok)

Dreszczowiec ze znakomitą obsadą. Na pierwszym planie Anthony Hopkins – laureat dwóch Oscarów (Milczenie owiec”, „Ojciec”). **135 min**

1.10 Chłopak z sąsiedztwa FILM – thriller, USA 2015, reż. Rob Cohen
3.05 Nasz nowy dom (325) – reality show, Polska 2024
4.25 Kabaretowa Ekstraklasa (91) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.55 THRILLER

Ukojenie

Agent FBI Merriwether (Jeffrey Dean Morgan, zdj.) tropi nieuchwytnego mordercę. Próbuje zwerbować do pomocy eksperta od parapsychologii, Clancy'ego (Anthony Hopkins), który zakończył karierę. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1492) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 **Kuchenne rewolucje** (8) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (20) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 **Kuchenne rewolucje** (6, 14) – program rozrywkowy, Polska
Gospodyni programu wprowadza zmiany w wielkopolskiej karczmie Pod Dębami. Jej szefowa Elżbieta nie godzi się z widmem bankructwa. Ma nadzieję, że dzięki rewolucjom lokal będzie regularnie zapełniał się gośćmi. **130 min**
13.40 **Ukryta prawda** (1642, 1643, 1772) – serial paradokumentalny, Polska
Blanka znajduje w domu nieprzytomnego ojca. Mężczyzna umiera. Okazuje się, że przepisał na córkę część firmy, która ma problemy. Teraz jego nieuczciwy wspólnik próbuje przejąć udziały dziewczyny. **190 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (153) – serial obyczajowy, Polska 2026
Poszkodowana w wypadku kobieta umiera. Jej mąż atakuje sprawcę, który próbuje uciec z karetki. Bartek desperacko stara się wpłynąć na Kaśkę, by zrezygnowała z pomysłu wyprowadzki. Ojciec 11-letniego pacjenta nie wyraża zgody na operację dziecka. **65 min**
17.55 **Detektywi** (354) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4287)
W telewizji Marta i Fabian z sukcesem debiutują na antenie. Baliszewski naciska na Judytę (Anna Dereszowska, zdj.), by bardziej się starała, gdyż kończy jej się kontrakt. Bradecka wyznaje Marcie, że jej syn poważnie choruje. Jako matka musi zrobić wszystko, by nie stracić teraz pracy. **35 min**



21.30 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (5)
Magda Gessler (zdj.) pomaga ocalić lzbę pod Śnieżką. **70 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 5** (19, 20): Świat w kłopotach; Cudotwórca – serial kryminalny, USA 1989
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6): Bezboleśnie; Wróg wewnętrzny – serial sensacyjny, Niemcy 2021
10.00 **Zaklinaczka duchów 5** (103) – serial fantasy, USA 2010
11.00 **Kotka** (42) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 **Nie igraj z aniołem** (173) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Onelia przestrzega Cecilię przed Aną Julią. Patricio przeprasza Juana Miguela. Chce, by zoperował jego córkę. Beatriz i Eduardo przeżywają zaginięcie Eduardita. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (15) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 **Rodzinny interes** (8): Auto dla ukochanej – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 14** (766, 767) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 **Rodzinny interes** (9): Trudne decyzje – serial obyczajowy, Polska 2019
Wiesław cierpi na chorobę oczu. Lekarz zalecił mu, aby przestał prowadzić samochód. Krewni mężczyzny zgadzają się z tą opinią. Starszy pan nie zamierza jednak zrezygnować z niezależności. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1032, 1033) – serial obyczajowy, Polska 2026
Sąd odbiera Magdzie ośmioletniego syna i umieszcza go w rodzinie zastępczej. Kobieta podejmuje rozpaczliwą walkę o odzyskanie praw. Wikary szuka wsparcia dla klubu młodzieżowego przy parafii. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Pomścić córkę
Córka byłego żołnierza marines, Duncana (Clive Standen, zdj.) zostaje zamordowana przez synów szefa mafii, Fettera (Bruce Willis). Podczas procesu ojciec dziewczyny celowo nie obciąża sprawców zbrodni zeznaniami. Zamierza sam wymierzyć im sprawiedliwość. **120 min**



22.00 THRILLER

Córka wilka
Pracująca dla amerykańskiej armii Clair (Gina Carano, zdj.) wraca do domu na pogrzeb ojca. Kiedy rozchodzą się pogłoski o spadku, jaki odziedziczyła, jej syn zostaje porwany dla okupu. **115 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (54) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (493-495) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 **Ukryta prawda** (1397, 1563, 1564) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (718-720) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok)
13.55 **Detektywi** (138) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
15.00 **Szpital św. Anny** (143) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 **Szpital** (887) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Na oddział ratunkowy trafiają uczniowie, którzy przyjechali do Krakowa na zieloną szkołę. Podczas dyskoteki jeden z nich rozpylił gaz paraliżujący. U niektórych nastolatków występują poważne objawy zatrucia. **60 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (566) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
18.00 **Rozwód. Walka o wszystko** (18) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Marzena przyjmuje oświadczyny Krzysztofa, choć formalnie pozostaje żoną Piotra. Nie utrzymuje z nim jednak kontaktu od wielu lat. Wkrótce odkrywa, że mąż uzależnił się od alkoholu. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1698) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Młoda Eliza jest związana z ruchem oazowym. Zaczyna spotykać się z Kostkiem, co prowadzi do konfliktu z matką. Wkrótce Barbara odkrywa szokującą prawdę na temat chłopaka i jego ojca. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (718-720)
Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) badają okoliczności śmierci ochroniarza. Ustalają, że został zastrzelony pół roku wcześniej z własnej broni. Komisarze dociekają do ciężarnej wdowy. Okazuje się, że miała romans z przyjacielem męża. **125 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (566)
Ada Cegielska słyszy prokuratorski zarzut pomocy w ucieczce z więziennego konwoju bratu. Podczas akcji śmierć poniósł strażnik z zakładu karnego. **60 min**

REKLAMA



20.15 **Na Wspólnej** (4287) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 **The Floor** – teleturniej, Pol.
21.30 **Kuchenne rewolucje** (5) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.40 **Miss agent 2: Uzbrojona i urocza** – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. John Pasquin, wyk. Sandra Bullock, Regina King, Enrique Murciano, William Shatner (patrz obok)
0.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (22) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
2.00 **Młode gliny** (25) – serial kryminalny, Polska 2026
3.00 **Uwaga!** – mag. reporterów
3.20 **Kwatery Hitlera** (8) – serial dokumentalny, Polska
4.20 **Nauka jazdy 6** (17) – pr. rozr.
4.55 **Zamieszkać na plaży 6** (5) – program rozrywk., USA 2019



22.40 KOM. SENS.

Miss agent 2: Uzbrojona i urocza
Gracie Hart (Sandra Bullock, zdj.) z powodu popularności nie jest już w stanie pracować jako tajna agentka. Gdy jednak jej przyjaciele zostają uprowadzeni, postanawia zająć się sprawą. **135 min**

20.00 **Pomścić córkę** FILM – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jared Cohn, wyk. Bruce Willis, Clive Standen, Mike Tyson, Theo Rossi, Maddie Nichols (patrz obok)
22.00 **Córka wilka** FILM – thriller, Kanada 2019, reż. David Hackl, wyk. Gina Carano, Richard Dreyfuss, Brendan Fehr, Sydelle Noel (patrz obok)
23.55 **Krwawa gra** FILM – film sensacyjny, Kolumbia 2015, reż. Ken Sanzel, wyk. Mickey Rourke, Freida Pinto, Ryan Kwanten, Jason Gibson (patrz obok)
2.00 **Dzielnica strachu 3** (84): Wróć do mnie! – serial kryminalny, Polska 2022
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1028) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.55 **Zobacz to!**



23.55 SENSACYJNY

Krwawa gra
John (Ryan Kwanten, zdj.) przemierza kraje Ameryki Południowej po drodze organizując nietypowe walki. W każdym pojedynku bierze udział dwoje uczestników ubranych w kamizelki kuloodporne... **125 min**

20.00 **Hotel Paradise 13** (22) – reality show, Polska 2026
21.00 **Polowanie na druhny** FILM – komedia romantyczna, USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken, Jane Seymour (patrz obok)
Rozrywkowe kino twórcy „Rycerzy z Szanghaju". Owen Wilson i Vince Vaughn otrzymali jedną z trzech nagród MTV – dla duetu głównych bohaterów. **150 min**
23.30 **Taskmaster** (5) – program rozrywkowy, Polska 2026
0.35 **Meg** FILM – film s.f., USA/Chiny 2018, reż. Jon Turteltaub
2.55 **Hotel Paradise 13** (21) – reality show, Polska 2026
4.00 **Fachowcy** (12) – serial paradok., Pol. 2017
4.35 **Dorota was urządzi!** (10) – pr. rozrywk., Polska 2016



21.00 KOMEDIA

Polowanie na druhny
John (Owen Wilson, zdj.) i Jeremy (Vince Vaughn, zdj.) chodzą na wesela bez zaproszenia. To dla nich okazja do podrywania. Na kolejnym przyjęciu sami wpadają w sidła miłości. **150 min**

TVP 3

9.05 **Całkiem niezła historia**
9.30 **Portfel Kowalskiego**
10.00 **Złoty chłopak** (250)
11.00 **Gwiazdorska kuchnia Ani 4** (47) – mag. kulin.
11.35 **Turystyczna jazda**
11.50 **Niezwykłe miejsca**
12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **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 **Z indeksem w ręku** (4)

TVP POLONIA

15.10 **Zakochaj się w Polsce** (248) – magazyn
15.35 **Słownik polsko@polski** (695) – talk-show, Polska
16.00 **Tamte lata, tamte dni**
16.30 **Barwy szczęścia** (3387) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Tunezja** (5) – magazyn
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (62) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

8.55 **Policjantki i Policjanci** (651-653) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1000, 1001) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (775-777) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1458) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1375) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (451)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1459) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (31) – pr. rozr., Pol. 2026
20.05 **Uroczysko** (280) – krym.
20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1059) – krym., Pol. 2026

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 6** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1022) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (336) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Janosik** (6) – przyg., Pol.
14.05 **Pan Mama** (59, 60) – serial kom., Polska 2026
15.10 **Program rozrywkowy**
15.25 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.25 **Kabaretomaniacy** – pr. rozrywk., Pol. 2019
17.25 **Va banque** – teleturniej

TTV HD

7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 14** (18, 19)
8.30 **Kartoteka 8** (20, 21)
10.35 **Detektywi** (127, 349)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (15)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (19)
14.35 **Nic do zgłoszenia 2** (3)
15.35 **Złomowisko PL 9** (1)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.55 **Pogoda, Sport**
17.05 **Nauka jazdy 6** (14)
17.40 **Idź na całość 3** (4) – rozr.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (5)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (20)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (20) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN



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

20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (251)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**

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

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 3 (39) – Pol. 2008
Po wyspowiadaniu pań, z którymi Witeński przeprowadził wywiady o kobiecej duszy, ksiądz zakazuje poloniście kontynuacji tematu. Wkrótce przed ołtarzem stają Michałowa i Japycz. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Ekstradycja 2** (3) – sens.
23.20 **Panorama**
23.50 **Jerzy Buzek. Siła marzeń** – film dok., Pol.
1.00 **Rodzinka.pl** (292) – kom.
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**
2.15 **Ojciec Mateusz 26** (335, 336) – serial krym.

KRYMINALNY



21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (176)
Berg oraz Pietras wyjaśniają sprawę czterolatka porzuconego na śmietniku w stanie krytycznym. Trop prowadzi do porwania rodzicielskiego oraz narkomana Łukasza Załęckiego. **65 min**

22.45 **Opowiem ci o zbrodni 2** (1) – dok.
23.20 **S.W.A.T.: Miasto**
FILM **w ogniu** – film sensacyjny, USA 2011
1.00 **Love Island. Wyspa miłości** (24) – reality show, Wielka Brytania
2.05 **Hardkorowy lombard 7** (65) – serial dokum., USA
2.35 **Gwiazdy Kabaretu** (5)

KOMEDIA



21.00 Moje skarby
FILM – Francja 2017
Złodziejka (Reem Kherici, zdj.) i jej siostra informatyczka (Camille Chamoux, zdj.) poznają swojego ojca. Ten wciąga je w plan zuchwałej kradzieży skrzypiec wartych 15 mln dolarów. **115 min**

22.55 **Przyjaciel gangstera**
FILM – komedia kryminalna, Francja/Włochy 2003
0.30 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (41, 42) – serial obyczajowy, Polska 2018
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (293, 294) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (565) – obycz.

TELETURNIEJ



18.00 Koło fortuny – Pol.
Kolejna odsłona teleturnieju, który gwarantuje cenne nagrody, a widzom – wyśmienitą zabawę. Zawodnicy kręcą kołem, typują litery i odgadują hasła. **40 min**

18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.25 **Do śmiechu!** (21, 22)
22.20 **Malicki & Laskowik. The Best of** (4)
22.50 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
23.05 **Postaw na milion**
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Malicki & Laskowik. The Best of** (3)
2.45 **Kabaretomaniacy**
4.30 **Program rozrywkowy**

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 9 (9, 10) – Polska 2026
Uczestnicy programu usiłują dostosować swoje wydatki do skąpego budżetu, jakim dysponują. Nie jest to wcale łatwe. Bartek, który spłaca długi, pożycza pieniądze od rodziny. **60 min**

23.00 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (5) – fab.-dok., Pol.
0.00 **Down the road 4** (4) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 **Kanapowczynie 3** (5)
2.00 **Dobra robota 3** (33) – serial dokumentalny, Pol.
2.35 **Osadzone. Blok F** (17, 18) – serial paradok.
3.40 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (19) – fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.10** Słownik polsko@polski **17.35** Mikrokosmosy **18.05** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Pilna sprawa **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.30** Biznes to biznes **18.15** Eko-opcja **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.30** Reportaż TVP Gdańsk **17.50** Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Na 2 kontakty **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE **17.16** Zdarzyło się **17.31** Papyn pyto **17.45** Mikrokosmosy **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **21.51** Sport

KRAKÓW **17.15** Turystyczna jazda **17.30** Twarze teatru **18.10** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.18** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN **17.55** Historie niezapisane **18.10** Agrowieści **18.30** Panorama lubelska **18.59** Halo, seniorzy! **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **17.30** Reportaż **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Świat na cztery łapy **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.19** Wybory przedterminowe wójta gminy Rokietnica **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wielkopolskie moto-pasje **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.30** Świat na cztery łapy **17.45** Rzeszowskie lekcje architektury **18.00** Ostatni mistrzowie **18.13** Z życia regionu **18.30** Aktualności **18.58** Z życia regionu **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.30** Raport naukowy **17.53** Całkiem niezła historia **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Polskie ślady **21.00** Wokół nas **21.08** Z indeksem w ręku **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **17.37** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.17** Świat na cztery łapy **17.31** Dlaczego krowa... **17.51** Energia bez mitów **18.02** Interwencja **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.16** Prosto z lasu **21.02** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 3** (41, 42)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (822, 823)
12.25 **Ojciec Mateusz 13** (162)
13.20 **Komisarz Alex 9** (107)
14.15 **Ranczo 4** (43, 44) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Jordania** – magazyn
16.40 **Pociąg do Polski** – dok.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 31** (405)
19.20 **Ranczo 9** (116) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (280, 281)
21.25 **Komisarz Alex 25** (312)
22.20 **Paranoja** – thriller, USA/Francja/Indie 2013
0.20 **Gorąca linia**
FILM – thriller, USA 2022
2.10 **The Voice of Poland 17** (3, 4) – widowisko, Pol. 2026

TVP KULTURA

12.10 **Reżyserzy** (7) – serial dok.
13.10 **Nad Niemnem** (2) – obycz.
14.15 **Złoto dezerterów** – kom.
FILM wojenna, Polska 1998
16.30 **Rodzina Połanieckich** (4)
18.00 **Kulturalni** – magazyn kult.
18.55 **Rawhide 3** (74) – przyg.
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
20.05 **Wstręt** – dramat psychologiczny, Wlk. Bryt. 1965
22.00 **Hala odlotów** – talk-show
22.55 **Różyczka 2** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
0.50 **Ostatnie metro** – film
FILM obyczajowy, Francja 1980
3.05 **Hala odlotów** – talk-show
3.50 **Kolekcja** – cykl felietonów
4.15 **Podróże z historią** (20)
4.50 **Kraj lat dziecinnych**
5.25 **Teledyski** – magazyn muz.

BBC FIRST

13.50 **Ojciec Brown 5** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2017
14.50 **Ojciec Brown 13** (8)
15.50 **Lewis 4** (4) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder 5** (6)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 21** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 **Śmierć pod palmami 12** (1) – serial kryminalny, USA 2022-2023
21.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (6) – krym.
22.45 **Po powodzi** (6) – serial kryminalny
23.35 **Koroner 2** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016

ROMANCE TV

10.05 **Lato w Szwarcwaldzie**
FILM – melodramat, Niemcy 2024
12.00 **Dora Heldt: Gratulacje!**
FILM **Wygrał pan!** – film obyczajowy, Niemcy 2014
13.55 **Miłosne sprawki** – kom.
FILM romant., Niemcy 2022
16.00 **O, mamma mia!**
FILM – komedia, Niemcy 2012
18.05 **Górski lekarz** (98) – obycz.
20.00 **Inga Lindström: Hanna**
FILM **i dobre życie** – film obyczajowy, Niemcy 2023
21.55 **O jedną miłość więcej**
FILM – film obycz., Niemcy 2022
23.50 **Górski lekarz** (98) – obycz.
1.45 **Inga Lindström: Hanna**
FILM **i dobre życie** – film obyczajowy, Niemcy 2023

ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe 2** (11, 12) – serial dokum., USA
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (12) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (16, 17) – dok., Australia
15.55 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (18) – krym.
16.50 **Detektywi z Bordeaux 7** (9) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 2** (16, 17) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (30) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (10) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 3** (8) – krym., Fr.
0.30 **Życie po zagładzie ludzkości 3** (23, 24) – dok.

COMEDY CENTRAL

8.55 **Hoży doktorzy** (5, 6)
9.55 **Przyjaciele 2** (19-22)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 10** (14-19) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 4** (17-20)
16.30 **Przyjaciele 2** (23, 24)
17.30 **Przyjaciele 3** (1, 2) – kom.
18.30 **Hoży doktorzy** (7, 8)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 10** (20-24) – kom.
21.35 **Teoria wielkiego podrywu 11** (1) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (7, 8)
23.05 **Comedy Club 2** (3, 4)
0.05 **Miasteczko South Park 10** (8, 9)
1.00 **Pracoholicy 6** (1, 2) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania

TV 6

6.00 **Więzienie** (186, 187) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (827, 828) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (190, 191)
10.55 **48h. Zaginieni** (125-127)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1259) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (163, 164)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (192, 193)
18.05 **Strażnik Teksasu** (4, 5)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (213, 214) – krym.
22.00 **Mentalista** (6) – krym.
23.00 **Ted** – komedia, USA 2012,
FILM reż. Seth MacFarlane
1.10 **Kości** (181, 182) – krym.
3.10 **Krejzi patrol** (36) – krym.
3.40 **Septagon** (95, 96) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (19) – krym.
10.55 **Lekarze 5** (2) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (114, 115) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (20) – krym.
14.55 **Detektywi** (652, 653)
16.05 **Na Wspólnej** (106, 107)
17.10 **Magia kina** – program kult.
17.30 **Sonic. Szybki jak**
FILM **błyskawica 2** – film przygodowy, USA/Jap. 2022
20.00 **Magic Mike: Ostatni**
FILM **taniec** – komediodramat, USA 2023
22.30 **Top Gun: Maverick** – film
FILM sensacyjny, USA 2022
1.00 **Pod ścianą** – film
FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2022
3.25 **Alfabet filmowy** – mag.

eprasa.pl 2e1a71bee2

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (235, 236) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (11)
9.45 **Górski lekarz** (9, 10) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (3, 4) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 4** (14) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (19, 20) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (4, 6, 3) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (268)
7.30 **Na ratunek 112** (1047, 1048) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (167-169) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (930) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1470, 1471) – paradok.
14.30 **Wypasiona kuchnia** (1)
14.35 **Świat według Kiepskich** (415-419) – serial komediowy, Pol.
17.05 **48h. Zaginieni** (277, 278) – serial kryminalny, Polska
19.05 **Gliniarze** (1056) – serial paradokumentalny, Pol.
20.05 **Ślad** (48) – serial krym.
21.05 **Gliniarze** (986) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (162, 163)
6.25 **Na sygnale** (545, 546)
7.35 **Ojciec Mateusz 7** (95)
8.30 **Komisarz Alex 10** (127)
9.20 **Rodzinka.pl** (164) – serial kom., Polska 2015
9.55 **Klan** (1511) – telen., Pol.
10.25 **Ranczo 3** (32) – obycz.
11.20 **Ojciec Mateusz 35** (453) – krym., Polska 2026
12.15 **Felicita** (9, 10) – obycz.
13.30 **Ojciec Mateusz 34** (446)
14.30 **Ojciec Mateusz** (1) – krym., Polska 2008
15.30 **Komisarz Alex 10** (128) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (547, 548) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 3** (34, 35) – serial obyczajowy, Polska 2008

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania** (1) – mag.
6.30 **Bolek i Lolek** (1, 2)
6.50 **Reksio** (2, 5) – serial anim.
7.10 **Przygody Myszki** (1)
7.20 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (5, 6)
8.45 **Do przerwy 0:1** (1, 2) – serial obyczajowy, 1969
9.55 **Gdzie jest generał**
FILM – komedia wojenna, 1963
11.55 **Potop** (1/2) – film
FILM historyczny, 1974
15.40 **Dzięcioł** – komedia,
FILM 1970, wyk. Wiesław Gołas, Alina Janowska
17.40 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Ostry dyżur 6** (9, 10) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 8** (6, 7) – serial krym., USA 2015-2016
11.25 **Rekrut 6** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024
13.15 **Agenci NCIS 10** (14, 15) – serial sensacyjny, USA
15.15 **FBI 6** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2024
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2008
19.05 **Castle 8** (8, 9) – serial krym., USA 2015-2016

CANAL+ PREMIUM

8.45 **Masz ci los!** – komedia,
FILM Polska 2023
10.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.20 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
11.50 **LARP. Miłość, trolle**
FILM **i inne questy** – komedia, Polska 2025
13.25 **Prawdziwa historia szeregowca Ryana**
14.20 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
16.15 **Hollywood Buzz** – mag.
16.40 **Miss Potter** – dramat
FILM biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niem. 2004

SENSACYJNY



20.00 Mroczny opiekun
FILM – USA 2024, reż. James Cullen Bressack

Syn informatorki agenta Interpolu, Hatcha (Jean-Claude Van Damme, zdj.), zostaje porwany. Mężczyzna nie cofnie się przed niczym, by odbić zakładnika. Na jego drodze stają niebezpieczni ludzie. **145 min**

22.25 **Mścicielka** – thriller,
FILM Francja/Kanada/USA 2016
0.25 **Sala samobójców.**
FILM **Hejter** O – dramat obyczajowy, Polska 2020
3.05 **Następne 48 godzin**
FILM – komedia sensacyjna, USA 1990, wyk. Eddie Murphy, Nick Nolte
5.25 **Tama** – etiuda film., Pol.

KRYMINALNY



22.05 Komisarz Mama (18)

Piotr nadal przebywa w szpitalu. Lekarze wprowadzają go w stan śpiączki farmakologicznej. Patrycja chce odwrócić uwagę Marii, przydzielając jej nową sprawę, dotyczącą morderstwa aktorki. **60 min**

23.05 **Świat według Kiepskich** (457, 458) – serial kom., Polska 2015
0.05 **Ślad** (1) – serial kryminalny, Polska 2018-2019, wyk. Anita Jancia, Mariusz Jakus
1.05 **Zdrady II** (60) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
3.00 **Ewa gotuje** (443, 444)
4.00 **SuperLudzie** (31, 32)
5.00 **Interwencja** – mag.

KRYMINALNY



19.30 Ojciec Mateusz (2) – Pol.

W Sandomierzu zostaje zamordowany anestezjolog, doktor Nowak. Głównym podejrzanym staje się ojciec jednej z jego małych pacjentek. Ksiądz Mateusz odkrywa jednak inny trop. **60 min**

20.30 **Komisarz Alex 26** (324)
21.30 **Ranczo 3** (36, 37) – serial obycz., Polska 2008
23.30 **Ojciec Mateusz** (3)
0.25 **Na sygnale** (929, 930)
1.30 **PitBull** (31) – serial sens.
2.20 **Ekstradycja** (1) – serial sensacyjny, Polska 1995
3.25 **Wojenne dziewczyny** (10) – serial hist., Pol. 2016
4.10 **Klan** (1511) – telen., Pol.
4.40 **Zaraz wracam 3** (148)

DRAMAT WOJENNY



20.00 Kamienie na szaniec
FILM – 2014, reż. Robert Gliński

Alek (Kamil Szeptycki, zdj.) i dwaj jego koledzy działają w harcerstwie. Ich plany na przyszłość burzy wybuch II wojny światowej. Młodych ludzi czeka wiele trudnych wyborów. **135 min**

22.15 **Horror Story** – czarna
FILM komedia, 2023, wyk. Jakub Zając, Michalina Olszańska
0.30 **Wesele** O – dramat
FILM obyczajowy, Polska/Łotwa 2021, wyk. Robert Więckiewicz
3.10 **Hiacynt** – dramat obycza-
FILM jowy, 2021, wyk. Tomasz Ziętek, Hubert Miłkowski
5.45 **Moja** – film krótkometraż.

KRYMINALNY



21.05 Agenci NCIS: Hawaje 3 (9) – USA 2024

Zostaje zamordowany ekspert od broni biologicznej. Śledczy łączą siły z elitarnym oddziałem, żeby schwytać zabójcę. Wpadają na trop ogromnego zagrożenia. **60 min**

22.05 **Agenci NCIS: Hawaje** (10) – serial kryminalny
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (7, 8) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle 8** (8, 9) – krym.
2.40 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (10) – serial kryminalny
3.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (12, 13) – krym., USA/Kan.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY



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

Płatny morderca wymyka się z zasadzki. Następnego dnia pozbawia życia agenta i jego rodzinę. Jack (Jason Statham, zdj.) chce pomścić kolegę po fachu. **100 min**

21.40 **Niedoszła panna**
FILM **młoda** – komediodramat, Wielka Brytania/USA 2024
23.35 **Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka**
FILM – thriller, USA/Węgry 2025
1.35 **Franz Kafka** – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

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

13 ULICA

6.20 **Morderstwa**
FILM **w Cornouaille** – film kryminalny, Francja 2018
8.25 **Motyw 4** (6, 7) – krym.
10.20 **Bez śladu 3** (2, 3) – krym.
12.20 **Kasandra 7** (1) – krym., Fr.
14.20 **Morderstwa**
FILM **w Lotaryngii** – film kryminalny, Fr./Belgia 2019
16.20 **Motyw 4** (8, 9) – krym.
18.15 **Bez śladu 3** (4, 5) – krym.
20.00 **Kasandra 7** (2) – krym., Fr.
22.00 **Prosto w serce** (5, 6)
0.25 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (5)
1.25 **Zabójstwo w Valbonne**
FILM – dram. krym., Francja 2022
3.25 **Motyw 4** (7) – krym., Kan.
4.20 **Morderstwa**
FILM **w Cornouaille** – film kryminalny, Francja 2018

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (141-143) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (15) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (253, 254)
10.30 **Świat według Kiepskich** (102, 103, 20, 21) – kom.
12.50 **Człowiek w czerwonym bucie** – komedia sensacyjna, USA 1985
14.40 **Minionki 2: Wejście Gru**
FILM – film anim., USA/Fr. 2022
16.30 **Kochaj albo rzuć**
FILM – komedia, Polska 1977
18.55 **A więc wojna** – komedia
FILM romantyczna, USA 2012
21.00 **Potęga miłości** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2022
23.45 **Kraven Łowca** – przyg.,
FILM USA/Islandia/Kanada 2024
2.25 **Ślad** (57, 79, 80) – krym.
5.20 **Na ratunek 112** (946)

HBO

11.25 **Zabawy z piłką**
FILM – komedia, USA/Niem. 2004
13.00 **Rodzina Potwornickich**
FILM – komedia, USA/Węgry 2022
14.50 **Po prostu uwierz**
FILM – dramat obycz., USA 2024
16.35 **Sprawa Friedy** – dramat
FILM hist., Szwajcaria 2024
18.25 **Kung Fu Panda 4** – film
FILM anim., Chiny/USA 2024
20.00 **The Social Network**
FILM – dramat biograf., USA 2010
22.00 **Bestie Boga** (5) – dok., USA
22.55 **Zabójcza historia** (1)
23.45 **Baby Driver** – film sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 2017
1.35 **Zaułek koszmarów**
FILM – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021
4.00 **The Social Network**
FILM – dramat biograf., USA 2010

WARNER TV

9.55 **Bajer z Bel-Air 4** (4, 5)
10.50 **Pełniejsza chata 4** (4, 5)
11.55 **Teraz albo nigdy! 2** (11, 12) – obycz., Pol. 2008
13.50 **Bajer z Bel-Air 4** (4-7)
15.40 **Pełniejsza chata 4** (4-7)
17.55 **Willy Wonka i fabryka**
FILM **czekolady** – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
20.00 **Godziny szczytu 2**
FILM – komedia sens., USA 2001
21.40 **Chłopcy z ferajny** – dram.
FILM gangsterski, USA 1990
0.40 **Ocean's Eleven:**
FILM **Ryzykowna gra** – kom. sens., USA/Australia 2001
2.55 **Bezkresne niebo**
FILM – western, USA 1952
5.25 **Cudotwórcy 3** (9) – kom.
5.50 **Laboratorium Dextera** (6) – serial animowany, USA

ALE KINO+

9.50 **Karen Pirie 2** (2) – krym.
11.45 **Detektyw Foyle 3** (2)
13.45 **W 80 dni dookoła świata**
FILM – przyg., USA/Niem./Irl. 2004
16.10 **Exodus** – dramat
FILM obyczajowy, Szwecja 2023
18.10 **Detektyw Foyle 3** (3)
20.10 **Papillon. Motylek**
FILM – dramat biograficzny, Czechy/Hiszpania/USA 2017
22.45 **Wszystkie odcienie**
FILM **światła** – dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024
1.05 **Making Tarantino: portret intymny** – dok., Fr.
2.20 **Belfer 3** (2) – serial krym.
3.25 **Pierwszy taniec w chmurach**
4.00 **Asekuracja**
4.30 **Wspaniałe kilka minut**
5.05 **Klangor** (2) – serial krym.

CANAL+ FILM

14.00 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dram. obycz., Francja 2024
15.45 **Moje pieczone kurczaki**
FILM – film obyczajowy, Pol. 2002
16.50 **Zapalency. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
18.20 **Pod gwieździstym**
FILM **niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Afterburn** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2025
21.45 **One More Shot** – thriller,
FILM Wielka Brytania/USA 2024
23.25 **Gigant** – dram. biograf.,
FILM Wielka Brytania/USA 2025
1.20 **Wspaniałe kilka minut** – film krótkometraż., Pol.
1.50 **Opętany** – horror,
FILM Włochy/USA 2023

SCIFI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (7) – krym.
7.00 **Od jutra** (1-3) – serial s.f.
10.00 **Medium 6** (20, 21) – krym.
12.00 **Czarodziejki 3** (6-8)
15.00 **Medium 6** (22) – krym.
16.00 **Medium 7** (1) – serial krym.
17.00 **Czarodziejki 3** (9-12) – serial fantasy, USA 2001
21.00 **Echa na stacji Parrish** (1, 2) – serial krym., Australia
23.00 **Daybreakers – Świt**
FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
1.00 **183 metry strachu**
FILM – thriller, USA 2016
2.50 **Medium 6** (20, 21) – krym.
4.55 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (7) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

9.20 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (38) – serial animowany
9.50 **Kontakt** – film s.f., USA
FILM 1997, wyk. Jodie Foster
13.00 **Czarodziejki 5** (24)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (39) – serial animowany
15.35 **Ostatni władca wiatru**
FILM – film przyg., USA 2010
17.50 **Tajna baza** – film
FILM przygodowy, USA 2022
20.00 **Aviator** – dramat biograf.,
FILM USA/Niemcy 2004
23.30 **Liberator 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
1.35 **Pszczelarz** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania 2024
3.50 **Plane** – thriller, Wielka
FILM Brytania/USA 2023

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (21) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9) – krym.
12.50 **FBI 5** (7) – serial kryminalny
13.45 **Agenci NCIS** (19, 20)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (16, 17) – s.f.
19.15 **FBI 5** (8) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (10, 11)
22.00 **Zakłamanie 2** (3) – obycz.
23.00 **Londyn w ogniu**
FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016
1.05 **Z archiwum X** (16, 17)

FILMBOX+ ONE

9.45 **Vera 5** (2) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (2) – krym.
12.55 **Poirot** – serial kryminalny
15.00 **Strażnik Teksasu 6** (2, 3) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 5** (3) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Polowanie na „Czerwony Październik"** – film sensacyjny, USA 1990
22.55 **Wykidajło** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1989
1.35 **Zombieland** – horror
FILM komediowy, USA 2009, wyk. Jesse Eisenberg
3.35 **Dead Trigger – Oddział**
FILM **śmierci** – horror s.f., USA 2017, wyk. Dolph Lundgren

CANAL+ SERIALE

9.50 **Mozart. Narodziny geniusza** (3) – film dokum.
10.55 **Naruto 5** (24-26) – anime
12.25 **Planeta Singli. Osiem historii** (5, 6) – serial kom.
14.20 **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
16.20 **W sercu dżungli. Orangutany z bliska** (1, 2)
18.15 **13 posterunek 2** (1-3)
20.00 **Emigracja XD** (9, 10) – serial komediowy, Polska
21.00 **Edukacja XD** (1, 2) – kom.
22.05 **Rok za rokiem** (1, 2) – serial obycz., Wlk. Bryt.
0.05 **Koniec lata** (1, 2) – krym.
2.10 **Kryptonim Polska** (1-3) – serial komediowy, Polska
4.30 **Hollywood Buzz** – mag.
5.00 **Miasta rytm** (3) – dok., Pol.

CANAL+ 360

12.25 **Polska z góry: Stadiony 2** (1) – dok., Pol.
13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (6) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (9) – dok.
14.50 **Wykrywacz historii 6** (5)
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (1) – serial dokum.
17.00 **Mega samoloty** (1) – dok.
18.00 **Porzucona Ameryka 4** (6)
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (7) – dok.
19.50 **Mega samoloty** (2) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 5** (3)
21.50 **13 posterunek 2** (17, 18)
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (7) – dok., Wlk. Bryt.

eplus.pl

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

CZWARTEK 1 października

WSCH. SŁ. 06.45 | ZACH. SŁ. 18.22 | Imieniny: Danuty, Romana, Teresy

TeleTydzień

TLC

8.00 **Łowcy promocji**
9.00 **Wiza na miłość 11**
11.00 **Ekstremalne choroby**
12.00 **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
13.00 **Siostry wielkiej wagi**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8**
16.00 **Historie wielkiej wagi 5:** Tanisha – dok.
17.00 **Dr Pryszczylla 4**
18.00 **Wiza na miłość 11**
20.00 Premiera: **Wspólne życie XXL 2**
21.00 Premiera: **Podwójne życie żon** (3) – serial dok.



22.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
23.00 **Pogromcy guzów**
0.00 **Dr Pryszczylla 4:** Wielka ekstrakcja – serial dokum.
1.00 **Wspólne życie XXL 2**
2.00 **Podwójne życie żon** (3)
3.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (180-182) – pr. rozrywk., Pol. 2023
7.30 **Przyjaciółki** (41, 42) – serial obyczajowy, Polska 2014
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (11, 12) – reality show, Polska 2014
12.25 **Wypasiona kuchnia** (21) – pr. rozr., Pol. 2026
12.30 **Oszukane** (36, 37) – serial paradokumentalny, Polska 2016
14.30 **Bogaty dom – biedny dom** (133, 134) – reality show, Polska 2025



16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (39)
18.00 **Nasz nowy dom** (316, 317) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (61)
21.05 **Więzienie kobiet** (112, 113) – serial dokum.
22.00 **Ambulans** (6) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (204, 85) – reality show

TVN STYLE

5.35 **Ugotowani 13** (5)
6.25 **Poukładani** (4) – pr. rozr.
7.00 **Mniej znaczy więcej. Live Better for Less** (4)
7.35 **Dobrze zrobione w domu** (4) – mag.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Poukładani** (1, 2) – rozr.
12.25 **Ugotowani** (5)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2020
15.30 **Pojedynek na podróże** (5) – pr. rozr., Polska 2024
16.35 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń** – rozr.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (11-13) – rozr., Polska 2021



20.50 **Zgłoś remont 11** (9)
21.50 **Jestem z Polski 16** (37)
22.50 **Hotel Paradise 13** (22)
23.45 **Mój sąsiad morderca 10** (5) – dok.
0.50 **Apetyt na miłość** (10)
1.55 **Co nas truje** (1) – rozr.
3.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (1) – mag.
4.10 **Dieta czy cud?** (1)

DISCOVERY CHANNEL

11.00 **Klan z Alaski**
12.00 **Przemytnicy: na lotnisku**
13.00 **Człowiek kontra niedźwiedź**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska** (3)
15.00 **Złomowisko PL 10** (3)
16.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja**
18.00 **Przygody truckerki** (5)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 4**



21.00 Premiera: **Ocalić dom: Interwencja**
23.00 **Poszukiwacze przeklętego złota 5**
0.00 **Fani czterech kółek: w trasie**
1.00 Premiera: **Hotrod wg Kindiga 10**
2.00 **Eurotruckersi 3** (8)
3.00 **Łowcy staroci 13** (15)

TVP HISTORIA

6.10 **Fake czy historia?**
6.45 **Było, nie minęło...**
8.50 **Dom** (23) – serial obycz.
10.30 **Ex Libris** – magazyn
11.00 **Wszystkie kolory świata**
12.00 **Juliusz Cezar, narodziny dyktatury** (1)
13.00 **Putin i Zachód** (2)
14.10 **Dom** (24) – serial obycz.
15.50 **Sensacje XX wieku**
17.30 **Wojenne dziewczyny 2** (24) – serial hist., Pol. 2018
18.20 **Polskie Państwo Podziemne 1939-1945** – film dokumentalny, Pol.
19.30 **Flesz historii**



20.00 **Zatoka szpiegów 2** (18) – szpiegowski, Pol. 2025
20.50 **Największe tajemnice monarchii** (5)
21.55 **Profesor Michałowski. Droga do Faras** – dok.
23.00 **Sensacje XX wieku**
0.50 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.25 **Zatoka szpiegów 2** (18)

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (5)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (29, 30) – reality show, USA
12.00 **Broń w hollywoodzkich filmach** (1, 2) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (4, 5)
14.00 **Apokalipsa Hitlera – front zachodni** (1) – film dok., Francja 2020
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (5) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka**
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (31, 32) – serial dokum.
20.00 **Galileo 34** (10)



21.00 **Poszukiwacze historii** (5-8)
23.00 **Stalowa bestia Hitlera** – film dok., Francja 2017
0.00 **Starożytni kosmici 6** (11) – serial dokum., USA
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (30-33) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

5.55 **Na Wspólnej** (735) – obycz.
7.25 **Szpital** (926-928) – paradok.
10.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (477, 478)
12.20 **Szkoła** (640) – paradok., Pol.
13.20 **Brzydula** (151, 152) – kom.
14.30 **Za głosem serca** (36)
15.35 **Magda M. 4** (7) – obycz., Pol.
16.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
18.00 **Złomowisko PL 5** – dok.
19.00 **Kartoteka 8** (9, 10)
21.05 **Kryminalni 2** (11, 12) – krym.
23.20 **Kuba Wojewódzki**
0.30 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.30 **Szpital** (922) – paradok., Pol.
2.30 **Szkoła** (647) – paradok., Pol.
3.30 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.30 **Szpital** (921) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 3** (18, 19)
9.55 **Kobra – oddział specjalny 25** (1, 2) – sens.
12.10 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2**
13.20 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.30 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (11, 12) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
23.00 **Magia nagości. Czechy i Słowacja** – pr. rozrywk.
0.25 **Magia nagości 7** – pr. rozr.
1.30 **Magia nagości 4** – pr. rozr.
2.35 **Kabaretowe przeboje 3**

FOOD NETWORK

10.40 **MasterChef** – pr. rozrywk.
12.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
13.10 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **100 kucharzy** – reality show
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Torty nie z tej ziemi** – reality show
18.50 **Halloweenowe wojny**
19.50 **Pyszne miejscówki** – mag.
20.55 **Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach** – reality show
23.00 **Posiekani** – teleturniej kulin.
0.00 **Symon gotuje w ogrodzie**
1.30 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Czy jest z nami inżynier?** – serial dokumentalny
12.00 **Niemiecka budowlanka**
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak to jest zrobione? 25**
23.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16:** Traktory i dzwonki dla krów; Zupa z ptasich gniazd i wiosła; Turbosprężarki i plastikowe drogi; Żagle i miecze ceremonialne – serial dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Podziemne sekrety**

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 **Pogodowe anomalie**
12.00 **Tajemniczy świat Majów**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Chaos w kabinie – dok.
16.00 **Ukryte pod miastami**
17.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
18.00 **Gułag – system śmierci** (1)
19.00 **Piekło pod wodą: II wojna światowa**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Tragiczny start – dok.
21.00 **Morskie megamaszyny**
22.00 **Logistyka na wielką skalę**
23.00 **Inżynieria po katastrofie**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

9.00 **Planeta Ziemia 2** – dok.
10.05 **Życie na pustkowiu 11**
11.05 **Cała prawda o fitnessie**
12.05 **Ben Fogle na szkockich wyspach 2** – serial dokum.
13.05 **Planeta Ziemia 2** – dok.
14.20 **W okowach mrozu 8** – dok.
15.25 **Życie na pustkowiu 11**
16.20 **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
17.30 **Planeta Ziemia 2** – dok.
18.40 **Ben Fogle na szkockich wyspach 2** – serial dokum.
19.45 **Przyszłość natury** – dok.
20.55 **W okowach mrozu 10**
22.55 **Cała prawda o nadwadze**
0.00 **Czym karmimy nasze dzieci?** (1) – dok., Wlk. Bryt.
1.05 **Planeta Ziemia 2** – dok.

WP

11.00 **Wariaci za kierownicą 3**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3** (3)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2:** Emily and Gary
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 3** – serial dokum.
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
23.00 **Kabaretowy śmiech grupowy** – pr. rozr., Pol. 2021
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**

NOWA TV

10.00 **Komisarz Mama** (19)
11.00 **Poirot 11** (2) – serial krym.
15.00 **Świat według Bundych 7** (154-157) – serial komediowy
17.00 **Świat według Bundych 8** (158, 159) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (7) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (118-121)
21.00 **Zdrady** (69) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (19, 20, 90) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy – szpital futpolowy** (49) – kom., Pol.
4.30 **Daleko od noszy** (77) – kom.
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.30 **Nowe życie w starym domu 6** – program rozrywk.
13.25 **Nowe życie w starym domu 7** – program rozrywk.
14.25 **Dobrze zrobione w domu**
14.35 **Mieszkanie na miarę**
16.35 **Polowanie na ogród 9**
18.20 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
19.10 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
20.10 **Dorota was urządzi!** – rozr.
21.40 **Dorota inspiruje 3** – reality show
22.40 **House Hunters – Poszukiwacze domów 7** – program rozrywkowy
0.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata**
10.25 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.30 **Survival we dwoje** – dok.
14.35 **Człowiek kontra jedzenie**
15.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
17.30 **Baseny z rozmachem** – reality show
19.30 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.50 **Miasta, w których straszy** – serial dokumentalny
23.55 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.40 **Survival we dwoje** – dok.
3.40 **Baseny z rozmachem** – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 **Przedziwna planeta Ziemia:** Oświecenie
8.00 **W królestwie lwa**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Dzikie, sprytne i zabójcze**
13.00 **Olśniewająca Ameryka**
14.00 **Miodożery: mistrzowie przetrwania** – film dokum.
15.00 **Dzikie, sprytne i zabójcze**
16.00 **Dzika Alaska** – film dokum.
17.00 **Sekretne życie pszczół:** Ul
18.00 **Chiny: ukryte królestwa**
19.00 **Afryka dzika** (1) – film dok.
20.00 **Pogodowe anomalie**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Olśniewająca Ameryka**
3.00 **Miodożery: mistrzowie przetrwania** – film dokum.

POLSAT VIASAT HISTORY

10.55 **Militarny ranking**
12.10 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Hans Frank – dok.
13.00 **Miasta świata podziemi 4**
16.35 **II wojna światowa: cena imperium:** Niesławna data
17.45 **Militarny ranking:** Okręty
18.50 **Zakazana historia 7**
19.50 **Kleopatra: tajemnicza władczyni:** Zaginione grobowce Ptolemeuszy – dok.
21.00 **Linie frontu:** Wzgórze 112
22.05 **Starożytne superbudowle 4**
23.15 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Wilhelm Canaris
0.15 **Miasta świata podziemi 4**
3.55 **Linie frontu:** Wzgórze 112

CANAL+ KUCHNIA

14.40 **U sąsiadów w kuchni 16**
15.45 **Zgrillowani** – magazyn kulin.
16.10 **Domowa piekarnia Kucharskiego 5** – mag.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
17.35 **Gotuj taniej z Jamiem**
18.30 **Jedz, podróżuj, smakuj**
19.25 **M jak mięso 3:** Francja
19.50 **Maximum Foodie 5** – dok.
20.20 **Poza Bali: podróż do serca Indonezji** – serial dokum.
21.20 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.

CANAL+ DOMO HD

13.05 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**
14.00 **Adres: rezydencje marzeń**
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Pogotowie remontowe Wieśka** – mag. poradnikowy
16.50 **Gardeners' World 15**
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 11** – dok.
21.00 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny
22.00 **Pokochaj swój ogród 13**
23.00 **Gardeners' World 14**

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie**
11.30 **Świat według Kiepskich** (376, 377) – serial komediowy
12.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (470, 471, 584, 585) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Sekcja 8**
FILM – thriller, USA 2022
23.00 **Zabójczy żywioł** – film
FILM sensacyjny, USA 2020
1.05 **Świat według Kiepskich** (440-444) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 **Re_Mind. Chcę to powiedzieć** – skrót koncertu
14.00 **Gwiazdorska kuchnia Ani 2** – magazyn kulinarny
14.30 **Operacja zdrowie** – mag.
15.00 **Rodzinka.pl** (304) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 14** (177, 178) – serial kryminalny
17.25 **Kalendarz przyrody**
18.30 **Żona dla Polaka**
19.30 **Panna młoda** (4) – obycz.
20.30 **Wichrowe wzgórze** (362)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (330) – serial obycz.
22.30 **Strzępy** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2022

PLANETE+

12.30 **Niezwykłe podróże koleją**
13.40 **Targowiska świata**
14.45 **Afryka z góry:** Kamerun
15.50 **360° Świat bez granic**
16.55 **Świat z góry 7**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Pomyśl, zanim zjesz!** (1)
19.45 **First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj** – dok.
20.55 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
22.00 **Wszystko o Marii. Matce Bożej** – serial dokumentalny
23.10 **Seks chrzęszczący chityną** – film dokumentalny
0.20 **360° Świat bez granic**

TVP DOKUMENT

13.55 **Ivohiboro – zapomniany las** – film dokumentalny, Fr.
14.55 **Margaj i ja** – film dokum.
16.00 **Życie z nerwicą natręctw**
16.55 **Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em**
17.55 **Sanatorium miłości 5**
18.55 **Kobieta pracująca: Irena Kwiatkowska** – film dokum.
20.00 **Saint Malo: wyzwania fortecy morskiej** – film dok.
21.05 **Niedźwiedź polarny** – dok.
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Zabójcze roboty: przyszłość wojny** – dok., Fr.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.30 **Żużel:** Indywidualne mistrzostwa Europy – 2. runda w Güstrowie
10.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Chorwacja
12.45 **Piłka nożna:** LN – mecz: Szwecja – Polska
14.55 **Piłka nożna:** Liga Narodów – podsumowanie 1. i 2. kolejki oraz zapowiedź 3. i 4. kolejki
16.45 **Piłka nożna:** Eliminacje mistrzostw Europy U-21 – mecz: Polska – Szwecja
18.50 **Boks:** Gala w Londynie – podsumowanie



21.05 **Ring TVP Sport** – mag.
22.00 **Sportowy wieczór**
22.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Szwecja – Polska
0.45 **Sporty walki:** Oktagon 94 we Frankfurcie nad Menem
3.00 **Boks:** Gala w Montrealu – podsumowanie

EUROSPORT 1

11.45 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing – speed par – finały
13.30 **Snooker:** Shenzhen Open – 4. dzień **(live)**
16.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing – speed par mieszanych – finały
17.15 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing – speed par – finały
18.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Whistler – zjazd mężczyzn
19.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans



21.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Arnhem – 2. wyścig w klasie MXGP
22.00 **Snooker:** Shenzhen Open – 4. dzień
0.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Whistler – zjazd mężczyzn
1.30 **Snooker:** Shenzhen Open – 4. dzień

POLSAT SPORT 1

5.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
7.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
9.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – 1. i 2. runda **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – 1. i 2. runda **(live)**
18.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026



20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Niemcy – Serbia **(live)** Gospodarze należą do ścisłej europejskiej czołówki i celują w końcowy triumf.
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
23.55 **Magazyn Ligi Narodów**
1.00 **Boks**

TVP ABC

9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zwierzaki Czytaki**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 8**
12.25 **Domisie**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.45 **Kid Lucky**



15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Robin Hood**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Dolina Muminków**

MINIMINI+

6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Dora i przyjaciele**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
14.24 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **44 Koty**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.15 **Leśna rodzina**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**
0.17 **Szmatkowe Królestwo**
0.43 **Dzielny Lew Eryk 7**

TVN 24

7.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**



19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.25 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków
13.45 **Premier League Stories** (6)
14.30 **Ekstraklasa po godzinach**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Betis Balompie – Real Madryt CF
18.00 **Boks:** Walka o pas IBF World w Fuji: T. Simsri – M. Vicelles
19.10 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**
20.00 **Premier League: The Big Interview** (7)
20.30 **Speedway+**
21.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz barażowy
0.00 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**

EUROSPORT 2

13.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing
14.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing
15.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Whistler
16.00 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal
17.00 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal
18.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing
20.00 **Snooker:** Shenzhen Open
22.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
23.00 **Golf:** Black Desert Championship – 1. dzień **(live)**
2.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Rio 2016**

POLSAT SPORT 2

4.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
8.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
10.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
18.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Grecja – Holandia **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 6**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.20 **Harmidom 10**
14.50 **Harmidom**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 13**

TELETOON+

8.19 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.45 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.22 **Było sobie życie**
9.51 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.21 **Angelo rządzi**
10.51 **Siostry 2**
11.25 **Polly Pocket 6**
12.18 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.47 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.14 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.20 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

7.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy **(live)**
9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy **(live)**
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy
17.40 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy
22.15 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy
0.30 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 1. rundy

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – US Lecce
11.00 **Formuła 2:** Grand Prix Azerbejdżanu
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – SL Benfica
14.00 **Formuła 1:** GP Azerbejdżanu
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
20.00 **GP Confidential**
20.40 **Formuła 1:** GP Azerbejdżanu
22.40 **Bundesliga Special Show** (4)
23.20 **Serie A**
0.00 **Eleven Top Goals**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – mecz: MCKiS Jaworzno – Lechia Tomaszów Mazowiecki **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Dania – Portugalia **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 5**
12.20 **Rubble i jego ekipa**
12.50 **Psi Patrol**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.20 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.40 **Rogata ekipa 3**
15.15 **Zwierzęce zagadki**
16.30 **Dora**
17.00 **Pan Krokodyl**
17.30 **Barbapapa i jego rodzinka**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – finał
11.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz barażowy
14.15 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**
15.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Radomiak
17.45 **Turbokozak** (2)
19.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
20.00 **Dart:** World Grand Prix w Leicester **(live)**
0.15 **Speedway+**
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
22.00 **Bundesliga Clubs**
22.20 **Bundesliga Clubs**
22.40 **Bundesliga Clubs**
23.00 **Formuła 1:** Grand Prix Azerbejdżanu
23.40 **Najlepsze gole VfL Wolfsburg**

POLSAT PLAY

9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.25 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
23.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.05 **Więzienie**
2.00 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

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 **Duda kontra Szafrański**
19.00 **Ciężarówką przez pół świata**
20.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
21.00 **Nic do zgłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.00 **Wojny samochodowe**
0.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Płomienie miłości** – melodramat, Niemcy 2003
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Królowa nocy** – film obyczajowy, Austria/Niemcy 2005
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.10 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
16.35 **Sól ziemi**
17.00 **Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu**
19.25 **Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Głos Polski**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **50 lat w Republice Konga**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 2e1a71bee2



Jeśli chcesz, by maseczka w płacie zadziałała jeszcze lepiej, po prostu przez chwilę rozmasuj ją rollerem.

NOWOCZESNA PIELĘGNACJA

Nowe maseczki mają moc

Są bardziej wyspecjalizowane niż wcześniej. Skuteczne niemal jak zabieg w salonie dzięki odpowiednim składnikom potrafią widocznie poprawić wygląd skóry.

Chronobiolodzy twierdzą, że dobry czas na maseczkę to godzina 18.00. Wtedy poprawia się ukrwienie skóry i rozszerzają pory. Zaczynamy...

Kremowe i w płacie

- Nowe maseczki w kremie często podawane są w jednorazowych saszetkach, bo to wygodne i higieniczne. Zwykle nawilżają lub są typowo odżywcze, więc polubi je cera sucha, zmęczona, dojrzała, Przykryte wilgotnym kompresem są jak relaks dla skóry. Modne są też kremy-maski na noc. Rano nie musisz ich zmywać, bo skóra tak się nimi nasyca.
- Jak zabieg na szybko działają maski w płachcie, z biotkaniny lub hydrożelu. Dopasowują się do kształtu twarzy, a składniki aktywne dłużej pozostają na skórze i lepiej się wchłaniają.

W wersji zastygającej

- W formie proszku są maseczki z algami oraz z glinkami. Np. glinka różowa jest idealna dla cery naczynkowej, zielona – dla mieszanej. Wystarczy połączyć proszek z wodą lub hydrolatem, by powstał aktywny kosmetyk. Taka maska nie powinna całkiem wyschnąć, możesz ją w trakcie zabiegu zwilżać.
- Maseczki detoksykujące i oczyszczające typu peel off zastygają jak błonka. Polecane są osobom z niedoskonałościami, cerą dojrzałą, pozbawioną blasku. Zamykają pory i spłycają zmarszczki. Tu pozwól, by maska dobrze zastygła i ściągnij ją w całości pociągając za dolny brzeg

Plasterki i płatki

- Plastry na nos to sposób na walkę z zaskórnikami i rozszerzonymi porami. Nakłada się je na wilgotną skórę, a aktywny węgiel lub glinka wchłaniają zanieczyszczenia. Pomocne także dla dojrzałej cery, której odnowa komórkowa spowalnia, co sprzyja rozszerzaniu porów.
- Formę cieniutkich płatków mają maseczki pod oczy, kosmetyki wygładzające drobne zmarszczki oraz te do pielęgnacji ust (np. Kimoco, Garnier, Perfecta).



ALE SPOJRZENIE!

Przeciwzmarszczkowe, nawilżające, niwelujące cienie i obrzęki, a zwykle wielofunkcyjne. Tak działają płatki pod oczy. To specjalny rodzaj maseczki, która w mig poprawia wygląd skóry pod oczami. Pakowane w saszetki lub słoiczek ze szpatułką.

NA PÓŁCE

Siła ukojenia



Regenerujący balsam z wąkrotą azjatycką Zi-K Cica Transparent Lab dla bardzo suchej, podrażnionej i wrażliwej skóry. Wspomaga proces jej odbudowy.

• ok. 68 zł (100 ml)

Skuteczna ochrona



Dezodorant antyperspiracyjny w kulce Antipersp R Dermedic daje uczucie świeżości do 48 godzin. Polecany dla skóry wrażliwej. Szybko się wchłania, nie pozostawia śladów.

• ok. 40 zł (60 g)

Kokos w żelu



Olej kokosowy w żelu Gorvita to wszechstronny kosmetyk nawilżający oraz poprawiający elastyczność skóry. Wspomaga także walkę z łupieżem i regeneruje włosy.

• ok. 22 zł (200 ml)

Zgodnie z trendem



Maseczka do twarzy w płacie Hyaluron Glass Skin Garnier pomaga uzyskać efekt szklanej tafli. W 15 minut nawilża i daje świetliste wykończenie.

• ok. 16 zł (1 szt.)

Nocny eliksir



Maska-krem z serii Snail Repair Therapy Biotaniqe to neuroreparaksujący zabieg wygładzający zmarszczki. Zawiera filtrowany śluz ślimaka bogaty w składniki regenerujące.

• ok. 43 zł (50 ml)

eprasa.pl 2e1a71bee2

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

PO WAKACJACH...

SOS dla czupryny!

Nie ma co ukrywać – nie wygląda ona najlepiej. Słońce, słona lub chlorowana woda, wiatr – wszystko to miało niekorzystny wpływ na pasma, stając się przyczyną ich przesuszenia i matowości, a bywa, że i wypadania. Co pomoże poprawić kondycję włosów?

- Przede wszystkim skórę głowy i pasma trzeba oczyścić z resztek soli, chloru oraz filtrów przeciwsłonecznych. Pomoże w tym szampon oczyszczający i peeling do skóry głowy. Pamiętaj, by po umyciu nie pocierać włosów ręcznikiem (nadmierne tarcie powoduje uszkodzenia łusek włosowych), ale delikatnie odciskać je z nadmiaru wody. Można w tym celu użyć zwykłej bawełnianej koszulki. Kolejne kroki to nawilżenie i odbudowa. Sprawdzą się kosmetyki (np. maski, odżywki) zawierające tzw. humektanty (np. aloes, kwas hialuronowy, glicerynę, betainę) oraz proteiny i składniki takie jak keratyna, jedwab, kolagen, aminokwasy.
- Aby wesprzeć naturalny porost włosów, zadbaj o dietę. W menu nie powinno zabraknąć biotyny – występuje ona w takich produktach jak wątróbka, jaja, ryby (np. łosoś), orzechy i warzywa strączkowe. Bogatym źródłem tego związku są również niektóre owoce i warzywa – jagody, banany, pomidory, szpinak czy brokuły. Innym składnikiem wspierającym zdrowie włosów jest cynk, obecny np. w pestkach i nasionach.
- Dobrym uzupełnieniem codziennego jadłospisu może być suplement ze składnikami przeciwdziałającymi przerzedzeniu włosów.



Powakacyjny stres związany z powrotem do pracy też odbija się na kondycji włosów. Zadbaj więc o jego odreagowanie.

FOT. arch/123RF/Picsel

REKLAMA



PRODUCENT: Zakłady Farmaceutyczne COLFARM S.A., ul. Wojska Polskiego 3, 39-300 Mielec

www.colfarm.pl

eprasa.pl 2e1a71bee2



PREPARATY DOPOCHWOWE

Pozwalają na szybkie i ukierunkowane działanie w miejscu zaburzeń mikrobioty. Często wykorzystywane są do szybkiego przywrócenia równowagi bakteryjnej.

Zdarza się, że probiotykoterapia wskazana jest przez kilka miesięcy.

WAŻNY FILAR KOBIECEGO ZDROWIA

Intymne wsparcie probiotyków

Jest wiele sytuacji w życiu każdej kobiety, gdy przydaje się pomoc dobrych bakterii. Kiedy są nam one potrzebne najbardziej? I jak ich sobie dostarczyć?

Strefę intymną zasiedlają zarówno drobnoustroje pożądane, jak te niezbyt nam sprzyjające. Te „dobre", zwane też pałeczkami kwasu mlekowego (głównie z rodzaju Lactobacillus), stanowią zwykle 96 proc. prawidłowej mikrobioty, a ich rozwój stymulują hormony płciowe (zwłaszcza estrogeny). Bakterie te wytwarzają m.in. kwas mlekowy, który sprawia, że w pochwie utrzymuje się kwaśne środowisko zabezpieczające nas przed nadmiernym wzrostem bakterii chorobotwórczych. Kiedy dochodzi do zachwiania tej równowagi?

Antybiotykoterapia

- Niszczy bakterie i jednocześnie drobnoustroje pożyteczne. Stąd zwiększone ryzyko infekcji w trakcie ich przyjmowania oraz wkrótce (nawet 1-2 tygodnie) po terapii.
- Dlatego przyjmuj profilaktycznie probiotyki zarówno doustne, jak i dopochwowe w trakcie antybiotykoterapii oraz co najmniej kilka dni (a nawet tygodni) po jej zakończeniu. Taką samą profilaktykę stosuj, gdy antybiotyki przyjmuje twój mąż czy partner seksualny, a nie zrezygnowaliście w tym czasie ze współżycia i nie stosujecie prezerwatyw.

Po zabiegu ginekologicznym

- To czas zwiększonego ryzyka – z powodu ogólnego osłabienia, jak i uszkodzeń śluzówki.
- Przed pójściem do szpitala i przez ok. tydzień po powrocie codziennie stosuj probiotyk ginekologiczny, najlepiej doustnie w kapsułkach.

Menopauza

- Gdy zmniejsza się ilość estrogenów, prawidłowa mikrobiota pochwy nie otrzymuje wystarczającego wsparcia hormonalnego i wzrasta ryzyko mnożenia się patogenów.
- Ginekolog może zalecić przyjmowanie probiotyków np. przez kilka dni w miesiącu albo stosowanie żelu z estrogenami (na receptę).

NA PÓŁCE

Ulga dla gardła

Cukierki szałwiowe firmy Reutter ulepszają funkcjonowanie gardła i krtani. Działają odświeżająco na śluzówkę jamy ustnej, gardła i górnych dróg oddechowych. Do kupienia w aptekach i zielarniach.



• ok. 11 zł (50 g)

Do leczniczego masażu

Reumablok Akut Forte jest wyrobem medycznym przeznaczonym do masażu bolących i zesztywniałych stawów. Skutecznie łagodzi objawy choroby reumatycznej stawów.



• ok. 26 zł (125 ml)

Jedna saszetka, porcja magnezu

Wystarczy rozpuścić saszetkę ProMagnezu w wodzie, by uzupełnić 100 proc. zalecanej dziennej dawki magnezu i wesprzeć prawidłową pracę mięśni. Do kupienia w sklepach Rossmann.



• ok. 10 zł (10 sasz.)

Przy hemoroidach

Procto-Zac Herbal Krem wspomaga leczenie hemoroidów oraz łagodzi świąd, pieczenie i podrażnienia okolic odbytu. Uderza w przyczynę hemoroidów a nie tylko objawy.



• ok. 35 zł (50 ml)

W trosce o skórę

White Flower's Naturalne mydło solankowe w płynie z Morza Martwego – bogate w makro i mikroelementy, bez dodatku sztucznych detergentów. Nie wysusza i nie podrażnia skóry.



• ok. 15 zł (300 g)

eprasa.pl 2e1a71bee2

FOT. Adobe Stock (3), arch/123 RF Picsel, mat. prasowe

NAJLEPSZE DLA BOLĄCYCH STAWÓW

Błotko, a jakie lecznicze!

Mimo niezachęcającego wyglądu, borowina, będąca jednym z rodzajów torfu i nazywana „czarnym złotem", to bardzo skuteczne remedium na ból i sztywność stawów. Pomaga na dolegliwości spowodowane zarówno przeciążeniem, jak i zmianami zwyrodnieniowymi czy chorobą reumatyczną.

- Dzięki zawartości składników takich jak kwasy huminowe, fulwowe, bituminy, aminokwasy, jony żelaza, potasu, magnezu, wapnia, sodu, borowina działa silnie rozgrzewająco, zatrzymując ciepło i oddając je powoli do ciała. Ten leczniczy torf wykazuje też właściwości przeciwzapalne, ściągające, bakteriostatyczne i regenerujące. A tego bardzo potrzebują chore stawy.
- Aby efekt był jeszcze lepszy, warto połączyć borowinę z ekstraktami roślinnymi, np. z tarczycy bajkalskiej, rozmarynu, żywokostu, bazyli. Uzupełniają one działanie torfu leczniczego, pobudzając naturalne działanie przeciwzapalne, a także wspierając łagodzenie obrzęków i regenerację.
- Kolejnym składnikiem, który dobrze komponuje się w maściach z torfem leczniczym jest mentol – chłodzi, ogranicza ból, a także towarzyszące mu czasami obrzęki czy nieprzyjemne mrowienie.
- Pamiętaj, żeby stosując naturalne metody łagodzenia dolegliwości stawów, nie rezygnować z wizyty u lekarza (rodzinnego, ortopedy, reumatologa). Jest ona zalecana, szczególnie, gdy ból jest silny, utrzymuje się, utrudnia normalne funkcjonowanie. Uwaga! Nie stosuj borowiny na uszkodzoną skórę.



Przy problemach ze stawami warto wspomagać się kijami nordic walking – nie tylko podczas długich wędrówek, ale i na co dzień.

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

REUMA BLOK AKUT FORTE

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 zesztywniałe 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.

WYSOKA SKUTECZNOŚĆ Z TORFEM LECZNICZYM



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.

sprasa.pl/2e1a71bee2



BANKOWE PROCEDURY

Blokada pieniędzy na koncie

Zawsze warto mieć przy sobie trochę gotówki – na wszelki wypadek.

Płacisz kartą, ale transakcja zostaje odrzucona. Nie możesz wypłacić gotówki z bankomatu. Kiedy może do tego dojść i co wtedy zrobić?

Brak dostępu do pieniędzy na koncie może wynikać z problemów technicznych. Wówczas zwykle wystarczy poczekać, aż awaria zostanie usunięta. Ale czasem przyczyny tej sytuacji są poważniejsze.

Trzy powody

- Bank może zablokować kartę lub konkretną transakcję, jeśli uzna ją za nietypową i podejrzewa, że ktoś mógł przejąć dane klienta. Przykładowo, jeśli na co dzień płacimy kartą w Polsce, a nagle pojawia się próba zapłaty w Azji, bank może ją wstrzymać, aby sprawdzić, czy to rzeczywiście my dokonujemy zakupu.
- Pieniądze na koncie mogą zostać zablokowane także dlatego, że zajął je komornik lub inny uprawniony organ, np. urząd skarbowy czy ZUS. Może się tak stać z powodu niespłaconego kredytu, zaległych alimentów, podatków czy składek ZUS. W takim przypadku bank jedynie wykonuje polecenie otrzymane np. od komornika.
- Środki mogą zostać zablokowane również wtedy, gdy bank ma uzasadnione podejrzenie, że pochodzą one z przestępstwa.

I co teraz?

- Przede wszystkim trzeba ustalić, dlaczego doszło do blokady. Jeżeli ze względów bezpieczeństwa, zwykle wystarczy skontaktować się z bankiem i potwierdzić swoją tożsamość.
- Inaczej wygląda sprawa przy zajęciu egzekucyjnym lub blokadzie środków z powodu podejrzenia przestępstwa. Wtedy należy skontaktować się z organem, który dokonał zajęcia, i ustalić sposób rozwiązania problemu – spłacić zadłużenie, porozumieć się z wierzycielem albo przedstawić dokumenty potwierdzające legalne pochodzenie pieniędzy. W tym przypadku samo skontaktowanie się z bankiem nie wystarczy, ponieważ nie może on samodzielnie zdjąć blokady nałożonej przez uprawniony organ.

NA PÓŁCE

Jak nie przeminęło z wiatrem

JAROSŁAW MOLENDA



Biografia autorki jednej z najsłynniejszych powieści wszech czasów. Światowa sława nie uwolniła jej od kompleksów, a życie uczuciowe przyniosło wiele rozczarowań. **Wyd. Prószyński**

Cinnamon Spice Inn

HARPER GRAHAM



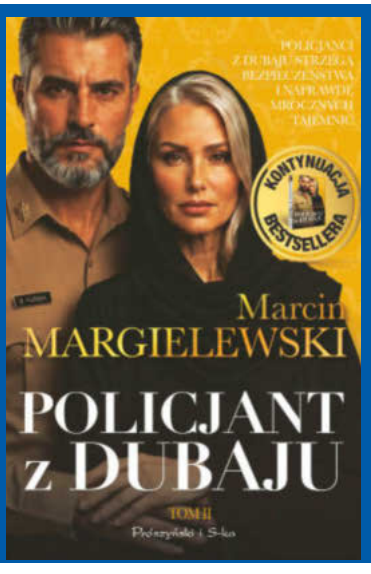
Madison, recenzentka kulinarna z Nowego Jorku, wraca do rodzinnego miasta, by uratować podupadający zajazd rodziców. Na miejscu czeka na nią były chłopak. Czy dawne uczucie znów da o sobie znać? **Wyd. W.A.B.**

Muzyka. Wielka biografia

MICHAEL SPITZER



Autor zabiera nas w fascynującą podróż – od śpiewu wielorybów i pierwszych instrumentów po Bacha, Taylor Swift i Spotify. Szuka odpowiedzi na pytanie, dlaczego muzyka jest dla nas tak ważna. **Wyd. Znak**



MARCIN MARGIELEWSKI „POLICJANT Z DUBAJU, TOM 2"

Mroczna strona bezpiecznego miasta

Sprawy kryminalne przytrafiają się prywatnie nawet tym, którzy na co dzień rozwiązują je zawodowo. Ewa i Saeed nie są wyjątkiem. Ich pięcioletni synek w czasie wycieczki zniknął z oczu niani. Saeed nie może osobiście uczestniczyć w dochodzeniu, ale stawia na nogi całą dubajską policję. Rozpoczyna się dramatyczna walka z czasem...

Strzegący bezpieczeństwa emiratu policjanci mają za zadanie skutecznie walczyć z przestępstwami – a potem milczeć na ich temat. Wszystko po to, by nie wystraszyć milionów turystów przyjeżdżających z całego świata do pustynnej metropolii.

Dubaj jest bardzo bezpieczny, ale nie dlatego, że jest wolny od zbrodni, ale dlatego, że ma niezwykle skutecznych policjantów. Ich praca jest z reguły owiana ścisłą tajemnicą, a wiadomo, że to, co skrywane, budzi największą ciekawość. I zawsze jest sposób, by to odkryć. Poznajcie więc ciąg dalszy niesamowitych historii z policyjnych kartotek Dubaju...

Wydawnictwo Prószyński

Marcin Margielewski

Dziennikarz radiowy, prasowy i telewizyjny. Przez dziesięć lat podróżował, mieszkając między innymi w Wielkiej Brytanii, Dubaju, Kuwejcie i Arabii Saudyjskiej. Autor bestsellerowych książek z kręgów kultury arabskiej i islamu, w których od lat daje głos tym, którym jest on odbierany.

eprasa.pl 2e1a71bee2

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



SZTUCZNA INTELIGENCJA

AI pod kontrolą

Od 2 sierpnia 2026 r. treści (teksty, obrazy, filmy) stworzone przez sztuczną inteligencję powinny być wyraźnie oznaczone. Dotyczy to zwłaszcza materiałów, które mogą sprawiać wrażenie prawdziwych, choć zostały wygenerowane lub zmienione przez sztuczną inteligencję. Chodzi głównie o tzw. deepfaki, czyli realistyczne zdjęcia, nagrania głosowe i filmy przedstawiające osoby, miejsca lub wydarzenia, które nie istniały albo zostały sztucznie zmodyfikowane. Obowiązek oznaczania mają osoby i firmy wykorzystujące sztuczną inteligencję zawodowo. Korzystanie z niej do celów prywatnych nie jest jeszcze tak ściśle regulowane.

TWOJA PRZYSZŁA EMERYTURA

Sprawdź, ile dostaniesz

Jak każdego roku na przełomie lipca i sierpnia ZUS zaktualizował informacje o stanie konta każdego ubezpieczonego oraz o prognozowanych emeryturach. Aby je poznać, zaloguj się na swój profil w portalu ZUS-u na stronie: www.zus.pl/ezus/logowanie (tożsamość potwierdzisz np. profilem zaufanym). W menu po lewej stronie („ Panel ubezpieczonego") znajdziesz pozycję „Informacje o stanie konta". Zaznacz ostatni rok (2025) i kliknij przycisk „Szczegóły" (na dole ekranu). Zobaczysz informacje, jakie kwoty po waloryzacji zapisane są na twoim koncie. Aby zobaczyć prognozę, kliknij zakładkę „Hipotetyczna emerytura".



FOT. Adobe Stock

REKLAMA

Cukierki Aroniowe – Reutter
• z ekstraktem z aronii • z witaminą C

Mała rzecz, która robi różnicę każdego dnia.

Wyrazisty smak aronii czarnoowocowej i porcja witaminy C – w jednym cukierku.

Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Reutter ponad 100 lat zaufania!
Dostępne w aptekach i zielarniach.



Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 2e1a71bee2

PRZYDATNE W DOMU



Szybkie danie

Zupa pieczarkowa, Frosta, zawiera mieszankę mrożonych warzyw i pieczarek. Przygotujemy ją już w 10 minut. Wystarczy ugotować na bulionie. Dla pełniejszego smaku dorzuć odrobinę śmietanki i garść natki albo tymianku.

Frosta, ok. 7 zł/400 g

Wykwintny dodatek

Konfitura z fig macedońskich, powstaje z owoców cenionych za intensywną słodycz i delikatną kwaskowatość. Pasuje do pieczywa, serów i past-etów. Spróbuj jej też jako błyskawicznej glazury do pieczonego mięsa lub dodatku do winegretu.



Rolnik, ok. 14 zł/314 ml

Duet idealny

Bombonierka Czekoladka o smaku Malinówka skrywa czekoladki wypełnione malinowym kremem z łagodną nutą nalewki i oblane ciemną czekoladą. Pysznie smakuje lekko schłodzona, gdy czekolada przyjemnie chrupie.

Wawel, ok. 19 zł/180 g





Słodkie drobiazgi

Wystarczą dwa kęsy: pierwszy wywoła zachwyt, drugi – uśmiech. A potem zostaje tylko myśl, że takie małe rzeczy potrafią być naprawdę wielkie.

W tych małychsłodyczach każdy detal ma duże znaczenie. Nie dosładzaj ich – w mini deserach lepiej działa: mniej cukru + mocniejszy aromat (wanilia, kakao, cytrusy). Dzięki temu są eleganckie, a nie mdłe.

Ptysie ze śliwkami

SKŁADNIKI: ● **350 g śliwek** ● **75 g + 1 łyżka cukru** ● **1/2 kisielu malinowego** ● **125 ml mleka** ● **100 g masła** ● **200 g mąki** ● **4 jajka** ● **400 ml śmietany 36%** ● **szczypta soli**

PRZYGOTOWANIE:

1. Śliwki wypestkuj, potnij. Zagotuj 450 ml wody. Kisiel wymieszaj z 5 łyżkami wody i 75 g cukru. Wlej na wrzątek, mieszając. Zagotuj i dołóż śliwki. Ostudź.

2. W rondlu zagotuj mleko ze 125 ml wody, masłem i solą. Mieszając, wsyp mąkę. Gdy ciasto zbije się w kulę, zdejmij z ognia, ostudź. Kolejno wbijaj jajka i ucieraj mikserem. Ciasto przełóż do rękawa cukierniczego. Na blachę z papierem wyciśnij ptysie. Piecz 20-25 minut w 200°C. Ostudź i przekrój.

3. Śmietanę ubij na sztywno z łyżką cukru. Ptysie napełnij masą śliwkową i bitą śmietaną.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 10
Stopień trudności: średni

Babeczki w wersji mini

SKŁADNIKI: ● **1 jabłko** ● **60 g mąki pszennej** ● **60 g masła** ● **90 g cukru** ● **2 jajka** ● **125 g ricotty** ● **30 g kaszki kukurydzianej** ● **1 cukier waniliowy** ● **skórka z 1 cytryny** ● **1 łyżeczka proszku do pieczenia** ● **cukier puder i kolorowy lukier do dekoracji**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę przesiej z proszkiem. Jabłko obierz i drobno zetrzyj. Miękkie masło utrzyj z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą, jasnokremową masę. Miksując, wbij kolejno jajka.

2. Do masy maślanej dołóż ricottę, miksując. Wsyp mąkę z proszkiem oraz kaszkę kukurydzianą. Dodaj połowę skórki z cytryny, wymieszaj dokładnie. Na koniec dołóż starte jabłko i ponownie wymieszaj.

3. Silikonową formę do babeczek z kominem napełnij ciastem. Piecz 12-15 minut w 200°C. Ostudź, ozdób lukrem, resztą skórki cytrynowej i cukrem pudrem.



Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: łatwy

eprasa.pl 2e1a71bee2

FOT. House of Food, mat. prasowe

Gofry z ananasem

SKŁADNIKI: ● **150 g cukru** ● **100 g orzeszków piniowych** ● **1 puszk ananasa** ● **150 g masła** ● **4 jajka** ● **250 g mąki** ● **250 ml maślanki** ● **50 g brązowego cukru** ● **4 łyżek rumu** ● **3 łyżki soku z cytryny** ● **1 łyżeczka proszku do pieczenia** ● **2 cukry waniliowe**

PRZYGOTOWANIE:

1. Skarmelizuj 100 g cukru. Dodaj 1/2 orzeszków, rozsmaruj cienko na foli. Zastudź. Krążki ananasa osącz z zalewy, pokrój drobno. Przesmaż na 25 g masła. Posyp brązowym cukrem, skarmelizuj. Wlej rum i sok z cytryny. Podgrzej i odstaw.

2. Resztę orzeszków posiekaj. Pozostałe masło utrzyj z 50 g cukru i cukrem waniliowym. Miksując, dodaj jajka, mąkę z proszkiem i maślankę. Wsyp orzeszki, wymieszaj. Rozgrzej gofrownicę. Nakładaj porcje ciasta i piecz gofry. Podaj je z ananasem i piniowym karmelem.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni





Eklerki z polewą

SKŁADNIKI: ● **225 ml mleka** ● **200 g gorzkiej czekolady** ● **2 łyżki naparu kawy** ● **120 g + 1 łyżka masła** ● **400 g śmietany 36%** ● **4 łyżki cukru** ● **140 g mąki** ● **4 jajka** ● **100 g cukru pudru** ● **1 łyżka kakao**

PRZYGOTOWANIE:

1. Podgrzej 100 ml mleka z kawą. Dodaj startą czekoladę i 1 łyżkę masła. Ostudź, wmieszaj 1/2 ubitej śmietany. Schładzaj 3 godziny.

2. Resztę mleka zagotuj ze 125 ml wody, 120 g masła i 2 łyżkami cukru. Wsyp mąkę, wymieszaj. Wbijaj jajka, ucierając. Ciasto przełóż do rękawa cukierniczego. Na blachę z pergaminem wyciśnij 12 pasków ciasta. Piecz 25 minut w 180°C. Ostudź i przekrój.

3. Resztę śmietany ubij z 2 łyżkami cukru. Eklerki przełóż musem czekoladowym i śmietaną. Kakao utrzyj z cukrem pudrem i 2 łyżkami wody. Ozdób.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Cynamonki z jabłkami

SKŁADNIKI: ● **250 g ziemniaków** ● **350 g masła** ● **2 jajka** ● **200 ml mleka** ● **250 ml maślanki** ● **40 g drożdży** ● **1 kg mąki** ● **1 kg jabłek** ● **285 g cukru** ● **sól** ● **1 cytryna** ● **cynamon**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki ugotuj, ostudź, obierz i utrzyj ze 125 g masła. Dodaj jajka, mleko, maślankę i pokruszone drożdże. Wymieszaj. Mąkę połącz z 1 łyżeczką soli i 75 g cukru. Wsyp do masy ziemniaczanej. Zagnieć. Odstaw na godzinę.

2. Jabłka obierz, pokrój i skrop sokiem z cytryny. Resztę masła stop, połącz z pozostałym cukrem i 2-3 łyżkami cynamonu. Ciasto zagnieć, rozwałkuj na 2 prostokąty. Posmaruj masłem z dodatkami, obłóż jabłkami. Zwiń 2 rulony. Pokrój je w plastry, ułóż na blasze i polej resztą masła. Odstaw na 15 minut. Piecz 30 minut w 180°C. Podaj np. z sosem karmelowym.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 24
Stopień trudności: średni



eprasa.pl 2e1a71bee2



Zamek Neuschwanstein nie wydaje się realny, ale przecież jest. Tutaj dzieją się cuda.

NIEMCY

Tutaj pięknie ożywają baśnie

Południowa Bawaria wygląda jakby powstała tylko w wyobraźni zdolnego autora opowieści z dawnych czasów. Ale ona istnieje naprawdę.



Jesień czaruje nas w okolicach Hohenschwangau. Mgły w dolinie skrywają sekrety...

Linderhof leży na szlaku cudeniek tej części Niemiec, niedaleko klasztoru w Ettal.

Piękny widok na najwyższy szczyt Niemiec, Zugspitze.

Jak powinna zaczynać się taka opowieść? Dobrze wiecie, pamiętamy to przecież bardzo dobrze: za siedmioma górami, za siedmioma rzekami… Wypadałoby teraz dodać: leży malowniczy zakątek jak z „Alicji w Krainie Czarów". Co zatem odkrywa świat po drugiej stronie lustra?

Otwieramy oczy i...

Budzimy się pośród sielskiego krajobrazu rozkwieconych wiosną łąk i stalowych gór na horyzoncie. A w dolinach albo na skalnych ostańcach chyba jakiś olbrzym poprzyklejał zamki i pałace. Są piękne i niezwykle udanie wpasowały się w krajobraz z Alpami w tle i drzewami rozpalonymi jesienią czerwieniami i żółciami. Szalony widok.

Kto wariatowi zabroni?

A propos… szaleństwa. Jest w nim metoda. Można powiedzieć, że metoda na Ludwika (Bawarskiego). To jemu zawdzięczamy trzy zamki. W tym ten, który stał się symbolem Niemiec (rocznie odwiedza go ponad 1,3 miliona ludzi!) czyli Neuschanstein.

Zamek znamy niemal wszyscy. Z czołówki filmów wytwórni Disneya. W rzeczywistości jest piękniejszy i niezwykle tajemniczy.

Ludwik z wiekiem, powiedzmy, dziwaczał. Miewał coraz dziwniejsze pomysły. Uważał nawet, że jest Parsifalem z opery Wagnera (tego kompozytora hojnie wspierał).

Trochę sielsko i anielsko

Te jego trzy zamki są dzisiaj wielką atrakcją bogatej Bawarii i trzeba stać w kolejce, by te cuda zobaczyć. Ale w okolicy jest ich więcej. A między nimi miasteczka i wsie jak z obrazka. Z gospodami jak sprzed kilkuset lat, z kościołami i klasztorami (cudowny, 700-letni w Ettal). Jakby zatrzymane w czasie dawno, dawno temu.

Bawaria bywa też konkretnie przyjemna. Precle jeszcze ciepłe, z chrupiącą skórką. Kawa na rynku miasteczka. Nie pamiętam, którego. Chyba każdego. Wieczorem oczywiście piwo, jesteśmy w jego ojczyźnie.

W tej krainie łatwo uwierzyć, że marzenia mają sens. Że można zbudować zamek na skale tylko dlatego, że jakiś głos tak podpowiada. **PAWEŁ ZAPAŁA**

FOT. Adobe Stock

eprasa.pl 2e6a21bee2

czy pamiętasz, że... 25 września – 1 października

27.09.1971 – W SZCZECINIE URODZIŁA SIĘ AGATA KULESZA

Talent godny nagród

„Dzięki rolom, które zagrałam, własnym przeżyciom czy doświadczeniom przyjaciół poznałam wiele kolorów natury ludzkiej" – podkreślała w wywiadzie dla „Twojego Stylu". A zagrała tych ról dużo, co przekłada się na wiele nagród i wyróżnień – m.in. 4 statuetki Orła – za rolę w „Róży", „Idzie" (za tę kreację była też nominowana do Europejskiej Nagrody Filmowej), „Jestem mordercą" i w dramacie „25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy"). A fani seriali cenią sobie jej kreacje w „Skazanej", „Krew z krwi" czy w „rodzince.pl".





26.09.1960 – JOHN F. KENNEDY I RICHARD NIXON W TELEWIZYJNEJ DEBACIE

Potęga mediów

Pierwsza w historii telewizyjna debata prezydencka odmieniła świat polityki i mediów. Wcześniej wielu myślało, że młody senator nie ma dużych szans z doświadczonym politykiem. Tymczasem na ekranie równie ważne jak doświadczenie okazały się... mowa ciała, przebojowość i pewność siebie.

W SKRÓCIE

25.09.1973 – premiera filmu „Zazdrość i medycyna".
26.09.2001 – uruchomiona została polskojęzyczna wersja Wikipedii.
27.09.1981 – w Grudziądzu w wypadku samochodowym zginął lekkoatleta Bronisław Malinowski – mistrz olimpijski z Moskwy.
28.09.1978 – w nocy z 28 na 29 września, po 33 dniach pontyfikatu, zmarł papież Jan Paweł I.
29.09.1951 – w Warszawie urodziła się Elżbieta Dmoch, wokalistka zespołu 2 plus 1.
30.09.1986 – w Telewizji Polskiej wyemitowano 1 odcinek serialu w reż. Stanisława Barei – „Alternatywy 4".
1.10.1936 – w stoczni Cowes w Anglii zwodowany został niszczyciel ORP „Błyskawica".

HOROSKOP Od 25 września do 1 października 2026



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Jasno wyrażaj swoje potrzeby. Czuły gest zadziała lepiej niż domysły. **PRACA** Rozmowy o stawce lub awansie mają sens, jeśli pokażesz szefowi konkretne liczby i efekty. **ZDROWIE** Ustal trzy dni, kiedy będziesz podejmowała aktywności takie jak marsz i rower.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Postaw na spokojną wymianę myśli. Singielki mogą poznać kogoś online. **PRACA** Trzymaj się sprawdzonych metod. Dodaj praktyczną zmianę w organizacji zadań. **ZDROWIE** Układ nerwowy domaga się przerw i ciszy. Wieczorem wyłącz powiadomienia.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Zaproś bliskich na kawę lub spacer. Wspólnie spędzony czas pozytywnie wpłynie na relacje. **PRACA** Przygotuj pytania do szefowej, klientki albo mentora. Notatki pomogą utrwalić wnioski. **ZDROWIE** Ogranicz nadmiar bodźców, gdy potrzebujesz skupienia.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Zorganizuj przestrzeń do rodzinnych rozmów. Wspólny weekend ociepli atmosferę. **PRACA** Intuicja jest pomocna, ale wymaga konkretów. Jasne granice ułatwią Rakom działanie. **ZDROWIE** Wcześniejsza pora snu szybko polepszy wygląd skóry i koncentrację.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Nie czekaj wyłącznie na zachwyt drugiej strony i sama wyjdź z inicjatywą. **PRACA** Zrób prezentację swojego pomysłu. Twoja pewność siebie zrobi dobre wrażenie. **ZDROWIE** Zatroszcz się o kręgosłup – krótka rutyna wzmacniająca przyniesie ulgę.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Odpuść poprawianie każdego szczegółu. Wsparcie okaże się skuteczniejsze niż perfekcyjna rada. **PRACA** Zrób listę spraw do zamknięcia. Zespół doceni Twoją dokładność. **ZDROWIE** Zaplanuj posiłki z większą ilością białka i warzyw. Nie odkładaj też badań.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Postaraj się przełamać codzienną rutynę w związku. Zaproponuj wyjście na miasto w tygodniu. **PRACA** Użyj dyplomacji przy biurowych sporach. Neutralny podział obowiązków zmniejszy chaos. **ZDROWIE** Wybieraj ćwiczenia, które przywracają harmonię oddechu.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nie testuj lojalności partnera. Zapytaj go wprost o to, co budzi Twój niepokój. **PRACA** Czytaj dokładnie umowy i drobne zapisy. Nie bierz cudzych obowiązków z poczucia winy. **ZDROWIE** Basen, sauna albo stretching ułatwią Skorpionom pozbycie się stresu.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zaproponuj ukochanemu wycieczkę z dala od domu. Zbliży Was wspólna przygoda. **PRACA** Ustal priorytety. Rozproszenie kilkoma zadaniami odbiera Strzelcom energię. **ZDROWIE** Trasa widokowa albo spacer poprawią kondycję. Nie przesadzaj z kofeiną.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Omówcie z drugą połówką plany na jesień, bez presji natychmiastowych decyzji. **PRACA** To dobry moment na analizę, audyt bądź też skuteczne wyłapywanie ukrytych kosztów. **ZDROWIE** Odpoczynek potraktuj jak inwestycję. Medytacja uspokoi gonitwę myśli.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Odezwij się do osoby o podobnej wizji świata. Przyjaźń może być początkiem romantycznej relacji. **PRACA** Porządek w dokumentach i terminach uspokoi Cię bardziej, niż myślisz. **ZDROWIE** Przemyśl poranną rutynę. Warstwowy strój ochroni przed chłodem.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Otwarcie rozmawiaj o swoich emocjach. Nie zgaduj cudzych intencji. **PRACA** Uważaj na pośpiech w mailach. Dopilnuj detali, bo ktoś może testować Twoją konsekwencję. **ZDROWIE** Zadbaj o regenerację. Sercu służy umiarkowany wysiłek plus nawadnianie.

Fot.: East News, Reporter

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **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 Polskiej Izby Wydawców. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

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

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

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:

eprasa.pl 20.147.106.82

mebel w alkowie		Anthony ..., „Joe Black”		karta dań w restauracji		wysoki lot piłki		kreślony cyrklem	wiadro z klepek		„Wielki ...” z Nowickim		piskliwy albo tubalny		nadstawia je ciekawski
				składnik materii		typ jachtu					Laura ..., aktorka				
angielski harcerz		rekrutacja na studia			3			unijna waluta					paciorki na szyi		broń szermierza
					stan zapalny skóry	klawisz peceta		choroba oczu		... Streep, „Boska Florence”	pochyłość			1	
Paul ..., „Żądło”		wśród futer	ptasi przełyk		rzeka w Pizie							pozycja w jodze		zaleta	
stolica Norwegii							ojciec Erosa		2			gatunek muzyki			
				pierwiastek, l.at. 80		5			grządka z kwiatami		6				
miękki ser	Kevin ..., „Rybka zwana Wandą”						przerabia ziarno na mąkę					plemię			
		4		czambuły chana					srebrne nitki na choince						

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

na nich uśmiech		turysta dla bacy		płetwonogi ssak		Jerzy ..., „Wodzirej”	postać z horrorów		... Farrow, aktorka	hebel		zawijany płat mięsa		nie sen	
Ridley ..., reżyser „Gladiatora”					6	urządzenie do drążenia otworów									
drewno dla szkutnika				łączy kraje				7	Gary ..., „Czas mroku”	stałe zajęcie		lewy dopływ Łaby		amator espresso	
		1				przeciwieństwo degradacji		końcówka palca							
„... kobiety” z Alem Pacino	wesoła zabawa		przełożony	skorupiak ze szczypcami				symbol firmy	2				kompan Portosa		Paul z estrady
				miara gruntu	Tiger ..., golfista						niski stół				
cena dolara w kantorze		atak serca						najdłuższy bieg podczas igrzysk							4
			5		zbrojny atak						masa z ula				
szafka z trunkami		obraz na tynku						... Urbańska		3					

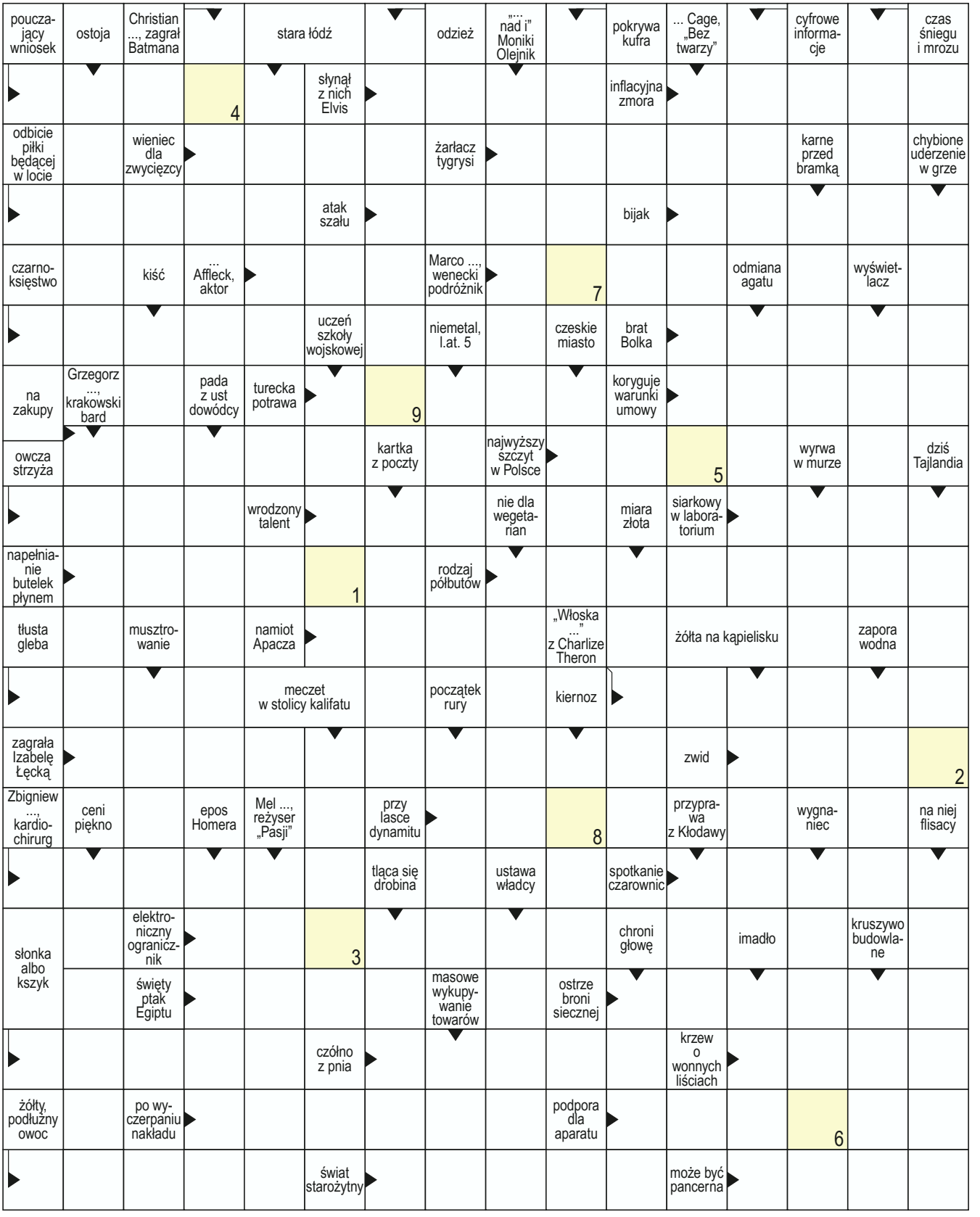
1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 2e1a71bee2

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 2e1a71bee2



eprasa.pl 2e1a71bee2

ROSSMANN

Moje 15 minut?

Kiedy woda w wannie już stygnie



eprasa.pl 2e1a71bee2