

NETFLIX

Disney+

HBO max

prime video

CANAL+

29.05.-4.06.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

tygodnik

Nr 22
25 maja 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż **100** stron

Program 98 stacji TV

NA FAKTACH:

JAK ROBERT DE NIRO STAŁ SIĘ WŚCIEKŁYM BYKIEM



PODRÓŻE:

• Turkus, iguany i tajemnice Majów

RODZINKA.PL



PAN MAMA

MAŁE GWIAZDY NA DZIEŃ DZIECKA



BARWY SZCZĘŚCIA

SPECJALNIE DLA TELE TYGODNIA!

WYWIAD

REMIGIUSZ MROZ

MILIONY SPRZEDANYCH KSIĄŻEK, SERIALOWE HITY... MISTRZ KRYMINAŁÓW OPOWIADA O OBSESJI PISANIA, SUKCESIE I KULISACH NAJNOWSZEJ POWIEŚCI „URWISKO”

ISSN 1230-7912
9 771230 791600

NA DOBRE I NA ZŁE



Z WIZYTĄ NA PLANIE! PIERWSZA MIŁOŚĆ



KONCERT PAMIĘCI MARKA GRECHUTY

ŚWIAT W OBŁOKACH



SKOŃCZYŁABY 100 LAT...

MARILYN MONROE



DEKALOG JANA PAWŁA II

WYWIAD

OJCIEC MICHAŁ LEGAN



KUCHNIA KLUSKI CZY KNEDLE – CO DZIŚ KRÓLUJE NA TWOIM STOLE?

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- 🌸 lekcja projektowania krok po kroku
- 🌸 lifehacki sprytnego ogrodnika
- 🌸 prawdy i mity z zakresu ogrodnictwa
- 🌸 testujemy i porównujemy dla Was

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy!
Do kupienia również w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

MARTYNA WOJCIECHOWSKA

Chce trafić do młodych

Dokładnie 20 lat po zdobyciu Mount Everestu Martyna Wojciechowska wróciła do chwil, które zmieniły jej życie. W warszawskim Klubie Niebo odbyła się premiera książki „Przesunąć horyzont. 20 lat później” – rozszerzonego wydania opowieści o walce, stracie i przekraczaniu własnych granic. Wśród gości pojawili się m.in. Bedoes 2115, Elżbieta

Dzikowska i Borys Szyc. Podróżniczka podkreślała, że każdy ma swój własny Everest – i nie musi nim być szczyt świata. Dla niej takim wyzwaniem jest macierzyństwo. – Jestem bogatsza w doświadczenia, otworzyłam się bardziej niż kiedykolwiek. Chciałabym, żeby ta historia trafiła do młodych ludzi, bo ich dobro jest dla mnie ogromnie ważne. **MAM**



OPERATION EPIC FURY

Z ręką na pulsie



Reżyser i producent Michael Bay, któremu zawdzięczamy takie przeboje jak „Twierdza”, „Armageddon” i „Pearl Harbor” czy serie o „Transformersach” i „Bad Boys”, postanowił nie tracić czasu i nakręcić film o... trwającej właśnie wojnie USA z Iranem. „Operation Epic Fury” ma opowiadać o głośnych wydarzeniach z kwietnia bieżącego roku, kiedy setki amerykańskich żołnierzy wzięły udział w akcji ratunkowej, mającej ocalić pilotów samolotów zestrzelonych w górach Zagros. Nie wiemy jeszcze, w jaki sposób Bay podejrze do tematu (choć możemy się domyślać), ale jedno gwarantujemy – będzie widowiskowo. **JK**

sach” i „Bad Boys”, postanowił nie tracić czasu i nakręcić film o... trwającej właśnie wojnie USA z Iranem. „Operation Epic Fury” ma opowiadać o głośnych wydarzeniach z kwietnia bieżącego roku, kiedy setki amerykańskich żołnierzy wzięły udział w akcji ratunkowej, mającej ocalić pilotów samolotów zestrzelonych w górach Zagros. Nie wiemy jeszcze, w jaki sposób Bay podejrze do tematu (choć możemy się domyślać), ale jedno gwarantujemy – będzie widowiskowo. **JK**

Ten, kto wytrzyma najdłużej, w nagrodę otrzyma statuetkę i 100 tys. do przekazania na cele charytatywne.

o tym się mówi



LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI

Bądźmy poważni

Komediowy show, w którym nie wolno się śmiać, powraca z 4. sezonem! Tym razem o zachowanie powagi będą walczyli m.in. Mariusz Kałamaga, Kacper Ruciński i Jano – ten ostatni to twórca internetowy, a także prezenter radiowy i DJ. Grono aktorskie reprezentują zaś Ewa Kasprzyk, Vanessa Aleksander, Klaudia Halej-

cio, Katarzyna Bujakiewicz, Tomasz Kot, Tomasz Karolak oraz Michał Sikorski. Program ponownie prowadzi Cezary Pazura. Oni są już po nagraniach, a my efekty ich rywalizacji na żarty będziemy mogli oglądać od 10 do 17 lipca, oczywiście w Prime Video. Komu uda się najdłużej utrzymać kamienną twarz? **JK**

TELEEXPRESS

40 lat minęło!

Program jest z nami już od czterech dekad... No, prawie czterech, bo pierwszy odcinek nadano 26 czerwca 1986 roku (poprowadził go Wojciech Mazurkiewicz). Niemniej Maciej Orłoś i reszta obecnej ekipy świętowanie rozpoczyna już w czwartek 4 czerwca wydaniem specjalnym o godz. 17.00 (kolejny odcinek spe-

cialny zaplanowano w samą rocznicę!). Tego samego dnia na rynku w Opolu odbędzie się też spotkanie z widzami, a wieczorem dziennikarze programu poprowadzą koncert „Superjedynek”. Świętowanie potrwa zresztą przez całe wakacje – zespół „Teleexpressu” będzie towarzyszył trasie Lata z Radiem i Telewizją Polską. **JK**

fot. East News (2), TVP, Prime Video

TELETYDZIEŃ 3

Tytuł „Teleexpress” wprowadzono później – na samym początku w ramówce program widniał jako „Magazyn 17:15”.

teleexpress





– Nie będzie łatwo... ale nudno na pewno też nie!
– zapowiadają już teraz uczestnicy show.

AZJA EXPRESS

Wyścig ruszył!

Po drugiej stronie globu polscy celebryci rozpoczęli właśnie walkę o wygraną. – Czeką nas przygoda życia! – stwierdził przed wyjazdem Mateusz Banasiuk, któremu w „Azja Express” towarzyszy siostra Aldona. – Gdybym polecał z kimś innym, nie odezwałaby się do mnie do końca życia – mówi aktor. Do rywalizacji stanęli też

Katarzyna Zillmann z Janją Lesar, Małgorzata Socha i malarz Mariusz Szydeł, Maria Jeleniewska z himalaistką Zoją Skubis, Michał Daniłczuk z bratem Pawłem, Edyta Herbuś z partnerem Piotrem Bukowickim, wokalista Błażej Król z producentem Robertem Krawczykiem oraz influencer Naruciak z muzykiem Dezyderym. Premiera jesienią. JK



DAREK STOLARZ – REMONT W 3 DNI

Tej jesieni ma wolne?

Telewizyjnych ekspertów od remontów i renowacji jest mnóstwo, ale nie każdy z nich łączy doświadczenie, umiejętności praktyczne i profesjonalne podejście do klienta równie umiejętnie co Dariusz Wardziak. Niestety, w jesiennej ramówce zabraknie premierowych odcinków jego autorskiego programu. Chętni mogą

zawsze obejrzeć dotychczasowe odcinki w Polsat Box Go albo zapolować na powtórki (najbliższa już w niedzielę 31 maja o godz. 12.00 w Polsat Cafe), a sam prowadzący cały czas publikuje też w mediach społecznościowych. Poza tym ciągle liczymy na jego obecność w nowej edycji „Naszego nowego domu”. JK

BRIDGERTONOWIE

Nie będziemy czekać

Do tej pory fani serialowej rodziny musieli uzbroić się w cierpliwość i na każdy kolejny sezon czekać aż dwa lata. To się jednak zmieni! Szefowa Netfliksa oficjalnie zapowiedziała, że piąty sezon trafi na platformę już w 2027 roku. Prace na planie ruszyły w marcu, zaledwie kilka tygodni po premierze finału czwartej serii. Najnowsza odsłona produkcji oczywiście skupi się na kolejnym z rodzeństwa Bridgertonów – tym razem główną bohaterką będzie Francesca (Hannah Dodd), która po śmierci męża musi na nowo

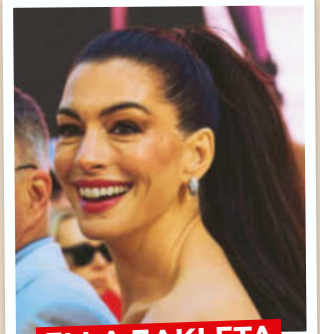


odnaleźć się w londyńskiej socjocie. W jej życiu sporo namiesza Michaela Stirling (Masali Baduza). JK

BIAŁY LOTOS

Kolejni goście

Kilka tygodni temu media obiegła wiadomość, że Laura Dern zastąpi Helenę Bonham Carter w obsadzie 4. serii „Białego Lotosu”, a teraz produkcja obwieściła kolejne gwiazdy, które pojawią się w premierowych odcinkach. Udział w serialu potwierdził już m.in. Ben Kingsley, laureat Oscara i Złotego Globu za tytułową rolę w „Gandhim” z 1982 roku. Serialowy hotel odwiedzą też Max Minghella („Opowieść podręcznej”) oraz fiński aktor Pekka Strang. Przypominamy, że tym razem przebój HBO zabierze nas na Lazurowe Wybrzeże, a fabuła będzie związana z festiwalem w Cannes. JK



ELLA ZAKŁĘTA

Magia powrotów

Od dawna trwają spekulacje na temat powstania trzeciej części „Pamiętnika księżniczki”. Prace nad scenariuszem rzekomo są w toku, ale oficjalnie nic nie zostało jeszcze potwierdzone. Tymczasem Anne Hathaway, którą obecnie możemy oglądać w kinach w „Diabeł ubiera się u Prady 2”, zapowiada powrót innego ze swoich przebojów. Disney+ ma nakręcić serialową wersję „Elli zakłętej” z 2004 roku – baśni dla dużych i małych opowiadającej o dziewczynie, która przez niefortunne życzenie jest zmuszona wykonywać polecenia innych. Hathaway zasiądzie na producentckim stołku; nie wiadomo jeszcze, kto zagra tytułową rolę. JK





Na razie nie wiadomo, o czym dokładnie mają opowiadać nowe produkcje.

SZYBCY I WŚCIEKLI

Wjadą na mały ekran

Dla fanów pościgów, mocnych wrażeń i motoryzacji mamy dobre wieści – amerykańska platforma Peacock przygotowuje aż cztery serie aktorskie ze świata „Szybkich i wściekłych”! Taką zapowiedź usłyszeliśmy z ust samego Vina Diesla, który od ćwierć wieku wciela się w Dominica Toretto, jednego z głównych

bohaterów cyklu. – W ciągu ostatniej dekady uświadomiliśmy sobie, że fani chcą więcej. Chcą wiedzieć więcej o naszych postaciach i ich historii – mówi aktor. Przypominamy, że do tej pory „Szybkich i wściekłych” mogliśmy oglądać m.in. w dziesięciu filmach, a w 2028 roku do kin ma trafić część jedenasta. JK

HARRY POTTER, FILMY – PODCAST

Warto rozmawiać

Kto po obejrzeniu filmu czy serialu czuł kiedyś niedosyt, którego nie zaspokoili nagrania zza kulis? Dla takich pasjonatów HBO Max uruchamia nowy format – podcasty. W planach są serie poświęcone „Grze o tron” czy „The Last of Us”, a na pierwszy ogień poszedł „Harry Potter”. W oczeki-

waniu na przyszłoroczną premierę serialu posłuchamy rozmów o filmowej adaptacji; poznamy m.in. ciekawostki z planu i niepublikowane wcześniej materiały. Pierwsze odcinki czekają już na platformie (w wersji audio wkrótce także w Apple Podcasts i Spotify), kolejne będą pojawiać się co tydzień. JK



Podcast jest dostępny z polskimi napisami.

TANIEC Z GWIAZDAMI

Kto na parkiet?

Ledwo opadły emocje po zwycięstwie Hanny Żudziejewicz i Gamou Falla, a stacja już spieszy z wieściami na temat kolejnej edycji... I nie chodzi wcale o gwiazdy, które pojawią się jesienią na parkiecie! Polsat ogłosił casting na tancerza do programu. Udział w nim może wziąć każdy, kto ukończył 18 lat i posiada klasę taneczną

„S” w stylach standardowych lub latynoamerykańskich. Formularz zgłoszeniowy należy wysłać do poniedziałku 25 maja na adres casting.tzg@polsat.pl; przesłuchania odbędą się już 30 maja w Warszawie. Produkcja zapewnia, że co najmniej jeden z tancerzy 19. edycji zostanie wyłoniony drogą castingu. JK



REKLAMA

Artykuł *Polska. Dziedzictwo, które napędza przyszłość* opublikowany w dniu 14.04.2025 r. został sfinansowany ze środków UE w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki 2021-2027



Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



Specjalnie
dla Tele
Tygodnia

REMIGIUSZ MRÓZ

Każda książka to obsesja

Jest mistrzem kryminałów i prawdziwym fenomenem na polskim rynku wydawniczym. Jego książki sprzedają się w milionowych nakładach, a ich ekranizacje są wielkimi produkcjami z udziałem gwiazd. Czy najnowsza powieść – „Urwisko”, która właśnie ukazała się na rynku, stanie się kolejnym bestsellerem?

FORST NETFLIX

Jaka cecha najlepiej Pana charakteryzuje?

Wydawcy, do których niegdyś wysyłałem pierwsze książki i którzy regularnie za nie dziękowali, tłumacząc to brakiem wolnych terminów wydawniczych, powiedzieliby pewnie, że wyjątkowy upór. Wręcz chorobliwy.

Czy on pomaga, czy przeszkadza Panu w pracy pisarskiej?

Z pewnością pomaga. Gdybym odpuścił po piątej, piętnastej albo pięćdziesiątej odmowie, nigdy nie miałbym okazji napisać tych wszystkich książek, dzięki którym stworzyliśmy z czytelnikami zupełnie odrębny od prawdziwego, ale równie realny świat. No i pewnie nie byłoby mnie na okładce „Tele Tygodnia”!

Ale mówiąc poważnie, każda książka to walka: ze sobą, z materią fabularną, z frazą. Trzeba sporo samozaparcia, żeby proces, który rozpoczyna się od jednej pustej kartki, zakończył się setkami zapisanych stron.

Jest Pan prawnikiem z tytułem doktora. Czy wykształcenie pomaga w tworzeniu literackiej rzeczywistości?

Zdecydowanie tak. Studiowanie prawa i zajmowanie się nim uczy postrzegania swojej pracy w ramach pewnych norm, daje jej trwałe rusztowanie. Wydaje mi się, że im więcej człowiek zajmuje się czymś tak uporządkowanym jak prawo, tym bardziej potrafi

W KILKU SŁOWACH

Ur. 15 stycznia 1987 roku w Opolu. Ukończył studia administracyjne oraz prawne. Doktoryzował się z prawa konstytucyjnego. Bez wątpienia jest najpopularniejszym pisarzem w Polsce. Wydał ponad 70 książek, które sprzedały się w milionowych nakładach. Do tej pory na podstawie jego powieści powstało pięć seriali: „Chyłka”, „Wotum nieufności”, „Behawiorysta”, „Forst”, „Langer”, a kolejnych pięć jest w przygotowaniu do ekranizacji. Jest wielkim pasjonatem biegania.

uporządkować własne życie i inne sprawy. Poza tym sporo nauczyła mnie praca przy doktoracie, przede wszystkim rozwinęła moje umiejętności researchu.

Pisze Pan jednocześnie jedną książkę czy kilka równolegle?

Jedną. W ogóle potrafię się skupić tylko na jednej rzeczy – nie umiem jednocześnie pisać powieści „A” i redagować powieść „B”. Kiedy się czymś zajmuję, idę na całość. Żyję tą historią od świtu do zmierzchu. Słucham muzyki, która w jakiś sposób się z nią wiąże. Oglądam rzeczy, które mogłyby mi pomóc w jej pisaniu. Czytam tylko to, co związane z jej tematyką. Staram się, by każda książka była nową obsesją. Wydaje mi się, że tylko dzięki temu można dobrze pisać.

Powiedział Pan, że lubi tworzyć kobiece postacie. Jedną z nich jest „Chyłka”. Czy Magda Cielecka była idealną kandydatką do tej roli?

Trochę baliśmy się obsadzić Magdę w tej roli, bo wydawało nam się, że będzie za dużo „Chyłki w Chyłce”. Poniekąd były to obawy uzasadnione, bo każdy, kto zna Magdę, wie, że mają z Joanną pewne cechy wspólne i kiedy się je na siebie nałoży, może powstać mieszanka wybuchowa. Poza tym nie sądziliśmy, że Magda zechce się angażować na pełny serialowy etat jako odtwórczyni głównej roli. Ostatecznie padło na Magdalenę Boczarską. Kilka tygodni przed

rozpoczęciem zdjęć okazało się jednak, że wskutek pewnych komplikacji po stronie stacji, nie może zagrać. Ktoś odważnie rzucił pomysł, żebyśmy spróbowali z Magdą, bo może jakimś cudem się zgodzi. I reszta jest historią, jak powiadają. **Zwyrodnialca Langer a zagrał Jakub Gierszał. Czy spełnił Pana oczekiwania?**

Jak najbardziej! Chociaż początkowo wiele osób uznawało ten wybór za kontrowersyjny, bo Kuba był wtedy kojarzony z grzeczniejszymi rolami. Ale kiedy zobaczyliśmy jego morderczy wzrok, wiedzieliśmy, że mamy coś wyjątkowego. I odbiorcy chyba podzielili nasze wrażenia. Zresztą on sam był zaskoczony tym, że widzowie tak bardzo polubili tę postać – na tyle, że wróciła we własnym serialu. A przecież nie jest to raczej bohater, któremu się kibicuje.

Co sądzi Pan o serialu „Forst”? Czytelnicy Pana powieści trochę byli rozczarowani...

Rzeczywiście, oczekiwania były dość spore, w końcu jest to najpopularniejsza seria kryminalna w Polsce. Kiedy rozmawiamy, jej sprzedaż dobija do dwóch i pół miliona egzemplarzy. Zarówno czytelnicy, jak i ja, liczyliśmy na adaptację, która odda ducha książek i bohaterów. Niestety nie

do końca wyszło tak, jak wyjść miało. Może zawinił długi proces produkcji, może zbyt wiele zaangażowanych osób, z których każda chciała dodać coś od siebie. Mogę tylko mieć nadzieję, że popełnione błędy, nie będą powielane przez innych i że kiedyś uda nam się opowiedzieć historię Forsta na ekranie jeszcze raz.

Na rynku ukazała się nowa książka z serii o Forście – „Urwisko”. Może okaza się materiałem na scenariusz?

Tym razem mierzymy się z niewyjaśnionymi zjawiskami w Tatrach. Pewnego dnia w Morskim Oku zjawia się tajemniczy mężczyzna,

który potem znika bez śladu. Jego zwłoki zostają odkryte w jeziorze, a jakiś czas później okazuje się, że dokładnie taką śmierć przeżyła mu wcześniej pewna stara góralka. Brzmi jak gotowy scenariusz?

Zdecydowanie! Może zainteresuje producentów z Hollywood? Już kiedyś zgłaszali się do Pana.

Wydaje mi się, że zainteresowanie Hollywood Polską nie maleje, więc szansa dla mnie czy dla innych autorów wciąż istnieje. Jakies dwa, trzy tygodnie temu jedno ze studiów zgłosiło się do mojej nowojorskiej agentki w sprawie „Chyłki” – chcieli wiedzieć, czy nasze



FORST (2024) Komisarz Forst (Borys Szybczyński), który często balansuje na granicy prawa, jest też bohaterem najnowszej książki pisarza, pt. „Urwisko”.

„Czy potrafiłbym napisać sielankowy happy end?”

umowy pozwalają na remake w Stanach. Jesteśmy więc chyba coraz bardziej dostrzegani, im więcej dobrych produkcji będzie powstawać, tym lepiej będzie się o nas mówić. W tej chwili przygotowujemy z ATM ekranizację serii dziennikarskiej „Piekło jest puste”. Pracujemy z ekipą, która odpowiadała za netfliksowe adaptacje Harlana Cobena i wszyscy mamy apetyt na to, by ta produkcja zyskała szerokie grono odbiorców także poza Polską. Może się uda.

Czy podjąłby się Pan napisania powieści o miłości i to z obowiązkowym happy endem?

Paradoksalnie w kryminałach jest sporo miłości, bo to ona często jest siłą napędową – czy to bohaterów, czy zbrodni. Nie ma silniejszej motywacji niż ta, która wypływa z serca. Ale czy potrafiłbym napisać sielankowy happy end? To dopiero byłby zwrot akcji...

**ROZMAWIAŁA
MARZENA JURACZKO**



CHYŁKA (2018-2021) Pierwsza z powieści pisarza, która doczekała się ekranizacji. W tytułowej roli oglądaliśmy Magdalenę Cielecką, a jej asystenta grał Filip Pławiak.



BEHAVIORYSTA (2022) Gerard Edling (Robert Więckiewicz) – ekspert w dziedzinie badania mowy ciała oraz były prokurator – rusza tropem niebezpiecznego porywacza.



LANGER (2025) Tytułowy bohater, grany przez Jakuba Gierszala, to spadkobierca wielkiej fortuny, a zarazem nieuchwytny, seryjny morderca.

BARTOSZ GRUCHOT

W rolę Ksawerego, syna Kasi (Katarzyna Górką) i Łukasza (Michał Rolnicki), wcielił się od 2008 roku. W ciągu tych ośmiu lat z chłopczyka zdążył już się stać nastolatkiem, a nawet ostatnio grana przez niego postać wkroczyła w fazę nastoletniego buntu... Według doniesień z planu „Barw szczęścia” młody aktor ma talent do improwizacji i czasem, ku zaskoczeniu partnerów serialowych, wprowadza nowe, świeże elementy do scenariusza...

➔ **BARWY SZCZĘŚCIA**
PT 29.05 godz. 20.05



ANNA KURBIEL

Na małym ekranie zadebiutowała siedem lat temu epizodyczną rolką w serialu „Zakochani po uszy”. Potem pojawiła się w „Bunciel”, a 2025 rok był dla niej bardzo pracowity – nie tylko dołączyła do głównej obsady codziennego serialu „Szpital św. Anny”, ale i jako Gabrysia pojawiła się w obsypanym nagrodami „Heweliuszu”. Oprócz tego coraz śmielej radzi sobie w modelingu. A gdy ma chwilę czasu, poświęca ją na aktywność fizyczną – Uwielbiam biegać, chodzić na siłownię, a kiedy potrzebuję się wyciszyć, to wybieram jogę – zdradziła w jednym z wywiadów.

➔ SZPITAL ŚW. ANNY **PLAYER**

DZIEŃ DZIECKA

W młodości siła!

Pewnie nie wszyscy z nich zostaną aktorami, a większość pracę na planie traktuje jedynie jako sympatyczną przygodę. Ale trzeba przyznać, iż wprowadzają dużo fantastycznej energii do naszych ukochanych seriali.

A obserwowanie, jak dorastają wraz ze swoimi bohaterami, jest naprawdę fascynujące!



ANTONINA I MICHALINA BONECKIE

Zapewne ku zaskoczeniu wielu widzów na początku maja w serialu „M jak miłość” nastąpiła dość duża zmiana obsadowa. Otóż Julię i Marcelinę Kempkę (na zdj. po prawej), które od siedmiu lat wcieliły się w córki Kingi i Piotrkę Zduńskich, Emilkę i Zięzię zastąpiły siostry Boneckie. Dziewczynki mają już za sobą jedną serialową przygodę – w „Morderczyńiach” zagrały Agatę i Martusię, córki Ewy i Olgierda.

➔ **M JAK MIŁOŚĆ** **TVP VOD**





APOLONIA SZWED

Zanim trafiła do serialu „Na dobre na złe” pojawiła się w kilku reklamach i spektaklu Teatru Telewizji „Ruda”. A potem, jako Mania Gorzka, najpierw podbiła serce doktor Agaty Woźnickiej (Emilia Komarnicka), a chwilę później wszystkich fanów opowieści o szpitalu w Leśnej Górze. O jej serialowym debiucie z radością i dumą donosiła internetowa strona gminy Garwolin, której dziewczynka jest mieszkanką!

➔ NA DOBRE I NA ZŁE TVP VOD



ANNA STOLARSKA

Już od trzech sezonów wciela się w Zużę, najstarszą z rodzeństwa Dziaków, trójki pociech tytułowego bohatera. Ale to nie jest pierwsza aktorska przygoda nastolatki – w 2024 roku wraz z grupą innych młodych-zdolnych, przygotowała pod egidą Teatru Syrena spektakl „Shrek Jr.”. Jak przyznała w jednym z wywiadów po drugim sezonie serialu, praca na planie nauczyła ją organizacji i uświadomiła, że... aktorstwo jest zawodem, który chce w przyszłości uprawiać! – Dużo się uczy i dobrze się bawie – podsumowała swoją przygodę z serialem.

➔ PAN MAMA TVP VOD



EMMA POKROMSKA

Na dużym ekranie zadebiutowała w 2016 roku w filmie Marie Curie, wcielając się w Ewę Curie – córkę słynnej noblistki. A od września zeszłego roku dołączyła do „rodzinki.pl”, jako Majka, najmłodsza w rodzinie Boskich, córka Magdy (Olga Kalicka) i Tomka (Maciej Musiał). – Ona jest absolutnie niesamowita. To wyjątkowa dziewczynka, która wprowadziła na plan niezwykłą energię! – twierdzi Olga Kalicka.

➔ RODZINKA.PL TVP VOD

Inny niż wszystkie...

Końskie zdrowie mięśni i stawów!

Sekret Cesarzy, który dziś pomaga także Tobie!



NOWA NADZIEJA

Szybka męczliwość? Sztuczność mięśni i stawów? Utrata sił w nogach i rękach?

Nie zawsze to kwestia wieku – często winna jest **sarkopenia**, czyli „cicha złodziejka mięśni i sprawności”. Dotyka tysięcy osób po 60. roku życia, ale można z nią wygrać! Kluczem jest ruch, regeneracja i... naturalne wsparcie z ziół, które znali już starożytni. Dawni medycy – hipiatrzy, czyli lekarze koni – potrafili utrzymać w doskonałej kondycji potężne rumaki cesarzy. To od ich siły zależały losy bitew i imperiów! Używali wyjątkowych maści z arniki, rozmarynu, wierzby białej, imbiru i żywokostu. Te same składniki dziś pomagają w utrzymaniu sprawnych mięśni, ścięgien i stawów u ludzi.



bojowego Bucefała. Gdy ten nadwyręzał mięśnie, ścięgna czy stawy leczono go m.in. ziołowymi balsamami – i szybko wracał do sił. Na tej mądrości natury oparto Cesarski Krem Koński Rozgrzewający z CBD – współczesny balsam, który łączy 12 aktywnych składników roślinnych. Rozgrzewa, poprawia mikrokrążenie, łagodzi bóle, regeneruje i przywraca lekkość ruchu. W składzie znajdziesz arnikę, kadzidłowiec, rozmaryn, cynamon, chilli, aloes, imbir, wierzbę białą, lawendę, laur, goździki i żywokost – **zioła znane ze swojej skuteczności od setek i tysięcy lat**.

Stosuj! Lepiej się czuję

Dobrze chodzę, śpię całą noc jak się wysmaruję, bo i kręgosłup sobie wysmaruję i kolana i kładę się spać i całą noc śpię. Naprawdę dobra rzecz!



Pani Alicja z Krynicy-Zdrój

Końskie zdrowie cesarskiego Bucefała

Cesarz Aleksander Wielki, który podbił większość znanego wówczas świata, nie ruszał się bez swego konia

SPRAWNOŚĆ • SIŁA • ŻYWOTNOŚĆ



„Dopóki masz zdrowie i życie, masz wszystko, czego potrzeba.”

Cesarz Marek Aureliusz

Dostępne w sklepach zielarskich i APTEKACH

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

+48 326 306 554

Zamów i przekonaj się!

www.asepta.pro

Asepta s.c.
ul. Tadeusza 1,
43-382 Bielsko-Biala,
Tel: 33 817 34 24

Historie, które dodają nadziei

Masz swoją historię powrotu do zdrowia? Zadzwon do nas i opowiedz ją nam - dowiedz się jak Twoje doświadczenie może dodać nadziei innym. Za podzielenie się swoją opowieścią czeka miłe podziękowanie!



REKLAMA



WZAJEMNE UZNANIE

Bokser docenił wysiłek De Niro włożony w pracę nad „Wściekłym bykiem”, a aktor był pod wrażeniem bokserkich osiągnięć LaMotty.



GENIALNA ROLA

Za kreację Jake'a LaMotty Robert De Niro dostał swojego drugiego Oscara. Ale ta rola wiele go kosztowała – musiał m.in. przytyć 28 kilo.

WŚCIEKŁY BYK

O życiu z boksem w tle

Może ta biografia nie była najlepiej napisana, za to nakręcony według niej film to arcydzieło. Nic dziwnego, że zdobył 8 nominacji do Oscara. Ostatecznie zgarnął dwie statuetki, choć krytycy uważali, że zasłużył na więcej. Co ważne, zachwycił człowieka, którego historię opowiadał.

➔ **WŚCIEKŁY BYK PT 29.05**
godz. 20.10 TVP KULTURA

Wtrakcie wyczerpującej pracy z Bernardem Bertoluccim nad filmem „Wiek XX” Robert De Niro potrzebował odskoczni. Okazała się nią lektura autobiografii Jake'a LaMotty, byłego bokserkiego mistrza świata wagi średniej, wydanej w 1970 roku. Z każdą

kolejną przeczytaną stroną De Niro nabierał pewności, że oto znalazł temat na kolejny film. – Może nie była to wybitna książka, ale miała w sobie coś, jakiś punkt wyjścia do opowiedzenia fascynującej historii – wspominał aktor w jednym z wywiadów. I przekonał swojego przyjaciela Martina Scorsese, by także uwierzył w potencjał tej biografii.

Życie Giacobba „Jake'a” LaMotty, syna włoskich emigrantów z nowojorskiego Bronksu, było trudne, ale i fascynujące.

Najpierw z musu

Jego przygoda z boksem zaczęła się, gdy miał zaledwie kilka lat. Choć trudno nazwać walkami bokserkim uliczne starcia z rówieśnikami, do których

zachęcał, a czasami nawet zmuszał go ojciec – rozbawieni sąsiedzi opłacali „rozrywkę” drobniakami skrzętnie zbieranymi przez Giuseppa LaMotte. Z prawdziwym boksem, takim z zasadami i technicznymi ciosami, Jake zetknął się dopiero w zakładzie poprawczym, do którego trafił za próbę rabunku. Najwyraźniej walka na ringu przy-



WSPARCIE BRATA

Przez większość kariery Jake'a dzielnie wspierał go młodszy brat, Joey (Joe Pesci).



SUPERDUET

Robert De Niro i Martin Scorsese nakręcili wspólnie 10 filmów. Większość z nich okazała się arcydziełami.

padła mu do gustu, bo jako 19-latek zdecydował się przejść na zawodowstwo.

W czasie pięściarskiej kariery, która trwała z różnym szczęściem przez blisko piętnaście lat, stoczył 106 walk. Jego bilans to 83 zwycięstwa, w tym 30 przez nokaut, 19 porażek oraz 4 remisy. Do historii boksu przeszły przede wszystkim jego walki w wadze średniej z Sugarem Rayem Robin-

sonem, a było ich aż sześć – sześciokrotnie mierzyli się na ringu, z czego pięć razy górą był Robinson. Jednak to starcie z LaMotta przyniosło mu pierwszą porażkę w karierze. Ich ostatni pojedynek ze względu na swą brutalność przeszedł do historii jako „walentynkowa masakra”, bo odbył się 14 lutego 1951 roku. Ostatecznie swą pięściarską karierę Jake LaMotta zakończył cztery lata

później po przegranej, tym razem w wadze półciężkiej, z Billym Kilgore'em.

Wzajemny szacunek

Poza ringiem, na którym zadziwiał wytrzymałością i odpornością na ciosy, budził spore kontrowersje. Był siedem razy żonaty, a niektóre z małżonek oskarżały go o przemoc; sam przyznał się także do gwałtu i pobicia w czasie napadu. Z upływem lat jego porywczosć zaczęła

słabnąć, a po zakończeniu kariery sportowej chętnie angażował się w projekty... filmowe. Wystąpił w piętnastu filmach, m.in. w „Bilardziście” z Paulem Newmanem w roli głównej.

Gdy Robert De Niro i Martin Scorsese rozpoczęli pracę nad „Wściekłym bykiem”, zaprosili Jake'a LaMotta do współpracy. To z nim trenował De Niro i choć bokser był już wtedy po sześćdziesiątce, aktor musiał przyznać, że nadal dysponuje atomowym uderzeniem. Zresztą mężczyzna dość szybko połączyła sympatia opierająca się na wzajemnym szacunku. De Niro doceniał sportowe osiągnięcia pięściarza, a LaMotta był pod wrażeniem poświęcenia aktora. – Gdyby zaczął wcześniej, mógłby zostać profesjonalistą – przyznał kiedyś bokser. Dodał też, że aktor zagrał go lepiej, niż on sam by to zrobił.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. East News (3), Forum

REKLAMA

PREMIERA
20.05

HARLAN COBEN

Nie ma głupich
thriller



ALBATROS



Albatros.
Leć poczytać!

HARLAN COBEN

powraca w swojej
najbardziej klasycznej
odstanie!

Mroczny i absolutnie
nieprzewidywalny!



WYDAWNICTWO ALBATROS

KONIEC SPOKOJU

Marysię, Kacpra i Julkę czeka prawdziwy sprawdzian rodzinnych relacji – jak na silne do tej pory więzi wpłynie nowa sytuacja?

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Powroty i dylematy

Od blisko 22 lat, od poniedziałku do piątku, miliony widzów śledzą perypetie bohaterów serialu. Odwiedziliśmy plan zdjęciowy we Wrocławiu, by dowiedzieć się, jakie niespodzianki szykują scenarzyści na kolejne odcinki oraz jak wygląda codzienna praca aktorów i ekipy za kulisami tej popularnej produkcji.

KŁOPOTY PAWŁA | Lata spędzone w kolumbijskim więzieniu odcisnęły piętno na jego psychice. Z trudem będzie wracał do dawnego życia.

➔ **PIERWSZA MIŁOŚĆ PT**
29.05 godz. 18.00 POLSAT

Godzina ósma rano. Ekipa jest już na miejscu: kierownik planu, pion techniczny, osoby odpowiedzialne za charakterystykę i garderobę. Mają godzinę, by przygotować plan do zdjęć. Gdy wszystko jest dopięte na ostatni guzik, można zaczynać...

Paweł znów w grze

– W ciągu roku realizujemy zazwyczaj dwa sezony. Zdjęcia trwają około dziesięciu miesięcy

i przedzielone są dwoma przerwami – mówi Magdalena Wujec-Koc, kierownik produkcji związana z „Pierwszą miłością” od 20 lat, którą spotykamy po wejściu do hali zdjęciowej. Od samego początku, czyli od 22 lat, serial produkuje Monika Galiot-Salińska, a główną rolę gra Aneta Zając, która tego dnia również była na planie. – Ta niezwykła przygoda zaczęła się, gdy kończyłam drugi rok studiów w łódzkiej Szkole Filmowej – wspomina aktorka. – Otrzymałam propozycję udziału w castingu. Miałam wtedy sporo zajęć, ale na

szczęście udało się wszystko przełożyć i mogłam pojechać na przesłuchanie – opowiada. Nie przypuszczała, że ta współpraca potrwa tak długo. – W tym roku skończyłam 44 lata, a serial ma 22, czyli to połowa mojego życia – dodaje. Nic więc dziwnego, że na planie czuje się jak w rodzinie. Przez te wszystkie lata scenarzyści nieraz zaskakiwali ją nagłymi zwrotami akcji w wątku jej bohaterki, więc – jak podkreśla – grając tę postać, o rutynie nie ma mowy.

Niedawno w fabule ponownie pojawił się Paweł Krzyżanowski, pierwszy mąż

jej bohaterki, Marysi. Tym razem wcielił się w niego Mateusz Kościukiewicz. – To kultowa postać. Choć nie było go na ekranie przez długi czas, w świadomości widzów wciąż pozostawał obecny – mówi aktor. Dołączenie do obsady serialu oznaczało dla niego wejście w świat mediów społecznościowych, bo na swoim profilu zaczął publikować m.in. kulisy pracy na planie. – To dla mnie zupełnie nowe doświadczenie – mówi z ekscytacją w głosie.

Walka o Julkę

Czy powrót Pawła skomplikuje rodzinne relacje



SPOTKANIE BRACI

W 4232. odcinku (emisja 8.06) będziemy świadkami powrotu Mariusza, młodszego brata Pawła. Jak bracia zareagują na swój widok?

Kacpra, obecnego partnera Marysi? O tym opowiada Damian Kuliec, odtwórca tej roli. – Często słyszę, że Kacper jest do bólu przewidywalny – zawsze dobry i szlachetny. Pojawienie się Pawła wywróci jego uporządkowane życie do góry nogami – zapowiada aktor. Czy to sprawi, że na tym monolicie pojawią się rysy i pęknięcia? – Zobaczymy – odpowiada tajemniczo. Emocjonujące chwile czekają również Dąbrówkę Kruk, czyli serialową Julkę. – To spore wyzwanie, zwłaszcza w scenach z moim ojczymem. Kacper będzie walczył o to, by nie stracić więzi z Julką – opowiada. – Sama jestem ciekawa, jak dalej się to potoczy – przyznaje.

Tuż przed wakacjami będziemy świadkami spotkania Pawła z jego młodszym bratem Mariuszem, który wraca do serialu po 13 latach. Ponownie gra go Mariusz Bąkowski. – Bardzo ucieszyłem się z wiadomości o powrocie na plan – przyznaje, dziś już absolwent Wydziału Aktorskiego AST w Krakowie (filia we Wrocławiu). Czy bracia Krzyżanowscy odbudują swoją relację? – Między nimi dojdzie do poważnego konfliktu – zdradza nam Mariusz Bąkowski. – Mimo

wszystko liczę na szczęśliwe zakończenie.

Plan pełen pasji

Na planie spotkalismy również Jacka Filipiaka – jednego z sześciu reżyserów produkcji. – Najważniejsza jest atmosfera, a ta tutaj naprawdę sprzyja pracy. Mamy wielu młodych, utalentowanych aktorów, którzy chcą się rozwijać i tworzyć coś wartościowego – podkreśla. – Reżyser powinien być trochę jak niańka: dawać poczucie bezpieczeństwa, pozwalać na eksperymenty i błędy. To naturalna część procesu twórczego. Niekiedy właśnie z pozornie przypadkowych gestów czy słów rodzą się najlepsze sceny. Aktorzy muszą czuć, że współtworzą ten serial – to dla mnie kluczowe – dodaje.

Będąc na planie „Pierwszej miłości”, można poczuć, że ekipa tworzy wielką, filmową rodzinę. To z kolei ma przełożenie na sukces serialu – wszak jest jednym z najpopularniejszych i zarazem najdłużej emitowanych w Polsce. Premierowe odcinki możemy oglądać jeszcze do 12 czerwca. Na kolejne widzowie poczekają do września. Jedno jest pewne – emocji nie zabraknie!

MARZENA JURACZKO



RYWAL W GABINECIE

Kacper ma twarde orzechy do zgryzienia jako lekarz Pawła, swojego rywala. Czy będzie wierny przysiędze Hipokratesa?



RODZINA RAZEM? Paweł próbuje na nowo budować relacje z Marysią i Julką. Czy wzbudzi ich zaufanie?



Nadzieja, która łączy pokolenia.
Zaskakujące powroty, które leczą duszę.
Burza, która niszczy złudzenia i odkrywa prawdę.

Nadzieja
Hona Gołębiowska

www.muza.com.pl

REKLAMA



Andrzej z dumą trzyma w objęciach swoją wnuczkę.



Monika walczy z hejtem...



...Eliza ponosi konsekwencje romansu...



...kłopoty ma też Ola, która naraża się rodzinie męża.



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Na Wspólnej

Zduński knuje intrygę przeciwko Mariuszowi. Relacja Bergów przechodzi poważny kryzys. Jarek domaga się rozwodu.

TVN, 20.15 PO ODC. 4221
Julka źle się czuje po narkotykach, które wzięła razem z Leonem i chce wracać do domu, ale chłopak ją zatrzymuje. Radzi, by nie pokazywała się ojcu w tym stanie. Gdy ta w końcu wraca, tak przedstawia wydarzenia, że Igor czuje wdzięczność za opiekę nad córką. Lekarz wyjaśnia Oli,

że agresja Mariusza wynikała z guza mózgu. Kobiętę dręczą wyrzuty sumienia. Teściowa też obarcza ją winą. Sytuację próbuje wykorzystać Zduński. **35 min**

WT ODC. 4222
Mariusza czeka operacja. Lekarz uprzedza o ryzyku powikłań, lecz Czerski jest dobrej myśli. Po za-

biegu okazuje się, że nie poznaje żony. Zrozpaczoną Olę pociesza Zduński, co widzi Otylia. Leon prosi Igora o zaufanie, a Julce wyznaje, że potrzebuje pieniędzy na komputer. W redakcji wybucha awantura po tym, jak Nowak wrócił do pracy. Andrzej poznaje u Basi swoją wnuczkę i Adę, żonę Daniela. **35 min**

SR ODC. 4223

Zduński odwiedza Mariusza w szpitalu i sugeruje mu, że on i Ola się rozstali. Twierdzi, że teraz kobieta związała się właśnie z nim. Gdy teściowa wspomina Oli o wizycie jej „nowego mężczyzny”, kobieta domyśla się intrygi. Sławek naciska w sprawie mafii deweloperskiej, która uciszyła Cieślaka. Zenek przyznaje, że wykrał z depozytu telefon Damiana. Monika bezskutecznie walczy z hejtem wobec Kajetana. Eliza prosi męża o kolejną szansę, lecz on nadal chce rozwodu. Na Wspólnej małżonkowie wpadają na Wrońską, z którą Jarek miał miłosną przygodę. **35 min**

Pierwsza miłość

Atrakcyjna oferta pracy dzieli zakochanych. Paweł wpada w kłopoty.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4227
Radek cieszy się na nowy rozdział życia z Julitą. Ona tymczasem dostaje ciekawą propozycję zatrudnienia. Staje przed dylematem. Paweł przyprowadza do domu psa. Nie chce powiedzieć, do kogo należy zwierzę. Wyrzuca obrożę. **50 min**



Julita dokonuje trudnego wyboru.

PO ODC. 4228
Julita uznaje, że nie zdoła pogodzić ambicji zawodowych z relacją z Radkiem. Zbliża się ważny mecz Iskry. Maks, nadzieja drużyny, nie jest w formie. Niedawno rzuciła go dziewczyna i związała się z Borysem. **50 min**

WT ODC. 4229
Borys widzi w Kamili ideał, ale dla dobra zespołu namawia ją, by wróciła do Maksa. Na spacerze Julka i Paweł natykają się na poprzednich właścicieli psa Wafła. **50 min**

SR ODC. 4230
Po bójce w parku Paweł trafia do aresztu. To początek problemów. Róża odkrywa szokujący trop w sprawie Kazanowej. **50 min**

Barwy szczęścia

Nastolatki informują zaskoczonych bliskich o swoim ślubie.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3391
O poranku Ewa i Romeo budzą się w hotelu Stańskich jako małżeństwo, gotowi zacząć nowe

życie. Grzelakowie i Elżbieta, którzy w nocy dostali zdjęcie z ich potajemnego ślubu, wciąż nie mogą otrząsnąć się z szoku. Wkrótce młodzi przeżyją kolejne rozczarowanie – bliscy bowiem sprzeciwiają się ich wspólnemu zamieszkaniu. Jedynym rozwiązaniem jest wynajęcie lokum, pod warunkiem jednak, że maturzyści sami na to zarobią. Ola źle się czuje i trafia do lekarza. W końcu postanawia szczerze porozmawiać z Justinem. Łukasz zaś dowiaduje się o ślubie Bruna z Karoliną w Las Vegas. Jest zaskoczony. Z kolei Basia i Tolek organizują brydża z Rawiczową i Jerzym. Wanda wspiera Jaworskiego, gdy stan Krystyny nagle się pogarsza. **40 min**



Romeo i Ewa chcą razem zamieszkać.

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!



Miesięcznik Olivia dostępny również w formie e-wydania na czytelnia.pl



NOWY NUMER OLIVII JUŻ W SPRZEDAŻY



Olivia extra
Jak wykorzystać moc słońca, by przywrócić naturalną równowagę




Kuchnia
Efektowne desery i ciasta z owocami



Psychologia
Wszystko co warto wiedzieć o terapii

Magazyn OLIVIA kupisz w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl z dostawą do domu

 POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/OLIVIA.MAGAZYN

 OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN



Klan

TVP 1, 18.00 **PT** **ODC. 4726** Brajan z zapałem opowiada Czesi o swoich planach na nowocześniejsze drugiego ośrodka, którym będzie zarządzał. Zamierza stworzyć centrum sportów wodnych. Ona natomiast narzeka, że nie chce spędzić całych wakacji nad Zalewem Zegrzyńskim. Marzy jej się egzotyczna podróż. Mariusz leci z rodziną do Brukseli na ślub ojca Miłki. Miłosz martwi się, czy uda się namówić Bożenkę do powrotu do Miłoszewa. Tymczasem Kornel i Ostra wciąż przebywają w hotelu po koncercie. W trakcie śniadania jeden z gości robi im zdjęcie. Gdy Nowik wraca do domu, drzwi otwiera mu Ula, która od razu wystawia jego walizki. **35 min**



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT** **ODC. 964** Danka i Anita są skłócone. Muszą się pogodzić, jeśli chcą zachować pracę. Justyna i Roman żegnają Maksyma, który udaje się do Berlina. **PO** **ODC. 965** Trzej wspólnicy idą na polowanie. Ma ono fatalny finał. Edward przyjeżdża do kraju na dłuższy czas. Jego kamper staje przed domem Kazimierza i Beci. **WT** **ODC. 966** Seler chce, by narkoman Bucior zlikwidował Ryżego. Natalia i Nano wybierają się obejrzeć mieszkanie. Marina nie wraca ze szkoły. Tanek zaczyna jej szukać. **SR** **ODC. 967** Chrustowski ukrywa przed żoną, że stracił pracę. Zastawia na Cichej laptop. Edward chce iść z Barskim do klubu. **60 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT** **ODC. 1435** Lena i Bartosz, na polecenie komendanta Kostury, mają eskortować przestępcę Romana Wilczewskiego. Jadą do szpitala psychiatrycznego, w którym przebywa. Na miejscu rutynowe zadanie zmienia się w pełne wyzwania śledztwo. Okazuje się, że niebezpieczny kryminalista ranił lekarza, a następnie uciekł karetką. Świadkiem tych dramatycznych wydarzeń była pielęgniarka. Kobieta zeznaje, że więzień miał przecięte kajdanki. Sprawa łączy się z kradzieżą broni, a wszystko wskazuje na to, że zbieg planuje zamach. Rozpoczyna się wyścig z czasem. Szulc zdradza Tomkowi swoją największą tajemnicę. **60 min**



OSTATNI

Powrót

TVP 1, 20.30 **PT** **ODC. 6** Kostek próbuje odzyskać Malwinę. Zjawia się w domu Agaty z kwiatami i błaga żonę o rozmowę. Wyjawia jej, że Janek zamartwychwał, ale prosi, by utrzymała to w tajemnicy. Ona nie traktuje jego słów poważnie i nie zamierza wspominać o tym przyjaciółce. Prawdę przed matką ukrywa też Zoja, która widuje się z ojcem. Jan nadal nie rozumie, dlaczego to właśnie on powrócił do świata żywych. Tęskni za rodziną, ale czuje, że nie jest gotowy, by do niej dotrzeć. Najbardziej obawia się reakcji Agaty. Tymczasem przy jego grobie gromadzą się ludzie. Więść o tajemniczych zdarzeniach coraz szybciej rozchodzi się po okolicy. **55 min**

Ranczo 4

TVP 1, 8.45 **PT-CZ** **ODC. 42-47** Zbliżają się wybory. Do Wilkovej wraca Czerepach, który zamierza wesprzeć wójta. Lucy i Kusy oraz dwie inne pary stają na ślubnym kobiercu. Niebawem proboszcz nakłania Amerykankę, żeby kandydowała przeciwko jego bratu. **60 min**

Gliniarze

Polsat, 17.00 **PT** **ODC. 1215** Młoda kobieta zgłasza na policji próbę gwałtu. Okazuje się, że to jeden z całej serii ataków. Mazur i Chrobociński ruszają tropem sprawcy. Prawda o poszukiwanym mężczyźnie jest szokująca, a obaj detektywi znajdują się w niebezpieczeństwie. **60 min**

Alternatywy 4

TVP 1, 8.55 **ND** **ODC. 8** W mieszkaniu Balcerka odbywa się wesele. Gdy dochodzi do awarii wodociągu, zjawiają się tam lokatorzy bloku. Niebawem zaczyna szwankować też elektryczność i wszyscy przenoszą się do Winnickiego, by obejrzeć ważny mecz piłki nożnej. **60 min**

Ludzie i bogowie

TVP 2, 22.55 **PO-SR** **ODC. 1-6** Rok 1941, Warszawa. Porucznik Zaręba „Onyks” i kapral Korzeniewski „Dager” angażują się w działalność Związku Walki Zbrojnej. Wykonują wyrok na Igo Symie, na co Niemcy odpowiadają represjami. Matka Dagera trafia na Pawiak. **105 min**

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2, 15.05 **PT-SR** **ODC. 401-404** Śmierć Jerónima wstrząsa mieszkańcami pałacu i staje się tematem spekulacji. Cruz z niepokojem czeka na wizytę policji. Manuel odmawia powrotu do Jimeny. Abel zaś wyznaje mu, że ma żonę. **55 min**

Dom

TVP 1, 14.25 **ND** **ODC. 18** Henio otwiera automatyczną myjnię samochodową. Andrzej jedzie na Targi Poznańskie, gdzie ma zorganizować ekspozycję FSO. Towarzyszy mu plastyczka Nika. Dochodzi między nimi do nieporozumień. **100 min**

Grantchester 10

Ale kino+, 20.10 **ND** **ODC. 7, 8** Ginie fotograf, a morderstwo jest powiązane z kradzieżą diamentów. Geordie i Alphy badają sprawę. Kolejne śledztwo dotyczy zamachu na uczelni, którą odwiedził kontrowersyjny mówca o faszystowskich poglądach. **125 min**

FBI: International 4

AXN, 21.05 **PO** **ODC. 7** Agent Booth namawia Kelsey Haskins, byłą żonę zdrajcy Eda Haskinsa, do współpracy z FBI. Kobieta może pomóc wywabić go z Rosji, a akcję wesprą Mitchell i ekipa Fly Team. Do spotkania ma dojść w Estonii. **60 min**

Szpital św. Anny

TVN, 16.50 **PT-SR** **ODC. 36-39** Kaja i Zosia padają ofiarą hejtu. Na SOR trafia agresywny chłopak, który został postrzelony podczas interwencji policji. Zdobywa broń, a następnie bierze Krystynę i Martę na zakładniczkę. **65 min**

To nie jest zagadka kryminalna

CANAL+ PREMIUM, 21.00 **PT** **ODC. 5** Do posiadłości przybywają kolejni goście – Picasso, Guggenheim i Freud. Kiedy trwa gorączkowe odliczanie do wernisazu, dochodzi do kolejnego tajemniczego zaginięcia. **60 min**

Czterdziestolatek

TVP 1, 8.20 **PO-CZ** **ODC. 1-4** W dniu 40. urodzin inżynier Karwowski sądzi, że zamknął najważniejszy życiowy rozdział. Niebawem postanawia rzucić palenie. Nową energię budzi w nim niedawno poznana młoda pielęgniarka. **50 min**

Uroczysko

TV 4, 20.00 **PO-CZ** **ODC. 157-163** Policja bada sprawę śmierci 33-letniego Roberta i kucharza, który brał udział w konkursie grillowania. Niebawem ginie nastolatek. Trop prowadzi Ankę i Marcina do tajemniczej chaty w lesie. **30 min**



Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.30 SO ODC. 320 Trwa szkolenie specjalnych jednostek policji. Przerzywa je dramatyczne wydarzenie – grupa przestępców przejmie kontrolę nad budynkiem banku. Bezwzględni napastnicy mają jeden cel – dopaść za wszelką cenę inspektora Gancarza. Jego ekipa nie zamierza na to pozwolić. Rozpoczyna się wyścig z czasem, a stawka jest wysoka. Artur z Gutkiem i wiernym Alexem przeczesują korytarze na zapleczu. Funkcjonariusze próbują ochronić zakładników i zneutralizować zagrożenie, zanim przestępcy zrealizują swoje groźby. Muszą ustalić, kto jest odpowiedzialny za akcję, której celem jest skompromitowanie policji. **65 min**



Pan Mama

TVP 2, 18.20 ND ODC. 57 W rodzinie Dzików jak zwykle panuje spore zamieszanie – nie brak kolejnych wyzwań, sporów i niespodzianek. Sylwester próbuje zaimponować Patrycji. Chce udowodnić, że jako prawdziwy mężczyzna świetnie radzi sobie z majsterkowaniem. Jego popisy przyniosą efekt odwrotny do zamierzonego i kończą się wizytą na SOR-ze. Miras i Bruno również nie próżnują. Jak zwykle ich celem jest dobry zarobek. Organizują w salonie uroczystą premierę biznesowej książki napisanej przez wujka. Wydarzenie, które w założeniu miało być sporym sukcesem i okazją do promocji, przeradza się w nieoczekiwaną awanturę. **35 min**

Wiem, co widziałam



Ale kino+, 20.10 SR ODC. 1, 2 Pięć lat temu Penny oskarżyła swojego męża Phila o molestowanie Olliego, przyjaciela ich córki Grace. Nikt jej uwierzył, ale mężczyzna wyjechał z miasta. Teraz wraca, burząc spokój. Kobieta za wszelką cenę chce dowiedzieć, że się nie myliła. **130 min**

Rekrut 8



AXN, 21.05 WT ODC. 6 W walentynki Nolan i Bailey badają sprawę serii pożarów. Sposób działania wskazuje na podpalacza Arnolda McKennę, ale wkrótce pojawia się nowy trop. Trwa proces Glassera. Groźby Harper mogą zniweczyć wysiłki Wesleya. **60 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.05 PO ODC. 10 Policjant Phil Brady zostaje porwany i zamordowany przez zamaskowaną kobietę. Trop prowadzi śledczych do Kim Fogelman, zwolenniczki teorii spiskowych, która straciła córkę w strzelaninie. **55 min**

Daleko od szosy



TVP 2, 22.05 CZ ODC. 1 Leszek Górecki podczas zabawy w remizie poznaje Bronkę. Szybko nawiązuje się między nimi nić sympatii. Chłopak jednak nie zamierza spędzać życia na wsi i pracować w gospodarstwie. Żegna się z ukochaną i wyjeżdża na Śląsk. **90 min**

Agenci NCIS



AXN, 21.05 CZ ODC. 16 Gdy kilka osób zostaje odurzonych gazem, śledczy podejrzewają, że mogło dojść do ataku bioterrorystów. Trop prowadzi do zawodowego złodzieja. Incydent wiąże się ze sprawami, którymi agenci zajmowali się ostatnio. **60 min**

Zabójcza broń 3



AXN, 21.05 SR ODC. 4, 5 Dochodzi do zbrodni, która podważa winę człowieka skazanego przed laty dzięki działaniom Rogera. Murtaugh i Cole badają też sprawę napadu na ciężarówkę przewożącą cenne dzieła sztuki. **115 min**

REKLAMA

Nowość!

Wyjątkowy poradnik dla tych, którzy opiekują się bliskimi!

Tylko u nas! Co ci się należy, gdzie uzyskać pomoc finansową i medyczną

PORADNIK DLA OPIEKUJĄCYCH SIĘ RODZICAMI, TEŚCIAMI, BLISKIMI

przyjaciółka POLSKA **OPIEKA nad SENIOREM**

• PSYCHOLOGIA • ZDROWIE • PRAWO – CO CI SIĘ NALEŻY

NR 1/2025 INDERS 428044 ISBN 978-83-7711-111-1

Porady prawników

- ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE, CZYLI NOWA FORMA POMOCY FINANSOWEJ – WSZYSTKO, CO WARTO O NIEJ WIEDZIEĆ
- PEŁNOMOCNICTWA I UPOWAŻNIENIA, KTÓRE ULATWIĄ CI OPIEKĘ

JAK ROZMAWIAĆ Z SENIOREM:

- kiedy jest zrezygnowany i nie chce się leczyć
- gdy zaczyna tracić pamięć

Pielęgnujemy rodzica po udarze

- URZĄDZAMY POKÓJ TAK, BY SENIOR CZUŁ SIĘ BEZPIECZNIE, A TOBIE BYŁO WYGODNIE
- WAŻNE ZASADY DOMOWEJ REHABILITACJI, KTÓRA PRZYSPIESZY POWRÓT DO SPRAWNOŚCI

TWOJE ZDROWIE TEŻ JEST WAŻNE!

SPOSOBY NA BÓL GŁOWY WYWOŁANY PRZEZ TZW. ZESPÓŁ STRESU OPIEKUNA

MOŻESZ O TYM NIE WIEDZIEĆ

NIETYPOWE OBJAWY, KTÓRE CZĘSTO ZAPOWIADAJĄ ZAWAL SERCA U STARSZEJ OSOBY

W najnowszym numerze:

Wszystko, co należy wiedzieć na temat świadczenia wspierającego

Gdzie szukać wsparcia, gdy bliski zmagają się z chorobą onkologiczną

Jakie są nietypowe objawy, które często zapowiadają zawał serca

Ćwiczenia łagodzące reumatyczne bóle rąk

Czasopismo dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl



PREMIERA 2.06

Morfeusz

➔ SERIAL KRYMINALNY

Piotr Leyer (Kamil Szeptycki) jest zadowolony ze swojego życia. Został prawnikiem, zdobył zaufanie klientów i, co najważniejsze, zdołał odciąć się od własnych korzeni. Najpierw zerwał więzi z ojcem (Grabowski), szefem zorganizowanej grupy przestępczej,

a potem z bratem, który przejął gangsterski interes, gdy ojciec trafił do więzienia. Niestety, pewnego dnia brat Piotra ginie, a on sam, chcąc nie chcąc, zostaje wciągnięty w świat, od którego całe życie stara się uciec. Co więcej, znający kruczki prawne młody Leyer doskonale odnajduje się w półświatku.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

skySHOWTIME



PREMIERA 29.05

Skomplikowani

➔ KOMEDIODRAMAT

Podczas przejazdu autostradą Ashley (Adria Arjona) i Carey (Kyle Marvin) są świadkami nieprzyjemnego wypadku. Wstrząśnięta całym zajściem Ashley nagle wyznaje mężowi, że go zdradziła i chce się rozstać. Carey nie może uwierzyć w to, co

usłyszał. Wkrótce decyduje się wyjechać do swojego przyjaciela, Paula (Michael Angelo Covino), żeby wszystko przemyśleć. A tam odkrywa, że Paul i jego żona Julie (Dakota Johnson) są w otwartym związku, co z czasem prowadzi do nieoczekiwanych zmian również w życiu Careya.

PREMIERA 29.05

Propeller One-Way Night Coach

➔ PRZYGODOWY

Mały Jeff (Clark Shotwell) od pierwszych lat życia fascynuje się samolotami. Gdy matka chłopca, aktorka (Kelly Eviston-Quinnett), dostaje angaż w Hollywood, ośmiolatek ma wyruszyć w międzystanowy lot do Los Angeles. Pełna prześiadek, posiłków w pierwszej

klasie oraz rozmów ze stewardesami (Ella Bleu Travalta, Olga Hoffmann) wyprawa sprawi, że marzenia o lataniu przestaną być jedynie dziecięcymi fantazjami. Film jest oparty na powieści dla najmłodszych z 1997 roku, autorstwa Johna Travalta, i opisuje jego doświadczenia z dzieciństwa.



prime video

apple tv

JESZCZE WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



JUŻ DOSTĘPNY

Testament Ann Lee

→ **DRAMAT**

Ann Lee (Amanda Seyfried) od najmłodszych lat wystrzegała się grzechu. Od czasu, gdy jako małe dziecko była świadkiem stosunku seksualnego rodziców, postanowiła stać się najbardziej pobożną wersją siebie. Wiele lat później, wierząc, że jest żeńskim wcieleniem

Chrystusa, charyzmatyczna Ann staje na czele sekty zwanej Ruchem Shakerów. Razem ze swoimi współwyznawcami opowiada się za równouprawnieniem płci i równości społeczną. Z czasem grupa Ann Lee staje się jednym z największych utopijnych społeczeństw w historii Ameryki.



PREMIERA 27.05

Przewodnik po zbrodni według grzecznej dziewczynki 2

→ **SERIAL KRYMINALNY**

Odkąd w ramach szkolnego projektu i podcastu kryminalnego Pip Fitz-Amobi (Emma Myers) rozwiązała sprawę zabójstwa uczennicy – udowodniła, że Andie Bell nie zamordował jej chłopak – zdobyła popularność, która ma też ciemne strony. Pip zamierza więc zrezygnować

z zabawy w detektywa. Kiedy jednak tuż przed ważnym procesem znika brat jej przyjaciela Connora (Jude Morgan-Collie), Jamie (Eden H. Davies), Pip rozpoczyna wyścig z czasem, aby go odnaleźć. Serial jest oparty jest drugim tomie cyklu powieści Holly Jackson „Grzeczna dziewczynka, zepsuta krew”.



NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

Wujowy dwór

→ **KOMEDIA**

Lordowi Humphreyowi Davenportowi (Damian Lewis) z powiek spędza myśl, że wciąż nie ma męskiego następcy. Tym samym przyszłość posiadłości Fackham Hall stoi pod znakiem zapytania. Aby uratować dziedzictwo, córka lorda, Poppy (Emma Laird), ma posłubić

kuzyna, Archibalda (Tom Felton). Na ślubie wybucha jednak skandal i Poppy ucieka. Kiedy na drugi dzień lord Davenport zostaje znaleziony martwy, jego druga córka, Rose, zgadza się wyjść za Archibalda, nie mając pojęcia, że tuż obok jest ktoś, kto jest prawowitym dziedzicem Fackham Hall.



PREMIERA 4.06

Poldi

→ **DOKUMENT SPORTOWY**

Urodzony w Gliwicach, wychowany w Niemczech Lukas Podolski należy do najbardziej utytułowanych piłkarzy. Mistrz świata z 2014 roku, w latach 2004–2017 był reprezentantem Niemiec. Na swoim koncie ma również dwukrotny brązowy medal mistrzostw świata i srebrny

medal mistrzostw Europy. Dokument, który będzie miał premierę w dniu 41. urodzin sportowca, pokaże początki jego kariery, a także silne więzi z Polską i Górnikiem Zabrze, z którym gra od 2021 roku. Kontrakt piłkarza kończy się w czerwcu. Ale czy to na pewno będzie koniec jego zawodowej kariery?



CANAL+

TELETYDZIEN 19

NETFLIX

HISTORIA I BIOGRAFIE

Pod ziemią kryją się niesamowite sekrety dawnych lat.

Filmowcy odwiedzają z kamerą najciekawsze miejsca.

Nasz hit

Ukryte pod miastami

SR National Geographic, 21.00 Twórcy siedmioodcinkowej serii zabierają w podróż w głąb ziemi, gdzie przed naszymi oczami ukażą się nie tylko tunele, jaskinie i bunkry, ale całe osady, a nawet rozległe miasta.

W pierwszej części fascynującej wycieczki udamy się do południowo-wschodniej Turcji, gdzie archeolodzy natrafili na starożytne miasto Matriate. Badacze przypuszczają, że jest to obecnie największy podziemny kompleks miejski na świecie. Na razie zdołano odkopać zaledwie kilka procent całej jego powierzchni. Szacuje się, że w czasach świetności jaskinie zamieszkiwało około 70 tysięcy ludzi. Prawdopodobnie ich powstanie wiązało się

z szukaniem schronienia przez chrześcijan przed prześladowaniami religijnymi.

Drakula we Włoszech

W kolejnych odcinkach zajrzymy również do Polski, by podziwiać Groty Kryształowe. W Kopalni Soli „Wieliczka” w XIX wieku odkryto pokłady skryształowanych wielkich bloków tego surowca. Znaleździło się tak niezwykle, że obecnie w dwóch wyrobiskach ustanowiono rezerwat przyrody

niożywej. Po wizycie w Polsce udamy się między innymi do Włoch. Klasztor Santa Maria la Nova w Neapolu też kryje liczne tajemnice. Niektórzy sądzą, że spoczywa w nim sam Wład Palownik, czyli protoplasta hrabiego Drakuli. Odwiedzimy też bunkier wykuty w skale, sławne miasto Petra w Jordanii czy imponujące rzymskie katakumby. To tylko kilka przystanków w podziemnej podróży i wcale nie tych najbardziej niezwykłych.

Kasparow. Gra o wielką...

SO Planete+, 22.40



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

20 TELETYDZIEŃ

Jak zostać Marilyn

PO TVP Kultura, 22.20



Portret gwiazdy kina, zaprezentowany z jej własnej perspektywy, przez m.in. wywiady. Twórcy próbują zrozumieć, w jaki sposób Norma Jeane Baker stała się Marilyn Monroe.

Dziennikarze przeciwko...

CZ Fokus TV, 23.00

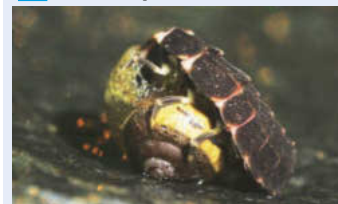


Reporterzy „Munchener Post” już w 1920 roku dostrzegli niebezpieczeństwo, jakie stanowił dla świata Adolf Hitler. Pisali o zagrożeniach, jakie niósł ze sobą narodowy socjalizm.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Światliki. Boskie światło...

SO Planete+, 13.35



Twórcy odpowiadają na pytanie: dlaczego światliki świecą? Chrząszczce te tworzą zadziwiający spektakl natury związany z godami. W Polsce można go podziwiać w czerwcu i lipcu.

W stronę sacrum

PO TVP Dokument, 16.50



Wizyta we wspaniałych świątyniach i skromnych kapliczkach różnych zakątków świata. Ludzie szukają duchowości na różne sposoby. Jedni wybierają samotność, inni – wspólnotę.

Islandia – przebudzenie...

SR TVP 1, 12.55



Islandia to surowa kraina, położona tuż za kołem podbiegunowym. Obserwujemy, jak pokryta śniegiem wyspa zmienia się w tętniące życiem miejsce w krótkim okresie ciepłych miesięcy.

Pieszko przez dziką Rumunię

CZ TVP Kobieta, 17.30



Twórcy przemierzają szlak Via Transilvanica. Podróż rozpoczyna się w regionie Bukowiny, słynącej ze średniowiecznych klasztorów. Szlak kończy się w imponującej delcie Dunaju.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Wielki smog londyński

PT Planete+, 22.00



W grudniu 1952 roku nad Londynem zawisła gęsta mgła. Zatrzymała ona dym z pieców węglowych i spaliny, tworząc toksyczny smog. W wyniku chorób płuc zmarło blisko 12 tys. osób.

Północ z południem...

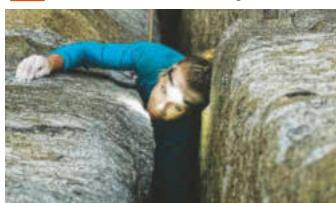
SO TVP Dokument, 20.20



Swatka Yujin Han podejmuje własne próby zjednoczenia Korei. Prowadzi biuro matrymonialne, które specjalizuje się w łączeniu kobiet uchodźczyń z Północy z mężczyznami z Południa.

Girl Climber. Wspinaczka

WT CANAL+ PREMIUM, 22.00



Amerykanka Emily Harrington podejmuje próbę, z którą wcześniej mierzyli się wyłącznie mężczyźni. Zamierza w mniej niż dobę zdobyć legendarną ścianę – El Capitan w Yosemite.

Zdrowa zmiana 2

CZ BBC Earth, 22.55



Prowadzący wspierają kobietę, która po schudnięciu chce zadbać o zdrowie. Wzbogacenie diety o tłuste ryby może pozytywnie wpłynąć na pracę serca i ogólną sprawność organizmu.

DOM I KUCHNIA

Jamie Oliver: 5 składników...

PT CANAL+ KUCHNIA, 16.40



Brytyjski mistrz kulinarny inspirowany kuchnią śródziemnomorską. Podaje przepisy na dania, które można przyrządzić z pięciu składników. Królują w nich warzywa, owoce i zioła.

Szef Jet: przepis na Azję

SO Food Network, 16.50



Jet Tila przygotowuje dania typu comfort food. Zaczyna od jednego z ulubionych przepisów, którym jest lo mein. Następnie udaje się na targ, aby wybrać ananasa do smażonego ryżu.

Luksusowa ucieczka 6

ND CANAL+ DOMO, 15.15



Prowadzący jadą do Toskanii. Zatrzymają się między innymi w XII-wiecznym zamku. Oceniają warunki zakwaterowania, poziom obsługi gości oraz kuchnię i dodatkowe atrakcje.

Najgorętsze nieruchomości...

WT HGTV, 10.00



Program przynosi widzów w najbardziej zmysłowe zakątki świata, gdzie kupujący szukają tropikalnych azylów idealnych na spokojne życie. Chcą mieszkać wśród palm i turkusowej wody.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Moto kombat

PT TVN Turbo, 19.45



Ekspertsi konfrontują chińskie samochody z konkurencją. Przeprowadzają rzetelne testy, by sprawdzić, jak motoryzacja z Państwa Środka wypada na tle pojazdów z innych krajów.

Fani czterech kółek...

SO Discovery Channel, 21.00



Doświadczony sprzedawca samochodów Mike Brewer i mechanik Marc „Elvis” Priestley starają się namówić Chrisa, kierownika biura, na zakup klasycznego forda escorta MK2.

Cel: Schłodzić planetę

WT Planete+, 20.50



Działania z zakresu inżynierii klimatycznej dają nadzieję na złagodzenie skutków globalnego ocieplenia. Są coraz powszechniejsze – to m.in. nawożenie oceanów i uprawa mikroalg na pustyni.

Mega Metro

CZ National Geographic, 23.00

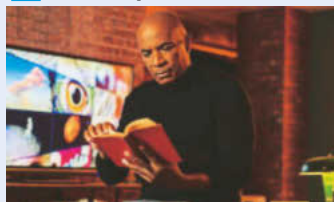


Kulisy budowy metra w stolicy Australii. Powstaje ono zarówno pod ziemią, jak i na powierzchni. W projekt zaangażowanych jest 20 tysięcy specjalistów. Jego koszt to 50 miliardów dolarów.

MOCNE OPowieści

Jak to wyjaśnić 2

SO Fokus TV, 19.00



Widzowie przekonają się, czy odnaleziona szczątka są w rzeczywistości zwłokami istoty pozaziemskiej. Ekspertsi sprawdzą także tajemnicze dźwięki niedaleko New Jersey.

Dzieci wroga

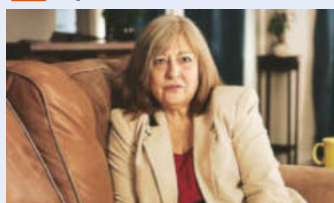
PO TVP Dokument, 21.05



Córka Patricio Galveza poślubiła terrorystę ISIS. Małżonkowie zginęli w Syrii. Osierocił siedmioro dzieci, które internowano w obozie Al-Haul. O uwolnienie rodzeństwa walczy ich dziadek.

Żyjąc z potworem...

WT ID, 21.00



Ojciec dostrzega, że z jego dorosłym synem dzieje się coś niepokojącego. Nie przypuszcza jednak, że za jakiś czas mężczyzna zamorduje pięcioro swoich dzieci. Sprawę analizują eksperci.

Katastrofa w przestworzach

SR National Geographic, 20.00



6 marca 2003 r. w wyniku eksplozji w lewym silniku boeing 737-200 rozbija się na Saharze zaraz po starcie. Śledczy próbują ustalić, dlaczego załoga nie utrzymała samolotu w powietrzu.

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



Psy i koty: Odwet Kitty

PT TVN Fabuła, 17.20

Połączenie tradycyjnego kina z zaawansowaną animacją trójwymiarową. Kotka Kitty Galore planuje przejąć władzę nad światem. Owczarek Diggs nie zamierza jednak do tego dopuścić.

100 min USA/Australia 2010 reż. B. Peyton, wyk. C. O'Donnell, J. McBrayer

Po prostu przyjaźń

PT TVP 1, 21.25

Julia wyrusza z przyjaciółmi w góry. Każdy z ekipy mierzy się z innymi problemami, takimi jak choroba czy zdrada. Gwiazdorsko obsadzona, wielowątkowa opowieść twórców „Listów do M”.

140 min Polska 2016 reż. F. Zylber, wyk. A. Więdłocha, M. Rózcicka, M. Zakościelny

Mała wielka miłość

PT Kino Polska, 22.45

Joanna nawiązuje w USA romans z prawnikiem Ianem. Po powrocie do Polski odkrywa, że jest w ciąży. Amerykanin zjawia się w Warszawie. Wzruszająca produkcja o potrzebie bliskości.

140 min Polska 2008 reż. Ł. Karwowski, wyk. J. Leonard, A. Grochowska, M. Grabowski

NA FAKTACH

Oppenheimer

PT Polsat, 20.00

Lata 40. XX w. Genialny fizyk zostaje zrekrutowany do projektu, którego celem jest opracowanie bomby atomowej. Film zdobył siedem Oscarów. Statuetkę odebrał m.in. Cillian Murphy.

230 min Wlk. Bryt./USA 2023 reż. C. Nolan, wyk. C. Murphy, E. Blunt, M. Damon



PREMIERA W TV

NA FAKTACH

Super Mario Bros: Film

SO Polsat, 12.25

Hydraulik trafia do tajemniczego świata. Musi ocalić Grzybowe Królestwo i brata, a także uchronić księżniczkę Peach przed małżeństwem z tyranem. Na podstawie popularnej gry z lat 80.

115 min Japonia/USA 2023 reż. P. Leduc, F. Polack, M. Jelenic, A. Horvath

Ostatni wiking

SO HBO, 20.00

Anker próbuje odblokować wspomnienia chorego psychicznie brata, który ukrył łupy z rabunku. Reżyser ponownie udowadnia, że w duecie z Madsem Mikkelsem tworzy filmy kultowe.

115 min Dania/Szwecja 2025 reż. A. T. Jensen, wyk. M. Mikkelsen, N. L. Kaas, S. Gräböl

Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu

SO TVP 2, 23.25

Podróż do Toskanii daje szansę na odbudowanie rodzinnych więzi i znalezienie miłości. Obok Sarah Jessiki Parker wystąpiła m.in. legenda kina, Claudia Cardinale.

95 min Włochy/USA 2015 reż. E. Lemhagen, wyk. S. J. Parker, R. Day, R. Bova, C. Cardinale

Przełęcz ocalonych

SO TVP 1, 21.35

Rok 1942. Amerykański pacyfista dokonuje na polu bitwy heroicznych czynów. Historia odznaczona Medalem Honoru Desmonda T. Dossa, stworzona w celu upamiętnienia jego bohaterstwa.

145 min USA/Australia 2016 reż. M. Gibson, wyk. A. Garfield, S. Worthington, L. Bracey



Sonic. Szybki jak błyskawica 2

ND TVN 7, 17.25

Na Ziemię powraca zły doktor Robotnik. Towarzyszy mu kosmita Knuckles. Chcą odnaleźć kamień, który może zniszczyć cywilizację. Kino akcji w wydaniu familijnym.

155 min USA/Jap. 2022 reż. J. Fowler, wyk. J. Marsden, J. Carrey, T. Sumpter, N. Rothwell

R.I.P.D. – Agenci z zaświatów

ND Polsat, 22.05

Detektyw Nick pośmiertnie trafia do wydziału, w którym służbę pełnią zmarli policjanci. Wraz z kolegą po fachu ma za zadanie tropić dusze zbiegłe na ziemię. Na podstawie komiksu Petera M. Lenkova.

125 min USA 2013 reż. R. Schwentke, wyk. J. Bridges, R. Reynolds, K. Bacon, M. Parker

Miłość, ślub i inne nieszczęścia

ND TVP 1, 22.10

Jessie organizuje ślub polityka. Za kulisami rozgrywa się szereg miłosnych historii. Do nakręcenia filmu o tematyce weselnej zainspirowała Denisa Dugana żona.

105 min USA 2020 reż. D. Dugan, wyk. M. Grace, D. Keaton, J. Irons, K. Howe

Król życia

ND TVN Fabuła, 22.30

Pochwała optymizmu w reżyserkim debiucie operatora Jerzego Zielińskiego. Ciekawy scenariusz i dobra obsada. Frustrat Edward zmienia się po wypadku w cieszącego się życiem człowieka.

125 min Pol. 2015 reż. J. Zieliński, wyk. R. Więckiewicz, M. Popławska, K. Czeczot

SENSACJA I THRILLER



Hanna

PT Polsat 2, 22.00

Szkolona przez ojca na perfekcyjną zabójczynię nastolatka wyrusza na pierwszą misję. Odkrywa nieznane dotąd fakty ze swojej przeszłości. Powstała także serialowa wersja losów Hanny. **135 min** USA/Wlk. Bryt./Niem. 2011 reż. J. Wright, wyk. S. Ronan, E. Bana, C. Blanchett

AKCJA I PRZYGODA



Aquaman i zaginione królestwo

PT TVN, 20.00

Sequel kinowego przeboju z 2018 roku. Czarna Manta znów zagraża Atlantydzie. By ocalić królestwo, Aquaman musi zjednoczyć siły z przyrodnim bratem. **160 min** USA/Australia/Islandia 2023 reż. J. Wan, wyk. J. Momoa, B. Affleck, P. Wilson

HORROR I SF



Godzilla minus

PT TVN, 22.40

Monstrum sieje zgrozę i spustoszenie na terenie Japonii. Były pilot Koichi wraz z załogą trałowca staje do walki, by powstrzymać potwora. Efekty specjalne wyróżniono Oscarem. **155 min** Japonia 2023 reż. T. Yamazaki, wyk. R. Kamiki, S. Andô, M. Hamabe, M. Aoki

KLASYKA



NA FAKTACH

Wściekły byk

PT TVP Kultura, 20.10

Bokser Jake La Motta zdobywa tytuł mistrza wagi średniej. Z czasem dobra passa mija, a życie osobiste obraca się w ruinę. Aktorski popis Roberta De Niro w czarno-białym dziele mistrza kina. **135 min** USA 1980 reż. M. Scorsese, wyk. R. De Niro, C. Moriarty, J. Pesci, F. Vincent



Non-Stop

SO TV Puls, 20.00

Liam Neeson umacnia wizerunek twardziela wypracowany w serii „Uprowadzona”. Bill ma zadbać o bezpieczeństwo pasażerów samolotu. Chwilę po starciu odbiera wiadomość z żądaniem okupu. **130 min** Wlk. Bryt./Fr./USA 2014 reż. J. Collet-Serra, wyk. L. Neeson, J. Moore, S. McNairy



Szybko i wściekle

SO Polsat, 22.55

Czwarta część słynnego cyklu spod znaku kina akcji. Mistrz nielegalnych wyścigów samochodowych Toretto chce wyjaśnić w Los Angeles sprawę śmierci ukochanej. Trafia na ślad króla heroiny. **135 min** USA/Japonia 2009 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, P. Walker, J. Brewster, M. Rodriguez



Underworld

SO PULS 2, 22.40

Kate Beckinsale w debiucie reżyserkim Lena Wisemana, który stworzył też kolejne odsłony serii. Na Ziemi trwa wojna między wampirami i wilkołakami. W ich walkę zostaje wplątany student. **140 min** USA/Niemcy/Węgry 2003 reż. L. Wiseman, wyk. K. Beckinsale, S. Speedman



Bodyguard

SO TVN, 19.45

Przebój początku lat 90. z pamiętną ścieżką dźwiękową. Kevin Costner wzorował się na Stevie McQueenie. Chłodne relacje rozkapryśzonej gwiazdy i jej ochroniarza zmieniają się w płomienne uczucie. **160 min** USA 1992 reż. M. Jackson, wyk. K. Costner, W. Houston, G. Kemp, B. Cobbs



Empire State: Ryzykowna gra

ND TVP 1, 20.25

Ochroniarz Chris wyjawia kumpłowi, że jego szefowie milionerzy nie dbają o bezpieczeństwo. Powstaje plan napadu. Zainspirowany prawdziwą historią film z gwiazdorem „Igrzysk śmierci”. **105 min** USA 2013 reż. D. Montiel, wyk. L. Hemsworth, M. Angarano, D. Johnson



Conan Barbarzyńca

ND PULS 2, 20.00

Rodziców Conana zabili ludzie czarownika. Wojownik z pomocą ukochanej i złodzieja chce ich pomścić. Ma też uwolnić będącą pod wpływem maga córkę króla. Ekranizacja prozy Roberta E. Howarda. **150 min** USA/Meksyk 1982 reż. J. Milius, wyk. A. Schwarzenegger, J.E. Jones, M. von Sydow



Na skraju jutra

ND TVN 7, 20.00

Tom Cruise w adaptacji japońskiej powieści ilustrowanej autorstwa Hiroshiego Sakurazaki. Trwa wojna z kosmitami. Żołnierz ginie w trakcie walk z obcymi. Po przebudzeniu odkrywa, że trafił do pętli czasu. **155 min** USA/Australia/Kan. 2014 reż. D. Liman, wyk. T. Cruise, E. Blunt, B. Gleeson



Poszukiwacze zaginionej Arki

ND TVN, 19.45

Pierwsza odsłona perypetii Indiany Jonesa, które weszły do klasyki kinematografii. Archeolog szuka starożytnego artefaktu. Nie może dopuścić, aby przedmiot wpadł w ręce nazistów. **145 min** USA 1981 reż. S. Spielberg, wyk. H. Ford, K. Allen, P. Freeman, R. Lacey

FAMILIJNY



Flintstonowie

PO Kino TV, 20.00

Prehistoryczne Bedrock. Fred z pomocą Barneya wygrywa firmowy test na inteligencję i otrzymuje kierownicze stanowisko. Ich przyjaźń zostaje wystawiona na próbę. Kinowa wersja serialu o jaskiniowcach.

120 min USA 1994 reż. B. Levant, wyk. J. Goodman, K. MacLachlan, R. Moranis

KOMEDIA



To nie tak, jak myślisz, kotku

PO TVN 7, 22.25

Filip chce spędzić weekend z pielęgniarką. Jego żona postanawia wybrać się nad morze z kochankiem. Obie pary pechowo zatrzymują się w tym samym hotelu. Komedia pomyłek z aktorskim popisem Tomasza Kota i Jana Frycza.

140 min Polska 2008 reż. S. Kryński, wyk. K. Figura, J. Frycz, J. Borusiński, T. Kot

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Anglik, który mnie kochał

PO TVP Kobieta, 22.30

Wykładowca korzysta z tego, że cieszy się powrodem in w kobiet. Dla Olivii pragnie zmienić życie. Okazuje się jednak, że poprzednia kochanka spodziewa się dziecka. Atutem jest obsada z Pierce'em Brosnanem na czele.

100 min USA/Wlk. Bryt. 2014 reż. T. Vaughan, wyk. P. Brosnan, S. Hayek, J. Alba, B. McKenzie

DRAMAT



Midway

PO TVP 1, 21.55

Rekonstrukcja jednej z najważniejszych bitew II wojny światowej. Rok 1942. Wywiad USA ustala, że Japończycy zaatakują Midway. Amerykańscy żołnierze są gotowi na wszystko, by pokonać wroga.

150 min USA/Kan. 2019 reż. R. Emmerich, wyk. E. Skrein, P. Wilson, W. Harrelson



Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń

WT Paramount Network, 10.50

Nagrodzona Oscarem za charakterystyczną adaptacją powieści Daniela Handlera. Osierocone dzieci trafiają pod opiekę okrutnego krewnego, który chce przejąć ich spadek.

130 min USA/Niem. 2004 reż. B. Silberling, wyk. J. Carrey, M. Streep, B. Connolly



Plan emerytalny

WT TV Puls, 20.00

Nicolas Cage wciela się w statecznego seniora wypoczywającego na rajskiej wyspie. Nawet jego bliscy nie wiedzą, że jest on emerytowanym zabójcą. Prawda wychodzi na jaw, gdy córka i zięć narażają się gangsterom.

130 min Kanada 2023 reż. T. Brown, wyk. N. Cage, A. Greene, T. Campbell, R. Perlman



Raj dla par

WT Polsat Film, 21.00

O kryzysach w związkach z przymrużeniem oka. Współautorem scenariusza jest występujący w jednej z ról Vince Vaughn. Kilka par udaje się na pacyficzną wyspę, by poddać się terapii prowadzonej przez ekscentryka Marcela.

145 min USA 2009 reż. P. Billingsley, wyk. V. Vaughn, J. Bateman, F. Love, J. Favreau



Na pełny etat

WT TVP Kultura, 21.35

Samotna matka ma szansę na lepszą posadę. Próbuje dotrzeć na rozmowę kwalifikacyjną, co utrudnia jej strajk kolejarzy. Opowieść o współczesnej bohaterce dnia codziennego została doceniona na festiwalu w Wenecji.

100 min Francja 2021 reż. E. Gravel, wyk. L. Calamy, A. Suarez, G. Mnich, N. Arizmendi



O psie, który wrócił do domu

ŚR Polsat Film, 14.00

Uroczą Bella jest szczeniakiem. Musi pokonać aż 400 mil, by wrócić do swojego właściciela, studenta medycyny. Jej długa wędrówka obfituje w przygody i niezwykle spotkania. Wzruszająca adaptacja prozy W. Bruce'a Camerona.

115 min Chiny/USA 2019 reż. C. M. Smith, wyk. J. Hauer-King, A. Judd, E. J. Olmos



Agent i pół

ŚR Polsat, 23.05

Monotonne życie księgowego odmienia spotkanie z niegdyś fajtłapowatym szkolnym kolegą, który został agentem CIA. W zabawnym duecie wystąpili hollywoodzcy przyjaciele: Dwayne Johnson i Kevin Hart.

135 min USA/Chiny 2016 reż. R. M. Thurber, wyk. D. Johnson, K. Hart, A. Ryan, D. Nicolet



Baby boom, czyli Kogel Mogel 5

ŚR TVP Kobieta, 22.30

Agnieszka rodzi synka. Niestety, Marcin nie radzi sobie w roli ojca. Piotrek również myśli już o dziecku, co niepokoi Marlenę i jej matkę. W obsadzie cała plejada rodzimych gwiazd.

100 min Pol. 2024 reż. A. Wieczur, wyk. M. Zakościelny, K. Skrzynecka, A. Hamkało



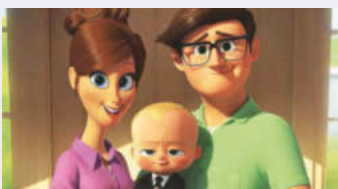
NA FAKTACH

Wałęsa. Człowiek z nadziei

ŚR TVP 1, 23.10

Pracownik stoczni walczy o prawa robotników. Zostaje szefem związków zawodowych. Z czasem zmienia się w charyzmatycznego lidera. Scenariusz do biografii pierwszego przywódcy Solidarności napisał Janusz Głowacki.

135 min Pol. 2013 reż. A. Wajda, wyk. R. Więckiewicz, A. Grochowska, I. Bielska



Dzieciak rządzi

CZ TVN 7, 17.55

Timowi rodzi się brat. Nie jest zwykłym bobasem – ma do wypełnienia tajną misję, która zaważy na losie świata. Pełna nawiązań do klasyki animacja twórców „Madagaskaru”.

125 min USA 2017 reż. T. McGrath, dub. K. Banaszuk, W. Paszkowski, W. Barwiński



Fokus

CZ TVN 7, 20.00

Oszust organizuje przekręt. Jego plany krzyżuje dawna podopieczna, która wiele się nauczyła. Połączenie miłosnej historii z kinem sensacyjnym. Atutami są wartka akcja i gwiazdorska obsada.

140 min USA/Argentyna 2015 reż. G. Ficarra, J. Requa, wyk. W. Smith, M. Robbie



Podatek od miłości

CZ TVN, 20.00

Opowieść o sile przyciągania się przeciwności. Surowa urzędniczka skarbowi, Klara, gromadzi dowody przeciwko podejrzanemu o oszustwa podatkowe lekkoduchowi o złotym sercu.

135 min Pol. 2018 reż. B. Ignaciuk, wyk. A. Domańska, G. Damięcki, R. Gąsiorowska



PREMIERA W TV

Sorry, Baby

CZ Ale kino+, 20.10

Trzy lata temu Agnes padła ofiarą napaści seksualnej ze strony wykładowcy. Nie chce, by trauma determinowała jej życie. Debiut reżyserski Ewy Victor, która zagrała też główną rolę.

130 min USA/Hiszp./Fr. 2025 reż. E. Victor, wyk. E. Victor, N. Ackie, L. Cancelmi

SENSACJA I THRILLER



Czerwona jaskółka

PO Polsat, 20.35
Rosyjskie służby specjalne zmuszają baletnicę Dominikę do współpracy. Dziewczyna szkoli się w uwodzeniu szpiegów. W Budapeszcie ma zdobyć cenne informacje od agenta CIA. Adaptacja książki Jasona Matthews'a.
170 min USA 2018 reż. F. Lawrence, wyk. J. Lawrence, J. Edgerton, M. Schoenaerts

AKCJA I PRZYGODA



Largo Winch 3: Cena pieniądza

PO Ale kino+, 20.10
Miliarder jest świadkiem porwania syna. Rusza w szaleńczą podróż, by go odnaleźć. Kolejna odsłona serii na podstawie komiksów, których autorami są Jean Van Hamme i Philippe Francq.
120 min Fr./Bel. 2024 reż. O. Masset-Depasse, wyk. T. Sisley, É. Tilloloy, N. D. Hector

HORROR I SF



Egzorcysta papieża

PO Polsat Film, 21.00
Ksiądz ma zbadać sprawę opętania chłopca. Dziecko zaczęło dziwnie się zachowywać po przeprowadzce do opuszczonego opactwa. Film zainspirowany posługą Gabriela Amortha, głównego egzorcysty Watykanu.
125 min USA/Wlk. Bryt./Hiszp. 2023 reż. J. Avery, wyk. R. Crowe, F. Nero, A. Essoe

KLASYKA



Licencja na zabijanie

PO TVP Kultura, 20.00
Drugi i ostatni film z udziałem Timothy'ego Daltona w roli agenta 007. James Bond chce pomścić żonę przyjaciela, która zginęła z rąk handlarza narkotyków. Naraża się przełożonym, łamiąc ich rozkazy.
140 min Wlk. Bryt./Meksyk/USA 1989 reż. J. Glen, wyk. T. Dalton, C. Löwell, R. Davi



Świat to za mało

WT TVP 1, 21.40
Dziewiętnasta odsłona przygód 007. Pod dnem Morza Kaspijskiego odkryte zostają złoża ropy. Trwa zacięły bój wielkich korporacji o prawo do ich eksploatacji. James Bond musi powstrzymać terrorystę Zokasa.
135 min USA/Wlk. Bryt. 1999 reż. M. Apted, wyk. P. Brosnan, S. Marceau, R. Carlyle



Meg

WT TVN Fabuła, 22.50
Łódź podwodna zostaje zaatakowana przez prehistoryczną bestię. Naszpikowane efektami specjalnymi spotkanie z legendarnym megalodonem, któremu czoło stawia nieustraszony nurek – w tej roli Jason Statham.
130 min USA/Chiny 2018 reż. J. Turteltaub, wyk. J. Statham, L. Bingbing, R. Rose



Venom

WT Polsat, 20.35
Losy antybohatera z komiksów Marvela. Reporter Eddie tropi nieetyczne działania firmy Life Foundation. Niechcący wchodzi w symbiozę z pasożytniczą formą życia z kosmosu. Staje się żądnym krwi monstrem.
145 min Chiny/USA 2018 reż. R. Fleischer, wyk. T. Hardy, M. Williams, R. Ahmed, S. Haze



Wejście smoka

WT TVN 7, 20.00
Popis kung-fu Bruce'a Lee, który zmarł w tajemniczych okolicznościach przed premierą filmu. Mistrz wschodnich sztuk walki podejmuje się misji szpiegowskiej na wyspie mafiosa. Czeką go morderczy pojedynek.
135 min USA/Hongkong 1973 reż. R. Clouse, wyk. B. Lee, J. Saxon, J. Kelly, S. Kien



Pokerzysta

SR TV Puls, 20.00
Milioner Jake Foley organizuje w willi turniej pokera dla dawnych przyjaciół. Ma ukryty plan. Sprawy przybierają zaskakujący obrót, gdy do budynku włamują się złodzieje. Po obu stronach kamery stanął Russell Crowe.
120 min USA 2022 reż. R. Crowe, wyk. R. Crowe, L. Hemsworth, A. Young, RZA



Piekielna głębia

SR TVN 7, 22.20
Popis specjalistów od efektów specjalnych i animacji komputerowej. McCallister bada inteligencję rekinów. By zdobyć fundusze, zaprasza do laboratorium sponsora. Podczas pokazu drapieżnik atakuje zgromadzonych.
140 min USA 1999 reż. R. Harlin, wyk. T. Jane, S. Burrows, L. C. J., M. Rapaport, S. Skarsgard



Elizjum

SR Super Polsat, 21.00
Rok 2154. Część ludzkości walczy o byt na zniszczonej Ziemi. Bogaci wybrańcy żyją na sztucznie stworzonej stacji kosmicznej. Umierający robotnik wypowiada wojnę systemowi. Dzieło twórcy nowatorskiego „Dystryktu 9”.
135 min USA 2013 reż. N. Blomkamp, wyk. M. Damon, J. Foster, S. Copley, A. Braga



Kochaj albo rzuć

SR Polsat, 20.35
Finał komediowej opowieści Sylwestra Chęcińskiego o zadziornych seniorach. Pawlak i Kargul jadą z wnuczką do USA, by odwiedzić Johna. Na miejscu dowiadują się, że krewny zmarł, a oni muszą odszukać jego nieślubną córkę.
150 min Polska 1977 reż. S. Chęciński, wyk. W. Hańcza, W. Kowalski, A. Dymna, I. Karel



12 godzin

CZ STOPKLATKA, 22.35
Will wychodzi z więzienia, gdzie trafił za napad. Dawny kompan porывa jego córkę, by odzyskać tropy. Drugi film po „Con Air: Lot skazańców”, przy którym pracowali Simon West i Nicolas Cage.
120 min USA 2012 reż. S. West, wyk. N. Cage, J. Lucas, D. Huston, M. Akerman, S. Gayle



Robin Hood: Początek

CZ TV Puls, 20.00
Nowa wersja losów słynnego angielskiego banity. Robin z Loxley powraca z wyprawy krzyżowej. Jego ukochana wyszła za mąż, a majątek przepadł. Rycerz staje do walki o sprawiedliwość.
135 min USA/Hongkong/Chorwacja 2018 reż. O. Bathurst, wyk. T. Egerton, J. Foxx, E. Hewson



RoboCop

CZ Kino TV, 20.00
Remake klasyka SF z 1987 r. Umysł śmiertelnie ранego policjanta badacze łączą z wyrafinowaną maszyną. Superglina wymyka się spod kontroli i rusza śladem swoich zabójców.
150 min USA 2014 reż. J. Padilha, wyk. J. Kinnaman, G. Oldman, M. Keaton, A. Cornish



Wyjście awaryjne

CZ Kino Polska, 20.00
Bożena Dykiel w satyrze na drobno-mieszcząską moralność i obłudę. Naczelniczka gminy dowiaduje się, że jej niezamężna córka jest w ciąży. Usiłuje zapobiec skandalowi.
115 min Pol. 1982 reż. R. Załuski, wyk. B. Dykiel, M. Gładkowska, A. Golejewski



Bukayo Saka zdobył bramkę na wagę awansu Kanonierów do finału Ligi Mistrzów.



Khvicha Kvaratskhelia jest najskuteczniejszym piłkarzem PSG w tym sezonie Champions League.



Marquinhos (z lewej) i Gabriel Martinelli znaleźli się w składzie reprezentacji Brazylii na mundial.

PIŁKA NOŻNA • LIGA MISTRZÓW UEFA

Paryż czy Londyn?

➔ **PARIS SAINT-GERMAIN – ARSENAL SO 30.05**
godz. 17.45 CANAL+ EXTRA 1

Budapeszt po raz pierwszy będzie gospodarzem najważniejszego meczu klubowego na Starym Kontynencie. Zanim na murawę Puskás Arény wybiegną piłkarze PSG i Arsenalu, krótki koncert da zespół The Killers. Show rozpocznie się kwadrans przed pierwszym gwizdkiem sędziego. Ten zabrzmi o godz. 18, a nie o 21, do której przywykli fani Ligi Mistrzów (transmisja w TVP 1 od 17.55).

20 lat minęło

Kanonierzy zagrają o najważniejsze trofeum w Europie po raz drugi. Poprzedni finał z ich udziałem miał miejsce dwie dekady temu. W 2006 roku drużyna z Thierryem Henrym i Cesciem Fàbregasem w składzie przegrała 1:2 z FC Barceloną.

Zanim ogarnie nas mundialowa gorączka, poznamy najlepszą drużynę w Europie. Czy Kanonierzy zaskoczą obrońców trofeum?

W drodze do tegorocznego finału podopieczni Mikela Artety nie doznali żadnej porażki. Rundę ligową zakończyli na pierwszym miejscu w tabeli z kompletem punktów na koncie. W fazie pucharowej wyeliminowali kolejno Bayer Leverkusen (1:1, 2:0), Sporting (1:0 i 0:0) oraz Atlético Madryt (1:1, 1:0). Drużyna Arsenalu może się też pochwalić najlepszą defensywą w rozgrywkach – w czternastu meczach straciła zaledwie sześć bramek. Przed nią starcie z najskuteczniejszą ekipą (44 strzelone gole). Zespół z Emirates Stadium dotychczas pięciokrotnie mierzył się z Paryżanami w Lidze Mistrzów. Wygrał tylko raz. W ubiegłym sezonie uległ ekipie ze stolicy Francji w półfinale (0:1, 1:2). Do konfrontacji

w stolicy Węgier Arsenal przystąpi jako świeżo upieczony mistrz Anglii, co powinno dodać mu skrzydeł.

Być jak Królewscy

Droga PSG do Budapesztu nie była usłana różami. Rundę zasadniczą zespół Luisa Enrique zakończył dopiero na jedenastym miejscu w tabeli. W efekcie musiał zagrać w barażu o awans do 1/8 finału. W nim rozprawił się z AS Monaco (3:2, 2:2). Potem pokonał Chelsea (5:2, 3:0), Liverpool (2:0, 2:0) oraz Bayern (5:4, 1:1). Jeśli 30 maja Paryżanie znajdą sposób na Arsenal, obronią trofeum wywalczone rok temu w Monachium. Staną się w ten sposób drugim klubem w historii Ligi Mistrzów (ta nazwa rozgrywek funkcjonuje od sezonu 1992/93),

który tego dokonał. Pierwszym był Real Madryt.

Pojedynek strategów

Podczas spotkania w stolicy Węgier może dojść do wielu ciekawych rywalizacji na murawie, np. pomiędzy Khvichą Kvaratskhelią a Bukayo Saką czy Vítinhą i Declanem Rice'em. Nie mniej interesująco zapowiada się pojedynek trenerów – Luisa Enrique i Mikela Artety. Obu łączy hiszpańska narodowość i fakt, że przed laty byli związani z FC Barceloną. Szkoleniowiec PSG jest o 12 lat starszy od swojego kolegi po fachu. Czy wykrzysta większe doświadczenie w zawodzie i przechrzty rodaka? Ten jednak także uchodzi za mistrza strategii. W końcu uczył się trenerskiego rzemiosła od samego Pepa Guardioli. **TJ**

Turniej na Placu Defilad

➔ **POLSKA – MADAGASKAR**
PO 1.06 godz. 18.25
TVP SPORT

U stóp Pałacu Kultury i Nauki zobaczymy w akcji po 20 kobiecych i męskich drużyn narodowych. Walkę o historyczny medal MŚ zapowiadają reprezentantki Polski, które zajęły czwarte miejsce w poprzedniej edycji turnieju. Marsz w kierunku podium nasze panie zaczną meczem z Madagaskarem.

Następnie zagrają z Czechami, Azerbejdżanem i Holandią. Równie wysoko mierzą Przemysław Zamojski i spółka. W pierwszej fazie czempionatu Biało-Czerwoni stawią czoło Mongolii, Łotwie, Czechom i USA. Awans do fazy pucharowej zapewnią sobie trzy ekipy z każdej z grup. Pierwsza od razu znajdzie się w ćwierćfinale, dwie kolejne zaważczą o to w barażach. **TJ**



Przemysław Zamojski wie, jak smakuje medal MŚ. Wraz z naszą kadrą wywalczył brąz w 2019 r.

Klaudia Gertchen reprezentuje Polskę także w tradycyjnej koszykówce.



Sebastian Szymański i Wiktor Cyhankow walczą o piłkę podczas meczu Polski z Ukrainą (3:1) w 2024 roku.

PIŁKA NOŻNA • MECZ TOWARZYSKI

Nowe otwarcie

➔ **POLSKA – UKRAINA**
ND 31.05 godz. 17.20,
POLSKA – NIGERIA
ŚR 3.06 godz. 20.35 TVP 1

Porażka 2:3 w barażowym meczu ze Szwecją sprawiła, że Biało-Czerwonych próżno szukać wśród 48 uczestników nadchodzącego mundialu. Brak awansu do turnieju w Kanadzie, Meksyku i USA oznacza nowe otwarcie w kadrze Jana Urbana. Wypadające na przełomie maja i czerwca zgrupowanie reprezentacji będzie dla selekcjonera okazją do wpuśzczenia do drużyny świeżej krwi i poszukiwania nowych rozwiązań taktycznych. Ma to zaprocentować już jesienią, kiedy Polacy rozpoczną starania o powrót do najwyższej dywizji Ligi Narodów. Potencjalni debiutanci zaliczą chrzest bojowy w spotkaniach z zespołami, którym też przeszedł koło nosa wyjazd na MŚ.

Najpierw nasza kadra podejmie we Wrocławiu Ukrainę, którą spróbuje pokonać po raz czwarty z rzędu. Później na warszawski PGE Narodowy zawita Nigeria, brązowy medalista ostatniego Pucharu Narodów Afryki. Poprzednio Biało-Czerwoni mierzyli się z Superorłami w 2018 roku w sparingu. Wówczas ulegli im 0:1. **TJ**

SIATKÓWKA KOBIET • LIGA NARODÓW

Początek drogi do Makau

➔ **BELGIA – POLSKA ŚR 3.06**
godz. 5.15 POLSAT SPORT 1

Biało-Czerwone ugruntowały już swoją pozycję w Lidze Narodów. W trzech poprzednich sezonach kończyły bowiem rozgrywki na najniższym stopniu podium. Do ósmej edycji Polki przystąpią w mocno zmienionym względem ubiegłego roku składzie. Największym osłabieniem jest brak Agnieszki Korneluk. Kapitan drużyny zakończyła

kariere. Trener Stefano Lavarini nie może liczyć też na Malwinę Smarzek czy Weronikę Centkę. Na początek zespół uda się do Nankinu. Zagra tam z Belgią, Czechami, Serbią i Chinami. Następnie Polki wystąpią w zawodach w Bangkoku i Osace. Jeśli po dwunastu meczach będą w najlepszej ósemce w tabeli, w dniach 22-26 lipca wezmą udział w turnieju finałowym w Makau. **TJ**



Pauline Martin jest ważnym ogniwem ekipy z Beneluxu.

Aleksandra Szczygłowska (w czerwonym stroju) to nowa kapitan Biało-Czerwonych.



Moses Simon zbliża się do 100 występów w reprezentacji Nigerii.

PIŁKA NOŻNA

- PT**  **Liga francuska** **Eleven Sports 1**
- 20.40 Mecz barażowy: OGC Nice – AS Saint-Etienne
- SO** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 14.00 Szkocja – Curacao
- SO**  **Betclit 2. Liga** **TVP Sport**
- 14.25 Mecz 34. kolejki
- SO** **LM UEFA** **CANAL+ Extra 1; TVP 1; TVP Sport**
- 17.45 Mecz finałowy: Paris Saint-Germain – Arsenal FC
- ND** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 2**
- 14.50 Szwajcaria – Jordania
- ND**  **Mecz towarzyski** **TVP 1; TVP Sport**
- 17.20 Polska – Ukraina
- ND** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 20.35 Niemcy – Finlandia
- ND**  **Betclit 1. Liga** **TVP Sport**
- 20.40 Barażowy mecz finałowy
- PO** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 18.50 Norwegia – Szwecja
- PO** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 20.35 Austria – Tunezja
- WT**  **Betclit 2. Liga** **TVP Sport**
- 12.55 Barażowy mecz półfinałowy
- WT**  **Betclit 2. Liga** **TVP Sport**
- 15.55 Barażowy mecz półfinałowy
- WT** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 17.50 Chorwacja – Belgia
- WT** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 18.50 Gruzja – Rumunia
- WT** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 20.35 Walia – Ghana
- SR** **Turniej o Puchar Tymbarku w Warszawie** **TVP Sport**
- 9.25 Finały
- SR** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 3**
- 19.50 Dania – Demokratyczna Republika Konga
- SR** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 20.35 Holandia – Algieria
- SR**  **Mecz towarzyski** **TVP 1; TVP Sport**
- 20.35 Polska – Nigeria
- CZ** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 2**
- 17.50 Słowenia – Cypr
- CZ** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1**
- 18.50 Szwecja – Grecja
- CZ** **Mecz towarzyski** **Polsat Sport 1; TVP Sport**
- 21.00 Francja – WKS

BOKS

- PT** **Polska Liga Boksu** **TVP Sport**
- 20.05 Mecz: Królewski Kraków – KKB Rushh Kielce
- SO** **Gala w Londynie** **TVP Sport**
- 22.00 Waga superlekka: Adam Azim – Steve Claggett
- SO** **Gala w El Paso** **CANAL+ Sport**
- 23.30 Waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm
- CZ** **BKFC Fight Night: Hollywood** **CANAL+ Sport**
- 1.00 Waga półśrednia: Julian Lane – Bryce Henry

FUTSAL

- PT** **FOGO Futsal Ekstraklasa** **TVP Sport**
- 17.55 Mecz finałowy: Piast Gliwice – Texom Eurobus Przemysł

HOKEJ

- SO** **MŚ – Szwajcaria 2026** **Polsat Sport 1**
- 15.15 Mecz półfinałowy



- SO** **MŚ – Szwajcaria 2026** **Polsat Sport 1**
- 19.55 Mecz półfinałowy
- SO** **NHL** **TVP Sport**
- 2.05 Mecz 3. rundy fazy play-off
- ND** **MŚ – Szwajcaria 2026** **Polsat Sport 1**
- 15.25 Mecz o 3. miejsce
- ND** **MŚ – Szwajcaria 2026** **Polsat Sport 1**
- 20.15 Mecz finałowy
- WT** **NHL** **TVP Sport**
- 2.00 Mecz finałowy fazy play-off
- CZ** **NHL** **TVP Sport**
- 2.00 Mecz finałowy fazy play-off

KOLARSTWO

- PT** **Giro d'Italia** **Eurosport 2**
- 12.15 19. etap: Feltre – Alleghe
- SO** **Giro d'Italia** **Eurosport 2**
- 10.30 20. etap: Gemona del Friuli – Piancavallo

- ND** **Giro d'Italia** **Eurosport 2**
- 16.00 21. etap: Rzym – Rzym

KOSZYKÓWKA 3X3

- PO** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 12.05 1. dzień
- PO** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 21.10 Mecz: Australia – Austria, mecz: Hiszpania – Serbia
- WT**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 19.20 Mecz: USA – Łotwa, mecz: Mongolia – Polska
- WT**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 21.10 Mecz: Czechy – USA, mecz: Polska – Łotwa
- SR** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 13.20 3. dzień
- SR** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 15.10 3. dzień
- SR** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 19.20 Mecz: Austria – Hiszpania, mecz: Serbia – Australia
- SR**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 20.20 Mecz: Madagaskar – Czechy, mecz: Holandia – Polska
- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 13.20 4. dzień
- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 15.10 4. dzień
- CZ**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 19.20 Mecz: Mongolia – USA, mecz: Polska – Czechy
- CZ**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 21.10 Mecz: Łotwa – Mongolia, mecz: USA – Polska

KOSZYKÓWKA 3X3 KOBIEC

- PO**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 18.25 Mecz: Czechy – Holandia, mecz: Polska – Madagaskar
- PO**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 20.35 Mecz: Holandia – Azerbejdżan, mecz: Polska – Czechy
- WT** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 18.25 2. dzień
- WT** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 20.20 2. dzień
- SR** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 12.25 3. dzień

- SR** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 14.15 3. dzień
- SR**  **MŚ – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 18.25 Mecz: Madagaskar – Holandia, mecz: Azerbejdżan – Polska



- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 12.25 4. dzień
- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 14.15 4. dzień
- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 18.25 4. dzień
- CZ** **Mistrzostwa świata – Warszawa 2026** **TVP Sport**
- 20.20 4. dzień

KOSZYKÓWKA MEŻCZYZN

- PT**  **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 1**
- 20.05 Mecz półfinałowy fazy play-off
- PT** **NBA** **TVP Sport**
- 2.00 Mecz 3. rundy fazy play-off
- ND**  **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 2**
- 17.25 Mecz półfinałowy fazy play-off
- ND** **Liga hiszpańska** **Sportklub**
- 19.00 Mecz: Barca – Valencia Basket
- ND** **NBA** **TVP Sport**
- 2.00 Mecz 3. rundy fazy play-off
- PO**  **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 2**
- 20.10 Mecz półfinałowy fazy play-off
- WT**  **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 2**
- 20.10 Mecz półfinałowy fazy play-off
- SR**  **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 2**
- 20.10 Mecz półfinałowy fazy play-off

SR NBA **TVP Sport**
2.00 Mecz finałowy fazy play-off

LEKKOATLETYKA

PT Memoriał Ireny Szewińskiej – Bydgoszcz 2026
Polsat Sport 1; Super Polsat

17.30 8. edycja

ND Mityng Gwiazd na Rynku Kościuszki – Białystok 2026 **TVP Sport**

13.15 8. edycja

ND Diamentowa Liga w Rabacie **Polsat Sport 2**

20.00 Stadion Olimpijski

SR **P** World Athletics Continental Tour Gold – Turku 2026 **Polsat Sport 2**

18.00 Paavo Nurmi Games

CZ **P** Diamentowa Liga w Rzymie **Polsat Sport 2**

21.00 Golden Gala

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

SO ORLEN Ekstraliga **TVP Sport**

11.10 Mecz: Czarni Sosnowiec – UKS SMS Łódź

PIŁKA RĘCZNA MĘCZYŹN

ND **ORLEN Superliga** **Polsat Sport 1**

12.30 2. mecz finałowy: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock

WT **ORLEN Superliga** **Polsat Sport 2**

18.00 2. mecz o 3. miejsce: PGE Wybrzeże Gdańsk – Ostrovia Ostrów Wlkp.

SIATKÓWKA KOBIEC

SR  Liga Narodów **Polsat Sport 1**

5.15 Mecz: Belgia – Polska

SR Liga Narodów **Polsat Sport 1**

8.45 Mecz: Tajlandia – Serbia

SR Liga Narodów **Polsat Sport 1**

13.15 Mecz: Chiny – Czechy

SR Liga Narodów **Polsat Sport 3**

16.45 Mecz: Ukraina – USA

SR Liga Narodów **Polsat Sport 1**

17.45 Mecz: Dominikana – Turcja

SR Liga Narodów **Polsat Sport 3**

21.15 Mecz: Włochy – Bułgaria

SR Liga Narodów **Polsat Sport 2**

22.15 Mecz: Francja – Japonia

SR Liga Narodów **Polsat Sport 1**

0.45 Mecz: Brazylia – Holandia

SR Liga Narodów **Polsat Sport 2**

1.45 Mecz: Kanada – Niemcy

CZ  Liga Narodów **Polsat Sport 1**

8.45 Mecz: Czechy – Polska

CZ Liga Narodów **Polsat Sport 1**

13.15 Mecz: Chiny – Tajlandia

CZ Liga Narodów **Polsat Sport 3**

21.15 Mecz: Turcja – Holandia

CZ Liga Narodów **Polsat Sport 1**
0.45 Mecz: Brazylia – Dominikana

CZ Liga Narodów **Polsat Sport 2**
1.45 Mecz: Kanada – USA

SPORTY WALKI

SO UFC Fight Night **Polsat Sport 2**
13.00 S.Yadong – D. Figueiredo

SO Gala MMA King's Arena 3 **TVN Turbo**

20.15 Walka: Mateusz Kisielewski – Daniel Skibiński

TENIS

PT Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej



PT Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

16.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PT Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

18.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PT Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

20.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

16.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

18.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

20.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

ND Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

11.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 2**

13.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

16.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

18.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

19.30 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

11.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

16.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1; Eurosport 2**

18.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

20.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

WT Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

10.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WT Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

15.00 Mecz ćwierćfinałowy

WT Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

20.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SR Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

10.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SR Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SR Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

15.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SR Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

20.00 Mecz ćwierćfinałowy

CZ Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

12.00 Mecz finałowy gry mieszanej

CZ Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

15.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet

CZ Turniej French Open w Paryżu **Eurosport 1**

17.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet

WIOŚLARSTWO

ND **P** Zawody Pucharu Świata w Sewilli **TVP Sport**

11.00 Finały


ZUZEL

PT  PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5**


17.30 Mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Betard Sparta Wrocław

PT  PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

20.00 Mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz

SO  Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**

12.30 Mecz: ZKS Stal Rzeszów – Abramczyk Polonia Bydgoszcz

SO  Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**

15.00 Mecz: INNPRO ROW Rybnik – Celffast Wilki Krosno


ND  PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

16.45 Mecz: PRES Grupa Deweloperska Toruń – Gezet Stal Gorzów




ND  PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – FOGO Unia Leszno

CZ  Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**

17.30 Mecz: Hunters PSZ Poznań – Polonia Piła

CZ  Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**

20.00 Mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Moonfin Malesa Ostrów Wlkp.



Ma spore doświadczenie aktorskie – za rolę w „Kolorze purpury” była nominowana do Oscara. W ten piątek zobaczymy ją u boku Foresta Whitakera w „Kamerdynerze”.

KAMERDYNER • OPRAH WINFREY

Pierwsza dama telewizji

Jej twarz i nazwisko znają wszyscy, nie tylko w Stanach Zjednoczonych. Ale nim Oprah Winfrey trafiła do grona najbardziej wpływowych kobiet świata, przeszła drogę pełną wyznań.



Jej talk show na antenie przetrwało 25 lat. Dziś Oprah Winfrey prowadzi podcast.

Blaski i cienie sławy



W 2013 roku Barack Obama uhonorował ją Prezydenckim Medalem Wolności. To najwyższe odznaczenie, jakie w USA może otrzymać osoba cywilna.

☉ **KAMERDYNER PT 29.05 godz. 20.00 STOPKLATKA**

Była pierwszą kobietą, która samodzielnie produkowała prowadzony przez siebie talk show. I pierwszą Afroamerykanką, która dorobiła się miliarda dolarów (obecnie jej majątek jest szacowany na ok. 3,2 mld dolarów). A zaczynała od samych nizin...

Miss w radiu

Przyszła na świat 29 stycznia 1954 r., w swojsko brzmiącej miejscowości Kosciusko w Missisipi. Jej rodzice byli wtedy wciąż nastolatkami i rozstali się wkrótce po narodzinach córki. Chcieli nadać jej zacierpnięte ze starotestamentowej Księgi Rut imię Orpah, ale przez pomyłkę urzędnika dziewczynkę zarejestrowano jako Oprah...

Pierwsze lata życia spędziła z babką. Potem z przerwami mieszkała u matki, aż wreszcie jako 15-latką przeprowadziła się do ojca. Wcześniej, w wieku 14 lat,

urodziła dziecko – niestety, chłopiec zmarł w wyniku komplikacji po przedwczesnym porodzie.

Czytała nauczyła się już jako niespełna 3-latką. Od początku dobrze się uczyła, ale przyznawała, że to ojciec, choć surowy, na poważnie zmusił ją, żeby zajęła się swoją edukacją. – Ocalił mnie. Po prostu wiedział, czego ode mnie oczekuje, i nie zadowalał się półśrodkami – wspominała później.

Odnosiła sukcesy w szkole i... w konkursach piękności dla czarnoskórych. Dzięki wygranej w jednym z nich została zaproszona do miejscowej stacji radiowej, gdzie odczytała wiadomości. Miała to być jednorazowa przyгода, ale jej głos spodobał się na tyle, że zaproponowano jej pracę. Stamtąd trafiła do lokalnej telewizji, a później dalej, do Chicago.

Reszta to historia

Winfrey też zdarzały się potknięcia. W 1978 roku rozplakała się na wizji

podczas przekazywania wiadomości o pożarze; władze stacji uznali ją za zbyt emocjonalną i przesunęli do audycji śniadaniowej. Wtedy i oni, i widzowie odkryli coś, co babcia Winfrey wiedziała już wiele lat wcześniej – że Oprah jest stworzona do przeprowadzania wywiadów. Po jej dołączeniu do ekipy oglądalność poszybowała w górę.

W 1986 roku prezenterka dostała własny program: „The Oprah Winfrey Show”. Może miała mniej doświadczenia od innych prezenterów, ale nadrabiała to empatią, humorem i tym, że do swoich gości podchodziła z naprawdę szczerym zainteresowaniem. Do programu zapraszała zarówno celebrytów, jak i zwykłych ludzi – u niej każdy mógł podzielić się swoją historią.

Kiedy w latach 90. zaczęła prowadzić telewizyjny klub książki, wydawcy od razu zauważyli wzrost zainteresowania publikacjami,

o których opowiadała przed kamerą. W 1994 roku jej wywiad z Michaeliem Jacksonem – pierwszy, którego muzyk udzielił po 14 latach unikania rozmów z dziennikarzami – zgromadził 36,5 mln widzów i stał się czwartym pod względem oglądalności programem w dziejach amerykańskiej telewizji. W swoich audycjach Winfrey porusza też kontrowersyjne tematy, m.in. maltretowania i wykorzystywania seksualnego dzieci (szczególnie jej bliski ze względu na doświadczenia z młodości) czy nieskuteczności władz w walce z narkomanią – wierzy, że jej słowa mają znaczenie. Choć jej talk show zszedł z anteny w 2011 roku, ona ciągle chętnie gości przed kamerą. I ciągle nie brakuje jej tematów do rozmowy. **JK**

BARWY SZCZĘŚCIA

Ślub
w tajemnicy

➔ **BARWY SZCZĘŚCIA**
PT 29.05 godz. 20.05 TVP 2

Po cichej ceremonii w towarzystwie najbliższych przyjaciół Ewa (Gabriela Ziembicka) i Romeo obudzą się następnego ranka jako mąż i żona. Niestety, Grzałkowie (Elżbieta Romanowska, Jakub Wierczok) i Elżbieta (Marzena Trybała) nie będą zachwyceni ich postępowaniem, gdy dostaną zdjęcia ze ślubu, o którym nic nie wiedzieli... Jako opiekunowie nie zgodzą się, by młodzi zamieszkali razem, dopóki nie skończą szkoły i w pełni się nie usamodzielnią. Tymczasem stan Krystyny (Hanna Bieluszko) zacznie się gwałtownie pogarszać. Jaworskiego (Jacek Kałucki) w trudnych chwilach będzie pocieszać Wanda (Maja Bałkowska)...

PM

Ewa i Romeo pobiorą się w tajemnicy przed swoimi bliskimi!



Rodziny nie będą zachwyczone planami nowożeńców.

Finał sezonu

Finał sezonu

Czy Olgierd i Krzysiek poradzą sobie z bezwzględny przestępcą?



GLINIARZE

W starciu z psychopatą

➔ **GLINIARZE** PT 29.05
godz. 17.00 POLSAT

Na recepcję Centralnego Biura Policji zgłasza się zakrwawiona i przerażona dziewczyna. Po kilkunastu sekundach dyżurnemu udaje się z dowiedzieć, że ktoś próbował ją zgwałcić. Niebawem okazuje się, że dramat, który przeżyła, to tylko jeden z całej serii ataków na kobiety w Warszawie. Niestety,

sprawca od miesięcy pozostaje nieuchwytny. Zdeterminowani Olgierd (Arkadiusz Krygier) i Krzysiek (Radosław Rutkowski) ruszają tropem napastnika. Prawda o poszukiwanym mężczyźnie okaże się bardziej przerażająca, niż mogli się spodziewać, a jego bezwzględność i determinacja staną się bardzo poważnym zagrożeniem dla zdrowia i życia detektywów...

HM

POLICJANTKI I POLICJANCI

Brawurowa ucieczka

➔ **POLICJANTKI I POLICJANCI**
PT 29.05 godz. 19.00 TV 4

Lena (Alicja Dąbrowska) i Bartosz (Miłosz Błach) otrzymują trudne zadanie: mają przetransportować groźnego przestępcę, Romana Wilczewskiego, ze szpitala psychiatrycznego. Po przybyciu na miejsce odkrywają, że bandyta zdołał zranic lekarza i uciekł karetką. Natychmiast informują dyżurnego o ostatnich

wydarzeniach i przystępują do przesłuchania świadków. Jedna z pielęgniarek zeznaje, że Wilczewski miał przecięte kajdanki. Wkrótce wychodzi na jaw brawurowa kradzież broni z internetowego sklepu, a trop wskazuje na planowany zamach. Czas nieubłagane ucieka... Tymczasem Lena wyznaje Tomkowi (Paweł Palcat) swoją bardzo długą skrywaną tajemnicę.

HM



Lena i Bartosz odnajdują karetkę porzuconą przez zbiega.

Finał sezonu

TVP 1 **TVP 1** **DVB T2**

- 5.05 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.20 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.45 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.55 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacja 38 (868)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Agape blisko Ciebie** – mag. religijny, Polska 2023-2025
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Makłowicz w podróży** – magazyn kulin., Polska 2012
- 8.45 Ranczo 4 (42)** – serial obyczajowy, Polska 2009
- 9.45 Komisarz Alex 4 (51)** – serial kryminalny, Polska 2013
- 10.40 Ojciec Mateusz 12 (157)** – serial kryminalny, Pol. 2014
- 11.30 Okrasa lamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2025
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Abruzja – Klejnot Włoch. Dzika Natura (2-ost.)** – film dokumentalny, Austria 2025
- 14.00 Złoty chłopak (301)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (933)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.00 Klan (4726)** – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.35 Akacja 38 (879)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.00 TELENOWELA

Klan (4726)
Branjan chce stworzyć w drugim ośrodku, którym będzie zarządzał, centrum sportów wodnych. Kornel i Ostra przebywają w hotelu po koncercie. Kornel robi im zdjęcia. Miłosz (Konrad Darocha, zdj.) martwi się, czy zdola namówić Bożenkę do powrotu. **35 min**



20.30 KOMEDIOŻY

Powrót (6-ost.)
Jan nie rozumie, dlaczego wrócił do świata żywych. Tęskni za rodziną, ale czuje, że nie jest gotowy na spotkanie. Obawia się reakcji Agaty. Tymczasem przy jego grobie gromadzą się ludzie. Więść o zmarłych wstąpieniu rozchodzi się po kraju. Kostek próbuje odzyskać Malwinę (Maria Dębka, zdj.). **55 min**



21.25 KOMEDIA

Po prostu przyjaźń
Grupa przyjaciół, do której należą Kamil (Piotr Stramowski, zdj.) oraz Grzesiek (Maciej Zakościelny, zdj.), wyrusza w góry. Uczestnicy wyprawy odkrywają tajemnicę, która odmiennie ich życie. **140 min**

TVP 2 **TVP 2** **DVB T2**

- 4.35 Na dobre i na złe (882):** Kismet – serial obyczajowy, Polska 2013
- 5.30 M jak miłość (1766)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się:** Anna Komorek – talk-show
- 6.50 Barwy szczęścia (3390)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Operacja zdrowie (82)** – magazyn medyczny, Polska 2025
- 11.40 Andrzej Wajda – Notatki (2):** Krystyna Janda – cykl reportaży, Polska 2026
- 12.10 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda (108)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (913):** Byliśmy tak blisko – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (401)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (109)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3390)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2 (6)** – magazyn poradnikowy
- 20.05 Barwy szczęścia (3391)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.45 Kocham Cię, Polsko! (7)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 23.15 To jest grane (93)** – program muzyczny, Polska 2026
- 23.45 Program rozrywkowy 0.00 Milionerzy** – czarna komedia, Francja 2024, reż. Maxime Govare, wyk. Anouk Grinberg, Pauline Clément, Fabrice Eboué, Sami Outalballi (patrz obok)
- 1.45 Wakacyjna terapia** – komedia, Francja 2018, reż. Eloise Lang, wyk. Miou-Miou, Camille Cottin, Camille Chamoux
- 3.20 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **5.00**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy Szczęścia (3391)
Ewa (Gabriela Ziemlicka, zdj.) i Romeo (Jacek Tyszkiewicz, zdj.) budzą się w hotelu Stańskich jako małżeństwo, gotowi zacząć nowe życie. Tymczasem Grzelankowie i Elżbieta, którzy w nocy dostali zdjęcie z ich ślubu, wciąż nie mogą otrząsnąć się z szoku. **40 min**



20.45 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (7)
W drużynie Michała Koterskiego zagrają tym razem Adam Zdrójkowski, Mateusz Jędras i K.A.S.A. Zespół Filipa Gurlacza tworzyć będą Pola Gonciarz, Anna-Maria Siekłucka i Olga Sarzyńska. Gościem muzycznym tego odcinka jest grupa Kombii. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**



0.00 KOMEDIA

Milionerzy
Paul (Fabrice Eboué, zdj.) i jego żona próbują dotrzeć do Marsylii, by odebrać wygraną w lotto. Pensjonariusz domu spokojnej starości umiera na zawał. Personel usiłuje przejąć jego szczęśliwy kupon. **105 min**

polSAT **POLSAT** **DVB T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze (808-810)** – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja? (1458):** Pani Tajemnica – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1055):** Zespół wstrząsu toksycznego – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 17.00 Gliniarze (1215-ost.):** Nie będzie dobrze – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.00 Pierwsza miłość (4227)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.00 Pierwsza miłość (4227)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Smak na każdą kieszeń (5)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Oppenheimer** – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2023, reż. Christopher Nolan, wyk. Cillian Murphy, Emily Blunt, Matt Damon, Gary Oldman (patrz obok)
- 20.00 Oppenheimer** – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2023, reż. Christopher Nolan, wyk. Cillian Murphy, Emily Blunt, Matt Damon, Gary Oldman (patrz obok)
- 23.50 Kroniki Riddicka** – film s.f., USA 2004, reż. David Twohy, wyk. Vin Diesel, Colm Feore, Thandie Newton, Judi Dench (patrz obok)
- 2.20 Sekstaśma** – komedia, USA 2014, reż. Jake Kasdan



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4227)
Zakochany Radek (Karol Biskup, zdj.) cieszy się na nowy rozdział życia z Julią (Dagmara Bryzek, zdj.). Tymczasem ona dostaje atrakcyjną propozycję zawodową. Seweryn dowiadyuje się, że policja nie znalazła żadnego śladu Kazanowej w Niemczech. **50 min**



20.00 BIOGRAFICZNY

Oppenheimer
Lata 40. XX wieku. Utalentowany fizyk J. Robert Oppenheimer (Cillian Murphy, zdj.) zostaje zrekrutowany do projektu Manhattan, którego celem jest stworzenie bomby atomowej. Po wojnie działa na rzecz ograniczenia rozprzestrzeniania się broni jądrowej. Mierzy się między innymi z oskarżeniami o szpiegostwo. **230 min**



23.50 FILM SF

Kroniki Riddicka
Armia okrutnych Nekomongerów, wśród których jest wojownik Vaako (Karl Urban), podbija wszechświat. Postrzeczmacz ich może jedynie zbieg i kosmiczny awanturnik Riddick (Vin Diesel, zdj.). **150 min**



5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1652) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2024 Renata od kilku lat prowadzi restaurację meksykańską. By ją ratować, sprzedada mieszkanie, ale pieniądze się skończyły. Wezwana na pomoc Magda Gessler odkrywa coś, co wprowadza ją w osłupienie. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.25 Kuchenne rewolucje (1, 12) – program rozrywkowy, Pol. Położony przy centrum Ostrowa Wielkopolskiego Best Bar cieszył się powodzeniem. Klienci cenili tutejsze kebapy, zapiekanki oraz pizzę. Kiedy Edward odkupił lokal, pojawiły się problemy. **135 min**



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (36) Kaja (Ada Szczepaniak, zdj.) i Zosia udzielają wywiadu, w którym ujawniają przypadki molestowania lekarzek przez Wrońskiego. Na oddział trafia młody kurier, który zasłabł przy doręczeniu przesyłki. Sam utrzymuje rodzinę i martwi się, że straci pracę. **65 min**



20.00 FILM SF

13.40 Ukryta prawda (1625, 1626, 1696) – serial paradokumentalny, Polska Joanna martwi się o swoją matkę Wandę, która mieszka sama od śmierci ojca. Nie spodziewanie przyjeżdżając do niej, spotyka znajomego z przeszłości, Mieszka. Obawia się, że mężczyzna oszuka wdowę. **190 min**



20.00 FILM SF

16.50 Szpital św. Anny (36) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)

17.55 Detektywi (269) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Prokuratorka prowadząca sprawę przeciwko mafii zauważa, że jest śledzona. Prosi detektywów o pomoc. Wkrótce śledczy odkrywają, że sygnał z trakera śledzącego klientkę kierowany był do jej biura w prokuraturze. **65 min**



20.00 FILM SF

19.00 Fakty

19.30 Sport

19.35 Raport Roland Garros (6) – program sportowy, Polska 2026

19.40 Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



6.00 Policjanci z Miami (23): Lombard – serial kryminalny, USA 1985

7.00 Policjanci z Miami 2 (1): Słyn marnotrawny, część 1 – serial kryminalny, USA 1985, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos

8.00 Kobra – oddział specjalny (15, 16): Kosmos; Dzwonki na wietrze – serial sensacyjny, Niemcy 2015

10.00 Triumf miłości (169, 170) – serial obyczajowy, Meksyk 2010



20.00 DRAM. SENS.

12.00 Nie igraj z aniołem (85) – serial obyczajowy, Meksyk 2008

13.00 Wspaniałe stulecie (19) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kuriery (5) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (482, 483) – serial obyczajowy, Polska 2022

16.00 Kobra – oddział specjalny (15, 16): Kosmos; Dzwonki na wietrze – serial sensacyjny, Niemcy 2015

17.00 Kuriery (6) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963, 964) – serial obyczajowy, Polska 2026

19.00 Kuriery (5) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

20.00 Triumf miłości (169, 170) – serial obyczajowy, Meksyk 2010



21.55 SENSACYJNY

21.55 SENSACYJNY

Cudzoziemiec Córka londyńskiego biznesmena Quana (Jackie Chan) ginie w zamachu. Zrozpaczony ojciec postanawia znaleźć sprawców ataku. Nawiązuje kontakt z wiceministrem rządu Irlandii Północnej, Liamem Hennessy (Pierce Brosnan, zdj.). Zmusza go do ujawnienia tożsamości ludzi związanych ze zbrodnią. **130 min**



21.55 SENSACYJNY

22.00 Brygada ponad prawem – dramat sensacyjny, Francja/Wielka Brytania 2015, reż. Benjamin Rocher, wyk. Jean Reno, Alban Lenoir, Caterina Murino, Oumar Diaw (patrz obok) W 2023 roku powstał sequel filmu: „Brygada ponad prawem powraca”. Za kamerą ponownie stanął Benjamin Rocher. **115 min**

21.55 Cudzoziemiec – film sensacyjny, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017, reż. Martin Campbell, wyk. Katie Leung, Jackie Chan, Rufus Jones, Mark Tandy (patrz obok)

0.05 Pomścić córkę – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jared Cohn, wyk. Bruce Willis, Clive Standen, Mike Tyson, Theo Rossi (patrz obok)

2.00 Zobacz to!



5.20 Ten moment (25) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (684-686) – serial paradokumentalny, Polska 2019

8.45 Ukryta prawda (1307, 1384, 1385) – serial paradokumentalny, Polska

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1008-1010) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013

14.00 Detektywi (93): Trudny rozwód – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024

15.00 Szpital św. Anny (129) – serial obyczajowy, Polska 2026

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (24, 25) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019

18.00 Sekrety życia (29) – serial paradokumentalny, Polska 2023

19.00 Ukryta prawda (1500) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



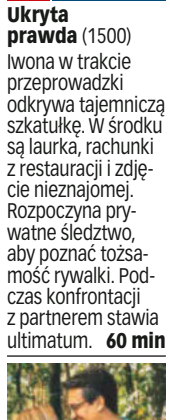
19.00 PARADOKUM.

19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1500) Iwona w trakcie przeprowadzki odkrywa tajemniczą szkatułkę. W środku są laurka, rachunki z restauracji i zdjęcie nieznajomej. Rozpoczyna prywatne śledztwo, aby poznać tożsamość rywalki. Podczas konfrontacji z partnerem stawia ultimatum. **60 min**

20.00 KOMEDIA

Każdy wie lepiej Psycholog Ania (Joanna Kulig, zdj.) i informatyk Grzesiek (Michał Czernecki, zdj.) próbują stworzyć patchworkową rodzinę. Ich spokój burzy wizyta bliskich, która okazuje się gwałtownym zerzeniem zupełnie odmiennych światów. Krewni uważają, że związek tych dwojga skazany jest na porażkę. Postanawiają go rozbić. **140 min**



20.00 KOMEDIA

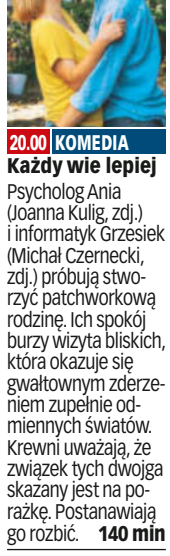
20.00 Każdy wie lepiej – komedia, Polska 2021, reż. Michał Rogalski, wyk. Joanna Kulig, Michał Czernecki, Grazyna Szapolowska, Andrzej Seweryn (patrz obok)

22.20 Rozumiemy się bez słów – komedia, Francja/Belgia 2014, reż. Eric Lartigau, wyk. Karin Viard, François Damiens, Eric Elmosnino, Louane Emera (patrz obok)

0.35 To nie tak, jak myślisz, kotku – komedia, Polska 2008, reż. Sławomir Kryński

2.45 Żyjąc z potworem 7 (18) – serial dokumentalny

3.45 Dorota was urządzi! (11, 12) – program rozrywkowy, Polska 2016



22.20 KOMEDIA

20.00 Aquaman i zaginione królestwo – film s.f., USA/Australia/Islandia 2023, reż. James Wan, wyk. Jason Momoa, Ben Affleck, Patrick Wilson, Yahya Abdul-Mateen II (patrz obok)

22.40 Godzilla minus – film s.f., Japonia 2023, reż. Takashi Yamazaki, wyk. Ryunosuke Kamiki, Sakura Ando, Minami Hamabe, Munetaka Aoki (patrz obok)



22.40 FILM SF

1.15 Ścigany – dramat sensacyjny, USA 1993, reż. Andrew Davis, wyk. Harrison Ford, Tommy Lee Jones

3.50 Uwaga! – magazyn reporterów

4.05 Kuba Wojewódzki (1) – talk-show, Polska 2025

5.15 Jak to jest zrobione? (12) – serial dokumentalny, Kanada 2013-2014

0.05 SENSACYJNY

Pomścić córkę Nastoletnia Kat (Maddie Nichols) zostaje zamordowana przez synów szefa mafii, Donniego Fettera (Bruce Willis). Ojciec dzwoni do Williisa (Clive Standen, zdj.), zamierza wymierzyć sprawiedliwość za bójców. **115 min**



0.05 SENSACYJNY

21.55 Cudzoziemiec – film sensacyjny, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017, reż. Martin Campbell, wyk. Katie Leung, Jackie Chan, Rufus Jones, Mark Tandy (patrz obok)

0.05 Pomścić córkę – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jared Cohn, wyk. Bruce Willis, Clive Standen, Mike Tyson, Theo Rossi (patrz obok)

2.00 Zobacz to!

TVP 3 TVP 3 DVB-T

12.30 Rosół polski - mag.
13.00 Agrobiznes - mag.
13.30 Niebezpieczne związki
14.20 Niezwykłe miejsca
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego - pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień - inf.
15.30 Program lokalny
19.30 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. pikarski

TVP POLONIA TVP POLONIA

11.50 Przepis dnia (13) - mag.
12.00 Serwis Info - pr. inform.
12.10 M jak miłość (1924, 1925) - obycz., Pol.
13.50 Polonia 24 Tygodnik informacyjny 19.30
15.00 Serwis Info - pr. inform.
15.10 Wszystko przed nami (88) - serial obycz., Polska
15.40 Turystyczna jazda
16.00 Fenomen Foggia - dok.
17.00 Telexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Telexpress Extra - inf.
18.15 Górna półka smaku (4)
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia - pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 DVB-T2

6.00 Strażnik Teksasu (27, 1) - serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom - biedny dom (122) - reality show, Polska 2025
8.55 Policjantki i Policjanci (452, 453) - serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1116, 475) - paradok., Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1539, 1540) - serial paradowydymalny, Polska
13.55 Trudne sprawy (1304-1306) - serial paradowydymalny, Polska
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (537) - reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1434, 1435) - obycz., Pol.

PULS 2 DVB-T2

8.30 Myszka Miki: Frajdomek 2 - anim.
8.50 Masza i Niedźwiedź 5
9.20 Bing - serial animowany
9.35 Basia - serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.25 Spidey i Superkumple
11.25 Dinopociąg 3 - anim.
11.30 Smerfy - serial anim.
11.55 Gumisie 6 - serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 - anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 - anim.
17.00 Marta mówi 2 - anim.
17.35 Superkoty - serial anim.
18.00 Blue - serial animowany
18.15 Bing - serial animowany
18.45 Masza i Niedźwiedź 5
19.00 Kacze opowieści

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

6.10 Zakochaj się w Polsce (211) - magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.15 Familiada - teleturniej
8.50 Va banque - teleturniej
9.25 Kolo fortuny - telet., Pol.
10.00 Program rozrywkowy
10.10 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada - teleturniej
13.15 Tysiący Europy (10)
14.15 Pan Mama (24, 25)
15.25 Kabaretomania (30, 34) - pr. rozr., Polska
17.25 Va banque - teleturniej
18.00 Kolo fortuny - telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży
20.20 Postaw na milion

TTV HD DVB-T2

6.50 Diabelnie boskie 2 (20)
7.20 Ukryta prawda (1192)
8.20 Kartoteka 9 (29, 30)
10.30 Detektywi (239, 329)
12.30 Zakup w ciemno 3 (15)
13.30 Zakup w ciemno 4 (14)
14.30 Kartoteka 5 (9)
16.45 Express - pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Zycie na krecydie 7 (1, 2) - reality show, Polska
18.05 Zakup w ciemno extra (17) - reality show, Polska
18.45 Damy i wiesniaczki. PL 10 (5) - fab.-dok., Pol.
19.45 Express, Pogoda - inf.
20.05 Idź na całość 2 (29)
21.05 Zakup w ciemno extra (35) - reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda - inf.



22.30 Złoty chłopak (162)
Halis zstawi warunek Feritowi, dając mu ostatnią szansę - musi się rozwiąć z Seyran i poślubić Pelin. Seyran zamieszkuje z koleżankami z uczelni. 60 min



20.25 Na dobre i na złe (990)
Gloria rozstaje się z Begerem, ukrywając, że spędziła noc u Zawy. Maria wraca do pracy po napadzie seksualnym. Udaje, że wszystko jest w porządku, choć jest bliska załamania. 50 min



20.00 Gwiazdy Kabaretu (169, 177) - Pol.
W odcinku pojawi się improwizacja Andrzeja Mierzejewskiego z Kabaretu Smile (zdj.) w roli klauna. To występ z udziałem publiczności. Widzów rozbawi też skecz „Kwarantanna”. 120 min



20.00 Naga broń 33 1/3: Ostateczna zniewaga - USA 1994, reż. Peter Segal
Terrorysta zamierza dokonać zamachu podczas gali rozdania Oscarów. Niezdarny porucznik Frank Drebin (Leslie Nielsen, zdj.) robi wszystko, by powstrzymać groźnego przestępcę. 105 min



22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (39) - Pol.
Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 35 min



22.00 Ostre cięcie 12 (1) - Polska 2026
Mariusz, właściciel salonu fryzjerskiego w Gilwicach, zмага się z organizacją i finansami. Andrzej i Tomasz pomagają, poradzając sprawy i oferując wsparcie, aby odkryć potencjał salonu. 60 min

23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia - pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (817) - serial obycz., Turcja 2020
2.30 Niebezpieczne związki
2.30 Program informacyjny 19.30

21.15 Na sygnale (641, 642)
21.25 Kabaretowa Noc pod Gwiazdami - Lidzbark Warmiński 2025 (1)
23.15 Panorama
23.45 Matki, żony i kochanki (12) - serial obycz., Polska
0.40 Rodzinka.pl (257) - kom.
1.10 Polskie opowieści (6)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia - pr. publ.

22.00 8 części prawdy
FILM - thriller, USA 2008
23.55 STOP Drogówka - mag.
0.55 Love Island. Wyspa miłości (1) - reality show
2.30 Interwencja - mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (5) - dok.
3.25 Lubie disco! (283) - muz.
4.25 Top 10 - lista przebojów - pr. muz.

21.45 800 - dramat
FILM wojenny, Chiny 2020
0.50 Krzyk 4 - horror, USA
FILM 2011, wyk. Neve Campbell
3.00 Lombard. Zycie pod zastaw 9 (456) - obycz.
4.00 Niesamowite! (21, 22) - serial dokumentalny, Pol.
5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (9) - pr. rozr., Polska 2013

22.50 Do śmiechu! (65) - rozr.
23.45 Kabaret. Super Show Dwójki (4) - pr. rozr., Pol.
0.40 Kolo fortuny - telet., Pol.
2.00 Życie to kabaret: Marzenia Marcina Dańca 2024 (1, 2) - rozr.
3.40 Program rozrywkowy
4.30 Hity wszech czasów (38) - magazyn muzyczny

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (9, 4) - pr. rozrywk., Pol. 2024
1.00 Diabelnie boskie (3, 4) - reality show, Pol. 2023
1.55 Damy i wiesniaczki. Za granicą (7, 8) - serial fabularno-dokum., Polska
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (502) - serial fabularno-dokum.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta 17.25 Czytanie puszcz 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrzywczy kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.00 Fach że hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Słowo daje! 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.00 Nasza strona miasta 17.15 Dzień z bliska 17.30 Chodźmy do teatru 17.50 Zdarzyło się 18.00 Protokół rozbiorności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.56 Tematy dnia 21.03 Turystyczna jazda 21.03 Wykrzywczy kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 PGE - kampania edukacyjno-informacyjna 18.10 Zobaczk, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramę” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.10 Babskim okiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wykrzywczy 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
POZNAN 17.00 Wspólne populudnie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne populudnie z naturą 18.30 Teleskop 19.00 Reportaż TVP Poznań 21.02 Wykrzywczy kłamstw 21.22 Litera | Sztuka 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popoludnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Rusz się, człowieku 19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrzywczy kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Calkiem niezła historia 17.45 Vito odkrywa Polskę 18.10 Zwierzoletni 18.30 Kronika 18.52 Spiczer 19.07 MediaLab 21.00 Zwierzoletni 21.10 Spiczer 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.18 MediaLab 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 21.00 Mody polskie 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza
WROCLAW 17.09 Interwencja 17.55 Wrocław się zmienia 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Magazyn z kulturze 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 W swoim czasie 21.02 Magazyn z kulturze 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (141, 142)
8.55 Ojciec Mateusz 14 (184, 185) - krym., Pol. 2015
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (579, 580)
12.25 Ojciec Mateusz 3 (37)
13.20 Komisarz Alex (1) - serial kryminalny, Polska 2012
14.15 Ranczo 9 (105, 106)
16.05 Domowe patenty 2
16.10 Postaw na milion - telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 22 (279)
19.20 Ranczo 10 (126) - obycz.
20.10 Rodzinka.pl (243, 244) - serial komediowy
21.25 Ojciec Mateusz 35 (448)
22.20 System - dramat krym.
FILM USA/Wlk. Bryt./Czechy 2015
0.50 Pitbull (23-25) - sens., Pol.

TVP KULTURA TVP KULTURA

11.30 Będzie lepiej
FILM - komedia, Polska 1936
13.20 Fenomen Foggia - dok.
14.25 Wachać kwiatki od spodu - czarna komedia, Francja 1964
16.10 Godzina z... Mieczysławem Foggiem
17.10 Straszny pan. I'm sorry
18.05 Tygodnik kulturalny
18.55 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - dok.
19.30 Video Killed the Radio Star - serial dok., Wlk. Bryt.
20.00 Wielecy kinomana
20.10 Wiściółki byk - dramat
FILM biograficzny, USA 1980
22.25 Czwartkowy klub filmowy - magazyn filmowy
22.35 Człowiek z żelaza
FILM - dramat społ., Polska 1981

afena ANTENA HD DVB-T2

11.35 Kabaretowy szal (17)
12.35 Winnice miłości (62)
13.45 Wojciech Ciejrowski - bosko przez świat (91, 92) - cykl reportaży, Pol.
14.50 Cieńżarówka przez śniegi 3 (2, 3) - serial dok.
16.50 77 TV 2 (13) - pr. rozr., Pol.
17.50 77 TV 5 (22) - pr. rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuzski (7)
19.58 Czas na pogodę! - pr. inf.
20.00 Morderstwa we Francji
FILM - Corzeze - krym., Fr. 2019
22.05 Morderstwa we Francji
FILM - Plaža Omaha - film kryminalny, Fr./Belgia 2018
0.05 Zbrodnia ukryta
FILM w walizkach: Historia Melanie McGuire - film kryminalny, USA 2022

TV 6 DVB-T2

6.55 Policjantki i Policjanci (651, 652) - serial obycz.
8.55 Kobra - oddział specjalny (195, 196)
10.55 48h. Zaginieni (261-263)
13.55 Policjantki i Policjanci (170) - serial obycz., Polska
14.55 Kobra - oddział specjalny (197, 198)
17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (91) - sens.
18.00 Strażnik Teksasu (2, 3)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (1, 2) - serial krym.
22.00 Koci (75, 76) - serial krym.
0.00 Domino śmierci - thriller, FILM USA 2019, reż. Ken Sanzel
1.55 Krejzi patrol (53-57)
4.30 Kuchnia pieniadze (38)
5.35 SuperLudzie Extra - mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST BBC FIRST

11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (1) - serial krym.
12.55 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2 (9, 10) - krym.
14.55 Ojciec Brown 5 (4) - krym.
15.50 Lewis (3) - krym., Wlk. Bryt.
17.00 My Life is Murder 4 (1) - serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer (13, 14)
19.50 Śmierć pod palmami 11 (4) - serial krym., Wlk. Bryt.
21.00 Ojciec Brown 13 (7)
22.00 Śmierć z dala od palm 4 (3) - serial krym., Wlk. Bryt.
23.15 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2 (9, 10) - krym.

ROMANCE TV ROMANCE TV

14.15 Inga Lindström: Siła wspomnień - dramat obyczajowy, Niemcy 2004
16.05 Toni - akuszer. Ucieczka z gniazda - komedia, Niemcy 2021
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (104) - obycz.
19.00 Górski lekarz (108)
20.00 Statek Marzeń
FILM - Mauritius - film obyczajowy, Niemcy 2014
21.55 Inga Lindström: Hanna
FILM i dobre życie - film obyczajowy, Niemcy 2023
23.50 Górski lekarz (108)
0.45 Statek Marzeń
FILM - Mauritius - film obyczajowy, Niemcy 2014

COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 10 (3-8) - kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 11 (14-19) - kom.
14.30 Dwóch i pół 12 (11-14)
16.25 Przyjaciele 10 (9-14)
19.30 Teoria wielkiego podrywku 11 (20-24) - kom.
21.35 Teoria wielkiego podrywku 12 (1) - kom.
22.00 The Office PL 2 (1, 2)
23.05 Comedy Club 8 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park 21 (8, 9)
1.00 Pracochnicy 5 (8, 9) - kom.
2.00 Śmiech nigdy nie będzie 3 (19, 20) - program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 21 (5-7)
4.30 Comedy Club 8 (6-8)

TVN FABUŁA TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty (12) - obycz.
10.50 Szpital św. Anny (63)
11.50 Prawa szansa 4 (4, 5)
13.55 Prawo Agaty (11) - obycz.
14.55 Detektywi (474, 475)
15.55 Po drugiej stronie kamery (5) - serial dokum.
17.00 Dziewczyny z Hollywood 3 (13) - rozr.
17.20 Psy i koty: Odwet Kitty
FILM - film familyjny, USA/Australia 2010
19.00 Szpital św. Anny (43)
20.00 Na bank się uda
FILM - komedia krym., Pol. 2019
22.20 Legendy ringu - komedia, FILM USA 2013, reż. Peter Segal
0.40 Batman: Początek
FILM - sens., USA/Wlk. Bryt. 2005

STOPKLATKA

6.50 **Złoty interes 2** (8) - rozr.
7.45 **Wojciech Ciejrowski - boso przez świat**
8.55 **Robert Makłowicz** (218, 205) - mag. kulin.
10.45 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (5)
10.55 **Górski lekarz** (10, 11)
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 3, 10) - serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 2** (22) - sens.
17.00 **MacGyver 3** (11) - serial sensacyjny, USA/Kanada 1987, wyk. Richard Dean Anderson, Dana Elcar
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (17, 18)
19.10 **Wojny kontenerowe 3** (8, 9) - serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (266) - reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (869, 870) - paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (297-299) - paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (921) - serial paradokumentalny w przestworzach
12.30 **Dlaczego ja?** (1472, 1473) - paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (389-393) - serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginięci** (99, 100) - serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (967) - serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (43) - serial krym.
21.00 **Gliniarze** (892) - paradok.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (74) - kom.
6.30 **Na sygnale** (456, 457) - serial fabularno-dokum.
7.45 **Ojciec Mateusz** (6)
8.45 **Komisarz Alex 24** (303)
9.35 **Rodzinka.pl** (75) - kom.
10.10 **Klan** (1424) - telen., Pol.
10.40 **Ranczo 6** (74) - obycz.
11.30 **Rodzinka.pl** (312, 313)
12.30 **Pan Mama** (53) - kom.
13.10 **Zaraz wracam 2** (133)
13.45 **Ojciec Mateusz 28** (357, 358) - serial krym.
15.40 **Komisarz Alex 24** (304) - serial kryminalny, Polska
16.30 **Na sygnale** (458, 459) - serial fabularno-dokum.
17.40 **Ranczo 6** (75, 76) - obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz** (359, 7) - serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (2) - serial dokumentalny
6.25 **Och! Kabaret 4** (4) - program rozrywkowy
7.15 **Zwierzęta Wajraka 3** (3) - serial dokumentalny
7.45 **Polska Kronika Filmowa** - serial dokum.
7.55 **Syn szczęścia** - film krótkometrażowy, 2024
8.25 **Tama** - etiuda film., 2024
8.50 **Potop Redivivus** - film historyczny, 2014
12.50 **Konsul** - komedia kryminalna, 1989
15.05 **Piłsudski** - film biograf., 2019, wyk. Borys Szyz, Magdalena Bocarska
17.20 **Pogranicze w ogniu** (3, 4) - serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (14, 15) - serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Doktor Larsen** (9, 10) - serial obycz., USA 2025
9.25 **Castle 8** (1, 2) - serial krym., USA 2015-2016
11.25 **Detektyw Monk 3** (1, 2) - serial kryminalny, USA
13.25 **Agenci NCIS: Hawaje** (1, 2) - serial kryminalny, USA 2021
15.20 **Agenci NCIS 15** (11, 12) - serial sensacyjny, USA
17.10 **Kryminalne zagadki Las Vegas** (11, 12) - serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 **Castle 8** (3, 4) - serial krym., USA 2015-2016

CANAL+ PREMIUM

8.50 **Kiler** - komedia
10.35 **Warcart: Początek** - film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
12.35 **Łapu-capu**
12.40 **Morderstwo w ambasadzie** - film krym., Wlk. Bryt. 2025
14.05 **Cat's Eyes** (8-ost.)
15.00 **Hollywood Buzz** - mag.
15.30 **Dalajlama. Przejmącość do szczęścia**
17.05 **Saga „Zmierzczeni”** - film fantasy, USA 2010
19.05 **Łapu-capu**
19.10 **Mamma Mia!** - komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008

BIOGRAFICZNY

20.00 **Kamerdyner** - USA
FILM 2013, rez. Lee Daniels
W roku 1952 Cecil Gaines (Forest Whitaker, zdj.) otrzymuje posadę kamerdynera w Białym Domu. Przez kolejne dekady staje się świadkiem wydarzeń przełomowych dla kraju i świata. 165 min

22.45 **Czerwony smok** - thriller, USA/Niemcy/Włochy 2002, wyk. Anthony Hopkins
1.30 **Wszystcy jesteśmy Chrystusami** - dramat psychologiczny, Polska 2006
3.50 **Fuga** - film psychologiczny, Polska/Czechy/Szwecja 2018

THRILLER

22.00 **Hanna** - USA/Wielka Brytania/Niemcy 2011
Nastoletnia zabójczyni (Saoirse Ronan, zdj.) została wysłana przez ojca, byłego komandosa (Eric Bana, zdj.). Ma wypełnić pierwsze zadanie. Odkrywa nieziane fakty ze swojej przeszłości. 135 min

0.15 **Volta** - komedia, Polska
FILM 2017, wyk. Andrzej Zieliński, Olga Bołądź
2.40 **Wydarzenia**
3.20 **Ewa gotuje** (506) - mag.
4.00 **Szternica Navala** (3) - magazyn sportowy
4.55 **Interwencja** - mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (174) - serial dokum., Pol.

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 6** (77, 78) - Pol. Osamotniona w walce z pikieterkami Lucy postanawia do nich dołączyć. Po zroku uczestnicy protestu zaczynają rozgrzewać się alkoholem, którym czestują także panią wojt. 110 min

23.20 **Ojciec Mateusz 28** (360) - serial kryminalny, Polska
0.15 **Biały Potok** - komedia, FILM Polska 2021
1.50 **Oficerowie** (1) - serial sensacyjny, Polska 2006, wyk. Cezary Pazura, Katarzyna Cyńke
2.45 **Zatoka szpiegów 2** (16, 17) - szpiegowski, Pol.
4.20 **Klan** (1424) - telen., Pol.
4.55 **Zaraz wracam 2** (133)

BIOGRAFICZNY

20.00 **Wałęsa. Człowiek z nadziei** - 2013
PRL. Pracownik stoczni, Lech Wałęsa (Robert Więckiewicz, zdj.), walczy o prawa robotników. Zostaje szefem związków zawodowych. Z czasem zmienia się w charyzmatycznego lidera. 165 min

22.45 **Mała wielka miłość** - komedia romant., 2008, wyk. Joshua Leonard
1.05 **Ach śpij, Kochanie** - film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chyra
3.10 **Dom zły** - dramat
FILM kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
5.45 **7 słów o przemianach** - etiuda dokumentalna

FANTASY

21.05 **Saga „Zmierzczeni”: Przed świtem. Część 2** - USA 2012
Bella i Edward wychowują Renesmee (Mackenzie Foy, zdj.). Dziewczynce zagraża ród Volturi. Zarówno jej rodzina, jak i Jacob (Taylor Lautner, zdj.), robią wszystko, by ją ochronić. 140 min

23.25 **Bez litości 2** - thriller, USA 2018
1.55 **Castle 8** (3, 4) - krym.
3.45 **FBI 2** (1) - serial kryminalny, USA 2020, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki
4.45 **Walker. Strażnik Teksasu** (2) - serial krym.
5.30 **Blok promocyjny AXN**

KRYMINALNY

21.00 **To nie jest zagadka kryminalna** (5)
Drzwi posiadłości znów otwierają się dla nowych gości. Do Magritte i innych dołączają Picasso, Guggenheim i Freud. Dochodzi do kolejnego zaginięcia. 60 min

22.00 **Miasteczko Shelby Oaks** - horror, Belgia/USA 2024
23.30 **Powłanie** - dramat sensacyjny, USA 2025, wyk. Mel Gibson
1.15 **Syn przetrwania** - horror, Wielka Brytania/Francja 2025

13 ULICA

6.10 **Zbrodnie idealne** (5, 6) - serial kryminalny, Fr. 2017
8.20 **Petra** (1) - serial krym., Wł.
10.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 14** (7, 8) - sens.
12.15 **Motyw 4** (10, 11) - krym.
14.10 **Zbrodnie idealne** (7, 8) - serial kryminalny, Fr. 2017
16.20 **Petra** (2) - serial krym., Wł.
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 14** (9, 10) - serial sensacyjny, USA 2022-2023
20.10 **Motyw 4** (10, 11) - serial kryminalny, Kanada 2016
22.00 **Podróżnik** (2) - serial krym.
23.55 **Uwieziona moc** - film s.f., USA 2022, wyk. Bruce Willis, Michael Rooker
2.10 **Petra** (2) - serial krym., Wł.
4.00 **Zbrodnie idealne** (5, 6) - serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (17)
6.55 **Na ratunek 112** (855) - serial paradok., Pol. 2023
7.25 **Doktor Martin** (7) - obycz.
8.25 **Przyjaciółki** (269, 270) - serial obycz., Polska 2024
10.25 **Świat według Kiepskich** (114, 115, 182, 183, 131, 132, 35) - serial komediowy
14.30 **Piąty element** - film s.f., Francja 1997
16.50 **S.W.A.T.: Miasto w ogniu** - film sensacyjny, USA 2011
18.45 **Venom** - film s.f., Chiny/FILM USA 2018, wyk. Tom Hardy
21.00 **Bullet Train** - film sensacyjny, Jap./USA 2022
23.30 **Bad Boys 2** - komedia
FILM sensacyjna, USA 2003
2.40 **Ślad** (98, 99) - serial krym.
4.35 **Na ratunek 112** (822, 823)

HBO

9.25 **Batman Azteków: Starcie imperiów** - film anim., USA/Meksyk 2025
10.55 **Besiar** - dramat obycz., FILM Włochy/Francja 2022
12.35 **Na planie 23** (22) - mag.
13.00 **La Grazia** - dramat
FILM obyczajowy, Włochy 2025
15.15 **Do granic** - dramat
FILM obyczajowy, Hiszpania 2022
16.35 **Co będzie dalej?**
FILM - komediodramat, USA 2023
18.20 **Te dni** - komedia, USA
FILM 2025, wyk. Keke Palmer, SZA
20.00 **Zniknięcia** - horror, USA
20.05 **Prawa**, wyk. Julia Garner
22.05 **Prawa ludzi** - film
FILM kryminalny, USA 2024
23.45 **Królestwo niebieskie**
FILM - dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005

WARNER TV

6.25 **Prawo Agaty** (2, 3)
8.25 **JAG - Wojskowe Biuro Śledcze 9** (2) - serial sens.
9.20 **Bajer z Bel-Air 3** (2, 3)
10.20 **Prawo Agaty** (2) - obycz.
11.25 **Pełna chata 6** (3, 4) - kom.
12.25 **JAG - Wojskowe Biuro Śledcze 9** (3, 4) - sens.
14.15 **Bajer z Bel-Air 3** (2-5)
16.15 **Pełna chata 6** (3-6) - kom.
18.20 **Kopciuszek. W rytmie**
FILM miłości - komedia romantyczna, USA 2011
20.00 **Seks w wielkim mieście 2** - komedia romantyczna, USA 2010
22.55 **Greystoke: Legenda Tarzana, władcy małp** - przyg., Wlk. Bryt. 1984
1.35 **Kryminalni: Misja śląska**
FILM - film kryminalny, Pol. 2006

ALE KINO+

9.20 **Wolna krowa** - film krótkometr., Polska 2023
10.00 **Bestia** (1, 2) - krym., Kan.
12.00 **Ver 12** (4) - serial krym.
13.55 **Na pustyni nie ma cienia** - dramat obyczajowy, Francja/Israel 2023
16.10 **Marokańskie wakacje** - komedia, Hiszpania 2023
18.15 **Ver 12** (5) - serial krym.
20.10 **Na fali ryzyka** - thriller, USA 2023
22.15 **Przekleństwo wyspy** - thriller, Fr./Kan./USA 2000
0.25 **Godzina prawdy** - thriller, FILM USA 2020, wyk. Anne Heche
2.35 **Klangor** (4) - serial krym.
3.25 **Wiarołom** - dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021
4.40 **Skowyt** - film krótkometr.
5.15 **Sortownia** (4) - psycholog.

CANAL+ FILM

13.15 **W pamięci** - krótkometr.
13.30 **Kaskader** - komedia
FILM sensacyjna, USA 2024
15.35 **Wolna krowa**
16.05 **Saga „Zmierzczeni”: Przed świtem. Część 1** - film fantasy, USA 2011
18.00 **Tożsamość Bourne a** - thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 **Łapu capu** - rozr., Pol. 2026
20.00 **Pies 51** - thriller, Francja
FILM 2025, wyk. Gilles Lellouche
21.40 **Franz Kafka** - dramat
FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
23.45 **Neukończony film** - dramat obyczajowy, FILM Singapur/Niemcy/USA 2024
1.30 **Cicha noc, śmierci noc** - horror, USA 2025

SCI FI

6.00 **Wojna królestw** (5)
7.00 **The Ark** (8-10) - serial s.f.
10.00 **Bibliotekarze** (1, 2)
11.50 **Czarodziejki 7** (9, 10)
13.40 **Grimm 4** (7, 8) - fantasy
15.30 **Bibliotekarze** (3, 4) - serial przygodowy, USA 2014
17.20 **Czarodziejki 7** (11, 12) - serial fantasy, USA 2005
19.10 **Grimm 4** (9, 10) - fantasy
21.00 **Wyscig z czasem** - thriller s.f., USA 2011
23.10 **Uciec, ale dokąd?** - film sensacyjny, USA 1993
1.10 **Powietrze** - dramat
FILM s.f., USA 2015
3.05 **Czarodziejki 7** (11, 12) - serial fantasy, USA 2005
5.00 **Wojna królestw** (5)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (19) - serial animowany
9.55 **Kosmiczna załoga** - komedia s.f., USA 1999
12.00 **Jak stracił chłopak** - film w 10 dni - komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
14.30 **Nieoczekiwana zmiana miejsc** - kom., USA 1983
17.05 **Mission: Impossible - Ghost Protocol** - sens., USA/Czechy/ZEA 2011
20.00 **Mission: Impossible - Rogue Nation** - film sensacyjny, USA 2015
22.55 **Equilibrium** - film s.f., USA
FILM 2002, wyk. Dominic Purcell
0.55 **Za cenę życia** - dramat
FILM sensacyjny, USA 2006

FX

9.00 **Z archiwum X** (19) - s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) - serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
13.45 **Agenci NCIS** (6, 7) - sens.
15.35 **FBI** (19) - serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) - serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (20) - s.f.
19.15 **FBI** (20) - serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
22.00 **Grey's Anatomy: Chirurgi** (12) - obycz.
22.55 **Speed. Niebezpieczna prędkość** - film sensacyjny, USA 1994
1.15 **Z archiwum X** (20) - s.f.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (8, 9) - serial krym., Australia
11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (1, 2) - serial kryminalny
13.10 **Poirot** (1) - krym., Wlk. Bryt.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (10, 11) - serial krym., Australia
17.50 **Panna Scarlet i komisarz** (3, 4) - serial kryminalny
20.00 **Zaginiona dziewczyna** - thriller, USA 2014
23.00 **12 godzin** - film sensacyjny, USA 2012
0.50 **Efekt motyla** - thriller, USA
FILM 2004, wyk. Ashton Kutcher
3.30 **Baba Jaga** - horror, FILM Wielka Brytania 2016

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** - rozr., Pol. 2026
9.55 **Planeta Singli. Osiem historii** (7) - serial kom.
10.55 **Naruto** (19-21) - anime
12.25 **Łapu capu** - rozr., Pol. 2026
12.35 **Malediwy. Wodne królestwo Oceanu Indyjskiego** (1-3) - serial dok.
15.05 **Łapu capu** - rozr., Pol. 2026
15.10 **Godzina zero** (1-4) - krym.
18.15 **Łapu capu** - rozr., Pol. 2026
18.25 **The Office PL 2** (1-3)
20.00 **Klangor 2** (3, 4) - krym.
21.50 **Premierowa jazda** - mag.
22.00 **Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (3, 4) - serial sens.
23.40 **Koniec lata** (3, 4) - krym.
1.45 **Planeta Singli. Osiem historii** (7) - serial kom.

CANAL+ 360

14.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (2)
15.00 **Chwila prawdy** (5) - dok.
16.00 **Hot Roads - Najniebezpieczniejsze drogi świata** 3 (5) - serial dokum.
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opalach 7** (14) - dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (11) - serial dok., Wlk. Bryt.
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opalach 7** (15) - dok.
20.00 **Champions Club** - mag.
21.05 **Okrepy wojenne** (8) - dok.
22.00 **Pokonani** (8) - serial krym.
23.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (1)
0.05 **Widzew. Razem tworzymy siłę** (2) - dok.

TLC

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
11.00 Rodzina 10+ 8 (6) – rozr.
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (11)
13.00 Bawić się jak amisy 7
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posćcielowo rozmowy 7
16.00 Historia wielkiej wagi (2): Octavia – serial dokum.
18.00 Pokonał otyłość (6)
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach
20.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7: Pierwszy dzień z twoim dzieckiem – dok.

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (48, 49) – serial paradokumentały
8.00 Komisarz Mama (27) – serial kryminalny, Polska
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (29) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (61, 62) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (120, 121)
14.30 Kolacja w ciemno (90, 91) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (20)
18.00 Nasz nowy dom (328, 329) – reality show

TVN STYLE

5.15 Czas na zmianę (2)
5.45 Damy i wiesznaczkini. Litwa 2 (25, 26) – pr. rozr.
7.35 Zgłoś remont 11 (9)
8.35 Pojedynek na podróże (2) – pr. rozr., Polska 2023
9.35 I nie opuścisz Cię aż do ślubu (2)
10.20 Pouklądani (2, 3) – rozr.
11.25 Ugotowani (3, 4)
13.30 Kuchenne rewolucje (11, 10) – pr. rozr., Polska
15.35 Babski biznes (8-ost.)
16.40 Jestem z Polski 16 (36) – serial dokum., Pol. 2025
17.45 Kuchenne rewolucje (14, 1, 2) – pr. rozr., Polska

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbow
10.00 Klan z Alaski
11.00 Przetwrać nad Jonukem
12.00 Fani czterech kółek 15
13.00 Nagi instykt: przetwarzania 11
15.00 Złomowisko PL 4 (4)
16.00 Gorączka złota 16 (3)
17.00 Nic do zgłoszenia 3 (7)
18.00 Kamperem przez świat (4)
19.00 Złomowisko PL 7 (12, 13)

TVP HISTORIA

10.40 Historia kuchni polskiej (12) – mag. kulin.
11.35 Świat w filizance herbaty (3) – serial dok.
12.40 Juliusz Cezar, narodziny dyktatury (2)
13.35 „Alternatywy 4”, czyli jak się robi kultowy serial – reportaż
13.55 Królowie (25) – hist., Pol.
14.30 Pogranicze w ogniu (13) – serial sens., Polska
15.35 Sensacje XX wieku
17.30 Czas honoru (64)
18.20 Encyklopedia II wojny światowej (1, 2)
19.25 Królowie (64) – hist., Pol.

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (4)
10.00 Gwiazdy lombardu (57-60) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy (1) – dok.
13.00 Premiera: Poszukiwacze historii (8, 9)
14.00 Naziści: ściślej tajna nauka (5, 6) – serial dok.
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (10, 11) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (28, 1)
20.00 Największe wynalazki starożytności (1) – dok.
21.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (9) – dok.

21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu
23.00 Dr Pryszczyla 5
1.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7
2.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

21.00 Ranka w ciemno (9)
21.00 Kolacja w ciemno (94)
22.00 Gry małżeńskie (205, 192) – reality show
0.00 Love Island. Wyspa miłości (8, 9)
2.00 Gry małżeńskie (193, 194) – reality show
4.00 Zdrady (74, 75) – serial paradokumentały, Pol.

20.50 Bitwa o gości (11) – reality show, Pol. 2026
21.50 Jestem z Polski 16 (38, 39) – serial dokum.
23.45 Niezwykłe Stany Prokopa (5) – rozr., Pol.
0.50 EuroPOLKI studentki (193, 194) – reality show
1.50 Pojedynek na podróże (7) – pr. rozr., Polska 2023

21.00 Symbiolistki (1)
22.00 Symbiolistki 14
23.00 Nagi instykt: przetwarzania 12
0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2
1.00 Hot rod wg Kindiga (15) – serial dok.
3.00 Królowie asfaltu 9 (12)

20.00 Psy wojny – film sens.
21.00 Wielka Brytania/USA 1980
21.50 Świadkowie Putina – film dokumentalny
23.50 Sensacje XX wieku – program historyczny
1.40 Encyklopedia II wojny światowej: B – Barbarossa – serial dokumentalny

22.00 Premiera: Operacja Barbarossa. Wojna wyniszczająca (1/2, 2-ost.) – film dok., Fr.
0.00 Droga bez powrotu. Przemoc gangów w Szwecji – film dokum.
1.00 Rolnicy. Podlasie (25-28) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.

METRO

8.35 Szpital (730, 731) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (299, 300)
12.35 Anatomia piękna 2 – rozr.
13.35 Zapiski na życie 5 (4)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (148) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – teleturmuł, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 16
18.00 Prawo Agaty 5 (2) – obycz.
19.00 Kartoteka 9 (30) – fab. dok.
20.00 Oszukać złodzieja – sens., FILM Hiszpania/Argentyna/Fr. 2016
22.10 Constantine – horror, FILM USA/Niemcy 2005
0.35 Zbrodnice z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.
1.35 Szpital (726) – paradok., Pol.
2.35 Szkoła (818, 813) – paradok.

ZOOM

8.00 Świątek Teksaś 8 (5, 6)
9.50 Maciwyk (20, 21) – sens.
11.55 Pułapki umysłu
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
15.30 Sensacje XX wieku – hist.
17.55 Wiolecje Cewjowski – bosy preż świat
20.00 Eksperyment: Odsiadka
21.05 Kobra – oddział specjalny 22 (6) – sens.
22.05 Dynamo: Więcej niż magia 2 – serial dokum.
23.05 Magia nagosci. Niemcy
0.05 Magia nagosci. Norwegia 4 – pr. rozryw.
0.55 Magia nagosci. Najlepsze momenty – rozr., Wlk. Bryt.
2.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

10.55 10 zadań specjalnych Michela Morana 6 – pr. rozr.
12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.
13.10 Posiekani na siodko
14.00 Dzielne potrawy – dok.
15.05 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.50 Słodka potyczka – mag.
19.50 Kulinaryny poker
20.50 Bójka na plaży – serial dok.
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Akcja: Restauracja!
23.55 Człowiek kontra jedzenie
1.25 Pyszne miejscówki – mag.
3.25 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

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

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetwanie w kanadyjskiej dzicy
13.00 Wojna widziana z powietrza
15.00 Strzegąc granic – serial dok.
17.00 Klucze do przepowiedni
18.00 Wicelena Jia: Hideki Tojo
19.00 Piękno pod wodą: II wojna światowa: Japoński konwoj
20.00 Katastrofa w przestworach: Chaos w kabinie – dok.
21.00 CIA: Tajemnice i szpiegzy
22.00 Tajne służby w akcji – dok.
23.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Prawda – serial dok.
0.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem – serial dokumentalny
1.00 CIA: Tajemnice i szpiegzy

BBC EARTH

11.10 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
12.15 Błękitna Planeta 2: Kulisy
13.20 Pociągami przez Imperium Osmańskie
14.20 W okowach mrozu – dok.
15.20 Życie na pustkowiu – dok.
16.20 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
17.35 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
18.40 Zielona planeta – serial dok.
19.45 Amerykańskie Południe
20.55 Życie na pustkowiu 12
21.55 W okowach mrozu – dok.
22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.
0.10 Tsunami w święta – dok.
1.00 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
2.00 W okowach mrozu 11

WP

9.55 Pogoda
10.00 Drogi z piekła rodem – dok.
11.00 Porzucone budowle 8
12.00 Wariaci za kierownicą
13.00 Maklowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.58 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnice w Alpach 6 (4)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 3
21.00 Policjanci w akcji (2)
21.57 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 15
23.00 Mistrzowie Kabaretu 14
0.00 Mistrzowie Kabaretu 7
1.00 Mistrzowie Kabaretu 16
2.00 Mistrzowie Kabaretu

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (14) – kom.
10.30 Wzięzione – serial dokum.
12.00 Pilot 5 (7, 8) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (329, 330) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bunchy 4 (63-68) – serial komediiowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (63-65)
21.00 Zdrady (103) – paradok., Pol.
2.00 Ślad (14, 15, 105) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.55 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Letnia chatka na lata – rozr.
10.55 Zarobik na remoncie 6
11.55 Uratuj swój ogród 8 – mag.
12.55 Nowa Maja w ogrodzie 4
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 6
15.05 Mieszkanie na miarę
17.00 Polowanie na ogród 7 – program rozrywkowy
18.15 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.
21.15 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 7
23.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
0.15 Sprzątaczkini (10-12) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Bahama – reality show
8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Nieoczywiste miejsca – serial dokumentalny
12.15 Oblicza Azji – serial dokum.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Złotka z Alaski – serial dok.
19.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
21.05 Nagi instykt: przetwarzania – serial dokumentalny
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.55 Oblicza Azji – serial dokum.
3.00 Złotka z Alaski – serial dok.
5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Europa z powietrza
10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Gęsia skórka
11.00 Parki narodowe w Austrii
12.00 Najgroźniejsze meduzy świata – film dokumentalny
13.00 David Attenborough: Świat oceanów – film dok.
15.00 Drapejnik kontra ofiara
16.00 Parki narodowe Ameryki
17.00 Stworzone, by przetrwać
18.00 Wybrzeże Chorwacji – dok.
19.00 Zwierzęki w amoku
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Przedziwna planeta Ziemia: Dom – serial dokum.
3.00 Europa z powietrza

POLSAT WIASAT HISTORY

9.00 Życie w kraju Hitlera – dok.
10.05 Ramzes: władca Egiptu
11.05 Wojna światowa: 1914-1945
12.15 Military ranking: Okręty starożytności: Czinyngi-cha
14.20 Przewodcy III Rzeczy
16.40 Grobowce egipskich kapłanek – dok., Wlk. Bryt.
17.50 Wojenne fabryki 3
18.50 Military ranking: Okręty
20.00 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
21.15 Naziści: Korzenie iza
23.15 Ramzes: władca Egiptu
0.15 Wojenne fabryki 3
1.15 Military ranking: Okręty

CANAL+ KUCHNIA

15.45 Włoska Kuchnia Gino...
16.40 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.
17.35 David Rocco w zaciścu domowej kuchni – dok.
18.30 Jakubiak rozgryza Małtę
18.55 Nie tylko kimchi 2 – mag.
19.25 M jak mięso 10 – mag. kulin.
20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11
0.35 Bitwa na smaki: David vs Matteo 2

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 16
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Porządki must być – dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.
23.05 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum.
0.45 Cudotwórcy 6 – mag.
1.35 Remont w 48h 9 – mag.

SUPER POLSAT

13.30 Świat według Kiepskich (9) – serial komediiowy, Polska
14.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.
15.35 Ninja Warrior Polska
17.30 Lekkoatletyka: Memoriał Ireny Szewińskiej – Bydgoszcz 2026 (live)
20.30 Świat według Kiepskich (79) – serial kom., Polska 2006
21.00 Książ – horror s.f., USA 2011
22.50 Desperado – film
FILM sensacyjny, USA/Meksyk 1995
0.55 Backdoor: Wyjście awaryjne (4) – serial kom.

TVP KOBIEȚA

13.55 Wielkie misje kosmiczne Artemis 2 – film dok., Pol.
15.00 Bliśko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską
15.30 Ojciec Mateusz 29 (373, 374) – serial kryminalny
17.25 Małdyżyna – sztuczny raj
18.35 62. KFPP w Opolu – Trzy ciwiarci Jacka Cygana – rodziny
19.35 Miłość i nadzieja (258)
20.35 Wichrowe wzgórze (239)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (241) – serial obycz.
22.30 Usłane rżami
FILM – komedia, Francja 2020

PLANETE+

12.15 Dokąd zniknął? 4 – dok.
12.35 Hannu – dzialaczk rysi
13.40 Planeta Kalifornia (2) – dok.
14.50 Krajobrazy świata – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 4 – serial dokum.
16.55 Afryka z góry: Botswana
18.05 Na targach świata 2: Indie
18.50 Cytadela Sisteron. U wrót Prowansji – film dokum.
19.45 Jak wyprodukować szczęście – film dokum.
20.50 Niezwykłe podróże koleją
22.00 Wielki smog londyński
23.10 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj – dok.

TVP DOKUMENT

13.05 Z ust royalsovs
14.00 Król Iak: Podrój – cykl dok.
14.55 Najwspanialsze drzewo Australii (2) – dok., Australia
16.05 Cuda światowego transportu: Rewolucja
17.10 Wyspa Świętej Heleny
18.15 Tischner – film dokum., Pol.
19.25 Casting – film dokumentalny
20.05 Fontainebleau – prawdziwy dom francuskich monarchów
21.10 Ostatni szpieg – film dok.
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Jak zrobić na Etiopii

<p>TVP SPORT D3 12</p> <p>TVP SPORT</p> <p>6.35 Mundial 2026 - Legenda miejskie</p> <p>7.15 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa - finał</p> <p>9.05 Kamera TVP Sport</p> <p>9.40 Piłka nożna - mecz towarzyski: Polska - Reszta Świata</p> <p>11.45 Ring TVP Sport - mag.</p> <p>12.45 Hokej: NHL - mecz 3. rundy fazy play-off</p> <p>13.45 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga - półfinałowy mecz barażowy</p> <p>15.50 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga - półfinałowy mecz barażowy</p>	<p>EUROSPORT 1</p> <p>8.30 Kolarstwo: Giro d'Italia</p> <p>10.00 Racing on the Edge</p> <p>10.30 Triathlon: T100 World Tour - Pampeluna - podsumowanie</p> <p>11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 3. rundy (live)</p> <p>14.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 3. rundy (live)</p> <p>16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 3. rundy (live)</p> <p>18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 3. rundy (live)</p>	<p>POLSAT SPORT 1</p> <p>6.00 Siatkówka mężczyzn - mecz towarzyski</p> <p>9.00 Kosa na Kosę</p> <p>10.00 Siatkówka mężczyzn - mecz towarzyski</p> <p>12.30 Siatkówka kobiet - mecz towarzyski</p> <p>15.00 Siatkówka mężczyzn - mecz towarzyski</p> <p>18.00 Lekkoatletyka: Memoriał Ireny Szewińskiej - Bydgoszcz 2026 (live) Swoją udział w zawodach potwierdzili m.in. Natalia Bukowiecka, Pia Skrzyżowska, Jakub Szymański.</p>	<p>TVP ABC D3 12</p> <p>8.30 Wissper</p> <p>9.00 Tru i Tęczowe Królestwo</p> <p>9.30 Domisie</p> <p>10.00 Ugotuj nam bajkę</p> <p>10.20 Przygody Bolka i Lolka</p> <p>10.45 Reksio</p> <p>11.05 Małe i duże przygody Miffy</p> <p>11.35 Stacyjkowo</p> <p>11.55 Strażak Sam 6</p> <p>12.25 Domisie</p> <p>13.00 Zaczarowany świat...</p> <p>13.20 Pszczołka Maja</p> <p>13.50 Lupin wśród bajek</p> <p>14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham</p>	<p>MINIMINI+</p> <p>11.45 Mush-Mush i Grzybaski</p> <p>12.10 Strażak Sam 16</p> <p>12.25 Blaze i megamaszyn 2</p> <p>12.50 Moje urodziny</p> <p>13.00 Blaze i megamaszyn 2</p> <p>13.30 Koci domek Gabi</p> <p>13.56 Moje urodziny</p> <p>14.03 Kicia Kocia</p> <p>14.22 Cloudy & Stormy</p> <p>14.45 Gazu, pieski, gazu! 2</p> <p>15.10 Baranek Shaun</p> <p>15.36 Jeżyk Happy</p> <p>15.55 Mały Charlie</p> <p>16.05 Mega Ekspres</p> <p>16.30 Ciekawski George 5</p> <p>17.00 Strażak Sam 16</p>	<p>TVN 24</p> <p>7.30 Jeden na jeden - poranny wywiad TVN 24</p> <p>8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>15.00 15 na żywo</p> <p>16.00 Fakty po południu</p> <p>18.00 Tak jest - pr. publicyst.</p> <p>19.15 Serwis informacyjny</p> <p>19.25 Fakty po Faktach</p>
<p>17.55 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa - mecz finałowy: Plast - Eurobus Przemysł (live)</p> <p>20.05 Boks: Polska Liga Boksu - mecz: Królewski Kraków - KKB Ruszn Kielce (live)</p> <p>23.00 Sportowy wieczór</p> <p>23.30 Boks: Gała w Newark - podsumowanie</p>	<p>20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 3. rundy (live)</p> <p>23.30 Kolarstwo: Giro d'Italia - 19. etap: Feltre - Alleghe</p> <p>0.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz 3. rundy gry pojedynczej</p> <p>1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia - 19. etap: Feltre - Alleghe</p>	<p>20.05 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga - mecz półfinałowy fazy play-off (live)</p> <p>23.30 Siatkówka mężczyzn - mecz towarzyski</p> <p>1.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu - mecz gry pojedynczej</p>	<p>14.45 Yakari</p> <p>15.15 Al-chemik</p> <p>15.35 Mała Marinette</p> <p>16.05 Kreccio</p> <p>16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści</p> <p>17.05 Dino Ranczo</p> <p>17.30 Piotrusz Królik 2</p> <p>18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana</p>	<p>17.25 Staś i fajna Babcia</p> <p>17.50 Moje urodziny</p> <p>17.56 Smerfy</p> <p>18.25 Leśna rodzina: Pamiętniki Frei</p> <p>18.50 Bacznie oczka</p> <p>19.05 Kicia Kocia</p> <p>19.25 Mały Charlie</p> <p>19.36 Jeżyk Happy</p> <p>19.52 Basia 2</p>	<p>20.00 Bez kitu - pr. publicyst.</p> <p>21.00 Polska i świat</p> <p>22.00 Szkoło kontaktowe</p> <p>23.00 Dzień po dniu</p> <p>23.42 Kroniki sportowe</p> <p>0.00 Fakty po Faktach</p> <p>0.45 Bez kitu - pr. publicyst.</p> <p>1.50 Tak jest - pr. publicyst.</p> <p>2.45 Nowa Maja w ogrodzie</p> <p>3.15 Szkoło kontaktowe</p>
<p>CANAL+ SPORT</p> <p>11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Górnik Zabrze - Radomiak Radom</p> <p>13.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Valencia CF - FC Barcelona</p> <p>15.45 Premier League Stories (42)</p> <p>16.20 Premier League: The Big Interview (42)</p> <p>16.55 Speedway+</p> <p>17.30 Żużel: PGE Ekstraliga - mecz: KRONO-PLAST Włokniarz Częstochowa - Betard Sparta Wrocław (live)</p> <p>20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin - GKM Grudziądz (live)</p> <p>23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 156</p>	<p>EUROSPORT 2</p> <p>10.30 Racing on the Edge - magazyn sportowy</p> <p>11.00 Bieg górskie: GT World Series - Trydent - podsumowanie</p> <p>11.30 Kolarstwo: Giro d'Italia - 18. etap</p> <p>12.15 Kolarstwo: Giro d'Italia - 19. etap (live)</p> <p>16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - 3. runda (live)</p> <p>18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - 3. runda (live)</p> <p>21.00 Kolarstwo: Giro d'Italia - 19. etap: Feltre - Alleghe</p> <p>22.00 Golf: Charles Schwab Challenge - 2. runda (live)</p> <p>1.00 Kolarstwo: Giro d'Italia - 19. etap: Feltre - Alleghe</p>	<p>POLSAT SPORT 2</p> <p>6.00 Hokej: Mistrzostwa świata - Szwajcaria 2026</p> <p>8.30 Hokej: Mistrzostwa świata - Szwajcaria 2026</p> <p>11.00 Siatkówka</p> <p>13.00 Piłka nożna: Copa Libertadores - mecz: CA Boca Juniors - CA Universidad Católica</p> <p>15.00 Magazyn sportowy</p> <p>17.30 Hokej: MŚ - Szwajcaria 2026 - ćwierćfinał</p> <p>20.00 Hokej: MŚ - Szwajcaria 2026 - ćwierćfinał</p> <p>22.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga - mecz półfinałowy fazy play-off</p> <p>1.00 Sporty walki: FEN 56 we Wrocławiu: T. Ostrowski - Ł. Stanek 05.10.2024</p>	<p>NICKELODEON</p> <p>8.40 Harmidom 4</p> <p>9.30 Wylde Pak - zakrecona paka 2</p> <p>9.55 Grzmotomocni: Tajniacy</p> <p>10.25 Niebezpieczny Henryk 4</p> <p>10.55 Niebezpieczny Henryk 5</p> <p>11.20 That Girl Lay Lay</p> <p>11.50 Harmidom 4</p> <p>12.45 Harmidom 3</p> <p>13.05 SpongeBob Kanciarstopy 11</p> <p>14.30 Harmidom 15.30 Smerfy</p> <p>16.00 SpongeBob Kanciarstopy 9</p> <p>16.25 SpongeBob Kanciarstopy 14</p> <p>16.40 Patryk Rozgwiazda Show 4</p>	<p>TELETOON+</p> <p>7.52 W Papierowym Porcie 2</p> <p>8.20 Kumpel z dzungli na ratunek! 3</p> <p>8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3</p> <p>9.25 Dodo</p> <p>9.55 Charlotte i trzy muszkieterki</p> <p>10.26 Anzelo rzadzi</p> <p>10.52 Siostry 2</p> <p>11.22 Polly Pocket 6</p> <p>12.16 Charlotte i trzy muszkieterki</p> <p>12.45 Kumpel z dzungli na ratunek! 3</p> <p>13.39 Polly Pocket 6</p> <p>14.22 Dinuś i Lusja</p> <p>14.50 Siostry 2</p> <p>15.19 Polly Pocket 6</p>	<p>TVP Info_ TVP INFO</p> <p>15.45 Panorama</p> <p>16.00 Dzień w godzinę</p> <p>17.00 Teleexpress</p> <p>17.15 Teleexpress Extra</p> <p>17.35 Panorama</p> <p>17.42 Wykrzywacz kłamstw</p> <p>18.00 Panorama</p> <p>18.30 Forum</p> <p>19.10 Serwis Info Wieczór</p> <p>19.30 Program informacyjny 19.30</p> <p>20.18 Kłamstwo nie przejdzie</p> <p>21.00 Kwiatki polskie</p> <p>21.45 Panorama</p> <p>22.10 Oko na świat</p> <p>22.30 Program informacyjny 19.30</p> <p>22.45 112. Magazyn kryminalny</p> <p>23.00 Panorama dnia</p>
<p>CANAL+ SPORT 2</p> <p>6.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu</p> <p>8.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu - mecz finałowy gry pojedynczej</p> <p>10.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu</p> <p>13.00 Dart: Elten Safety Shoes Darts Open w Kilonii (live)</p> <p>17.10 8 wspaniałych (8, 2)</p> <p>19.00 Dart: Elten Safety Shoes Darts Open w Kilonii (live)</p> <p>23.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu - mecz finałowy gry pojedynczej</p> <p>1.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa</p>	<p>ELEVEN SPORTS 1</p> <p>12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Bologna - Inter</p> <p>14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka - mecz: Bayern - 1. FC Köln</p> <p>16.00 Piłka nożna: Liga włoska - mecz: Torino FC - Juventus</p> <p>18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Getafe CF - CA Osasuna</p> <p>20.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (4)</p> <p>20.40 Piłka nożna: Liga francuska: Nice - AS Saint-Etienne (live)</p> <p>22.55 Full Impact (38)</p> <p>23.30 Made in Italy (6, 5)</p> <p>0.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern - Stuttgart</p>	<p>POLSAT SPORT 3</p> <p>8.30 Piłka nożna z archiwum</p> <p>10.30 Piłka nożna z archiwum</p> <p>13.00 Piłka nożna mężczyzn: ORLEN Superliga</p> <p>15.00 Piłka nożna z archiwum</p> <p>17.00 Piłka nożna z archiwum</p> <p>19.00 Piłka nożna z archiwum Najciekawsze fragmenty meczów piłkarskich, które zapadły w pamięć kibicom.</p> <p>21.30 KOTV Classics</p> <p>22.45 Szef Superligi</p> <p>23.00 Handball Arena</p> <p>0.00 Hokej: MŚ - Szwajcaria 2026</p> <p>2.00 Sporty walki: Babilon MMA 52 w Nowym Targu - waga lekka: Krzysztof Mendlewski - Marcin Skrzek 17.05.2025</p>	<p>NICK JR.</p> <p>8.20 Pan Krokodyl</p> <p>8.45 Barabapa i jego rodzinka</p> <p>9.40 Tim Rex wśród gwiazd</p> <p>10.10 Przygody Misia Paddingtona</p> <p>11.00 Małe Królestwo Bena i Holly</p> <p>11.30 Dora</p> <p>11.55 Rubie i jego ekipa</p> <p>12.45 Psi Patrol 9</p> <p>13.10 Psi Patrol 10</p> <p>13.40 Barabapa i jego rodzinka</p> <p>14.30 Barabapa - szczęśliwa rodzinka</p> <p>14.45 Zwierzęce zagadki</p> <p>15.15 Rogata ekipa 4</p> <p>16.00 Małe Królestwo Bena i Holly</p>	<p>DISNEY JUNIOR</p> <p>8.00 Spidey i superkumple 2</p> <p>8.30 Klub Myszki Miki Plus</p> <p>9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki</p> <p>10.00 Blue 2</p> <p>11.00 Superkoty 2</p> <p>11.30 Psia Brygada</p> <p>12.00 Jej Wysokość Zosia 4</p> <p>12.30 Blue 2</p> <p>13.30 Klub Myszki Miki Plus</p> <p>14.00 Superkoty 3</p> <p>14.30 Superkoty 2</p> <p>15.00 Iron Man i super ekipa</p> <p>15.30 Spidey i superkumple 2</p> <p>16.00 Blue 2</p> <p>17.00 Superkoty 3</p> <p>17.30 Superkoty 2</p> <p>18.00 Spidey i superkumple 2</p>	<p>POLSAT NEWS</p> <p>8.00 Nowy dzień</p> <p>10.00 W rytmie dnia</p> <p>12.50 Wydarzenia 12:50</p> <p>13.30 W rytmie dnia</p> <p>15.30 Sport</p> <p>16.50 Wydarzenia 15:50</p> <p>17.10 Więcej „Wydarzeń”</p> <p>16.30 Punkt widzenia Jankowskiego</p> <p>18.00 Najważniejsze pytania</p> <p>19.15 Gość „Wydarzeń”</p> <p>19.50 Debatą Gozdyry</p> <p>21.50 Wydarzenia wieczorne</p> <p>22.30 Dzień na świecie</p> <p>23.30 Obraz dnia</p> <p>0.00 Najważniejsze pytania</p> <p>1.25 Punkt widzenia Jankowskiego</p>
<p>CANAL+ SPORTS</p> <p>CANAL+ SPORT 5</p> <p>12.20 Speedway+</p> <p>13.00 Premier League Stories (42)</p> <p>13.30 Ekstraklasa</p> <p>14.30 Gala PKO BP Ekstraklasy</p> <p>16.00 Gala PKO BP Ekstraklasy</p> <p>17.30 Żużel: PGE Ekstraliga - mecz: KRONO-PLAST Włokniarz Częstochowa - Betard Sparta Wrocław (live)</p> <p>20.00 Dart: Elten Safety Shoes Darts Open w Kilonii (live)</p> <p>23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 156</p> <p>2.15 Ligomistrzowie historie (1)</p>	<p>ELEVEN SPORTS 2</p> <p>12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Paderborn - Wolfsburg</p> <p>14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Hellas Verona - AS Roma</p> <p>16.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayern - Stuttgart</p> <p>18.00 Bundesliga Special (21)</p> <p>19.00 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli - Udinese Calcio</p> <p>21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Real Madryt CF - Athletic Club</p> <p>23.00 Made in Italy (1, 2, 4)</p> <p>0.00 Piłka nożna: Liga portugalska - mecz: FC Porto - CD Santa Clara</p>	<p>POLSAT PLAY</p> <p>6.00 Niezwykłe pociągi</p> <p>7.00 Truckersi przez Australię</p> <p>8.00 Dorwać tuńczyka</p> <p>9.00 Wojny magazynowe</p> <p>10.00 Wojny kontenerowe</p> <p>11.00 Hardkorowy lombard</p> <p>14.00 Polacy za granicą</p> <p>16.00 Złomiarze - serial dokumentalny</p> <p>18.05 Poszukiwacze historii - serial dokumentalny</p> <p>20.05 Chłopaki do wzięcia - serial dokumentalny</p> <p>22.00 Zawód glina</p> <p>23.05 Łowca pedofilów</p> <p>4.05 Starożytni kosmici</p>	<p>TVP TURBO</p> <p>12.15 Naprawy nie do naprawy</p> <p>13.00 Zawodowi handlarze</p> <p>14.30 Wojny samochodowe</p> <p>16.30 Jeździć, obserwowac</p> <p>18.00 Raport Turbo</p> <p>18.15 Jeździć, obserwowac</p> <p>19.00 Prawko na świecie.</p> <p>Jazda bez zasad</p> <p>19.45 Moto Kombat</p> <p>20.30 Mobilni mechanicy</p> <p>21.15 Duda kontra Szafranski</p> <p>22.00 Raport Turbo</p> <p>22.25 Z drugiej ręki</p> <p>23.00 Zawodowi handlarze</p> <p>23.45 Moto Fachury</p> <p>0.30 Wojny samochodowe</p>	<p>T V S</p> <p>10.05 Dzisiaj w regionie</p> <p>10.20 Przy muzyce po Śląsku</p> <p>10.50 Wochenblatt TV</p> <p>11.10 Dzisiaj w regionie</p> <p>11.20 Muzyczne dzieje dobry</p> <p>12.55 Klachy i Lachy</p> <p>14.30 Spotkanie z balladą</p> <p>15.40 Muzyczne podróże</p> <p>16.45 Muzyczne podróże Karoliny Treil</p> <p>17.50 Weekend z TVS</p> <p>18.00 Koncert żywcem</p> <p>19.05 Weekend z TVS</p> <p>19.15 Koncert w TVS</p> <p>21.15 Koncert w TVS</p> <p>23.05 Sziglerowa lista</p>	<p>TRVM</p> <p>TV TRWAM</p> <p>17.30 Łączy nas historia</p> <p>18.05 Informacje dnia</p> <p>18.15 Westerplatte młodych</p> <p>19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu</p> <p>19.30 Historie Starego Testamentu</p> <p>19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci</p> <p>20.00 Informacje dnia</p> <p>20.20 Różaniec</p> <p>20.50 Myśląc Ojczyzna</p> <p>21.00 Apel Jasnogórski</p> <p>21.20 Informacje dnia</p> <p>21.40 Polski punkt widzenia</p> <p>22.00 Kto ratuje jedno życie</p>



Hołd swojemu mistrzowi
złoży m.in. Natalia Przybylska.

Marek
Grechuta
pochodził
z Zamościa,
gdzie urodził
się w 1945 r.



Zespół Anawa w czasach
największej popularności.

MAREK GRECHUTA • ŚWIAT W OBŁOKACH

Niebanalnie i pięknie

W tym roku mijają dwie ważne rocznice związane z Markiem Grechutą. Uczci je specjalny koncert będący hołdem dla artysty.

◉ ŚWIAT W OBŁOKACH – MUZYCZNI SPADKOBIERCY MARKA GRECHUTY

SO 30.05 godz. 20.00 TVP 2

W 1966 roku w Krakowie studenci architektury: 21-letni Marek Grechuta i o trzy lata starszy Jan Kanty Pawluśkiewicz założyli Kabaret Architektów Anawa (z francuskiego en avant – naprzód). Szybko okazało się, że bardziej od żartów interesuje ich muzyka, już rok później na Festiwalu Piosenki Studenckiej zdobyli nagrodę za piosenkę „Tango Anawa”, a w 1970 r. wydali debiutancki album „Marek Grechuta & Anawa”. Zespół zyskał uznanie, a Grechuta wyrósł na prawdziwą gwiazdę. Było to o tyle dziwne, że w muzyce królował wtedy big beat, a oni proponowali liryczną poezję śpiewaną. – Postanowiliśmy nie tworzyć byle czego, gdyż na to szkoda czasu. Chcieliśmy pisać piosenki

niebanalne, piękne i wzniosłe – wspominał Grechuta. On sam ubierał się w staroświeckim stylu – nosił trenaż w stylu Humphreya Bogarta i jeszcze stał nieruchomo przy mikrofonie, przez co koledzy żartowali, że powinien pójść na zajęcia z choreografii. Nie skorzystał z rad, a ten nieruchomy styl uczynił swoim znakiem rozpoznawczym. – Poezja jest sferą wyobrażeń. Skoro publiczność stara się siedzieć w skupieniu, żeby wysłuchać piosenki, podobnie powinien zachowywać się wykonawca – mówił. Po wydaniu drugiego albumu, „Korowodu”, odszedł z zespołu i rozpoczął karierę solową.

Wbrew wizerunkowi

Choć był odbierany jako poważny i skupiony, prywatnie uwielbiał żartować, parodiować inne osoby i wcielać się w różne postaci. Miał też spory dystans do siebie i swojej

popularności. Lubił grać w karty i namiętnie malował, doczekał się nawet kilku wystaw swoich obrazów. Choć rozkochał w sobie większość Polek, był wierny jednej kobiecie, swojej żonie Danucie, którą poznał w 1968 r. Nie wszyscy wiedzieli, że już wtedy miał pierwsze epizody choroby afektywnej dwubiegunowej. Z biegiem lat choroba postępowała i coraz trudniej było ukryć jej skutki. Zapominał teksty, wydawał się nieobecny i opryskliwy. Podejrzewano nawet, że wychodzi na scenę pod wpływem alkoholu. Zaczął obawiać się tego, że choroba przeszkodzi mu w tym, co kochał najbardziej, w koncertowaniu. Jego stan pogorszył się po tym, jak w 1999 r. niespodziewanie zginął jego syn, Łukasz. Zrozpaczony Grechuta wystąpił nawet w programie „Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie” i prosił o jakiegokolwiek informacje na temat syna. Ten odnalazł się dwa lata

później – okazało się, że celowo odciął się od rodziny i odbył pielgrzymki do Hiszpanii i Włoch. Ta sprawa mocno odbiła się na zdrowiu Marka Grechuty. Artysta zmarł 9 października 2006 roku (bezpośrednią przyczyną była niewydolność krążenia). Miał tylko 61 lat.

Ku pamięci

Grechuta pozostawił po sobie nieśmiertelne piosenki – przewodniczki po świecie, w którym warto być uważnym, czułym i nie godzić się na bylejąkość. Świecie, który warto ocalić od zapomnienia. O tym przypomniał gwiazdy koncertu – hołdu dla artysty. W amfiteatrze w Ostródzie wystąpią wielbiciele jego talentu, m.in. Natalia Przybylska, Mietek Szcześniak, Maciej Zakościelny i Katarzyna Zielińska. Usłyszymy m.in. „Nie dokazuj”, „Niepewność” i „Świecie nasz”. Poprowadzą go aktorzy Antoni Pawlicki i Agnieszka Więdłocha. **EGP**

KOMISARZ ALEX

Walka z czasem

☞ **KOMISARZ ALEX**
SO 30.05 godz. 20.30 TVP 1

Podczas szkolenia jednostek specjalnych policji dochodzi do dramatycznych wydarzeń. Zorganizowana grupa przestępców przejmie budynek banku, a na dodatek bierze zakładników. Mają tylko jedno żądanie – chcą dopaść inspektora Gancarza (Olaf Lubaszenko). Rozpoczyna się niebezpieczna

walka z czasem, w której każda sekunda ma znaczenie. Przez zaplecza i ukryte korytarze banku owczarek Alex prowadzi swoich przyjaciół – Artura (Karol Dziuba) i Gutka (Piotr Bondyra). Muszą oni uratować zakładników, zanim bandyci pociągną za spust, oraz odkryć, kto stoi za całą operacją obliczoną na skompromitowanie policji. **BD**



Artystka jest inspiracją dla wielu młodych wokalistów.

DZIEŃ Z ŻYCIA ARTYSTY

Żyje tu i teraz

☞ **DZIEŃ Z ŻYCIA ARTYSTY**
SO 30.05 godz. 19.20
TVP KULTURA

Debiutowała 55 lat temu podczas Festiwalu Piosenki Radzieckiej w Zielonej Górze. Od tamtej pory wyśpiewała wiele hitów, choć jej największym przebojem wciąż pozostaje niesamowity utwór „Czas nas uczy pogody”. Grażyna Łobaszewska często koncertuje w Polsce, śpiewając

swoje dobrze wszystkim znane utwory w nowych aranżacjach. – Bardzo się zmieniłam, mój głos wydorósł, w ogóle wszystko się zmieniło. Teraz jestem bliżej siebie niż 50 lat temu. Niech mnie ludzie poznają taką, jaką jestem. Nie chcę być tylko wspomnieniem, żyję tu i teraz – mówi. Artystka będzie gościem najnowszego odcinka programu Jana Wołka. **EGP**



Final sezonu

Czy Arturowi i Gutkowi uda się rozbroić bandytów, którzy chcą dopaść ich szefa?



Frank (Kevin Costner) chroni Rachel (Whitney Houston) przed prześladowcą. Uczucia żadne z nich nie planowało...

Kultowe kino

BODYGUARD

Ten romans podbił świat

☞ **BODYGUARD**
SO 30.05 godz. 19.45 TVN

Scenariusz tego filmu z 1992 roku powstał już w latach siedemdziesiątych i miał zostać zrealizowany z udziałem Steve'a McQueena i Dianey Ross, ale trafił do szuflady. Po latach jednym z głównych motorów napędowych produkcji stał się Kevin Costner. On przekonał studio, że rolę Rachel Maron powinna zagrać Whitney

Houston. On także nalegał, by słynna scena pocałunku została pokazana niemal w ciemności. Uważał, że dzięki temu będzie bardziej romantyczna. Film o miłości ochroniarza i piosenkarki zebrał mieszane recenzje krytyków, ale widzowie go pokochali. Zarobił ponad 400 mln dolarów, a soundtrack z piosenką „I Will Always Love You” sprzedał się w ok. 40 mln egzemplarzy. **MAM**

NEO-NÓWKA. ŻYWIOT MARIANA

Podróż przez życie

☞ **NEO-NÓWKA. ŻYWIOT MARIANA**
SO 30.05
godz. 19.55 POLSAT

Trzej mistrzowie polskiej sceny kabaretowej – Roman Żurek, Michał Gawliński i Radosław Bielecki tworzący kabaret Neo-Nówka – tym razem wystąpią z programem „Żywot Mariana”. To wyjątkowy spektakl, w którym z humorem i dystansem opowiadają o losach przeciętnego Polaka,

zabierając nas w barwną podróż przez życie Mariana oraz jego bliskich i znajomych – od narodzin aż po sam kres. A jaki jest żywot Mariana? Zabawny, dość relaksujący, ale też skłaniający do refleksji nad codziennością i naszą polską mentalnością. Spektakl uzupełniają autorskie piosenki Neo-Nówki, a za oprawę muzyczną widowiska odpowiada zespół „Żarówki”. **MP**



Kabaret Neo-Nówka przedstawi perypetie Mariana – będą skecze i piosenki.

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.50 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie**
- 8.05 Rok w ogrodzie extra**
- 8.20 Pełnosprawny (654)** – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.55 Ranczo 4 (43): Agent** – serial obyczajowy, Polska 2009
- 9.55 Komisarz Alex 4 (52): Niebezpieczne zadanie** – serial kryminalny, Polska 2013
- 10.55 Ojciec Mateusz 12 (158): Demony** – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.50 Gwiazdy w południe: W samo południe** – western, USA 1952, reż. Fred Zinnemann
- 14.05 Przed ekranem** – magazyn
- 14.15 Domowe patenty 2 (6)** – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 14.25 Okrasa lamie przepisy** – magazyn kulinarny, Polska 2024
- 15.00 Ojciec Mateusz 35 (450): Opętanie** – serial kryminalny, Polska 2026
- 16.05 Dziedzictwo (934)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – studio (live)**
- 17.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – 1. połowa meczu finałowego: Paris Saint-Germain – Arsenal FC (live)** (patrz obok)
- 18.50 Program informacyjny 19.30**
- 19.00 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – 2. połowa meczu finałowego: Paris Saint-Germain – Arsenal FC (live)**



17.55 SPORT

Piłka nożna
Czas na decydujące starcie tej edycji Champions League. Ekipa ze stolicy Francji będzie chciała obronić trofeum. Dla Kanonierów to drugi w historii finał prestiżowych rozgrywek. Poprzednio zagrali w nim 20 lat temu, ale wówczas nie sprościli FC Barcelonie. **55 min**



20.30 KRYMINALNY

Komisarz Alex 25 (320)
Podczas szkolenia specjalnych jednostek policji grupa przestępców przejmie kontrolę nad budynkiem banku. Ich celem jest inspektor Gancarz. Artur (Karol Dziuba, zdj.) z zespołem musza ochronić zakładników i neutralizować zagrożenie, zanim bandyci spełnią swoje groźby. **65 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 5.10 Barwy szczęścia (3387, 3388)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość (1936)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Górna półka smaku (5)** – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.10 W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
- 12.45 Kolekcja: Ryszard Winiarski** – cykl felietonów, Polska 2025
- 13.05 Panna młoda (109)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 (4): Renata Przemek** – widowisko, Polska 2025
- 16.15 Na dobre i na złe (995): Co masz zrobić jutro, zrób dzisiaj** – serial obyczajowy, Polska 2026
Do Leśnej Góry trafia chłopak po próbie samobójczej. Gdy jego stan się pogarsza, Julka i Jakubek rozpoczynają walkę o życie. Blanka po pracy spotyka się z zaprzyjaźnioną pacjentką, Żuzą. **65 min**
- 17.20 Panna młoda (110)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
Fadime bezskutecznie próbuje uciszyć syna. Cihan i Hancer przeżywają rozstanie, lecz żadne argumenty przyjaciół nie są w stanie zmienić ich decyzji. Cemil chce zabrać siostrę ze Stambułu. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Słowo na niedzielę**
- 19.00 Informacje kulturalne**
- 19.25 Rodzinka.pl (313): Don Giovanni** – serial komediowy, Polska 2026
Kuba nie ustaje w staraniach, by uratować związek z Sanią. Ludwik odbywa szczerą rozmowę z Natalią. Pojawia się podejrzenie, że Magda zaczęła rodzici. **35 min**



11.30 KULINARNY

Górna półka smaku (5)
Orson Hejnowicz (zdj.) marzy o własnej restauracji w górskim schronisku. Przemierza Karonosze, szukając inspiracji. Marek Krajeński rusza tropem legendarnego „Złotego pociągu”, który pod koniec wojny wyjechał z Wrocławia ze skarbami i zniknął. **40 min**



20.00 KONCERT

Świat w obłokach – muzycni spadkobiercy...
Wydarzenie poświęcone twórczości artysty, którego piosenki i wiersze uczą wrażliwości. Utwory Marka Grechuty wykonają m.in. Krzysztof Kiliński, Katarzyna Zielińska, Natalia Przybysz, Maciej Zakościelny, Andrzej Kozłowski, Sonia Bohosiewicz, Mela Koteluk (zdj.) i Mietek Szcześniak. **135 min**



23.25 KOMEDIA

Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu
Maggie (Sarah Jessica Parker, zdj.) pragnie odbudować więź z córką. Zabiera ją do Toskanii, którą zna z dzieciństwa. Spotyka tam dawną miłość (Raoul Bova). **95 min**

POLSAT DV3 T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tv polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.40 Ewa gotuje (574)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
Tym razem prowadząca przygotuje bajgiel po zawojsku, czyli pieczywo z pastą zrobioną z brzydki i wędzonego pstrąga, usmaży różyczki kalafiora w cieście naleśnikowym oraz przypomni przepis na przysmak z PRL-u – szyszki z ryżu dmuchanego. **45 min**
- 12.25 Super Mario Bros: Film** – film animowany, Japonia/USA 2023, reż. Pierre Leduc (patrz obok)
- 14.20 Bilet do raju** – komedia romantyczna, USA/Japonia/Wielka Brytania 2022, reż. Ol Parker
Rozwidzeni David (George Clooney) i Georgina (Julia Roberts) lecą na Bali, żeby powstrzymać córkę (Kaitlyn Dever) przed zamążpójściem. W ich przekonaniu małżeństwo zrujnuje jej życie. Malownicze plenery stają się jednak areną wydarzeń, które każą im na nowo przemyśleć własną relację. **145 min**
- 16.45 Nie ma mocnych** – komedia, Polska 1974, reż. Sylwester Chęciński
Pawlak (Wacław Kowalski) nie ma komu przekazać gospodarstwa. Ostatnią nadzieję pokłada w swojej wnuczce Ani (Anna Dymna). Wraz z Kargulem (Władysław Hańcza) postanawia wyswatać dziewczynę z młodym technikiem mechanizacji rolnictwa. **125 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.25 Smak na każdą kieszeń (6)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Neo-nówka. Żywoć Mariana** – program rozrywkowy, Polska 2023 (patrz obok)
- 22.55 Szybko i wściekle** – film sensacyjny, USA/Japonia 2009, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Michelle Rodriguez (patrz obok)
Czwarta odsłona widowiskowego cyklu to interquel pomiędzy wydarzeniami pokazanymi w „Za szybki, za wściekli” z 2003 roku, a częścią trzecią cyklu – „Szybki i wściekli – Tokio Drift” z 2006 roku. **135 min**
- 1.10 Alfa** – film przygodowy, USA/Kanada/Chiny 2018, reż. Albert Hughes, wyk. Kodi Smit-McPhee, Jens Hultén
- 3.25 Świat według Kiepskich (574, 575)** – serial komediowy, Polska 2019-2020



12.25 ANIMOWANY

Super Mario Bros: Film
Hydraulik trafia do tajemniczego świata. Musi ocalić Grzybowe Królestwo i brata Luigię, a także uchronić księżniczkę Peach przed małżeństwem z tyranem. Czekają go wiele przygód, np. pojedynek z Donkey Kongiem i pościg na tęczyowych torach. **115 min**



19.55 ROZRYWKĄ

Neo-nówka. Żywoć Mariana
Radosław Bielecki, Michał Gawliński i Roman Żurek (zdj.) w krzywym zwierciadle ukażą losy zwykłego Polaka. Zaprezentują codzienne sytuacje, np. starcia z sąsiadami czy urzędnikami. Nie zabraknie też skeczu „Wigilia”. O oprawie muzycznej satyrycznej opowieści zadba zespół Żarówk. **180 min**



22.55 SENSACYJNY

Szybko i wściekle
Mistrz kierownicy Dominic Toretto (Vin Diesel, zdj.) chce wyjaśnić sprawę śmierci ukochanej, Letty. Łączy się z agentem FBI Brianem (Paul Walker) przeciwko wspólnemu wrogowi. **135 min**

- 20.00 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – studio (live)**
- 20.30 Komisarz Alex 25 (320): Egzamin** – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.35 Hit na sobotę: Przelęcz ocalonych** – dramat wojenny, USA/Australia 2016, reż. Mel Gibson, wyk. Andrew Garfield, Sam Worthington, Luke Bracey, Richard Pyros (patrz obok)
- 0.00 Psy 2. Ostatnia krew** – film sensacyjny, Polska 1994, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Bogusław Linda, Artur Zmijewski
- 1.45 Po prostu przyjaźń** – komedia, Polska 2016, reż. Filip Zylber
- 4.00 Wiadomość od Saszy** – film dokumentalny, Holandia 2024, reż. Anna Rudikova **▶ 4.55**



21.35 DRAMAT

Przelęcz ocalonych
Rok 1942. Sanitariusz Desmond Doss (Andrew Garfield, zdj.) podczas bitwy o Okinawę odmawia zabijania ludzi i noszenia broni. Znosi szczykany. Odznacza się heroizmem. **145 min**

- 20.00 Świat w obłokach – muzycni spadkobiercy Marka Grechuty (1, 2)** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.15 Gabi Drzewiecka zaprasza (12)** – talk-show
W programie szczerze rozmowy z gwiazdami oraz wykonania utworów w aranżacjach Bartka Królika. **55 min**
- 23.10 Program rozrywkowy**
- 23.25 Kino relaks: Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu** – komedia romantyczna, Włochy/USA 2015, reż. Ella Lemhagen, wyk. Sarah Jessica Parker, Rosie Day (patrz obok)
- 1.00 Milionerzy** – czarna komedia, Francja 2024, reż. Maxime Govare
- 2.45 Akacjaowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **▶ 4.15**

TVN **DVB T2**

TV PULS **DVB T2**

TVN 7 **DVB T2**

- 5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 **Ukryta prawda** (1653) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 **Pogromcy chaosu** (4) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.30 **Na Wspólnej** (4217-4220) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.00 KOMEDIA

Po zdemaskowaniu kłamstw Kaliny Tadeusz znika. Zakochani planuje zemstę na Łukaszu. Czeką pod jego domem z nożem. Tymczasem Jarek nawiązuje romans na spotkaniu biznesowym. **140 min**

13.50 Ciężarówką przez Malezję (5) – serial dokumentalny, Polska 2025
David Andres odwiedza Tioman, gdzie z nowo poznanym znajomym przemierza wyspę motocyklem. Następnie samotnie pokonuje czterokilometrowy odcinek przez las deszczowy, żeby dotrzeć do promu. **70 min**

15.00 Znow mam 17 lat – komedia, USA 2009, reż. Burr Steers, wyk. Zac Efron, Leslie Mann, Thomas Lennon, Matthew Perry (patrz obok)
Kolejny film wykorzystujący motyw powrotu do młodości. W roli głównej wystąpił idol nastolatek Zac Efron. Za swoją kreację młody aktor zdobył dwie statuetki Teen Choice. **135 min**

Znow mam 17 lat
Mike O'Donnell (Matthew Perry) to sfrustrowany mężczyzna w średnim wieku. Pewnego dnia ze zdumieniem odkrywa, że znow jest siedemnastolatkiem (Zac Efron, zdj.). Postanawia wrócić do szkoły i na nowo pokierować swoimi życiem. Nie będzie to jednak łatwe. **135 min**



19.45 DRAM. SENS.

17.15 Tysiąc słów – komedia, USA 2012, reż. Brian Robbins
Cyniczny oszust i kłamca Jack (Eddie Murphy) odkrywa, że jego życie zależy od drzewa, które wyrosło na posesji. Z każdym wypowiedzianym przez niego słowem spada liść. Gdy opadną wszystkie, mężczyzna umrze. **105 min**

Bodyguard
Były agent CIA Frank Farmer (Kevin Costner, zdj.) ma ochraniać piosenkarkę Rachel Marron (Whitney Houston, zdj.), która dostaje anonimowe listy z pogrozkami. Relacje pozornie oschłego służbisty i kapryśnej gwiazdy początkowo są trudne. Tymczasem wróg jest bliżej, niż ktokolwiek mógł podejrzewać. **160 min**

- 19.00 **Fakty**
- 19.30 **Sport**
- 19.35 **Raport Roland Garros** (7) – program sportowy, Polska 2026
- 19.40 **Pogoda**

19.45 Bodyguard – dramat sensacyjny, USA 1992, reż. Mick Jackson, wyk. Kevin Costner, Whitney Houston, Gary Kemp, Bill Cobbs (patrz obok)

22.25 Zeszłej nocy – melodramat, USA/Francja 2010, reż. Massy Tadjedin, wyk. Keira Knightley, Sam Worthington, Guillaume Canet, Eva Mendes (patrz obok)



22.25 MELODRAMAT

- 0.15 **Pan i pani Smith** – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. Doug Liman
- 2.40 **Szpital św. Anny** (101) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.40 **Uwaga!** – mag. reporterów
- 3.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (14) – serial kryminalny, USA 2012
- 4.50 **Nauka jazdy 5** (21) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 5.15 **Kto was tak urządził?** – magazyn

Zeszłej nocy
Joanna (Keira Knightley, zdj.) jest świadkiem dwuznacznej sceny z udziałem męża i koleżanki, którzy jadą w podróż służbową. Nabiera podejrzeń, że mają romans. Niebawem sama zostaje poddana próbie. **110 min**

6.00 Kobra – oddział specjalny (12): Bunt – serial sensacyjny, Niemcy 2015
Semir i Alex wchodzi w posiadanie istotnego dowodu – dyktafonu. Zapisane dane mogą pomóc w skazaniu Sander. Duet policjantów doprowadza do tymczasowego aresztowania mężczyzny po konfrontacji podejznanego z materiałem dowodowym. **60 min**



15.00 OBYCZAJOWY

7.00 Zaklinaczka duchów 3 (55, 56) – serial fantasy, USA 2008
Melinda idzie na mecz koszykówki w szkole Neda. Chłopak opowiada o dziwnych zdarzeniach, do których doszło w budynku. Medium odkrywa ducha w sali gimnastycznej. Musi poznać plotki i historie szkolnych romansów. **120 min**

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Prowadząca Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, pozwalając dzieci temu lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **60 min**

Lombard. Życie pod zastaw 18 (960-964)
Izabela nie może pogodzić się z tym, że jej syn jest w spektrum autyzmu i stanowi zagrożenie dla otoczenia. Chłopiec uczęszcza do publicznej szkoły, a hałas wywołuje u niego ataki agresji. Roman (Marcin Borhardt, zdj.) walczy o Maksyma. **300 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (719) – serial obyczajowy, Polska 2023
Michał Boczar prosi o wycenę gospodarstwa odziedziczonego po dziadku oraz zażytkowego auta. Na emtarzu spotyka sąsiadkę, która zmywa z płyty nagrobnej krewnego napis „morderca”. **60 min**



20.00 THRILLER

11.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (480-483) – serial obyczajowy, Polska 2022
Jan Oleś wynajmował dom lokatorom, z którymi dobrze się dogadywał. Para jednak znika, nie płacąc ostatniego czynszu. Jan traci nadzieję, że wróci, i wchodzi do domu. Czeką go zaskoczenie. **240 min**

Non-Stop
Agent Bill Mark (Liam Neeson, zdj.) ma zadbać o bezpieczeństwo pasażerów samolotu. Chwilę po starcie odbiera wiadomość z żądaniem 150 milionów dolarów okupu. Szantażysta grozi, że w przypadku niedostarczenia pieniędzy co 20 minut będzie ginąć jedna osoba znajdująca się na pokładzie... **130 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (960-964) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



22.10 SENSACYJNY

20.00 Non-Stop – thriller, Wielka Brytania/Francja/USA 2014, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Julianne Moore, Scoot McNairy, Michelle Dockery, Nate Parker (patrz obok)
Ze względu na wysoki wzrost odtwórcy głównej roli, Liama Neesona, na planie trzeba było stworzyć nieco większe niż standardowe wnętrza samolotu. **130 min**

22.10 Przerwany lot – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2023, reż. Jean-François Richet, wyk. Gerard Butler, Mike Colter, Tony Goldwyn, Yoson An (patrz obok)

Przerwany lot
Pilot Brodie Torrance (Gerard Butler, zdj.) lądjuje uszkodzonym samolotem na filipińskiej wyspie. Większość załogi i pasażerów zostaje porwana przez rebeliantów. Brodie postanawia ich uwolnić. **145 min**

- 0.35 **Kobiety mafii** – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Patryk Vega
- 3.15 **Zobacz to!**

- 5.10 **Szkoła** (687) – serial paradok., Pol. 2019
- 6.10 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2** (14) – program rozrywkowy, USA 2018
- 7.05 **Nowe Zwirowane Melodie** (15) – serial animowany, USA 2018
- 7.20 **Sonic. Szybki jak błyskawica** – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020, reż. Jeff Fowler



17.40 FILM SF

Obdarzony nadprzyrodzonymi zdolnościami niebieski jeź zyskuje nowego przyjaciela, Toma (James Marsden). Łączy z nim siły, aby powstrzymać doktora Robotnika (Jim Carrey), chcącego przejąć władzę nad światem. **125 min**

9.25 Ukryta prawda (1376, 1377) – serial paradokumentalny, Polska 2022

11.25 Mówię Wam 4 (15) – program kulturalny, Polska 2026

12.35 Ukryta prawda (1378-1380) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Ewelina przez przypadek odkrywa zdradę męża. Chce poznać tożsamość jego kochanki. Wówczas partner oznajmia, że muszą się rozwieść. Sprawy się komplikują. **180 min**

Godzilla kontra Kong
Naukowiec Nathan Lind (Alexander Skarsgard, zdj.) staje na czele wyprawy do ojczyzny tytanów. Członkowie ekspedycji przewożą również goryla Konga, który ma doprowadzić ludzi do celu. Godzilla atakuje Konga. Dochodzi do dramatycznego starcia. **140 min**



20.00 SENSACYJNY

15.35 Detektywi (316, 317) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Mężczyzna zgłasza zaginięcie przyjaciółki Ewy. Podejrzewa, że po klótni partner mógł ją zabić. Maciej z policją badają trop prowadzący do miejsca, gdzie po raz ostatni logował się telefon kobiety. **125 min**

Piekielna głębia
Doktor Susan McCallister (Saffron Burrows, zdj.) prowadzi badania nad inteligencją rekinów. By zdobyć fundusze na dalsze doświadczenia, zaprasza do laboratorium sponsora Russella Franklina (Samuel L. Jackson, zdj.). Podczas pokazowego eksperymentu jeden z drapieżników atakuje zgromadzonych. **140 min**

17.40 Godzilla kontra Kong – film s.f., Australia/Indie/Kanada 2021, reż. Adam Wingard, wyk. Alexander Skarsgard, Brad Buckley, Millie Bobby Brown, Tim Appleton (patrz obok)
Dynamiczne widowisko pełne wizualnych fajerwerków. Po raz pierwszy do ekranowego pojedynku olbrzymów doszło w japońskim filmie z 1962 roku. **140 min**

20.00 Piekielna głębia – film sensacyjny, USA 1999, reż. Renny Harlin, wyk. Thomas Jane, Saffron Burrows, LL Cool J, Michael Rapaport (patrz obok)



0.35 THRILLER

22.20 Fokus – komedia kryminalna, USA/Argentyna 2015, reż. Glenn Ficarra
Oszust Nicky (Will Smith) bierze pod swoją opiekę Jess (Margot Robbie), aby przekazać jej najważniejsze zasady przestępczego fachu. **135 min**

- 0.35 **Dar** – thriller, USA/Australia/Chiny 2015, reż. Joel Edgerton, wyk. Jason Bateman, Rebecca Hall, Joel Edgerton (patrz obok)
- 2.50 **Żyjąc z potworem 7** (19) – serial dokumentalny
- 3.45 **Fachowcy** (14) – serial paradok., Pol. 2017
- 4.25 **Dorota was urządzi!** (1)

TVP 3 **TVP 3** DG 17

9.25 Telekurier – mag., Polska
9.50 Korona Gór Polski 2 (4)
10.25 Gwiazdorska kuchnia Ani (38) – magazyn kulin.
11.00 Daję słowo – Maciej Orłowski 2 (11) – talk-show
11.55 Żółt błotny. Osobliwy relikw polskiej przyrody – film dokum.
12.50 Pierwsza Druga w Trójce – mag. pilkarski
13.00 Całkiem niezła historia
13.25 Wiosna na ROD'os
14.00 O milimetr – magazyn
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny
19.30 Wiosna na ROD'os – dok., Polska 2022-2026

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie
11.20 Podróż z historią (9)
11.55 Stawiam na Tolka Banana (4, 5) – obycz.
13.10 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (64)
13.45 Na dobre i na złe (990)
14.40 Na sygnale (641, 642)
15.40 Okrasa lamie przepisy
16.10 Dziuple i ich mieszkańcy – film dok.
17.00 Teleexpress
17.25 M jak miłość (1926)
18.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską
19.15 Muzeum Polskiej Piosenki (126) – rozr., Pol.
19.30 Panorama

TV 4 DG 17

6.00 Łowcy skarobów. Kto da więcej? (181) – reality show, Polska 2023
7.00 Galileo (1133, 1134) – program popularno-naukowy, Polska 2025
9.05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn
9.30 Galileo (1135, 1198, 1199) – program popularno-naukowy, Polska
12.35 Planeta maip – film s.f., FILM USA 2001, wyk. Mark Wahlberg, Tim Roth
14.55 Policjanci i Policjanci (1421-1425) – serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2 DG 17

6.00 Ale numer! 18 (12) – rozr.
6.35 Śmery – serial anim.
7.35 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany
7.55 Kacze opowieści – serial animowany
8.20 My Little Pony. Film **FILM** – film animowany, USA/Kanada/Bulgaria 2017
10.15 Asterix podbija Amerykę – film anim., Niem./Francja 1994
12.00 Boso przez świat
13.45 Gwiazdy Mazurskiej Nocą Kabaretowej (12, 13) – pr. rozr., Polska
15.45 Jorinde i Joringel – baśń **FILM** filmowa, Niemcy 2011
17.15 Sześć łabedzi – film **FILM** familijny, Niemcy 2012

TVP ROZRYWKA **TVP ROZRYWKA**

8.20 Górna półka smaku (13)
8.50 Kiedyś to było... – mag.
9.30 Kolo fortuny – telet., Pol.
10.05 Tańcząca za światem – Malta (4) – magazyn
10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (2)
11.45 To jest grane (93) – muz.
12.20 Prywatne życie
zwierząt 14 (2) – przyrod.
12.45 Program rozrywkowy
13.00 Daję słowo – Maciej Orłowski 2 (33) – talk-show
13.55 Postaw na milion
15.45 Va banque – teleturniej
17.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
17.35 Domowe patenty 2 (6)
17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (3)
18.50 Do śmiechu! (80) – rozr.

TTV HD DG 17

7.45 Damy i wieśniaczki. PL 9 (1) – serial fab.-dok.
8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (14)
9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Nic do zgłoszenia 6 (2)
11.05 Nic do zgłoszenia 4 (7)
12.05 Zakup w ciemno extra (10) – reality show, Polska
12.35 Zakup w ciemno 7 (10-12) – reality show, Pol.
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (1) – rozr.
17.05 Zakup w ciemno extra (8) – reality show, Polska
17.45 Express, Pogoda – inf.
18.05 Zakup w ciemno 7 (9)
19.05 Zakup w ciemno extra (9) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY

20.00 Dziennik regionów
 Marzena Kawa (zdj.) i inni reporterzy stacji zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one wydarzeń społecznych czy politycznych. **13 min**

20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 62. KFPP w Opolu – Zróbmy więc prywatkę...
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Kryminalna siódemka
23.00 O milimetr – magazyn
23.30 Regiony na TAK – mag.
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór

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

SZPIEGOWSKI

20.00 Zatoką szpiegów (3)
 Franz dowiaduje się, że jego brat Otto zginął na morzu. Wina za tragedię obarcza aliantów. Zdobycyna informacje, że raport dotyczący śmierci krewnego znajduje się w domu Kesslera. **55 min**

20.55 The Best of Kabaret Moralnego Niepokoju
22.10 Daję słowo – Maciej Orłowski 2 (16) – talk-show
23.00 Tajemnica Enigmy (7)
23.45 Laskowik & Malicki – niedziela wieczór
0.40 M jak miłość (1926)
1.30 Panorama
2.00 Dom nad rozlewiskiem (7, 8) – serial obycz., Pol.
3.35 Tylko jeden skecz (3)

KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1036-1039) – Polska 2026
 Gdy Kaleta budzi się ze śpiączki, Nina odkrywa prawdę o wydarzeniach w leśniczówce. Wiedząc, że Owczar chce go uciszyć, upozorowuje krytyczny stan świadka, by go ukryć. **240 min**

0.00 Gwiazdy Kabaretu (38, 51) – pr. rozrywk., Pol.
2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (284) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

ANIMOWANY

19.00 Asterix i wikingowie **FILM** – Francja/Dania 2006
 Waleczne plemiona północy wierzą, że strach dodaje skrzydeł. Chcąc nauczyć się latać, muszą porwać thórza. Ich wybór padł na lekkiego bratanka wodza Ga-lów, Trendiksa. **100 min**

20.40 Bracia przyrodni **FILM** – komedia, USA 2008
22.40 Underworld – horror, FILM USA/Niemcy/Węgry 2003
1.00 Wstydliwe choroby 7 (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
2.00 Wstydliwe choroby 4 (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (157, 158) – serial obycz., Pol. 2019

ROZRYWKA

19.50 Życie to kabaret: Zdobek Hrabi. Co jest śmieszne (1, 2) – Pol.
 Joanna Kołaczowska (zdj.) i jej koledzy zastanowią się m.in., czy to, co bawi ludzi w życiu prywatnym, jest śmieszne również na scenie. Spróbują także dotrzeć do źródeł dobrego humoru. **130 min**

22.00 Postaw na milion
0.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
1.15 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (35) – rozr., Pol.
2.20 Kabaret Potem przedstawia – Sny i zmyły im. sierżanta Zdyba – pr. rozrywk., Pol.
3.10 Kabaretomania (24, 27) – pr. rozr., Polska

ROZRYWKA

20.00 Idź na całość 2 (30)
 Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zanki. Program prowadzi Zygmunt Chajzer i Robert Motyka (obaj na zdj.). **60 min**

21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (5)
22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (1) – fab.-dok., Pol.
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (10)
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (14)
1.00 Diabeł boskie (5, 6)
1.55 Zapakuj do moich drzwi (116, 117) –телен.
3.55 Detektywi (125)

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK **17.20** Klub seniora
17.30 Astronomarium **17.55** Dora-staMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty
18.30 Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda
19.00 Świadkowie czasu **21.00** Kwartet **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ **17.00** Blżej nieba
17.30 Spotkania z ekologią **17.45** Pokochaj Grudziądz **18.00** Filmowe kujawsko-pomorskie **18.30** Zbliżenia
18.57 Kulturalnie mówiąc **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia
21.45 Sport, Pogoda
GDANSK **17.00** Drogi wolności
18.00 Adwokaci w sztuce **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.31** Panorama **21.43** Pogoda
KATOWICE **17.15** Na KONcu świata **17.30** Relacje **17.45** Zdarzyło się **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport
19.12 Wykrzywcak kłamstw **21.00** 28. Bielecka Zadymka Jazzowa **2026**
21.30 Aktualności
KRAKÓW **17.05** Makłowicz w podróży **17.31** Magazyn medyczny **17.45** Krzemionki **30**. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówiąc **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.06** Bohaterowie małych ojczyzn **21.00** Moda na język polski **21.30** Kronika
LUBLIN **17.30** Kwadrans samorozwój **17.42** Tydzień w polityce **18.10** Zawód leśnik **18.30** Panorama lubelska **19.00** Lubelski Obserwatorium Rynku Pracy **19.10** 65. rocznica operacji znacmy metodą Krawiczyca – współczesna chirurgia oka w praktyce **21.00** Laur Konserwatorów **2026** **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **16.52** Ekspert ZUS odpowiada **17.00** Wesołe lata Telewizji Kraków **17.30** Jazz Kwadrans **17.45** Babskim okiem **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki zza kulisy **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą **POZNAŃ** **17.53** Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.05** Kurier akademicki **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe **RZESZÓW** **17.01** Stacja Rzeszów Główny **17.16** Koncert **17.46** Z życia regionu **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.00** Z życia regionu **19.13** Liczy się pasja **21.00** Opowieści z duszą **21.30** Aktualności
SZCZECIN **17.20** Powrót do przeszłości **17.30** Bohaterki **18.00** Bez barier **18.30** Kronika **18.52** Polacy, którzy zmienili świat medycyny **19.06** Nie taki internet straszny **19.18** Rzecz Polska **21.00** Smaki świata po polsku **21.30** Kronika **21.50** Witokł nas
WARSAWA **16.51** Reagujemy **17.15** Daję słowo – Maciej Orłowski **2**
18.00 Informacje z Mazowsza
18.15 Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Weterani sportu **19.15** Retro Wawa **21.00** Bohaterki **21.30** Kurier Warszawski i Mazowska
WROCŁAŃ **17.00** Przyszłość jest teraz **17.15** Drogi wiary **17.49** Kulturalnie mówiąc **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Magazyn ku kulturze **21.03** Drogi wiary **21.31** Fakty

TVP HD **TVP HD**

6.00 Na dobre i na złe (950)
6.55 Ranczo 3 (35) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (143, 144)
8.55 Ojciec Mateusz 14 (186)
9.50 Ojciec Mateusz 15 (187)
10.45 Czy wiesz, że? (274) – dok.
11.20 Na sygnale (581, 582)
12.25 Ojciec Mateusz 3 (38)
13.20 Komisarz Alex (2) – krym.
14.15 Ranczo 9 (107, 108)
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa lamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.00 Ojciec Mateusz 22 (280)
19.20 Ranczo 10 (127-129)
22.20 Kazardzija **FILM** z karabinem – dramat biograficzny, USA 2011
0.35 PitBull (26-28) – sens., Pol.
3.40 Sześć roku – komedia, FILM Hiszpania 2021

TVP KULTURA **TVP KULTURA** DG 17

11.05 Droga (6-ost.) – obycz., Pol.
12.15 2. Konkurs Chopinowski na instrumentach historycznych – koncert inauguracyjny – koncert
14.25 Wydarzenie aktualne
15.00 Zuchero Fornaciari
16.55 Tamte lata, tamte dni
17.35 Wachać kwiatki od spodu – czarna komedia, Francja 1964
19.20 Dzień z życia artysty
20.00 Sciaro 2: Soldado **FILM** – thriller, USA 2018
22.10 Deep Purple: Perfect Strangers Play Show – koncert, Wielka Brytania
0.25 Wieczór kinomana
0.30 Wściekły ryb – dramat **FILM** biograficzny, USA 1980
4.40 Dobry tytuł – mag. kult.

afena ANTENA HD DG 17

8.25 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (84-92, 66) – cykl reportaży
14.00 Australijscy poszukiwacze złota: Skarby (3)
15.00 Australijscy poszukiwacze złota (1)
16.00 Australijscy poszukiwacze złota 8 (2, 3) – serial dok., Australia
18.00 Polska. Największe dylematy – program publicyst.
19.00 77 TV 5 (27) – pr. rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji **FILM** – Lille – film krym., Fr. 2018
22.05 Zaginiona żona – dramat **FILM** biograficzny, USA 2017
23.55 Uprawdzeni **FILM** – thriller, Francja 2021
1.40 77 TV 4 (13, 14) – rozr., Pol.
4.00 Kabaretowy szed – rozr.

6 TV 6 DG 17

6.00 Jeżdżąc smoków: Obrońcy Berk – anim.
7.30 Świąteczna podróż **FILM** – komedia romantyczna, Kanada 2020
9.00 Cobra Kai (5-8) – przyg.
11.40 Magnum: Detektywy z Hawajów 5 (88-90) – serial sensacyjny, USA
14.30 Poirot (7, 8) – serial krym.
16.50 Columbo (7, 8) – krym.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) – serial krym.
22.00 Kości (77, 78) – serial krym.
23.55 Freddy kontra Jason **FILM** – horror, USA/Włochy 2003
2.00 Krejzi patrol (58) – krym.
2.30 Kochane pieniądze (39-41) – serial paradok., Pol.
5.35 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKlatka STOPKlatka

6.00 Komisarz Rex 14 (9-12) – serial kryminalny, Austria/Niemcy/Wł. 2013
10.00 Hudson i Rex 7 (1, 2) – serial kryminalny, Kanada 2024
12.00 Top Dog. Niemcy (2) – reality show, Niemcy 2021
13.55 Potop Redivivus – film historyczny, Polska 2014, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Daniel Olbrychski, Małgorzata Braunek, Tadeusz Łomczycki
17.45 Max – film przygodowy, USA 2015, reż. Boaz Yakin, wyk. Josh Wiggins, Lauren Graham, Thomas Haden Church

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (267) – reality show, Pol. 2022
7.30 Ewa gotuje (571, 572) – magazyn kulinarny
8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
9.00 Dlaczego ja? (1363-1367) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (132) – serial paradokumentalny
15.05 Więzienie kobiet (74-77) – serial dok., Pol.
17.00 Nasz nowy dom (359) – reality show, Pol. 2025
18.20 Dick i Jane. Niezły ubaw – komedia, USA 2005, wyk. Jim Carrey, Tea Leoni

TVP SERIALE TVP SERIALE

5.50 Na sygnale (903, 904)
6.45 U Pana Boga w ogródku (2) – kom.
7.35 Na sygnale (905-909)
10.25 Na dobre i na złe (994)
11.25 Komisarz Alex 25 (319)
12.20 Rodzinka.pl (312, 313)
13.25 Ojciec Mateusz 27 (352, 353) – serial krym.
15.20 U Pana Boga w Królowym Moście (11) – serial obycz., Polska
16.15 Ranczo 6 (72) – obycz.
17.15 Czerdziestolatek (11) – serial obycz., Pol. 1975
18.05 Na sygnale (910-912) – serial fabularno-dokum.
19.40 U Pana Boga w Królowym Moście (12) – serial obycz., Polska

KINO POLSKA KINO POLSKA

6.00 Dom w cenie mieszkania (5, 6) – mag.
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Podróże kapitana Klipera (5, 6) – anim.
7.45 Reksio (13, 14) – anim.
8.05 Moja mama
8.20 7 siem o przemianiu
8.40 Siedem życzeń (7)
9.55 Rachunek szczęścia
11.45 Wielka majówka – film obyczajowy, 1981
13.45 Noce i dnie (1/2)
FILM – film obyczajowy, 1975
15.45 Rozmowy nocą – komedia romant., 2008
17.45 Kingsjaz – komedia, 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik

AXN AXN

6.15 Dzień Świątaka – komedia, USA 1993, wyk. Bill Murray, Andie MacDowell
7.55 Rekrut 8 (5) – serial kryminalny, USA 2026
8.55 FBI: Most Wanted 4 (9) – serial kryminalny, USA
9.55 Detektyw Monk 2 (9-13) – serial kryminalny
14.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (16-20) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
 Willows i Vartann obserwują laboratorium, w którym produkowane są tabletki ecstasy. Planują przajaciółki i zawodowej partnerki. Robi wstąpić, by dopaść sprawców i wymierzyć im karę. **305 min**

CANAL+ PREMIUM CANAL+ PREMIUM

6.00 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 Pan Tadeusz – film
8.35 Kajara niepokonana
FILM – film animowany, Peru/Hiszpania 2025
9.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
10.10 Stracony weekend. Historia miłosna – dok.
11.45 Azył – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 1977
13.50 Bałtyk – film dok., Pol.
15.00 Ultimatum Bourne'a
FILM – sens., USA/Niemcy 2007
16.55 Zmierzcch – film fantasy, USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
18.55 Kaskader – komedia
FILM sensacyjna, USA 2024

SENSACYJNY

20.00 Głośne hity. Uprowadzono na 3 – Francja/Hiszpania/USA 2014
 Emerytowny agent wywiadu Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) zostaje oskarżony o zabójstwo swojej byłej żony. Ucieka policji, by na własną rękę szukać prawdziwego mordercy. **130 min**
22.10 Lektor – dramat obycz., Niemcy/USA 2008
0.50 Bo we mnie jest seks – film biograficzny, Polska 2021
3.05 Zamknąca za sobą drzwi – film sensacyjny, Polska 1987
5.00 Biblijne tajemnice (4) – serial dokum., Kan. 2014

KOMEDIA

20.00 Volta – Polska 2017, reż. Wikli (Olga Bołądź, zdj.) znajduje w ścianie starej kamienicy zaginioną koronę Kazimierza Wielkiego. Partner jej znajomej, Agi (Aleksandra Domanska, zdj.), zamierza przejąć skarby. **125 min**
22.05 Spadaj, tato – komedia, USA 2012
0.35 Śledzim wspomnień – western, USA/Australia 2016
3.20 Wydarzenia
4.00 Ewa gotuje (507, 508) – magazyn kulinarny
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadzu (175) – serial dokum., Pol.

KRYMINALNY

20.35 Ojciec Mateusz 27 (354, 355) – Polska 2022.
 Podczas rozprawy dotyczącej kradzieży roweru mają miejsce dzwonne zdarzenia. Sędzia Midowicz i funkcjonariusz Dziubak zachowują się w sobie. Niebawem dochodzi do tragedii. **115 min**
22.30 Ranczo 6 (73, 74) – serial obyczajowy, Polska 2012
0.20 Gra z Cieniem (7, 8) – serial kryminalny, Polska
2.10 PitBull (13) – serial sens.
3.05 Oficerowie (1) – serial sensacyjny, Polska 2006, wyk. Cezary Pazura, Katarzyna Cynek
4.05 Rodzinka.pl (136-138) – serial kom., Polska 2015

KOMEDIA

20.00 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – 1978
 Dyrektor Krzakoski (Krzysztof Kowalewski, zdj.) chce poślubić córkę prominenta. Najpierw musi dostać rozwód. Zleca Romanowi (Bronisław Pawlik, zdj.) zrobienie żonie kompromitujących zdjęć. **130 min**
22.10 Sztoś – komedia sensacyjna, 1997, wyk. Jan Nowicki, Cezary Pazura
0.00 Sługi boże – film kryminalny, 2016
2.25 Po miłość – dramat obyczajowy, 2021
4.30 Obłoki śmierci. Bolimów 1915 – dokument fabularny, 2020

THRILLER

20.00 Bez litości 2 – USA 2018, reż. Antoine Fuqua
 Były agent CIA Robert McCall (Denzel Washington, zdj.) dowiadyje się o morderstwie przyjaciółki i zawodowej partnerki. Robi wyszukiwać, by dopaść sprawców i wymierzyć im karę. **165 min**
22.45 Venom – film s.f., Chiny/FILM USA 2018, wyk. Tom Hardy
0.40 Underworld - Bunt
FILM Licanów – horror, USA/Nowa Zelandia 2009
2.30 Resident Evil: Ostatni rozdział – horror, Wielka Brytania/Fr./USA 2016
4.40 FBI: International 4 (6) – serial kryminalny, USA
5.25 Blok promocyjny AXN

THRILLER

21.00 Kukulkan – Niemcy/USA 2024, reż. Tilman Singer
 Gretchen (Hunter Schafer, zdj.) przenosi się z rodziną do kurortu w Alpach. Dzieje się tu dziwne rzeczy. Dziewczyna odkrywa mroczną tajemnicę tego miejsca. **100 min**
22.40 Wojna o przetrwanie
FILM – horror, Australia 2025, wyk. Ryan Kwanten
0.50 Puchatek: Krew i miód 2 – horror, Wielka Brytania 2024
2.20 Utrata równowagi
FILM – dramat psychologiczny, Polska 2024
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.00 Kapitan Marleau 7 (5) – serial kryminalny, Fr. 2022
8.00 Motywy 4 (2-11) – serial kryminalny, Kanada 2016
17.00 Kobra - oddział specjalny (1) – serial sens.
19.00 Chicago P.D. 13 (18) – serial kryminalny, USA
20.00 Niepokojące zaginięcia: Zgoda rodzicielska 5 – film kryminalny, Fr. 2023
22.00 Tajemnice kwaciarni: Morderstwo na weselu – film kryminalny, Kan. 2016
0.00 Komornik – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2018
2.00 Podróżnik (2) – serial kryminalny, Francja 2019
4.00 Kapitan Marleau 8 (5) – serial kryminalny, Fr. 2024

POLSAT FILM

8.05 Była sobie Ziemia (18-20)
9.40 Klopsiki kontra trakuja
FILM – film animowany, USA 2013
11.40 Garfield 2 – film familijny, USA/Wielka Brytania 2006
13.15 Mój chłopak się żeni
FILM – kom. romant., USA 1997
15.35 Osobliwy dom pani Peregrine – film fantasy, Wlk. Bryt./Belgia/USA 2016
18.00 Wojna o planetę małp
FILM – film s.f., USA/Kanada/Nowa Zelandia 2017
21.00 Niezniszczalni 4 – film sensacyjny, USA 2023
23.05 Egzorcysta papieża
FILM – horror, USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2023
1.15 Ślad (8, 9, 100, 101) – krym.
5.15 Na ratunek 112 (824) – serial paradok., Pol. 2023

HBO HBO

11.55 Bohemian Rhapsody
FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
14.05 Po prostu uwierz
FILM – dramat obycz., USA 2024
15.50 Scott Pilgrim kontra Świat – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
17.40 Marsjanin – film s.f., USA/Wielka Brytania/Jordania 2015, wyk. Matt Damon
20.00 Ostatni wiking
FILM – komediodramat, Dania/Szwecja 2025
21.55 Materialiści – komedia romantyczna, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson
23.50 Blue Moon – dramat biograf., USA/Irlandia 2025
1.30 Boska Sarah Bernhardt
FILM – film biograf., Fr./Bel. 2024

WARNER TV

9.30 Taxi 4 – komedia sensacyjna, Francja 2007
11.15 Miłość jak narkotyk
FILM – kom. romant., USA 1997
13.20 Superman 2 – przyg., Wlk. Bryt./USA/Kanada 1980
15.50 Sekt w wielkim mieście 2 – komedia romantyczna, USA 2010
18.35 Psy i koty 3: Łapu w łapę
FILM – komedia sens., USA 2020
20.25 Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda
FILM – komedia, USA 2003
22.00 Wrogie niebo 4 (6, 7) – s.f.
23.45 Ostatni sprawiedliwy
FILM – dramat sens., USA 1996
1.45 Parszywa dwunastka
FILM – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967
4.45 4 Blocks 3 (2) – krym.

ALE KINO+ ALE KINO+

9.10 W 80 dni dookoła świata – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
11.35 Nasze córki – dramat obyczajowy, Austria/Belgia/Holandia 2025
13.45 Sprawa nierozwiązana (1-5) – serial krym., Kanada
16.05 Grantchester 10 (5, 6)
18.10 Układ – dramat kryminalny, USA/Wielka Brytania 2013
20.10 Krwawa forsza – dramat kryminalny, USA 2017
22.00 Prawnik z Lincoln
FILM – thriller, USA 2011
0.25 Superposition
FILM – thriller, Dania 2023
3.30 Kłangor (5) – serial krym.
2.15 Biały Potok – komedia, FILM Polska 2021
4.35 Misie polarne

CANAL+ FILM CANAL+ FILM

11.45 Liza Minnelli. niesamowita historia absolutnie prawdziwa
FILM – komedia romantyczna, USA 2006
15.35 Przylbieźli
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
17.35 Mój jedyny wróg
17.55 Jason Bourne – thriller, USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Niebezpieczne zwierzęta
FILM ta – thriller, Australia/USA/Kanada 2025
21.35 Ukryty motyw – thriller, Dania/Szwecja/Francja 2024
23.10 Alarum – film sensacyjny, USA 2025
0.45 Wrooklyn Zoo – dramat obyczajowy, Polska 2024

SCI FI SCI FI

6.00 Medium 7 (8-11) – serial kryminalny, USA
10.00 Grimm 4 (1-5) – serial fantasy, USA 2014-2015
14.40 Miasto cienia – film przygodowy, USA 2008
16.40 Wyszcig z czasem – thriller s.f., USA 2011, wyk. Justin Timberlake, Olivia Wilde
18.50 Płonąca palupka
FILM – dramat sensacyjny, USA 2004, wyk. Joaquin Phoenix
21.00 Bałkańska vendetta
FILM – film sensacyjny, USA 2017, wyk. Jean-Claude Van Damme, Autumn Reeser
23.00 Pompeje – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014
1.10 The Ark (1-5) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK PARAMOUNT NETWORK

9.30 Goonies – film przygodowy, USA 1985
12.00 Ostatni władca wiatru
FILM – film przyg., USA 2010
14.05 Noe: Wybrany przez Boga – dramat przygodowy, USA 2014
17.05 Mission: Impossible - Rogue Nation – film sensacyjny, USA 2015
20.00 Mission: Impossible - Fallout – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
23.10 Strażnicy film – horror komediowy, USA 2000
0.40 Gniazdo os – dramat obyczajowy, USA 2000
2.40 Equilibrium – film s.f., USA 2002, wyk. Dominic Purcell

FX FX

5.00 Tropiciel (15) – serial krym.
6.00 Matlock 1 (8) – serial krym.
6.55 FBI (16, 17) – serial krym.
8.45 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2, 1, 2) – krym.
11.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6) – serial krym., USA/Kanada
13.20 Agenci NCIS (3-5) – sens.
16.05 Z archiwum X (16-18) – s.f.
19.00 Niesamowity Spider-Man 2 – film przygodowy, USA 2014
22.00 Armageddon – film s.f., USA 1998, wyk. Bruce Willis, Billy Bob Thornton
1.05 Resident Evil – horror s.f., Niemcy/USA/Francja 2002
3.15 Paradise (4) – serial krym.

KINO TV KINO TV

8.00 Czterej pancerni i pies (5, 6) – wojenny, Pol. 1966
10.20 Kamondosi z Navarony
FILM – wojenny, Wlk. Bryt. 1978
13.00 Francuski policajnek
FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1995
15.10 Dobry rok – komediodramat, USA/Wlk. Bryt. 2006
17.40 Cztery wesela i pogrzeb
FILM – komedia romantyczna, Wielka Brytania 1994
20.00 Hellboy – horror s.f., USA 2004, wyk. Ron Perlman
22.40 Seksmisja – komedia sensacyjna, Polska 1983
1.00 Igrzyska śmierci
FILM – dramat s.f., USA 2012
4.25 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE CANAL+ SERIALE

9.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
9.55 Hollywood Buzz – mag.
10.30 The Office PL 2 (1-3)
12.15 Cat's Eyes (3, 4) – przyg.
14.20 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
14.30 Naruto (25, 26, 1) – anime
16.00 Łapu capu Extra – pr. rozr.
16.35 Agnieszka Radwańska. Anatomia zwycięstwa
FILM (1, 2) – serial dok., Pol. 2022
18.15 13 posterunek 2 (32-34)
20.00 Konflikt (3, 4) – serial sens.
21.50 Niesamowita jazda – mag.
22.00 Polkonani (3, 4) – krym.
23.40 Algorytm miłości (1-5)
2.35 Hollywood Buzz – mag.
3.05 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
3.15 Maly Grand Hotel (5)
3.35 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360 CANAL+ 360

12.05 Haaland podbija Anglię
13.00 W trąsie z Normanem Reedusem 3 (1) – dok.
13.50 Co poszło nie tak 5 (1)
15.00 Kolejny przez świat (3)
16.00 Najbardziej bezpieczne miejsce na świecie (1)
16.55 Wykrywczy historii 5 (2)
17.55 Z archiwów historii (4)
19.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (6) – dok.
20.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (6) – dok.
20.45 Born Racers. Młodzi i szybcy (4) – serial dokum.
21.55 Porzucone konstrukcje (16) – serial dok., Wlk. Bryt.
22.55 Wykrywczy historii 5 (3)
0.00 Co poszło nie tak 4 (5)

TLC

9.00 Bitwa na wiosny: USA (4)
10.00 Mój chiopak jest maminiymkiem 2 – rozr.
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 5
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
13.00 Rodzina 10+ 8 (5) – rozr.
14.00 Klinika urody gwiazd (9-11) – serial dokum., Pol.
15.30 Młodość na zamówienie 2 (1) – pr. rozr., Polska
16.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7
17.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
18.00 Wiza na miłość 12 (1)

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (51, 52) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 Bogaty dom – biedny dom (122, 144) – reality show, Polska
10.00 Polacy za granicą – miłość (7, 8): Lombardia; Bergen – dok.
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (37, 38) – pr. rozr., Polska
14.00 Ani słowa pannie młodej (5, 6) – dok., Pol.
16.00 Kolacja w ciemno (92, 1) – pr. rozr., Pol.
18.00 Nasz nowy dom (330, 331) – reality show

TVN STYLE

5.30 Związki z modą (2) – program rozrywk., 2020
6.50 Co za tydzień – mag.
6.50 Ugotowani (3)
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Dzieci świata (1) – eduk.
12.00 Jesteśmy z Polski 15 (6-8) – serial dokum., Pol. 2025
15.05 Babski biznes (8-ost.) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.05 Ostro cięcie 11 (5) – rozr.
17.05 Zgłoś remont 11 (10-ost.) – pr. rozr., Polska
18.05 Bitwa o gości (11) – reality show, Pol. 2026
19.05 Kuchenne rewolucje (3, 4) – pr. rozr., Pol. 2024

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Brudne skarby 2 (8)
8.00 Bimbrownicy 14
9.00 Gorączka złota 16
10.00 Łowcy opali 8
11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (2)
12.00 Wyścigi po antyki
13.00 Ziomowisko PL 12 (10, 11)
15.00 Nic do ukrycia (4)
16.00 Lotnisko (8)
17.00 Nagi instynkt przetrwania 11
18.00 Vantara – azyli dla zwierząt: Chciec to móc
19.00 Największe napady świata

TVP HISTORIA

10.00 Odnaleźć zaginione (18) – serial dokumentalny
10.30 Flesz historii (763)
10.55 Historia polskiego sportu (4): A więc wojna...
11.55 Wszystkie kolory świata
13.00 Najwspanialsze góry Afryki (3) – cykl dokum.
14.00 Ex Libris – magazyn
14.30 Wiedźmin – film
15.00 fantasy, Polska 2001
16.50 Fenomen Fogga – dok.
17.45 Rodzina Polanieckich (7-ost.) – obycz., Pol. 1978
19.20 Zabójcza nauka (3)
20.20 Zbrodnie sprzed lat (1)

FOKUS TV

9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (5, 6) – dok., Kan.
11.00 Premiera: Najpotężniejsze 2 (3, 4) – serial dok.
13.00 Rolnicy. Podlasie (41-43) – serial dok., Pol.
16.00 Najpiękniejsze domy na wsi (5) – serial dok.
17.00 Premiera: Wielkie wyściewczone (4)
18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły (5): Peru
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (13) – dok.
19.25 Top 10 Największe tajemnice świata (11) – serial dok., USA/Czechy

20.00 Sherri Papini: Opowieść z pierwszej reki: Część 1: wyjście

21.00 **Apadli idole: Nick i Aaron Carter:** Ach, Aaron! – serial dokum.
22.00 Niepokonani (5) – dok.
23.00 Lekarce od twarzy
0.00 **Dr Pryszczylia 4:** W świątecznym nastroju

20.00 Love Island. Wyspa miłości (276-278) – reality show, Polska 2023
23.00 **Gry mażeńskie (195)**
0.00 **Love Island (10, 11)**
2.30 **Miłość z internetu (3)** – serial dokum., Pol. 2022
3.00 **Gry mażeńskie (196)**
4.00 **Zdrady (76, 77)** – serial paradokumentalny, Pol.

21.05 Taylor Swift kontra Scooter Braun (1/2) – film dokum., Wlk. Bryt.
22.15 **Ślub od pierwszego wejrzenia (1, 2)** – reality show, Polska 2024
0.20 **Ślub last minute (2, 3)**
2.00 **Apetyt na miłość (1)**
3.20 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję (12-ost., 3)**

20.00 Bimbrownicy 14: Kradzione dymie
21.00 **Fani czterech kółek – samochody marzeń**
22.00 **Łowcy opali 8**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
1.00 **Tajemnice Alaski**
2.00 **Łowcy starości 11**

21.15 Bitwa o Anzio – dramat wojenny, USA/Włochy 1968, reż. Edward Dmytryk
23.25 **Psy wojny – film sens., Wielka Brytania/USA 1980**
1.10 **Historia w postaciach zapisana: Nostradamus.** Wizjoner czy oszust? – cykl dokumentalny

20.00 Tajemnice piramid (2)
21.00 **UFO. Zaginione dowody (9, 10)** – dok.
23.00 **Poza kontrolą. Pożar w tunelu Mont Blanc**
0.00 Premiera: **Przestępcze podziemie (9)** – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie (29-32)** – serial dok., Pol.
5.00 **Kolowrotek (4, 5)** – mag.

METRO

6.10 Gorączka złota 9 – dok.
8.00 Klan z Alaski – serial dokum.
10.10 The Floor – teleturniej, Pol.
11.10 Ziomowisko PL 5 – dok.
13.10 Gwiazdy Lumpesków
14.10 No to lecę! – pr. rozr., Polska
15.10 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska
16.10 Kryminalni (6, 5, 9) – krym.
19.25 Magda gotuje internet
20.00 **OSS 117: Rio nie odpowiada** – kom., Fr. 2009
22.40 **300: Początek imperium** – dramat hist., USA 2014
0.10 **Kuba Wojewódzki**
1.20 Szpital (728) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (819, 820) – paradok.
4.15 Anka testuje internety
4.50 **Nowa Maja w ogrodzie 3**

ZOOM

9.00 **Jakubiki rozgryza Chorwacja** – magazyn kulin.
9.30 **Wojciech Czejrowski – bosso przez świat**
12.50 **Sensacje XX wieku – hist.**
15.10 **Stawka większa niż życie (1, 2)** – serial wojenny, Polska
17.45 **Ostatni skok Gangu** – komedia sensacyjna, Dania 1974
19.50 **Love Kabaret EXTRA**
20.00 **Kabaretowe przeboje 3**
21.05 **Kryptonim Banshee** – thriller, USA 2022
23.00 **Adam szuka Ewy.** Niemycy 3 – pr. rozr., Niemcy
0.00 **Magia nagości. Niemcy**
1.05 **Magia nagości. Dania**
1.55 **Kabaretowe przeboje 2**

FOOD NETWORK

9.50 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.25 **Dzieciście mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
12.25 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.35 **Sródziemnomorski przepis na zdrowie** – mag.
14.40 **Molly gotuje na farmie**
15.45 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.50 **Szef Jet: przepis na Azję**
17.50 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
18.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.
19.45 **Człowiek kontra jedzenie**
21.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.25 **Gdzie zjeść we Włoszech:**
1.40 **Mordercza kuchnia**
2.40 **Mordercza kuchnia: na ostrzu noża**

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy** – niezwykłe wynalazki
13.00 **Zwykłe rzeczy** – niezwykłe wynalazki 16
13.30 **Zwykłe rzeczy** – niezwykłe wynalazki
14.00 **Tajemnice lodowania na Księżycu**
16.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Największe paranormalne zagadki**
22.00 **Kłątwa Trójkaty Bermudzkiej**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów**
2.00 **Tajemnice Alaski**

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
8.00 **Co poszło nie tak**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car SOS: Austin Mini** – dok.
17.00 **Największe katastrofy budowlane: Katastrofa w Kanadzie** – serial dokum.
18.00 **Złapać przemytnika**
20.00 **Miasta w liczbach**
21.00 **Złapać przemytnika**
23.00 **Hitler: Zaginione tasma III Rzeszy: Lunatyk** – dok.
0.00 **Alarm na lotnisku: Peru**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy...**
5.00 **Car SOS: Citroën HY van**

BBC EARTH

9.55 **Wielkie koty 2/4 7 2** – dok.
11.10 **Rodzina pingwinów** – dok.
12.20 **W okowach mrozu** – dok.
13.25 **Układ Słoneczny** – dok.
14.40 **Brytyjskie fabryki 10** – dok.
15.50 **Starożytność mocarstwa**
16.55 **Amerykańskie Południe** – serial dokumentalny
17.55 **Siedem światów, jedna planeta** – serial dokum.
21.00 **Układ Słoneczny** – dok.
22.15 **W okowach mrozu** – dok.
23.15 **Wielkie koty 2/4 7 2** – dok.
0.30 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
1.30 **Chirurgi: kwestia życia i śmierci 2** – serial dokum.
2.30 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
4.50 **Szlakiem wulkanów** – dok.

WP

10.59 **Pogoda**
11.05 **Domy z piekła rodem**
12.00 **Pokoć jak sprzedaj 6**
13.00 **Pokoć jak sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
14.00 **Pokoć jak sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
16.54 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
17.55 **Strażcy z sąsiedztwa 2**
18.55 **Policjanci w akcji (2)**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.51 **Pogoda**
21.55 **Mistrzowie Kabaretu 8**
23.00 **Przebojowe kabarety**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**
1.00 **1, 2, 3... Kabareti!** – rozr., Pol.

NOWA TV

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wielki czas**
7.30 **Intencja – taka jest Polska (572)** – mag.
8.20 **Friern. U kresu drogi (17, 18)** – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2 (57-63)**
13.00 **One Punch Man (3, 4)**
14.00 **Co ludzie powiedzą? 5 (34-36)** – kom., Wlk. Bryt. 1995
16.00 **Miodowe lata (50-53)**
19.45 **Poirot (5-8)** – krym., Wlk. Bryt.
0.00 **Ślad (69)** – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wielki czas**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.55 **Uratuj swój ogród 5** – mag.
10.00 **Z miłości do ogrodu 4**
11.05 **Odlotowy ogród 2** – mag.
11.35 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
12.40 **Bedzie pięknie** – pr. rozr.
13.40 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
14.40 **Para w remont**
16.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
18.50 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
19.50 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
20.45 **Mieszkanie na miarę**
23.15 **Letnia chata na lato** – rozr.
0.30 **Sprzączki 2 (1-3)** – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Mój przyjaciel grizzly** – serial dokumentalny
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta 8** – dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Cieżarówka przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.05 **Afryka Express** – reality show
23.40 **Grenlandia – wyspa skarbow** – serial dokum.
1.45 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.55 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 **Czarna pantera** – film dok.
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
13.00 **Zadziwiająca Australia**
14.00 **Zimowe królestwo**
15.00 **Hiena i lampart: nietypowy sojusz** – dok.
16.00 **Królestwo drapieźników**
17.00 **Tytani afrykańskich rzek**
18.00 **Niesamowite rały koralowe** – film dokum., USA
19.00 **Śmierć przychodzi po zmroku**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Drapieźnik kontra ofiara**
22.00 **Zabójcze węże: Meksyk**
23.00 **Europa z powietrza**
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT WIASAT HISTORY

6.55 **Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd** – film dokum., Fr.
8.00 **Tajne bazy nazistów 3**
10.00 **Świta Hitlera**
13.30 **Tajne bronie II wojny światowej: Tajne działania**
14.35 **Military ranking**
19.05 **Naziści: korzenie zła**
21.00 **Zycie prywatne przywódców Rzeszy**
22.00 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
0.00 **Kleopatra: tajemnica władczyni**
1.10 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
2.10 **Zaginione miasta Biblii (2)**
3.05 **Ramzes: władca Egiptu**

KUCHNIA

14.45 **Dzień dobry, obiad 2**
15.40 **Zgrillowani 3** – mag. kulin.
16.05 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
16.55 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.55 **Jakubiki rozgryza Madere** – magazyn kulinarny
18.50 **Włoska kuchnia Gino: Dla rodziny** – serial dokum.
19.20 **Włoska kuchnia Gino: sekrety poludnia** – dok.
19.45 **Planeta słodczy** – dok.
20.45 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
21.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji** – Nowa Zelandia
22.35 **M jak mięso 10** – mag. kulin.

DANAL+ HD

15.05 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
16.00 **Patent na zielen** – mag.
16.30 **Tomasz Pagowski.** Remont u Ciebła 8 – mag.
17.05 **Meblokacje** – mag.
17.35 **Dom w miesiąc 2** – dok.
18.00 **Daleko od miasta 11** – dok.
19.00 **Podzielić M2 3** – mag.
20.00 **Projekt marzeń – Nowa Zelandia** – serial dokum.
21.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
22.00 **Generalna odbudowa 2**
22.55 **Wiejskie domy do liftingu 3** – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.00 **Vivo** – film animowany, FILM USA 2021
11.55 **Świat według Kiepskich (582-585, 588, 493)** – dok.
15.00 **Ziomiarze** – serial dokum.
17.00 **Świat według Kiepskich (494-497)** – serial kom., Polska
19.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Desperado** – film
23.05 **Łzy słońca** – dramat wojenny, USA 2003
1.35 **Backdoor. Wyjście awaryjne (5)** – serial kom.
2.05 **Świat według Kiepskich (35, 50, 431, 432)** – kom., Pol.

KOBIETA

13.00 **To działa.** Polskie innowacje bez granic – serial dok.
14.00 **Rodzinka.pl (124, 125)**
15.00 **Taneczka ze światem – Tunezia** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 29 (375, 376)** – serial kryminalny
17.25 **Professor Michałowski. Droga do Faras** – film dok.
18.30 **Natalia Kukuliska na dobry wieczór** – widowsko
19.30 **Miłość i nadzieja (259)**
20.30 **Wichrowe wzgórze (240)**
21.30 **Na przekór losowi (3)**
22.40 **Ugotowany** – film
FILM obyczajowy, USA 2015

PLANETE+

14.40 **Burza.** Ożywca siła przyrody – film dokum.
15.50 **Wielkie apetyty** – film dok.
17.00 **Najdłuższe ostępy Europy** – serial dokumentalny
18.00 **Ogień.** Azjatycka tradycja
18.40 **Polska z góry.** Zamki, dworki, pałace 4
19.10 **Polska z góry.** Zamki, dworki, pałace 5
19.45 **Nowoczesna Turcja** **Atatürk** – film dokum.
20.50 **Nelly i Nadine.** Zakazana miłość – film dokumentalny
22.40 **Kasparow. Gra o wielką stawkę** – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

14.05 **Dzik** – nietypowy sąsiad
15.05 **Islandia, królestwo maskonurów** – film dokum.
16.05 **Sładami wielkiego mamuta** – film dok., Fr. 2022
17.10 **Magiczny Adriatyk**
18.10 **Bruce Willis, bohater kina akcji** – film dokumentalny, Fr.
19.10 **Zagadka egipskich hieroglifów i bracia Champollion** – film dok., Fr.
20.20 **Póincz z południem, męczyzna z kobietą** – serial dok.
21.30 **Intymności na planie** – dok.
22.30 **Uwaga, chuligani!** – dok.
22.45 **Sprawdzamy** – magazyn

TVP SPORT

6.15 Mundial 2026
- Legenda miejskie

6.45 Mundial 2026
- Legenda miejskie

7.20 Polska Liga Żeglarska

7.45 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz 3. rundy fazy play-off

9.55 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski

10.30 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski

11.10 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga – mecz: Czarni – UKS Łódź (live)

14.00 Piłka nożna: Betclik 2. Liga (live)



17.00 Piłka nożna: LM UEFA – finał: Paris Saint-Germain – Arsenal FC (live)

21.35 Sportowy wieczór

22.00 Boks: Gala w Londynie – waga superlekką: A. Azim – S. Claggett (live)

0.05 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa: Piast Gliwice – Eurobus Przemysł

EUROSPORT 1

10.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 19. etap: Feltre – Alleghe

10.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy gry pojedynczej

11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live)

14.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live)

16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live)

18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live)



20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy (live)

23.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 20. etap: Gemona del Friuli – Piancavallo

0.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 3. runda

1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 20. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski

8.00 Lekkoatletyka: Memoriał Ireny Szewińskiej – Bydgoszcz 2026

10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy

11.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

12.00 Tenis stółowy: LOTTO Superliga – mecz półfinałowy (live)

15.15 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz półfinałowy (live)



19.55 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz półfinałowy (live)

23.00 Lekkoatletyka: Memoriał Ireny Szewińskiej – Bydgoszcz 2026

1.50 Piłka nożna: LM CONCACAF: Deportivo Toluca FC – Tigres UANL

TVP ABC

9.30 Domisie

10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?

10.20 Przygody Bolka i Lolka

10.45 Reksio

11.05 Małe i duże przygody Miffy

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strząk Sam 6

12.25 Domisie

13.05 Hulahoo

13.20 Pszczołka Maja

13.50 Lupin wśród bajek

14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham

14.45 Yakari



15.15 Zwierzaki Czytali

15.35 Mała Marinette

15.50 Kreccio

16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści

17.05 Dino Ranczo

17.30 Piotruś Królik 2

18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

18.25 Leo da Vinci

MINIMINI+

10.30 Jeżyk Happy

10.51 Basia 2

11.20 Marta mówi

11.50 Mały Charlie

12.20 Smerfy

12.55 Baranek Shaun

13.21 Kicia Kocia 2

13.37 Robotkowo

14.00 Bing

14.20 Strząk Sam 16

14.45 Looloo Kids

15.01 Gazu, pieski, gazu!

15.28 Kicia Kocia

15.45 Jeżyk Happy

16.02 Marta mówi

16.30 Mega Ekspres

16.56 Ciekawski George 5



17.55 Dora and Friends: Into the City!

21.31 Edzio i Lusja

22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

22.46 Tulipop

23.52 Trojczaki

0.41 Przyczajony pies Hania i Grymasek

TVN 24

8.50 Polska na weekend

9.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

9.50 Kadr na Kino – mag.

10.05 Polska na weekend

10.35 Polska na weekend

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

13.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.30 Ranking Mazura

16.00 Fakty po południu

18.00 Dwie strony

19.00 Kadr na Kino – magazyn filmowy

19.15 Serwis informacyjny

19.25 Fakty po Faktach



20.00 Superwizjer – mag.

21.00 Ranking Mazura

21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

23.40 Kroniki sportowe

0.00 Fakty po Faktach

0.40 Superwizjer – mag.

1.45 Ranking Mazura

CANAL+ SPORT

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa

8.30 Premier League: The Big Interview (42)

9.00 Champions Club

10.00 Premier League Stories

10.45 Jej Wykoskość Premier League

13.00 Dart: Baltic Sea Darts Open w Kilonii (live)

17.10 Premier League: The Big Interview (42)

17.45 Premier League Review – magazyn piłkarski

19.00 Dart: Baltic Sea Darts Open w Kilonii (live)

23.30 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm (live)

3.15 Lig mistrzowskie historie (2)

EUROSPORT 2

8.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – bouldering kobiet – finały

10.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 20. etap: Gemona del Friuli – Piancavallo (live)

16.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 3. runda (live)

18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 3. runda (live)

21.00 Golf: Charles Schwab Challenge – 3. runda (live)

0.30 Bieli górskie: GT World Series – Trydent – podsumowanie

1.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 20. etap

1.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy

POLSAT SPORT 2

6.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz ćwierćfinałowy

8.30 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz ćwierćfinałowy

11.00 Siatkówka

13.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Song Yadong – Deiveson Figueiredo (live)

16.00 Siatkówka

17.00 Tenis stółowy: LOTTO Superliga – mecz półfinałowy (live)

20.30 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026

23.00 Tenis

1.00 Sporty walki: FEN 54 w Pile: Gracjan Wyroślak – Maksim Grabovich 17.05.2024

NICKELODEON

8.35 SpongeBob Kanciastoparty 11

9.55 Marsupilamki

10.55 Harmidom 4

12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2

13.15 Niebezpieczni Henryk 2

14.15 That Girl Lay Lay 2

15.10 Harmidom 8

16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3

16.30 Patryk Rozgwiazda Show

16.45 Marsupilamki

17.25 SpongeBob Kanciastoparty 15

17.45 SpongeBob Kanciastoparty 13

18.15 Grzmotomocni: Tajniacy

19.10 That Girl Lay Lay

20.00 Harmidom 4

TELETOON+

8.25 Angelo rządzi

8.50 Siostry 2

10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

11.39 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2

12.26 Osmar

13.00 Gadający Tom i przyjaciółe 3

13.54 Kumple z dżungli na ratunek! 3

14.48 Siostry 2

15.30 Gus, Miły – wielki rycerz 2

16.30 Dinus i Lusja

16.58 Kumple z dżungli – na ratunek!

17.25 Charlotte i trzy muszkieterki

17.54 Siostry 2

TVP Info... TVP INFO

14.30 Serwis Info Dzień

15.30 Troche kultury

16.00 Dzień w godzinie

17.00 Telexpress

17.15 Telexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Sprawdzamy

18.00 Panorama

18.20 Telepłotki

18.30 Kiedyś to było...

18.50 Program informacyjny 19.30

19.00 Serwis Info Wieczór

20.18 Co ludzie powiedzą?

21.00 Serwis Info Wieczór

21.15 Kąd bezpiecznieństwa

21.45 Panorama

22.10 Oko na Wschód

22.30 Stan wyborczy

CANAL+ SPORT 2

9.45 Tenis: Turniej WTA w Abu Zabi – finał gry pojedynczej: S. Bejlek – J. Aleksandrowa

12.00 Tenis: Turniej WTA w Dosze – finał gry pojedynczej: K. Muchová – V. Mboko

14.20 Tenis: Turniej WTA w Dubaju – finał: E. Switolina – J. Pegula

16.30 Tenis: Turniej WTA w Meridzie – finał: C. Bucsa – M. Frech

19.30 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells – finał gry pojedynczej: A. Sabalenka – J. Rybakina

22.45 Tenis: Turniej WTA w Miami: Magda Linette – Iga Świątek

1.35 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Cracovia

ELEVEN SPORTS 1

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Hellas Verona – AS Roma

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: SC Paderborn 07 – Wolfsburg

16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan

18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Athletic Club

20.00 F2: Chasing the Dream

20.25 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dok.

20.40 Formuła 1: Grand Prix Miami

22.45 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (4)

23.20 Bundesliga Clubs

23.40 Bundesliga Clubs

POLSAT SPORT 3

8.30 Piłka nożna z archiwum

11.00 Piłka nożna z archiwum

13.00 Piłka nożna mężczyzn: ORLEN Superliga

14.00 Piłka nożna: Szkocja – Curacao (live)

17.00 Piłka nożna z archiwum

19.00 Piłka nożna z archiwum

21.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

W sezonie zasadniczym najlepszą okazała się Legia Warszawa.

23.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026

2.00 Sporty walki: Babilon MMA 53 w Międzyzdrojach: S. Kolecki – M. Łazarz

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barabapa i jego rodzinka

9.00 Tim Rex wśród gwiazd

10.10 Przygody Misia Paddingtona

11.00 Małe Królestwo Bena i Holly

11.30 Dora

11.55 Rubie i jego ekipa

12.45 Psi Patrol 10

13.40 Barabapa i jego rodzinka

14.30 Barabapa – szczęśliwa rodzinka

14.45 Zwiércze zagadki

15.15 Rogata ekipa 4

16.00 Małe Królestwo Bena i Holly

16.25 Psi Patrol 5

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 2

8.30 Klub Myszkki Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki

10.00 Blue

11.00 Superkoty

12.00 Spidey i superkumple 2

12.30 Iron Man i super ekipa

13.00 RoboGobo

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Ariel: Mała Syrenka 2

14.30 Superkoty 3

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 2

16.00 Blue 3

18.00 Jej Wysokość Zosia 2

18.30 Jej Wysokość Zosia

19.00 Klub Myszkki Miki Plus

POLSAT NEWS

11.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.30 Czysta Polska

17.10 Interwencja

18.00 W rytmie dnia

18.35 Debaty polityczne

19.15 Prezydenci i premierzy

19.50 Dobry wieczór, Polsko

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Interwencja

0.55 Wydarzenia wieczorne

CANAL+ SPORTS CANAL+ SPORT 5

12.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – Polonia Bydgoszcz (live)

15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO ROW Rybnik – Cellfast Wilki Krosno (live)

17.45 Premier League Stories (42)

18.20 Premier League: The Big Interview (42)

19.00 Dart: Elten Safety Shoes Darts Open w Kilonii (live)

23.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 156

1.25 Premier League Stories (42)

ELEVEN SPORTS 2

14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Cagliari Calcio

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – 1. FC Köln

18.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)

19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Torino FC – Juventus

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Getafe – Osasuna

23.00 Made in Italy (3, 5)

23.40 Bundesliga Clubs

0.00 Piłka nożna: Liga francuska – Multiplex

2.00 Legendy LaLiga

POLSAT PLAY

6.00 Gwiazdy lombardu

9.35 Poszukiwaczce historii

10.00 Kolaboranci Hitlera

13.25 Fabryki wojny

15.30 Tajna historia XX wieku

15.55 Niezwykłe pociągi

17.00 Polacy za granicą

18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi

21.05 Wakacje z Bałtykiem – serial dokumentalny

22.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny

0.10 Łowca pedofiliów

1.50 Jedziemy na ryby!

2.50 Dorwać tuńczyka

TVN TURBO

8.45 Samochód marzeń – kup i zrób

9.45 Naprawy nie do naprawy

10.30 Moto Kombat

11.15 Ciężarówka przez Chile

12.15 Moto Obsery

13.00 Jeździć, obserwować

14.30 Zawodowi handlarze

16.00 Wojny samochodowe

18.00 Z drugiej ręki

19.30 Naprawy nie do naprawy

20.15 Sporty walki: Gala MMA King's Arena 3 (live)

23.55 Cieżarówka przez Chile

0.55 Zawodowi handlarze

1.40 Wypad z kraju 2

TVS

10.45 Weekend z TVS

11.00 Klaczy i Lachy

11.20 Spotkanie z balladą

12.35 Przy muzyce po Śląsku

13.15 Klaczy i Lachy

13.40 Weekend z TVS

13.50 Szlagierowa lista

15.50 Weekend z TVS

16.00 Koncert zyczeń

17.45 Weekend z TVS

18.00 Przy muzyce po Śląsku

18.25 Śląska karuzela

19.45 Weekend z TVS

20.00 Hansi Hinterseer zaprasza

22.05 Koncert w TVS

23.50 Szlagierowa lista

TRWAM TV TRWAM

17.30 Przelamując bariery

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 Myślic Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Warto być ojcem

22.15 Głos serca

23.00 Odpowiedzialni za Kościół



Marilyn Monroe uważana często za kobietę-dziecko przyszła na świat w Dzień Dziecka.

MARILYN MONROE

Doskonała niedoskonała

Gdyby żyła, właśnie obchodziłaby setne urodziny. W historii kina pozostała jednak jako młoda i seksowna legenda XX wieku.

➤ **PÓŁ ŻARTEM, PÓŁ SERIO**
ND 31.05 godz. 20.00
TVP KULTURA

Jej dzieciństwo (urodziła się 1 czerwca 1926 r.) nie zapowiadało tego, co się później wydarzyło. Kiedy jej chorą psychicznie matkę zabrano do zakładu dla psychicznie chorych, mała Norma Jeane błąkała się po domach dziecka i rodzinach zastępczych. Ojca nie знаła, nazwisko Mortenson dostała po jednym z kochanków matki. Miała zaledwie 16 lat, kiedy – by uniknąć powrotu

do sierocińca – wyszła za mąż za swojego sąsiada, o pięć lat starszego Jamesa Doughertyego. Jako że trwała wojna, rozpoczęła pracę w fabryce samolotów. Tam wypatrzył ją fotograf, który zrobił jej zdjęcia do reportażu propagandowego. Żadna z fotografii ostatecznie się w nim nie ukazała, ale cała sytuacja zainspirowała Normę Jeane do porzucenia pracy i rozpoczęcia kariery fotomodelki. W jednym z magazynów zobaczył ją szef obsady w wytwórni



Marilyn i jej ostatni mąż, dramaturg Arthur Miller.



Z Clarkiem Gablem zagrała w swoim ostatnim filmie „Skłócenie z życiem”.



W słynnej komedii „Pół żartem, pół serio” Billy'ego Wildera.

20th Century Fox i tak 20-letnia dziewczyna podpisała pierwszy kontrakt filmowy. Pod wpływem swoich nowych szefów zmieniała też nazwisko – imię dostała po aktorce Marilyn Miller, Monroe było panińskim nazwiskiem jej matki. Reszta jest historią.

Cena sławy

Bardzo chciała grać i naprawdę przykładała się do tego, by jak najlepiej wypaść na ekranie. Jako jedna z pierwszych aktorek ćwiczyła i uprawiała jogging, ufarbowała rudawe włosy na platynowy blond (w hołdzie dla swojej ulubionej aktorki Jean Harlow), postawiła na seksowne ubrania. Zgodziła się też na drobne operacje plastyczne (nos i podbródek) i korektę dentylistyczną. Brała lekcje aktorstwa i powoli wspinała się na szczyt. Kiedy na niego weszła, zaczął się jej koszmar. Wbrew wizerunkowi seksownego kociaka, była nieśmiała i niepewna swoich umiejętności, co objawiało się m.in. jękaniem. Bała się też, że zachoruje jak matka. Strach oswajała alkoholem i tabletkami uspokajającymi. Mimo sławy była sfrustrowana – chciała grać role dramatyczne, tymczasem obsadzano ją głównie w uroczych komediach. Miała jeszcze dwóch mężów: baseballistę Joego DiMaggia i pisarza Arthura Millera i wiele romansów,

w tym te najszlachetniejsze z braćmi Kennedy. Grała u najlepszych reżyserów i wszystkich doprowadzała do szału kilkugodzinnymi spóźnieniami i niemożnością zapamiętania tekstów (scenę z „Pół żartem, pół serio”, w której mówiła: „To ja, Sugar“, powtarzano 60 razy!). Kilka razy poroniła, co tylko pogarszało jej stan psychiczny. W końcu, w nocy z 4 na 5 sierpnia 1962 roku, przedawkowała tabletki. Prawdopodobnie nieświadomie. Miała tylko 36 lat.

Legenda żyje

Żadna aktorka ani przed nią, ani po niej nie odcisnęła takiego śladu w popkulturze jak ona. Inspirowała i inspirowała, jej role wciąż zachwycają, a legenda żyje. Upamiętnili ją m.in. Andy Warhol na swoich grafikach czy Elton John w piosence „Candle In The Wind”. Ma fanów wśród współczesnych gwiazd, choćby Madonnę czy Christinę Aguilere. Zapamiętamy ją z pierwszej okładki „Playboya” (1953), ze sceny z rozwiązłą sukienką ze „Ślomianego wdowca”, śpiewającą w cielistej sukience „Happy Birthday” prezydentowi Johnowi F. Kennedyemu, czy wizytującą żołnierzy w Korei. Choć praca z nią, szczególnie w późniejszym okresie, była koszmarem, na ekranie błyszczała i zachwyca do dzisiaj. Mimo że nie ma jej z nami od 64 lat.

EGP

SZOP MÓWI STOP

Kto wie więcej?

➔ SZOP MÓWI STOP
– BEZPIECZNA POLANA
ND 31.05 godz. 13.10 TVP 1

Szop pracz Miki zarządza leśną polaną i jednocześnie jest strażnikiem pilnującym przestrzegania ważnych zasad dotyczących porządku, recyklingu i bezpiecznej zabawy wśród zwierząt. Pewnego dnia zaprasza do siebie dziewczynkę Julię, z którą organizuje specjalny teleturniejowy show dla swoich podopiecznych na temat bezpiecznego życia. Biorą w nim udział wyznaczeni: łoś Emil, orzeł Bolesław oraz wiewiórka Basia. Mierzą się ze sobą m.in. w takich kategoriach jak: poruszanie się po mieście w ruchu drogowym, bezpieczeństwo w sieci, zdrowe odżywianie, znajomość numerów alarmowych czy odpowiednie reagowanie w groźnych sytuacjach. EGP



Szop dba o bezpieczeństwo swoich podopiecznych.

Uczestnicy quizu mają przed sobą trudne zadanie.

Tom Harris (Gerard Butler) przedziera się przez pustynię, walcząc o życie.



KANDAHAR

Ucieczka przez piekło

➔ KANDAHAR ND 31.05
godz. 20.00 TV PULS

Po sukcesach filmów „Świat w ogniu” i „Greenland” Ric Roman Waugh i Gerard Butler po raz kolejny połączyli siły. Reżyser i aktor są uznawani za jeden z najbardziej zgranych duetów współczesnego kina akcji. Tym razem zabierają nas do ogarniętych konfliktem Iranu i Afganistanu, by opowiedzieć historię agenta CIA Toma

Harrisa (Butler), walczącego o przetrwanie po nieudanej operacji wywiadowczej. Razem z tłumaczem Mo (Navid Negahban) próbuje dotrzeć do punktu ewakuacyjnego w Kandaharze, uciekając przed agentami wrogich służb. Twórcy starali się pokazać realistyczną i brudną stronę współczesnych operacji wywiadowczych, bez gadżetów typowych dla serii o Jamesie Bondzie. MAM

GDZIE JEST NEMO

Boom na błazenki

➔ GDZIE JEST NEMO
ND 31.05 godz. 12.00 POLSAT

Reżyser Andrew Stanton przyznał, że pomysł na tę historię narodził się z jego własnych doświadczeń ojcowskich. Po sukcesie „Toy Story” tak dużo pracował, że zaczął się obawiać, iż traci kontakt z synem – i właśnie z tego lęku powstała opowieść o nadopiekuńczym Marlinie, który wyrusza w długą drogę, by odnaleźć Nemo.

„Gdzie jest Nemo” (2003) był drugim po „Shreku” (2001) filmem animowanym w historii, nagrodzonym Oscarem. Po premierze gwałtownie wzrosło zainteresowanie błazenkami jako domowymi pupilami, co zaniepokoiło biologów, co obawiających się o naturalne populacje tych ryb. A po trzynastu latach Stanton wrócił do podwodnego świata filmem „Gdzie jest Dory” (2016). MAM

Marlin rusza na pomoc synkowi. Towarzyszy mu Dory, cierpiąca na brak pamięci krótkotrwałej.



TVP 1 **TVP 1** **DVB T2**

- 5.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski** (691)
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.55 Alternatywy 4** (8): Wesele – serial komediowy, Polska 1983
- 9.55 Ojciec Mateusz 12** (159): Złoty interes – serial kryminalny, Polska 2014
- 10.55 Komisarz Alex 25** (320): Egzamin – serial kryminalny, Polska 2026
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Anioł Pański**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Portret kapłana:** O. Tadeusz OSPPE – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.10 Szop mówi stop** **FILM** – bezpieczna polana – musical, Polska 2026
Szop Miki zarządza leśną polaną, pilnując porządku. Widząc, że między zwierzętami często dochodzi do nieporozumień, postanawia zorganizować teleturniej. **75 min**
- 14.25 Dom** (18): Trzecie kłamstwo – serial obyczajowy, Polska 1997
Henio Lermaszewski otwiera automatyczną myjnię samochodową. Talar na Targach Poznańskich organizuje ekspozycję FSO. Towarzyszy mu plastikzka Nika. **100 min**
- 16.05 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.00 Teleexpress**
- 17.20 Piłka nożna** – mecz towarzyski: Polska – Ukraina (live) (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



17.20 SPORT

Piłka nożna
Biało-Czerwoni, którzy nie zakwalifikowali się do mistrzostw świata, powoli rozpoczynają przygotowania do jesiennej Ligi Narodów. Na stadionie w Wrocławiu zmierzą się z reprezentacją Ukrainy. Poprzednio spotkali się z nią towarzysko w 2024 roku. Wygrali 3:1. **130 min**



20.25 SENSACYJNY

Empire State: Ryzykowna gra
Chris (Liam Hemsworth, zdj.) zatrudniona się w firmie konwojującej gotówkę. Pewnego dnia wyjawia przyjacielowi z dzieciństwa, że jego pracodawcy nie dbają o bezpieczeństwo. Na wieść o tym znajomy ochroniarza, Eddie (Michael Angarano), układa plan napadu. **105 min**



22.10 KOMEDIA

Miłość, ślub i inne nieszczęścia
Trwają przygotowania do ślubu bostońskiego polityka. Za kulisami rozgrywa się szereg miłosnych historii. Ritchie (Andrew Bachelor, zdj.), przewodnik wycieczek, zakochuje się w klientce. **105 min**

TVP 2 **TVP 2** **DVB T2**

- 4.35 Barwy szczęścia** (3389-3391) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość:** 25 lat „M jak miłość”. Nasz srebrny jubileusz – serial obyczajowy, Polska 2025
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.15 Domowe patenty 2** (6) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 11.25 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (67) – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 11.55 Cafe Fogg** (1, 2) – widowisko, Polska 2026
W historię barwnego życia Mieczysława Foggę wplecione zostaną jego największe szlagiery: „Tango milonga” czy „Jesienne róże”. Wystąpią m.in. Andrzej Piaseczny i Alicja Szemplińska. **125 min**
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026** (5): Big Cyc – widowisko, Polska 2025 (patrz obok)
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
Pierwszy uczestnik to Leszek z Bartaga na Warmii. Pracuje jako nauczyciel w Olsztynie. Drugą bohaterką jest Zosia, która w studiu pojawia się z chórem gospel. Prowadzi Kacper Kuszewski. **60 min**
- 17.15 Harald i Sonja: Miłość wbrew regułom** (2): Sumienie – serial obyczajowy, Norwegia 2025
Harald studiuje w Oksfordzie. Olaf zмага się z samotnością po śmierci Marty. W dniu urodzin następcy tronu król zaprasza na dwór księżniczki, licząc na znalezienie kandydatki na żonę dla syna. **65 min**
- 18.20 Pan Mama** (57): Złota rączka – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.55 Kocham Cię, Polsko!** (3) – program rozrywk., Pol. 2026
- 20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.20 Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.25 Gwiazdy w akcji: Labirynt** **FILM** – thriller, USA 2013, reż. Denis Villeneuve, wyk. Hugh Jackman, Jake Gyllenhaal (patrz obok)
Wciągająca opowieść o desperacji, wnie i granicach wytrzymałości. Nominacja do Oscara za zdjęcia. **150 min**
- 0.55 Krucjata 2. Znak bliźniąt** (11) – serial kryminalny, Polska 2024
- 1.45 Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu** **FILM** – komedia romantyczna, Włochy/USA 2015, reż. Ella Lemhagen
- 3.20 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **4.05**



15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2026 (5)
Na kanapie jurorskiej zasiadają członkowie grupy Big Cyc z Krzysztofem Skibą (zdj.) na czele. Do największych przebojów zespołu należą „Makumba”, „Świat według Kiepskich” czy „Rudy się żeni”. Zmierza z nimi uczestnicy. Prowadzi Artur Orzech. **65 min**



18.20 KOMEDIOWY

Pan Mama (57)
Sylwester (Paweł Domagała, zdj.) chce zaimponować Patrycji i udowodnić, że świetnie radzi sobie z majsterkowaniem. Jego popisy wymagają wizyty na SOR-ze. Miras i Bruno organizują w salonie uroczystą premierę biznesowej książki wujka. Wydarzenie, które ma być sukcesem, kończy się awanturą. **35 min**

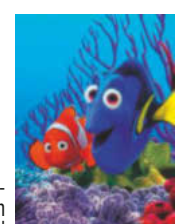


22.25 THRILLER

Labirynt
6-letnia Anna została uprowadzona. Detektyw Loki z braku dowodów zwalnia podejrzanego z aresztu. Ojciec porwanej, Keller (Hugh Jackman, zdj.), chce samodzielnie rozwiązać sprawę. **150 min**

polsat **POLSAT** **DVB T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Poranny program pełen tematów bliskich potrzebom widzów. Nie zabraknie porad ekspertów, nowinek z kraju i ze świata oraz przepisów kulinarnych. **240 min**
- 12.00 Gdzie jest Nemo** **FILM** – film animowany, USA 2003, reż. Andrew Stanton (patrz obok)
Nagrodzona Oscarem brawurowa animacja z pełnymi humoru błyskotliwymi dialogami. W polskiej wersji językowej wystąpił m.in. Krzysztof Globisz, Joanna Trzeciecka i Olaf Lubaszenko. **140 min**
- 14.20 Mój przyjaciel szpieg** **FILM** – komedia sensacyjna, USA 2020, reż. Peter Segal
9-letnia Sophie (Chloe Coleman) przyłapuje obserwujących jej rodzinę agentów CIA. Odpowiedzialny za tajną operację JJ (Dave Bautista) staje przed dylematem. Powinien pozbyć się świadka, jednak dziewczynka proponuje mu układ – zapomni o tym, co widziała, jeśli pozna tajemnicę fachu szpiega. **135 min**
- 16.35 Jak poślubić milionera?** **FILM** – komedia romantyczna, Polska 2019, reż. Filip Zylber
Zapracowana Alicja (Małgorzata Socha) samotnie wychowuje 10-letniego syna. W hotelu, w którym sprząta, poznaje autorkę poradnika „Jak poślubić milionera” (Małgorzata Foremniak). Charyzmatyczny trenerka personalna wprowadza ją do świata elit. Skromna kobieta zaczyna chodzić na bankiety, gdzie przykuwa uwagę bogatych celebrytów. **135 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Sport, Pogoda**
- 19.35 Państwo w państwie** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.00 Koniec świata, czyli kogel-mogel 4** **FILM** – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Anna Wierczur, wyk. Katarzyna Laniewska, Paweł Nowisz, Grażyna Błęcka-Kolska, Zdzisław Wardziej (patrz obok)
- 22.05 R.I.P.D. – Agenci z zaświatów** **FILM** – komedia sensacyjna, USA 2013, reż. Robert Schwentke, wyk. Jeff Bridges, Ryan Reynolds, Kevin Bacon, Mary-Louise Parker (patrz obok)
Oparte na komiksie Petera M. Lenkova perypetie policjantów kontynuujących swoją służbę po śmierci. **125 min**
- 0.10 Maszyna** – komedia sensacyjna, USA 2023, reż. Peter Atencio
- 2.35 Świat według Kiepskich** (576-578) – serial komediowy, Polska



12.00 ANIMOWANY

Gdzie jest Nemo
Blazenek Nemo zostaje porwany i umieszczony w akwarium. Jego tata, Marlin, wyrusza na poszukiwania. Towarzyszy mu żywiolowa Dory. Czekają ich wiele niebezpieczeństw. Tymczasem rybka zaprzyjaźnia się z towarzyszącymi niedoli. Postanawia uciec. **140 min**



20.00 KOM. OBYCZ.

Koniec świata, czyli kogel-mogel 4
Marcin (Nikodem Rozbicki, zdj.) prosi Agnieszkę (Aleksandra Hamkało, zdj.) o rękę w obecności bliskich, m.in. babci (Katarzyna Laniewska). Na drodze do szczęścia pary staje jednak dawna kochanka chłopaka. Sytuację dodatkowo komplikuje nagle zniknięcie Agnieszki. **125 min**



22.05 KOM. SENS.

R.I.P.D. – Agenci z zaświatów
Nick (Ryan Reynolds) i Roy (Jeff Bridges, zdj.) pełnią służbę w oddziale złożonym ze zmarłych policjantów. Wpadają razem na trop spisku, który zagraża życiu na Ziemi. **125 min**

TVN DV3 T2

TVN 7 DV3 T2

TV PULS DV3 T2

TVN 7 DV3 T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1654) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Bez kompleksów (4) – pr. rozrywk., Polska 2025

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

12.10 Bitwa o gości (12) – reality show, Polska 2026 Zaklina i Paweł w Barcicach prezentują pensjonat Czarni Górale. Monika oraz Łukasz na Pogórzu Izerskim oferują agroturystykę. Rywalizację kończy Młyn Witowice pod Wrocławiem. **70 min**

13.20 Wredne dziewczyny – komedia, USA/Kanada 2004, reż. Mark Waters, wyk. Lindsay Lohan, Rachel McAdams, Jonathan Bennett, Tina Fey (patrz obok) Scenarzystka Tina Fey, która także wystąpiła w filmie, napisała scenariusz, korzystała z poradnika Rosalind Wiseman pt. „Świat dorastających dziewcząt”. **125 min**

15.25 Aquaman i zaginione królestwo – film s.f., USA/Australia/Islandia 2023, reż. James Wan Czarna Manta (Yahya Abdul-Mateen II) znów zagraża Atlantydzie. Żeby ocalić królestwo, Aquaman (Jason Momoa) jednoczy siły z przyrodnim bratem, który obecnie przebywa w więzieniu. **155 min**

18.00 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2026 W Cieszynie działa Winiarnia U. Czecha. Lokal przez lata cieszył się popularnością, lecz odłąk właścicielką została Kasia, liczba gości zaczęła spadać. Dziś restauracja zmagają się z problemami. **60 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport

19.35 Raport Roland Garros (8) – program sportowy, Polska 2026

19.40 Pogoda

19.45 Poszukiwawcze zaginionej Arki – film przygodowy, USA 1981, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Karen Allen, Paul Freeman, Ronald Lacey (patrz obok)

22.10 Lejdis – komedia, Polska 2008, reż. Tomasz Konecki, wyk. Edyta Olszówka, Anna Dereszowska, Izabela Kuna, Magdalena Rózczyka, Piotr Adamczyk (patrz obok)

1.00 Sanktuarium – dramat przygodowy, USA/Australia 2011, reż. Alister Grierson

3.20 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026

3.55 Uwaga! – magazyn reporterów

4.15 Szpital św. Anny (102) – serial obyczajowy, Polska 2026

5.15 Jak to jest zrobione? (13) – serial dokumentalny, Kanada 2013-2014



13.20 KOMEDIA

Wredne dziewczyny
Nastoletnia Cady (Lindsay Lohan, zdj.) przeprowadza się z rodzicami z Afryki do USA. W nowej szkole rozpoczyna rywalizację z przodu-
jącą do tej pory wśród uczniów Re-
giną (Rachel McAdams). Zakochuje się w Aaronie, by-
łym chłopaku prze-
ciwniczki. **125 min**



19.45 PRZYGODOWY

Poszukiwawcze zaginionej Arki
Lata 30. XX wieku. Archeolog Henry Jones (Harrison Ford, zdj.) otrzymuje zadanie od służb specjalnych. Ma odnaleźć Arkę Przymierza. Wyrusza do Egiptu, by nie dopuścić do przejęcia drogiego przedmiotu przez nazistów. W podróży spotyka dawną sympatię, Marion (Karen Allen). **145 min**



22.10 KOMEDIA

Lejdis
Nauczycielka Lucia (Edyta Olszówka, zdj.) jest w relacji z Markiem (Robert Więckiewicz). Jej oddane przyjaciółki, m.in. Gośka (Izabela Kuna), sądzą, że mężczyzna ją zdradza. Chcą go zde-
maskować. **170 min**

5.50 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.15 Kobra – oddział specjalny (15, 16): Kosmos; Dzwonki na wietrze – serial sensacyjny, Niemcy 2015

8.15 Don Matteo: Boski detektyw 14 (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2024

10.20 Zaklinaczka duchów 3 (57, 58) – serial fantasy, USA 2008 Wokół Lisy zachodzą dziwne zjawiska. Melinda uważa, że to zmarły ojciec odwiedza swoje dzieci. Odkrywa zaskakujące fakty z życia Lisy. Chce połączyć jej rodzinę. **125 min**

12.25 Johnny English: Nokaut – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/USA/Francja 2018, reż. David Kerr Wskutek ataku hakera docho-
dzi do wycieku danych tajnych brytyjskich agentów. Johnny English (Rowan Atkinson) zo-
staje przywrócony do służby, by go złapać. **110 min**

14.15 Kariera frajera – komedia, USA 1998, reż. Frank Coraci 31-letni Bobby (Adam Sandler) mieszka z matką i jest obiektem żartów. Gdy powalona na ziemię dziewczyna z przesładowców, zostaje przyjęty do drużyny futbolowej. **100 min**

15.55 Dziewczyna z Jersey – komediodramat, USA 2004, reż. Kevin Smith, wyk. Ben Affleck, Liv Tyler, Jennifer Lopez (patrz obok) Specjalna premiera produkcji odbyła się w liceum w Paulsboro, w którym nakrecono wiele ujęć. **140 min**

18.15 Wakacje Jasia Fasoli – komedia, Wielka Brytania/Francja/Niemcy 2007, reż. Steve Bendelack, wyk. Rowan Atkinson, Steve Pemberton, Lily Atkinson, Preston Nyman (patrz obok) Tworząc postać Jasia Fasoli, Rowan Atkinson czerpał inspi-
rację z legendarnych komików: Bustera Keatona oraz Charliego Chaplina. **105 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami: Kandahar – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2023, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Navid Negahban, Tom Rhys Harries, Farhad Bagheri (patrz obok) Kolejny wspólny projekt Rica Romana Waugh'a i Gerarda But-
lera, którzy wcześniej współ-
pracowali przy „Greenland” i „Świecie w ogniu”. **140 min**

22.20 Jeden gniewny człowiek – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie

0.55 Syberia – film kryminalny, Kanada/USA 2018, reż. Matthew Ross Handlarz diamentów ma problem z nawiązaniem kontaktu z kontrahentem... Podążając jego tropem, trafia do dziwnej osady na Syberii. **120 min**

2.55 Zobacz to!

15.55 KOMEDIA
Dziewczyna z Jersey
Ollie (Ben Affleck, zdj.) zostaje samotnym ojcem. Wycho-
wanie córki (Raquel Castro, zdj.) kompli-
kuje mu karierę do tego stopnia, że porzuca pracę i przeprowadza się do ojca do New Jer-
sey. Gdy poznaje Mayę (Liv Tyler), jego życie nabiera sensu. **140 min**

18.15 KOMEDIA
Wakacje Jasia Fasoli
Na loterii parafalnej Jaś Fasola (Rowan Atkinson, zdj.) wy-
grywa tygodniowe wakacje w Cannes. Pelen entuzjazmu wyrusza w podróż życia, ale przez nie-
znajomość języka francuskiego i wro-
dzoną niezdarność szybko wpada w tar-
apaty. Problem zaczyna się zaraz po przekroczeniu granicy. **105 min**

20.00 THRILLER
Kandahar
Agent CIA (Gerard Butler, zdj.) realizuje tajną misję na Bliskim Wschodzie. Uwięziony w sercu wrogiego terytorium mężczyzna musi przedostać się do punktu ewaku-
acyjnego w Kandaharze. **140 min**

6.50 Szkoła (688) – serial paradokumentalny, Polska 2019

6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (15) – program rozrywkowy, USA 2018

7.05 Nowe Zwariowane Melodie (16-18) – serial animowany, USA 2018

7.50 Kosmiczny mecz 2: Nowa era – film familijny, USA 2021, reż. Malcolm D. Lee Słynny koszykarz LeBron James stara się ocalić syna więzionego przez sztuczną inteligencję. Algorytm oznajmia mu, że musi wygrać mecz, aby odzyskać chłopca. Sportowiec zaczyna więc kompletować drużynę. **145 min**

10.15 Ukryta prawda (1381-1385) – serial paradokumentalny, Polska 2022 Krystian mieszka z rodzicami, którzy doskonale zarabiają. Chłopak szuka miłości, ale ma wrażenie, że dziewczynom, z którymi się spotyka, zależy tylko na pieniądzu. Za radą kolegi wynajmuje sobie kawalerkę i znajduje pracę w barze. Liczy, że pozna kogoś wartościowego. **305 min**

15.20 Detektywi (318, 319) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Sprzed fundacji dla kobiet zika 7-miesięczny Kacper. Matka podejrzewa męża, byłego policjanta. W chwili wprowadzenia monitoring nie działał, co sugeruje współdziałanie pracowników lub mieszkanki osrodka. **125 min**

17.25 Sonic. Szybki jak błyskawica 2 – film przygodowy, USA/Japonia 2022, reż. Jeff Fowler, wyk. James Marsden, Jim Carrey, Tika Sumpter, Natasha Rothwell (patrz obok) Kontynuacja wielkiego przeboju kina familijnego z 2020 roku. Twórcy wykorzystali w filmie oryginalne dźwięki i efekty z kultowych gier wideo. Produkcja stała się komercyjnym hitem. **155 min**

20.00 Na skraju jutra – film s.f., USA/Australia/Kanada 2014, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Emily Blunt, Brendan Gleeson, Bill Paxton (patrz obok)

22.35 Heroski – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2023, reż. Jordan Greenert

0.20 41 dni nadziei – dramat przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Shailene Woodley, Sam Claflin, Jeffrey Thomas, Grace Palmer (patrz obok)

2.25 Zjając z potworem 7 (20) – serial dokumentalny

3.25 Fachowcy (15) – serial paradokumentalny, Pol. 2017

4.05 Usterka 12 (2) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2017

4.35 Dorota was urządzi! (2) – pr. rozrywk., Polska 2026

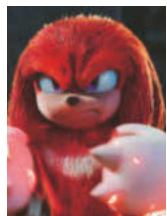
17.25 PRZYGODOWY
Sonic. Szybki jak błyskawica 2
Na Ziemię powraca złowrog dr Robotnik (Jim Carrey), któremu towarzyszy kosmita Knuckles. Obaj zamierzają odnaleźć niezwykle szmaragd, który ma moc budowania i niszczenia cywilizacji. Sonic musi ich powstrzymać. Wraz z przyjacielem rusza w niezwykłą podróż. **155 min**

20.00 FILM SF
Na skraju jutra
Kosmici niszczą kolejne ziemskie miasta. Żołnierz Cage (Tom Cruise, zdj.) zostaje wysłany na strażniczą misję. Ginie, ale najaztury budzi się cały i zdrowy. Odkrywa, że trafił do pięty czasu. Od tej pory jest skazany na ciągłe przeżywanie tej samej walki. Z każdym kolejnym startem uzyskuje nowe umiejętności. **155 min**

20.00 PRZYGODOWY
41 dni nadziei
Tami (Shailene Woodley, zdj.) i Richard (Sam Claflin) płyną przez Pacyfik. Cudem udaje im się przeżyć sztorm, ale mężczyzna nie może dalej żeglować. Jego partnerka musi sama dotrzeć do brzegu. **125 min**



15.55 KOMEDIA



17.25 PRZYGODOWY

Sonic. Szybki jak błyskawica 2
Na Ziemię powraca złowrog dr Robotnik (Jim Carrey), któremu towarzyszy kosmita Knuckles. Obaj zamierzają odnaleźć niezwykle szmaragd, który ma moc budowania i niszczenia cywilizacji. Sonic musi ich powstrzymać. Wraz z przyjacielem rusza w niezwykłą podróż. **155 min**



20.00 FILM SF

Na skraju jutra
Kosmici niszczą kolejne ziemskie miasta. Żołnierz Cage (Tom Cruise, zdj.) zostaje wysłany na strażniczą misję. Ginie, ale najaztury budzi się cały i zdrowy. Odkrywa, że trafił do pięty czasu. Od tej pory jest skazany na ciągłe przeżywanie tej samej walki. Z każdym kolejnym startem uzyskuje nowe umiejętności. **155 min**



0.20 PRZYGODOWY

41 dni nadziei
Tami (Shailene Woodley, zdj.) i Richard (Sam Claflin) płyną przez Pacyfik. Cudem udaje im się przeżyć sztorm, ale mężczyzna nie może dalej żeglować. Jego partnerka musi sama dotrzeć do brzegu. **125 min**

TVP3 TVP3 DVB-T

12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**
19.30 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Regiony na TAK** – mag.
20.30 **62. KFPF w Opolu** – Trzy czwartki Jacka Cygana – urodziny
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Wilczy apetyt** (5) – mag.

TVP POLONIA TVP POLONIA

9.50 **Słowo na niedzielę**
10.00 **Transmisja mszy świętej**
12.35 **Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gassowskiego** (1, 2)
14.40 **Janosik** (3, 4) – przys.
16.20 **Największe przeboje 17.00 Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1927) – serial obycz., Pol. 2026
18.15 **Kabaretomania**
19.10 **62. KFPF w Opolu** – Trzy czwartki Jacka Cygana – urodziny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4 DVB-T2

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (183) – reality show, Polska 2023
6.55 **Wielkie tajemnice historii** (5, 6) – serial dok.
8.40 **Galileo** (1200, 1201) – program popularnonaukowy, Polska 2026
10.45 **Godzilla** – film s.f., USA/Japonia 1998, wyk. Matthew Broderick, Maria Pitillo
13.40 **Geneza planety małą** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2011
15.50 **1000 lat po Ziemi** – film s.f., USA 2013, wyk. Jaden Smith, Will Smith
17.55 **Uroczysko** (255-258) – serial kryminalny, Polska

PULS 2 DVB-T2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (14) – pr. rozrywk., Pol. 2023
7.00 **Taki jest świat 11** – program informacyjny
7.25 **Aukcja w ciemno 3** (13-15) – serial dok., USA
9.00 **Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
10.50 **Oskar** – komedia, Francja 1967, wyk. Louis de Funès
12.40 **Zawieszeni na drzewie** – kom., Francja/Wł. 1971
14.35 **Złota gęś** – baśń
16.30 **Najpiękniejsze baśnie: Czardziej Żytko** – baśń filmowa, Czechy 2018
18.45 **Trzy piórka** – baśń
19.50 **Moje przeboje** (7) – rozr.

TVP ROZRYWKA

8.20 **Górna półka smaku** (14)
8.50 **Kiedys to było...** – mag.
9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Tancząca za światem** – Malta (5) – magazyn
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** (3)
11.45 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie**
13.45 **Przytęż 14** (3) – przyrod.
14.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (8) – mag.
14.40 **Program rozrywkowy**
14.50 **Tak to leciało!**
15.45 **Va banque** – teleturniej
17.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
17.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** (4)
18.45 **Do śmiechu!** (61) – rozr.
19.50 **Moje przeboje** (7) – rozr.

TTV HD DVB-T2

10.05 **Idź na całość 2** (29)
11.05 **Zakup w ciemno 4** (9)
12.05 **Zakup w ciemno 4** (10)
13.10 **Zakup w ciemno extra** (11) – reality show, Polska
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (14) – fab.-dok., Pol.
14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (14)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (2) – rozr.
17.05 **Życie na kredycie** (7) (1)
17.45 **Express, Pogoda** – inf.
18.05 **Życie na kredycie** (7) (2)
18.40 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (1) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (10)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (14)

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 **Panorama**
Piotr Jedrzejek (zdj.) zaprasza na podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia z kraju i ze świata. Nie zabraknie analiz czy komentarzy ekspertów. 30 min

KRYMINALNY



20.20 **Komisarz Alex 22** (279)
Kama zgłasza policjantom, że maż zamierza ją zabić. Niebawem stróż prawa znajduje w domu parę ślady krwi i nóż w bagażniku auta Zaka. Kozera uważa, że ktoś może wrabiać mężczyznę. 55 min

KRYMINALNY



20.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (153-156)
Badając ciała braci Mrozowskich, policja znajduje zapowiedź ostatniego zbrodni. Wiktor wraz z Jasią ustalają, że Szubienicznik, rozczarowany wymiarem sprawiedliwości, sam karze winnych. 240 min

FANTASY



20.00 **Conan Barbarzyńca**
FILM – USA/Meksyk 1982
Niezwyrodn wojownik Conan (Arnold Schwarzenegger, zdj.) chce pomścić swoich rodziców. Rusza na poszukiwanie winnego ich śmierci czarownika-węża Thulsy Dooma. 150 min

ROZRYWKA



20.30 **Kocham Cię, Polsko!** (1)
W drużynie Filipa Gurłacza do rywalizacji staną Katarzyna Bujakiewicz, Anna Dereszowska i Daria Widawska. W zespolu Michała Koterskiego zobaczymy Michała Milowicza, Tadeusza Drożdżę i Roberta Rozmusa. 90 min

DOKUMENT



22.00 **Żony Podlasia 3** (1) – Pol.
Aldona chce się zdrowo odżywiać. Kupuje szklarnię, lecz okazuje się, że jej rozłożenie wymaga pomocy. Karolina wprowadza się do nowego domu, który teraz może urządzić po swojemu. 60 min

0.25 **Serwis Info Wiewiór** – program informacyjny
1.05 **Całkiem niezła historia**
1.15 **Ze zdrowiem na Ty**
1.35 **Piosenka dla Ciebie**
2.40 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **W apteczce i kuchni**
4.25 **Dziennik regionów**

21.15 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (12) – talk-show
22.10 **Kobieta sukcesu** – kom. FILM romant., Polska 2018
23.55 **Największe przeboje**
0.40 **M jak miłość** (1927)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**
2.10 **Zatoka szpiegów** (3)
3.00 **Kabaret Neo-Nówka**

0.00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.00 **Wielkie tajemnice historii** (7, 8) – serial dok.
2.55 **Intercenzja** – mag.
3.25 **Lubie disco!** (285) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Teledziesiąty TV Okazje**

22.30 **Dzielnica strachu 10** (444-447) – serial krym.
2.20 **Niesamowicie!** (23) – serial dokumentalny, Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (457) – obycz.
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 4** (155) – obycz.
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1006) – serial obyczajowy, Polska 2026

22.00 **Postaw na milion**
0.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.20 **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (36) – rozr., Pol.
2.20 **Życie to kabaret. Kabaret Hrabi. Co jest śmieszne** (1, 2) – pr. rozr.
4.20 **Życie to kabaret. Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów** (2) – rozr., Pol.

23.00 **Nic do zgłoszenia 4** (7) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (15) – fab.-dok., Pol.
1.00 **Back to school. Prawdziwy egzamin 2** (9) – program edukacyjny
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (42, 43) – serial paradok.
4.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (503) – serial fabularno-dokum.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIALYSTOK 16.30 Panorama litewska
16.40 **Przeгляд ukraiński**
16.55 **Tydzien białoruski**
17.20 U źródeł wiary
17.50 **Kulturalnie mówiąc**
18.15 **Białostocki Teatr Lalek**
18.30 **Obiektyw 18.50** Sport, Pogoda
19.00 **Żyjący Kościół 21.00** Wojownicy czasu
21.30 **Obiektyw BYDGOSZCZ 16.30** Agregorejon
17.00 **Złote lata** – senior show
17.45 **Jeszcze dzień z życia**
18.20 **Opoklask 18.30** Zbliżenia
18.50 **Słowo raport**
19.00 **Stada ogierów 21.00** Daję nauki
21.31 **Zbliżenia 21.45** Sport, Pogoda
GDĄSK 17.00 Do brzegu
17.30 **Świat nie jest taki zwykły 18.00** Droga
18.30 **Panorama 18.55** Cały ten sport
21.30 **Panorama**
KATOWICE 16.45 Opera blisko Ciebie
17.05 **Wykrzyk w kłamstw**
17.30 **Credo 18.00** Daję pozor
18.30 **Aktualności 18.55** Pogoda, Sport
19.10 **Złotowa apteka 19.20** Gramy dla was
21.00 **Credo 21.30** Aktualności
KRAKÓW 16.30 Z górnej półki
Telewizji
Kraaków 17.10 **Młodzież kontra**, czyli pod ostrzałem
18.00 **Kronika tygodnia 18.30** Kronika
18.52 **Blizy polityki 19.07** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina
21.00 **Kulturalnie mówiąc 21.30** Kronika
LUBLIN 16.40 Reportaż w TVP
Lublin 16.55 **Weekend z TVP 3** Lublin
17.15 **Było, nie minęło** – kronika zwiadowców historii
17.40 **Weekend z TVP 3** Lublin
18.00 **Strefa otwarta 18.30** Panorama lubelska
19.05 **Scena jest Twoja 21.00** Kulturalnie mówiąc
21.30 **Panorama lubelska**
21.45 **Magazyn sportowy**

ŁÓDŹ 16.45 ABC pacjenta

Aktywni seniorzy
17.10 **Czytanie puszczy**
17.45 **Filmowa wiosna w TVP 3**
18.15 **Kawałek fajnego świata 18.30** Łódzkie wiadomości
18.50 **Sport, Pogoda 19.05** Ostatni mistrzowie
21.00 **Program lokalny 21.30** Łódzkie wiadomości
dnia 21.51 **Skarby Łodzi**
POZNAŃ 16.43 Barberska dekada
17.50 **Talenta! AS 18.30** Teleskop
18.50 **Opowieści stad 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 życie polski 17.30** Dokument w TVP
Rzeszów
17.50 **Podkapacka scena przebojów**
18.30 **Aktualności 19.00** Sportowe wydarzenia
21.00 **Kulturalnie mówiąc 21.30** Aktualności
SZCZECIŃ 17.00 Bez barrier
17.26 **Muzeum Polskiej Piosenki**, czyli historia jednego przeboju
17.35 **Arka 18.00** Magazyn sportowy
18.30 **Kronika 18.51** **Przeгляд tygodnia 19.05** **ZdroWY Plan 21.00** **Na bitewnym zdraWu 21.30** **Kronika 21.50** **Wokół nas**
WARSAWA 17.06 **Dobrego dnia 17.15** **Niedziela z...**
18.00 **Eksperyment empatia 18.30** **TKW 18.42** **Kulier Mazowiecki 19.02** **Spacerownik**
okiem 19.15 **Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00** **Nasze miejsce 21.30** **Kurier Warszawy i Mazowsza 21.50**
WROCŁAW 16.42 **Magazyn ku kulturze 16.58** **Z Unią na Ty 17.11** **Projekt pałac 17.32** **Koncert 18.30** **Fakty 19.03** **Magazyn Dołności**
21.00 **Program lokalny 21.31** **Fakty**

TVP HD TVP HD

6.55 **Ranczo 3** (36) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (145, 146)
8.55 **Ojciec Mateusz 15** (188, 189) – krm., Pol. 2016
10.45 **Czy wiesz, że?** (275) – dok.
11.20 **Na sygnale** (583, 584)
12.25 **Ojciec Mateusz 3** (39)
13.20 **Komisarz Alex** (3) – krym.
14.15 **Ranczo 9** (109, 110)
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa lamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 22** (281)
19.20 **Ranczo 3** (27-29) – obycz.
22.20 **Chopin. Pragnienie**
FILM miłośni – melodramat, Polska 2002
0.35 **Daleko od szosy** (5)
2.00 **System** – dramat krym., FILM USA/Wlk. Bryt./Czechy 2015
4.25 **Zakochaj się w Polsce**

TVP KULTURA

11.15 **Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy** – film obyczajowy, Polska 1973
12.20 **Maria Montessori, wizjonerka** – film dokumentalny
13.55 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
14.35 **Zgadnij, kto przyjdzie na obiad** – dramat obyczajowy, USA 1967
16.30 **Dobry tytuł** – mag. kult.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.05 **Złote płyty zespołu 2 plus 1** (1) – koncert, Polska
19.20 **Kobiela na plaży**
20.00 **Pół zartem, pół serio** – komedia, USA 1959
22.15 **Kulturalni** – magazyn kult.
23.10 **Mark Rothko: obraz patrzy na ciebie** – dok., Fr.
0.10 **Przed Madrytem**

afena ANTENA HD

6.10 **Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
7.05 **Papież. Najpotężniejszy człowiek w historii** (6)
8.00 **Tajemnica Grobu Jezusa 9.05** **Gdzie tu coś zjesz?**
9.15 **Historia świata w dwie godziny** – film dok., USA
12.00 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
13.00 **Polska. Największe tajemnice** (1) – rozr., Pol.
14.00 **Łowcy skarbów 2** (4-7)
17.55 **77 TV 5** (27, 22) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (17, 18) – krym.
0.10 **Historia świata w dwie godziny** – film dok., USA
2.15 **Zaginiona żona** – dramat biograficzny, USA 2017
3.55 **77 TV 4** (9) – pr. rozr., Polska

TV 6 DVB-T2

6.00 **Więzenie** (174) – dok., Pol.
6.30 **Columbo** (7, 8) – serial kryminalny, USA
9.30 **Poirot** (7, 8) – serial kryminalny, Wielka Brytania
11.50 **Plan bez skazy** – thriller, Wielka Brytania/Luksemburg 2007, reż. Michael Radford
14.00 **Policjantki i Policjanci** (213-216) – obycz., Pol. 2016
18.00 **Strażnik Teksasu** (25, 26) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
21.55 **Kości** (79, 80) – serial krym.
23.50 **Cicha noc** – horror
FILM komedowy, Wlk. Bryt. 2021
1.40 **Kochane pieniądze** (42-45) – serial paradokum.
5.45 **Teledziesiąty TV Okazje**

STOPKLATKA

- 6.00 Komisarz Rex (1-3)** – serial kryminalny, Austria/Niemcy/Włochy
9.50 Hudson i Rex 7 (3) – serial kryminalny, Kanada 2024
10.50 Hudson i Rex 8 (2, 3) – serial kryminalny, Kanada 2024
12.50 Top Dog. Niemcy (3) – reality show, Niemcy 2021
14.45 K-9 – komedia kryminalna, USA 1989, wyk. James Belushi, Mel Harris
16.50 Pan Wołodyjowski **FILM** – film historyczny, Polska 1968, wyk. Tadeusz Łomnicki, Magdalena Zawadzka



20.00 Kod Merkursy – USA **FILM** 1998, reż. Harold Becker
Autystyczny dziesięcioletek Simon rozszyfrowuje tajny wojskowy kod i staje się celem morderców. Ochrony chłopca podejmuje się zgorzkniały agent FBI Art Jeffries (Bruce Willis, zdj.). **145 min**

- 22.25 Psychopata** – film **FILM** sensacyjny, USA 1995, wyk. Sigourney Weaver, Holly Hunter
0.50 7 uczuć **O** – komedio-dramat, Polska 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński
3.40 Joanna – dramat **FILM** psycholog, Polska 2010, wyk. Urszula Grabowska

13 ULICA

- 6.00 Knok (1)** – serial krym., Fr.
6.50 Kapitan Marleau 9 (1) – serial kryminalny, Fr. 2025
8.50 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (1-10) – serial sensacyjny, USA 2022-2023
18.00 Równoległe śledztwo (4) – serial kryminalny, Fr. 2023
20.00 Morderstwo w Lille **FILM** (Ciche zbrodnie) – film kryminalny, Francja 2017
22.00 Morderstwo **FILM** w Charentes – film kryminalny, Francja 2011
0.00 Morderstwo w Kraju Basków – thriller, Francja 2019, wyk. Cristiana Reali
2.00 Kobra – oddział specjalny (1) – sens., Niem.
4.00 Kapitan Marleau 9 (2) – serial kryminalny, Fr. 2025

SCI FI

- 6.00 Medium 7 (12, 13)** – krym.
7.55 Bibliotekarze (1, 2) – serial przygodowy, USA 2014
9.45 Grimm 4 (6-9) – fantazy
13.30 Ministerstwo Czasu 3 (12, 13) – serial przyg., Hiszp.
16.30 A.X.L. – film przygodowy, USA 2018, wyk. Alex Neustaedter, Becky G.
18.30 Chappie – film s.f., **FILM** USA/Meksyk 2015, wyk. Sharlto Copley, Dev Patel
21.00 Nowy początek – film **FILM** s.f., USA 2016, wyk. Amy Adams, Jeremy Renner
23.25 Atak na dzielnicę **FILM** – komedia s.f., USA/Wielka Brytania/Francja 2011
1.20 The Ark (6-9) – serial s.f.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Sekrety rodziny (133) – serial paradokumentalny
7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (134) – serial paradokumentalny
9.00 Trudne sprawy (957-961) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (135) – serial paradokumentalny
15.05 Więzienie kobiet (78-81) – serial dok., Pol.
17.00 Nasz nowy dom (360) – reality show, Polska 2025
18.10 Nowy początek – film **FILM** s.f., USA 2016, wyk. Amy Adams, Jeremy Renner



20.40 Siedmiu wspaniałych **FILM** – USA/Australia 2016
Bandyeci terroryzują Rose Creek. Widowa Emma Cullen próbuje odzyskać swoją rodzinę. Wkrótce potem medycy walczą o życie chłopaka, który celowo zatrut się „nieznana substancją”. **95 min**

- 23.15 Terrorysta** – film krym., **FILM** Wielka Brytania 2012
1.35 Komisarz Mama (37)
2.40 Wydarzenia
3.20 Jesteśmy dla dzieci
3.50 Oblicza Ameryki – mag.
4.20 Santo Subito – Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika (3) – koncert, Pol.

POLSAT FILM

- 7.55 Sąsiedzi (2, 18)** – anim.
8.20 Była sobie Ziemia (21, 22)
9.15 Ron Usterka – film anim., **FILM** Kan./USA/Wlk. Bryt. 2021
11.40 Osobliwy dom pani Peregrine – film fantazy, Wlk. Bryt./Belgia/USA 2016
14.20 Super Tata – komedia, USA **FILM** 1999, wyk. Adam Sandler
16.05 Venom – film s.f., Chiny/**FILM** USA 2018, wyk. Tom Hardy
18.30 Polturze – dramat **FILM** katastroficzny, USA 2004
21.00 Bad Boys 2 – komedia **FILM** sensacyjny, USA 2003
0.00 Raj dla par – komedia **FILM** romantyczna, USA 2009
2.25 Ślad (11) – serial kryminalny
3.25 Gliniarze (337, 338) – serial paradokumentalny, Pol.
5.25 Na ratunek 112 (825)

PARAMOUNT NETWORK

- 11.10 Kroniki Spiderweb** **FILM** – film fantazy, USA 2008
13.10 Gnijąca panna młoda **FILM** – film anim. dla dorosłych, Wlk. Bryt./USA 2005
15.00 Zostaliśmy przyjaciółmi **FILM** – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005
16.55 Mission: Impossible **FILM** – Fallout – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
20.00 Woska robotka – sens., **FILM** USA/Francja/Wlk. Bryt. 2003
22.30 Straszny film 2 – horror **FILM** komediowy, USA 2001
23.55 Straszny film 3 – horror **FILM** komediowy, USA 2003
1.35 Za cenę życia – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2006

TVP SERIALE

- 5.55 Na sygnale (911)** – serial fabularno-dokum., Polska
6.35 Czerdziestolatek (10, 11) – obycz., Pol. 1975
8.45 U Pana Boga w ogródku (1, 2) – serial komediowy, Polska 2008
10.35 Ranczo 6 (74) – obycz. **FILM**
11.30 O psie, który jeździł koleją – film familijny, Polska 2023
13.20 Ojciec Mateusz 27 (354, 355) – serial krym.
15.20 Komisarz Alex 25 (320) – serial kryminalny, Polska
16.20 Ranczo 6 (75) – serial obyczajowy, Polska 2012
17.20 U Pana Boga w ogródku (3) – serial komediowy, Polska 2008



18.05 Na sygnale (912-914) Zespół Banacha ratuje mężczyznę, który dostał zawału i doprowadził do wypadku. Wkrótce potem medycy walczą o życie chłopaka, który celowo zatrut się „nieznana substancją”. **95 min**

- 19.40 Ojciec Mateusz 35 (450)**
20.35 Ojciec Mateusz 28 (356, 357) – serial krym.
22.25 Ranczo 6 (76, 77) – obycz.
0.15 Rodzinka.pl (313, 301)
1.25 Korona królów (399, 400) – telen. hist.
2.25 Erynie (1) **O** – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Marcin Dorociński
3.25 Ratownicy (10) – obycz.
4.20 Matylda (12) – kostium.

HBO

- 9.10 Królewski świąteczny balet** – komedia romantyczna, USA 2024
10.35 W ogniu pasji – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2025
12.25 Green Book – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2018
14.30 Policja zastępca – komedialna **FILM** dia sensacyjny, USA 2010
16.15 Twórcza – thriller **FILM** s.f., USA 2023
18.25 Anakonda – komedia **FILM** przygodowa, USA 2025
20.00 Panna młoda! **FILM** – horror, USA 2026
22.20 I.S.S. – thriller s.f., USA **FILM** 2023, wyk. Ariana DeBose
0.05 Zabójcza rywalizacja **FILM** – thriller, USA 2025
1.30 Piekielne wakacje – dok.
3.00 Euforia 3 (8) – serial obycz.

FX

- 5.00 Grey's Anatomy: Chirurgi (12)** – obycz.
5.55 9-1-1 (12) – serial obycz.
6.55 FBI (18-20) – serial krym.
9.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) – serial krym.
11.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7-9)
14.15 Agenci NCIS (6, 7) – sens.
16.05 Z archiwum X (19, 20) – s.f.
18.00 Armageddon – film s.f., **FILM** USA 1998, wyk. Bruce Willis
21.10 Strażnik – film **FILM** sensacyjny, USA 2006
23.25 Uprowadzona – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008
1.15 Uprowadzona 2 – sens.
3.00 Zabójcze umysły 13 (18)
4.00 Tropiciel (15) – serial krym.

KINO POLSKA

- 6.00 Dom w cenie mieszkanca (7, 8)** – mag.
6.55 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Podróż kapitana Klipera (7, 8) – anim.
7.45 Reksio (18, 21) – anim.
8.05 Książę – film krótkometr.
8.15 W pustyni i w puszczy **FILM** – film przygodowy, 2001
10.50 Znachor – dramat **FILM** obyczajowy, 1981
13.45 Noce i dnie (2-ost.) **FILM** – film obyczajowy, 1975
15.45 Powstanie warszawskie – dokument fabularny-zwany, 2014
17.40 Mała wielka miłość **FILM** – komedia romant., 2008



20.00 Rozmowy kontrolowane – 1991, reż. Sylwester Chęciński Ochońdzia (Stanisław Tym, zdj.) otrzymuje od pułkownika SB zadanie przeniesienia do struktur Solidarności w Suwałkach. Zbieg okoliczności sprawia, że staje się bohaterem podziemia. **125 min**

- 22.05 Jestem mordercą** **FILM** – thriller, 2016, wyk. Mirosław Haniszewski, Arkadiusz Jakubik
0.55 Ekstradycja 2 (1, 2) – serial sensacyjny, 1996
3.35 Polisz kacz projekt... kontraktuje – komedia, 2006, wyk. Mariusz Pujso
5.40 Moja – film krótkometr.

WARNER TV

- 10.10 Randka z billboardem** **FILM** – film familijny, USA 1998
12.05 Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda **FILM** – komedia, USA 2003
13.45 Godziny szczytu 2 **FILM** – komedia sens., USA 2001
15.30 Akademia policyjna 3: 17.50 Czwarata władza **FILM** – komedia, USA 1986
17.10 Superman 2 – przyg., Wlk. **FILM** Bryt./USA/Kanada 1980
19.35 Superman 3 – film przyg., **FILM** Wlk. Bryt./USA 1983
22.00 Yellowstone (7, 8) – obycz.
23.50 13. dzielnicą – film **FILM** sensacyjny, Francja 2004
1.25 Wzgórze Roldantycy **FILM** Serc – dramat sensacyjny, USA 1986
3.55 Wrogie niebo 4 (6, 7) – s.f.

KINO TV

- 9.15 Czwerej pancerni i pies (7, 8)** – wojenny, Pol. 1966
11.30 Max – film przygodowy, **FILM** USA 2015
13.40 E.T. – film s.f., USA 1982, **FILM** wyk. Drew Barrymore
15.55 Junior – komedia, **FILM** USA 1994
18.15 Ściągany – komedia **FILM** sens., Niemcy/USA 1998
20.00 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 2 – dram. s.f., USA/Niemcy 2015
22.55 Jeden gniewny człowiek – thriller, USA/ **FILM** Wielka Brytania 2021
1.20 Gangi Nowego Jorku **FILM** – dramat sensacyjny, USA/ **FILM** Niemcy/Włochy 2002

AXN

- 6.00 Gęsia skórka** – komedia, **FILM** USA/Australia 2015, wyk. Jack Black, Dylan Minnette
7.40 Agenci NCIS: Hawaje 2 (4) – serial kryminalny, USA 2023
8.30 Zabójcza broń 3 (2, 3) – serial sensacyjny, USA
10.25 Detektyw Monk 2 (14-16) – serial kryminalny, USA 2004
13.20 Detektyw Monk 3 (1, 2) – serial kryminalny, USA
15.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (21-23) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
18.05 FBI: Most Wanted (1, 2) – serial kryminalny, USA 2020



20.00 Venom – Chiny/USA **FILM** 2018, reż. Ruben Fleischer Dziennikarz śledczy Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) tropi nieetyczne działania firmy Life Foundation. Przypadkiem wchodzi w symbiozę z obcą formą życia. Traci nad sobą kontrolę i staje się żądnym krwi monstrem. **140 min**

- 22.20 Underworld – Bunt** **FILM** Lyanów – horror, USA/ **FILM** Nowa Zelandia 2009, wyk. Kate Beckinsale
23.55 Bez łańcucha 2 **FILM** – thriller, USA 2018
2.30 Dzień Świstaka **FILM** – komedia, USA 1993
4.40 Nocny lot (3) – sens.
5.30 Blok promocyjny AXN

ALE KINO+

- 9.20 Pies przed sądem** – kom. **FILM** obycz., Szwajcaria/Fr. 2024
11.10 Przryczenie – dramat **FILM** hist., USA/Hiszpania 2016
13.45 Sprawa nierozwiązana (6-10) – serial krym., Kanada
16.00 Storm – dramat **FILM** psycholog, Norwegia 2022
17.50 Czwarata władza **FILM** – dramat polityczny, USA/ **FILM** Wielka Brytania 2017
20.10 Gratchester 10 (7, 8)
22.15 Gangster – dramat **FILM** kryminalny, USA 2012
0.35 Rozgrzybia życia **FILM** – komediodramat, USA 2023
2.40 Kiangor (6) – serial krym.
3.35 Polana pośród brzeziny **FILM** – dramat obyczajowy, Fr./Pol./Niem. 2003
5.05 Kot – film krótkometr., Pol.

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Naruto (25, 26, 1)** – anime
11.10 Wszystkie kolory świata 5 (1) – serial dokum.
12.10 Maly Grand Hotel (2)
12.30 Dzikie oblicze Japonii (1, 2) – serial dok., Jap. 2025
14.30 Naruto (2-4) – serial anime
16.05 Planeta Singli. Osiem historii (6) – serial kom.
17.00 To jest Zuffel (13, 14) – dok.
18.15 The Office PL 3 (7-9)
20.00 Pieniądze i krew (3, 4) – serial kryminalny, Fr./Bel.
22.00 Rodziny takie jak nasza (5, 6) – serial obyczajowy
23.50 Algorytm miłości (6-10)
2.50 Hollywood Buzz – mag.
3.25 Kryptonim Polska (1-3)
5.45 Maly Grand Hotel (7)

CANAL+ PREMIUM

- 8.15 Mikołaj i ekipa** – film **FILM** anim., Hiszp./Kanada 2024
9.45 Lilly i kangurek – film **FILM** familijny, Australia 2025
11.30 Czy Al zabija Internet? – film dokum., Niem. 2025
12.25 Saga „Zmierzczy” **FILM** **Księżyca w nowiu** – film fantazy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
14.35 Premierowa jazda
14.50 Tożsamość Bourne'a **FILM** – thriller, USA/ **FILM** Niemcy/Czechy 2002
16.45 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
18.10 Mamma Mia! Here We Go Again – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018



20.00 Kraina mroku – USA **FILM** 2025, reż. Bryan Fuller Osmioletnia Aurora jest przekonana, że potwór spod łóżka pozak jej rodzinę. Przeróża szuka ratunku u tajemniczego sąsiada (Mads Mikkelsen, zdj.). **105 min**

- 21.45 Rocznicą** – thriller, USA **FILM** 2025, wyk. Diane Lane
23.35 Amerykański gangster **FILM** – film sens., USA 2007
2.10 Ludzie – dramat **FILM** wojenny, Polska 2023
4.10 Benek – komediodramat **FILM** mat, Polska 2007
5.50 Making of – mag. film.

CANAL+ FILM

- 13.30 Saga „Zmierzczy”** **FILM** **Przed świtem. Część 2** – film fantazy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
15.20 Czarna woda – film krótkometr., Pol. 2023
15.40 Azyl – dramat biograf, **FILM** Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
17.40 Kaskader – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024
19.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Riff Raff. Zabójcza rodzina **FILM** na – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2024
21.40 GUNS UP. Nie zadzieraj **FILM** z rodzina – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
23.10 Droga do Vermiglio – dram **FILM** mat hist., Wł./Fr./Bel. 2024
1.05 Pani od polskiego **FILM** – dram. obycz., Polska 2025

CANAL+ 360

- 14.20 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (4)** – dok.
15.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi **FILM** **Świata 3 (6)** – serial dokum.
16.05 Zabójcze drogi (3) – dok.
17.00 Droga do Arktyki: Kanadyjskie szlaki lodowe – film dok., Niem.
18.00 Klopp: transfer stulecia (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
19.00 Co poszło nie tak 2 (3)
20.00 Porzucone konstrukcje (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.00 W trasie z Normanem Reusem 3 (2) – dok.
22.00 Prawo ojca – dramat **FILM** sensacyjny, Polska 1999
0.00 Furioza (2) – serial sens.

TLC

11.00 Ja czy jadlospis?
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (11)
13.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporanii (11)
14.00 Włoskie zdrady (9, 10)
15.00 Wiza na miłość: David i Annie 2 (3, 4)
16.00 Rodzina Chantel 3 – reality show, USA 2021
18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa – reality show, USA 2023
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (53, 54) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 Bogaty dom – biedny dom (123) – reality show
9.00 Rolniczki (3, 4) – dok.
11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (2) – serial dok.
12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (3) – pr. rozr., Pol.
13.00 Bogaty dom – biedny dom (124) – reality show
14.00 Nasz nowy dom (330)
15.05 Demakijaż (225, 203)
16.00 Koloja w ciemno (2)
17.00 Ranka w ciemno (9)
18.00 Nasz nowy dom (332, 333) – reality show

TVN STYLE

5.15 Czas na zmianę (3)
5.45 Rajską posiadłość Pamela Anderson (1)
6.50 Głośno remont 11 (10-ost.) – pr. rozr., Polska
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Ostre cięcie 11 (6) – rozr.
12.30 Babski biznes (6) – rozr.
13.30 Jestem z Polski 16 (38, 39) – serial dokum.
15.35 Jestem z Polski 15 (9)
16.35 Do zobaczenia (3)
17.10 Bitwa o gości (12-ost.) – reality show, Pol. 2026
18.10 Ugotowani (4)
19.10 Kuchenne rewolucje (5, 6) – pr. rozr., Pol. 2024

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Złomowisko PL 12 (10, 11)
11.00 Kamperem przez świat (1)
12.00 Lotnisko (8)
13.00 Ed Stafford: inicjacja: Mongolia Wewnętrzna
14.00 Gorączka złota 16
15.00 Premiera: Vantara – azyli dla zwierząt
16.00 Specjaliści (1)
17.00 Nic do ukrycia (4)
18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (2)
19.00 Brudne skarby 2 (8)
20.00 Akta ekspedycji 2: Zniknięcie

TVP HISTORIA

10.45 Wszystkie kolory świata
11.50 Świat w filizance herbaty (3) – serial dok.
12.50 Kanadyjskie parki narodowe (2)
13.50 Flesz historii (763)
14.15 Bitwa o Anzio – dramat wojenny, USA/Wł. 1968
16.15 Juliusz Cezar, narodziny dyktatora (2)
17.15 Ex Libris – magazyn
17.40 Blisko, coraz bliżej (1) – serial obycz., Pol. 1982
19.10 Zapomniane agentki II wojny światowej (4)
20.10 Kroniki Hitlera (13)

FOKUS TV

9.00 Podróże Gienka i Jastrzębia 2 (5, 6) – serial dokum., Pol. 2025
10.00 Podglądacze przyrody 2 (3, 4)
11.00 Z klimatem i z pasją
11.30 Wojny magazynowe (11-15) – reality show, USA
14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (8)
15.00 Tajemnice wielkich bitew (1, 2) – serial dok.
17.00 Rolnicy. Podlasie (19-22) – serial dok., Pol.
21.00 Podglądacze przyrody 2 (4): Czaple Górale (12) – serial dok.

METRO

21.00 Premiera: Wiza na miłość 12 (2)
23.00 Transplantacja: drugie życie
0.00 Dr Pryszczyla 4
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
2.00 Wiza na miłość 12 (2)
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

ZOOM

20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (29) – reality show
21.00 Gry małeżskie (205)
22.00 Koloja w ciemno (95)
23.00 Gry małeżskie (197)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (12, 13)
2.00 Gry małeżskie (198, 199) – reality show
4.00 Zdrady (78, 79)

FOOD NETWORK

21.05 Ostre cięcie 11 (6) – rozr.
22.05 Taylor Swift kontra Scooter Braun (2-ost.) – film dokum., Wlk. Bryt.
23.15 EuroPOLKI studentki (5) – pr. rozr., Polska 2023
0.15 Cały jej świat (4) – eduk.
1.15 Nieoczywiste miejsca (1, 2) – serial dokum., Pol.
2.10 Apetyt na miłość (2)

DISCOVERY SCIENCE

21.00 Gorączka złota 16
22.00 Teorie spiskowe pod lupą
23.00 Celnicy na straży Turcji (13)
0.15 Nagi instynkt przetrwania 12
1.15 Jesus, brytyjski król kokaina
2.30 Porty: Hiszpania (4)

NATIONAL GEOGRAPHIC

21.10 Kaznodziejka z karabinem – dramat biograficzny, USA 2011, rez. Marc Forster
23.30 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Popiół i diament – dram. społ., Polska 1958
1.15 Cwiczelnia z niepamięci – film dokumentalny, Pol. 2004

BBC EARTH

7.50 W okowach mrozu – dok.
9.50 Dynastie – serial dokum.
11.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
12.15 W okowach mrozu – dok.
13.15 Amerykańskie Południe
14.15 Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego
15.20 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum.
16.25 Układ Słoneczny – dok.
17.40 W okowach mrozu – dok.
18.40 Dynastie – serial dokum.
19.50 Rodzina pingwinów – dok.
21.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
22.15 W okowach mrozu – dok.
23.15 Przyszłość natury – dok.
0.25 Układ Słoneczny – dok.
1.40 Zdrowa zmiana – serial dok.
2.50 W okowach mrozu – dok.

METRO

6.15 Gorączka złota 9 – dok.
8.05 Klan z Alaski – serial dokum.
10.05 The Floor – teleturniej, Pol.
11.40 Scooby-Doo – komedia przygodowa, USA/Australia 2002, wyk. Freddie Prinze Jr.
13.25 Diagnosta (9, 10) – obycz.
15.30 Kryminalni (10-12) – krym.
18.50 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Szogun (4) – serial przyg.
22.00 Scjany – dramat sensacyjny, USA 1993
0.30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.
1.35 Szpital (730) – paradok., Pol.
2.35 Szkoła (821, 822) – serial paradokumentalny, Polska
3.45 Nowa Maja w ogrodzie 3 – magazyn ogrodnicy

ZOOM

8.00 Jakubiak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat
11.35 Sensacje XX wieku – hist.
13.55 Stawka większa niż życie (3, 4) – serial wojenny, Polska
17.00 Gang Olsena na torach
FILM: komedia sens., Dania 1975
19.15 Kabaretowe przeboje
20.15 I love kabaret EXTRA
21.00 Kabaretowe przeboje 3
22.00 Hity polskiego kabaretu 7
23.00 Eksperyment: Odsiadka
0.20 Adam szuka Ewy.
Niemy 3 – pr. rozr., Niemcy
1.25 Magia nagości. Finlandia 3
2.00 Kabaretowe przeboje 2
5.20 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.55 Dieta czy cud? – mag.
11.25 Wtem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy
12.10 Wtem, co jem 4 – mag.
12.40 Dzieciście mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
13.40 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.45 Kuchnia jak u mamy – mag.
16.55 Symon gotuje w ogrodzie 2 – mag. kulin.
18.05 MasterChef – pr. rozrywk.
19.35 Dziwaczne potrawy – dok.
20.30 Pojedynki na grille
21.35 Wiosenny turniej wypieków – reality show
22.40 Apetyt na miłość – pr. rozr.
23.40 Perfekcyjni gospodarze 9
1.40 Słodki świat Renata – mag.
3.45 Miłoścy do kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
14.00 Inżynieria ekstremalna
15.00 Pogromca mitów w akcji
16.00 Misja SpaceX – powrót z kosmosu – film dokum.
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Wyprawa w nieznane 10
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Pojedynki wizjonerów
0.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 W pułapce żywiołów
11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Tucci we Włoszech
14.00 Kosmiczne horyzonty
15.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Metropolia faraona
17.00 Zakazana historia
19.00 Wojna widziana z powietrza: Operacja berlińska – serial dokum.
20.00 Makro inżynieria
21.05 Największe katastrofy budowlane 3
22.05 CIA: Tajemnice i szpiendy
23.00 Kosmiczne horyzonty
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

7.50 W okowach mrozu – dok.
9.50 Dynastie – serial dokum.
11.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
12.15 W okowach mrozu – dok.
13.15 Amerykańskie Południe
14.15 Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego
15.20 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum.
16.25 Układ Słoneczny – dok.
17.40 W okowach mrozu – dok.
18.40 Dynastie – serial dokum.
19.50 Rodzina pingwinów – dok.
21.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
22.15 W okowach mrozu – dok.
23.15 Przyszłość natury – dok.
0.25 Układ Słoneczny – dok.
1.40 Zdrowa zmiana – serial dok.
2.50 W okowach mrozu – dok.

WP

10.57 Pogoda
11.00 Agenci wpływu: tajna broni Kremia – film dokum.
13.15 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
14.10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
15.10 Stracacy z sąsiedztwa 2
16.10 Policjanci w akcji (2)
17.05 Pogoda
17.10 Policjanci z sąsiedztwa
18.10 Policjanci z sąsiedztwa 7
22.00 Pogoda
22.05 Kabaret na żądanie – rozr.
23.00 Mistrzowie Kabaretu 3
0.00 Mistrzowie Kabaretu 12
0.55 Mistrzowie Kabaretu 8
1.55 Mistrzowie Kabaretu 5

NOWA TV

8.20 Frieren. U kresu drogi (19, 20) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (64-69)
12.30 Dragon Ball Super (1)
13.00 One Punch Man (5, 6)
14.00 Kabaret na żywo – Klinika Skęczów Męczących
16.00 Nowa Rewia Kabaretowa
18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr.
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa – pr. rozrywk., Pol. 2016
21.00 Zdrady (60-63) – paradok.
1.00 Lwowca pedofiliów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Polowanie na ogród 7
12.05 Polowanie na ogród 2
12.40 Ogród Marthy Stewart
13.40 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy
14.40 Złoty remont 11 – pr. rozr.
15.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
16.35 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
17.35 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
19.25 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.
21.10 House Hunters – Poszukiwacze domów
21.45 Dorota inspiruje 3
22.40 Dorota inspiruje

TRAVEL CHANNEL

6.00 Z wędką na koniec świata – serial dokumentalny
8.05 Smakuj świat z Pascalem
10.15 Afrika Express
11.50 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny
12.55 Patent na podróż – pr. rozr.
14.00 Człowiek kontra jeździec
16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.15 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.15 Święte miejsca – serial dok.
23.20 Pomocy! W moim domu straszny (9, 10) – serial grozy
1.20 W co wierzą Osobowomowie – reality show
5.25 Za Donalem... do Europy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Sekrety zoo: Tampa
14.00 Zjednoczone Stany Zwierzecze: Wielka ucsta
14.30 Dzikie obliska Ameryki
15.00 Raj na Ziemi
16.00 Dzikie miejsca Europy
17.00 Królestwo białego wilka (2) – film dokumentalny, USA
18.00 Oko w oko z dziką naturą
19.00 Przedziwna planeta Ziemia: Przetwarzanie – dok.
20.00 Europa z powietrza: Turcja
21.00 Wrogowie świata: Prerie i sawanny – serial dokum.
22.00 Dzikie obliska Ameryki
22.30 Wyzwanie natury
23.00 Dziką Afryką Południową
0.00 Zabójcze safari

POLSAT WIASAT HISTORY

8.35 Życie prywatne przywódco Rzeszy
9.35 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora
10.45 Najgroźniejsi ludzie Hitlera
12.40 Wojny faraonów
17.35 Grobowce egipskich kapłanek – dok., Wlk. Bryt.
18.45 Należici: korzenie zła
21.00 Wielonazelistka z Auschwitz – film dokum.
22.55 Informator z Oświęcimia
0.10 Kryminologia starożytności: Czynig-ghan
1.10 Wojny faraonów
2.10 W poszukiwaniu zaginionych wikingów

CANAL+ KUCHNIA

12.50 Hiszpańskim szlakiem z Gonzalo
13.50 Planeta słodczy – dok.
14.50 Ziemia, ogień i smak – dok.
15.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
16.40 Sekrety gigantów fast foodu – serial dokumentalny
17.35 Dzień dobry, obiad 2
18.25 Jakubiak rozgryza...
19.45 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
20.35 M jak mięso 10 – mag. kulin.
21.25 Nie tylko kimchi – mag.
21.50 Podróż przez smaki Chin
23.50 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7

CANAL+ DOMO

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.
14.20 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
15.15 Luksusowa ucieczka 6
16.10 W mieście czy na wsi?
17.05 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.
17.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag.
18.25 Daleko od miasta 13 – dok.
19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
22.50 Cudotwórcy 7 – mag.
0.35 Kupiliśmy sobie zamek 9
1.35 Remont w 48h 10 – mag.

SUPER POLSAT

13.05 Jak łysie konie – komedia
FILM: sensacyjna, Chiny 2023
15.45 Dick i Jane: Niezły ubaw
FILM: komedia, USA 2005
17.35 Polacy w Świecie: Berlin – serial dokumentalny
18.05 Świat według Kiepskich (83, 59) – serial kom., Polska
19.00 Ranka w ciemno – pr. rozr.
21.00 Ostrożnie z dziewczynami
FILM: komedia rom., USA 2002
22.50 Aniolki Charliego.
FILM: Zawrotna szybkość – film sensacyjny, USA 2003
1.00 Backdoor. Wyjście awaryjne (6) – serial kom.

TVP KOBIECI

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Kwiaty na warsztat 2
13.00 62. KFPP w Opolu – Trzy chwile Jacka Cygana – urodziny
14.00 Rodzinka.pl (126, 127)
15.00 Podróże Malej i Dużej 6
15.30 Ojciec Mateusz 29 (377, 378) – serial kryminalny
17.25 Latające rzeki Amazonii
19.30 Daję słowo – Maciej Orłoś
19.30 Miłość i nadzieja (260)
20.30 Wichrowe wzgórze (241)
21.30 Na przekór losowi (4)
22.35 Skarbiec – dramat
FILM: kryminalny, USA 2016

PLANETE+

12.30 Portugalia na dziko – dok.
13.35 Supermoce roślin – dok.
14.40 Ocali raj: Iguazu – dok.
15.50 Byłos. Wielki port Fenicjan – film dokum.
17.00 Najdłuższe ostepy Europy
18.00 Ogień. Azjatycka tradycja
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5
19.45 Świat zawarty w obrazie Berlin 1936. Olimpiada pod znakiem swastyki
22.00 Jak wygrać z Ku Klux Klanem – serial dokum.
22.55 Ślady Zagłady: Auschwitz
0.00 Morderca i jego pisarz

TVP DOKUMENT

13.55 Zagadkowe ważki – dok.
14.55 Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu (3) – film dok.
15.55 Tajemnicza mumia z Tollund – film dokum., Fr.
17.00 Magiczny Adriatyk
18.00 Sadeck – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd – film dokumentalny
19.05 Przewodnicy wysokości: Czynig-ghan z Chamonix – 200 lat historii – film dokumentalny
20.10 Lynch z krainy Oz – dok.
22.10 Tajniki piwa – dok., Australia

TVP SPORT

6.30 **Hokej:** NHL – mecz 3. rundy fazy play-off

7.05 **NBA Action** – mag.

7.30 **Piłka nożna:** LM UEFA – finał: Paris Saint-Germain – Arsenal FC

9.45 **Futbol totalny**

11.00 **Wioślarstwo:** Zawody PS w Sewilli – finały **(live)**

13.15 **Lekkoatletyka:** Mityng Gwiazd na Rynku Kosciuszki – Białystok 2026 **(live)**

16.00 **Mundial 2026** – Legendy miejskie

16.30 **Piłka nożna** – studio **(live)**



17.20 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Polska – Ukraina **(live)**

20.15 **Piłka nożna:** Betclitc 1. Liga – barażowy mecz finałowy **(live)**

23.30 **Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour – Drezno 2026

1.30 **NBA Action** – mag.

CANAL+ SPORT

9.30 **Champions Club**

11.10 **Premier League Stories**

11.45 **Premier League: The Big Interview** (42)

12.20 **Ligomistrzowe historie** (3)

12.30 **Premier League Review**

14.30 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm

16.45 **Zużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Stal Gorzów **(live)**

19.15 **Zużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Unia Leszno **(live)**

21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**

23.05 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm

0.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 156

1.25 **Premier League: The Big Interview** (42)

CANAL+ SPORT 2

9.05 **Tenis:** Turniej WTA w Charlestonie: J. Pegula – J. Starodubcewa

11.20 **Tenis:** Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej: M. Andriejewa – A. Potapowa

14.00 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie: J. Rybakina – K. Muchová

16.30 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – finał: Mira Andriejewa – Marta Kostjuk

18.45 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – finał: C. Gauff – E. Switolina

21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – finał

0.00 **Tenis:** Turniej WTA w Brisbane – finał gry pojedynczej: Aryna Sabalenka – Marta Kostjuk

CANAL+ SPORTS 5

8.20 **Premier League Stories** (42)

8.55 **Premier League: The Big Interview** (42)

9.30 **Champions Club**

11.10 **Ligomistrzowe historie** (1)

11.50 **Ekstrapaka**

13.00 **Dart:** Elten Safety Shoes Darts Open w Kilonii **(live)**

17.15 **Champions Club**

19.00 **Dart:** Elten Safety Shoes Darts Open w Kilonii **(live)**

23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**

1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

3.20 **The Big Pete** (2)

EUROSPORT 1

9.30 **Kolarstwo kobiet:** Giro d'Italia – 1. etap

10.30 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 3. rundy gry pojedynczej

11.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy **(live)**

14.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy **(live)**

16.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy **(live)**

18.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy **(live)**



20.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy **(live)**

23.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 21. etap: Rzym – Rzym

0.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej

1.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 21. etap: Rzym – Rzym

EUROSPORT 2

8.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Madrycie

10.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 20. etap

11.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**

13.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy **(live)**

16.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 21. etap: Rzym – Rzym **(live)**

19.30 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – 4. runda **(live)**

21.00 **Golf:** Charles Schwab Challenge – finał **(live)**

0.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – 21. etap: Rzym – Rzym

1.30 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy

ELEVEN SPORTS 1

10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Athletic

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Cagliari Calcio

14.00 **Formuła 1**

16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Hellas Verona – AS Roma

18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Getafe – Osasuna

20.00 **GP Confidential**

20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Miami

22.45 **Bundesliga Special** (21)

23.50 **Historyczne momenty Ligue 1**

0.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec: Bayern – Stuttgart

2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – Atalanta BC

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – FC Köln

14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan

16.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec: Bayern – Stuttgart

18.00 **Made in Italy** (1, 2, 4, 6)

19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Cagliari Calcio

21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Athletic

23.00 **Bundesliga Clubs**

23.20 **Bundesliga Clubs**

23.40 **Bundesliga Clubs**

0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: OGC Nice – AS Saint-Etienne

POLSAT SPORT 1

6.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz półfinałowy

8.30 **Hokej:** MS – Szwajcaria 2026 – mecz półfinałowy

11.00 **Cafe Futbol**

13.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – 2. mecz finałowy: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock **(live)**

15.25 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz o 3. miejsce **(live)**

W dwóch ostatnich edycjach czempionatu na najniższym stopniu podium staława Szwecja.



20.15 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy **(live)**

23.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – 2. finał: Industria – Wisła Płock

1.00 **Hokej:** MS – Szwajcaria 2026 – mecz o 3. miejsce

3.30 **Hokej:** MS – Szwajcaria 2026 – finał

POLSAT SPORT 2

10.30 **Atleci**

11.00 **Piłka nożna z archiwum**

12.00 **Tenis stołowy:** LOTTO Superliga – finał **(live)**

14.50 **Piłka nożna:** Szwajcaria – Jordania **(live)**

17.25 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – półfinał fazy play-off **(live)**

20.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Rabacie **(live)**

22.30 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: S. Yadong – D. Figueiredo 30.05.2026

1.00 **Sporty walki:** FEN 52 w Ostrowie Wielkopolskim: Marcin Łazarz – Bartosz Szewczyk 17.02.2024

POLSAT SPORT 3

6.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga

8.30 **Piłka nożna z archiwum**

11.00 **Piłka nożna z archiwum**

13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga

14.40 **Futbol amerykański:** American Football League Europe: Panthers Wrocław – Vienna Vikings **(live)**

18.00 **Piłka nożna z archiwum**

20.35 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Niemcy – Finlandia **(live)**

23.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026

2.00 **Sporty walki:** Gala Babilon MMA 54 w Grudziądzu

POLSAT PLAY

9.00 **Kołowrotek**

9.30 **Taaka ryba**

10.00 **Jedziemy na ryby!**

12.05 **Chłopaki do wzięcia**

13.00 **Zawód gina**

14.00 **Blondawiecy**

15.00 **Złomiarzy**

16.00 **Polacy za granicą**

18.05 **Górale**

21.05 **Chłopaki do wzięcia**

22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczału**

22.30 **Łowca pedofolów**

23.05 **Wieżenie**

0.05 **Tajna historia XX wieku**

4.05 **Starożytni kosmici**

TVP ABC

10.20 **Przygody Bolka i Lolka**

11.05 **Male i duże przygody Miffy**

11.35 **Stacyjkowo**

11.55 **Strzałak Sam 6**

12.25 **Domisie**

13.00 **Zwierzaki Czytaki**

13.20 **Pszczółka Maja**

13.50 **Lupin wśród bajek**

14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham**

14.45 **Yakari**

15.10 **Ugotuj nam bajkę**

15.35 **Mała Marinette**

16.05 **Krecio**



16.35 **Tygryszek Percy i jego opowieści**

17.05 **Dino Ranczo**

17.30 **Piotrusi Królik 2**

18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**

18.25 **Leo da Vinci**

19.00 **44 Koty**

19.25 **Ernest i Celestyna**

19.55 **Kocie kalamburki**

NICKELODEON

8.35 **SpongeBob Kanciastopory 11**

9.55 **Marsupilamki**

10.55 **Harmidom 4**

12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**

12.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**

13.15 **Niebezpieczny Henryk 2**

14.15 **That Girl Lay Lay**

15.10 **Harmidom 8**

15.40 **Harmidom 9**

16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**

16.30 **Patryk Rozgwiazda Show**

16.45 **Marsupilamki**

17.25 **SpongeBob Kanciastopory 15**

17.45 **SpongeBob Kanciastopory 13**

18.15 **Grzmotomocni: Tajniacy**

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**

8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**

9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**

10.10 **Przygody Misia Paddingtona**

11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**

11.30 **Dora**

11.55 **Rubie i jego ekipa**

12.45 **Psi Patrol 11**

13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**

14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

14.45 **Zwierzęce zagadki**

15.15 **Rogata ekipa 4**

16.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**

16.25 **Psi Patrol 5**

TVN TURBO

12.30 **Jedździć, obserwowac!**

13.15 **Moto kombatt**

14.00 **Zawodowi handlarze**

14.45 **Duda kontra Szafranski**

15.30 **Naprawy nie do naprawy**

16.15 **Prawko na święcie.**

Jazda bez zasad

17.00 **Cieżarówka przez Chile**

18.00 **Mobilni mechanicy**

18.45 **Raport końcowy**

19.10 **Nic do ukrycia**

20.10 **Nid do zgłoszenia**

21.10 **Jedździć, obserwowac!**

21.55 **Moto kombatt**

22.40 **Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia**

MINIMINI+

8.56 **Marta mówi**

9.22 **Cloudy & Stormy**

9.43 **Mush-Mush i Grybaszki**

10.10 **Baczące oczka**

10.30 **Jeżyk Happy**

10.51 **Basia 2**

11.20 **Marta mówi**

11.50 **Mały Charlie**

12.20 **Smery**

12.55 **Baranek Shaun**

13.21 **Kicia Kocia 2**

13.37 **Robotkowo**

14.00 **Bing**

15.20 **Strzałak Sam 16**

14.45 **Looolo Kids**

15.01 **Gazu, pieski, gazu!**



15.28 **Kicia Kocia**

15.45 **Jeżyk Happy**

16.02 **Marta mówi**

16.30 **Mega Ekspres**

16.56 **Ciekawski George 5**

17.55 **Dora and Friends: Into the City!**

21.31 **Edzio i Lusja**

22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

TELETOON+

8.34 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**

9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

11.18 **Siostry 2**

12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**

14.05 **Siostry 2**

14.44 **Biuro detektywistyczne Lasego i Mai 2**

15.35 **Harmidom**

17.30 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**

18.02 **Charlotte i trzy muszkieterki**

18.18 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**

18.50 **Polly Pocket 6**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**

8.30 **Klub Myszyki Miki Plus**

9.00 **Klub przyjaciółki Myszki Miki**

10.00 **Blue**

11.00 **Superkoty 2**

12.00 **Spidey i superkumple 3**

12.30 **Iron Man i super ekipa**

13.00 **RoboGobo**

13.30 **Klub Myszyki Miki Plus**

14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**

14.30 **Superkoty 2**

15.00 **Iron Man i super ekipa**

15.30 **Spidey i superkumple**

16.00 **Blue 3**

18.00 **Jej Wysokość Zosia 2**

18.30 **Jej Wysokość Zosia**

19.00 **Klub Myszyki Miki Plus**

T V S

10.25 **Kłachy i Lachy**

10.55 **Weekend z TVS**

11.05 **Muzyczne podróże Karoliny Treil**

12.00 **Weekend z TVS**

12.10 **Hansi Hinterseer zaprasza**

14.20 **Weekend z TVS**

14.30 **Słaska karuzela**

16.00 **Koncert żywcem**

17.50 **Szlagierowa lista**

19.45 **Koncert w TVS**

21.45 **Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Argentynskie tango – obycz., Niemcy 2016**

23.35 **Słaska karuzela**

1.20 **Program kulinarny**

TVN 24

7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

10.45 **Kawa na ławę – mag.**

11.55 **Łoza prasowa – pr. publ.**

12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**

14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

15.45 **Kadr na Kino – mag.**

16.00 **Fakty po południu**

18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

18.35 **Ranking Mazura**

19.10 **Serwis informacyjny**

19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **W kularach**

21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

22.00 **Szkoło kontaktowe**

23.00 **Dzień po dniu**

23.43 **Kroniki sportowe**

0.00 **Fakty po Faktach**

0.50 **Kawa na ławę – mag.**

2.00 **Nowa Maja w ogrodzie**

2.30 **Szkoło kontaktowe**

TVP Info_ TVP INFO

15.10 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem**

16.00 **Dzień w godzinie**

17.00 **Telexpress**

17.15 **Telexpress Extra**

17.35 **Panorama**

17.42 **Sprawdzamy**

18.00 **Panorama**

18.20 **Telepłóki**

18.30 **Portfel Kowalskiego**

19.00 **Serwis Info Wieczór**

19.30 **Program informacyjny 19.30**

20.15 **Raport specjalny**

21.00 **Serwis Info Wieczór**

21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**

21.45 **Panorama**

22.10 **Oko na świat**

22.30 **Woronicza 17**

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 **Debatę polityczną**

19.15 **Gość „Wydarzeń”**

19.30 **Państwo w państwie**

21.00 **Polsat News ujawnia: Król patostreamów**

21.50 **Wydarzenia wieczorne**

22.30 **Dzień na świecie**

23.30 **Obraz dnia**

0.00 **Czysta Polska**

0.50 **Wydarzenia wieczorne**

TV TRWAM

17.30 **Sól ziemi**

18.05 **Informacje dnia**

18.15 **Rozmowy niedokończone**

19.30 **Basniowy teatr lalek**

20.00 **Informacje dnia**

20.20 **Różaniec**

20.50 **Mysłac! Ojczyzna**

21.00 **Apel Jagoski**

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 widac lepiej**

Nowość w TV

– Uważam, że to, co wydarzyło się podczas pielgrzymki w 1991 roku, miało wymiar prorocki – mówi paulin, o. Michał Legan, kierownik Redakcji Audycji Katolickich TVP.

DEKALOG WEDŁUG JANA PAWŁA II • O. MICHAŁ LEGAN OSPPE

Powrót do źródła

1 czerwca mija 35 lat od rozpoczęcia IV pielgrzymki Jana Pawła II do Polski. Jej motywem przewodnim był Dekalog. Tamte wydarzenia będziemy wspominać w nowym cyklu, autorstwa o. Michała Legana.

➔ DEKALOG WEDŁUG JANA PAWŁA II PO 01.06 godz. 8.05 TVP INFO

W 1991 roku Jan Paweł II po raz pierwszy przyjechał do wolnej Polski. Co chciał nam wtedy powiedzieć?

Myślę, że najbardziej zależało mu na tym, by nie zaślepiło nas doświadczenie odzyskania wolności i żebyśmy nie wyobrażali sobie, że nowa Polska może być zbudowana tylko i wyłącznie na polityce i ekonomii. Pragnął przypomnieć, skąd przyszliśmy, jakie jest nasze źródło. Przestrzegał, że wolność i dostatek, tak przecież ważne dla człowieka i dla całych społeczeństw, jednocześnie są przestrzeniami, w których łatwo może dojść do nadużyć, wręcz do krzywdzenia samego siebie, a więc także i całego społeczeństwa. Papież doskonale wiedział, o czym mówi, widział społeczeństwa pokonane przez wartości, które teoretycznie miały je budować.

W jakim duchu przebiegały spotkania z Polakami?

Większość z wytęsknieniem oczekiwała na spotkanie z Janem Pawłem II. Ludzie się tym ekscytowali i głęboko przeżywali. Niestety, były też silne głosy polityczne, mówiące o tym, że przyjmowanie papieża w Polsce jest kosztowne i niepotrzebne. Ich celem było nie tylko psucie ogólnej atmosfery, ale także relacji pomiędzy Rzeczpospolitą a Stolicą Apostolską, jak również – z powodu nastrojów antyklerykalnych - ewidentne korzyści polityczne niektórych środowisk.

Podczas wizyty w Kielcach poruszony papież mówił: „To jest moja matka, ta Ojczyzna!”.

Często przywołujemy te niezwykle słowa, pełne emocji i żaru. Wynikały one z pragnienia obrony życia, czyli uszanowania piątego przykazania: „Nie zabijaj”. Jednocześnie wynikały

także z osobistego bólu Ojca Świętego, który przecież śledził polskie media i słyszał ludzi, którzy mówili populistycznie, że jako głowa Kościoła nie ma prawa ingerować w nasze prawodawstwo. Odmawiali mu prawa do wyrażania stanowiska w sprawach polskich, co było niebywałym kuriozum. A przecież on zamierzał jedynie bronić przykazań Bożych i sumień Polaków.

Częścią tej pielgrzymki były także Światowe Dni Młodzieży na Jasnej Górze.

Po raz pierwszy zgromadzenie młodych ludzi w ramach Światowych Dni Młodzieży odbyło się w sanktuarium maryjnym, a jego hasło

przewodnie brzmiało: „Otrzymałście Ducha przybrania za synów”. W ten sposób papież chciał powiedzieć do młodych: „Nie jesteście niewolnikami, jesteście synami i możecie wołać do Boga: Abba”. Wskazywał też drogę do wolności, która wiedzie przez ołtarz i konfesjonał. **Wtedy uszyszeliśmy też po raz pierwszy pieśń „Abba, Ojca”, którą napisał o. Jan Góra.**

Tak – specjalnie napisana na to wydarzenie. Co ciekawe, na tę mszę świętą z papieżem planowana była uroczysta oprawa filharmoniczna. Ojciec Jan Góra uważał jednak, że warto przygotować oprawę muzyczną, która sprawi, że podczas wspólnego śpiewania młodzi ludzie doświadczą jedności i braterstwa. To przeżycie można odnieść do całej pielgrzymki z 1991 roku. Chociaż jako społeczeństwo odkryliśmy, że jesteśmy indywidualistami i że każdy musi się o siebie zatroszczyć, to jednocześnie zobaczyliśmy, że Kościół daje też doświadczenie wspólnoty i jedności.

Papieską pielgrzymkę będzie Ojciec wspominać w towarzystwie wspaniałego Michała Kłosowskiego.

Co ciekawe, Michał urodził się w 1991 roku, jest więc równolatkiem tej pielgrzymki. Bardzo się cieszę, że tacy ludzie jak Michał chcą poznać tę pielgrzymkę i opowiadać o niej kolejnym pokoleniom.

Rozmawiała
MARZENA JURACZKO

Cykl „Okno na Watykan” Michała Kłosowskiego możemy oglądać w programie „Między ziemią a niebem”.

TRIUMF MIŁOŚCI

Nie oszukasz losu...

➔ **TRIUMF MIŁOŚCI PO 1.06 godz. 10.00 TV PULS**

Nadchodzi dzień ślubu Marii i Makska. Po wzruszającej ceremonii do kościoła wpada nagle Jimena. Kobieta próbuje zabić pannę młodą, ale zostaje powstrzymana przez policję. Zbrodniarka w popłochu szuka schronienia u Guillema. Wspólnie uciekają samochodem, lecz funkcjonariusze depczą im po piętach. Kochankowie decydują się popełnić samobójstwo i spadają razem z autem z urwiska. A na pokładzie samolotu Bernarda, której udało się wyjść cało z zastawionych na nią pułapek, wznosi toast za swoją przebiegłość. Za wcześniej, ponieważ maszyna ulega awarii i rozbija się w dżungli. Tymczasem szczęśliwi Maria i Maks spędzają romantyczny wieczór i snują plany na przyszłość. **BD**

Final



Gdy Bernarda (Daniela Romo) cieszy się, że udało jej się wszystkich przechytryć, maszyna, którą leci, rozbija się w dżungli.



Igo Sym (Lesław Żurek, na zdj. z l.) nie spodziewa się nadchodzącego ataku.

LUDZIE I BOGOWIE

Śmierć zdrajcy!

➔ **LUDZIE I BOGOWIE PO 1.06 godz. 22.55 TVP 2**

Warszawa, rok 1941. Słynący z odwagi porucznik Leszek Zaręba ps. Onyks (Jacek Knap) i porywca kapral Tadeusz Korzeniewski ps. Dager (Dawid Dziarkowski) po klęsce kampanii wrześniowej prowadzą w stolicy na pozór normalne życie cywilów. Obaj jednak zostają zaangażowani w dzia-

łalność Związku Walki Zbrojnej. Pierwszą ich wspólną misją jest likwidacja zdeprawowanego artysty i zdrajcy, Igo Syma, na którego sąd kapturowy wydał wyrok za współpracę z okupantem. Ale czy sumienny i oporny Onyks oraz porywca i lekkomyślny Dager będą w stanie stworzyć skuteczny duet w obliczu trwającej wojny oraz prywatnych tragedii? **PM**



Teatr Telewizji

W Kanato wszystko jest możliwe...

KANATO

Witajcie w naszej bajce

➔ **KANATO, CZYLI WYPRAWA DO KRAINY WIERSZY PO 1.06 godz. 20.30 TVP 1**

Z okazji Dnia Dziecka Jedynka pokaże premierowy spektakl inspirowany wierszami Jana Brzechwy. Akcja rozgrywa się w tajemniczej krainie zwanej Kanato (zaczepniętej z utworu poety pod tym samym tytułem), którą zamieszkują stworzone przez niego postacie, m.in.:

Pan Soczewka, Sum, Piraci, Rycerz Szaławiła, Kaczka Dziwaczka i Król Jegomość. Ten magiczny świat kreuje na oczach widzów wędrowną trupa, na której czele stoi Sze-fowa (Anna Seniuk), pełniącą zarazem rolę przewodniczki po tym bajkowym świecie. Kanato jest opowieścią o potęgze wyobraźni – o tym, że każdy może być twórcą, jeśli tylko odważy się marzyć. **EGP**

MIDWAY

Starcie na Pacyfiku

➔ **MIDWAY PO 1.06 godz. 21.55 TVP 1**

Japońska flota atakuje 7 grudnia 1941 roku amerykańską bazę w Pearl Harbor, rozpoczynając brutalną wojnę na Pacyfiku. Oficer wywiadu Edwin Layton (Patrick Wilson) i jego kryptografowie odkrywają, że wróg planuje kolejne uderzenie. Tym razem celem ma być strategicznie ważna baza Midway. Wkrótce pilot

Dick Best (Ed Skrein), admirał Nimitz (Woody Harrelson), pułkownik Doolittle (Aaron Eckhart) i porucznik McClusky (Luke Evans) stają do decydującej bitwy. Dla Rolanda Emmericha był to projekt marzeń. Zdjęcia realizowano głównie na Hawajach i w Montrealu. Twórcy zadbali o historyczną dokładność, angażując w produkcję uznanych historyków i państwowe instytucje. **MAM**



Na faktach

„Midway” uchodzi za jeden z najdroższych filmów niezależnych w historii kina. Na zdj. Aaron Eckhart.

TVP 1

- 5.35 **Złoty chłopak** (301) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.20 **Akacyjowa 38** (869) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 **Pogoda info**
- 8.20 **Czterdziestolatek** (1): Toast, czyli bliżej niż dalej – serial obyczajowy, Polska 1974
- 9.10 **Ranczo 4** (44): Polityka i czary – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.10 **Komisarz Alex 5** (53): Lista śmierci – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 **Ojciec Mateusz 12** (160): Jama – serial kryminalny, Polska 2014
- 12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 **Agropogoda**
- 12.40 **Rok w ogrodzie extra**
- 12.55 **Natura w Jedynce: Prawdziwy Kubus Puchatek** – film dokumentalny, Niemcy 2024, reż. Phil Coles (patrz obok)
- 14.00 **Złoty chłopak** (302) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 **Pogoda info**
- 15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 **Dziedzictwo** (935) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 **Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 **Reportrzy** – magazyn reporterów
- 18.25 **Akacyjowa 38** (880) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 **DOKUMENT**

Prawdziwy Kubus Puchatek

Świat północnoamerykańskiego niedźwiedzia czarnego. Zwierzę to stało się pierwowzorem postaci stworzonej przez pisarza Alana Alexandra Milne'a. Mimo sympatii, jaką budzą na pierwszy rzut oka, baribale są potężnymi drapieżnikami. **65 min**



20.30 **TEATR TV**

Kanato, czyli wyprawa do krainy wierszy

Podróż do świata utworów Jana Brzechwy, w którym żyją Samochwała (Barbara Garstka, zdj.), Żuraw i Czaplą, Sum, Pan Soczewka czy Kaczka Dziwaczka. Przewodnikami po magicznej krainie są członkowie trupy wędrownej, kierowanej przez Szefową (Anna Seniuk). **50 min**

TVP 2

- 4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.35 **M jak miłość** (1767) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Jak budować w dziecku empatię i wrażliwość w świecie hejtu i obojętności – magazyn religijny, Polska 2026
- 6.55 **Barwy szczęścia** (3324) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 **Pytanie na śniadanie**
- 11.30 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2024
- 12.00 **Rodzinka.pl** (1): Ferie w domu – serial komediowy, Polska 2011, reż. Patryk Yoka, wyk. Małgorzata Kożuchowska, Tomasz Karolak, Maciej Musiał, Adam Dyrlikowski (patrz obok)
- 12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 **Panna młoda** (110) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 **Na sygnale** (845) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (402) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Panna młoda** (111) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Cihan odkrywa, że to Beyza podsunęła Hancer pomysł z pistoletem. Ertugrul stara się pogodzić małżonków. Derya prosi go, żeby wstawił się za nią u Cemila. **55 min**
- 18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 **Barwy szczęścia** (3324) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 **Domowe patenty 2** – magazyn poradnikowy, Polska 2026



12.00 **KOMEDIOWY**

Rodzinka.pl

Nadchodzą wyziewane ferie. Natalia (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) i Ludwik (Tomasz Karolak, zdj.) próbują coś ustalić w sprawie opieki nad Tomkiem, Kubą i Kacprem. Nie mogą się dogadać. Tomek wpada na pomysł, aby rodzice się rozwieli. Wtedy nie musieliby się ze sobą sprzezać. **35 min**



20.05 **TELETURNIJ**

Omnibus – szybcy i mądzy

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czeczotę (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **30 min**

- 20.05 **Omnibus – szybcy i mądzy** – telet. (patrz obok)
- 20.35 **Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka**
- 20.55 **Postaw na milion** – telet.
- 21.50 **Na sygnale** (831, 832) – serial fabularno-dok., Pol.
- 22.55 **Ludzie i bogowie** (1, 2): Duet; Pierwszy wyrok – serial historyczny, Polska 2020, reż. Bodo Kox, wyk. Jacek Knap, Dawid Dziarkowski, Marianna Zydek (patrz obok)
- 0.40 **Na tropach przeszłości** (1) – serial kryminalny, Francja 2023, wyk. Sara Mortensen, Gil Alma
- 1.40 **Nasz dom w górach** (1): Przebaczenie, część 1 – serial obyczajowy, Niemcy 2018, wyk. Catherine Bode
- 2.35 **Cztery pory roku w Hawanie** (8-ost.) – serial krym.
- 3.30 **Akacyjowa 38** – telen., Hiszp.



21.55 **WOJENNY**

Midway

Rok 1942. Amerykanie ustalają, że Japończycy po nalocie na Pearl Harbor planują atak na Midway. Pilot Dick Best (Ed Skrein, zdj.) i jego kompani stają do bitwy, która wpłynie na losy wojny. **150 min**

POLSAT

- 4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 **Malanowski i partnerzy** (280, 281): Zabójcza eks; Spalisz się w piekle – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 **Trudne sprawy** (1209, 1210) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.35 **Gliniarze** (811-813) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 **Dlaczego ja?** (1459): Chłopak mojej matki – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 15.50 **Wydarzenia**
- 16.15 **Pogoda**
- 16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 **Na ratunek 112** (1056): Eutanazja – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Maciej zakochuje się w Kinzie i prosi ją o rękę. Kobieta początkowo odrzuca propozycję. Mimo to para się żaręcza. Szczęście burzy wstrząsająca diagnoza. **30 min**
- 17.00 **Gliniarze Śląsk** (1) – serial kryminalny, Polska 2026, wyk. Zbigniew Strzy, Agnieszka Wagner
- Doświadczona ekipa policjantów na co dzień walczy z przestępczością kryminalną, gospodarczą i narkotykową. Z oddziałem współpracuje surorowa prokuratorka. **60 min**
- 18.00 **Pierwsza miłość** (4228) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Zbliży się mecz, który może stworzyć Iskrze drogę do drugiej ligi. Maks, nadzieja drużyny, nie jest w formie, bo rzuciła go dziewczyna. **50min**
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 **Sport, Pogoda**
- 19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 **TELETURNIJ**

Milionerzy

Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Widzowie przekonują się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. Gracze muszą liczyć się z tym, że jeden błąd eliminuje z rozgrywki. **40 min**



20.35 **THRILLER**

Czerwona jaskółka

Baletnica Dominika (Jennifer Lawrence, zdj.) ulega wypadkowi, który przekreślił jej karierę. By móc utrzymać chorą matkę, zostaje uwodzicielką pracującą dla rosyjskich służb specjalnych. Wkrótce otrzymuje pierwszą misję. Musi ugenaskodliwić agenta CIA, Nate'a Nasha (Joel Edgerton). **170 min**

- 20.10 **Sport, Pogoda**
- 20.30 **Teatr Telewizji: Kanato, czyli wyprawa do krainy wierszy** – spektakl teatralny, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.25 **Postscriptum** – wywiad, Polska 2026
- 21.55 **Midway** – film wojenny, USA/Kanada 2019, reż. Roland Emmerich, wyk. Ed Skrein, Patrick Wilson, Woody Harrelson, Luke Evans (patrz obok)
- 0.25 **Świat bez fikcji: Dzieci duchy** – film dok., Fr. 2023
- 1.50 **Biała sukienka** – film obyczajowy, Polska 2003, reż. Michał Kwieciński
- 3.05 **W samo południe** – western, USA 1952, reż. Fred Zinnemann
- 4.40 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.55 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.

- 20.35 **Megahit: Czerwona jaskółka** – thriller, USA 2018, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Joel Edgerton, Matthias Schoenaerts, Charlotte Rampling (patrz obok)
- Adaptacja bestsellerowej powieści byłego agenta CIA Jasona Matthews'a pod tym samym tytułem. **170 min**
- 23.25 **Detonator** – film sensacyjny, USA/Rumunia 2006, reż. Po-Chih Leong, wyk. Wesley Snipes, Silvia Colloca, Tim Dutton, William Hope (patrz obok)
- Dynamiczne kino akcji firmowane nazwiskiem Wesleya Snipesa, który pojawia się w głównej roli. **135 min**
- 1.40 **Helikopter w ogniu** – dramat wojenny, USA 2001, reż. Ridley Scott



23.25 **SENSACYJNY**

Detonator

Tajny agent Sonni Griffith (Wesley Snipes, zdj.) dostaje polecenie eskortowania do Ameryki Nadii (Silvia Colloca) – wdowy po księgowym rumuńskiej mafii. Kobieta chce dopaść handlarz bronią. **135 min**

TVN **DVB T2**

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1655) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (4) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (40) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (12, 1) – program rozrywkowy, Pol. Anna i Jakub zarządzają lokalem Gusto Kuchnia i Wino w Bydgoszczy. Remont przekształcił się w finansową pułapkę. Magda Gessler spróbuje odmienić los pary. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1627, 1628, 1697) – serial paradokumentalny, Polska 23-letni Maks, syn milionera, prowadzi beztrószkie życie pełne imprez, co nie podoba się jego ojcu. Któregoś razu chłopak organizuje casting na swoją dziewczynę, co przyciąga tłum wielbicieli. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (37) – serial obyczajowy, Polska 2025 Hajduk przyjmuje na oddziale licealistki ze szkoły jej córki. Dziewczyna nie ma przyjaciół, a po śmierci matki zamieszkała u ciotki. Ekipa Wojtki pomaga mężczyźnie z objawami ostrego zatrucia. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (120) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Była prostytutka zwraca się do detektywów po pomoc w identyfikacji osoby, którą ją nęka. Niebawem znika nastoletnia córka kobiety. Śledztwo komplikuje się, gdy pojawia się żądanie okupu. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport**
- 19.40 Raport Roland Garros** (9) – program sportowy, Polska 2026
- 19.45 Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4221) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 Bitwa o gości** (1) – reality show, Pol. 2025 (patrz obok)
- 22.00 Ci, którzy życzą mi śmierci** – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Taylor Sheridan, wyk. Angelina Jolie, Finn Little, Jon Bernthal, Aidan Gillen (patrz obok)
- 0.00 Urodzony mistrz** – dramat sensacyjny, USA 2021, reż. Alex Ranarivelo
- 2.25 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 3.00 Szpital św. Anny** (103) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Uwaga!** – mag. reporterów
- 4.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 12 (15) – serial kryminalny, USA 2012
- 5.15 Nauka jazdy** 5 (22) – pr. rozrywk., Polska 2022



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4221) Julka źle reaguje na narkotyki, które zażyła z Leonem. Ola (Marta Wierzbicka, zdj.) ma wyrzuty sumienia, kiedy dowiaduje się, że agresja Mariusza wynikała z guza płata czołowego. W redakcji pojawia się żona prezesa. Krzysztof nie mówi jej nic o romansie męża. **35 min**



20.50 REALITY SHOW

Bitwa o gości (1) Justyna i Olaf zapraszają konkurencję do domków na wodzie pod Krakowem. Ania oraz Robert zdecydowali się na przekształcenie 120-letniego domu w Miechowicach Wielkich, który zyskał nowe życie. Kasia i Andrzej prowadzą agroturystykę ze stadnią koni. Uczestnicy nie szczędzą sobie surowych opinii. **70 min**



22.00 THRILLER

Ci, którzy życzą mi śmierci Strażaczka Hannah (Angelina Jolie, zdj.) pomaga małemu Connorowi (Finn Little), którego zaatakowali uzbrojeni napastnicy. Razem uciekają przez rozległe lasy, trawione przez pożar. **120 min**

TV PULS **DVB T2**

- 6.00 Policjanci z Miami 2** (1, 2): Syn marnotrawny, część 1; Syn marnotrawny, część 2 – serial kryminalny, USA 1985, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (16, 1): Dzwonki na wietrze; Stracone życie – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 10.00 Triumf miłości** (171, 172) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
- 12.00 Nie igrzaj z aniołem** (86) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Juan Miguel wyznaje adwokatowi, kim jest Marichuy. Twierdzi też, że historię dziewczyny zna ojciec Anselmo, ale nie sądzi, żeby duchowny zeznawał przeciw niemu. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (20) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (6) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw** 10 (484, 485) – serial obyczajowy, Polska 2022 Elżbieta, właścicielka sklepu, chce wystartować w wyborach. Zastawia w lombardzie parę przedmiotów, by zebrać pieniądze na plakaty wyborcze. Sołtys nasyla na kontrkandydatkę bandytów. **120 min**
- 17.00 Kurierzy** (7) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Adam wdaje się w romans z mężatką Anną. Zazdrośny partner kobiety, by wyśledzić, z kim się ona spotyka, nadaje przesyłkę. Roman orientuje się, że koleźce grozi niebezpieczeństwo. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw** 18 (964, 965) – serial obyczajowy, Polska 2026 Danka wpada w kłopoty po stłuczce w okolicy lombardu. Okazuje się, że sprawczynią kolizji jest jej dawna koleżanka. Justyna i Roman zegnają Maksyma, który wyjeżdża do Berlina. **120 min**
- 20.00 Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Holt McCallany, Rocci Williams, Josh Hartnett (patrz obok) Dynamiczne kino zemsty Guya Ritchiego, który po latach przerwę powrócił do współpracy z niezawodnym Jasonem Stathamem. Do partnerowania aktorowi była brana pod uwagę Sandra Bullock. **155 min**
- 22.35 Brygada ponad prawem** – dramat sensacyjny, Francja/Wielka Brytania 2015, reż. Benjamin Rocher
- 0.15 Droga bez odwrotu** – dramat sensacyjny, USA 2023, reż. Nadine Crocker, wyk. Garrett Hedlund, Willa Fitzgerald, Ryan Hurst, Mel Gibson (patrz obok)
- 2.30 Zobacz to!**



14.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy (6) Katarzyna prosi, by kurierzy przestali dostarczać przesyłki jej sąsiadowi, Hubertowi. Twierdzi, że emerytowany żołnierz jest zakupoholikiem. Adam (Patrik Cebulski, zdj.) nie może odmówić wykonywania obowiązków, jednak postanawia uważnie przyrzeć się sprawie. **60 min**



20.00 THRILLER

Jeden gniewny człowiek Kalifornia. Tajemniczy H (Jason Statham, zdj.) rozpoczyna pracę w firmie Fortico Security zajmującej się przewozem cennych ładunków. W ostatnim czasie doszło do kilku napadów na konwoje. H postanawia wytropić sprawców. Wskazówki prowadzi do gangsterów, winnych śmierci jego syna. **155 min**



0.15 DRAM. SENS.

Droga bez odwrotu W wyniku splotu niefortunnych zdarzeń Maben (Willa Fitzgerald, zdj.) musi uciekać wraz z córką przed brutalnymi policjantami. Znajduje sojusznika, który sam ma poważne kłopoty. **135 min**

TVN 7 **DVB T2**

- 5.20 Ten moment** (26) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (689-691) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1308, 1386, 1387) – serial paradokumentalny, Polska 2013
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1011-1013) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (94): Narzeczony – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 15.00 Szpital** (740) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Na oddział ratunkowy trafia kobieta, która spadła ze schodów. Ma romans z sąsiadem. Nie chce, by jej mąż poznał prawdę. Anna przyjmuje nastolatka, który uległ wypadkowi na słowni. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** 6 (26, 27) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 Na ławie oskarżonych zasiada Paweł, który został zwabiony w pułapkę przez łowcę pedofiliów. Nie przyznaje się do winy, ale dowody przeciwko niemu są mocne. Sędzia musi rozstrzygnąć, czyja wersja zdarzeń jest prawdziwa. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (30) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Daria mimo sprzeciwu mamy chce zostać modelką. Niestety, nie dostaje się do agencji. Na słowni spotyka Patrycję, która robi karierę w jej wymarzonej branży. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1501) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Dominika zastaje w domu 22-letniego Oskara, nowego partnera matki. Uważa, że chłopakowi chodzi o wyłączenie o pieniędzy. Niebawem dostreza go na ulicy z inną. Wściekła Iza zrywa z młodym kochankiem. Ten podcina sobie żyły. **60 min**
- 20.00 Efekt motyla** – thriller, USA 2004, reż. Eric Bress, wyk. Ashton Kutcher, Melora Walters, Amy Smart, Elden Henson (patrz obok)
- 22.25 To nie tak, jak myślisz, kotku** – komedia, Polska 2008, reż. Sławomir Kryński, wyk. Katarzyna Figura, Jan Frycz, Jacek Borusiński, Tomasz Kot (patrz obok)
- 0.40 Constantine** – horror, USA/Niemcy 2005, reż. Francis Lawrence Policjantka Angela (Rachel Weisz) chce poznać okoliczności śmierci siostry. Prosi o pomoc egzorcystę (Keanu Reeves). **150 min**
- 3.10 Mówię Wam** 4 (15) – program kulturalny, Polska 2026
- 4.10 Dorota was urządzi!** (3) – pr. rozrywk., Pol. **4.50**



14.00 FAB.-DOKUM.

Detektywi (94) Klientka szuka narzeczonego, który zniknął, gdy pożyła 100 tys. zł. Brat kobiety uważa, że jest on oszustem. Trop wiedzie Kasie Kowalik (Daria Brudniana, zdj.) i innych śledczych do domu opieki, w którym mieszkała zmarła kilka dni wcześniej ciotka poszukiwanego. **60 min**



20.00 THRILLER

Efekt motyla Evan (Ashton Kutcher, zdj.) ma problemy z pamięcią. W dzieciństwie psycholog zalecił mu notowanie wszystkich wydarzeń. Od tej pory nie rozstrzyga się o zapiskami. Pewnego dnia odkrywa, że może wpływać na przebieg wypadków, które miały miejsce w przeszłości. Igranie z losem jest groźne. **145 min**



22.25 KOMEDIA

To nie tak, jak myślisz, kotku Filip (Jan Frycz) chce spędzić weekend z pielęgniarką, z którą ma romans. Jego żona Maria (Katarzyna Figura, zdj.) spotyka się z kochankiem. Trafiają do tego samego hotelu. **140 min**

TVP 3	TVP 3
8.25 Kryminalna siódemka	8.40 Sprawdzamy - magazyn
9.05 Przed ekranem - mag.	9.25 Mikrokosmosy - mag.
10.00 Złoty chłopak (162)	11.00 Regiony na TAK - mag.
11.30 Włosna na ROD'os	12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie - publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy	13.00 Agrobiznes - mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne - pr. publicyst.	14.10 Całkiem niezła historia
14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego - pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień - inf.	15.30 Program lokalny

TVP POLONIA	TVP POLONIA
13.50 Pięknie przyprawiona (1) - magazyn kulinarny	14.10 Kulturalni - magazyn
15.00 Szop mówi stop	FILM - bezpieczna polana - musical, Polska 2026
16.00 Zaraz wracam 2 (90)	16.30 Barwy szczęścia (3317)
17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Telexpress Extra - inf.	18.15 Słownik polsko-polski (683) - talk-show, Polska
18.45 Panorama	19.20 Myśliciele - sylwetki polskie (7)
19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia - pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda	

TV 4	TV 4
6.00 Strażnik Teksasu (2, 3) - serial sensacyjny, USA	7.55 Bogaty dom - biedny dom (123) - reality show, Polska 2025
8.55 Policjanci i Policjanci (454, 455) - serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1117, 476) - paradok., Pol.
11.55 Dłaczego ja? (1541, 1542) - serial parodokumentałny, Pol. 2026	13.55 Trudne sprawy (1307-1309) - serial parodokumentałny, Polska
16.55 Policjanci i Policjanci (1435) - obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (538) - reality show, Polska 2025

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

TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI
6.10 Zakochaj się w Polsce (214) - magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada - teleturniej
8.50 Va banque - teleturniej	9.25 Kolo fortuny - telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży	10.40 Postaw na milion
12.35 Familiada - teleturniej	13.15 Tygrysy Europy (11)
14.20 Rodzinka.pl (163, 164)	15.20 Niepewne sytuacje 2 (7) - pr. rozr., Polska 2025
15.50 Kocham Cię, Polsko! (1)	17.25 Va banque - teleturniej
18.00 Kolo fortuny - telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży	20.15 Postaw na milion

TTV HD	TTV HD
6.20 DeFacto 14 (14)	6.50 Diablenie boskie 2 (21)
7.20 Ukryta prawda (1193)	8.20 Kartoteka 10 (1, 2)
10.30 Detektywi (240, 330)	12.30 Zakup w ciemno 3 (16)
13.30 Zakup w ciemno 4 (15)	14.30 Kartoteka 5 (10, 11)
16.45 Express - pr. inform.	16.55 Pogoda, Pogoda
17.05 Idź na całość 2 (27)	18.05 Zakup w ciemno extra (18) - reality show, Polska
18.45 Damy i wiesniaczki. PL 10 (6) - fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda - inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (13)	21.05 Zakup w ciemno extra (11) - reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda - inf.	

MAGAZYN PRZYRODNICZY

19.30 Diaczka krowa...
Historie zwierząt domowych, hodowlanych i gospodarskich, a także tych dzikich. W kolejnych odcinkach poznamy ciekawostki dotyczące mieszkańców farm. 15 min

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
22.30 Złoty chłopak (163)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30

WOJENNY

20.25 Czas honoru. Powstanie (2) - Pol. 2014
Ostatnie dni lipca 1944 roku. Polskie podziemie czeka na decyzję sztabu AK o rozpoczęciu powstania. Janek, Broniek, Michał i Władek zostają przydzieleni do kompanii specjalnej. 55 min

21.20 Królowa Bona (1) - serial historyczny, Polska 1980
22.20 IRA na dobry wieczór - widowisko, Pol. 2024
23.15 Panorama
23.45 Kod bezpieczeństwa
0.15 Moda na język polski
0.40 Zaraz wracam 2 (90)
1.10 Opowieści z Greenpointu (8)

OBYCZAJOWY

19.00 Policjantki i Policjanci (1371) - Polska 2026
Miłosz i Mikołaj badają zaginięcie dziecka. W szkole spotykają jego matkę, a nauczycielka pokazuje śledczym nagranie, na którym zamaskowany mężczyzna wciąga chłopca do busa. 60 min

20.00 Uroczysko (157, 158) - serial kryminalny, Polska
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (105)
22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (988) - serial krym., Polska
23.00 Purpurowe rzeki **FILM** - thriller, Francja 2000
1.10 Love Island. Wyspa miłości (2) - reality show

OBYCZAJOWY

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1002) - Polska 2026
Żona Kapicy próbuje zwerbować Kazimierza na swoją stronę. Seler próbuje zlecić gangsterowi Mefisto zabójstwo. 60 min

21.00 Dzielnic strachu 10 (447) - serial krym., Polska
22.00 Dzielnic strachu 9 (385) - serial krym., Polska
23.00 Wstydlive choroby 7 (3) - serial dok., Wlk. Bryt.
0.00 Wstydlive choroby 4 (1) - serial dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnic strachu 10 (445) - serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (458)

ROZRYWKI

21.10 Kabaret Letnią Porą (40) - Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widzowski przedstawienie zostanie w przyjętej, letniej konwencji. 60 min

22.10 Rodzinka.pl (39) - kom.
22.50 Wielka sława to żart - Benefis Wiesława Ochmana (1, 2)
1.00 Kolo fortuny - telet., Pol.
2.25 Kabaret. Super Show Dwójki (3) - pr. rozr., Pol.
3.30 Do śmiechu! (78) - rozr.
4.25 Raz na milion lat - piosenki zespołu Republika - koncert, Pol.

ROZRYWKI

22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (7)
Tym razem widzowie zobaczą, kto zaszaleje w „Idź na całość”, czym zajmie się „Sprawa dla reportera”, a także jak układają się miłosne sprawy bohaterów programu „Rolnik szuka żony”. 60 min

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (8) - pr. rozrywk., Pol. 2024
0.00 Damy i wiesniaczki. PL 11 (1) - fab.-dok., Pol.
1.00 Ciężarówka przez Indie (8) - serial dokum.
2.00 Wyburzacz (1, 2) - rozr.
3.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (20, 21) - serial fabularno-dokum.

TVP 3

BIALYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Poczta1na 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wiosna 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy

BYDGÓSZCZ 17.00 Raport naukowy 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDANSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdansk 21.30 Panorama

KATOWICE 16.46 Dej pozór 17.15 Nasza strona miasta 17.30 Dzień z bliska 17.49 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.07 Pełnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Koncert z archiwum 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrzywcz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Studiu w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Króty Jesteś 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Pracownia reportażu 21.00 Słodko gorzka 21.15 Idź się zbadać 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemlosia 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop

RSZECZYN 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.01 Sport - wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrzywcz kłamstw 21.31 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Koszalin - rytm miasta i regionu 18.00 Rosol polski 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Magazyn sportowy 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.21 Spacerowym okiem 17.35 Reagujemy 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.41 Kurier Mazowiecki 18.59 z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza 19.16 Filmowe spotkania 21.00 Kociół z bliska 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.50 Wiadomości sportowe

WROCLAW 17.14 Gienusz i marzyliciele. Banach. Między duchem a materia 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Przyszłość jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Diaczka krowa... 21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Fakty

TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (585, 586)
12.25 Ojciec Mateusz 3 (40)
13.20 Komisarz Alex (4) - krym.
14.15 Ranczo 9 (111, 112)
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 - magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem - Maroko - magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 22 (282)
19.20 Ranczo 3 (30) - obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (311, 312)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (421)
22.20 Firma - dramat
FILM sensacyjny, USA 1993
1.05 Chopin. Pragnienie
FILM miłośni - melodramat, Polska 2002
3.15 Daleko od szosy (5)

TVP KULTURA

12.45 Pan Kleks - Wojna i miłość. Bajka dokumentalna - film dok.
13.50 Zabawa w chowanego **FILM** - komedia obycz., Pol. 1985
15.00 Dama kamelowa **FILM** - melodramat, Polska 1994
16.55 Zmieniony (7) - kom., Pol.
18.05 Dźwięk Nowego Jorku (1) - serial dokumentalny
18.55 Pan wzywał, miłordzie? (1) - serial komediowy, Wielka Brytania 1988
20.00 Licencja na zabijanie **FILM** - film sensacyjny, Wielka Brytania/Meksyk/USA 1989
22.20 Jak zostać Marilyn - film dokumentalny, Fr. 2021
23.30 Pół zartem, pół serio **FILM** - komedia, USA 1959, reż. Billy Wilder

arFena ANTENA HD

13.35 Ciężarówka przez śniegi 3 (3, 4) - serial dok.
15.30 77 TV 3 (1, 3) - pr. rozr., Pol.
17.30 Detektywi z Bordeaux (1) - serial kryminalny, Francja/Belgia 2006
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuzki 8
20.00 Morderstwa we Francji **FILM** - La Rochefoucauld - thriller, Francja 2020
22.00 Detektywi z Bordeaux 3 (1) - serial kryminalny, Francja/Belgia 2008-2009
23.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuzki 8 - serial kryminalny, Francja/Belgia/Szwajcaria 2019
0.30 Polska. Największe tajemnice 2 (1) - rozr., Pol.
1.35 Celniczy 3 (5, 6) - serial dok.

TV 6

8.55 Kobra - oddział specjalny (197, 198)
10.55 48h. Zaginięci (264-266)
13.55 Policjantki i Policjanci (1171) - serial obycz., Polska
14.55 Kobra - oddział specjalny (199, 200)
17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (91) - sens.
18.00 Strażnik Teksasu (4, 5)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (159, 160)
21.55 Czarna lista (1) - serial kryminalny, USA 2013
22.55 Łowca pedofiliów (164-166) - serial dokum.
0.55 Węzienie (15, 16) - dok.
1.55 Septagony (51-53) - krym.
5.05 Nona i jej córki (5)
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA
 6.00 Kabaretowe hity (4)
 6.50 Złoty interes 2 (9) – rozr.
 7.50 Wojciech Cejrowski – bosu przez świat
 8.55 Robert Makłowicz (129, 202) – mag. kulin.
 10.45 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (6) – mag. kulin.
 10.55 Górski lekarz (11, 12) – obycz., Niemcy/Austria
 13.00 Katastrofy w przestworzach (3, 4, 1) – serial dok., Kan.
 16.00 MacGyver 3 (1, 2) – sens.
 18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (18, 19)
 19.10 Aukcja w ciemno (1, 2) – serial dokumentalny

POLSAT 2
 5.50 Wydarzenia
 6.30 Nasz nowy dom (268) – reality show, Pol. 2022
 7.30 Na ratunek 112 (871, 872) – paradok., Pol.
 8.30 Sekrety rodziny (300-302) – paradok., Pol.
 11.30 Trudne sprawy (1212) – serial paradokumentalny, Polska
 12.30 Dlaczego ja? (1474, 1475) – serial paradokumentalny, Polska
 14.30 Świat według Kiepskich (394-398) – serial kom., Polska 2012
 17.00 48h. Zaginieni (101, 102) – serial kryminalny, Polska
 19.00 Gliniarze (1141) – serial paradokumentalny, Polska
 20.00 Ślad (44) – serial krym.

TVP SERIALE
 5.20 Rodzinka.pl (74, 75)
 6.25 Na sygnale (457, 458)
 7.35 Ojciec Mateusz (7)
 8.30 Komisarz Alex 24 (304)
 9.25 Rodzinka.pl (76) – kom.
 9.55 Klan (1425, 1426) – telen.
 10.50 Rodzinka.pl (674, 75) – obycz.
 12.40 Komisarz Alex 25 (320)
 13.35 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz” – cykl fel.
 13.45 Ojciec Mateusz 28 (358, 359) – serial krym.
 15.40 Komisarz Alex 24 (305)
 16.30 Na sygnale (459, 460) – serial fabularno-dokum.
 17.40 Ranczo 6 (76, 77) – obycz.
 19.35 Ojciec Mateusz 28 (360) – serial kryminalny, Polska
 20.30 Ojciec Mateusz (8) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA
 6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (3) – serial dokumentalny
 6.25 Och! Kabaret 4 (5) – program rozrywk., 2024
 7.15 Zwierzęta Wajraka 3 (4) – serial dokumentalny
 7.45 Nad Niemnem
 FILM (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1986, wyk. Adam Marjański, Janusz Zakrzęski
 11.30 Akademia Pana Kleksa (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983
 15.00 Czarne Stopy – film przygodowy, 1986, wyk. Wojciech Malajkat, Cezary Pazura
 17.15 Pogranicze w ogniu (4, 5) – serial sensacyjny

AXN
 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (16, 17) – serial kryminalny, USA/Kanada
 7.30 Agenci NCIS: Hawaje (1, 2) – serial kryminalny
 9.20 Castle 8 (3, 4) – serial krym., USA 2015-2016
 11.15 Detektyw Monk 3 (3, 4) – serial kryminalny, USA
 13.10 Agenci NCIS: Hawaje (3, 4) – serial kryminalny
 15.10 Agenci NCIS 15 (13, 14) – serial sensacyjny, USA
 17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada
 19.10 Castle 8 (5, 6) – serial krym., USA 2015-2016

CANAL+ PREMIUM
 10.05 Gorzko – film krótkometr.
 10.35 Riefenstahl – dok., Niem.
 12.30 Ida – dramat obyczajowy, POL/Donia/Fr. 2013
 13.50 Godzina zero (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025, wyk. Oliver Jackson-Cohen
 14.40 Fukushima: atomy w kosmosie – film dokum.
 16.10 Premierowa jazda
 16.25 Wujowie dwór – kom., FILM Wlk. Bryt./USA 2025
 18.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
 18.05 Saga „Zmierzch”:
 FILM Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
 20.00 Brygada 2 (5) – sens., Fr.
 20.45 Premierowa jazda

THRILLER SF

 20.00 Promocja poniedziałków: Strażnik czasu – USA/Japonia 1994
 W zamachu ginie żona policjanta Walkera (Jean-Claude Van Damme, zdj.), po latach zostaje on agentem w Urzędzie Ochrony Czasu i usiłuje schwytać senatora, który manipuluje przeszłością. 125 min
 22.05 90 minut do śmierci
 FILM – thriller, USA 2021
 23.55 Snajper – film sens., FILM USA/Peru 1993
 2.05 Ostatni gliniarz – kom. FILM krym., Niemcy 2019
 4.15 Dzień, w którym umarł Hitler – film dokum.
 5.40 Wskreszenie – etiuda filmowa, Polska 2022

PARADOKUMENTALNY
 21.00 Gliniarze (1073)
 Kurier zostaje uprowadzony i zamordowany. Olgierd i Krystian podejrzewają, że zabójstwo może być powiązane z jego przeszłością. Był on skazany za nieumyślnie spowodowanie śmierci. 65 min
 22.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (139, 140)
 23.00 Świat według Kiepskich (314, 315)
 0.00 Ślad (97) – krym., Pol.
 1.00 Zdrady II (50) – paradok.
 2.05 Wydarzenia
 2.45 Ewa gotuje (509) – mag.
 3.25 Demakijaz (90) – pr. rozr.
 3.45 Interwencja – mag.
 4.00 Strzelnica Navala (6)
 5.00 Interwencja – mag.

OBYCZAJOWY
 21.30 Ranczo 6 (78) – Pol. 2012
 Zdesperowana dyrektorka szkoły udaje się po pomoc do Kozioła i Czerchapa. Mężczyźni dostarczają szansę na lepsze wizerunku i rozpoczynają kampanię w mediach. 55 min
 22.25 Ranczo 7 (79) – serial obyczajowy, Polska 2013
 23.20 Ojciec Mateusz 28 (361) – serial kryminalny, Polska
 0.10 Na sygnale (910-914) – serial fabularno-dokum.
 3.00 Ratownicy (9) – serial obyczajowy, Polska 2010
 3.55 Klan (1424, 1425) – telenowela, Polska 2008
 5.00 Rodzinka.pl (313) – serial komediowy, Polska 2026

OBYCZAJOWY
 20.00 Tam i z powrotem
 FILM – 2001, rež. Wojciech Wójcik
 Chirurg Andrzej (Janusz Gajos, zdj.) i jego kolega (Jan Frycz, zdj.) chcą kupić fałszywe paszporty. By zdobyć pieniądze, napadają na konwoj. W szpitalu jednego świadka przestępstwa ma operować Andrzej. 130 min
 22.10 Wtorek – komedia, 2001, wyk. Paweł Kukiz, Bolec
 0.10 Jak pies z kotem
 FILM – komediodramat, 2018, wyk. Robert Więckiewicz
 2.20 Sciana po polsku
 FILM – komedia obyczajowa, 2021, wyk. Mariusz Pujso
 4.45 Moje Stare – etiuda film., 2024
 5.30 Tama – etiuda film., 2024

OBYCZAJOWY
 21.05 FBI: International 4 (7)
 Booth przekonuje byłą żonę Eda Haskinsa, Kelsey, do pomocy FBI w wywiabieniu go z Rosji. Do spotkania ze zdrajcą ma dojść w Tallinie. W trudnej akcji pomagają Mitchell i Fly Team. 60 min
 22.05 FBI: Most Wanted 4 (10) – serial krym., USA 2022
 23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13, 14) – krym., USA/Kan.
 0.45 Castle 8 (5, 6) – krym.
 2.40 FBI: International 4 (7) – serial kryminalny, USA
 3.35 FBI 2 (2) – serial krym.
 4.30 Walker: Strażnik Teksasu (3) – serial krym.
 5.15 Blok promocyjny AXN

WOJENNY
 21.00 Kontyngent (4)
 Forss ma szansę na udział w programie dyplomatycznym. Wiąże się to z opuszczeniem oddziału. Do VaRes przybywa grupa muzułmanów, by dokonać zemsty. 45 min
 21.45 Pies 51 – thriller, Francja
 FILM fantasy, USA 2008
 23.30 To się nie dzieje
 FILM – thriller, Polska 2025
 0.50 Nieukonczony film
 FILM – dramat obyczajowy, Singapur/Niem./USA 2024
 2.35 Quebonafide: Połnoc/
 FILM Południe – musical, Polska 2025

13 ULICA
 6.20 Zbrodnie idealne (7, 8) – serial kryminalny, Fr. 2017
 8.35 Petra (2) – serial krym., Wł.
 10.30 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (9, 10) – sens.
 12.20 Motyw 4 (10, 11) – krym.
 14.10 Zbrodnie idealne (9, 10) – serial kryminalny, Fr. 2017
 16.25 Petra (3) – serial krym., Wł.
 18.15 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (11, 12) – sens.
 20.05 Motyw 4 (12, 13) – serial kryminalny, Kanada 2016
 22.00 Niepokojące zaginięcia:
 FILM Strach na kampusie – film kryminalny, Fr. 2024
 0.00 Równoległe śledztwo (4) – serial kryminalny, Fr. 2023
 2.00 Petra (3) – serial krym., Wł.
 3.50 Zbrodnie idealne (9, 10) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM
 7.30 Doktor Martin (8) – obycz.
 8.30 Przyjaciółki (271, 272)
 10.25 Świat według Kiepskich (116, 117, 184, 49)
 13.05 Ron Usterka – film anim., Wł./USA/Wlk. Bryt. 2021
 15.15 Wajna o planetę małą
 FILM – film s.f., USA/Kanada/
 Nowa Zelandia 2017
 18.20 Gran Turismo – dramat
 FILM przygodowy, USA/Jap. 2023
 21.00 Egzorcysta papieża
 FILM – horror, USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2023
 23.05 Terminator: Mroczne przeznaczenie – film s.f., Chiny/USA/Hiszpania 2019
 1.50 Gliniarze (338) – paradok.
 2.50 Fala zbrodni (54, 55) – serial sensacyjny, Polska
 4.50 Na ratunek 112 (825, 826)

HBO
 9.00 IO – dramat obyczajowy, FILM Polska/Włochy 2022
 10.30 Ona – melodramat, USA
 FILM 2013, wyk. Joaquin Phoenix
 12.35 Alita: Battle Angel
 FILM – film s.f., USA 2019
 14.35 Życie – dramat obycz., Wlk. Bryt./Japonia/Szwecja 2022
 16.15 Pasazerowie – dramat
 FILM s.f., USA/Australia 2016
 18.10 Priscilla – dramat
 FILM biograficzny, Wł./USA 2023
 20.00 Euforia 3 (8) – serial obycz.
 21.30 Władca much (3) – sens.
 22.35 Fachowiec – film sensacyjny
 FILM ny, Wlk. Bryt./USA 2025
 0.35 Przeznaczenie – thriller
 FILM s.f., Australia/USA 2014, wyk. Ethan Hawke
 2.15 30 dni mroku – horror,
 FILM USA/Nowa Zelandia 2007

WARNER TV
 6.15 Prawo Agaty (3, 4)
 8.05 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (3) – serial sens.
 9.05 Bajer z Bel-Air 3 (4, 5)
 10.05 Prawo Agaty (3) – obycz.
 11.00 Pełna chata 6 (5, 6) – kom.
 12.00 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (4, 5) – sens.
 13.55 Bajer z Bel-Air 3 (4-7)
 15.55 Pełna chata 6 (5-8) – kom.
 17.55 Godziny szczytu 2
 FILM – komedia sens., USA 2001
 19.40 Naciągacze – komedia
 FILM kryminalna, USA 2003
 22.00 Kula – thriller s.f., USA
 FILM 1998, wyk. Dustin Hoffman
 0.40 Mad Max: Na drodze
 FILM gniewu – film s.f., Australia/USA 2015, wyk. Tom Hardy
 2.55 To jest mój kraj – dramat
 FILM wojenny, USA 1943

ALE KINO+
 9.25 The Hero – film krótkometr.
 10.00 Bestia (3, 4) – krym., Kan.
 12.05 Vera 12 – serial kryminalny
 14.00 Klub wtorkowy
 FILM – komediodramat, Szwecja 2022
 16.05 Nasze córki – dramat
 FILM obyczajowy, Austria/
 Belgia/Holandia 2025
 18.15 Vera 13 (1) – serial krym.
 20.10 Largo Winch 3: Cena
 FILM pieniądze – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
 22.10 Co się stało z Gracie Darling (5, 6-ost.) – krym.
 0.15 Dig – thriller, USA 2022,
 FILM wyk. Emilie Hirsch
 2.05 Kiangor (7) – serial krym.
 2.55 Biały Potok – komedia,
 FILM Polska 2021
 4.15 Być kimś – film krótkometr.

CANAL+ FILM
 11.55 Zmierzch – film
 FILM fantasy, USA 2008
 13.55 Asekuracja – film krótkometr., Pol. 2023
 14.25 Mamma Mia! – kom. muz.,
 FILM USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
 16.15 Listy do Julii – komedia
 FILM romantyczna, USA 2010
 18.00 Krucjata Bourne'a
 FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
 19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
 20.00 Bękart wojny – dramat
 FILM wojenny, USA/Niemcy 2009
 22.25 Jarhead. Żołnierz
 FILM piechoty morskiej – dram. wojenny, USA/
 Niem./Wielka Brytania 2005
 0.25 Opętany – horror,
 FILM Włochy/USA 2023
 1.50 PROBL3M 'REALITY'
 CHECK – koncert, Pol. 2020

SCI FI
 6.00 Wojna królestw (6)
 7.00 The Ark (10-12) – serial s.f.
 10.00 Bibliotekarze (3, 4)
 11.50 Czarodziejki 7 (11, 12)
 13.40 Grimm 4 (9, 10) – fantasy
 15.30 Bibliotekarze (5, 6)
 17.20 Czarodziejki 7 (13, 14) – serial fantasy, USA 2005
 19.10 Grimm 4 (11, 12) – fantasy
 21.00 Miasto cienia – film
 FILM przygodowy, USA 2008
 23.00 Pana Magorium
 FILM cudowne emporium – kom. fantasy, USA 2007
 0.55 Szkoła czarownic
 FILM – horror, USA 1996
 3.00 Czarodziejki 7 (13, 14) – serial fantasy, USA 2005
 5.00 Wojna królestw (6)

PARAMOUNT NETWORK
 6.00 Elementary 3 (11-14)
 9.20 Policjanka grupa pościgowa 24 (6) – dok.
 10.20 Gwiezdny pył – film
 FILM fantasy, USA/Wielka Brytania/Islandia 2007
 13.00 Czarodziejki (1, 2)
 15.00 Zapłata – thriller s.f.,
 FILM USA/Kanada 2003
 17.35 Mission: Impossible
 FILM – film sensacyjny, USA 1996
 20.00 Planeta Singli. Osiem historii (1, 2) – serial kom.
 22.00 Koliber – dramat sens.,
 FILM USA/Wielka Brytania 2013
 0.00 Jęk czarnego węża
 FILM – dramat obycz., USA 2006
 2.30 Straszny film 3 – horror
 FILM komediowy, USA 2003

FX
 7.10 Kości (9, 10) – serial krym.
 9.00 Z archiwum X (20) – s.f.
 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) – serial krym.
 11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
 13.45 Agenci NCIS (7, 8) – sens.
 15.35 FBI (20) – serial kryminalny
 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – krym., USA
 18.20 Z archiwum X (21) – s.f.
 19.15 FBI (21) – serial kryminalny
 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
 22.00 Topiel (16) – serial krym.
 22.55 Z archiwum X (21) – s.f.
 23.50 9-1-1 (12) – serial obycz.
 0.45 FBI (21) – serial kryminalny
 1.40 Agenci NCIS (8) – sens.

KINO TV
 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10, 11)
 11.00 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
 13.10 Poirot – serial kryminalny
 15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (12, 13)
 17.50 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) – serial kryminalny
 20.00 Flintstonowie
 FILM – komedia, USA 1994
 22.00 Zmowa pierwszych żon
 FILM – komedia, USA 1996
 0.05 Ninja: Cień Izy – film
 FILM sens., Tajlandia/USA 2013
 2.00 Cube – horror, Kanada
 FILM 1997, wyk. Nicole de Boer, Nicky Guadagni
 4.20 Bonanza (31) – obycz., USA

CANAL+ SERIALE
 9.55 Planeta Singli. Osiem historii (6) – serial kom.
 10.50 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
 11.50 Naruto (2-4) – serial anime
 12.30 The Office PL 3 (7-9)
 14.10 Premierowa jazda – mag.
 14.30 Naruto (25, 26, 1) – anime
 16.00 Maledywy. Wodne królestwo Oceanu Indyjskiego (1-3) – serial dok.
 18.40 Captain Tsubasa (50-52)
 20.00 Wartownicy (3, 4) – serial wojenny, Francja 2023
 21.35 Hollywood Buzz – mag.
 22.00 Gangi Londynu 3 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt./USA 2024
 23.50 Emigracja XD (1-5) – kom.
 2.20 Kiangor (1, 2) – krym., Pol.
 4.10 Chwile szczęścia (1, 2)

CANAL+ 360
 14.00 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (3)
 15.00 Chwila prawdy (6) – dok.
 16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (6) – serial dokum.
 17.00 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (15) – dok.
 18.00 Porzucone konstrukcje (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
 18.55 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (2)
 19.50 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (16) – dok.
 20.50 Co poszło nie tak (3)
 21.55 Sung Kang – szybki i dociekliwy (6) – dok.
 23.00 Zasada przyjemności (5) – serial kryminalny

TLC

9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7
12.00 Mały ludzie, wielka rodzina 11
13.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi (3): Robin i Garrett – dok.
18.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (1, 14) – serial obyczajowy, Pol.
8.00 Co ludzi powieją (1, 2) – serial komediowy
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (63, 64) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (125, 126) – reality show, Polska 2025
14.25 Kolacja w ciemno (3, 4) – pr. rozrywki, Pol. 2021
16.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (21) – reality show, Pol. 2015
18.00 Nasz nowy dom (334, 335) – reality show

TVN STYLE

5.25 Damy i wieśniaczki. Litwa 2 (27, 28-ost) – program rozrywkowy, Litwa 2024
7.10 Co za tydzień – magazyn kulturalny
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Ugotowani (5, 6) – pr. kulin.-rozrywki, Pol. 2013
13.30 Kuchenne rewolucje (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2018
15.35 Jestem z Polski 15 (6, 7) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 Kuchenne rewolucje (7-9) – program rozrywkowy, Polska 2024

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Żyła złota
10.00 Klan z Alaski
11.00 Przetwac nad Jukonem: Zator na rzece
12.00 Fani czterech kólek 16
13.00 Nagi instykt przetwania 11 (6)
15.00 Ziomowski PL 4 (5)
16.00 Gorączka złota 16 (4)
17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (2)
18.00 Kamperem przez świat (5)
19.00 Nagi instykt przetwania: nagroda za przeżycie 3

TVP HISTORIA

9.35 Ex Libris – magazyn
10.05 Papić Chmiel – dok.
11.05 Arsenał. Magazyn militarno-historyczny
11.35 Najwspanialsze góry Afryki (3) – cykl dokum.
12.45 Zabójca nauka (3)
13.50 Królowie (26) – hist., Pol.
14.30 Pogranicze w ogniu (14) – serial sens., Polska
15.40 Sensacje XX wieku
17.30 Czas honoru (65) – serial wojenny, Polska 2012
18.25 Pokazowe dzieci PRL – gdańskie pieciórki – film dok.
19.40 Królowie (65) – hist., Pol.

FOKUS TV

7.00 Była sobie Ziemia (26)
7.30 Byli sobie podróżnicy (2, 3, 5) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (5)
10.00 Gwiazdy lombardu (61-64) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy (2) – serial dok. Premiera: Poszukiwacze historii (10, 11)
14.00 Naziści: ściśle tajna nauka (7, 8) – serial dok. Premiera: Dozwól tuńczyka (12, 13) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (2, 3)
20.00 Galileo (3)

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
21.00 Wiza na miłość 12 (1)
23.00 Trójkąt zbrodni
0.00 Dr Pryszczyla 4
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
2.00 Wiza na miłość 12 (1)

20.05 Więzienie kobiet (116, 117, 136, 137) – dok., Pol.
22.00 Walka o życie (2) – dok.
23.00 Gry małżeńskie (200, 201) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (1, 2)
3.00 Więzienie kobiet (46, 47) – serial dokum.
4.00 Zdrady (80, 81) – serial paradokumentalny, Pol.

20.50 Babski biznes (6) – rozr.
21.50 Jestem z Polski 15 (14, 15) – serial dokum.
23.45 Hotel Paradise 11 (5)
0.45 Prince Charming (1)
2.00 Apetyt na miłość (3)
3.00 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1, 2) – mag.
4.25 Zrób coś z tym dzieckiem (1) – mag.

21.00 Nic do ukrycia (5)
22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (3)
23.00 Premiera: Celnicy na straży Turcji (14)
0.15 Gorączka złota 16
1.15 Hot rod wg Kindiga
2.15 Fani czterech kólek – skróty (4)
2.30 Porty: Hiszpania (5)

20.20 Ekstradycja 2 (6) – sens.
21.20 Zagłada Drednotów, czyli wielkie samozatopienie – dok.
22.25 Kroniki Hitlera (13): Samobójstwo. Rok 1945
23.35 Sensacje XX wieku – program historyczny
1.40 Encyklopedia II wojny światowej (1): Skazani

21.00 Tajemnice zamków (4) – serial dokum., Kan. 2023
22.00 Ostatnie dni nazistów (5, 6) – serial fab-dokum.
0.00 Starożytni kosmici (7) – serial dokum., USA 2009
1.00 Rolnicy. Podlasie (37-40) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (8, 9) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 Szpital (732, 733) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (301, 302)
12.35 Szkoła (693) – paradok., Pol.
13.35 Anatomia piękna 2 – rozr.
14.35 Zapukaj do moich drzwi (149) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kólek 16
18.00 Prawo Agaty 5 (3) – obycz.
19.00 Kartoteka 10 (17, 18)
21.05 Kryminalni (13, 1) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (14) – krym.
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.
1.15 Szpital (725) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (823, 824) – paradok.
4.10 Nowa Mają w ogrodzie 3

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 8 (6, 7)
9.50 MacGyver (21, 22) – sens.
11.55 Pułapki umysłu
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
15.30 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (6, 7) – sens.
22.00 Dymno: Więcej niż magia 2 – serial dokum.
23.05 Magia nagości 5 – pr. rozr.
0.05 Magia nagości 4 – pr. rozr.
1.25 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia
2.30 Kabaretowe przeboje 2
3.35 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
4.40 Kabaretowe przeboje 2

FOOD NETWORK

8.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.20 Makłowicz w Polsce
11.35 10 zadań specjalnych Michała Morana 2 – pr. rozr.
13.20 Miłość od kuchni – pr. rozr.
14.20 Akcja: Restauracja!
15.20 Bójka na plaży – serial dok.
16.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.20 Magda gotuje internet
17.55 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.55 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.55 Kulinaryny poker
20.55 Wiosenny turniej wypieków – reality show
22.00 Pyszne miejscówki – mag.
23.05 Akcja: Restauracja! 19
0.05 Człowiek kontra jedzenie
1.35 Zamiana szefów kuchni

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Autostrada spotkań z UFO: Ucieczka ze Strefy 51
9.00 Gwiezdne bitwy
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Jak działa wszechświat? 6
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak działa wszechświat?: Stworzenie przez czarne dziury, Tajny Świat Nebulas
23.00 NASA – archiwum tajemnic 4: Kosmici i Stalin w Strefie 51; Księżycowe potwory z Saturna – dok.
1.00 Jak działa wszechświat? 6
4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Megamaszyny
12.00 Wielkie konstrukcje: Lodołamacz – film dok., Fr.
13.00 Wojna widziana z powietrza
15.00 Strzegąc granic
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Zaginione skarby Biblii
18.00 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją
19.00 Historia Związku Radzieckiego (1) – film dok.
20.00 Katastrofa w przestworzach: Tuż przed lądowaniem
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
22.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.25 Zielona planeta – serial dok.
13.30 Dynastie – serial dokum.
14.40 W okowach mrozu – dok.
15.40 Życie na pustkowiu 12
16.40 Amerykańskie Południe
17.45 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
18.45 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
19.45 Układ Słoneczny – dok.
20.55 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
21.55 W okowach mrozu – dok.
22.55 Amerykańskie Południe
0.00 Szlakiem przypraw z Joanną Lumley – dok.
1.00 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
2.05 W okowach mrozu 11

WP

10.55 Porzucone budowle 8
12.00 Wariacje za Kierownicą 2
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochał lub...
15.00 Początek Vancouver 3
16.50 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 7 (1)
18.50 Policjanci z sąsiedztwa 3
19.50 Agenci wpływu: tajna broń Kremia – film dokum.
21.55 Pogoda
22.05 Przebojowe kabarety
23.05 1, 2, 3... Kabarety 4 – pr. rozr.
0.00 Mistrzowie Kabaretu 10
1.00 Mistrzowie Kabaretu 9
2.00 Mistrzowie Kabaretu 13
3.00 Mistrzowie Kabaretu 6

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (15) – kom.
13.00 Wzięcie – serial dokum.
12.00 Poirot 5 (8) – krym., Wlk. Bryt.
13.00 Poirot – serial kryminalny
15.00 Świat według Bundych 4 (66-71) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (66-68)
21.00 Zdrady (104) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (15, 16, 106) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.00 Zarobić na remoncie 6
11.31 Usterka 11 (1, 2) – fab.-dok.
13.00 Zbudujemy fajny dom 13.55 Zbudujemy fajny dom 2
14.55 Mieszkanie na miarę
15.55 Mieszkanie na miarę 2
16.55 Polowanie na ogród 7
17.30 Polowanie na ogród 8
18.05 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
19.00 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.00 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
21.00 Dorota wasz urządził! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
0.40 Kupujemy dom na plaży 25 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Kup pan zamek – serial dok.
8.05 Jak to robią zwierzęta?
10.10 Dziwielki potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
12.15 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Nieoczywiste miejsca
17.00 Dorwac komandosi – dok.
18.00 Megaladunki – serial dok.
19.00 Oblicza Azji – serial dokum.
21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.55 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
3.00 Dorwac komandosi – dok.
4.00 Megaladunki – serial dok.
5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Nadciąga wielka woda
9.00 Europa z powietrza
10.00 Weterynarz do zadań specjalnych
11.00 Dziekie miejsca Europy
12.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Noc żywych trupów
13.00 Przewidziana planeta Ziemia: Oddech – serial dok.
14.00 Czarna pantera – film dok.
15.00 Drapekier kontra ofiara
16.00 Parki narodowe Ameryki
17.00 Oko w oko z dziką naturą
18.00 Zdzawijająca Australia
19.00 Zwierzaki w amoku
20.00 Nieszczęśliwe żywioły
21.00 Niszczycyły dr Pol
2.00 Nadciąga wielka woda

POLSAT WIASAT HISTORY

12.25 Military ranking: Broń
13.30 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
14.30 Tajne bazy nazistów 3
16.30 Tajemnice Jezusa – dok.
17.40 Wojna światowa: 1914-1945: Wielka zima: 1914
18.40 Military ranking: Broń
19.50 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
21.00 Naziści: korzenie zła
22.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hans Frank – dok.
23.10 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr.
0.20 Wojna światowa: 1914-1945: Wielka zima: 1914
1.15 Military ranking: Broń

KUCHNIA

15.45 Włoska kuchnia Gino...
16.40 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.
17.35 David Rocco w zaciśnię domowej kuchni – dok.
18.00 Luke Nguyen w Indiach
18.30 Jakubiak rozgryza Małtę
18.55 Nie tylko kimchi 2 – mag.
19.25 M jak mięso 3: Ukraina
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11
0.45 Bitwa na smaki: David vs Matteo 3

DOMO

12.50 Gardeners' World 16
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wies 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
22.50 Pokochał lub sprzedaj: Wielka Brytania 10
23.45 Luksusowa ucieczka 6

POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.30 Świat według Kiepskich (353-356) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (459, 460, 498, 499) – kom.
20.00 Ziemiarze – serial dokum.
21.00 Kapitan Phillips – dramat
23.40 Rok pierwszy – komedia
FILM przygodowa, USA 2009
1.55 Świat według Kiepskich (105, 436-438) – serial kom.

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (561)
13.55 Kiedys to bylo... – magazyn
14.25 Okrasa lamie przepisy
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 29 (379, 380) – serial kryminalny
17.30 Rekopisy z Kurman – dok.
18.30 Hity wszech czasów
19.30 Miłość i nadzieja (261)
20.30 Wichrowe wzgórze (242)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (242) – serial obycz.
22.30 Anglik, który mnie kochał
FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2014

PLANETE+

12.35 Oman. Cuda Półwyspu Arabskiego (1) – film dokum.
13.50 Wiatr. Niewidzialna siła
14.50 Kajakarzy świata – dok.
15.00 Niezwykłe podróże koleją 4 – serial dokum.
16.55 360° Świat bez granic
18.05 Na targach świata 2
18.40 Zdracy/Patrioci – dok.
19.45 Tutanchamon: wielkie odkrycie – film dokum.
20.50 Niezwykłe podróże koleją 14 – serial dokum.
22.00 Normanowie na Sycylii – film dokumentalny
23.10 Krótka historia miłości

TVP DOKUMENT

13.40 Król Iak: Narodziny
14.35 Zagadkowe życie ptaków miejskich (1) – film dokum.
15.40 Cudowne dzieci – operacja nadzieja – dok.
16.50 W stronę sacrum: Przyroda
17.50 Sanatorium miłości
18.50 Bob Fosse: show czas zaczął! – film dokumentalny
20.00 Orlando – światowa stolica rozrywki – film dok.
21.05 Dzieci wroga – film dokum.
22.10 Zaginięcie Madeleine McCann – dok., Wlk. Bryt.
23.25 Barbara Wiodarczyk zaprasza – magazyn

TVP SPORT	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 1	TVP ABC	MINIMINI+	TVN 24
<p>10.30 Wioslarstwo: Zawody PS w Sewilli – finały</p> <p>12.05 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 (live)</p> <p>14.25 Koszykówka mężczyzn: NBA</p> <p>15.20 Kamera TVP Sport</p> <p>15.40 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag.</p> <p>16.25 Betclic 1. liga magazyn</p> <p>17.20 Betclic 1. liga magazyn</p> <p>18.25 Koszykówka 3x3 kobiet: MŚ – Warszawa: Czechy – Holandia, Polska – Madagaskar (live)</p> <p>19.30 Gala ORLEN Ekstraligi (live)</p>	<p>9.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 2. etap</p> <p>10.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej</p> <p>11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live)</p> <p>13.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live)</p> <p>16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live)</p> <p>18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live)</p>	<p>6.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy</p> <p>9.00 Polsat Sport Talk</p> <p>10.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga – 2. mecz finałowy: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock</p> <p>Dwa ostatnie finały mistrzostw Polski padły łupem Wisły Płock.</p> <p>12.30 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz o 3. miejsce</p> <p>15.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy</p>	<p>8.30 Wissper</p> <p>9.00 Tru i Tęczowe Królestwo</p> <p>9.30 Domisie</p> <p>10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?</p> <p>10.20 Przygodki Bolka i Lolka</p> <p>11.05 Małe i duże przygodki Miffy Stacyjkowo</p> <p>11.55 Strażak Sam</p> <p>12.25 Domisie</p> <p>13.00 Figu Migu na planecie Czochras</p> <p>13.20 Pszczołka Maja</p> <p>13.50 Lupin wśród bajek</p> <p>14.05 Lassie i przyjaciele</p>	<p>6.12 Marta mówi</p> <p>7.05 Edzio i Lusja</p> <p>7.32 Kicia Kocia</p> <p>8.20 Cloudy & Stormy</p> <p>8.40 Bing</p> <p>9.05 Baranek Shaun</p> <p>9.31 Smerfy</p> <p>10.25 Ciekawski George 6</p> <p>10.51 Baczne oczka</p> <p>12.50 Moje urodziny</p> <p>13.00 Blaze i megaszyni 2</p> <p>13.30 Koci domek Gabi</p> <p>13.55 Moje urodziny</p> <p>14.03 Kicia Kocia</p> <p>14.22 Cloudy & Stormy</p> <p>14.45 Gazu, psieki, gazu! 2</p> <p>15.10 Baranek Shaun</p>	<p>7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny</p> <p>8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>15.00 15 na żywo</p> <p>16.00 Fakty po południu</p> <p>18.00 Tak jest – pr. publicyst.</p> <p>19.15 Serwis informacyjny</p> <p>19.30 Fakty po Faktach</p>
<p>20.35 Koszykówka 3x3 kobiet: MŚ – Warszawa: Holandia – Azerbejdżan, Polska – Czechy (live)</p> <p>21.10 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 (live)</p> <p>22.10 Sportowy wieczór</p> <p>22.40 Piłka nożna kobiet: Madrid CFF – Barcelona</p> <p>0.45 Boks: Polska Liga Boksu</p>	<p>20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy (live)</p> <p>23.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej</p> <p>0.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 4. runda</p> <p>1.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 3. etap</p>	<p>18.50 Piłka nożna: Norwegia – Szwecja (live)</p> <p>21.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Rabacie</p> <p>23.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga – 2. finał: Industria – Wisła Płock</p> <p>1.00 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026 – mecz o 3. miejsce</p>	<p>14.30 Świnka Peppa 7</p> <p>14.45 Yakari</p> <p>15.15 Al-Chemik</p> <p>15.35 Mała Marinette</p> <p>16.05 Krecio</p> <p>16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści</p> <p>17.05 Dino Rango</p> <p>17.20 Smok Diplodok – anim., FILM Czechy/USA/Polska 2024</p>	<p>15.36 Jeżyk Happy</p> <p>15.55 Maly Charlie</p> <p>16.05 Mega Ekspres</p> <p>16.30 Ciekawski George 7</p> <p>17.00 Strażak Sam 16</p> <p>17.25 Staś i fajna Babcia</p> <p>17.50 Moje urodziny</p> <p>17.56 Smerfy</p> <p>18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei</p>	<p>20.00 Kropka nad i – pr. publ.</p> <p>20.30 Czarno na białym</p> <p>21.00 Polska i świat</p> <p>22.00 Szkoła kontaktowe</p> <p>23.00 Dzień po dniu</p> <p>0.25 Kroniki sportowe</p> <p>0.45 Fakty po Faktach</p> <p>1.20 Kropka nad i – pr. publ.</p> <p>1.50 Tak jest – pr. publicyst.</p> <p>2.50 Nowa Maja w ogrodzie</p>
<p>6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Cracovia</p> <p>8.30 Premier League Stories (1)</p> <p>9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>13.30 8 wspaniałych (1)</p> <p>14.40 Premier League Review</p> <p>15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>17.55 Champions Club</p> <p>19.30 Premier League Review</p> <p>21.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA</p> <p>22.15 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm</p> <p>23.35 Magazyn PGE Ekstraliga</p> <p>1.10 Champions Club</p> <p>3.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Raków Częstochowa</p>	<p>11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live)</p> <p>16.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 4. runda (live)</p> <p>18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – 4. runda (live)</p> <p>21.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 3. etap</p> <p>22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – speed kobiet i mężczyzn – finały</p> <p>23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – bouldering kobiet – finały</p> <p>0.00 Motocross: MŚ w Teutschenthal – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP</p>	<p>11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off</p> <p>13.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off</p> <p>15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski: Szwajcaria – Jordania</p> <p>17.30 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Rabacie</p> <p>20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – półfinał fazy play-off (live)</p> <p>22.30 Piłka nożna z archiwum</p> <p>1.00 Sporty walki: Revolta 5: Robs Group Fight Night w Tczewie: Oskar Herczyk – Michael Dubois 15.03.2024</p>	<p>8.10 Marsupiliami</p> <p>8.40 Harmidom 4</p> <p>9.30 Wylde Pak – zakręcona paka 2</p> <p>9.55 Grzmotomocni: Tajniacy</p> <p>10.25 Niebezpieczny Henryk 5</p> <p>11.20 That Girl Lay Lay 2</p> <p>11.50 Harmidom 4</p> <p>12.45 Harmidom 3</p> <p>13.05 SpongeBob Kanciąstoparty 11</p> <p>14.30 Harmidom</p> <p>15.30 Smerfy</p> <p>16.00 SpongeBob Kanciąstoparty 9</p> <p>16.25 SpongeBob Kanciąstoparty 14</p> <p>16.40 Patryk Rozgwiazda Show 4</p>	<p>8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!</p> <p>8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3</p> <p>9.25 Dodo</p> <p>9.55 Charlotte i trzy muszkietierki</p> <p>10.26 Angelo rzadzi</p> <p>10.52 Siostry 2</p> <p>11.22 Polly Pocket 6</p> <p>12.16 Charlotte i trzy muszkietierki</p> <p>12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3</p> <p>13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!</p> <p>13.39 Polly Pocket 6</p> <p>14.22 Dinuś i Lusja</p> <p>14.50 Siostry 2</p>	<p>15.45 Panorama</p> <p>16.00 Dzień w godzinę</p> <p>17.00 Telexpress</p> <p>17.15 Telexpress Extra</p> <p>17.35 Panorama</p> <p>17.42 Wykrzywacz kłamstw</p> <p>18.00 Panorama</p> <p>18.30 Kontrapunkt</p> <p>19.00 Kontrapunkt – Ring wolny</p> <p>19.30 Program informacyjny 19.30</p> <p>20.18 Bez retuszu</p> <p>21.00 Kwiatki polskie</p> <p>21.45 Panorama</p> <p>22.10 Oko na świat</p> <p>22.30 Program informacyjny 19.30</p> <p>22.45 112. Magazyn kryminalny</p> <p>23.00 Panorama dnia</p>
<p>7.50 Tenis: Turniej WTA w Abu Zabi: finał gry pojedynczej: S. Bjejek – J. Aleksandrowa</p> <p>10.15 Tenis: Turniej WTA w Dosze – finał gry pojedynczej: K. Muchowa – V. Mboko</p> <p>12.40 Tenis: Turniej WTA w Dubaju – finał gry pojedynczej: Elna Switolina – Jessica Pegula</p> <p>15.00 Tenis: Turniej WTA w Meridzie – finał: C. Bucsa – M. Frech</p> <p>18.00 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells – finał gry pojedynczej: A. Sabalenka – J. Rybakina</p> <p>21.20 Tenis: Turniej WTA w Miami: Magda Linette – Iga Świątek</p> <p>0.15 Tenis: Turniej WTA w Miami – finał: A. Sabalenka – C. Gauff</p>	<p>7.30 Magazyn sportowy</p> <p>8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>12.00 Piłka nożna: Liga włoska</p> <p>14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>16.00 Magazyn sportowy</p> <p>17.00 Magazyn sportowy</p> <p>17.30 Magazyn sportowy</p> <p>18.00 Magazyn sportowy</p> <p>18.40 Magazyn sportowy</p> <p>19.20 Magazyn sportowy</p> <p>20.00 Magazyn sportowy</p> <p>20.40 Formuła 1</p> <p>22.40 Magazyn sportowy</p> <p>23.20 Magazyn sportowy</p> <p>0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>2.00 Piłka nożna: Liga włoska</p> <p>4.00 Magazyn sportowy</p>	<p>6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga</p> <p>8.30 Piłka nożna z archiwum</p> <p>11.00 Piłka nożna z archiwum</p> <p>13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga</p> <p>15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski: Czechy – Kosowo</p> <p>17.00 Piłka nożna: Niemcy – Finlandia</p> <p>19.30 Magazyn Polskiego Sportu</p> <p>20.35 Piłka nożna: Austria – Tunezja (live)</p> <p>23.00 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026</p> <p>2.00 Sporty walki: Babilon MMA 55 w Radomiu: Marcin Lazarz – Szymon Kolecki 21.11.2025</p>	<p>8.20 Pan Krokodyl</p> <p>8.45 Barabapa i jego rodzinka</p> <p>9.40 Tim Rex wśród gwiazd</p> <p>10.10 Przygodki Misia Paddingtona</p> <p>11.05 Małe Królestwo Bena i Holly</p> <p>11.30 Dora</p> <p>11.55 Rubble i jego ekipa</p> <p>12.45 Psi Patrol 12</p> <p>13.40 Barabapa i jego rodzinka</p> <p>14.35 Zwierzęce zagadki</p> <p>15.05 Rogata ekipa 4</p> <p>16.00 Małe Królestwo Bena i Holly</p> <p>16.30 Psi Patrol 5</p> <p>17.00 Rubble i jego ekipa</p> <p>17.30 Pan Krokodyl</p>	<p>8.00 Spidey i Iron Man: razem w akcji – anim., USA/Kanada</p> <p>8.30 Klub Myski Miki Plus</p> <p>9.00 Klub przyjaciół Myski Miki</p> <p>10.00 Blue</p> <p>11.00 Superkoty 2</p> <p>11.30 Psia Brygada</p> <p>12.00 Jej Wysokość Zosia</p> <p>12.30 Blue 3</p> <p>12.40 Blue</p> <p>13.30 Klub Myski Miki Plus</p> <p>14.00 Superkoty</p> <p>15.00 Iron Man i super ekipa</p> <p>15.30 Spidey i superkumple</p> <p>16.00 Blue</p> <p>17.00 Klub Myski Miki Plus</p> <p>17.30 Jej Wysokość Zosia</p>	<p>8.00 Nowy dzień</p> <p>10.00 W rytmie dnia</p> <p>12.50 Wydarzenia 12:50</p> <p>13.30 W rytmie dnia</p> <p>15.30 Sport</p> <p>15.50 Wydarzenia 15:50</p> <p>16.10 Więcej „Wydarzeń”</p> <p>16.30 Punkt widzenia Jankowskiego</p> <p>18.00 Najważniejsze pytania</p> <p>19.15 Gość „Wydarzeń”</p> <p>19.50 Debatą Gozdyry</p> <p>21.50 Wydarzenia wieczorne</p> <p>22.30 Dzień na świecie</p> <p>23.30 Obraz dnia</p> <p>0.00 Najważniejsze pytania</p> <p>1.25 Punkt widzenia Jankowskiego</p>
<p>11.45 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: ROW Rybnik – Cellfast Wilki Krosno</p> <p>14.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Gezet Stal Gorzów</p> <p>17.15 Magazyn PGE Ekstraliga</p> <p>19.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – FOGO Unia Leszno</p> <p>22.00 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga</p> <p>23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 156</p> <p>1.20 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA</p> <p>2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Cracovia</p>	<p>8.00 Magazyn sportowy</p> <p>8.30 Magazyn sportowy</p> <p>9.00 Magazyn sportowy</p> <p>9.30 Magazyn sportowy</p> <p>10.00 Formuła 1</p> <p>12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>14.00 Piłka nożna: Liga włoska</p> <p>16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka</p> <p>18.00 Magazyn sportowy</p> <p>18.30 Magazyn sportowy</p> <p>19.00 Piłka nożna: Liga włoska</p> <p>21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>23.00 Magazyn sportowy</p> <p>23.30 Magazyn sportowy</p> <p>0.00 Piłka nożna: Liga francuska</p> <p>2.00 Magazyn sportowy</p>	<p>6.00 Dorwać tuńczyka</p> <p>9.00 Wojny magazynowe</p> <p>10.00 Wojny kontenerowe</p> <p>11.00 Hardkorowy lombard – serial dokumentalny</p> <p>14.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny</p> <p>16.00 Złomiarze – serial dokumentalny</p> <p>18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny</p> <p>20.00 Złomiarze – serial dokumentalny</p> <p>22.00 Kolowrotek – magazyn wędkarski</p> <p>4.05 Starożytni kosmici</p>	<p>12.15 Naprawy nie do naprawy</p> <p>13.00 Zawodowi handlarze</p> <p>14.30 Wojny samochodowe</p> <p>16.30 Jeździć, obserwować</p> <p>18.00 Raport Turbo</p> <p>18.15 Wojny samochodowe</p> <p>19.15 Usterka 16</p> <p>19.45 Ciężarówka przez Chile</p> <p>20.45 Naprawy nie do naprawy</p> <p>21.30 Uwaga! Oszust: Siema z ogłoszenia</p> <p>22.00 Raport Turbo</p> <p>22.15 Moto Fachury</p> <p>23.00 Z drugiej ręki</p> <p>23.45 Jeździć, obserwować</p> <p>0.30 Mobilni mechanicy</p>	<p>16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel</p> <p>17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział</p> <p>18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny</p> <p>19.50 Kino TV5: Rosamunde</p> <p>FILM Pilcher: Podwójna szansa – melodramat, Niemcy 2016, rez. Stefan Bartmann</p> <p>21.50 Kino TV5: Rosamunde</p> <p>FILM Pilcher: Anioł stróż – melodramat, Niemcy/ Wielka Brytania 2016</p> <p>23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział</p>	<p>16.30 Porady medyczne bonifratrów</p> <p>17.00 Świadkowie</p> <p>17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja</p> <p>20.00 Informacje dnia</p> <p>20.20 Rozaniec</p> <p>20.50 Myśląc Ojczyzna</p> <p>21.00 Apel Jasnogórski</p> <p>21.20 Informacje dnia</p> <p>21.40 Polski punkt widzenia</p> <p>22.00 Z wdęką nad wodę w Polsce i świat</p> <p>22.30 Władysław hr. Zamoycki. Pan z Wielkopolski. Władca Tatr – film dok., Pol.</p>



– Postać Marii nauczyła nas wstawać, gdy upadniemy i rozumieć, że nasze pochodzenie nie definiuje naszego przeznaczenia – mówiła Thalía w ubiegłym roku z okazji 30-lecia „Marii z przedmieścia”.

➔ **MARIA Z PRZEDMIEŚCIA**
WT 2.06 godz. 10.00
TV PULS

W mitologii Thalía była jedną z dziewięciu córek Zeusa i Mnemosyne. Każda z nich opiekowała się inną dziedziną sztuk pięknych i nauki, a ich zadaniem było inspirowanie śmiertelników. Jedną z najpopularniejszych meksykańskich aktorek i piosenkarek zawdzięcza swoje imię właśnie fascynacji jej matki kulturą grecką. To rodzice wprowadzili ją w świat artystyczny, zapisując na balet i lekcje gry na fortepianie. Niestety, w wieku 5 lat Thalía straciła ojca i na skutek szoku na rok przestała mówić. Ale już 3 lata później rozpoczęła karierę w zespole dziecięcym Din-Din, a jako nastolatka dołączyła do grupy Timbiriche, z którą nagrała 3 albumy. Od lat robi karierę solową, do tej pory sprzedała dziesiątki milionów płyt!

Równocześnie podbiła show-biznes jako aktorka. Dzięki roli w „Marii Mercedes” została okrzyk-

niętą królową telenowel. Potem zagrała w „Marimar” i w „Marii z przedmieścia”, które odniosły jeszcze większy sukces. Jako że w tych trzech produkcjach bohaterka Thalíi miała na imię María, są one nazwane „Trylogią o Mariach”. Majątek 54-letniej dziś artystki szacuje się na 60 mln dolarów, a wspólny z mężem, Tommym Mottolą, magnatem branży muzycznej, nawet na 600 mln! Jednak nikt nie podaje w wątpliwość, że Thalía sama zapracowała na wszystko. Bo oprócz tego, że jest wrażliwą artystką, ma też głowę do interesów!

Jest czego zazdrościć

W kwietniu 2023 roku Thalía została zaproszona na Harvard, by na Latin America Business Forum opowiedzieć o roli kobiet w świecie biznesu i swoich doświadczeniach, których ma bez liku. W 1993 roku stworzyła własną linię bielizny, a w 2002 roku wprowadziła do amerykańskich supermarketów swoją linię odzieży, akcesoriów

Thalía jest trzecią kobietą, którą poślubił multimilioner Tommy Mottola. Jego poprzednią żoną była piosenkarka Mariah Carey.



MARIA Z PRZEDMIEŚCIA • THALÍA

Od 1. odcinka

Pieniądze to nie wszystko

Gwiazda telenowel emitowanej właśnie w TV Puls, dzięki talentowi dorobiła się fortuny, a w dodatku wyszła za mąż za multimilionera. Ale jej życie nie zawsze było usłane różami...

i artykułów gospodarstwa domowego – „Thalía Sodi”. Była pierwszą Meksykanką, która zrobiła to w USA! We współpracy z firmą optyczną przygotowała kolekcję okularów Thalía Eyewear, która była dystrybuowana w 80 krajach. Kilka lat temu furorę zrobiły czekoladki sygnowane jej nazwiskiem. A w swoich mediach społecznościowych co rusz chwali się nowymi sukcesami. Artystka przekonała się jednak, że wielki majątek może być przyczyną jeszcze większych kłopotów.

Rodzinny dramat

We wrześniu 2002 roku dwie z czterech sióstr Thalíi – aktorka Laura Zapata i pisarka Ernestina Sodi – zostały... uprowadzone. Porywacze żądali od piosenkarki okupu w wysokości 5 mln dolarów. Laura została uwolniona po 18 dniach, a Ernestina dopiero po ponad miesiącu – gdy Thalía w końcu przekazała przestępcom pewną sumę. Choć gangsterzy trafili za

kratki, kobiety nie mogły zapomnieć o tych wydarzeniach. Laura miała żal do Thalíi, że nie zrobiła nic, by ją uwolnić. Napisała nawet sztukę „Captives” („Jeńcy”), w której przedstawiła swoją wersję wydarzeń. Ernestina też spisała swoje wspomnienia w książce „Libranos del mal” (tłum. red. „Wybaw nas od złego”), w której sugerowała, że Laura знаła porywaczy, co mogło doprowadzić do tragedii. Panie, a zwłaszcza Thalía i Laura, przez długie lata kłóciły się i godziły. Do kolejnego sporu doszło w 2011 roku po śmierci ich matki – tym razem poszło o spadek. A gdy w listopadzie 2024 roku zmarła Ernestina, z którą Thalía miała dobre relacje, gwiazda pokłóciła się z jej córką Camilą. Spór miał dotyczyć m.in. tego, gdzie powinna zostać złożona urna. Czy rodzinne spory mają szansę na szczęśliwe zakończenie? Złośliwi mówią, że to możliwe tylko w telenowelii...

BOGUMIŁA DEKA



Czy dzięki zawziętości Don Fernanda „Maria z przedmieścia” – mieszkanka slumsów, która zbierała śmieci – zamieni się w prawdziwą damę?

TOM HANKS: II WOJNA ŚWIATOWA

Wojenna epopeja

➔ **TOM HANKS: II WOJNA ŚWIATOWA WT 2.06 godz. 21.00 HISTORY**

Tom Hanks, gwiazda m.in. filmów wojennych (np. „Szeregowiec Ryan”) i pasjonat historii II wojny światowej, jest narratorem i producentem nakręconej z rozmachem serii dokumentalnej poświęconej temu konfliktowi. Łączy ona rzadko prezentowane materiały archiwalne z komentarzami

historyków. W tym tygodniu zobaczymy dwa odcinki. Pierwszy pokazuje moment, gdy w 1941 roku Adolf Hitler rozpoczął operację „Barbarossa” – szeroko zakrojoną ofensywę przeciwko Związkowi Radzieckiemu. Drugi odcinek (godz. 22.00) skupia się na wydarzeniach, które doprowadziły do japońskiego ataku na Pearl Harbor – uderzenia, które diametralnie zmieniło przebieg II wojny światowej. **MP**



Matka Czerskiego będzie obawiać się wielu powikłań po operacji mózgu.

Ola będzie zszokowana, gdy po operacji Mariusz jej nie rozpozna.

NA WSPÓLNEJ

Stracił pamięć?

➔ **NA WSPÓLNEJ WT 2.06 godz. 20.15 TVN**

Z samego rana Ola (Marta Wierzbicka) pojedzie do szpitala, gdzie operowany ma być Mariusz (Mariusz Zaniewski). Czerski w trybie pilnym będzie musiał przejść operację mózgu – usunięcie guza płata czołowego, który powodował brak kontroli nad emocjami. Na miejscu Ola wpadnie na

teściową, Otylię (Elżbieta Kijowska-Rozen), która w obecności syna będzie wpytywać lekarzy o możliwe powikłania, czym doprowadzi Mariusza do złości. Czerski nie będzie chciał słuchać, że grozi mu padaczka i utrata pamięci. Jakiś czas później, gdy neurochirurdzy zakończą wielogodzinny zabieg, okaże się, że Mariusz... nie rozpoznaje swojej żony! **JP**



Aktor przedstawi nam przełomowe momenty II wojny światowej.

Nowość w TV!

szybki start	▼	putap samolotu	▼	rudy nalót na żelazie	▼	tkanka drzew	niejedna w gminie	▼	ssak morski podobny do foki	▼	Niklińska	▼	model Fiata	▼	wokalista U2
suszone winogrona	▶										otoczony fanami	▶			
▶			2	... Szafarska, „Skarb”	▼	„Prawdziwe ...” western	lantano-wiec, l.at. 63	▶		4			zbiórka datków		afisz, ogłoszenie
ucieka przed kotem											wojskowy rów	▶			
program informacyjny w TVP1	▶	psie imię		ofiara Kaina			miara długości, 36 cali	zgięty pręt				▼	bramini w Indiach		dowódca drużyny wikingów
▶		3								7	droga wśród drzew	▶			
kociol		sprzeciw wobec władzy	▶				kompan Portosa	▶				1	niegdys torba podróżna	▶	
▶						w koperce zegarka					tkanina na pieluchy	▶			5
utwór Petrarki		pora plażowania	▶				... kame-liowa” z Gretą Garbo	▶		6			niski głos kobiety	▶	

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

Wpisz rozwiązanie

CHWIŁA NA RELAKS

TVP 1

- 5.30 Złoty chłopak** (302) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.20 Akacja 38** (870) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda info**
- 8.20 Czerdzestolatek (2): Walka z nalogiem, czyli labirynt** – serial obyczajowy, Polska 1974
- 9.10 Ranczo 4** (45): Wymiana międzypokoleniowa – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.10 Komisarz Alex 5** (54): Okrutna prawda – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 13** (161): Insulina – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Iberia – bezkresna natura** – film dokumentalny, Hiszpania 2025, reż. Arturo Menor (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (303) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (936) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (881) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Iberia – bezkresna natura

Półwysep Iberyjski stanowi pomost między kontynentem europejskim a afrykańskim i jest domem dla wielu majestatycznych zwierząt. W jego górach żyją orły przednie. Twórcy opowiedzą historię jednego z nich, który wyrusza w niezwykłą podróż. **65 min**



20.30 DOKUMENT

Dziecko z pyłu

Historia Sanga, który przyszedł na świat w czasie wojny. Jako dziecko Wietnamki oraz amerykańskiego żołnierza od najmłodszych lat musiał mierzyć się z odrzuceniem i dyskryminacją. Po pięćdziesięciu latach poszukiwań udaje mu się odnaleźć w Stanach Zjednoczonych ojca. **70 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1768) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Przysiąg nad Biblią** – program religijny, Pol. 2025
- 6.55 Barwy szczęścia** (3325) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.35 Msza święta Kościoła polskokatolickiego w Strzyżowicach**
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (111) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (846): Pożar – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026. Wanda namawia Benia do pomocy przy samochodzie ku niezadowoleniu Basi. Wiktor szuka Wawrzyńca. Doktor Reiter odkrywa przypadek przemocy domowej, a w płonącym magazynie zespół Vica wpada w pułapkę. **25 min**
- 15.00 La Promesa – pałac tajemnic** (403) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok) Po zabójstwie kamerdynera Cruz z niepokojem oczekuje wizyty policji w rezydencji. Lope i Salvador próbują dobiec, skąd wziął się konflikt między Verą a Marią. **60 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (112) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3325) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.55 Domowe patenty 2** – mag. poradnikowy, Polska 2026



15.00 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (403)

Hrabia obdarowuje Margaritę kolejnym prezentem i zaprasza ją do kinematografu, co wywołuje sprzeciw Martiny. Curro chce wesprzeć ukochaną. Manuel (Arturo Sanchó, zdj.) nie zgadza się na powrót do Jimeny. Tymczasem Abel wyjawia mu tajemnicę. **60 min**



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (112)

Hancer (Talya Çelebi, zdj.) troszczy się o Cihana (Cenay Türksever, zdj.), choć napięcie między nimi wcale nie słabnie. W rezydencji panuje duże poruszenie, gdy Mukadder dowiaduje się o awansie Gülsüm na asystentkę Beyzy. Miłe z gniewem przyjmują decyzję Meliha, Fadime i Aysu o odejściu z pracy. **55 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3325)

Maciej Wilk (Adam Szczyżyczał, zdj.) organizuje spotkanie dotyczące budowy drogi. Proponuje mieszkańcom Zaccisznej odkupienie ich domów. Celina wraca do pracy z Łukaszem. **40 min**

POLSAT

- 4.50 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.35 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (282, 283): Zapłata za stare grzechy; Żonaty ze zmarłą – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1211, 1212) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.35 Gliniarze** (814-816) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1460): Portret rodzinny Marii – serial paradokumentalny, Polska 2025. Maria chce przysposobić córkę swojego męża. Pewnego dnia odkrywa, że jego pierwsza żona żyje. Kiedy mężczyzna wraca do byłej partnerki, Maria tęskni za dzieckiem. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1057): Plotka – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 17.00 Gliniarze** (1025): Gliniarz – serial paradokumentalny, Polska 2025. Pod miastem zostaje zastrzelony prywatny detektyw, były policjant wydziału kryminalnego. Śledczy odkrywają, że niedawno z więzienia uciekł groźny snajper. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4229) – serial obyczajowy, Polska 2026. Julka ucieka z lekcji, by spotkać się z Pawłem. Razem idą na spacer z psem. W parku natykają się na poprzednich właścicieli Wafli, co kończy się brutalną konfrontacją. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.30 PARADOKUM.

Na ratunek 112 (1057)

Magda zrywa zaręczyny z narzeczonym, Sebastianem. Niebawem dowiaduje się, że rozpowieda on kłamstwa na temat ich rozstania. Twierdzi, że powodem była jej zdrada. Kobieta postanawia się z nim skonfrontować. Znajduje go nieprzytomnego w garażu. **30 min**



20.35 FILM SF

Venom

Dziennikarz Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) chce zdemaskować nieetyczne działania Life Foundation. Z powodu swojej obsesji traci pracę i rozstaje się z narzeczoną (Michelle Williams, zdj.). Przypadkowo wchodzi w symbiozę z owocem eksperymentów właściciela firmy. Tak powstaje żądne krwi monstrum. **145 min**



23.00 SENSACYJNY

Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2

El Mariachi (Antonio Banderas, zdj.) traci żonę i córkę. Skorumpowany agent wywiadu chce, by zabił generała. Dla byłego muzyka to szansa, by pomóc rodzinie. **130 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Dziecko z pyłu** – film dokum., Polska/Wietnam/Czechy (patrz obok)
- 21.40 Świat to za mało** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1999, reż. Michael Apted, wyk. Pierce Brosnan, Sophie Marceau, Robert Carlyle, Denise Richards (patrz obok)
- 23.55 Midway** – film wojenny, USA/Kanada 2019, reż. Roland Emmerich
- 2.20 Miłość, ślub i inne nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020, reż. Dennis Dugan
- 4.00 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.20 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska
- 4.45 Reporterzy** – magazyn
- 4.55 Oko na świat** – mag., Polska



21.40 SENSACYJNY

Świat to za mało

Agent James Bond (Pierce Brosnan, zdj.) musi rozwiązać zagadkę śmierci sir Roberta, właściciela szybów naftowych, oraz ochraniać jego córkę, Elektrę (Sophie Marceau, zdj.), jedyną spadkobierczynią. **135 min**

TVN DVB T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1656) – serial paradokulturalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (5) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (2) – program rozrywkowy, Pol. Restaurację Ludwinka wybudowano przy drodze krajowej. Dawniej gości nie brakowało. Kiedy lata świetności minęły, zmienia się właścicielka. Wzywa ona na pomoc Magdę Gessler. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1629, 1630, 1698) – serial paradokulturalny, Polska (patrz obok)
- 16.50 Szpital św. Anny** (38) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na SOR trafia chłopak, który został postrzelony podczas interwencji policji. Zosia opiekuje się kobietą, którą boli brzuch. Podejrzewa u niej endometriozę. Bartek i Kaśka wspominają przeszłość. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (130) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Oskar pokazuje Maciejowi Dęboszowi sportową kamerę, którą nabył przez internet. Na urządzeniu zarejestrowano nagranie gwałtu. Śledczy podejmują wysiłek, by ustalić tożsamość ofiary. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport**
- 19.40 Raport Roland Garros** (10) – program sportowy, Polska 2026
- 19.45 Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



13.40 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1629, 1630, 1698)
Przyjaciółki, Michałina i Kinga, znajdują męską saszetkę zawierającą 10 tys. złotych. Postanawiają zwrócić zgubę właścicielowi. Tak poznają bogatego Antka z wpływowej rodziny, który daje im duże pieniądze. Kobiety zaczynają rywalizować o jego względy. **190 min**



20.50 THRILLER
Plan ucieczki
Uwięziony podstępem mężczyzna musi wydostać się z więzienia. **150 min**



TV PULS DVB T2

- 6.00 Policjanci z Miami 2** (2, 3):
Syn marnotrawny, część 2; Za wszelką cenę – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (1, 2):
Stracone życie; Zawodniczka – serial sensacyjny, Niemcy 2015, wyk. Erdogan Atalay, Gottfried Vollmer
- 10.00 Maria z przedmieścia** (1, 2) – telenowela, Meksyk 1995, wyk. Thalía, Fernando Colunga, Irán Eory, Ricardo Blume (patrz obok)
- 12.00 Nie igrzaj z aniołem** (87) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Beatriz pyta Else, co czuje do Nelsona. Psychiatra przekazuje Juana Miguela, że Blanka powinna zostać przeniesiona do kliniki specjalnej. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (21) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kuriery** (7) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (486, 487) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kuriery** (8) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Przy okazji dostarczenia paczki Adam poznaje mężczyznę opiekującego się dziadkiem. Zostaje poproszony o zajęcie się seniorem przez kilka minut. Nieobecność wnuczka się przedłuża. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (965, 966) – serial obyczajowy, Polska 2026
Trzej wspólnicy – Jeliński, Lisowski i Myśliwski – regularnie polują. Pewnego dnia dochodzi do tragedii: Jeliński ginie, a Lisowski jest podejrzanym. Tymczasem Kazimierz czeka na wyrok. **120 min**



10.00 TELENOWELA
Maria z przedmieścia (1, 2)
Mieszkanca slumsów, Maria, marzy o miłości. Jej jedyna opiekunka dostaje ataku serca. Przed śmiercią błaga księdza, żeby pomógł dziewczynie. Duchowny prosi za możnego filantropa (Fernando Colunga, zdj.), by przyjął siostrę do pracy w swojej rezydencji. **120 min**



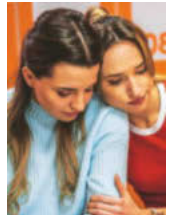
20.00 KOM. SENS.
Plan emerytalny
Matt (Nicolas Cage, zdj.) spędza beztrudnie czas na Kajmanach. Nikt nie wie, że to znakomicie wyszkolony zabójca. Gdy jego rodzina wpada w kłopoty, stawia czoło gangsterom. **130 min**

TVN 7 DVB T2

- 5.20 Ten moment** (27) – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (692-694) – serial paradokulturalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1309, 1388, 1389) – serial paradokulturalny, Polska (1014-1016) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1014-1016) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (95):
Syn – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
17-letni syn klientki nie wrócił na noc do domu i do tej pory nie ma z nim kontaktu. Śledczy odkrywają w pokoju poszukiwanego dużą sumę pieniędzy. Wychodzi na jaw, że sprzedaje on w internecie swoje nagie zdjęcia. **60 min**
- 15.00 Szpital** (741) – serial paradokulturalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (28, 29) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
Przestępcy porywają żonę biznesmena Andrzeja. Podczas akcji uwolnienia kobiety ginie jeden ze śledczych. Prokurator uważa, że oprócz pieniędzy motywem wprowadzenia była zemsta. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (31) – serial paradokulturalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1502) – serial paradokulturalny, Polska 2023
Marzenie nie podoba się, że jej mąż za dużo pracuje. Podczas wspólnego wyjazdu mężczyzną pochłaniają sprawy służbowe. Tymczasem jego żona poznaje Bogdanę. Po powrocie z urlopu składa pozew rozwodowy. Wówczas partner prosi o drugą szansę. **60 min**



15.00 PARADOKUM.
Szpital (741)
Panna młoda rozbija sobie głowę, uciekając sprzed ołtarza. Trafia pod opiekę doktora Michała Morawskiego (Krzysztof Wnuk, zdj.). Pacjentka parę lat wcześniej zdradziła narzeczonego z jego bratem. Teraz nie jest pewna, którego z nich kocha. Prawda wychodzi na jaw. **60 min**



18.00 PARADOKUM.
Sekrety życia (31)
Danuta świętuje 50. urodziny z drugim mężem. Brakuje jej 22-letniej córki, która przed rokiem rozpoczęła studia w innym mieście. Okazuje się, że dziewczyna zaszła w ciążę. **60 min**

Reutter W APTEKACH I ZIELARNIACH **CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!**

- 20.15 Na Wspólnej** (4222) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Plan ucieczki** – thriller, USA **FILM** 2013, reż. Mikael Hafström, wyk. Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger, James Caviezel, Faran Tahir, Amy Ryan (patrz obok)
- 23.20 Kuba Wojewódzki** (8) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)
- 0.30 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
- 1.10 Kryminalni: Misja śląska** – film kryminalny, Polska 2006, reż. Maciej Pieprzyca
- 3.30 Szpital św. Anny** (104) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.30 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.45 Nauka jazdy 5** (23) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 5.15 Recepta na stary dom 3** (1) – program rozrywk., USA 2018



23.20 TALK-SHOW
Kuba Wojewódzki (8)
Widzowie po raz kolejny mogą obejrzeć odcinek, w którym gośćmi Kuby Wojewódzkiego (zdj.) byli aktor Bartek Kotschedoff i raper Paweł Ryszard Mikolajew (obaj na zdj.), czyli Popek. **70 min**

- 20.00 Plan emerytalny** **FILM** – komedia sensacyjna, Kanada 2023, reż. Tim Brown, wyk. Nicolas Cage, Ashley Greene, Thalía Campbell, Ron Perlman (patrz obok)
Nicholas Cage i Ron Perlman zaprzyjaźnili się podczas zdjęć do przygodowej produkcji pt. „Polowanie na czarownicę” Dominica Seny z 2011 r. Teraz znów mieli okazję spotkać się na planie. **130 min**
- 22.10 Niemożliwe** – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012, reż. Juan Antonio Bayona, wyk. Naomi Watts, Ewan McGregor, Tom Holland, Samuel Joslin (patrz obok)
- 0.30 97 minut do śmierci** **FILM** – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023, reż. Timo Vuorensola
- 2.20 Zobacz to!**



22.10 DRAMAT
Niemożliwe
2004 r. Henry (Ewan McGregor) i Maria (Naomi Watts, zdj.) spędzają Boże Narodzenie razem z synami w Tajlandii. Wróćcie od morza nadchodzi fala tsunami, która zmienia wszystko z powierzchni ziemi. **140 min**

- 20.00 Wejście smoka** – film sensacyjny, USA/Hongkong 1973, reż. Robert Clouse, wyk. Bruce Lee, John Saxon, Jim Kelly, Shih Kien (patrz obok)
Już tym jednym obrazem Bruce Lee przeszedł do historii kina, dając początek epoce filmów opartych na wschodnich sztukach walki. **135 min**
- 22.15 Na skraj jutra** – film s.f., USA/Australia/Kanada 2014, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Emily Blunt
- 0.35 Heroski** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2023, reż. Jordan Gertner, wyk. Sasha Luss, Wallis Day
- 2.25 Żyjąc z potworem 8** (1) – serial dokumentalny, USA 2020
- 4.15 Dorota was urządzi!** (4) – program rozrywkowy, Polska 2016



20.00 SENSACYJNY
Wejście smoka
Mistrz kung-fu (Bruce Lee, zdj.) uczestniczy w turnieju na odległej wyspie. W rzeczywistości ma zdobyć informacje na temat przestępczej działalności organizatora imprezy, Hana (Shih Kien). **135 min**

TVP 3

- 9.05 Dlaczego krowa...
- 9.30 Reportaż
- 10.00 Złoty chłopak (163)
- 10.20 Rok w ogrodzie – mag.
- 11.30 W aptece i kuchni
- 12.00 Kryminalna siódemka
- 12.30 Rączka gotuje – mag.
- 13.00 Agrobiznes – mag.
- 13.30 Bez retuszu – pr. publ.
- 14.20 Poznaj region – cykl fel.
- 14.30 Program informacyjny 14.30
- 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
- 15.20 Serwis Info Dzień – inf.
- 15.30 Program lokalny
- 19.30 Calkiem niezła historia
- 19.45 Kryminalna siódemka
- 20.00 Dziennik regionów
- 20.13 Gość Regionów – publ.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 **Telekurier** – Polska
Ewa Siwicka (zdj.) pokazuje sensacyjne zdarzenia, interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu relacja z kraju na żywo lub reportaż. **30 min**

- 21.00 Program lokalny
- 22.00 Dziennik regionów
- 22.30 Złoty chłopak (164)
- 23.30 Kryminalna siódemka
- 23.55 Panorama
- 0.25 Program informacyjny 19.30
- 0.45 Panorama dnia – pr. inf.
- 1.20 Kryminalna siódemka
- 1.40 Dziedzictwo (819)
- 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

TVP POLONIA

- 12.10 Komisarz Alex 22 (279)
- 13.05 Ranczo 2 (21) – obycz.
- 14.00 Kod bezpieczeństwa
- 14.30 Moda na język polski
- 15.00 Serwis Info – pr. inform.
- 15.10 To działa. Polskie innowacje bez granic (1) – serial dok., Pol. 2025
- 16.00 Zaraz wracam 2 (91)
- 16.30 Barwy szczęścia (3318)
- 17.00 Telexpress
- 17.20 Gra słów. Krzyżówka
- 17.50 Telexpress Extra – inf.
- 18.15 Oko na Wschód – publ.
- 18.45 Panorama
- 19.20 Polacy światu
- 19.30 Program informacyjny 19.30
- 19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
- 20.10 Sport, Pogoda

FANTASY



20.25 **Wiedźmin** (1) – Polska
W domu Geralt pojawia się wiedźmin. Zabiera chłopca. W twierdzy Kaer Morhen młodzi kandydaci są poddawani magicznym mutacjom, które przekształcają ich w wiedźminów. **60 min**

- 21.25 Ojciec Mateusz 2 (20)
- 22.15 Boży wariat – film dok.
- 23.15 Panorama
- 23.45 Kabaret Moralnego Niepokoju
- „Galaktikos” – pr. rozr.
- 0.40 Zaraz wracam 2 (91)
- 1.10 Polacy na ratunek Żydom (8)
- 1.30 Program informacyjny 19.30
- 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

TV 4

- 6.00 Strażnik Teksasu (4, 5) – serial sensacyjny, USA
- 7.55 Bogaty dom – biedny dom (124) – reality show
- 8.55 Policjanci i Policjanci (456, 457) – serial obycz.
- 10.55 Na ratunek 112 (1118, 477) – paradok., Pol.
- 11.55 Dlaczego ja? (1543, 1544) – serial paradokumentalny, Pol.
- 13.55 Trudne sprawy (1310-1312) – paradok.
- 16.55 Policjanci i Policjanci (1371) – obycz., Pol. 2026
- 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (539) – reality show, Polska 2025
- 19.00 Policjanci i Policjanci (1372) – obycz., Pol. 2026

KRYMINALNY



20.00 **Uroczysko** (159, 160)
Policja dostaje zawiadomienie o znalezionym w lesie rozszarpanym chłopaku. Sekcja zwolok 18-letniego Czaraka zaskakuje Laure. Przesłuchiwani licealiści mówią o przeraźliwym skowycie. **65 min**

- 21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (106) – krym.
- 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (989) – serial krym., Polska
- 23.05 Terytorium wroga (FILM) – dram. wojenny, Fr. 2011
- 1.25 Love Island. Wyspa miłości (3) – reality show
- 2.35 Interwencja – mag.
- 2.45 SuperLudzie (13-17)
- 5.30 Teleszkupy TV Okazje

PULS 2

- 8.50 Masza i Niedźwiedź 5
- 9.20 Bing – serial animowany
- 9.35 Basia 2 – serial anim.
- 10.00 Język i Przyjaciele
- 10.25 Spidey i superkumple
- 11.25 Marta mówi 2 – anim.
- 11.55 Smerfy – serial anim.
- 13.00 Gumisie 6 – serial anim.
- 14.00 Kacze opowieści
- 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
- 16.00 Finesz i Ferb 2 – anim.
- 17.00 Marta mówi – anim.
- 17.35 Superkoty – serial anim.
- 18.00 Blue – serial animowany
- 18.15 Bing – serial animowany
- 18.45 Masza i Niedźwiedź 5
- 19.00 Kacze opowieści
- 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1003)

KRYMINALNY



21.00 **Dzielnica strachu 9** (385, 386) – Polska 2025
Lubecki i Majcher interweniuja podczas bójkii braci o spadek. Niebawem dochodzi do szokującego odkrycia na polu. Tymczasem Hrabia i Tadek ukrywają się w podziemiach Górzczaka. **120 min**

- 23.00 800 – dramat wojenny, Huang, Zhang Junyi
- 2.00 Dzielnica strachu 10 (446) – serial krym., Polska
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (160, 161) – serial obycz., Pol. 2019
- 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1008) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKI

- 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 10.05 Makkłowicz w podróży
- 10.45 Postaw na milion
- 12.35 Familiada – teleturniej
- 13.15 Tygrysy Europy 2 (1) – serial komediowy, Polska 2003
- 14.10 Rodzinka.pl (165, 166) – serial komediowy
- 15.10 Program rozrywkowy
- 15.30 Sanatorium miłości 8 (10) – reality show, Polska
- 16.30 Do śmiechu! (49) – rozr.
- 17.25 Va banque – teleturniej
- 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 18.35 Okrasa łamie przepisy
- 19.40 Makkłowicz w podróży
- 20.10 Postaw na milion
- 21.10 Kabaret Letnią Porą (39) – pr. rozr., Pol. 2021

KOMEDIOWY



22.10 **Rodzinka.pl** (40)
Do Boskich przychodzi policjant. Okazuje się, że z ich telefonu wielokrotnie ktoś łączył się z komisarzem i krzyczał coś niezrozumiale. Funkcjonariusz podejrzewa przemoc domową. **40 min**

- 22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
- 23.45 Kabaretomania (39) – pr. rozrywk., Pol. 2019
- 0.45 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 2.10 Kabaret. Super Show Dwójki (4) – pr. rozr., Pol.
- 3.10 Do śmiechu! (79) – rozr., Polska 2024-2026
- 4.10 Raz na milion lat – piosenki zespołu Republika – koncert, Pol.

TTV HD

- 6.20 DeFacto 14 (15)
- 6.50 Diablenie boskie 2 (22)
- 7.20 Ukryta prawda (1194)
- 8.20 Kartoteka 10 (3, 4)
- 8.30 Detektywi (241, 242)
- 12.30 Zakup w ciemno 3 (17)
- 13.30 Zakup w ciemno 4 (16)
- 14.30 Kartoteka 5 (12, 13)
- 16.45 Express – pr. inform.
- 16.55 Pogoda, Sport
- 17.05 Idź na całość 2 (28)
- 18.05 Zakup w ciemno extra (19) – reality show, Polska
- 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 10 (7) – fab.-dok., Pol.
- 19.45 Express, Pogoda – inf.
- 20.05 Zakup w ciemno 7 (14)
- 21.05 Zakup w ciemno extra (12) – reality show, Polska
- 21.45 Express, Pogoda – inf.

DOKUMENT



22.00 **Nic do zgłoszenia 6** (3)
Funkcjonariusze z Zielonej Góry znaleźli 1,5 tony suszu tytoniowego. W Terespolu odkryto papierosy pod skrzyjnią biegów. Na lotnisku w Warszawie pasażerka próbowała uciec z terminala. **60 min**

- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2025
- 0.00 Fachowcy 2 (5) – serial paradokumentalny, Pol.
- 0.45 Zony Podlaska 3 (1) – serial dokumentalny, Pol.
- 1.45 Niebezpieczne dziedziczenie (12) – dok., Pol.
- 2.25 Nauka jazdy 5 (2) – rozr.
- 3.00 Szpital (919) – paradok.
- 4.00 Szkoła (801) – paradok.

TVP 3

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

- BIAŁYSTOK** 16.55 Rezonans polityczny 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.25 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Białostocki Teatr Lalek 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
- BYDGOSZCZ** 17.30 Na zdrowie 18.15 Trening czyny mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
- GDĄSK** 17.30 Ted@ jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyszczenie kłamek 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyszczenie kłamek 21.30 Panorama
- KATOWICE** 17.15 Nasza strona miasta 17.30 Wykrywacz kłamstw 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
- KRAKÓW** 17.06 Dom Róży 18.00 Nowohucka kronika filmowa 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.14 Wschód 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Doliny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonoskie nieznanie 21.15 Magazyn Dolnośląski 21.30 Fakty

ŁÓDŹ

- 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Inwestujemy w Twoje zdrowie 19.15 Kulturalnie po Łódzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
- POZNAŃ** 17.30 Teleskop 17.45 18.15 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 Reportaż sportowy 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop
- RZESZÓW** 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności
- SZCZECIN** 17.30 Calkiem niezła historia 17.42 Tajemnice kultowych seriali 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Raport naukowy 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika dnia 21.50 Rozmowa dnia
- WARSZAWA** 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat: 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Informacje z Mazowsza 19.15 MAZO-wyprawy extra 21.00 Dobry Worek dnia i gwiazdą 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza
- WROCLAW** 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Doliny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonoskie nieznanie 21.15 Magazyn Dolnośląski 21.30 Fakty

TVP HD

- 7.55 Rodzinka.pl (149, 150)
- 8.55 Ojciec Mateusz 15 (192, 193) – krym., Pol. 2016
- 10.45 Gra słów. Krzyżówka
- 11.20 Na sygnale (587, 588)
- 12.25 Ojciec Mateusz 3 (41)
- 13.20 Komisarz Alex (5) – krym.
- 14.15 Ranczo 9 (113, 114)
- 16.10 Górna półka smaku
- 16.40 Przystanek slow food 3
- 17.10 Okrasa łamie przepisy
- 17.45 Makkłowicz w podróży
- 18.20 Ojciec Mateusz 22 (283)
- 19.20 Ranczo 3 (31) – obycz., Pol.
- 20.10 Rodzinka.pl (245, 246)
- 21.25 Ojciec Mateusz 33 (422)
- 22.20 Morderstwa w Figeac (FILM) – film kryminalny, Fr. 2022
- 0.10 Syn (1) – serial obyczajowy, USA 2017
- 1.10 Klangor (8) – serial krym.

BBC FIRST

- 10.40 Śmierć pod palmami 11 (7) – serial krym., Wlk. Bryt.
- 11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (3) – serial krym.
- 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (3, 4) – krym.
- 14.55 Ojciec Brown 5 (6) – krym.
- 15.55 Lewis (5) – krym., Wlk. Bryt.
- 17.00 My Life is Murder 4 (3)
- 18.00 Morderstwa w Midsomer 13 (6)
- 19.50 Śmierć pod palmami 11 (8) – serial krym., Wlk. Bryt.
- 21.00 Ludwig (6) – serial krym.
- 22.15 Luther (3, 4) – serial krym.
- 0.30 My Life is Murder 3 (9)
- 1.30 Śmierć pod palmami 11 (8) – serial krym., Wlk. Bryt.

TVP KULTURA

- 12.15 Papić Chmiel – film dok.
- 13.20 Skutki noszenia kapelusza w maju – komedia obycz., Pol. 1993
- 14.55 Miasto z morza – hist.
- 17.05 Zmiennicy (8) – kom., Pol.
- 18.15 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 18.55 Pan wzywał, miłordzie? (2) – serial kom., Wlk. Bryt.
- 20.00 Norymberga
- 21.35 Na pełny etat – dramat (FILM) obyczajowy, Francja 2021
- 23.15 Jak zostać Marilyn – dok.
- 0.20 Filencja na zabijanie (FILM) – film sensacyjny, Wielka Brytania/Wielka Brytania/USA 1989
- 2.45 Kulturalni – magazyn kult.
- 3.40 Podróże z historią (8) – serial dokumentalny, Pol.

ROMANCE TV

- 14.15 Wszyscy lekko stuknięci (FILM) – komedia, Niemcy 2024
- 16.05 Inga Lindström: Konie (FILM) z Katarinabergu – film obyczajowy, Niemcy 2007
- 18.00 Zwierzynek doktor Mertens (106) – obycz.
- 19.00 Górski lekarz (110) – obycz., Niemcy/Austria
- 20.00 Rosamunde Pilcher: Zranione serca – obycz., Niem./Wielka Brytania 2000
- 21.55 Lily Schönerer: Miłość (FILM) ma skrzydła – film obycz., Niemcy/Austria 2006
- 23.50 Górski lekarz (110)
- 0.45 Rosamunde Pilcher: Zranione serca – obycz., Niem./Wielka Brytania 2000

afena ANTENA HD

- 10.40 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (68, 69) – cykl reportaży, Pol.
- 11.45 Kława Wyspy Debow 5 (2) – reality show, USA 2017
- 13.35 Ciężarówka przez śniegi 3 (4, 5) – serial dok.
- 15.35 77 TV 3 (4, 6) – pr. rozr., Pol.
- 17.35 Detektywi z Bordeaux (2) – serial krym., Fr./Bel.
- 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuszy (1) 20.00 Morderstwa we Francji (FILM) – Na przylądku – film kryminalny, Francja 2020
- 22.00 Detektywi z Bordeaux 3 (2) – serial krym., Fr./Belgia
- 23.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuszy (1)
- 0.15 Polska. Największe tajemnice (1) – rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL

- 8.55 Przyjaciele 10 (15-17)
- 10.55 Przyjaciele (1, 2) – kom.
- 11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (2-7) – kom.
- 14.30 Dwójki i pół (3-6) – kom.
- 16.30 Przyjaciele (3-8) – kom.
- 19.30 Teoria wielkiego podrywku 12 (8-13) – kom.
- 22.00 The Office PL 2 (5, 6)
- 23.05 Comedy Club 8 (11, 12)
- 0.03 Mieczek South Park 22 (2, 3)
- 1.00 Pracholicy 5 (12, 13)
- 2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (3) – pr. rozr., Wielka Brytania
- 2.30 Śmieszniej nie będzie 4 (4) – pr. rozr., Wielka Brytania
- 3.00 Mieczek South Park 21 (9, 10)

TV 6

- 6.55 Policjanci i Policjanci (655, 656) – serial obycz.
- 8.55 Kobra – oddział specjalny (199, 200)
- 10.55 48h. Zaginieni (267-269)
- 13.55 Policjanci i Policjanci (1172) – serial obycz., Polska
- 14.55 Kobra – oddział specjalny (201, 202)
- 17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (92) – sens.
- 18.00 Strażnik Teksasu (6, 7)
- 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (161, 162)
- 22.00 Czarna lista (2) – krym.
- 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (677, 678)
- 1.00 Kości (75, 76) – serial krym.
- 3.00 Septagón (54, 55) – krym.
- 5.05 Nona i jej córki (6)
- 5.45 Teleszkupy TV Okazje

TVN FABUŁA

- 8.45 Detektywi (476, 477)
- 9.50 Prawo Agaty (14) – obycz.
- 10.55 Szpital sw. Anny (65)
- 11.55 Druga szansa 4 (8, 9)
- 13.55 Prawo Agaty (173) – obycz.
- 14.55 Detektywi (477, 478)
- 16.00 Top 100: filmy wszech czasów (1) – pr. rozr., Pol.
- 16.35 Po pierwsze kino 3 (14)
- 16.45 Prosto w serce – komedia (FILM) romantyczna, USA 2007
- 19.00 Szpital Sw. Anny (45)
- 20.00 Saga „Zmierzczy”: (FILM) Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
- 22.50 Meg – film s.f., USA/Chiny (FILM) 2018, rez. Jon Turteltaub
- 1.00 Showtime – komedia (FILM) sens., USA/Australia 2002

STOPKLATKA **STOPKLATKA** **D3 12**

6.00 Kabaretowe hity (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023
 6.50 Złoty interes 2 (10)
 7.50 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat
 8.55 Robert Makłowicz (219, 190) – mag. kulin.
 10.45 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (7)
 11.00 Górski lekarz (12, 13) – obycz., Niemcy/Austria
 13.00 Katastrofy w przestworzach (1, 5, 2) – serial dok., Kan.
 16.00 MacGyver 3 (2, 3) – sens.
 18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (19, 20) – reality show, Kan. 2014
 19.10 Aukcja w ciemno (2, 3) – serial dokumentalny

KOMEDIODRAMAT



20.00 **Dobry rok** – USA/
FILM Wielka Brytania 2006
 Max (Russell Crowe, zdj.), ambitny finansista z Londynu, zdzieścizły posiadłość w Prowansji. Początkowo chce szybko ją sprzedać, ale z czasem w nowym miejscu znajduje spokój i miłość. 150 min

22.30 **Zabójca** – film
FILM sensacyjny, USA 2007
 0.40 **Kronika opętania**
FILM – horror, USA/Kan. 2012
 2.45 **Wszystcy jesteście**
FILM **Chrystusami** – dram. psycholog, Pol. 2006
 5.20 **Ranking najpolskiego kina** (1) – pr. rozr., Polska
 5.45 **W zakolach czasu** – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
 6.30 **Nasz nowy dom** (269) – reality show, Pol. 2022
 7.30 **Na ratunek 112** (873, 874) – paradok., Pol.
 8.30 **Sekrety rodziny** (303-305) – serial paradokumentalny, Polska
 11.30 **Trudne sprawy** (1213) – serial paradokumentalny
 12.30 **Dlaczego ja?** (1476, 1477) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
 14.30 **Świat według Kiepskich** (399-403) – serial kom., Polska 2012
 17.00 **48h. Zaginięcia** (103, 104) – serial kryminalny, Polska
 19.00 **Gliniarze** (1142) – serial paradokumentalny, Polska

KRYMINALNY



20.00 **Ślad** (45) – Pol. 2018-2019
 Bez Śladu znikają kolejne kochanki Michała Adamowicza. Detektywi odnajdują zwłoki dwóch kobiet ze zniszczonymi twarzami. Irina i Olga znalazły zawodowo. Pierwsza z ofiar została oszpecona poprzez nieudane zastrzyki. 60 min

21.00 **Gliniarze** (1074)
 22.05 **Łowca pedofilów** (183, 184) – serial dokum.
 23.00 **Świat według Kiepskich** (316, 317)
 0.00 **Ślad** (98) – krym., Pol.
 1.00 **Zdrady II** (51) – paradok.
 2.05 **Wydarzenia**
 2.45 **Ewa Gołuj** (510) – mag.
 3.20 **Śluby gwiazd** (23) – rozr.
 3.45 **Interwencja** – mag.

TVP **TVP SERIALE**

5.50 **Rodzinka.pl** (76) – kom.
 6.25 **Na sygnale** (458, 459) – serial fabularno-dokum.
 7.35 **Ojciec Mateusz** (8) – serial kryminalny, Polska
 8.30 **Komisarz Alex 24** (305) – serial kryminalny, Polska
 9.25 **Rodzinka.pl** (77) – kom.
 9.55 **Klan** (1426) – telen., Pol.
 10.30 **Ranczo 6** (75, 76) – obycz.
 12.10 **Pan Mama** (54, 55)
 13.10 **Zaraz wracam 2** (134)
 13.45 **Ojciec Mateusz 28** (359, 360) – serial krym.
 15.40 **Komisarz Alex 24** (306) – serial kryminalny, Polska
 16.30 **Na sygnale** (460, 461) – serial fabularno-dokum.
 17.40 **Ranczo 6** (77, 78) – serial obyczajowy, Polska 2012

KRYMINALNY



19.35 **Ojciec Mateusz 28** (361)
 Znika Eryk, który niebawem ma wziąć ślub z Laurą. Ksiądz Mateusz rozpoczyna prywatne śledztwo w tej sprawie. W zdobytych informacji pomaga mu umiejętność gry w pokera. 55 min

20.30 **Ojciec Mateusz** (9) – serial kryminalny, Polska
 21.30 **Ranczo 7** (79, 80) – obycz.
 23.25 **Ojciec Mateusz 28** (362) – serial kryminalny, Polska
 0.15 **Na dobre i na złe** (995) – serial obycz., Pol. 2026
 1.20 **Matylda** (12, 13) – serial kostiumowy, Polska 2024
 3.10 **Zatoka szpiegów 2** (17)
 4.00 **Klan** (1426) – telen., Pol.
 4.35 **Zaraz wracam 2** (134)

KINO POLSKA **KINO POLSKA**

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (4) – serial dokumentalny
 6.25 **Och! Kabaret 4** (6) – rozr.
 7.15 **Zwierzęta Wajraka 3** (5) – serial dokumentalny
 7.45 **Wagary** – krótkometraż.
 8.25 **Jesiń serce masz bijące**
FILM – dramat psycholog., 1980
 10.25 **Podróż za jeden uśmiech** – film przygodowy, 1972
 12.10 **Komedia małżeńska**
FILM – komedia obycz., 1993
 14.20 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
 14.55 **1920 Bitwa Warszawska** – dramat wojenny, 2011
 17.15 **Pogranicze w ogniu** (5, 6) – serial sensacyjny

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 **Słodko-gorzki**
FILM – 1996, reż. Władysław Pasikowski
 W jednej z warszawskich szkół chłopak popelnia samobójstwo. Jego kolega Mateusz (Rafał Mohr, zdj.) próbuje na własną rękę wyjaśnić, dlaczego to zrobił. 120 min

22.00 **Karate po polsku**
FILM – dramat obyczajowy, 1983, wyk. Michał Anioł
 23.55 **Przepraszam, czy tu biją?** – film sensacyjny, 1976, wyk. Zdzisław Rychter, Jerzy Kulej
 1.50 **Game Over** – dram. obyczajowy, 2024
 3.45 **Skazany na bluesa**
FILM – dram. biograf., 2005

AXN **AXN**

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (18, 19) – serial kryminalny, USA/Kanada
 7.30 **Agenci NCIS: Hawaje** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2021
 9.20 **Castle 8** (5, 6) – serial krym., USA 2015-2016
 11.15 **Detektyw Monk 3** (5, 6) – serial kryminalny, USA
 13.10 **Agenci NCIS: Hawaje** (5, 6) – serial kryminalny, USA
 15.10 **Agenci NCIS 15** (15, 16) – serial sensacyjny, USA
 17.10 **Kryminalne zagadki Las Vegas** (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada
 19.10 **Castle 8** (7, 8) – serial krym., USA 2015-2016

KRYMINALNY



21.05 **Rekrut 8** (6) – USA 2026
 W walentynki Nolan i Bailey badają sprawę serii pożarów. Wiele wskazuje na winę sercego podpalacza. Trwa proces Glassera. Działania Harper mogą zniweczyć wysiłki Wesleya. 60 min

22.05 **Nocny lot** (4) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.
 23.05 **Kryminalne zagadki Las Vegas** (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada
 0.50 **Castle 8** (7, 8) – serial krym., USA 2015-2016
 2.45 **Rekrut 8** (6) – serial krym.
 3.40 **FBI 2** (3) – serial krym.
 3.45 **Walker: Strażnik Teksasu** (4) – serial krym.
 5.20 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM **CANAL+ PREMIUM**

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
 6.05 **Nadzieja** – dram. sens., **FILM** Polska/Niemcy 2006
 7.45 **Super pies i kot totó**
FILM – film anim., Kanada 2025
 9.15 **Kiler-ów 2-óch**
FILM – komedia, Polska 1999
 11.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
 11.15 **Hollywoodgate** – dok.
 12.50 **Plugi weekend** – film obyczajowy, Polska 2004
 14.05 **Godzina zero** (2) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
 14.50 **Rave** – film dokumentalny
 16.10 **Holiday** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2006
 18.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
 18.30 **Peacock** – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page

MELODRAMAT



20.00 **Dotyk** – Islandia/
PREMIERA **FILM** Wielka Brytania 2024
 Londyn. Zdolny student Kristofer (Pálmí Kormákur, zdj.) porzuca uczelnię i zaczyna pracę w japońskiej restauracji. Zakochuje się w Miko (Kōki, zdj.). 120 min

22.00 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
 23.25 **Miasteczko Shelby Oaks** – horror, Belgia/USA 2024
 0.55 **Tak się poznaliśmy**
FILM – kom. romant., USA 2023
 2.30 **Skrzyżowanie** – dram. obyczajowy, Polska 2024
CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.35 **Zbrodnie idealne** (9, 10) – serial kryminalny, Fr. 2017
 8.50 **Petra** (3) – serial krym., Wł.
 10.35 **Agenci NCIS: Los Angeles** 14 (11, 12) – sens.
 12.25 **Motyw 4** (12, 13) – krym.
 14.15 **Zbrodnie idealne** (11, 12) – serial kryminalny, Fr. 2017
 16.30 **Petra** (4) – serial krym., Wł.
 18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles** 14 (13, 14) – sens.
 20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (1, 2) – serial sensacyjny, USA 2020
 22.00 **Chicago P.D.** (19) – serial kryminalny, USA 2025
 22.55 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
 0.50 **Petra** (4) – serial krym., Wł.
 2.40 **Zbrodnie idealne** (11-13) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (79-81) – dok.
 7.30 **Doktor Martin** (9) – obycz.
 8.30 **Przyjaciółki** (273, 274) – serial obycz., Polska 2024
 10.25 **Świat według Kiepskich** (118, 119, 186, 187, 134, 135) – serial kom., Polska
 13.55 **Piąty element** – film **FILM** s.f., Francja 1997
 16.35 **Pojtrze** – dram. **FILM** katastroficzny, USA 2004
 19.15 **Oszustki** – komedia, USA **FILM** 2019, wyk. Anne Hathaway
 21.00 **Raj dla par** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2009
 23.25 **Serena** – dram. obycz., **FILM** USA/Francja/Czechy 2014
 1.40 **Fala zbrodni** (55-57) – serial sensacyjny, Polska
 4.40 **Na ratunek 112** (826, 827)

HBO **HBO**

9.50 **La Grazia** – dram. **FILM** obyczajowy, Włochy 2025
 12.00 **Czarne bractwo** – film **FILM** biograficzny, USA 2018
 14.15 **Makbet** – dram. obycz., **FILM** Wlk. Bryt./Francja/USA 2015
 16.10 **Bohemian Rhapsody**
FILM – dram. biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
 18.25 **Tripped Up** – komedia, **FILM** USA 2023, wyk. Leah Lewis
 20.00 **Stamtąd 4** (4) – serial grozy
 21.00 **Półbrat** (6) – serial obycz.
 22.10 **Ród smoka 2** (6) – fantasy
 23.15 **Przymierze** – dram. **FILM** wojenny, Wielka Brytania/Hiszpania/USA 2023
 1.15 **Azyl** – thriller, USA/**FILM** Francja/Rosja 2022
 2.50 **Locke** – dram. obycz., **FILM** USA/Wielka Brytania 2013

WARNER TV

8.25 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (4) – serial sens.
 9.25 **Bajer z Bel-Air** 3 (6, 7)
 10.25 **Prawo Agaty** (4) – obycz.
 11.25 **Pełna chatą 6** (7, 8) – kom.
 12.25 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (5, 6) – sens.
 14.20 **Bajer z Bel-Air** 3 (6-9)
 16.20 **Pełna chatą 6** (7-10)
 18.20 **Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły** – komedia, USA 1986
 20.00 **Szczęściarz** – dram. **FILM** obyczajowy, USA 2012
 21.55 **Bez wojny zgody** – dram. **FILM** obyczajowy, USA 2009
 1.50 **Człowiek pies** – dram. **FILM** sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005
 3.50 **Od dzisiaj** – melodramat, **FILM** USA 1946

Ale kino+ **ALE KINO+**

9.15 **Wolna krowa**
 10.00 **Bestia** (5, 6-ost.) – krym.
 12.05 **Vera 13** (1) – serial krym.
 14.05 **Artyka** – dram. **FILM** przygodowy, Islandia 2018
 16.05 **Przednie życie**
FILM – dram. obyczajowy, USA/Korea Południowa 2023
 18.15 **Vera 13** (2) – serial krym.
 20.10 **Mój synek** – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2017
 21.55 **Jęj twarz** – dram. **FILM** obyczajowy, USA 2016
 0.30 **Narysuj mnie** – dram. **FILM** obyczajowy, Polska 2024
 2.10 **Klangor** (8-ost.) – krym.
 3.05 **Julia wraca do domu**
FILM – dram. obycz., Niem./Kanada/Polska 2002
 5.05 **Meduzy** – film krótkometr.
 5.15 **Sortownia** (8-ost.)

CANAL+ FILM **CANAL+ FILM**

13.05 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
 14.00 **Call me Iala**
 14.20 **Mamma Mia! Here We Go Again** – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
 16.10 **Robin i obrońcy królestwa** – film przyrg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
 17.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
 19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
 20.00 **Złoty przodek przed śmiercią**
FILM – western, USA 2025
 21.45 **Dziki** – dram. **FILM** przygodowy, Polska 2025
 0.00 **Anioły wojny** – film sens., **FILM** USA/Bulgaria 2024
 1.45 **Lany poniedziałek**
FILM – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI **SCI FI**

6.00 **Prométhée** (1)
 7.00 **The Ark** (12) – serial s.f.
 8.00 **The Ark 2** (1, 2) – serial s.f.
 10.00 **Bibliotekarze** (5, 6)
 11.50 **Czarodziejki 7** (13, 14)
 13.40 **Grimm 4** (11, 12) – fantasy
 15.30 **Bibliotekarze** (7, 8)
 17.20 **Czarodziejki 7** (15, 16) – serial fantasy, USA 2005
 19.10 **Grimm 4** (13, 14) – fantasy
 21.00 **Ministerstwo Czasu 4** (1, 2) – serial przyrg., Hiszp.
 23.35 **Szkola czarownic: Dziedzictwo** – dram. **FILM** fantasy, USA/Kanada 2020
 1.30 **Meteor zagłady**
FILM – film s.f., USA 2023
 3.10 **Czarodziejki 7** (15, 16)
 5.00 **Prométhée** (1)

PARAMOUNT NETWORK **PARAMOUNT NETWORK**

10.50 **Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń** – film familijny, USA/Niemcy 2004, wyk. Jim Carrey
 13.00 **Czarodziejki** (3, 4) – serial fantasy, USA 1998
 15.00 **Moja super**
FILM **eksztrawagancja** – kom. romant., USA 2006
 17.10 **Mission: Impossible 2**
FILM – sens., USA/Niemcy 2000
 20.00 **Pozukiwacze**
FILM **zaginionej Arkii** – film przygodowy, USA 1981
 22.30 **Jak stracił chłopaka**
FILM **w 10 dni** – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
 0.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.

FX **FX**

7.10 **Kości** (11, 12) – serial krym.
 9.00 **Z archiwum X** (21) – s.f.
 10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
 11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
 13.45 **Agenci NCIS** (8, 9) – sens.
 15.35 **FBI 4** (21) – krym., USA 2021
 16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
 18.20 **Z archiwum X** (22) – s.f.
 19.15 **FBI 4** (22) – krym., USA 2021
 20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
 22.00 **9-1-1** (13) – serial obycz.
 22.55 **Z archiwum X** (22) – s.f.
 23.50 **Matlock** (8) – serial krym.
 0.45 **FBI 4** (22) – krym., USA 2021
 1.40 **Agenci NCIS** (9) – sens.

KINO TV **KINO TV**

8.35 **Zagadki kryminalne panna Fisher 2** (12, 13)
 11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (5, 6) – serial kryminalny
 13.10 **Poirt** – serial kryminalny
 15.15 **Zagadki kryminalne panna Fisher 3** (1, 2)
 17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1, 2) – krym.
 20.00 **Jeden gniewny**
FILM **człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021
 22.35 **Następne 48 godzin**
FILM – komedia sens., USA 1990
 0.20 **Zderzenie** – film sens., **FILM** Wlk. Bryt./Niem./Chiny 2016
 2.35 **Alex z Venice** – dram. **FILM** obyczajowy, USA 2014
 4.35 **Bonanza** (31) – obycz., USA

CANAL+ SERIALE **CANAL+ SERIALE**

9.50 **Naruto** (19-21) – anime
 11.20 **Mozart. Narodziny geniusza** (1, 3) – film dok.
 14.35 **Naruto** (22-24) – anime
 16.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
 16.15 **Byłem królem** – dok., Pol.
 18.20 **Godzina zero** (1, 2) – krym.
 20.00 **Córka narodu** (1-3) – serial kostiumowy, Czechy 2024
 22.00 **Blizna** (1) – sens., Hiszpania
 23.00 **Spartakus: Krew i piach** (8) – serial historyczny, USA
 23.55 **Small World** (1-3) – serial sensacyjny, Polska 2021
 2.25 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.
 3.25 **Pierwsza jazda** – mag.
 4.10 **Chwila szczęścia** (3, 4) – serial dokum., Polska 2019

CANAL+ 360 **CANAL+ 360**

14.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (4)
 15.00 **Chwila prawdy** (7) – dok.
 16.00 **Przemierzając**
Mauretanie – film dokum.
 17.00 **Zholowany: ciężarówka w opalach 7** (16) – dok.
 18.00 **Porzucone konstrukcje 4** (1) – dok., Wlk. Bryt.
 18.55 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (3)
 19.50 **Zholowany: ciężarówka w opalach 7** (17) – dok.
 20.50 **Co poszło nie tak** (4)
 22.00 **Hot Roads** – Najniebezpieczniejsze drogi świata (1) – serial dokum.
 23.00 **Zasada przyjemności** (6) – serial kryminalny

TLC

8.00 Dom wygrany na loterii 13

9.00 Wyzwanie - pierwsze dziecko

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 - reality show, USA

11.00 Wiza na miłość 12 (1)

13.00 Niepokonani (1, 2) - dok.

15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie rozmowy 7

16.00 Historie wielkiej wagi (4): Justin - serial dokum.

18.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia - reality show

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (15, 16) - serial obycz., Pol. 2013

8.00 Co ludzie powiedzą (3, 4) - serial komediowy

9.25 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia (65, 66) - reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom - biedny dom (127, 128) - reality show, Polska 2025

14.30 Kolacja w ciemno (5, 6) - pr. rozrywk., Pol. 2021

16.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia (22) - reality show, Pol. 2015

18.00 Nasz nowy dom (336, 253) - reality show

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3) - reality show, Polska 2018

5.50 Damy i wiesniaczki. PL 7 (1) - serial fabularno-dokum., Polska

6.45 Pouklądani (3, 2) - pr. rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień Dobry TVN - magazyn

11.20 Ugotowani (7, 8) - program kulinarno-rozrywkowy, Polska 2013

13.30 Kuchenne rewolucje (7, 6) - pr. rozr., Pol. 2018

15.35 Jestem z Polski 15 (8, 9) - serial dokum., Pol. 2025

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów

10.00 Klan z Alaski

11.00 Przetwórcy nad Jukonem

12.00 Mike Brewer. Samochody świata

12.30 Nagi instytut przetwarzania 11

15.00 Ziomowisko PL 4 (6)

16.00 Gorączka złota 16

17.00 Nic do zgłoszenia (8)

18.00 Kamperem przez świat (6)

19.00 Nagi instytut przetwarzania: nagroda za przeżycie 3 (2)

TVP HISTORIA

8.30 Pogranicze w ogniu (14) - serial sens., Polska

9.35 (O)Polskie początki

10.35 Trzy losy, jedna Polska - bracia Pomarańscy

11.35 Kanadyjskie parki narodowe (2)

12.35 Zagłada Drednotów, czyli wielkie samozatopienie - dok.

13.40 Film dokumentalny

14.00 Królowie (27) - hist., Pol.

14.30 Pogranicze w ogniu (15) - serial sens., Polska

15.40 Sensacje XX wieku

17.30 Czas honoru (66)

18.30 Pamięć śladów - dok.

FOKUS TV

7.00 Byli sobie podróżnicy (3, 5, 4, 6) - serial anim., Fr.

8.55 Wiehiul czasu

9.00 Starożytni kosmiccy (6)

10.00 Gwiazdy lombardu (65-68) - reality show, USA

12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (3) - dok.

13.00 Premiera: Poszukiwacze historii (12, 1)

14.00 Ludzie na wojnie - rok w Ukrainie (1, 2) - dok.

16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (1, 2) - dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (4, 5)

20.00 Galileo (4)

21.00 Tajemnice zamków (5)

20.00 Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11

21.00 Premiera: Rodzina 10+ 8 (7) - program rozrywkowy

22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7

23.00 Transplantacja: drugie życie: Największy gest miłości - serial dokum.

0.00 Dr Pryszczylla 4

20.00 Największe domy na wsi (3) - serial dok.

21.00 Rolniczy (9) - dok., Pol.

22.00 Bogaty dom - biedny dom (160) - reality show

23.00 Gry małżeńskie (202, 203) - reality show

1.00 Kolacja w ciemno (3, 4)

3.05 Więzienie kobiet (48, 49) - serial dokum.

18.45 Kuchenne rewolucje (10-12) - rozr., Polska 2024

20.50 Ostre cięcie 11 (6) - rozr.

21.50 Jestem z Polski 16 (1)

22.50 Jestem z Polski 15 (16)

23.45 Hotel Paradise 11 (6)

0.45 Prince Charming (2, 3)

1.10 Apetyt na miłość (4)

3.15 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3, 4) - mag.

21.00 Premiera: Teorie spiskowe pod lupą

22.00 Premiera: Sara Price chasing Dakar Rally (1)

23.00 Premiera: Bimbrownicy 14: Podejrzani

0.00 Mike Brewer: przerbobił i sprzedał (1)

1.00 Hot rod w Kingdiga: Ford prawie gotowy

19.40 Królowie (66) - hist., Pol.

20.15 Ekstradycja 2 (7) - sens.

21.20 Zapomniane agentki II wojny światowej (4) - hist., Niemcy/Wlk. Bryt.

22.25 Nieznana wojna na Północy 2 (5) - dok.

23.30 Sensacje XX wieku

1.35 Encyklopedia II wojny światowej (2): Skazani

22.00 Życie intymne Hitlera (1, 2) - serial dokumentalny, 2020

0.00 Starożytni kosmiccy (8) - serial dokum., USA 2009

1.00 Rolnicy. Podlasie (41-44) - serial dokumentalny, Pol. 2024

5.00 Kołowrotek (10, 11) - magazyn wędkarski

METRO METRO

8.35 Szpital (734, 735) - paradok.

10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (303, 304)

12.35 Szkoła (694) - paradok., Pol.

13.35 Zapisk na życie 5 (5)

14.35 Zapukaj do moich drzwi (150) - telen., Turcja 2020

15.45 The Floor - teleturniej, Pol.

17.00 Fani czterech kółek 16

18.00 Prawo Agaty 5 (4) - obycz.

19.00 Kartoteka 10 (19, 20)

21.05 Kryminalni (2, 3) - krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (15) - krym.

0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 - serial dok.

1.15 Szpital (727) - paradok., Pol.

2.15 Szkoła (825, 826) - paradok.

4.10 Nowa Mają w ogrodzie 3

ZOOM ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 8 (7, 8)

9.50 MacGyver (22, 1) - sens.

11.55 Pułkapi umysłu: Presja

13.00 Wojsno magazynowe: Kanada - reality show, Kan.

15.30 Sensacje XX wieku - hist.

17.50 Wiołecj Cejrowski - bospo przez świat

20.00 Kobra - oddział specjalny 22 (7, 8) - sens.

22.00 Dynamo: Więcej niż magia 2 - serial dokum.

23.00 Magia nagości. Polska 4

0.05 Magia nagości 5 - pr. rozr.

1.10 Magia nagości. Dania

2.00 Kabaretowe przeboje 3

3.05 Kabaretowe przeboje 3

4.10 I love kabaret - pr. rozr., Pol.

5.25 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.20 Kuchenne rewolucje - rozr.

9.20 Co nas truje - pr. rozrywk.

11.35 Człowiek kontra jedzenie

13.05 Miłość od kuchni - pr. rozr.

14.05 Akcja: Restauracja!

15.05 Wiosenny turniej wypieków - reality show

16.05 Kuchenne rewolucje - rozr.

17.05 Magda gotuje internet

17.40 MasterChef - pr. rozrywk.

19.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków - telet. kulin.

20.10 Kulinaryny poker

21.10 24/24 - maraton kulinarny

22.15 Pyszne miejscówki - mag.

23.20 Akcja: Restauracja! 19

0.20 Człowiek kontra jedzenie

1.50 Zamiana szefów kuchni

3.50 Apetyt na miłość - pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Gwiezdne bitwy

11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda - rozr.

12.00 Inżynieria ekstremalna

13.00 Podziemne sekrety

15.00 Jak działa wszechświat? 6

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Pogromca mitów w akcji: Białatka; Miecz z meteoritu

23.00 W sieci eksperymentów: Najbardziej wartościowi gracze; Mistrzowie chaosu

1.00 Jak działa wszechświat? 6: Śmierć Drogi Mlecznej; Wojna z asteroidami; Sekretna historia Merkurego - serial dokum.

4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Era supertransportu

13.00 Wojna widziana z powietrza

15.00 Strzegąc granic

16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Władcy piramid

17.00 Zaginione skarby Biblii

18.00 Żelazna kurtyna: Zycie pod radziecką okupacją

19.00 Historia Związku Radzieckiego (2) - film dok.

20.00 Katastrofa w przestworzach

21.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dzicy

23.00 Wyjaśnij katastrofę

0.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy

1.00 Życie na Alasce

BBC EARTH

12.30 Zielona planeta - serial dok.

13.35 Dynastia - serial dokum.

14.40 W okowach mrozu - dok.

15.40 Życie na pustkowi: powroty - serial dokum.

16.40 Ekspedycja: orka - film dokumentalny, Wlk. Bryt. 2024

17.45 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 - serial dokum.

18.45 Największe trasy spacerowe - serial dokum.

19.45 Wielkie koty 2/7 2 - dok.

20.55 Życie na pustkowi: powroty - serial dokum.

21.55 W okowach mrozu - dok.

22.55 Superchirurdzy: szansa na życie 2 - serial dokum.

0.00 Bakteriofagi: szansa na życie - film dokumentalny

WP WP

10.55 Porzucone budowle 8

12.00 Wariacy z Kierownicy 2

13.00 Makłowicz w podróży

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3

16.50 Pogoda

17.00 Komisarz Casandre: Zbrodnie w Alpach 7 (2)

19.00 Policjanci z sąsiedztwa 3

20.00 Policjanci w akcji (3)

21.00 Policjanci z sąsiedztwa 2

21.55 Pogoda

22.05 Mistrzowie Kabaretu

23.00 Mistrzowie Kabaretu 11

0.00 Mistrzowie Kabaretu 15

1.00 1, 2, 3... Kabarett 2 - pr. rozr.

2.00 Mistrzowie Kabaretu 14

3.00 Mistrzowie Kabaretu 16

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (8) - serial kom.

10.00 Miodowe lata (16) - kom.

10.30 Wieżenie - serial dokum.

11.00 Poirot - serial kryminalny

13.00 Poirot 6 - serial kryminalny

15.00 Świat według Bynduch 4 (69-74) - serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (5) - serial kom.

18.30 Miodowe lata (73, 70, 71)

21.00 Zdrady (105) - paradok., Pol.

22.00 Ślad (16, 17, 107) - krym., Pol.

3.00 Łowca podołów - dok.

1.00 TV okazje

3.50 Wiehiul czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą - magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem - serial dokum.

11.05 Zrobić na remoncie 6

11.36 Usterka 11 (3, 4) - fab.-dok.

13.05 Zbudujemy fajny dom

14.00 Zbudujemy fajny dom 2

15.00 Mieszkanie na miarę 2

17.00 Polowanie na ogród 8 - program rozrywkowy

18.10 Będzie pięknie - pr. rozr.

19.05 Złoty remont 11 - pr. rozr.

20.05 Dorota inspiruje

21.05 Dorota wasz urządzi! - rozr.

22.30 House Hunters - Poszukiwacze domów 8

0.45 Kupujemy dom na plaży 25 - serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie

8.05 Człowiek kontra jedzenie

10.10 Smakuj świat z Pascalem

12.15 Małżeństwo w dżungli

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowice miasta - serial dok.

17.00 Wyprawa w nieznanne - serial dokumentalny

19.00 Aloha, nowy dom! - pr. rozr.

21.00 Nagi instytut przetwarzania - serial dokumentalny

23.10 Kobieta na krańcu świata - serial dokumentalny

0.55 Małżeństwo w dżungli - serial dokumentalny

3.00 Wyprawa w nieznanne

5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Europa z powietrza

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych

11.00 Dziekie miejsca Europy

12.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Wzgórza mają oczy

13.00 Przędziwna planeta Ziemia: Burza - serial dokum.

14.00 Planeta wielkich kotów

15.00 Drapeżnik kontra ofiara

16.00 Parki narodowe Stanów Zjednoczonych

17.00 Oko w oko z dziką naturą

18.00 Zdziaływająca Australia

19.00 Zwierzęta w amoku

20.00 Niezwykłe żywioły

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Nadciąga wielka woda

POLSAT WIASAT HISTORY

11.15 Wojna światowa: 1914-1945

12.15 Military ranking

13.25 Cesarstwo Rzymskie: miasty i fakty

14.35 Naziści: korzenie zła

16.30 Kto napisał Nowy Testament? - film dok., Fr.

17.35 Wojna światowa: 1914-1945

18.40 Military ranking

19.50 Cienna strona starożytnej Grecji

21.05 Faszyści i masoni - dok.

22.00 Swiata Hitlera

23.20 Kto napisał Biblię? - dok.

0.30 Wojna światowa: 1914-1945

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię 2 - mag.

15.45 Włoska kuchnia Gino: Dia rodziny - serial dokum.

16.40 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku - mag.

17.35 Luke Nguyen w Indiach

18.30 Jakubiak rozyrzyza Małtę

18.55 Nie tylko kimchi 2 - mag.

19.25 M jak mięso 3: Wegry - dok.

20.15 Mistrzowie przekasek w akcji - Nowa Zelandia

21.15 Anthony Bourdain - miejsca nieznanne 11

0.45 Bitwa na smaki...

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 16

14.05 Cudotwórcy 7 - mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Przekopiemy CI ogródek

16.50 Gardeners' World 16

18.00 Ucieczka na wieś 25 - dok.

18.55 Wielkie projekty: Australia 10 - serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 11 - dok.

21.00 Cudotwórcy 7 - mag.

21.55 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 9

22.50 Wiejskie domy do liftingu 3 - serial dokum.

23.45 Wielkie projekty: Australia 11 - serial dokum.

SUPER POLSAT

11.30 Świat według Kiepskich (357-360) - serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia 5 - reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

18.00 Świat według Kiepskich (461, 462, 500, 501) - kom.

20.00 Ziomiarze - serial dokum.

21.00 Witanie w dżungli - film przygodowy, USA 2003

23.15 Moja dziewczyna

FILM - wychodzi za mąż - kom. romant., USA/Wlk. Bryt. 2008

1.20 Świat według Kiepskich (89, 137, 439-441) - kom., Pol.

TVP Kobieta

12.45 Przepis dnia 4 - mag. kulin.

13.00 Na dobre i na złe (562)

13.55 Dziuple i ich mieszkańcy

15.00 Rolski polski - mag. kulin.

15.30 Ojciec Mateusz 29 (381)

16.30 Ojciec Mateusz 30 (382)

17.30 Król sawanny - film dokum.

18.35 Lato z Radziem i Telewizją Polską - widowisko

19.30 Miłość i nadzieja (262)

20.30 Wichrowe wzgórze (243)

21.30 La Promesa - pałac tajemnic (243) - serial obycz.

22.30 Cwaniaki z Hollywood - komedia kryminalna, USA/ Wielka Brytania 2020

PLANETE+

12.35 Oman. Cuda Półwyspu Arabskiego (2) - film dokum.

13.50 Wiatr. Niewidzialna siła

14.50 Krajobrazy świata - dok.

15.50 Niezwykłe podróże kolej 4 - serial dokum.

16.55 360° Świat bez granic

18.05 Na targach świata 2

18.45 Zdracy/Patrioci - dok.

19.45 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj - dok.

20.50 Cel: Schodzić planecie

22.00 Materiały przyszłości (1)

23.10 Krótka historia miłości

0.20 Niezwykłe podróże kolej 4 - serial dokum.

TVP DOKUMENT

11.50 Saga prastratej puszczy

12.50 Orlando - światowa stolica rozyrzywki - film dok.

13.50 Król łak - Przetwarzanie

14.40 Zagadkowe życie ptaków miejskich (2) - film dokum.

15.50 Wieczna miłość w strzykawce - film dokum.

16.55 W stronę sacrum: Mądrość

18.00 Sanatorium miłości

19.00 Czesław Niemen - dok.

20.10 Tajemnice królewskiej posiadłości - dok., Wlk. Bryt.

21.05 Zabójcy planety

22.10 Kennedy. Sinatra i mafia (1/2) - film dok., Irlandia 2023

TVP SPORT **TVP SPORT** D3 T2

11.20 **Betclik 1. liga magazyn**
12.25 **Piłka nożna:** Betclik 2. Liga – barażowy mecz półfinałowy (live)
15.55 **Piłka nożna:** Betclik 2. Liga – barażowy mecz półfinałowy (live)
18.25 **Koszykówka 3x3 kobiet:** MS – Warszawa 2026 (live)
19.20 **Koszykówka 3x3:** MS – Warszawa 2026 – mecz: USA – Łotwa, mecz: Mongolia – Polska (live)
20.20 **Koszykówka 3x3 kobiet:** MS – Warszawa 2026 (live)

21.10 **Koszykówka 3x3:** MS – Warszawa 2026 – mecz: Czechi – USA, mecz: Polska – Łotwa (live)
22.10 **Sportowy wieczór**
22.45 **Piłka nożna:** Chorwacja – Belgia
0.55 **Boks:** KBN: Silesia Boxing Night – waga średnia: F. Czerkaszyn – M. Rudan

CANAL+ SPORT **CANAL+ SPORT**

6.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Radomiak Radom
8.30 **Premier League Stories (2)**
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
13.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
15.20 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
17.45 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm
20.00 **Premier League Review**
21.15 **The Big Pete (1)**
22.00 **Premier League Review**
0.10 **Premier League Review**
1.20 **Ligomistrzowe historie (1)**
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech Poznań

CANAL+ SPORT 2 **CANAL+ SPORT 2**

10.45 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – finał: Jelena Rybakina – Karolina Muchová
13.10 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – finał: Mirra Andriejewa – Marta Kostjuk
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – finał: C. Gauff – E. Switolina
18.00 **Tenis:** Turniej WTA w Strasburgu – finał
20.45 **Tenis:** Turniej WTA w Brisbane – finał gry pojedynczej: Aryna Sabalenka – Marta Kostjuk
22.45 **Tenis:** Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andriejewa – Victoria Mboko
0.30 **Tenis:** Turniej WTA w Dosze – finał: K. Muchová – V. Mboko

CANAL+ SPORTS **CANAL+ SPORT 5**

12.00 **Ligomistrzowe historie (3)**
12.45 **Żużel:** Metalikas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – Abramczyk Polonia Bydgoszcz
15.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
17.15 **Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga**
18.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Betard Sparta Wrocław
21.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Motor Lublin – GKM Grudziądz
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Radomiak Radom

EUROSPORT EU **EUROSPORT 1**

10.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz 4. rundy gry pojedynczej
10.30 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał (live)
13.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał (live)
15.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał (live)
18.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał
19.00 **Kolarstwo kobiet:** Giro d'Italia – 4. etap

10.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)
23.30 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
1.30 **Kolarstwo kobiet:** Giro d'Italia – 4. etap

EUROSPORT EU **EUROSPORT 2**

13.15 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Loudenvielle
14.15 **Kolarstwo kobiet:** Giro d'Italia – 4. etap (live)
17.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Loudenvielle – jazd kobiet
18.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Madrycie
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Madrycie
20.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Loudenvielle – jazd kobiet
21.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Loudenvielle
22.00 **Kolarstwo kobiet:** Giro d'Italia – 4. etap
0.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Madrycie

EUROSPORT EU **ELEVEN SPORTS 1**

7.00 **Magazyn sportowy**
7.30 **Magazyn sportowy**
8.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
20.00 **Magazyn sportowy**
20.40 **Formuła 1:** GP Kanady
22.20 **Magazyn sportowy**
23.20 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
4.00 **Magazyn sportowy**
4.30 **Magazyn sportowy**
5.00 **Magazyn sportowy**
5.30 **Magazyn sportowy**

EUROSPORT EU **ELEVEN SPORTS 2**

8.00 **Magazyn sportowy**
8.30 **Magazyn sportowy**
9.00 **Magazyn sportowy**
9.30 **Magazyn sportowy**
10.00 **Formuła 1**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
18.00 **Magazyn sportowy**
18.30 **Magazyn sportowy**
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
23.00 **Magazyn sportowy**
23.30 **Magazyn sportowy**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska
2.00 **Magazyn sportowy**

POLSAT SPORT 1

6.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy
9.00 **Magazyn sportowy**
10.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Rabacie
12.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – 2. mecz finałowy: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock
15.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy
17.50 **Piłka nożna – mecz towarzyski:** Chorwacja – Belgia (live)

20.35 **Piłka nożna – mecz towarzyski:** Walia – Ghana (live)
23.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Rabacie
1.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz finałowy

POLSAT SPORT 2

8.30 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off
11.00 **Piłka nożna z archiwum**
13.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off
15.30 **Piłka nożna z archiwum**
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga: Wybrzeże – Ostrowia (live)
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – półfinał fazy play-off (live)
22.30 **Piłka nożna z archiwum**
1.00 **Sporty walki:** Dragon Fight Night MMA 6 w Tłuszczu – walka: Dawid Romański – Taniao Pagliariccio 16.02.2024

POLSAT SPORT 3

6.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
11.00 **Piłka nożna z archiwum**
13.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
14.00 **Piłka nożna z archiwum**
16.30 **Piłka nożna z archiwum**
18.50 **Piłka nożna – mecz towarzyski:** Gruzja – Rumunia (live)
21.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga: PGE Wybrzeże Gdańsk – Ostrowia
23.00 **Hokej:** MS – Szwajcaria 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 47 w Wieliczce: R. Dudek – A. Hunanyan 28.09.2024

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Bitwa o Okinawę – operacja Iceberg** – film dokumentalny, Francja 2021, rez. Aurélien Biette
21.10 **Tajna historia XX wieku**
22.35 **Poszukiwacze historii**
22.05 **Kowrotrek**
23.10 **Wakacje z Bałtykiem**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVP ABC **TVP ABC** D3 T2

9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacykamo**
11.55 **Strazak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogramadki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**
14.45 **Yakari**

15.15 **Al-chemik**
15.35 **Mała Marinette**
16.05 **Krecio**
16.35 **Tygryszek Percy i jego opowieści**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik 2**
18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**
18.25 **Leo da Vinci**

NICKELODEON

8.10 **Marsupilami**
8.40 **Harmidom 5**
9.30 **Wyłde Pak – zakrecona paka 2**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczni – Henryk 5**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 4**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciarstwo 11**
14.30 **Harmidom**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciarstwo 9**
16.25 **SpongeBob Kanciarstwo 14**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show 4**

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora**
11.55 **Rubble i jego ekipa**
12.45 **Psia Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa**
16.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
16.30 **Psia Patrol 5**
17.00 **Rubble i jego ekipa**
17.30 **Pan Krokodyl**

TURBO TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwowac**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafranski**
19.45 **Moto Farchy**
20.30 **Moto kombat**
21.15 **Jeździć, obserwowac**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Naprawy nie do naprawy**
23.00 **Zawodowi handlarze**
23.45 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
0.25 **Usterka 16**

MINIMINI+

10.25 **Ciekawski George 6**
10.51 **Basia 2**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strazak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyn 2**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyn 2**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.55 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jezyk Happy**
15.55 **Mały Charlie**

16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 7**
17.00 **Strazak Sam 16**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Lesna rodzina: Pamiętnik Frei**
18.50 **Baczone oczka**
19.05 **Kicia Kocia**

TELETOON+

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

DISNEY JUNIOR

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

T V S TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 **Kino TVS: Rosamunde PILCHER – Licencja na skok w bok – melodramat, Niemcy 2016, rez. Uli Müller**
21.50 **Kino TVS: Rosamunde PILCHER: Tajemnica wyspy kwiatów – film obyczajowy, Niemcy 2018**
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest – pr. publicyst.**
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i – pr. publ.**

20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkoła kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Kroniki sportowe**
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**

TVP Info_ TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Telexpress**
17.15 **Telexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrwacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkat Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Okno na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

POLSAT NEWS

8.00 **Nowy dzień**
10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.10 **Więcej „Wydarzeń”**
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego**
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza**
19.15 **Gość „Wydarzeń”**
19.50 **Debata Gozdry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**

TRWAM TV TRWAM D3 T2

16.40 **Zdrowie z Bożej Apteki**
17.00 **Wierze w Boga**
17.30 **24. Międzynarodowy Rajd Katynski**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończzone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Mysłac Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Brat Anatol apostoła Maryi**

ŚWIATOWY DZIEŃ ROWERU

Dwa koła do szczęścia

Miejski czy szosowy, górski czy elektryczny? Dla miłośników jednośladów rower to symbol wolności, klucz do dobrego zdrowia i przede wszystkim świetna zabawa na świeżym powietrzu – tak jak dla bohaterów wielu popularnych produkcji!

OJCIEC MATEUSZ

Nasz słynny ksiądz detektyw (Artur Żmijewski) obecnie jeździ co najmniej czwartym w jego karierze rowerem! Pierwszy jednoślad został wymieniony ze względu na zbyt wąskie opony, które nie sprawdzały się na wybrukowanym sandomierskim rynku. Drugi oddano na aukcję Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, trzeci zaś trafił na wystawę „Świat Ojca Mateusza” w Sandomierzu.

➔ OJCIEC MATEUSZ ŚR 3.06
godz. 20.30 TVP SERIALE



STRANGER THINGS

Czasami rower okazuje się najlepszym środkiem ucieczki... nawet przed potworami z innego wymiaru! Przekonały się o tym dzieciaki z Hawkins, które dzięki tym niezawodnym pojazdom nieraz ocalały swoje życie. Przyjaciele znają każdą uliczkę swojego miasteczka i doskonale wiedzą, która trasa najszybciej zaprowadzi ich do celu – zwłaszcza tam, gdzie samochód zawodzi.

➔ NETFLIX

PRZYJACIÓŁKI

Chcesz uciec od miejskiego zgiełku i codziennych problemów? Wycieczka rowerowa z przyjaciелеm przypadnie ci do gustu! Wiktor (Paweł Deląg) i Paweł (Bartłomiej Kasprzykowski) przez cały 22. sezon serialu dbali o kondycję, jeżdżąc na rowerach, a przy okazji zacieśniali więzy przyjaźni... – Czasem to mnie ciągnie do prostego życia – rozważał Strzelecki. – Zero cywilizacji, problemów, rachunków... – mówił Jeleński.

➔ ŚR 3.06 godz. 08.30 POLSAT FILM

KRÓLOWIE ŚRÓDMIĘCIA

Mimo że serial o grupie kurierów rowerowych, próbujących związać koniec z końcem, powstał 20 lat temu, dziś pasuje jak ulał! Po pandemii koronawirusa zamawianie z aplikacji stało się naszą codziennością, a na ulicach większych i mniejszych miast bardzo często możemy zauważyć dostawców jedzenia, paczek czy zakupów na rowerach.

➔ VOD.TVP.PL

ALTERED CARBON

W tym serialu science fiction trudno na pierwszy rzut oka dopatrzeć się rowerowych motywów, ale znalazł się w nim niezwykle interesujący, nie tylko dla rowerzystów, polski akcent. W tej produkcji „wystąpił” skonstruowany przez Mateusza Piątkowskiego inteligentny, elektryczny jednoślad składany, charakteryzujący się brakiem klasycznego łańcucha. JIVR Bike wystąpił w siedmiu odcinkach 1. sezonu serialu Netfliksa jako nowoczesny środek transportu z przyszłości.

➔ NETFLIX

Na każde wezwanie

➔ AMBULANS ŚR 3.06
godz. 22.00 POLSAT 2

Serial dokumentalny „Ambulans”, który wcześniej mogliśmy oglądać w Polsat Café, teraz pokaże Polsat 2. Śledzimy w nim dramaty oraz dylematy pracowników polskich służb ratunkowych. Praca ratownika medycznego to codzienna walka ze stresem i konieczność radzenia sobie w ekstremalnych sytuacjach,

takich jak wypadki, zawały, przedawkowania narkotyków czy próby samobójcze. Ten zawód wymaga odwagi, odporności na stres, błyskawicznego działania i empatii, zwłaszcza gdy pomoc potrzebna jest osobom w kryzysie psychicznym lub seniorom. Serial ukazuje także pracę dyspozytorów, którzy koordynują zgłoszenia i udzielają pierwszych porad potrzebującym. **MP**



Laura przez lata ukrywała przed córką swoją przeszłość związaną z Chile.

MOJE SERCE W CHILE

Rodzinną tajemnicą

➔ MOJE SERCE W CHILE
ŚR 3.06 godz. 20.00
ROMANCE TV

Dwuczęściowa opowieść o miłości, rozłące i przebaczeniu. Przed laty dr Laura Hansen (Hannelore Elsner) mieszkała w Chile. Kiedy w 1973 roku doszło do wojskowego puczu, ratowała się ucieczką z kraju. Bezpieczny port znalazła w Hamburgu, gdzie założyła rodzinę. Jej

córka Isabel (Bettina Zimmermann) nigdy nie poznała przeszłości matki. Kiedy więc

Laura dostaje wiadomość, że jej matka jest umierająca, postanawia wrócić do ojczyzny, żeby się z nią pożegnać. W ślad za nią rusza Isabel. Na miejscu spotykają m.in. młodzieńcą miłość lekarki,

Carlosa (Franco Nero), który jest obecnie właścicielem willi rodziny Hansenów. **MJ**



Czy Carlos wciąż kocha Laurę?



Od 1. odcinka

Praca ratownika medycznego wymaga odporności na stres i szybkiego podejmowania decyzji.

z Hongkongu	port u ujścia Sekwany	państwo z Rabatem	ptak morski	... Pazura, aktor	otula szyję	stoi w lokalu wyborczym	poczucie elegancji	pozwała kierować koniem	
▶	3	reszka ▶				stan po trunkach ▶			
polana przy kominku	pełen zboża ▶		w nim kwiaty ▶		7		pustynny pies	roślina na olej	
▶		wioska ▶				model Opla ▶		5	
świątynia prote스탄cka	aktywny wulkan na Sycylii	siostra Aresa	dzieje rodu	miasto na Honsiu	las z przewagą olchy ▶		... Sarandon, „Wielkie wesele”	liczy koc	ogon lisa
Liam ..., „Milczenie” ▶			2		nerwowy skurcz	skutek potknięcia się ▶			
▶			tkanina obiciowa ▶			4	czapka żandarma ▶		
ognisko góralskie	graniczy z Czadem ▶			6		z obiektywem ▶			
śładka w torcie ▶			obszar wodny ▶				twarda żywica ▶	1	

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.25 Złoty chłopak** (303) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.20 Akacja 38** (871) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Czterdziestolatek** (3): Wpadnij, kiedy chcesz, czyli bodźce stepione – serial obyczajowy, Polska 1974
- 9.10 Ranczo 4** (46): Dzieci śmieci – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.10 Komisarz Alex 5** (55): Przerzany – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 13** (162): Przed ślubem – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Islandia – przebudzenie się do życia** – film dokumentalny, Hiszpania 2024, reż. Carlos Pérez (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (304) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (937) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (882) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Islandia – przebudzenie się do życia
Wyprawa do surowej krainy za kołem podbiegunowym. W czasie długich zim jest pokryta śniegiem. Każdego lata jednak przyroda odżywa tam na nowo. Słońce jest wycekiwanym darem dla reniferów, fok i innych gatunków. **65 min**



20.35 SPORT

Piłka nożna
Na PGE Narodowym w Warszawie podopieczni Jana Urbana sprawdzają formę w starciu z 26. drużyną rankingu FIFA. Będzie to drugie w historii spotkanie Biało-Czerwonych z reprezentacją Nigerii. Sześć lat temu, również w meczu towarzyskim, lepsza okazała się ekipa z Afryki, która pokonała naszą kadrę 1:0. **155 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1769) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia** (3326) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Gwiazdorska kuchnia Ani 4** (47) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.00 Rodzinka.pl** (2): Opiekunki – serial komediowy, Polska 2011 (patrz obok)
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (112) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (847) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (404) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Maria oskarża Verę o kradzież pieniędzy. Martina nerwowo reaguje na zaloty hrabiego wobec jej matki. Salvador, naciskany przez narzeczoną, stara się o posiadanie pierwszego lokaja. Abel wynajmuje Manuelowi, że ma żonę. **45 min**
- 15.50 Domowe patenty 2** – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024 (patrz obok)
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (113) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan otwarcie strofuje matkę. Zapada decyzja, że bliscy Fadime pozostaną w rezydencji. Melih okazuje Sinem za zainteresowanie. Rozgiewana postawą syna Mukadder postanawia przekazać Beyzie całą posiadłość. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3326) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądry** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądry – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (835, 836): Karty na stół!; Efekty specjalne – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Ludzie i bogowie** (5, 6) – serial historyczny, Pol. 2020
- 0.45 Na tropach przeszłości** (3) – serial kryminalny, Fr. 2023
- 1.45 Nasz dom w górach** (3) – serial obyczajowy, Niemcy 2019
- 2.40 Śniła mi się polonina** – film dokumentalny, Polska 2021
- 4.10 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015



12.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (2)
Opiekunka Tomka (Maciej Musiał, zdj.), Kuby (Adam Zdrójkowski, zdj.) i Kacpra (Mateusz Pawłowski, zdj.) rezygnuje z pracy. Małżonkowie organizują casting na jej następczynię. Nie jest łatwo wybrać nową nianię. W końcu pojawia się wymarzona kandydatka. Boscy robią sobie wolne. **35 min**



16.00 TELETURNIJ

Koło fortuny
Kolejny odcinek programu, który gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom – wyśmienitą zabawę. Zawodnicę kręcą kołem, a następnie typują litery, które być może znajdują się w haśle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oboje na zdj.). **35 min**



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (835, 836)
Banach zajmuje się pacjentem z gładziakiem, który zasnął. Po pocałunku z Nowym (Kamil Wodka, zdj.) Britney (Paulina Zwierz, zdj.) jest rozchwiana emocjonalnie. Ponownie rzuca się w ramiona Alka. **65 min**

POLSAT

- 4.50 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (284, 285): Sprawiedliwa kara; Dziewczyna do towarzystwa – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1213, 1214) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.35 Gliniarze** (817-819) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1461): Ostatnie życzenie – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1058): Trauma po stracie dziecka – zespół Cotarda – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 17.00 Gliniarze** (1026): Dla ciebie, synu – serial paradokumentalny, Polska 2025
Adam i Olga prowadzą śledztwo w sprawie porwania mężczyzny. Ustalają, że miał on romans i niedawno wypłacił z banku wszystkie oszczędności. Podejrzewają jego kochankę. Wrótcie pojawiają się jednak nowe fakty. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4230) – serial obyczajowy, Polska 2026
Melka i Laura odwiedzają bezdomnych we Wrocławiu. Dowiadują się o kolejnych zaginięciach. Po apelu Seweryna w telewizji do Wadłewa spływają setki listów. Krowiec reaguje na każde doniesienie o Kazanowej. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Komediowa środa: Kochaj albo rzuć** – kom., Pol. 1977, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Waclaw Kowalski, Anna Dymna (patrz obok)
Ostatnia część tryptyku Sylwestra Chęcińskiego o zadziornych kresowiakach. **150 min**
- 23.05 Agent i pół** – komedia, USA/Chiny 2016, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart, Amy Ryan, Danielle Nicolet (patrz obok)
Kevin Hart i Dwayne Johnson zaprzyjaźnili się na planie. Na ekrany powrócili razem m.in. w serii „Jumanji”. **135 min**
- 1.20 Jak poślubić milionera?** – komedia romantyczna, Polska 2019, reż. Filip Zylber
- 3.50 Ewa gotuje** (555) – magazyn kulinarny, Polska 2025



14.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1461)
Mąż Anny znika w tajemniczych okolicznościach. Jego żona musi spłacać długi i kredyty. Wrótcie zostaje znaleziona jego ciało. Problemy kobiety nawarstwiają się, gdy zjawia się komornik. Tymczasem okazuje się, że zmarły był ubezpieczony na wysoką kwotę. **70 min**



20.35 KOMEDIA

Kochaj albo rzuć
Kazimierz Pawlak (Waclaw Kowalski) i Władysław Kargul (Władysław Hańcza) jadą do kuzyna do USA. Towarzyszy im wnuczka Ania (Anna Dymna, zdj.). Na miejscu nieoczekiwanie okazuje się, że John zmarł. Zapisał majątek rodzinie z Polski oraz córce Shirley (Duchyll Martin Smith). Seniorzy muszą ją odnaleźć. **150 min**



23.05 KOMEDIA

Agent i pół
Księgowy Calvin (Kevin Hart, zdj.) spotyka dawnego koleżę, Boba (Dwayne Johnson, zdj.). Okazuje się, że pracuje on w CIA i prowadzi tajne śledztwo. Finansista też wstępuje do wywiadu. **135 min**

TVN DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1657) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (6) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywkowy, Pol. Zajazd Florencia powstał dla córki Jerzego. Urządzony w całości przez nią lokal zyskał popularność. Niestety, Zaneta zginęła w wypadku. Od tamtej pory biznesem opiekowali się tylko pracownicy. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1631, 1632, 1699) – serial paradokumentalny, Polska. Aktor Michał prowadzi zajęcia dla młodzieży. Pewnego dnia odkrywa, że zaginął jego podopieczny. Ojciec chłopaka oskarża artystę o związek z zaginięciem. Dzień później znika córka aktora. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (39) – serial obyczajowy, Polska 2025. Maciej odwozi syna do szkoły. Próbuje poradzić sobie z rodzinnym kryzysem po odejściu żony. Na SOR trafia pobity 25-latek. Wymaga natychmiastowej operacji, a sprawą interesuje się policja. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (137) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport**
- 19.40 Raport Roland Garros** (11) – program sportowy, Polska 2026
- 19.45 Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów (patrz obok)



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (137) Maciej Dębosz zostaje aresztowany przez policję, która oskarża go o uprowadzenie 18-letniej Karoliny. Przeciwno niemu świadczą nagrania, na którym rozmawia z dziewczynką. Śledczy są pewni, że Maciej był ostatnią osobą, z którą Karolina miała kontakt przed zniknięciem. **65 min**



19.55 MAGAZYN

Uwaga! Ekipa reporterów przedstawia widzom kolejną poruszającą sprawę. **20 min**



TV PULS DV3 T2

- 6.00 Policjanci z Miami 2** (3, 4): Za wszelką cenę; Z dala od rozumu – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (2, 3): Zawodniczka; Kobra, przejmujesz! – część 1 – serial sens., Niemcy 2015. Przed pierwszą ważną walką ojciec bokserki Sandry i jej osobisty trener w jednej osobie ginie w napadzie. Przyjaciółka z ringu zapewnia ją, że znajdzie mordercę. **120 min**
- 10.00 Maria z przedmieścia** (3, 4) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (88) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (22) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (8) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (488, 489) – serial obyczajowy, Polska 2022. Bartek wraz z rodzeństwem pozostaje pod opieką uzależnionego od alkoholu ojca. Kolega z klasy namiewa się z niego. Bartek planuje dać mu naukę. **120 min**
- 17.00 Kurierzy** (9) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023. Roman dostarcza klientowi test ciąży z pozytywnym wynikiem. Zszokowany adresat nie wie, jak sprawdzić, kto jest nadawcą przesyłki. Jan pomaga pracownikom w rozwożeniu paczek. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (966, 967) – serial obyczajowy, Polska 2026. Narkoman Bucior na zlecenie Lotona ma zabić 45-letnią Gałkową. Seler chce też zaoferować mu 50 tys. za zlikwidowanie Ryzego. **120min**



12.00 OBYCZAJOWY

Nie igraj z aniołem (88) Rocio zeznaje w sądzie. Opowiada o życiu Viviany. Marichuy (Maite Perroni, zdj.) kłóci się z mężem. Okłamuje mężczyznę, że go nie kocha. Juan Miguel (William Levy, zdj.) wypytuje Blanę o jej siostrę. Estefania wyznaje Patriciowi, że dobrze wie, gdzie mieszka Marichuy. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Pokerzysta Jake (Russell Crowe, zdj.), miliarder z branży technologicznej i hazardzista, organizuje w znajdującej się na odludziu willi turniej pokera dla dawnych przyjaciół. Ma w tym ukryty plan... **120 min**

TVN 7 DV3 T2

- 5.20 Ten moment** (28) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (695-697) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1310, 1390, 1391) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1017-1019) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (96): Tożsamość – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 15.00 Szpital** (742) – serial paradokumentalny, Polska 2018. Pacjentami są ofiary wypadku, do którego doszło podczas zabawy na dmuchanym zamku. Najwięcej obrażeń ma dziewczynka, znaleziona kilkanaście metrów od miejsca zdarzenia. Musi przejść operację. Wkrótce w szpitalu zjawia się jej brat. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesolowska 6** (30, 469): Dzień wolności – serial fabularno-dokumentalny, Polska (patrz obok)
- 18.00 Sekrety życia** (32) – serial paradokumentalny, Polska 2023. Justyna chce uczcić z mężem awans. Planują remont. Nieoczekiwanie odwiedzają ich 58-letnia matka kobiety. Jak informuje parę, porzuciła męża, ponieważ została zdradzona. Pragnie zatrzymać się u swojej córki. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1503) – serial paradokumentalny, Polska 2023. Pracownik korporacji Ludwik podejrzewa, że żona się prostytuuje. Ponieważ musi wyjechać na zakolenie, zostawia w domu kamerki. Odkrywa coś zaskakującego. **60 min**



16.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesolowska (30, 469) Na ławie oskarżonych zasiada Damián. Miał pobić przyjaciela, gdy dowiedział się, że jest on w bliskich relacjach z jego żoną. Kiedy doszło do zdarzenia, był u siebie w warsztacie. Twierdzi, że wtedy ktoś ukradł jego auto. **60 min**



20.00 THRILLER

Morderstwo doskonałe Milioner (Michael Douglas, zdj.) dowiaduje się, że żona Emily (Gwyneth Paltrow, zdj.) zdradza go z artystą. Upokorzony mężczyzna postanawia się zemścić. **140 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

- 20.15 Na Wspólnej** (4223) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Scigany** – dramat sensacyjny, USA 1993, reż. Andrew Davis, wyk. Harrison Ford, Tommy Lee Jones, Sela Ward, Ron Dean (patrz obok)
- 23.35 Bodyguard** – dramat sensacyjny, USA 1992, reż. Mick Jackson. Frank (Kevin Costner) chroni piosenkarkę Rachel (Whitney Houston). Chłodne relacje między nimi zmieniają się w płonne uczucie. **160 min**
- 2.15 Aż po grób** – czarna komedia, USA/Niemcy/Polska 2009, reż. Aaron Schneider
- 4.25 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.45 Śmierć Diany: dwa śledztwa** (3) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2022



20.50 DRAM. SENS.

Scigany Dr Richard Kimble (Harrison Ford, zdj.) zostaje niesłusznie oskarżony o zabicie żony i skazany na śmierć. In drodze do więzienia stanowego podejmuje ucieczkę. W ślad za nim wyrusza szeryf Gerard. **165 min**

- 20.00 Pokerzysta** – film sensacyjny, USA 2022, reż. Russell Crowe, wyk. Russell Crowe, Liam Hemsworth, Aden Young (patrz obok)
- 22.00 Stan gry** – dramat kryminalny, USA/Wielka Brytania/Francja 2009, reż. Kevin Macdonald, wyk. Russell Crowe, Ben Affleck, Rachel McAdams, Helen Mirren (patrz obok)
- 0.30 Jak dogryźć mafii** – komedia sensacyjna, USA 2017, reż. Mark Cullen. Los Angeles. Detektyw Steve Ford (Bruce Willis) naraża się mafii. Szef gangu w odwecie porwuje jego ukochanego psa. Steve, aby uwolnić pupila, zawiera z bossem układ. Zgadza się odzyskać dla niego walizkę pełną kokainy. **120 min**
- 2.30 Zobacz to!**



22.00 DRAM. KRYM.

Stan gry Ginie asystentka i kochanka kongresmana Stephena Collinsa (Ben Affleck, zdj.). Dziennikarz Cal McAffrey (Russell Crowe) bada kulisy tragedii. Odkrywa aferę, w której mogą być zamieszane władze. **150 min**

- 20.00 Morderstwo doskonałe** – thriller, USA 1998, reż. Andrew Davis, wyk. Michael Douglas, Gwyneth Paltrow, Viggo Mortensen, David Suchet (patrz obok)
- 22.20 Piekielna gębia** – film sensacyjny, USA 1999, reż. Renny Harlin
- 0.35 Przemysłnik** – dramat sensacyjny, USA/Kanada 2018, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Patrick L. Reyes, Cesar De León, Gustavo Munoz (patrz obok)
- 3.00 Życząc z potworem 8** (2) – serial dokumentalny, USA 2020
- 4.00 Fachowcy** (16) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 4.35 Dorota was urządzi!** (5) – program rozrywkowy, Polska 2016 **▶ 5.10**



0.35 DRAM. SENS.

Przemysłnik Firma Earla (Clint Eastwood, zdj.) bankrutuje, a on traci dach nad głową. Zadużony senior zostaje kurierem meksykańskiego kartelu. Liczba kursów stale rośnie. Dobra passa szybko się jednak kończy. **145 min**

20

TVP3 **TVP3** DG17

- 11.00 Zielnik regionalny**
- 11.30 Łato na ROD'os** – dok.
- 12.30 Telekurier** – mag., Polska
- 12.30 Górna półka smaku**
- 13.00 Agrobiznes** – mag.
- 13.30 Daję słowo – Maciej Orłós** – 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 Kalkiem 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**

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

- 13.50 Polacy świata**
- 14.00 Obywatel Zamek** – 2 dzień odbudowy
- 15.00 Serwis Info** – pr. inform.
- 15.10 Zakochaj się w Polsce** (177) – magazyn
- 15.35 20 x 20 lat TVP Kultura**
- 16.00 Zaraz wracam 2** (92)
- 16.30 Barwy szczęścia** (3319)
- 17.00 Telexpress**
- 17.20 Gra słów. Krzyżówka**
- 17.50 Telexpress Extra** – inf.
- 18.15 Polscy artyści na Biennale Malta 2026**
- 18.45 Panorama**
- 19.20 Polacy świata**
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – pr. publ.
- 20.10 Sport, Pogoda**

TV4 DG17

- 6.00 Strażnik Teksasu** (6, 7) – serial sensacyjny, USA
- 7.55 Bogaty dom – biedny dom** (125) – reality show
- 8.55 Policjanci i Policjanci** (458, 459) – serial obycz.
- 10.55 Na ratunek 112** (1119, 478) – paradok., Pol.
- 11.55 Dlaczego ja?** (1545, 1546) – paradok.
- 13.55 Trudne sprawy** (1313-1315) – paradok.
- 16.55 Policjanci i Policjanci** (1372) – obycz., Pol. 2026
- 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (540)
- 19.00 Policjanci i Policjanci** (1373) – obycz., Pol. 2026
- 20.00 Uroczysko** (161, 162) – serial kryminalny, Polska

PULS2 DG17

- 7.30 Psi Patrol 8** – serial anim.
- 7.50 Superkoty** – serial anim.
- 8.30 Myszkha Mikki: Frajdomek 2** – anim.
- 8.50 Masza i Niedźwiędź 5**
- 9.20 Bing** – serial animowany
- 9.35 Basia 2** – serial anim.
- 10.00 Język i Przyjaciele**
- 10.25 Spidey i Superkumple**
- 11.25 Marta mówi** – anim.
- 11.55 Smerfy** – serial anim.
- 13.00 Gumiś 6** – serial anim.
- 14.00 Kacze opowieści**
- 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
- 16.00 Fineasz i Ferb 2** – anim.
- 17.00 Marta mówi** – anim.
- 17.35 Superkoty** – serial anim.
- 18.00 Blue 2** – serial anim.
- 18.15 Bing** – serial animowany

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

- 6.10 Zakochaj się w Polsce** (216) – magazyn
- 6.40 Gra słów. Krzyżówka**
- 7.10 Okrasa łamie przepisy**
- 8.20 Familiada** – teleturniej
- 8.55 Va banque** – teleturniej
- 9.25 Kolo fortuny** – telet., Pol.
- 10.05 Makłowicz w podróży**
- 10.45 Postaw na milion**
- 12.35 Familiada** – teleturniej
- 13.15 Tygrysy Europy 2** (2) – serial kom., Polska 2003
- 14.05 Rodzinka.pl** (167, 168)
- 15.20 Wielka sława to żart** – Benefis Wiesława Ochmana (1, 2)
- 17.25 Va banque** – teleturniej
- 18.00 Kolo fortuny** – telet., Pol.
- 18.35 Okrasa łamie przepisy**
- 19.40 Makłowicz w podróży**

TTV HD DG17

- 5.00 Złomowisko PL** (8)
- 6.00 Express** – pr. inform.
- 6.20 DeFacto 14** (16)
- 6.50 Diablenie boskie 2** (23)
- 7.20 Ukryta prawda** (1195) – serial paradokumalny
- 8.20 Kartoteka 10** (5, 6) – serial fabularno-dokum.
- 10.30 Detektywi** (243, 244)
- 12.30 Zakup w ciemno 3** (18)
- 13.30 Zakup w ciemno 4** (17)
- 14.30 Kartoteka 5** (14, 15)
- 16.45 Express** – pr. inform.
- 16.55 Pogoda, Sport**
- 17.05 Idź na całość 2** (9) – rozr.
- 18.05 Zakup w ciemno extra** (20) – reality show, Polska
- 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 10** (8) – fab.-dok., Pol.
- 19.45 Express, Pogoda** – inf.



22.30 Złoty chłopak (165)
Suną, zaniepokojona obecnością Pelin, zwraca się o radę do Ifakat. Orhan za namową ojca próbuje porozmawiać z żoną. Ferit znajduje sposób na odwrócenie uwagi od feralnego zdjęcia. **60 min**

- 23.30 Kryminalna siódemka**
- 23.55 Panorama**
- 0.25 Program informacyjny 19.30**
- 0.45 Panorama dnia** – pr. inf.
- 1.20 Kryminalna siódemka**
- 1.40 Dziedzictwo** (820)
- 2.30 Trójkąt Polityczny**
- 3.20 Program informacyjny 19.30**

TVP3 **TVP3 PROGRAMY LOKALNE**

- BIAŁYSTOK 17.35** 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** Budowniczości świata **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu” **21.30** Obiektyw **BYDGOSZCZ 17.30** Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda **GDĄSK 17.30** Na 2 kontakty **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedę jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama **KATOWICE 17.16** Nasza strona miasta **17.31** Ziółwa apteka **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **KRAKÓW 17.06** Dwa mecze Marka **17.25** Republiki Flisackiej dzień pożegnany **17.55** Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 **18.10** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.14** Spichlerz smaków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia **LUBLIN 17.55** Zdarzenia **18.10** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Login: NAWKA **21.15** Gość „Panoramy” **21.30** Panorama lubelska



20.25 Dom nad rozlewiskiem (9, 10) – Polska 2009
Szczęśliwi Gosia i Janusz spędzają razem coraz więcej czasu. Basia zabiera Kaszkę do lekarza. Zjawia się ekipa, która ma remontować stodoły. Gosia uczucie obchodzi swoje urodziny. **110 min**

- 22.15 Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
- 23.00 Słowo daje!** – magazyn
- 23.15 Panorama**
- 23.45 „człowiek z poczuciem”** – benefis Jacka Fedorowicza (1)
- 0.40 Zaraz wracam 2** (92)
- 1.10 Stacja innowacja** (22)
- 1.30 Program informacyjny 19.30**



21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (107)
Pola i Damian badają sprawę zabójstwa Wiktora. Brat ofiary, który również został zaatakowany, przebywa w szpitalu. Zeznania listonosza kierują uwagę policji na zadłużonego przestępcę. **65 min**

- 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (990) – serial krym., Polska
- 23.05 Purpurowe rzeki 2: FILM** – Aniolowie Apokalipsy – thriller, Francja/Włochy/Wielka Brytania 2004
- 1.10 Love Island. Wyspa miłości** (4) – reality show
- 2.10 Hardkorowy lombard** (9) – serial dokumentalny



18.45 Masza i Niedźwiędź 5
Niesforna dziewczynka przez szalone pomysły ciągle pakuje się w kłopoty. Może liczyć na pomoc najlepszego przyjaciela. Razem z innymi zwierzętami przeżywają wiele przygód. **15 min**

- 19.00 Kacze opowieści Lombard. Życie pod zastaw 18** (1004)
- 21.00 Dzielnica strachu 9** (386, 387) – serial krym.
- 23.00 Conan Barbarzyńca** – film fantasy, USA/Meksyk 1982
- 1.30 Dzielnica strachu 10** (447) – serial krym., Polska
- 2.25 Lombard. Życie pod zastaw 4** (162, 163)



20.10 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko kłódnie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**

- 21.10 Kabaret Letnią Porą** (38) – pr. rozr., Pol. 2021
- 22.10 Rodzinka.pl** (41) – kom.
- 22.50 Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
- 23.50 Gabi Drzewicka zaprasza** (1) – talk-show
- 0.50 Kolo fortuny** – telet., Pol.
- 2.15 Do śmiechu!** (80, 61) – rozr., Polska 2024-2026
- 4.20 Hity wszech czasów** (39) – magazyn muzyczny



20.05 Zakup w ciemno 7 (15)
W Poznaniu na handlarzy czekają trzy boksy pełne ubrań i dodatków. Cena wyjściowa to 2700 zł. W Krakowie na licytacje trafiają dwie tajemnicze palety za 400 zł. Jedna jest uszkodzona. **60 min**

- 21.05 Zakup w ciemno extra** (13) – reality show, Polska
- 21.45 Express, Pogoda** – inf.
- 22.00 Idź na całość 2** (2) – rozr.
- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23** (7) – pr. rozrywki, Pol. 2025
- 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24** (1)
- 1.00 Życie na kredytcie 7** (1, 2) – reality show, Polska
- 2.10 Dobra robota** (5) – dok.

TVP HD **TVP HD**

- 7.55 Rodzinka.pl** (151, 152)
- 8.55 Ojciec Mateusz 15** (194, 195) – krym., Pol. 2016
- 10.45 Gra słów. Krzyżówki**
- 11.20 Na sygnale** (589, 590)
- 12.25 Ojciec Mateusz 3** (42)
- 13.20 Komisarz Alex** (3) – krym.
- 14.15 Raner 9** (115, 116)
- 16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką!** – mag. kulin.
- 16.40 Operacja zdrowie** – mag.
- 17.10 Okrasa łamie przepisy**
- 17.45 Makłowicz w podróży**
- 18.20 Ojciec Mateusz 22** (284)
- 19.20 Raner 3** (32) – obycz., Pol.
- 20.10 Rodzinka.pl** (247, 248)
- 21.25 Ojciec Mateusz 33** (423)
- 22.20 Rocky** – dramat
- FILM** obyczajowy, USA 1976
- 0.30 Firma** – dramat
- FILM** sensacyjny, USA 1993

BBC FIRST **BBC FIRST**

- 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3** (5, 6) – krym.
- 14.55 Ojciec Brown 5** (7) – krym.
- 16.00 Lewis** (6) – krym., Wlk. Bryt.
- 17.00 My Life is Murder 4** (4) – serial kryminalny
- 18.00 Morderstwa w Midsomer 13** (7)
- 19.50 Śmierć pod palmami 12** (1) – serial kryminalny, USA 2022-2023
- 21.00 My Life is Murder 3** (10)
- 22.00 Na niebieskich świątłach 2** (3) – serial kryminalny
- 23.10 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3** (5, 6) – krym.

TVP KULTURA **TVP KULTURA**

- 12.20 Figury niemożliwe i inne historie** – film krótkometr.
- 12.55 Legendy Paryża** – opowieści o sztuce XIX wieku (1) – serial dok., Fr.
- 14.00 Droga** (5) – serial obycz.
- 15.15 Cudze szczęście** – dramat
- FILM** obycz., Polska/Niemcy 1997
- 16.55 Zmienienny** (9) – kom., Pol.
- 18.10 Muzeum Polskiej Piosenki** (1) – pr. rozr., Pol.
- 18.30 Informacje kulturalne**
- 18.55 Pan wzywał, milordzie?** (3) – serial kom., Wlk. Bryt.
- 19.55 Powrót Sherlocka Holmesa** (1) – serial krym.
- 21.05 Córka trenera** – dramat
- FILM** obyczajowy, Polska 2018
- 22.45 Informacje kulturalne**
- 23.20 Na pełny etat** – dramat
- FILM** obyczajowy, Francja 2021

ROMANCE TV **ROMANCE TV**

- 9.05 Górski lekarz** (110)
- 10.00 Podręcznik szczęścia** – komedia, USA 2023
- 11.55 O jedną miłość więcej** – film obycz., Niemcy 2022
- 13.50 Wszystko po polowie** – komedia, Niemcy 2024
- 16.05 Dzieci i wielkie serce** – nowa droga – film obyczajowy, Niemcy 2008
- 18.00 Zwyczajnie doktor Mertens** (107) – obycz.
- 19.00 Górski lekarz** (111)
- 20.00 Moje serce w Chile** (1, 2) – dram. obycz., Niem. 2008
- 23.50 Górski lekarz** (111)
- 0.45 Moje serce w Chile** (1, 2) – dram. obycz., Niem. 2008
- 4.35 Grzechy i grzeszki** (7)

Antena HD **Antena HD**

- 11.45 Kłątwa Wallysh Dębów 5** (3, 4) – reality show, USA
- 13.35 Cieżarówka przez śniegi 3** (5, 6) – serial dok.
- 15.30 77 TV 3** (11) – pr. rozr., Pol.
- 16.30 77 TV 4** (3) – pr. rozr., Polska
- 17.30 Detektywi z Bordeaux 3** (3) – serial krym., Fr./Bel.
- 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genjuszy** (2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
- 20.00 Morderstwa we Francji** – Toulouse – film kryminalny, Francja 2021
- 22.00 Detektywi z Bordeaux 3** (3) – serial krym., Fr./Belgia
- 23.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genjuszy** (2)
- 0.25 Polska. Największe tajemnice 2** – rozr., Pol.
- 1.30 Kabaretowy szal** – rozr.

COMEDY CENTRAL **COMEDY CENTRAL**

- 7.00 Dwóch i pół** (3-6) – kom.
- 8.55 Przyjaciele** (3-8) – kom.
- 11.55 Teoria wielkiego podrywcy 12** (8-13) – kom.
- 13.30 Dwóch i pół** (7-10) – kom.
- 14.30 Przyjaciele** (9-14) – kom.
- 19.30 Teoria wielkiego podrywcy 12** (14-19) – kom.
- 22.00 The Office PL 2** (7, 8)
- 23.05 Comedy Club 9** (1, 2)
- 0.05 Miasteczko South Park 22** (4, 5)
- 1.00 Pracyochy 6** (1, 2) – kom.
- 2.00 Śmieszniej nie będzie 4** (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
- 3.00 Miasteczko South Park 22** (1-3)
- 4.30 Comedy Club 8** (12) – rozr.
- 5.00 Comedy Club 9** (1, 2)

TV6 **TV6**

- 6.55 Policjanci i Policjanci** (657, 658) – serial obycz.
- 8.55 Kobra – oddział specjalny** (201, 202)
- 10.55 48h. Zaginieni** (270-272)
- 13.55 Policjanci i Policjanci** (1173) – serial obycz., Polska
- 14.55 Kobra – oddział specjalny** (203, 204)
- 17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5** (93) – sens.
- 18.00 Strażnik Teksasu** (8, 9)
- 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (163, 164)
- 22.00 Czarna lista** (3) – krym.
- 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (679, 680)
- 1.00 Kości** (77, 78) – serial krym.
- 3.00 Septagion** (56, 57) – krym.
- 5.05 Nona i jej córki** (7)
- 5.45 Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA **TVN FABUŁA**

- 8.45 Detektywi** (477, 478)
- 9.50 Prawo Agaty** (15) – obycz.
- 10.55 Szpital św. Anny** (66)
- 11.55 Druga szansa** (10, 11)
- 13.55 Prawo Agaty** (14) – obycz.
- 14.55 Detektywi** (479, 480)
- 16.00 Artystki 5** – pr. rozr., Pol.
- 16.55 Duma: Podróż do domu** – film przyg., USA 2005
- 19.00 Szpital św. Anny** (46)
- 20.00 Saga „Zmierzczeni”** – film fantasy, USA 2010 – reż. David Slade
- 22.45 Meg 2: Głębia** – film s.f., USA 2023
- 1.00 Dzień próby** – dramat
- FILM** sens., USA/Australia 2001
- 3.30 Andrzej Sołtyks przedstawia 3** – mag. film.

STOPKLATKA

- 6.00 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 **Polak potrafi** (1) – dok.
- 7.50 **Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat**
- 8.55 **Robert Makłowicz** (207, 218) – mag. kulin.
- 10.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś** (2) (8)
- 10.55 **Górski lekarz** (13, 14) – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 6, 3) – serial dok., Kan.
- 16.00 **MacGyver** 3 (3, 4) – sens.
- 18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** 2 (20, 21) – reality show, Kan. 2014
- 19.10 **Aukcja w ciemno** (3, 4) – serial dokumentalny

POLSAT 2

- 5.50 **Wydarzenia**
- 6.30 **Nasz nowy dom** (270) – reality show, Polska 2022
- 7.30 **Na ratunek 112** (875, 876) – serial paradokumentalny, Polska
- 8.30 **Sekrety rodziny** (306-308) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.30 **Trudne sprawy** (1214) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 12.30 **Dlaczego ja?** (1478, 1479) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 14.30 **Świat według Kiepskich** (404-408) – serial kom., Polska

TVP SERIALE

- 5.15 **Rodzinka.pl** (76, 77)
- 6.15 **Na sygnale** (459, 460)
- 7.25 **Ojciec Mateusz** (9)
- 8.25 **Komisarz Alex** 24 (306)
- 9.15 **Rodzinka.pl** (78) – kom.
- 9.50 **Klan** (1427) – telen., Pol.
- 10.25 **Ranczo** 6 (76) – obycz.
- 11.10 **Na dobre i na złe** (995)
- 12.10 **Pan Mama** (56, 57)
- 13.15 **Zaraz wracam** 2 (135)
- 13.50 **Ojciec Mateusz** 28 (360, 361) – serial krym.
- 15.40 **Komisarz Alex** 24 (307)
- 16.30 **Na sygnale** (461, 462)
- 17.40 **Ranczo** 6 (78) – obycz.
- 18.35 **Ranczo** 7 (79) – obycz.
- 19.35 **Ojciec Mateusz** 28 (362) – serial kryminalny, Polska
- 20.30 **Ojciec Mateusz** (10) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

- 6.00 **Zwierzęta Wajraka** 3 (5) – serial dokumentalny
- 6.25 **Och! Kabaret** 4 (7) – program rozrywk., 2024
- 7.10 **Zwierzęta Wajraka** 3 (6) – serial dokumentalny
- 7.40 **Stara baśń** – film kostiumowy, 2003, wyk. Daniel Olbrychski, Michał Żebrowski
- 9.50 **Chłopi** (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1973, wyk. Władysław Hańcza, Emilia Krakowska
- 13.40 **Krzyżacy** – film historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik, Grazyna Staniszevska
- 17.20 **Pogranicze w ogniu** (6, 7) – serial sensacyjny

AXN

- 6.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 10 (20, 21) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 7.35 **Agenci NCIS: Hawaje** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2021
- 9.25 **Castle** 8 (7, 8) – serial krym., USA 2015-2016
- 11.20 **Detektyw Monk** 3 (7, 8) – serial kryminalny, USA
- 13.20 **Agenci NCIS: Hawaje** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2015-2016
- 15.10 **Agenci NCIS** 15 (17, 18) – serial sensacyjny, USA
- 17.05 **Kryminalne zagadki Las Vegas** (17, 18) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 19.05 **Castle** 8 (9, 10) – serial krym., USA 2015-2016

CANAL+ PREMIUM

- 7.30 **Warcraft: Początek** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
- 9.30 **LARP. Miłoścy, trolle i inne kwesty** – komedia, Polska 2025
- 11.05 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
- 12.35 **Wszyscy święci** – film obyczajowy, Polska 2002
- 13.55 **Godzina zero** (3) – krym.
- 14.40 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
- 16.00 **Premierowa jazda**
- 16.15 **Krucjata Bourne'a** – thriller, USA/Niem. 2004
- 18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.05 **Saga „Zmierzchni”: Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
- 20.00 **Para z sąsiedztwa** 2 (6)
- 20.50 **Making of** – mag. film.



20.00 Ostatnie rozgrzewka – Wielka Brytania 2018
Pelen kibiców londyński stadion zostaje opłany przez terrorystów. Bandy ci chcą dopaść swojego dawnego współnika (Pierce Brosnan, zd.). Przeciwiastwa się im były komandy. **130 min**

- 22.10 **Uprowadzona** 3 – film sens., Fr./Hiszp./USA 2014
- 0.35 **Kod Merkury** – film sensacyjny, USA 1998, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin
- 2.55 **Kroll** – film sensacyjny, Polska 1991, wyk. Ołaf Lubaszenko
- 5.25 **Ranking najpolskiego kina** (2) – pr. rozr., Polska



17.00 48h. Zaginieni (105, 106) Marek zgłasza zaginięcie współlokatora z akademika, studenta dziennikarstwa. W dniu zniknięcia chłopak miał przeprowadzić wywiad z bokserem. **120 min**

- 19.00 **Gliniarze** (1143) – serial paradokumentalny, Pol.
- 20.00 **Ślad** (46) – serial krym.
- 21.00 **Gliniarze** (1075) – serial paradokumentalny, Pol.
- 22.00 **Ambulans** (1) – dok., Pol.
- 23.00 **Świat według Kiepskich** (318, 319)
- 0.00 **Ślad** (99) – krym., Pol.
- 1.00 **Zdrady** II (52) – paradok.
- 2.05 **Wydarzenia**
- 2.45 **Ewa gotuje** (513, 514)
- 4.00 **Aleci** – mag. sportowy



21.30 Ranczo 7 (80, 81) – Polska 2013
Stan zdrowia proboszcza pogarsza się. Michałowa jest przekonana, że duchowny już nie wyzdrowieje. Doktorowi Wezłowi udaje się jednak ustalić przyczynę niedomagania Koziółka. **115 min**

- 23.25 **Ojciec Mateusz** 28 (363) – serial kryminalny, Polska
- 0.15 **Pan Mama** (56, 57) – serial kom., Polska 2026
- 1.30 **Erynie** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2021
- 3.25 **Zatoka szpiegów** 2 (18) – szpiegowski, Pol. 2025
- 4.15 **Klan** (1427) – telen., Pol.
- 4.50 **Zaraz wracam** 2 (135) – serial obycz., Pol. 2025



20.00 Ekstradycja 2 (3, 4) Szantażowana przez Nadzieję Sabina podpisuje umowę kredytową, co oznacza dla niej bankructwo. Tymczasem Halki na własną rękę postanawia wykraść narkotyki z policyjnego skarbca. **135 min**

- 22.15 **Misja Afganistan** (5) – serial wojenny, 2012
- 23.25 **Ostatni prom** – dramat obycz., 1989, wyk. Krzysztof Kolberger
- 1.25 **Czeka na nas świat** – komediodramat, 2006, wyk. Sebastian Pawlak
- 3.30 **Haker** – komedia sensacyjna, 2002, wyk. Bartosz Obuchowicz
- 5.30 **Leben** – krótkometraż.



21.05 Zabójca broń 3 (4, 5) – USA 2018
Niespodziewana wizyta burzy spokój Cole'a i przywołuje wspomnienia z czasów służby w CIA. Murtaugh dowiadyuje się, że mógł doprowadzić do skazania niewinnego człowieka. **115 min**

- 23.00 **Kryminalne zagadki Las Vegas** (17, 18) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 0.45 **Castle** 8 (9, 10) – serial krym., USA 2015-2016
- 2.40 **Zabójca broń** 3 (4) – serial sensacyjny, USA
- 3.35 **FBI** 2 (4) – serial krym.
- 4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (5) – serial krym.
- 5.10 **Blok promocyjny AXN**



21.00 Zapiski śmiertelnika – Polska 2025
50-letni F.P. (Ireneusz Czop, zd.) chce zakończyć swoje życie. Ukazuje mu się duch ojca (Marian Dziedziel, zd.), który przed laty popełnił samobójstwo. **95 min**

- 22.35 **Kukułka** – thriller, Niemcy/USA 2024
- 0.15 **Skok stulecia** 2 – sens., USA/Kan./Hiszpania 2025
- 2.25 **Pani od polskiego** – dramat obycz., Pol. 2025
- 4.25 **Silniejszy** – film dokum.
- 5.40 **Czarna woda** – film krótkometraż., Pol.

13 ULICA

- 6.25 **Zbrodnie idealne** (11, 12) – serial kryminalny, Pol. 2017
- 8.40 **Petra** 4 (1) – serial krym., Wł.
- 10.30 **Agenci NCIS: Los Angeles** 14 (13, 14) – sens.
- 12.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów** 3 (1, 2) – sens.
- 14.10 **Zbrodnie idealne** (13, 14)
- 16.20 **Petra** 2 (1) – serial krym.
- 18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles** 14 (15, 16) – sens.
- 20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów** 3 (3, 4) – sens.
- 22.00 **Równoległe śledztwo** (5) – serial kryminalny, Fr. 2023
- 0.00 **Niepokojące zaginięcia: Strach na kampusie** – film kryminalny, Fr. 2024
- 2.00 **Petra** 2 (1) – serial krym.
- 3.50 **Zbrodnie idealne** (13, 14) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (82-84) – dok.
- 7.30 **Doktor Martin** (10)
- 8.30 **Przyjaciółki** (275, 276)
- 10.25 **Świat według Kiepskich** (120, 121, 188, 189, 56, 57)
- 14.00 **O psie, który wrócił do domu** – film familijny, Chiny/USA 2019
- 15.55 **Gran Turismo** – dramat przygodowy, USA/Jap. 2023
- 18.45 **Zmartwychwstały** – dramat obycz., USA 2016
- 21.00 **Terminator: Mroczne przeznaczenie** – film s.f., Chiny/USA/Hiszpania 2019
- 23.40 **Venom 2: Carnage** – film s.f., USA/Chiny 2021
- 1.45 **Fala zbrodni** (57) – sens.
- 2.45 **Ślad** (12, 13) – serial krym.
- 4.40 **Na ratunek 112** (827, 828)

HBO

- 9.25 **Żegnaj, Christopher Robin** – dramat biograf., Wielka Brytania 2017
- 11.10 **Światelko w tunelu** – komediodramat, USA 2024
- 13.05 **Wszystko po na pół** – komedia, Niemcy 2024
- 14.55 **Witajcie w Marwen** – film biograficzny, USA/Jap. 2018
- 16.50 **Bezmiar** – dramat obycz., Francja/Włochy/Francja 2022
- 18.30 **Amrum** – dramat wojenny, Niemcy 2025
- 20.00 **Panna młoda!** – horror, USA 2026
- 22.10 **Euforia** 3 (8) – serial obycz.
- 23.40 **Queer** – dramat obyczajowy, Wł./USA 2024
- 2.00 **Na rauszu** – komediodramat, Dania/Holandia/Szwecja 2020

WARNER TV

- 8.10 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** 9 (5) – serial sens.
- 9.05 **Bajer z Bel-Air** 3 (8, 9)
- 10.05 **Prawy Agat** (5) – obycz.
- 11.05 **Pełna chata** 6 (9, 10)
- 12.10 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** 9 (6, 7) – sens.
- 14.00 **Bajer z Bel-Air** 3 (8-11)
- 16.00 **Pełna chata** 6 (9-12)
- 18.10 **Randka z billboardu** – film familijny, USA 1998
- 20.00 **Dowód życia** – dramat sensacyjny, USA 2000
- 22.35 **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987
- 0.15 **Szczęściarz** – dramat obyczajowy, USA 2012
- 2.20 **Mad Max: Na drodze gniewu** – film s.f., Australia/USA 2015, wyk. Tom Hardy

ALE KINO+

- 7.40 **Cudak** – dramat wojenny, Polska 2021
- 9.35 **Mother Dear**
- 10.00 **Bestia** 2 (1, 2) – krym., Kan.
- 12.05 **Ver** 13 (2) – serial krym.
- 14.00 **Perfect Days** – dram.
- FILM obycz., Japonia/Niem. 2023
- 16.25 **Terapia dla par** – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
- 18.15 **Ver** 13 (3) – serial krym.
- 20.10 **Wiem, co widziałam** (1, 2)
- 22.20 **Aż do piekła** – dramat kryminalny, USA 2016
- 0.25 **Zaginieni** (5, 6) – sens.
- 2.45 **Kruk. Szeptły slychacz po zmruku** (1) – serial krym.
- 3.40 **Zurek** – film obyczajowy, Polska 2003
- 4.55 **Swoboda** – krótkometraż.
- 5.10 **Belfer** 3 (1) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 14.05 **Piękna łąka kwietna**
- 14.35 **Jutro będzie nasze** – komediodramat, Wł. 2023
- 16.30 **Morderstwo w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
- 17.55 **Hollywood Buzz** – mag.
- 18.20 **Wujowy dwór** – komedia, Wielka Brytania/USA 2025
- 19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 **Rocznica** – thriller, USA 2025, wyk. Diane Lane
- 21.50 **Franz Kafka** – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
- 23.55 **Podróż z seryjnym zabójcą** – thriller, USA/Wielka Brytania 2023
- 1.30 **Balkanska vendetta** 2 – film sensacyjny, USA/Włochy/Hongkong 2024

SCI FI

- 6.00 **Prométhée** (2)
- 7.00 **The Ark** 2 (2-4) – serial s.f.
- 10.00 **Bibliotekarze** (7, 8)
- 11.50 **Czarodziejki** 7 (15, 16)
- 13.40 **Grimm** 4 (13, 14) – fantasty
- 15.30 **Bibliotekarze** (9, 10) – serial przyg., USA 2014
- 17.20 **Czarodziejki** 7 (17, 18) – serial fantasy, USA 2005
- 19.10 **Grimm** 4 (15, 16) – fantasty
- 21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (1) – serial s.f., USA
- 22.00 **Zapowiedź** – thriller, USA/Wlk. Bryt./Australia 2009
- 0.30 **Zabójca roboty** – film s.f., Australia 2020
- 3.20 **Czarodziejki** 7 (17, 18) – serial fantasy, USA 2005
- 5.00 **Prométhée** (2)

PARAMOUNT NETWORK

- 10.30 **Pingwiny z Madagaskaru** 2 (1) – serial animowany
- 11.00 **Kroniki Spiderwick** – film fantasy, USA 2008
- 13.00 **Czarodziejki** (5, 6)
- 15.00 **Dwoje do poprawki** – kom. romant., USA 2012
- 17.20 **Mission: Impossible** 3 – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
- 20.00 **Indiana Jones** – film s.f., USA 1984
- 22.30 **Mechanik: Prawo zemsty** – sens., USA 2011
- 0.10 **Planeta Singli. Osiem historii** (2) – serial kom.
- 1.05 **Koliber** – dramat sens., USA/Wielka Brytania 2013

FX

- 9.00 **Z archiwum X** (22) – s.f.
- 10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
- 11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 1)
- 13.45 **Agenci NCIS** (9, 10) – sens.
- 15.35 **FBI** 4 (22) – krym., USA 2021
- 16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
- 18.20 **Z archiwum X** (23) – s.f.
- 19.15 **FBI** 3 (1) – serial kryminalny
- 20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (2, 3)
- 22.00 **Matlock** (9) – serial krym.
- 22.55 **Z archiwum X** (23) – s.f.
- 23.55 **FBI** 3 (1) – serial kryminalny
- 0.50 **Agenci NCIS** (10) – sens.
- 1.45 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA

KINO TV

- 8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** 3 (1, 2)
- 11.00 **Panna Scarlet i komisarz** 2 (1, 2) – krym.
- 13.10 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
- 15.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** 3 (3, 4)
- 17.50 **Panna Scarlet i komisarz** 2 (3, 4) – krym.
- 20.00 **Liberator** – film sensacyjny, USA/Fr. 1992
- 22.10 **Liberator** 2 – film sensacyjny, USA 1995
- 0.10 **Efekt motyla** – thriller, USA 2004, wyk. Ashton Kutcher
- 2.20 **Opętanie** – horror, USA 1999, wyk. Kevin Bacon
- 4.50 **Klasyka krótkich animacji** (2) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

- 9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
- 10.45 **Premierowa jazda** – mag.
- 11.05 **Naruto** (25, 26, 1-4) – anime
- 14.00 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
- 14.35 **Godzina zero** (1, 2) – krym.
- 16.15 **Łapu capu Extra** (131)
- 16.25 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** 3 (1, 2) – dok., Niem.
- 18.25 **The Office** PL (1-3) – kom.
- 20.00 **Król i zdobywca** (1, 2) – serial historyczny
- 22.00 **Minuta ciszy** 2 (3, 4) – serial obycz., Polska 2025
- 0.10 **Nie zostawiaj mnie** (1, 2) – serial kryminalny, Wł. 2022
- 2.05 **Powrót** (1, 2) – kom., Pol.
- 4.10 **Chwile szczęścia** (5, 6)

CANAL+ 360

- 14.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (5)
- 15.00 **Chwila prawdy** (8) – dok.
- 16.00 **Nepal** – z zachodu na wschód – film dokum.
- 17.00 **Zholowani: cieżarówkami w opalach** 7 (17) – dok.
- 18.00 **Porzucone konstrukcje** 4 (2) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.55 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (4)
- 19.50 **Zholowani: cieżarówkami w opalach** 7 (18) – dok.
- 20.50 **Co poszło nie tak** (5)
- 21.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (2) – serial dokum.
- 23.00 **Zasada przyjeźności** (7) – serial kryminalny

TLC	TLC
8.00 Dom wygrany na loterii 13	
9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko	
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA	
11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporam! (11)	
13.00 Dr Pryszczyla 3	
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show	
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach	

POLSAT	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (17, 18) – serial obycz., Pol. 2013	
8.00 Co ludzie powieją (5, 6) – serial komediowy, Wielka Brytania 1990	
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (67, 68) – reality show, Polska 2022	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (132, 133) – reality show, Polska 2025	
14.30 Kolacja w ciemno (7, 8) – pr. rozrywk., Pol. 2022	
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (23) – reality show, Pol. 2015	

STYL	TVN STYLE
5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2018	
5.50 Damy i wieszniaczki. PL 7 (2) – serial fab.-dok.	
6.45 Pogromcy chaosu (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025	
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn	
11.20 Ugotowani (9, 10) – pr. kulin.-rozrywk., Pol. 2013	
13.30 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2018	
15.35 Jestem z Polski 15 (10, 11) – serial dokum.	
17.40 Kuchenne rewolucje (1-3) – pr. rozr., Pol. 2025	

Discovery	DISCOVERY CHANNEL
6.00 Wyzwanie: przetrwanie (3)	
7.00 Budowa na końcu świata: Chatka w Ohio	
8.00 Gorączka złota: Zapomniane kopalnie	
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów	
10.00 Klan z Alaski	
11.00 Przetwać nad Junkonem	
12.00 Fani czterech kółek 16	
13.00 Nagi instynkt przetrwania: rozbitkowie	
15.00 Złomowisko PL 12 (7-13)	

TVP	TVP HISTORIA
6.25 Był taki dzień (582) – fel.	
6.30 Wojownicy czasu	
8.30 Pogranicze w ogniu (15) – serial sens., Polska	
9.35 Zalana dolina – film dok.	
10.40 Szyszko-Bohusz – architekt	
11.45 Wszystkie kolory świata 3: Irlandia. Ślady mi Celtów – serial dok.	
12.55 Nieznana wojna na północy 2 (5) – dok.	
14.00 Królowie (28) – hist., Pol.	
14.35 Pogranicze w ogniu (16) – serial sens., Polska	
15.40 Sensacje XX wieku	

FOKUS	FOKUS TV
6.00 Wehikuł czasu	
6.05 48h. Zaginięni (37)	
7.00 Byli sobie podróżnicy (4, 6, 7, 9) – serial anim., Fr.	
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (7)	
10.00 Gwiazdy lombardu (69, 1, 2) – reality show	
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Pearl Harbor	
13.00 Poszukiwacze historii (2, 3)	
14.00 Ludzie na wojnie – rok w Ukrainie (3, 4) – dok.	
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (3, 4) – dok.	
18.00 Rolnicy. Podlasie (6, 7)	

20.00 Kilogramy do szczęścia 2
21.00 Nie do uwierzenia!
22.00 Premiera: Transplantacja: drugie życie
23.00 Moje koszarne story 2
0.00 Dr Pryszczyla 4
1.00 Kilogramy do szczęścia 2

18.00 Nasz nowy dom (254, 255) – reality show
20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (7-9) – reality show
23.00 Gry małżeńskie (204, 85) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (5, 6)
3.05 Wzięcie kobiet (50, 51) – serial dokum.
4.00 Zdrady (84, 85)

20.50 Ugotowani (4)
21.50 Jestem z Polski 16 (2) – serial dokum., Pol. 2025
22.50 Jestem z Polski 15 (17) – serial dokum., Pol. 2025
23.45 Hotel Paradise 11 (7)
0.45 Prince Charming (4, 5)
2.10 Apetyt na miłość (5)
3.15 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (5, 6) – mag.

22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania 12
0.00 Mike Brewer: przerobit i sprzedac (2)
1.00 Hot rod wg Kingida
2.00 Militarista na warsztat 3 (2) – serial dok.
3.00 Królowie asfaltu (3)
4.00 A2 – autostrada na Zachód (20)

17.40 Czas honoru (67)
18.35 Encyklopedia II wojny światowej
19.40 Królowie (67) – hist., Pol.
20.15 Ekstradycja 2 (8) – sens.
21.20 Dzień, który zmienił Azję (1, 2) – cykl dokum.
23.15 Sensacje XX wieku
1.20 Encyklopedia II wojny światowej: Molotow

20.00 Galileo (5)
21.00 Tajemnice zamków (6) – serial dokum., Kan. 2023
22.00 Życie intymne Hitlera (3, 4) – serial dokum., 2020
0.00 Starożytni kosmici (9) – serial dokum., USA 2009
1.00 Rolnicy. Podlasie (45-48) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (12, 1)

METRO	METRO
8.35 Szpital (736, 737) – paradok.	
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (305, 306)	
12.35 Szkoła (695) – paradok., Pol.	
13.35 Zapis na życie 5 (6)	
14.35 Zapukaj do moich drzwi (151) – telen., Turcja 2020	
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.	
17.00 Fani czterech kółek 16	
18.00 Prawo Agaty 5 (5) – obycz.	
19.00 Kartoteka 10 (21, 22)	
21.05 Kryminalni (4, 5) – krym.	
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (16) – krym.	
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.	
1.10 Szpital (732) – paradok., Pol.	
2.10 Szkoła (827, 828) – paradok.	
4.10 Nowa Mają w ogrodzie 3	

ZOOM	ZOOM
8.00 Strażnik Teksasu 8 (8, 9)	
9.50 MacGyver (1, 2) – serial sens.	
11.55 Pułapki umysłu: Logika	
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	
15.30 Sensacje XX wieku – hist.	
17.50 Wojciech Ciejrowski – boszo przegz świat	
20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (8, 9) – sens.	
22.00 Dynamo – najlepsze momenty – film dokum.	
23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018	
0.15 Magia nagosci. Polska 4	
1.25 Magia nagosci – pr. rozrywk.	
2.40 Love Kabaret – pr. rozr., Pol.	
3.35 Kabaretowe przeboje 3	
4.50 Love Kabaret – pr. rozr., Pol.	

FOOD	FOOD NETWORK
8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
9.15 Smaczny Dubaj – reportaży	
9.50 Smaczny Mediolan	
10.20 Smaczny Zanzibar	
10.55 Sztuka miesa – mag. kulin.	
13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr.	
14.10 Akcja: Restauracja! 15.10 24/24 – maraton kulinarny	
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.15 Magda gotuje internet	
21.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.	
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	
19.50 Kulinarny poker	
20.50 Ogniem i patelnia 3	
21.55 Pyszne miejscówki – mag.	
23.00 Akcja: Restauracja! 19	
0.00 Człowiek kontra jedzenie	
1.30 Zamiana szefów kuchni	

SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?	
8.00 Jak działa wszechświat?	
11.00 Pogromca mitów w akcji	
13.00 Podziemne sekrety	
15.00 Jak działa wszechświat? 6	
17.00 Jak działa wszechświat?: Koszmary gwiazd neutronowych – serial dokum.	
18.00 Jak to jest zrobione?	
21.00 Na tropie legendarnych potworów: Mothman, człowiek-łma; Diabeł z New Jersey – serial dokumentalny	
23.00 Tajemnice Alaski: Potwór z alaskińskiego jeziora; Nawiedzona chatka i olbrzymi	
1.00 Jak działa wszechświat? 6	
3.00 Jak działa wszechświat? 6	
4.00 Podziemne sekrety	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Era supertransportu: Kolej	
13.00 Wojna wiedziana z powietrza	
15.00 Strzegac granic	
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic	
17.00 Zaginięte skarby Biblii	
18.00 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją	
19.00 Historia Związku Radzieckiego (3) – film dok.	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Skłócenie mimo kryzysu	
21.00 Ukryte pod miastami	
22.00 Inżynierie tragedie	
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Armagedon	
0.00 Katastrofa w przestworzach: Wątpliwości – dok.	

BBC EARTH	BBC EARTH
11.25 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.	
12.25 Zielona planeta – serial dok.	
13.35 Dynastia – serial dokum.	
14.40 W okowach mrozu – dok.	
15.40 Życie na pustkowi: powroty – serial dokum.	
16.40 Brytyjskie fabryki 10 – dok.	
17.45 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.	
18.45 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.	
19.45 Juliusz Cezar: narodziny dyktatora – serial dokum.	
20.55 Życie na pustkowi: powroty – serial dokum.	
21.55 W okowach mrozu – dok.	
22.55 Brytyjskie fabryki 10 – dok.	
0.00 Jak budowano imperia 5	

WP	WP
10.00 Hitler i zmierzch demokracji (2) – film dokum.	
11.00 Porzucone budowle 8	
12.00 Wariaci za kierownicą 2	
13.00 Makłowicz w podróży	
14.00 Pokochaj lub sprzedaj	
15.00 Vancouver 3: Lisa & Derek	
16.50 Pogoda	
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7 (3)	
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 2	
21.55 Pogoda	
22.05 Mistrzowie Kabaretu 5	
23.05 Mistrzowie Kabaretu 16	
0.05 Mistrzowie Kabaretu 12	
1.05 Mistrzowie Kabaretu 3	
2.00 Mistrzowie Kabaretu 11	

NOVA	NOVA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (17) – kom.	
10.30 Wzięcie – serial dokum.	
11.00 Poliro 6 – serial kryminalny	
15.00 Świat według Bunchy 4 (72-77) – serial komediowy	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (76, 73, 74) – serial kom., Pol. 1998-2001	
21.00 Zdrady (106) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (17, 18, 108) – krym., Pol.	
3.00 Łowca pedofilów – dok.	
1.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	
5.00 Pod lupą – magazyn	

HGTV	HGTV HOME & GARDEN
11.00 Zarobić na remoncie 6	
11.31 Usterka 11 (5, 6) – fab.-dok.	
13.00 Zbudujemy fajny dom 13	
14.00 Zbudujemy fajny dom 2	
15.00 Mieszkanie na miarę 2	
16.00 Mieszkanie na miarę	
17.00 Polowanie na ogród 8 – program rozrywkowy	
18.10 Złós remont 11 – pr. rozr.	
19.05 Będzie pięknie – pr. rozr.	
20.05 Dorota inspiruje	
21.00 Dorota we zarządzie! – rozr.	
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8	
0.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 9	
0.45 Kupujemy dom na plaży 25 – serial dokum.	

TRAVEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na Karaibach	
8.05 COOL gadżet – pr. rozrywk.	
9.10 Niezwykłe Stany Prokopa	
10.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	
12.30 Ciężarówka przez Stany	
14.55 Smakuj świat z Pascalem	
17.00 Wyciąg dookoła smaku – reality show	
19.00 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny	
21.05 Bromowiczy – serial dok.	
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	
0.55 Wyciąg dookoła smaku – reality show	
3.00 Bromowiczy – serial dok.	
5.05 Człowiek kontra jedzenie	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
11.00 Dzikie miejsca Europy	
12.00 Śmierć przychodzi po zmrzoku: Ciche miejsca – dok.	
13.00 Przędziwna planeta	
14.00 Dzikie koty Tajlandii – dok.	
15.00 Walki zwierząt 16.00 Zdłoczone Stany Zwierzęce	
16.30 Zwierzęce geniusze – dok.	
17.00 Oko w oko z dziką naturą	
18.00 Niezwykłe stworzenia Australii – dok., Wlk. Bryt.	
19.00 Zwierząt w amoku	
20.00 Niezwykłe żywioły	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Sekretne życie ośmiornic: Metamorfozy	

POLSAT WIASAT	HISTORY
12.15 Military ranking	
13.25 Ciemna strona starożytności Grecji	
14.35 Hitler i jego władza	
15.45 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Albert Speer – dok.	
16.35 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (1) – dok., Wlk. Bryt.	
17.50 Wojna światowa: 1914-1945	
18.50 Military ranking	
20.00 Kleopatra: tajemnicza władczyni	
21.00 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora	
22.10 Przewodcy III Rzeszy	
23.20 Zaginięcie miast Biblii (1) – film dokum., Wielka Brytania	

CANAL KUCHNIA	KUCHNIA
15.45 Włoska kuchnia Gino: Dla rodziny – serial dokum.	
16.15 Sachie w Nowej Zelandii 2	
16.40 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.	
17.35 Luke Nguyen w Indiach	
18.30 Jakubiak rozgrzyza Małgę	
18.55 Nie tylko kimchi 2 – mag.	
19.25 M jak mięso 3: Meksyk	
19.50 M jak mięso 4: Turcja – dok.	
20.15 Dzień dobry, obiad 2	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11	
23.00 Babelki: historia szampana – dok., Wlk. Bryt.	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO HD
12.50 Gardeners' World 16	
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.	
15.00 Kupcie sobie zamek! 2	
15.55 Meblotwórcy 5 – mag.	
16.50 Gardeners' World 16	
18.05 Uczestka na wieś 25 – dok.	
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.	
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.	
22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.	
22.30 Patent na zielen – mag.	
22.55 Daleko od miasta 14 – dok.	
23.20 Zbudujemy ten dom 3	
23.45 TkaninOWE kreacje – mag.	

SUPER	POLSAT
10.30 SuperZłucie – serial dokum.	
11.30 Świat według Kiepskich (361-364) – serial kom., Polska	
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.	
16.00 Ninja Warrior Polska	
18.00 Świat według Kiepskich (463, 464, 502, 503) – kom.	
20.00 Złomiarze – serial dokum.	
21.00 Elizjum – dramat	
FILM s.f., USA 2013	
FILM s.f., USA/Kanada 2012	
1.45 Świat według Kiepskich (87, 98, 442, 443) – kom., Pol.	

TVP	KOBIETA
14.30 Omnibus – szczyby i madry – dogrywka	
15.00 Piękno, zgłoś się!	
15.30 Ojciec Mateusz 30 (383, 384) – serial kryminalny	
17.25 Pieszo przez dziką Rumunię – dok., Austria	
18.30 Gabi Drzewicka zaprasza – talk show	
19.30 Miłość i nadzieja (263)	
20.30 Wichrowe wzgórze (244)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (244) – serial obycz.	
22.30 Baby boom, czyli Kogel	
FILM Mogel 5 – komedia, Pol. 2024	
0.10 Kocham Cię, Polsko! – rozr.	

||
||
||

TVP SPORT TVP SPORT D3 T2
9.25 Piłka nożna: Turniej o Puchar Tymbaru w Warszawie (live)
11.55 NBA Action
12.25 Koszykówka 3x3 : MŚ - Warszawa - turniej kobiet i mężczyzn (live)
16.10 Droga do mundialu 2026 - magazyn piłkarski
16.45 Kamera TVP Sport
17.25 Mundial. Teatr emocji
18.25 Koszykówka 3x3 kobiet: Madagaskar - Holandia, Azerbejdżan - Polska (live)
19.20 Koszykówka 3x3: MŚ - Warszawa (live)

EUROSPORT 1
9.45 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - Cwierćfinał
10.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - Cwierćfinał (live)
13.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - Cwierćfinał (live)
15.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - Cwierćfinał (live)
18.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - Cwierćfinał
19.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia - 5. etap

POLSAT SPORT 1
5.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów - mecz: Belgia - Polska (live)
8.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów - mecz: Tajlandia - Serbia (live)
11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów - mecz: Belgia - Polska
13.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów - mecz: Chiny - Czechy (live)
15.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Belgia - Polska
17.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów - mecz: Dominikana - Turcja (live)

TVP ABC TVP ABC D3 T2
9.30 Domisie
10.00 Zagadki zwierzoqramadki
10.20 Przygody Bolka i Lolka
10.45 Reksio
11.05 Małe i duże przygody Miffy
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strzałak Sam
12.25 Domisie
13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
13.20 Pszczółka Maja
13.50 Lupin wśród bajek
14.05 Lassie i przyjaciele
14.45 Yakari
15.15 Al-chemik

MINIMINI+
9.31 Smerfy
10.25 Ciekawski George 6
10.51 Basia 2
11.17 Koci domek Gabi
11.45 Mush-Mush i Grzybaski
12.10 Strzałak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyny 2
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyny 2
13.30 Koci domek Gabi
13.55 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieski, gazu! 2
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy

TVN 24
6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.30 Rozmowa Piaseckiego - program publicystyczny
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo - magazyn informacyjny
16.00 Fakty po południu

20.20 Koszykówka 3x3: MŚ - Warszawa 2026 - mecz: Madagaskar - Czechy, mecz: Holandia - Polska (live)
21.15 Piłka nożna - mecz towarzyski: Polska - Nigeria (live)
23.20 Sportowy wieczór - program informacyjny

20.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz czwterćfinałowy gry pojedynczej (live)
23.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu - mecz czwterćfinałowy gry pojedynczej
1.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia - 5. etap

20.35 Piłka nożna - mecz towarzyski: Holandia - Algieria (live)
23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Belgia - Polska
0.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów - mecz: Brazylia - Holandia (live)
3.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Belgia - Polska

15.35 Bella i Sebastian
16.05 Krecio
16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści
17.05 Dino Ranczo
17.30 Piotruś Królik 2
18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana
18.25 Leo da Vinci
19.00 Tyciaki

15.55 Mały Charlie
16.05 Mega Ekspres
16.30 Ciekawski George 7
17.00 Strzałak Sam 16
17.25 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.56 Smerfy
18.25 Lesna rodzina: Pamiętnik Frei
18.50 Baczne oczka

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 Szkló kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Kroniki sportowe
0.45 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT CANAL+ SPORT
6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań - Górnik Zabrze
8.25 Premier League Stories (3)
9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska
11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska
13.30 8 wspaniałych (2)
14.40 Premier League Review
15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska
18.00 Premier League Review
20.00 Premier League Stories (43)
20.35 Champions Club
22.15 Premier League Review
23.20 Premier League Stories (43)
0.00 Boks: Gala w El Paso
2.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia - Arka

EUROSPORT 2
12.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie
13.00 Kolarstwo: Giro d'Italia - podsumowanie
14.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia - 4. i 5. etap
18.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Loudevielle - zjazd mężczyzn
19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie
20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie
21.00 Kolarstwo: Giro d'Italia
22.00 Discovery golf
22.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia - 5. etap
0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie

POLSAT SPORT 2
10.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Rabacie
12.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga - 2. finał: Industria Kielce - Wisła Płock
14.30 Cafe Futbol
16.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga - mecz półfinałowy fazy play-off
18.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold - Turku 2026 (live)
20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga - półfinał fazy play-off (live)
22.15 Siatkówka kobiet: LN: Francja - Japonia (live)
0.30 Magazyn Polskiego Sportu

NICKELODEON
8.10 Marsupiliami
8.40 Harmidom 5
9.30 Wyłde Pak - zakrecona
12.25 Niebezpieczni Tajniacy
10.25 Niebezpieczni Henryk 5
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 4
12.45 Harmidom 3
13.05 SpongeBob
Kanciasporty 11
14.30 Harmidom
15.30 Smerfy
16.00 SpongeBob
Kanciasporty 9
16.25 SpongeBob
Kanciasporty 14
16.40 Patryk Rozgwiazda Show 4

TELETOON+
8.20 Kumple z dzungli - na ratunek!
8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy muszkietierki
10.26 Angelo rzadzi
10.52 Siostry 2
11.22 Polly Pocket 6
12.16 Charlotte i trzy muszkietierki
12.45 Kumple z dzungli na ratunek! 3
13.13 Kumple z dzungli - na ratunek!
13.39 Polly Pocket 6
14.22 Dinuś i Lusja
14.50 Siostry 2

TVP Info_ TVP INFO
17.00 Dzień w godzinę
16.00 Telexpress
17.15 Telexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt - Ring wolny informacyjny 19.30
20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2 CANAL+ SPORT 2
8.20 Tenis: Turniej WTA w Dosze - finał gry pojedynczej: K. Muchová - V. Mboko
10.45 Tenis: Turniej WTA w Dubaju - finał gry pojedynczej: Elna Switolina - Jessica Pegula
13.00 Tenis: Turniej WTA w Meridzie - finał: C. Bucsa - M. Frech
16.00 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells - finał gry pojedynczej: A. Sabalenka - J. Rybakina
19.30 Tenis: Turniej WTA w Miami: Magda Linette - Iga Świątek
22.20 Tenis: Turniej WTA w Miami - finał: A. Sabalenka - C. Gauff
1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Lech Poznań - Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 1
6.00 Magazyn sportowy
6.30 Magazyn sportowy
7.00 Magazyn sportowy
7.30 Magazyn sportowy
8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka
10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska
12.00 Piłka nożna: Liga włoska
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka
16.00 Piłka nożna: Liga włoska
18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska
20.00 Magazyn sportowy
20.40 Formula 1: GP Kanady
22.40 Magazyn sportowy
23.20 Magazyn sportowy
0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka
2.00 Piłka nożna: Liga włoska
4.00 Magazyn sportowy
4.30 Magazyn sportowy

POLSAT SPORT 3
8.30 Piłka nożna z archiwum
11.00 Piłka nożna z archiwum
13.00 Motocyklowe Mistrzostwa Świata: Grand Prix Włoch - podsumowanie
14.00 Piłka nożna z archiwum
16.45 Siatkówka kobiet: LN - mecz: Ukraina - USA (live)
19.50 Piłka nożna: Dania - Demokratyczna Republika Konga (live)
21.15 Siatkówka kobiet: LN: Włochy - Bułgaria (live)
23.30 Siatkówka kobiet: LN
2.00 Sporty walki: Babilon MMA 49 w Radomiu: Paweł Polityło - Błażej Majdan 22.11.2024

NICK JR.
8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2
9.55 Tim Rex wśród gwiazd
10.10 Przygody Misia Paddingtona
11.05 Małe Królestwo Bena i Holly
11.30 Dora 2
11.55 Rubble i jego ekipa 2
12.25 Rubble i jego ekipa
12.45 Psi Patrol 2
13.40 Barbapapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.00 Rapata ekipa
16.00 Małe Królestwo Bena i Holly
16.30 Psi Patrol 5

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

POLSAT NEWS
8.00 Nowy dzień
10.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
16.50 Wydarzenia 15:50
17.10 Więcej „Wydarzeń”
16.30 Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 Punkt widzenia Szubartowicza
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.50 Debata Gozdyry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS 5 CANAL+ SPORT 5
10.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga
11.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: INNPRO ROW Rybnik - Wilki
14.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów - Abramczyk Polonia Bydgoszcz
17.00 Żużel: PGE Ekstraliga - mecz: KS Toruń - Gezet Stal Gorzów
20.00 Żużel: PGE Ekstraliga - mecz: Falubaz - FOGO Unia Leszno
22.45 Boks: Gala w El Paso - waga lekka: S. Han - H. Holm
23.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Lech Poznań - Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 2
9.00 Magazyn sportowy
9.30 Magazyn sportowy
10.00 Formula 1
12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka
14.00 Piłka nożna: Liga włoska
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka
18.00 Magazyn sportowy
18.30 Magazyn sportowy
19.00 Piłka nożna: Liga włoska
21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska
23.00 Magazyn sportowy
23.30 Magazyn sportowy
0.00 Piłka nożna: Liga francuska
2.00 Magazyn sportowy
2.30 Magazyn sportowy
3.00 Magazyn sportowy

POLSAT PLAY
6.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Ziomiarze
18.05 Poszukiwacze historii - serial dokumentalny
20.00 Zawód glina - serial dokumentalny
21.00 Ziomiarze - serial dokumentalny
22.00 Więzienie - serial dokumentalny
22.35 Łowca pedofilów
23.05 Więzienie
4.00 Starożytni kosmici

TVP TURBO TVN TURBO
12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Zawodowi handlarze
19.00 Naprawy nie do naprawy
19.45 Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia
20.15 Jeździć, obserwować
21.00 Wojny samochodowe
22.00 Raport Turbo
22.15 Duda kontra Szafrański
23.00 Mota kombat
23.45 Z drugiej ręki
0.25 Usterka 16

TVP TVS 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: Po burzy nadchodzi miłość - film obyczajowy, Niemcy 2019
Kino TVS: Rosamunde
FILM Pilcher - Jeden doktor i trzy kobiety - melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2016
23.35 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział

TRWAM TV TRWAM D3 T2
16.10 Na zdrowie
16.30 Rozmowy o edukacji
16.50 Muzyczne chwile
17.00 Po stronie prawdy
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.20 Odnałóż siebie
19.30 Bóg z nami
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.50 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Przetrawiliśmy
22.30 IV rozbiór Polski

63. KFPP W OPOLU • DEBIUTY I SUPERJEDYNKI

To święto polskiej piosenki!

W czwartek 4 czerwca rozpoczyna się Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu, który potrwa do niedzieli 7 czerwca. Pierwszego dnia odbędą się „Debiuty”, „SuperJedynki” oraz jubileusz Anny Wyszkonii!

➔ 63. KFPP W OPOLU CZ
4.06 godz. 20.00 TVP 1

Kiedy spojrzymy na historię Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu, widać wyraźnie, że w błyskawicznie zmieniającym się świecie jest to jeden z najbardziej trwałych elementów naszego kulturalnego krajobrazu. Jego pierwsza edycja odbyła się w 1963 roku i od tej pory tylko raz został odwołany. Miało to miejsce w 1982 roku z powodu wprowadzenia stanu wojennego. Poza tym jednym wyjątkiem każdego roku, mimo różnych okoliczności i wydarzeń, festiwal i relacjonująca go telewizyjna Jedynka zapraszają wielbicieli polskiej piosenki do Opolu na weekend pełen muzyki. Tak będzie i w tym roku.

Debiutanci i gwiazdy

W ubiegłym roku koncert „Debiuty” wygrał Daniel Godson z piosenką „Czuję, więc jestem”. Festiwal w Opolu był dla niego prawdziwą trampoliną do sukcesu, bo

już w tym roku młody wokalista wydał swój pierwszy album i ruszył w trasę koncertową. Pojawi się również dziś na scenie. Czy w jego ślady pójść tegorocznymi debiutantami? Wśród nich zobaczymy m.in. dwie laureatki „Szansy na sukces”, czyli Małgorzatę Boć, która wygrała w jesiennej edycji programu, oraz Maję Oleśków – zwyciężczynię wiosennej edycji. Obok młodych wokalistów na scenie wystąpią również: Doda, Natalia Przybysz, Anna Maria Jopek, Kamil Bednarek, Sławek Uniatowski, Natalia Szroeder, Antek i Kuba Sojka (synowie zmarłego Stanisława Sojki), a także zdobywca nagrody publiczności na ubiegłorocznym koncercie „Debiuty” – Stasiak Kukulski. Zaśpiewają utwory w hołdzie Magdzie Umer i Michałowi Urbańskiemu.

W przerwie między głosowaniem wystąpi Anna Wyszkonii, która w tym roku obchodzi 30-lecie pracy artystycznej. Piosenkarka debiutowała w 1996 roku z zespołem Łzy, a od 2009 roku z powodzeniem rozwija karierę solową. Jak sama mówi, Opole to dla niej szczególne miejsce i dlatego swój jubileusz zaprzagnęła świętować właśnie tu. Zaśpiewa swoje największe prze-

boje. Nie zabraknie też wspaniałych gości, którzy sprawią, że ta piękna rocznica na długo pozostanie w pamięci publiczności.

SuperJedynki!

Po przerwie, o godzinie 21.55, rozpocznie się wielki koncert „SuperJedynki”! Pierwszy raz nagrody te wręczono w 2000 roku. Triumfowała wówczas Kayah, która odebrała statuetkę w kategorii najlepsza wokalistka, a trzy kolejne – razem z Goranem Bregoviciem – za przebój roku, najlepszą płytę popową i najlepszy teledysk. Od tego czasu minęło ponad ćwierć wieku. Od dwóch lat SuperJedynki trafiają do rąk artystów za całokształt ich twórczości. Wśród tegorocznych laureatów znajdują się m.in. Ralph Kaminski, Natalia Kukulka, Afromental, Renata Przemyk, Dżem, Kombii, Luxtorpeda, Nocny Kochanek oraz Majka Jeżowska.

Co nas czeka w kolejne dni festiwalu? W piątek 5 czerwca zobaczymy „Premiery” i „Hip-hop. Jedno podwórko 2”, a w sobotę 6 czerwca – show „Autobiografia – Jubileusz Bogdana Olewicza” oraz „Kabaret Neo-Nówka. 25-lecie”. W niedzielę 7 czerwca Opole zaprasza na koncert „45 lat – Jubileusz Lady Pank” i na koniec – na widowisko „Kiedy mnie już nie będzie. W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej”. MJ

W tym roku Anna Wyszkonii będzie świętować w Opolu jubileusz 30-lecia pracy artystycznej!

Rockowy gigant, czyli zespół Luxtorpeda otrzyma nagrodę SuperJedynki.

W „Debiutach” zobaczymy m.in. Maję Oleśków – zwyciężczynię „Szansy na sukces”. NSA



KOLAGENCITO

- wspieraj odbudowę organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, matowe i wiotkie włosy, łamliwe paznokcie, cellulit, opadające powieki i policzki, dyskomfort łokci, kolan, bioder, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i więzadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do trudności trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto regularnie wspomagać wysokiej jakości,

dobroczynnym KolagenCito (ssać dziennie do 3 pastylek)!

Unikatowy KolagenCito niemieckiej firmy Reutter powstał dzięki bogatemu doświadczeniu jej ekspertów i niepowtarzalnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym. KolagenCito jest produktem opatentowanym i masz pewność, że ten produkt jest oryginalny i pochodzi od doświadczonej firmy Reutter. Marka Reutter jest znana od ponad 100 lat!

Z KolagenCito staraj się spowalniać oznaki starzenia i wspomagaj jednocześnie swoje samopoczucie oraz kondycję.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 44 zł.

TVP 1

- 5.20 **Złoty chłopak** (304) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.10 **Akacyjowa 38** (872) – telenowela, Hiszpania 2015
- 6.45 **Ciebie Boga wysławiamy – jednym góralskim sercem i głosem** – program muzyczny, Polska 2025
- 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 **Pogoda Info**
- 8.15 **Czterdziestolatek** (4): Portret, czyli jak być Kochanym – serial obyczajowy, Polska 1974
- 9.10 **Ranczo 4** (47): W samo popołudnie – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.10 **Komisarz Alex 5** (56): Tajemnica spowiedzi – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.00 **Transmisja mszy świętej z bazyliki pw. Trójcy Przenajświętszej w Myszyńcu**
- 13.00 **Natura w Jedyńce: Honk – opowieść o pewnym gąsiorze** – film dokumentalny, USA 2022, reż. Cheryl Allison
- 14.00 **Złoty chłopak** (305) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 **Pogoda Info**
- 15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 **Dziedzictwo** (938) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 **Telexpress, Pogoda**
- 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 **Reportery** – magazyn reporterów
- 18.25 **Akacyjowa 38** (883) – telenowela, Hiszpania 2015 Dręczony wyrzutami sumienia Samuel zawozi Blancę do Diega. Leonor i Inigo planują podróz. 65 min
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.40 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.00 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Debiuty

Wydarzenie, które od lat otwiera drzwi do kariery w przemyśle muzycznym. Swoje piosenki zaprezentuje dziesięcioro wykonawców, m.in. Sara Girgis (zdj.), Martyna Baranowska, Karolina Charko, Michał Grobelny, Małgorzata Boć oraz Maja Olesków. 115 min



21.55 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Superjedyńki

W słynnym amfiteatrze zaprezentują się gwiazdy polskiej muzyki. Artyści wykonają swoje najpopularniejsze przeboje. Wystąpią m.in. Majka Jeżowska (zdj.), Dżem, Afromental, Luxtorpeda, Nocny Kochanek, Kombii, a także Natalia Kukulka, Ralph Kaminski i Renata Przemyk. 115 min



23.50 OBYCZAJOWY

Z biegiem lat, z biegiem dni (1, 2) – serial obycz., Polska 1980 (patrz obok)

2.35 **Powrót** (6-ost.) – serial komediowy, Polska 2022

3.25 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026

3.40 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026

4.05 **Reportery** – mag.

4.15 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026

4.40 **Notacje** – cykl dokumentalny, Polska 2007

TVP 2

- 5.30 **Bernadetta. Cud w Lourdes** – dramat biograficzny, Francja 2011, reż. Jean Sagols Rok 1858. Skromnej czternastoletce (Katia Miran) objawia się Matka Boska. Wiele osób bierze to za sygnał objawiania. Jednak do Lourdes zaczynają przybywać pielgrzymi i dochodzi do uzdrowień. 120 min
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 **Pytanie na śniadanie**
- 11.30 **Rodzinka.pl** (3) – serial komediowy, Polska 2011
- 12.00 **Wierzę w Ciebie** – dramat biograficzny, USA 2020, reż. Jon Erwin Muzyk Jeremy (KJ Apa) nawiązuje znajomość z gwiazdą chrześcijańskiego rocka. Jego mentor upatrzył sobie muzeum w sympatycznej Melissie (Britt Robertson). Jeremy postanawia zdobyć jej serce. 120 min
- 14.00 **Familiada** – teleturniej
- 14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.15 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (2): Mietek Szcześniak – widowisko, Polska 2026 Wokalistów ocenić będzie tym razem zdobywca Bursztynowego Słowika i trzykrotny laureat Fryderyków Mietek Szcześniak. Ma on na koncie wiele przebojów i imponujących duetów. 65 min
- 16.20 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- 17.20 **Panna młoda** (114) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Fadime upomina Meliha za poufalość wobec Sinem. Gülsüm i Beyza dodają „cudowny” środek do maści Cihana. Wkrótce mężczyzna dostaje wysokie gorączki. 55 min
- 18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 **Barwy szczęścia** (3327) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 19.55 **Domowe patenty 2** – mag. poradnikowy, Pol. 2026



20.05 MELODRAMAT

Dla Ciebie wszystko

Dawson (James Marsden, zdj.) przyjeżdża w rodzinne strony na pogrzeb tragicznie zmarłego przyjaciela, którego uważał za ojca. Odnawia relację z Amandą (Michelle Monaghan, zdj.), swoją dawną miłością. Uświadamiają sobie, że wciąż wiele ich łączy. 120 min



22.05 OBYCZAJOWY

Daleko od szosy (1)

Leszek Górecki (Krzysztof Stroiński, zdj.), mieszkaniowiec wsi, podczas zabawy w remizie poznaje Bronkę. Niebawem nawiązuje się pomiędzy nimi nić sympatii. Jednak chłopak, który nie chce spędzić całego swojego życia na pracy w gospodarstwie, postanawia wyjechać na Śląsk. 90 min



23.35 KOMEDIA

Księżniczka na Manhattanie

W dniu 35. urodzin Lexi (Emily Alatalo, zdj.) dowiaduje się, że musi porzucić dotychczasowe życie w Nowym Jorku. Ma 2 tygodnie na to, aby przygotować się do bycia... księżniczką. 95 min

POLSAT

- 4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 7.25 **Trolle 2** – film animowany, USA 2020, reż. Walt Dohrn Poppy z rozśpiewanego królestwa wyrusza do krain, gdzie mieszkają trolle uwielbiające inną muzykę. Stawia czoło Barb. 105 min
- 9.10 **Detektyw Bruno** – komedia, Polska 2022, reż. Magdalena Nieć Ośmioletni miłośnik zagadek (Iwo Rajski) mieszka w rodzinnym domu dziecka. W dniu urodzin znajduje wskazówkę prowadzącą do ostatniego ukrytego prezentu. W poszukiwaniach pomaga mu ulubiony serialowy detektyw (Piotr Glowacki). 145 min
- 11.35 **Madagaskar 2** – film animowany, USA 2008, reż. Eric Darnell (patrz obok)
- 13.30 **Maska Zorro** – film przygodowy, USA/Meksyk 1998, reż. Martin Campbell, wyk. Antonio Banderas, Anthony Hopkins, Catherine Zeta-Jones, Stuart Wilson (patrz obok)
- 16.25 **Skołowani** – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Jan Macierewicz Podrywacz Maks (Michał Czernecki) zostaje wzięty za osobę z niepełnosprawnością. Nie prosiuje pomyłki. Wkrótce ulega urokowi Julii (Agnieszka Grochowska), która porusza się na wózku. Zaczynają się spotykać, co prowadzi do zabawnych sytuacji. Mężczyzna nie chce przyznać się do kłamstwa, chociaż namawia go do tego przyjaciel (Marcin Perchuc). 145 min
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.20 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 **Sport, Pogoda**
- 19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



11.35 ANIMOWANY

Madagaskar 2

Lew Alex, zebra Marty, żyrafa Melman oraz hipopotama Gloria próbują wrócić do zoo. Samolot, którym lecą razem z pingwinami, ulega jednak awarii. Załoga musi awaryjnie lądować w samym sercu Afryki. Zwierzęta poznają tam swoich krewniaków, żyjących w dziczy. 115 min



13.30 PRZYGODOWY

Maska Zorro

Kalifornia, XIX w. Don Diego de la Vega, zwany Zorro (Anthony Hopkins), po 20 latach wychodzi z więzienia. Szuka swojej następcy. Zostaje nim sprytny złodziej Jaszek Alejandro Murrieta (Antonio Banderas, zdj.), który wkrótce zakochuje się w córce gubernatora (Catherine Zeta-Jones), odwiecznego wroga swojego mentora. 175 min



20.35 KOMEDIA

Pokojówka na Manhattanie

Polityk Chris (Ralph Fiennes, zdj.) ulega urokowi poznanej w nowojorskim hotelu Marisy (Jennifer Lopez, zdj.). Nie wie, że pracuje tam ona jako pokojówka. Kobieta nie prosiuje pomyłki. 135 min

- 20.35 **Pokojówka na Manhattanie** – komedia romantyczna, USA 2002, reż. Wayne Wang, wyk. Jennifer Lopez, Ralph Fiennes, Natasha Richardson, Stanley Tucci (patrz obok) Film zainspirowany prawdziwą historią syna gubernatora Nowego Jorku Nelsona Rockefellera, który w 1959 roku poślubił pracownicę rodzinnej rezydencji. 135 min
- 22.50 **Koniec świata, czyli kogel-mogel 4** – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Anna Wacziarg Kontynuacja zabawnych perypetii mieszkających wsi Brzózki – bohaterów popularnych komedii z lat 80. 125 min
- 0.55 **Azyl** – thriller, USA 2025, reż. David Fincher
- 3.20 **Nasz nowy dom** (357) – reality show, Polska 2025

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7
<p>5.40 Uwaga! – magazyn reporterów</p> <p>5.55 Ukryta prawda (1658) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Adam powoduje wypadek. Ukrywa się przed policją, a cała złość opinii publicznej skupia się na jego rodzinie, w tym siostrze. Kobieta znajduje pomoc u sąsiada. 55 min</p>	<p>15.45 KRYMINALNY Młode gliny (5, 6) – w parku zostaje znaleziona pobita dziewczyna. Policja podejrzewa, że ofiara była związana z Dometem Meduzą – miejscem schronienia dla kobiet, których zawiody instytucje. Agata (Zofia Zborowska, zdj.) rozpoczyna śledztwo pod przykrywką, udając ofiarę przemocy. 130 min</p>	<p>5.35 Powrót Różowej Pantery – komedia, Wielka Brytania/USA 1975, reż. Blake Edwards</p> <p>7.45 Strażacki pies – film familijny, USA/Kanada 2007, reż. Todd Holland Irlandzki terier Rexxx w czasie zdjęć do kolejnego filmu, wpada z samolotu. Znajduje go nastoletni Shane. Pies zaczyna służyć w strażaków. 125 min</p>	<p>5.20 Ten moment (29) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016</p> <p>5.55 Szkoła (698-700) – serial paradokumentalny, Polska 2019</p> <p>8.50 Ukryta prawda (1311, 1392, 1393) – serial paradokumentalny, Polska Policjantka Patrycja wychowuje córkę, która sprawia coraz większe problemy. Funkcjonariuszka opowiada o kłopotach przyjaciele. Jej syn proponuje nastolatce, w której się podkochuje, że pomoże jej w nauce. 170 min</p>
<p>6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2024</p> <p>7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn</p> <p>11.20 Doradca smaku (1) – magazyn kulinarny, Polska 2026</p> <p>11.25 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywkowy, Pol. Restauracja Gościnna Ukrainka w Wejherowie miała być spełnieniem marzeń Tatiany o własnym biznesie. W menu są takie dania jak czebureki czy sałatka z krabem. Problemem jest brak klientów. 135 min</p>	<p>20.00 KOMEDIA Podatek od miłości Ambitna urzędniczka skarbowiki Klara (Aleksandra Domańska) gromadzi dowody przeciwko podejrzanej oszustwa podatku Mariawie (Grzegorz Damiński, zdj.). Okazuje się on jednak lekkoduchem o złotym sercu. Relacja tych dwojga wkrótce niespodziewanie się zacieśnia. 135 min</p>	<p>9.50 Mia i biały lew – film przygodowy, Francja/Niemcy/RPA 2018, reż. Gilles de Maistre Dziesięcioletnia Mia (Danah De Villiers) przenosi się z Londynu do RPA. Zaprzyjaźnia się z lwiatkiem o białym umaszczeniu. Jej bliscy obawiają się jednak, że zwierzę może stanowić zagrożenie. 120 min</p> <p>11.50 Matylda – komedia, USA 1996, reż. Danny DeVito Uroczą Matylda (Mara Wilson) jest niezwykle rezolutna i bystra. Bardzo wczesnie zostaje wysłana do szkoły, którą kieruje surowa Agatha Trunchbull (Pam Ferris). Dziewczynka odkrywa, że ma nadprzyrodzoną moc. 120 min</p>	<p>18.00 SENSACYJNY Wasabi: Hubert Zawodowiec Francuski policjant Hubert Fiorentini (Jean Reno, zdj.) jedzie do Japonii na pogrzeb byłej kochanki. Na miejscu odkrywa, że ma nastoletnią córkę (Ryoko Hirose, zdj.). Jak się niebawem okazuje, jej matkę zabił stróż prawa rozpoczynając prywatne śledztwo. 120 min</p>
<p>13.40 Ukryta prawda (1633, 1634) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Mieszkająca samotnie Anita ma cukrzycę. Pewnego razu traci przytomność. Na miejscu pojawia się pogotowie. Kobieta zastanawia się, kto je wezwał. W kręgu podejrzanych jest stalker Leszek. 125 min</p>	<p>22.15 KOMEDIODRAM Plan B Zbliża się święto zakochanych. Cztery osoby konfrontują się z nagłymi zmianami w życiu. Od Natalii (Kinga Preis, zdj.) odchodzi mąż. Z kolei kochanek Agnieszki (Edyta Olszowska) ginie w wypadku. 100 min</p>	<p>13.50 Krokodyl Dundee – komedia przygodowa, Australia 1986, reż. Peter Faiman Ambitna dziennikarka przeprowadza wywiad z Australijczykiem, który stoczył pojedynek z krokodylem. Namawia go na wyjazd do USA. 120 min</p> <p>15.50 Krokodyl Dundee 2 – komedia przygodowa, USA/Australia 1988, reż. John Cornell Były mąż Sue (Linda Kozlowski) ginie z rąk przemytników. Mafia wydaje też wyrok na niego. Michael (Paul Hogan) ukrywa ukochaną w buszu. Scigają ich gangsterzy. 130 min</p>	<p>20.00 PRZYGODOWY Robin Hood: Początek Robin z Loxley (Taron Egerton, zdj.) powraca z wyprawy krzyżowej. Dowiaduje się, że jego ukochana (Eve Hewson) wyszła za mąż, a rodzinny domek i ziemię przejął to. Sto za tym szeryf z Nottingham (Ben Mendelsohn). Rycerz zaczyna walczyć o sprawiedliwość. Zyskuje sojuszników. 135 min</p>
<p>15.45 Młode gliny (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)</p> <p>17.55 Detektywi (311) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Naręczony Malwiny nie zjawia się na uroczystym obiedzie zaręczynowym. W mieszkaniu zaginionego śledczy znajdują jego rannego kolegę, który twierdzi, że doszło do uprowadzenia. 65 min</p>	<p>22.15 MŁODY Miłość wysokich lotów – dramat obyczajowy, Kanada 2021, reż. Christie Will Wolf</p> <p>1.40 Szpital św. Anny (105) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>2.45 Uwaga! – mag. reporterów</p> <p>3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2012</p> <p>5.00 Nauka jazdy 5 (24) – pr. rozrywk., Polska 2022</p>	<p>18.00 Wasabi: Hubert Zawodowiec – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001, reż. Gérard Krawczyk, wyk. Jean Reno, Ryoko Hirose, Michel Muller, Carole Bouquet (patrz obok)</p>	<p>20.00 FOKUS – komedia kryminalna, USA/Argentyna 2015, reż. Glenn Ficarra, wyk. Will Smith, Margot Robbie, Adrian Martinez, Gerald McRaney (patrz obok)</p> <p>22.20 Każdy wie lepiej – komedia, Polska 2021, reż. Michał Rogalski</p> <p>0.35 Ci, którzy życzą mi śmierci – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Taylor Sheridan Strażaczka Hannah (Angelina Jolie) z wieży obserwacyjnej zauważa rannego dwunastoletka. Tropem dziecka podążają przestępcy. 125 min</p> <p>2.40 Żyjąc z potworem 8 (3) – serial dok., USA 2020</p> <p>3.35 Fachowcy (17) – serial paradok., Pol. 2017</p> <p>4.15 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywkowy, Polska 2016</p>
<p>19.00 Fakty</p> <p>19.30 Sport</p> <p>19.35 Raport Roland Garros (12) – program sportowy, Polska 2026</p> <p>19.40 Pogoda</p> <p>19.50 Uwaga! – magazyn reporterów</p>	<p>22.15 MŁODY Miłość wysokich lotów – dramat obyczajowy, Kanada 2021, reż. Christie Will Wolf</p> <p>1.40 Szpital św. Anny (105) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>2.45 Uwaga! – mag. reporterów</p> <p>3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2012</p> <p>5.00 Nauka jazdy 5 (24) – pr. rozrywk., Polska 2022</p>	<p>20.00 Robin Hood: Początek – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018, reż. Otto Bathurst, wyk. Taron Egerton, Jamie Foxx, Ben Mendelsohn, Eve Hewson (patrz obok) Odtwórca tytułowej roli, Taron Egerton, w jednym z wywiadów przyznał, że boi się jeździć konno, dlatego też w filmie często wspierali go kaskaderzy. 135 min</p> <p>22.15 Ostatni legion – dramat historyczny, Francja/Słowacja/Wielka Brytania 2007, reż. Doug Lefter, wyk. Colin Firth, Ben Kingsley, Aishwarya Rai, Peter Mullan (patrz obok)</p> <p>0.20 Władcy ognia – film s.f., USA/Irlandia/Wielka Brytania 2002, reż. Rob Bowman</p> <p>2.25 Zobacz to!</p>	<p>22.15 DRAMAT HIST. Ostatni legion Starożytny Rzym. Nastoletni cesarz Romulus (Thomas Sangster, zdj.) jest więziony przez rebeliantów. Legioniści Aurelius (Colin Firth) pomaga mu uciec. Władca chce odbudować potęgę kraju. 125 min</p>
<p>20.00 Podatek od miłości – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Bartłomiej Ignaciuk, wyk. Aleksandra Domańska, Grzegorz Damiński, Roma Gąsiorowska, Michał Czernecki (patrz obok)</p> <p>22.15 Plan B – komediiodramat, Polska 2018, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis, Marcin Dorociński, Edyta Olszowska, Roma Gąsiorowska (patrz obok)</p> <p>23.55 Miłość wysokich lotów – dramat obyczajowy, Kanada 2021, reż. Christie Will Wolf</p> <p>1.40 Szpital św. Anny (105) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>2.45 Uwaga! – mag. reporterów</p> <p>3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2012</p> <p>5.00 Nauka jazdy 5 (24) – pr. rozrywk., Polska 2022</p>	<p>22.15 MŁODY Miłość wysokich lotów – dramat obyczajowy, Kanada 2021, reż. Christie Will Wolf</p> <p>1.40 Szpital św. Anny (105) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>2.45 Uwaga! – mag. reporterów</p> <p>3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2012</p> <p>5.00 Nauka jazdy 5 (24) – pr. rozrywk., Polska 2022</p>	<p>15.50 Rozumiemy się bez słów – komedia, Francja/Belgia 2014, reż. Eric Lartigau Obdarzona talentem muzycznym nastoletnia Paula (Louane Emera) jest jedyną słyszącą osobą w rodzinie. Dziewczyna musi dokonać trudnego życiowego wyboru. 125 min</p> <p>17.55 Dzieciak rządzi! – film animowany, USA 2017, reż. Tom McGrath (patrz obok) Pełna nawiązań do klasyki animacji twórców „Madagaskaru”. W polskiej wersji językowej głos postaciom użyczyli m.in. Krzysztof Banaszyk i Waldemar Barwiński. 125 min</p>	<p>20.00 FOKUS – komedia kryminalna, USA/Argentyna 2015, reż. Glenn Ficarra, wyk. Will Smith, Margot Robbie, Adrian Martinez, Gerald McRaney (patrz obok)</p> <p>22.20 Każdy wie lepiej – komedia, Polska 2021, reż. Michał Rogalski</p> <p>0.35 Ci, którzy życzą mi śmierci – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Taylor Sheridan Strażaczka Hannah (Angelina Jolie) z wieży obserwacyjnej zauważa rannego dwunastoletka. Tropem dziecka podążają przestępcy. 125 min</p> <p>2.40 Żyjąc z potworem 8 (3) – serial dok., USA 2020</p> <p>3.35 Fachowcy (17) – serial paradok., Pol. 2017</p> <p>4.15 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywkowy, Polska 2016</p>
<p>20.00 Podatek od miłości – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Bartłomiej Ignaciuk, wyk. Aleksandra Domańska, Grzegorz Damiński, Roma Gąsiorowska, Michał Czernecki (patrz obok)</p> <p>22.15 Plan B – komediiodramat, Polska 2018, reż. Kinga Dębska, wyk. Kinga Preis, Marcin Dorociński, Edyta Olszowska, Roma Gąsiorowska (patrz obok)</p> <p>23.55 Miłość wysokich lotów – dramat obyczajowy, Kanada 2021, reż. Christie Will Wolf</p> <p>1.40 Szpital św. Anny (105) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>2.45 Uwaga! – mag. reporterów</p> <p>3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2012</p> <p>5.00 Nauka jazdy 5 (24) – pr. rozrywk., Polska 2022</p>	<p>22.15 MŁODY Miłość wysokich lotów – dramat obyczajowy, Kanada 2021, reż. Christie Will Wolf</p> <p>1.40 Szpital św. Anny (105) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>2.45 Uwaga! – mag. reporterów</p> <p>3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2012</p> <p>5.00 Nauka jazdy 5 (24) – pr. rozrywk., Polska 2022</p>	<p>15.50 Rozumiemy się bez słów – komedia, Francja/Belgia 2014, reż. Eric Lartigau Obdarzona talentem muzycznym nastoletnia Paula (Louane Emera) jest jedyną słyszącą osobą w rodzinie. Dziewczyna musi dokonać trudnego życiowego wyboru. 125 min</p> <p>17.55 Dzieciak rządzi! – film animowany, USA 2017, reż. Tom McGrath (patrz obok) Pełna nawiązań do klasyki animacji twórców „Madagaskaru”. W polskiej wersji językowej głos postaciom użyczyli m.in. Krzysztof Banaszyk i Waldemar Barwiński. 125 min</p>	<p>20.00 FOKUS – komedia kryminalna, USA/Argentyna 2015, reż. Glenn Ficarra, wyk. Will Smith, Margot Robbie, Adrian Martinez, Gerald McRaney (patrz obok)</p> <p>22.20 Każdy wie lepiej – komedia, Polska 2021, reż. Michał Rogalski</p> <p>0.35 Ci, którzy życzą mi śmierci – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Taylor Sheridan Strażaczka Hannah (Angelina Jolie) z wieży obserwacyjnej zauważa rannego dwunastoletka. Tropem dziecka podążają przestępcy. 125 min</p> <p>2.40 Żyjąc z potworem 8 (3) – serial dok., USA 2020</p> <p>3.35 Fachowcy (17) – serial paradok., Pol. 2017</p> <p>4.15 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywkowy, Polska 2016</p>

TVP3 TVP3 DVB-T

9.00 Sprawdzam to extra
9.05 Całkiem niezła historia
9.30 Łódź Kultury - mag. kult.
10.00 Złoty chłopak (165)
11.00 Sanatoria
11.35 Dlaczego krowa...
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 Całkiem niezła historia

TVP POLONIA TVP POLONIA

8.30 Czy to już? - jubileusz Haliny Mlynkovej
9.05 Jasminum - film
FILM obyczajowy, Polska 2006
11.00 Transmisja mszy świętej
13.05 Dom nad rzekowskim (9, 10) - obycz., Pol. 2009
14.45 Turystyczna jazda
15.00 Serwis Info - pr. inform.
15.10 Cafe Fogg (1, 2)
17.00 Telexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Telexpress Extra - inf.
18.15 UNESCO: Skarby Polski
18.45 Panorama
19.20 Polacy świata
19.30 Program informacyjny 19.30
19.40 Pytanie dnia - pr. publ.

TV 4 DVB-T2

6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) - serial sensacyjny, USA
7.55 Miodowe lata (21)
8.40 Pingwiny z Madagaskaru - film animowany, USA 2014
10.35 Asterix kontra Cezar
FILM - film animowany, Fr. 1985
12.15 Godzilla - film s.f., FILM Japonia 1998
15.00 Holmes i Watson - kom. FILM krym., USA/Kanada 2018
16.55 1000 lat po Ziemi
FILM - film s.f., USA 2013
19.00 Policjanci i Policjanci (1374) - obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (163, 164) - serial kryminalny, Polska
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (108) - krym.

PULS 2 DVB-T2

6.40 Smerfy 2 - serial anim.
6.55 Jeżyk i Przyjaciele
7.30 Psi Patrol 8 - serial anim.
7.50 Superkity - serial anim.
8.30 Myszka Miki: Frajdomek 2 - anim.
8.50 Masza i Niedźwiędź 5
9.20 Bing - serial animowany
9.35 Basia 2 - serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.25 Spidey i Superperkle
11.35 Zawieszeni na drzewie
FILM - kom., Francja/Wł. 1971
13.30 Kapuśniaczek
FILM - komedia, Francja 1981
15.35 Jaś i Małgosia - baśń
FILM filmowa, Niemcy 2012
16.50 Sekret długowłosego smoka - baśń filmowa, Czechy/Słowacja 2018

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

6.10 Zakochaj się w Polsce (217) - magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.15 Familiada - teleturniej.
8.50 Va banque - teleturniej.
9.25 Kolo fortuny - telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada - teleturniej.
13.15 Tygrysy Europy 2 (3)
- serial kom., Polska 2003
14.05 Pan Mama (25, 26) - serial kom., Polska 2025
15.10 Program rozrywkowy
15.30 Tak to leciało!
16.30 Do śmiechu! (64) - rozr.
17.25 Va banque - teleturniej.
18.00 Kolo fortuny - telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy

TTV HD DVB-T2

7.20 Damy i wieśniaczki.
PL 10 (7) - fab.-dok., Pol.
8.20 Kartoteka 10 (7, 8)
8.30 Detektywi (245, 246)
12.30 Zakup w ciemno 3 (19)
13.30 Zakup w ciemno 4 (18)
14.35 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (9, 10)
16.45 Express - pr. inform.
16.55 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (10)
18.05 Zakup w ciemno extra (21) - reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki.
PL 10 (9) - fab.-dok., Pol.
19.45 Express, Pogoda - inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (16)
21.05 Zakup w ciemno extra (14) - reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda - inf.

MAGAZYN



19.45 Kryminalna siódemka
W programie prezentowanych jest siedem najgłośniejszych spraw kryminalnych. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji 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 (166)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia - pr. inf.

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

OBYCAJOWY



20.00 Ranczo 2 (22) - Pol. 2007
Uniwersytet w Wilkowiecach nie cieszy się zbyt dużym zainteresowaniem mieszkańców. Ksiądz próbuje zachęcić wieśniaków do nauki. Sołejukowa postanawia założyć własny biznes. 55 min

20.55 Znachor - dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
23.15 Panorama
23.40 Cafe Fogg (1, 2)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.40 Pytanie dnia - pr. publ.
1.55 63. KFPP w Opolu - Debiuty - koncert, Pol.
3.40 63. KFPP w Opolu - Superjedydni
5.25 Polacy świata

KRYMINALNY



22.05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (991) - Polska 2026
Śledczy badają sprawę zabicstwa drobnego delera. Znajdują odciski Mularczyka, byłego gangstera, lecz jego alibi się potwierdza. Bandyta sugeruje, że brat ofiary ma powiązania z półświatkiem. 60 min

23.05 Prawdziwe kłamstwa
FILM - komedia sensacyjna, USA 1994
2.05 Love Island. Wyspa miłości (5) - reality show
3.05 Interwencja - mag.
3.25 Lubie disco! (252) - muz.
4.25 Top 10 - lista przebojów - pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

FAMILIJNY



19.00 Stuart Malutki
FILM - Niemcy/USA 1999
Kilkuletni George Little (Jonathan Lipnicki, zdj.) marzy o rodzeństwie. Jego rodzice adoptują mysz, Stuarta. Zazdrosny kot Snieżek stara się jej pozbyć. Wynajmuje parę oszustów. 110 min

20.50 Zwierzak - komedia,
FILM USA 2001
22.35 Ibiza - komedia,
FILM Francja/Belgia 2019
0.20 Lombard. Życie pod zastaw 12 (620, 621)
2.20 Lombard. Życie pod zastaw 9 (459) - obycz.
3.20 Lombard. Życie pod zastaw 4 (164) - obycz.
4.20 Niesamowite! (2) - dok.

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży
Smakosz z Krakowa odwiedzi Kanadę. Weźmie udział w jednej z bezkrawnych wypraw na wieloryby. Następnie przygotuje przysmak Indian, drugiej z pierwotnych nacji tego kraju. 35 min

20.15 Postaw na milion - teleturniej, Polska
22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (39) - pr. rozr., Pol. 2025
22.50 Kabaret Letnią Porą (1)
23.50 Do śmiechu! (66) - rozr.
0.40 Niepewne sytuacje 2 (1, 2) - pr. rozr., Pol. 2025
1.05 Kolo fortuny - telet., Pol.
2.30 Kabaret. Super Show Dwójki (5) - pr. rozr., Pol.

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredytcie 7 (3, 4) - Polska 2025
Emilia mocno się stresuje przed egzaminem ósmoklasisty córki. Marcel wreszcie musi przyznać się matce, że ma dług. Wiesława decyduje się na wyjazd do Turcji w celach medycznych. 65 min

23.05 Żony Podlasia 3 (1) - serial dokumentalny, Pol.
0.05 Ostre cięcie 12 (1) - rozr.
1.05 Wakacje dla bogaczy (8) - pr. rozrywk., Australia
2.15 Dobra robota 3 (16) - serial dokumentalny, Pol.
2.50 Osadzone. Blok F (7, 8) - serial paradedokumentalny
3.55 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (2) - fab.-dok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Nie taki internet straszny 17.10 Objawienia gietrzwałdzkie 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektwy 18.51 Sport, Pogoda 18.59 Król życia 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy
BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Spotkania z ekologią 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyste wojny 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czyste wojny 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.17 Kłasztorne smaki według Remigiusza Rączki 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

ŁÓDŹ 17.15 Słodko gorzka 17.30 inwestujemy w Twoje zdrowie 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturale po Łodzi i regionie 19.15 Ale to już było 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 18.00 Reportaż sportowy 18.21 Historia jednego dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
RZESZÓW 17.02 Magazyn kultury 17.33 Osobliwości Pogranicza 17.50 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrzywk kłamstw 21.30 Aktualności

TVP HD TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (153, 154)
8.55 Ojciec Mateusz 15 (196, 197) - krym., Pol. 2016
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Opowieść o kotach (1)
12.25 Ojciec Mateusz 3 (43)
13.20 Komisarz Alex (7) - krym.
14.15 Ranczo 9 (117) - obycz.
15.15 Ranczo 10 (118) - obycz.
16.10 Ostatnia akcja - komedia
FILM sensacyjna, Polska 2009
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 2 (285)
19.20 Ranczo 3 (33) - obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (249, 250)
21.25 Komisarz Alex 25 (308)
22.20 Tyko jeden - thriller s.f.,
FILM USA 2001, reż. James Wong
0.00 Casino Royale - sens.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2006
2.35 Kocham Cię, Polsko! (1)

TVP KULTURA TVP KULTURA

12.25 Miągale farta - film dok.
13.10 Dola (6-ost.) - obycz., Pol.
14.20 Duma i namietność - film
PIRAGODOWY, USA 1957
16.45 Zmieniony (10) - kom., Pol.
17.55 Karnawał zwierząt - film dokumentalny, Niem. 2019
18.55 Pan zwywał, milordzie? (4) - serial kom., Wlk. Bryt.
20.00 Nigdy nie mów nigdy
FILM - film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/RFN 1983
22.20 Eric Clapton - tylko blues - film dokumentalny
0.20 Córka trenera - dramat
FILM obyczajowy, Polska 2018
2.05 Samuraj - film kryminalny,
FILM Francja/Włochy 1967
4.00 Informacje kulturalne
4.35 Podróż z historią (10) - serial dokum., Polska 2015

afena ANTENA HD DVB-T2

6.00 Hmmm... (2) - pr. rozr., Pol.
6.10 Legendy rocka (3) - cykl dok., Wielka Brytania 2015
7.10 Oszuki przeznaczenie. Historie prawdziwe 15 (9) - serial dokum., Wlk. Bryt.
7.40 77 V 5 (21, 22, 5, 7) - rozr.
12.40 Wielkie Ucieczki z Wigzienia - film dokum.
14.30 Tajemnice rodu Jezusa - film dokumentalny, USA
16.25 Tajemnica kodu Boga
18.00 Alex Hugo - górski detektyw (1-3) - krym., Fr.
0.10 Wojtuś - film krótkometr.
1.05 Historia świata w dwie godziny - film dok., USA
3.10 Kabaretowy szal (14)
4.15 Zakrecone stworzonka z internetu (6) - rozr., Pol.
4.55 Winnice miłości (66)

TV 6 DVB-T2

9.30 Plan bez skazy - thriller,
FILM Wlk. Bryt./Luksemburg 2007
11.45 Bitwa o Ziemię
FILM - film s.f., USA 2000
14.00 Policjanci i Policjanci (1174) - serial obycz., Polska
15.00 Kobira - oddział specjalny (205, 206)
17.05 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (94) - sens.
18.00 Strażnik Teksasu (10, 11) - serial sensacyjny, USA
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) - serial krym.
21.55 Czarna lista (4) - krym.
22.50 Agenci - film
FILM sensacyjny, USA 2013
1.05 Kości (79, 80) - serial krym.
3.00 Septagion (58, 59) - krym.
5.05 Nona i jej córki (8)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST BBC FIRST

11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (5) - serial krym.
12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (7, 8) - krym.
14.55 Ojciec Brown 5 (8) - krym.
15.55 Lewis 2 (1) - serial kryminalny, Wielka Brytania 2007
17.00 My Life Is Murder 4 (5)
18.00 Morderstwa w Midserm (1) - serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
19.55 Śmierć pod palmami 12 (2) - serial kryminalny, USA
21.00 Na niebieskich świątach 2 (4) - krym.
22.05 Ojciec Brown 13 (7)

SZCZECIN 17.35 Podróż Małej i Dużej 6 18.00 Krok do wolności 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturale mówiąc 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 18.57 Wiadomości sportowe 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Wroczawa
WROCŁAW 17.08 Korona Gór Polski 17.39 Słownik polsko@ polski 18.05 Kulturale mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Pamięć Miasta 19.12 Nauka do potęgi 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.15 Agro-Fakty 21.30 Fakty

ROMANCE TV ROMANCE TV

14.15 Rozwód dla zaawansowanych - kom. romant., Niemcy 2010
16.05 Mój brat, jego spadek
FILM i ja - dramat obyczajowy, Niemcy 2011
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (108) - obycz.
19.00 Górski lekarz (112)
20.00 Inga Lindström: Słodczy życie - melodramat,
FILM Niemcy 2023
21.55 Toni - akuszer. Ucieczka
FILM z gniazda - komedia, Niemcy 2021
23.50 Górski lekarz (112)
0.45 Inga Lindström: Słodczy życie - melodramat,
FILM Niemcy 2023

COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół (7-10) - kom.
8.55 Przyjaciele (9-14) - kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywy 12 (14-19) - kom.
16.30 Dwóch i pół (11-14) - kom.
16.30 Przyjaciele (15-20) - kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywy 12 (20-24) - kom.
21.35 Teoria wielkiego podrywy (1) - serial komedyczny, USA 2007
22.00 The Office PL 2 (9, 10)
23.05 Comedy Club 9 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park 22 (6, 7) - serial animowany dla dorosłych
1.00 Pracocholicy 6 (3, 4) - kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 4 (7, 8) - pr. rozr., Wlk. Bryt.

TVN FABUŁA TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 2 (1) - obycz.
10.55 Szpilki św. Anny (67)
11.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa (6) - pr. rozr., Pol.
12.05 Scooby-Do! - film anim.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Kan. 2020
14.05 Bella i Sebastian 2 - film
FILM familijny, Francja 2015
16.05 Kolory miłości
FILM - melodramat, Kanada 2021
18.00 Alwin i wiewiórki
FILM - film familijny, USA 2007
20.00 Saga „Zmierzczy” Przęd
FILM świtem. Część 1 - film fantasy, USA 2011
22.30 World Trade Center
FILM - dramat spino., USA 2006
1.05 Kocham kino - film
FILM obyczajowy, Polska 1988

STOPKLATKA
6.00 Kabaretowe hity (3)
6.55 Pan Wolodyjowski
10.05 K-9
12.35 BFG: Bardzo fajny Gigant
15.05 Miś
17.40 Dobry rok

POLSAT 2
5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (271)
7.30 Na ratunek 112
8.30 Sekrety rodziny
11.30 Trudne sprawy
12.30 Dlaczego ja?
14.30 Świat według Kiepskich
17.00 48h. Zaginięcia
19.00 Gliniarze
20.00 Ślad
21.00 Gliniarze

TVP SERIALE
5.20 Rodzinka.pl
5.50 Na sygnale
7.30 Ojciec Mateusz
8.30 Komisarz Alex
9.30 Na sygnale
10.05 Znachor
12.30 Biała sukienka
13.45 Ojciec Mateusz 28
15.35 Komisarz Alex
16.30 Na sygnale
17.35 Ranczo 7
19.30 Ojciec Mateusz 28

KINO POLSKA
6.00 Zwierzęta Wajraka 3
6.25 Och! Kabaret 4
7.15 Zwierzęta Wajraka 3
7.45 Quo vadis
9.30 Potop Redivivus
13.25 Poszukiwany, poszukiwana
15.10 Rozmowy kontrolowane
17.15 Pogranicze w ogniu

AXN
6.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10
7.35 Agenci NCIS: Hawaje
9.20 Castle 8
11.20 Detektyw Monk 3
13.10 Agenci NCIS: Hawaje
15.05 Agenci NCIS 15
17.05 Kryminalne zagadki Las Vegas

CANAL+ PREMIUM
7.50 Gru i Minionki: Pod przykrywką
9.25 Łapu capu
9.30 Chopin, Chopin!
11.40 Hollywood Buzz
12.05 Mamma Mia!
13.55 Mamma Mia! Here We Go Again
15.45 Saga „Zmierzch”
17.45 Łapu capu
17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię

KOMEDIA SF
20.00 Seksmisja
22.35 12 godzin
0.35 Boże Ciało
3.00 Jak pies z kotem
5.25 Ranking naj polskiego kina

KRYMINALNY
22.00 Komisarz Mama
23.00 Świat według Kiepskich
0.00 Ślad
1.00 Zdrady II
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja
2.55 Ewa gotuje
4.00 SuperLudzie
5.10 Drwale i inne opowiesci Bieszczadzu
5.30 Telezakupy TV Okazje

KRYMINALNY
20.30 Komisarz Alex 25
21.30 Ranczo 7
23.25 Ojciec Mateusz 28
0.20 Biała sukienka
1.40 PiBull
3.35 Zatoka szpiegów 2
4.25 Rodzinka.pl

KOMEDIA
20.00 Wyjście awaryjne
21.55 Sztos
23.45 Siódmo-gorzki
1.50 W nich cała nadzieja
3.45 Wymyk
5.45 Moja mama

SENSACYJNY
21.05 Agenci NCIS (16)
22.05 Agenci NCIS: Hawaje 2
23.00 Kryminalne zagadki Las Vegas
0.45 Castle 8
2.40 Agenci NCIS (16)
3.35 FBI 2
4.25 Walker: Strażnik Teksasu
5.10 Blok promocyjny AXN

SENSACYJNY
20.00 Gdy zgasną światła
21.50 Kraina mroku
23.35 Megan is Missing
1.10 Zabójczy lot
2.50 Innego końca nie będzie

13 ULICA
6.20 Zbrodnie idealne
8.30 Petra 2
10.30 Agenci NCIS: Los Angeles
12.20 Magnum: Detektyw z Hawajów 3
14.10 Zbrodnie idealne
16.30 Petra 2
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles
20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 3
22.00 Kobra - oddział specjalny

POLSAT FILM
7.35 Ania z Zielonego Wzgórza
9.10 O psie, który wrócił do domu
11.20 Sami swoi
13.00 Nie ma mocnych
15.15 Oszustki
17.15 Oszustki
19.15 Titanic
21.00 Serena
23.10 Oppenheimer

HBO
12.40 Miami Vice
14.50 Locke
16.15 Kochanek królowej
18.30 Wysłone piosenki
20.00 Nasienie świętej figi
22.45 Lista A: 15 opowieści z azjatyckiej i pacyficznego diaspori
0.15 USA kontra reszta świata: Cztery lata z kadra narodowa
1.20 Obcy: Romulus

WARNER TV
8.15 Dziewczyna na pożegnanie
10.30 Pan niania
12.10 Invictus: Niepokonany
14.45 Wiecznie młody
16.50 Dziedzic maski
18.45 Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda
20.20 Godziny szczytu 3
22.00 Mroczne cienie

ALE KINO+
9.25 Wolna krowa
10.00 Bestia 2
12.05 Vera 13
14.00 Konie Valdeza
16.05 W sieci wolny
18.15 Vera 14
20.10 Sorry, Baby
22.20 Krew na betonie
1.20 Być kimś
2.00 Kruk
2.50 Szwat
4.35 Uwięziona
5.00 Swoboda
5.15 Belfer 3

CANAL+ FILM
13.10 Riefenstahl - film dokum.
15.05 W kogo ja się wrodziłem?
16.05 Warcraft: Początek
18.05 Ultimatum Bourne'a
20.10 Pies 51
21.40 Opancerzeni
23.15 Problemista
1.00 Quebonafide: Polnoc
1.00 Poludnie
2.10 Imago

SCI FI
6.00 Prométhée (3)
7.00 The Ark 2
10.00 Bibliotekarze
11.50 Czarodziejki
13.40 Pana Magorium
15.30 Bibliotekarze 2
17.20 Czarodziejki
19.10 Grimm 4
21.00 Izombie 3
1.00 Dorwać Cartera
3.05 Czarodziejki
5.00 Prométhée

PARAMOUNT NETWORK
9.25 Policjanka grupa pościgowa 21
10.30 Goinies
13.00 Czarodziejki
15.00 Smoking
17.05 Mission: Impossible - Ghost Protocol
20.00 Indiana Jones i ostatnia krucjata
22.35 Anihilacja
0.55 Gniazdo os
3.00 Mechanik: Prawo zemsty

FX
5.35 Master Crimes
8.50 Kości
14.30 To właśnie miłość
17.10 Królestwo niebieskie
20.15 Uprawdżona 2
22.05 Uprawdżona 3
0.25 Rambo: Pierwsza krew
2.15 Trojcieci
3.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku

KINO TV
8.10 Mój przyjaciel orzeł
10.25 Nad Niemnem
11.55 Max
14.15 Ści(aga)ny
15.55 Zmowa pierwszych żon
18.20 Jumper
20.00 RoboCop
22.30 Zaginiona dziewczyna
1.30 Pocałunek śmierci
3.40 Cimarron Strip

CANAL+ SERIALE
10.40 Premierowa jazda
11.00 Naruto
12.30 Agnieszka Radwańska
14.10 The Office PL
15.45 Łapu capu
17.55 Ostatni świadek Hitlera
18.35 Łapu capu Extra
20.40 Captain Tsubasa
21.00 Para z sąsiedztwa 2
22.00 Premierowa jazda
23.55 Kiedy ślub?
1.35 Luis Enrique: Nie macie k**** pojecia
3.55 Maly Grand Hotel

CANAL+ 360
14.05 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie
15.00 Chwila prawdy
16.00 Droga do Arktyki
17.00 Zholowani: ciężarówki w opalach 7
18.00 Porzucone konstrukcje 4
18.55 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (5)
19.50 Zholowani: ciężarówki w opalach 7 (19)
20.50 Kolejną przez świat
21.55 Hot Roads - Najniebezpieczniejsze drogi świata
23.00 Zasada przyjemności



TLC

10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
12.00 Miłość bez tłumaczenia
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
16.00 Historie wielkiej wagi (6): Lacey – serial dokum.
18.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach – reality show, USA 2021
20.00 Rodzina 10+ 8 (7) – rozr.



21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami (12)
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu
23.00 Skórce na ratunek 7: To musi być przerażające
0.00 Dr Pyszczylla 4
1.00 Rodzina 10+ 8 (7) – rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (19, 20) – serial obycz., Pol. 2013
8.05 Co ludzie powiedzą (7) – serial kom., Wlk. Bryt.
8.45 Amazonki – film dokum.
9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (69, 70) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (134, 135)
14.30 Kolacja w ciemno (9, 10) – pr. rozr., Pol. 2022
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (24) – reality show, Pol. 2015
18.00 Nasz nowy dom (256, 257) – reality show



21.00 Walka o życie (2) – dok.
21.00 Ambulans (1, 2) – dok.
23.00 Gry mażejskie (86, 87) – reality show, Polska
1.00 Kolacja w ciemno (7, 8) – pr. rozr., Pol. 2022
3.05 Wzięcie kobiet (52, 53) – serial dokum.
4.00 Zdrady (87, 88) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2018
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 7 (3) – serial fab.-dok.
6.45 Złoty remont (1) – pr. rozrywk., Pol. 2017
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Ugotowani (11, 12) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 Kuchenne rewolucje (13, 12) – pr. rozr., Polska
15.35 Jestem z Polski 15 (12, 13) – serial dokum.
17.40 Kuchenne rewolucje (4-6) – pr. rozr., Pol. 2025



20.50 Złoty remont 11 (10-ost.) – pr. rozr., Polska
21.50 Jestem z Polski 16 (3) – serial dokum., Pol. 2025
22.50 Jestem z Polski 15 (18)
23.45 Hotel Paradise 11 (8)
0.45 Prince Charming (6, 7)
2.10 Apetyt na miłość (6)
3.15 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (7, 8) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Klan z Alaski
11.00 Przetwac nad Jonkumem
12.00 Fani czterech kółek 16
13.00 Nagi instynkt przetwarzania: robotkowie
15.00 Ziomowisko PL 4 (7)
16.00 Gorączka złota 16: Drań
17.00 Nic do zgłoszenia 3 (1)
18.00 Kamperem przez świat (7)
19.00 Nagi instynkt przetwarzania: nagroda za przeżycie 3
21.00 Premiera: Gorączka złota 16: Konflikty



22.00 Premiera: Łowcy opali 8
23.00 Premiera: Akta ekspedycja 2
0.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (3)
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Militaria na warsztat 3 (3) – serial dok.
3.00 Królowie asfaltu (4)
4.00 Zoom na architekturę

TVP HISTORIA

9.00 Pogranicze w ogniu (16) – serial sens., Polska
10.05 Wszystkie kolory świata
11.05 Podziemne Włochy (1)
12.20 Dzień, który zmienił Azję (1, 2) – cykl dokum.
14.10 Królowie (29) – hist., Pol.
14.45 Pogranicze w ogniu (17) – serial sens., Polska
15.55 Sensacje XX wieku
18.00 Czas honoru (68)
19.00 Koniec komunizmu w Serocynie – hist.
19.35 Królowie (68) – hist., Pol.
20.05 Deyna. Geniusz do zatracenia – dok.



21.05 Kos – dramat historyczny, Niemcy/Szwecja/Polska 2023, reż. Paweł Maślona
23.10 Historię w świecie polityki. Bronisław Geremek – film dokumentalny, Polska 2025
0.55 Sensacje XX wieku – program historyczny

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (38)
7.00 Byli sobie podróżnicy (7, 9, 8, 10) – serial anim.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (8)
10.00 Gwiazdy lombardu (3-6) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – serial dokum.
13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)
14.00 Ludzie na wojnie – rok w Ukrainie (5, 6) – dok.
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (5, 6) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (8, 9)
20.00 Galileo (6)



21.00 Premiera: Poszukiwacze historii (7-10)
23.00 Premiera: Dziennikarze przeciwko Hitlerowi – film dokum., Niem. 2018
0.00 Starożytni kosmici (10) – serial dokum., USA 2009
1.00 Rolnicy. Podlasie (49-52) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.

METRO

7.40 Tajemnice miłości (5)
8.35 Szpital (738, 739) – paradok.
10.35 Siedzia Anna Maria Wesułowska (307, 308)
12.35 Szkoła (696) – paradok., Pol.
13.35 Przepis na życie 5 (7)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (152) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – teleturmu, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 16
18.00 Prawo Agaty 5 (6) – obycz.
19.00 Kartoteka 10 (23, 24)
21.05 Kryminalni (6, 7) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.
1.25 Szpital (734) – paradok., Pol.
2.25 Szkoła (829, 830) – paradok.
4.20 Nowa Majja w ogrodzie 3

ZOOM

8.50 Strażnik Teksasu 8 (9, 10)
9.50 MacGyver (2, 3) – serial sens.
11.55 Pułapki umysłu: Twarze
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
15.30 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
20.00 Job, czyli ostatnia szara komórka – komedia obyczajowa, Polska 2006
22.00 Na układy nie ma rady (F.I.L.M.) – komedia, Polska 2017
23.55 Magia nagoci (5) – pr. rozrywk.
0.50 Magia nagoci 6 – pr. rozr.
2.00 Magia nagoci. Dania
2.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
3.55 Kabaretowe przeboje

FOOD NETWORK

10.40 MasterChef – pr. rozrywk.
12.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.20 Miłość od kuchni – pr. rozr.
14.15 Akcja: Restauracja!
15.15 Ogniem i patelnią 3
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
18.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
19.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.50 Kulinarny poker
20.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
22.05 Pyszne miejscówki – mag.
23.10 Akcja: Restauracja! 19
0.10 Człowiek kontra jedzenie
1.40 Zamiana szefów kuchni
3.40 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Pogromca mitów w akcji
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak to jest zrobione? 25: Piłkarzyki, mydło z Marsylii; Zestawy mebli kawowych, druk wypukły; Kule do gry w biele, biofarmaceutyki; Skórzane piłki do gry w koszykówkę, przesuwane zasuwki jawy – serial dokumentalny
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Megamaszyn
12.00 Era supertransportu
14.00 Hitler: Siła dyktatury (1)
14.00 Wojna z ZSR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1)
15.00 Strzegąc granic
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Zaginienie skarby Biblii
18.00 Wojna szpiegów (1) – dok.
19.00 Gułag – system śmierci (1)
20.00 Katastrofa w przestworzach: Ładowanie awaryjne
21.00 Inżynieria po katastrofie
22.00 Jak oni to zbudowali?
23.00 Mega Metro
0.00 Katastrofa w przestworzach
1.00 Życie na Alasce

BBC EARTH

11.10 Mroczne dzieje Pompejów – serial dokum.
11.25 Zielenia planeta – serial dok.
13.20 Dynastia – serial dokum.
14.25 W okowach mrozu – dok.
15.25 Życie na pustkowiach: powroty – serial dokum.
16.25 Układ Słoneczny – dok.
17.40 Mroczne dzieje Pompejów – serial dokum.
18.45 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
19.45 Przyszłość natury – dok.
20.55 Życie na pustkowiach: powroty – serial dokum.
21.55 W okowach mrozu – dok.
22.55 Zdrowa zmiana 2 – dok.
0.10 Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dokum.

WP

8.55 Pogoda
9.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7 (1)
10.55 Pogoda
11.00 Policjanci w akcji (9)
11.55 Pogoda
12.00 Policjanci w akcji (10-12)
15.00 Policjanci z sąsiedztwa 16
16.50 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 2
21.00 Strazacy z sąsiedztwa 2
21.55 Pogoda
22.00 1, 2, 3... Kabaret! 3 – pr. rozr.
23.00 Mistrzowie Kabaretu 14
0.00 Przebójowe kabarety
1.00 Mistrzowie Kabaretu 10
2.00 Mistrzowie Kabaretu 9

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.
10.00 Wzięcie – serial dokum.
10.30 Miodowe lata (97) – kom.
11.00 Pólit 6 – serial kryminalny
15.00 Świat według Buncych 4 (75-80) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (75, 76, 74) – serial kom., Pol. 1998-2001
21.00 Zdrady (107) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (18, 19, 109) – krym., Pol.
3.00 Łowca pedofilów – dok.
1.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Remontujemy dom na plaży 10 (2024) – pr. rozrywk.
11.00 Zarobik na remoncie 7
11.31 Usterka 11 (7, 8) – fab.-dok.
13.05 Zbudujemy fajny dom
14.00 Zbudujemy fajny dom 2
15.00 Mieszkanie na miarę
17.00 Polowanie na ogród 8
18.15 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.05 Dorota was urządził! – rozr.
21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 9
0.50 Kupujemy dom na plaży 25 – serial dokum.
1.45 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 Smakuj świat z Pascalem
8.05 Kobieta na krańcu świata
10.10 Niezwykłe kraje Prokopa
12.15 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
13.20 Pojedynki Eda Stafforda
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Kobieta na krańcu świata
17.15 Rodzina na camping – serial dokumentalny
19.15 Ciepłarzka przez Stany
21.35 Miasta, w których straszny – serial dokumentalny
23.40 Kobieta na krańcu świata
1.25 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
2.25 Pojedynki Eda Stafforda
3.00 Rodzina na camping

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych: Uparty kozioł
11.00 Dzikie miejsca Europy
12.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Stranger Things
13.00 Przedziwna planeta Ziemia: Początek – serial dok.
14.00 Dzikie koty z Indii
15.00 Walki zwierząt
16.00 Zjednoczone Stany Zwierzec: Wielka ucztą
16.30 Wyzwanie natury
17.00 Oko w oko z dziką naturą
18.00 Dzikie lasy Australii – dok.
19.00 Zwierzaki w amoku
20.00 Niezwykłe żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Sekretne życie osmiornic

POLSAT WIASAT HISTORY

12.50 Military ranking
13.55 Kleopatra: tajemnicza władczyni
15.05 Auschwitz: zapomniana muzyka – film dokumentalny
16.35 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (2) – dok., Wlk. Bryt.
17.45 Wojna światowa: 1914-1945
18.50 Military ranking
20.00 Kryminologia słynności
21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy
22.00 Sekrety Watykanu: papież i diabeł: Pochodzenie zła
23.05 Zaginienie miasta Biblii (2) – film dokum., Wielka Brytania

CANAL+ KUCHNIA

13.35 M jak mięso 3: Hiszpania
14.25 ABC gotowania – kuchnia hiszpańska – mag.
14.50 Włoskie życie Sophie Grigson – serial dokum.
15.45 Luke Nguyen w Indiach
16.15 Sachie w Nowej Zelandii 2
16.40 Jamie gotuje w Gruzji
17.35 Luke Nguyen w Indiach
18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2
18.55 Nie tylko kimchi 2 – mag.
19.25 M jak mięso 4: Turcja – dok.
20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 7 – dok.
23.55 Bitwa na smaki...

CANAL+ DOMO

11.55 Pogromcy balaguna 3
12.50 Gardeners' World 16
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Daleko od miasta 13 – dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wies 25 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Cztery pory roku w ogrodach Kew – dok.
22.50 Gardeners' World 14
0.00 Luksusowa ucieczka 6
0.55 Pogromcy balaguna 3

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.
12.50 Świat według Kiepskich (365-368) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (465, 466, 504, 505) – kom.
20.00 Ziomiarze – serial dokum.
21.00 Maksimum ryzyka (F.I.L.M.) – film sensacyjny, USA 1996
23.05 Obsesja (F.I.L.M.) – thriller, USA 2009
1.25 Świat według Kiepskich (155, 444-447) – serial kom.

TVP KOBIECI

14.40 Omnibus – szyby i madry – dogrywka
15.00 Operacja zdrowie – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 30 (385, 386) – serial kryminalny
17.30 Piesz przez dziką Rumunię – dok., Austria
18.30 Żona dla Polaka
19.30 Miłość i nadzieja (264)
20.30 Wichrowe wzgórze (245)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (245) – serial obycz.
22.30 Moje wielkie greckie weśele 2 – komedia romantyczna, USA/Kan. 2016
0.15 Niebezpieczne drogi

PLANETE+

12.35 Planeta Kalifornia (1) – dok.
13.50 Wiatr. Niewidzialna siła
14.50 Krajobrazy świata – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 5 – serial dokum.
16.55 360° Świat bez granic
18.00 Kudaś dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Zdracy/Patrioci – dok.
19.45 Normanowie na Sycylii
20.50 Sowiecki futbol.
W uścisku władzy – dok.
22.00 Berlin 1936. Olimpiada pod znakiem swastyki
23.10 Krótka historia miłości koleją 5 – serial dokum.

TVP DOKUMENT

11.05 W stronę sacrum: Droga
12.05 Saga prastarej puszczy
13.05 Tajemnice królewskiej koadunkcji – dok., Wlk. Bryt.
14.00 Kraina górskich szczytów i rzek – film dok., Niem. 2024
15.00 Zagadkowe życie ptaków miejskich (4) – film dokum.
16.00 Czy to autyzm? – film dok.
16.55 W stronę sacrum
17.55 Sanatorium miłości
18.50 Moja córka zakonnica
20.00 Jerozolima – budowniczość świętego miasta
21.05 Zabójcy planety
22.10 Głos – film dokum., Pol. 2022

TVP SPORT

10.30 Koszykówka mężczyzn: NBA

12.25 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – turniej kobiet i mężczyzn (live)

16.20 Kamera TVP Sport

17.25 Ring TVP Sport – mag.

18.25 Koszykówka 3x3 kobiet: MŚ – Warszawa 2026 (live)

19.20 Koszykówka 3x3: Mongolia – USA, Polska – Czechy (live)

20.20 Koszykówka 3x3 kobiet: MŚ – Warszawa 2026 (live)

EUROSPORT 1

8.00 Discovery golf – mag.

8.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

10.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał

11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – ćwierćfinał

12.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał gry mieszanej (live)

15.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – półfinał kobiet (live)

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Belgia – Polska

8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live)

8.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Czechy – Polska (live)

11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live)

13.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Chiny – Tajlandia (live)

16.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Czechy – Polska

18.50 Piłka nożna – mecz towarzyski: Szwecja – Grecja (live)

TVP ABC

8.10 Ernest i Celestyna

8.30 Wisper

9.00 Tru i Tęczowe Królestwo

9.30 Domisie

10.00 Zwierzaki Czytali

10.20 Przygody Bolka i Lolka

10.45 Reksio

11.05 Male i duże przygody Miffy

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strażak Sam

12.05 Strażak Sam 7

12.25 Domisie

13.00 Szkoła z Klexsem Bystrzakiem

13.20 Piotruś Królik 2

MINIMINI+

11.17 Koci domek Gabi

11.45 Mush-Mush i Grzybaski

12.10 Strażak Sam 16

12.25 Blaze i megaszyni 2

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megaszyni 2

13.30 Koci domek Gabi

13.55 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazu, pieski, gazu! 2

15.10 Baranek Shaun

15.36 Jeżyk Happy

15.55 Mały Charlie

16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George 7

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

16.00 Fakty po południu

18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

18.20 Monika Olejnik

19.10 Serwis informacyjny

21.10 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – mecz: Łotwa – Mongolia, mecz: USA – Polska (live)

22.10 Piłka nożna: Francja – Wybrzeże Kości Słoniowej (live)

23.15 Sportowy wieczór

23.50 Piłka nożna: ME U-17 – Estonia 2026 – półfinał

17.00 Tenis: French Open – półfinał kobiet (live)

19.15 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 6. etap

21.00 Żeglarsstwo: SailGP w Nowym Jorku

22.00 Tenis: French Open – półfinał kobiet

23.00 Tenis: French Open – półfinał kobiet

21.00 Piłka nożna: Francja – Wybrzeże Kości Słoniowej (live)

23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Czechy – Polska

0.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Dominikana (live)

3.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Czechy – Polska

13.50 Lupin wśród bajek

14.05 Lassie i przyjaciele

14.45 Yakari

15.15 Al-chemik

15.35 Bella i Sebastian

16.05 Krecio

16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści

17.05 Dino Ranczo

17.30 Piotruś Królik 2

17.00 Strażak Sam 16

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia

18.50 Baczne oczka

19.05 Kicia Kocia

19.25 Mały Charlie

19.25 Fakty po Faktach

20.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

20.30 Czarno na białym

21.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.00 Fakty po Faktach

0.45 Superwizjer – mag.

CANAL+ SPORT

8.25 Premier League Stories (43)

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska

13.30 Premier League Stories (43)

14.10 Champions Club

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska

18.00 Premier League Stories (43)

18.30 Premier League Review

19.45 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm

22.00 The Big Pete (4)

22.45 Sporty walki: ONE Friday Fights 156

1.00 Boks: BKFC Fight Night: Hollywood: Julian Lane – Bryce Henry (live)

EUROSPORT 2

12.30 Motocross: MŚ w Teutschenthal – 2. wyścig w klasie MXGP

13.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Loudenvielle – zjazd kobiet i mężczyzn

14.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 5. etap

15.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 6. etap (live)

18.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – Podsumowanie

19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie

20.00 Golf: The Memorial Tournament – 1. runda (live)

0.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 6. etap

POLSAT SPORT 2

9.00 Polsat Futbol Cast

10.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off

12.30 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Turku 2026

15.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz półfinałowy fazy play-off

17.00 Atleci

17.50 Piłka nożna: Słowenia – Cypr (live)

21.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Rzymie (live)

23.30 Piłka nożna z archiwum

1.45 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Kanada – USA (live)

NICKELODEON

8.10 Marsupilami

8.40 Harmidom 5

9.30 Wylde Pak – zakrecona paka

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2

10.25 Niebezpieczni Henryk 5

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 4

12.45 Harmidom 3

13.05 SpongeBob Kanciastoporty 11

14.30 Harmidom

15.30 Smerfy 2

16.00 SpongeBob Kanciastoporty 9

16.25 SpongeBob Kanciastoporty 14

16.40 Patryk Rozgwiazda Show 4

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!

8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3

9.25 Dodo

9.55 Charlotte i trzy muszkietierki

10.26 Angelo rządzi

10.52 Siostry 2

11.22 Polly Pocket 6

12.16 Charlotte i trzy muszkietierki

12.45 Kumple z dżungli – na ratunek! 3

13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!

13.39 Polly Pocket 6

14.22 Dinuś i Lusja

14.50 Siostry 2

TVP Info_ TVP INFO

15.30 Serwis Info Dzień

15.45 Panorama

16.00 Dzień w godzinie

17.00 Telexpress

17.15 Telexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrzywacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Serwis Info Wieczór

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Niebezpieczne związki

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

10.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie: J. Rybakina – K. Muchova

13.10 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – finał: Mirra Andriejewa – Marta Kostjuk

15.20 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – finał: C. Gauff – E. Switolina

18.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – finał

20.45 Tenis: Turniej WTA w Brisbane – finał gry pojedynczej: Aryna Sabalenka – Marta Kostjuk

22.45 Tenis: Turniej WTA w Adelajdzie – finał: Mirra Andriejewa – Victoria Mboko

0.30 Tenis: Turniej WTA w Abu Zabi – finał gry pojedynczej: S. Beljek – J. Aleksandrowa

ELEVEN SPORTS 1

6.00 Magazyn sportowy

6.30 Magazyn sportowy

7.00 Magazyn sportowy

7.30 Magazyn sportowy

8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska

12.00 Piłka nożna: Liga włoska

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka

16.00 Piłka nożna: Liga włoska

18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska

20.00 Magazyn sportowy

20.40 Formula 1: GP Kanady

22.40 Magazyn sportowy

23.20 Magazyn sportowy

0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka

2.00 Piłka nożna: Liga włoska

4.00 Magazyn sportowy

4.30 Magazyn sportowy

POLSAT SPORT 3

6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

8.30 Piłka ręczna mężczyzn: Wybrzeże Gdańsk – Ostrowia

11.00 Piłka nożna z archiwum

13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów

15.00 Piłka nożna z archiwum

17.00 Siatkówka kobiet: LN

19.00 Piłka nożna z archiwum

21.15 Siatkówka kobiet: LN: Turcja – Holandia (live)

23.30 Siatkówka kobiet: MMA

2.00 Sporty walki: Babylon Lina 50 w Ożarowie Mazowieckim – waga lekka: K. Mendlewski – F. Lamparski 07.12.2024

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barbabapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2

9.55 Tim Rex wśród gwiazd

10.10 Przygody Misia Paddingtona

11.05 Male Królestwo

11.30 Dora 2

11.55 Rubble i jego ekipa 2

12.25 Rubble i jego ekipa

12.45 Psi Patrol 2

13.40 Barbabapa i jego rodzinka

14.35 Zwierzęce zagadki

15.05 Rogata ekipa

16.00 Male Królestwo

16.30 Psi Patrol 5

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple

8.30 Klub Myszkki Miki Plus

9.00 Bajkowa przygoda

FILM Goofy'ego – anim., USA 2016

10.00 Blue 2

11.00 Superkoty 2

11.30 Psia Brygada

12.00 Jej Wysokość Zosia

12.30 Blue

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Superkoty

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple

16.00 Blue

17.00 Klub Myszkki Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia

18.00 Spidey i superkumple

18.30 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 Gozdry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

1.25 Punkt widzenia Szubartowicza

CANAL+ SPORTS

11.00 Premier League Stories

11.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – GKS Katowice

14.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska

16.30 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga

17.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Hunters PSZ Poznań – Polonia Piła (live)

20.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Arged (live)

22.45 Premier League Review – magazyn piłkarski

0.00 Premier League: The Big Interview (43)

ELEVEN SPORTS 2

8.00 Magazyn sportowy

8.30 Magazyn sportowy

9.00 Magazyn sportowy

9.30 Magazyn sportowy

10.00 Formula 1

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka

14.00 Piłka nożna: Liga włoska

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka

18.00 Magazyn sportowy

18.30 Magazyn sportowy

19.00 Piłka nożna: Liga włoska

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska

23.00 Magazyn sportowy

23.30 Magazyn sportowy

0.00 Piłka nożna: Liga francuska

2.00 Magazyn sportowy

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka

9.00 Wojny magazynowe

10.00 Container Wars

10.30 Wojny kontenerowe

11.00 Hardkorowy lombard

14.00 Polacy za granicą

16.00 Złomiarze

18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny

20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu – serial dokumentalny

22.00 Górale

22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi

4.00 Starożytni kosmici

TVP TURBO

9.30 Zawodowi handlarze

11.45 Jeździć, obserwować

14.00 Naprawy nie do naprawy

15.30 Wojny samochodowe

18.30 Duda kontra Szafranski

19.15 Mobilni mechanicy

20.00 Powroty na świat

20.45 Zawodowi handlarze

21.30 Z drugiej ręki

22.15 Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia

22.45 Wojny samochodowe

23.40 Ciężarówka przez Chile

0.40 Naprawy nie do naprawy

1.20 Wojny samochodowe

T V S TVS

6.00 Telesprzedaj

7.05 Klachy i Lachy

8.10 Przy muzyce po Śląsku

8.35 Muzyczne dzień dobry

9.30 Przy muzyce po Śląsku

11.05 Klachy i Lachy

11.35 Muzyczne podróże

12.35 Spotkanie z balladą

13.40 Spotkanie z balladą

14.45 Koncert w TVS

16.45 Hansi Hinterseer zaprasza

18.45 Koncert w TVS

20.20 Koncert w TVS

22.25 Koncert w TVS

0.20 Śląska karuzela

1.45 Program muzyczny

TRWAM TV TRWAM

12.50 Tyś jest Bóg prawdziwy

13.15 Najświętsze Serce – film

FILM religijny, Hiszpania 2020

14.50 Mateczniki Polkości

15.00 Po stronie prawdy

15.50 Ma się rozumieć

16.00 Informacje dnia

16.10 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat

16.35 Sól ziemi

17.00 Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu

19.30 Koncert Jednego Serca Jednego Ducha

22.00 Muzyczne chwile

22.45 Głos serca

uroda

Bardzo ważne w słonecznej pielęgnacji jest staranne zmycie kosmetyków z filtrami. Wówczas nie będą niepotrzebnie obciążać skóry.



TAKĄ OCHRONĘ DOCENI SKÓRA

Urodowy drogowskaz na ciepłe dni

Czekamy na słońce cały rok z utęsknieniem. Poprawia koloryt naskórka, dodaje nam urody oraz energii, ale zawsze warto je mieć pod kontrolą...

oto, co radzą eksperci, by słońce zapewniło nam same korzyści... Niektóre zasady są znane, ale czy ich przestrzegamy?

Ważne o poranku

● Słońce szkodzi nie tylko na plaży, ale i w drodze do pracy, na spacerze, przez szyby auta. Dlatego każdego ranka, zwłaszcza gdy będziesz dłużej na zewnątrz, ważny jest krem z filtrami. Dobry wybór to

twz. krem miejski, a nie typowy z serii słonecznych. Jest idealny pod makijaż.

● Krem z filtrami warto poprzedzić lekkim kremem nawilżającym lub takim serum. Są też podkłady z filtrami. Wystarczy jeden kosmetyk z taką ochroną – albo krem, albo podkład.

Filtry superwybór

● Za radą ekspertów, także na co dzień, wybieraj teraz kosmetyk

z SPF 30-50+. Nawet SPF 50+ nie jest blokerem.

Warto stosować go także na plaży, słońce muśnie skórę bezpieczniej. Rodzaj filtrów ma znaczenie. Mineralne to dwutlenek tytanu (Titanium dioxide) i tlenek cynku (Zinc oxide). Kosmetyki z nimi są cięższe i bielą, ale lubi je np. skóra wrażliwa. Te z chemicznymi filtrami, np. Ethylhexyl Salicylate, Ethylhexyl Triazone, są



POD RĘKĄ

W niektórych seriach słonecznych znajdziesz wygodne w użyciu sztyfty ochronne. Gdy masz naczynka, plamki, znamiona, warto je mieć pod ręką np. w torebce i aplikować je na newralgiczne miejsca w ciągu dnia.

lżejsze i nie bielą, ale mogą podrażniać. Dobry wybór to nowe preparaty z miksem filtrów lub hybrydowym np. Tinosorb M.

● Przy naczynkach sprawdzi się krem z filtrem IR. Zapobiega przegrzaniu i rumieniowi. Służy też cerze osłabionej wiekiem, przesuszonej.

Na działkę i plażę

● Przed pobytem w plenerze zabezpiecz skórę... też pod ubraniem. Na twarz objętość jednej łyżeczki, na ciało – ok. 6. Powtarzaj co dwie godziny lub częściej, gdy się spociłaś, po basenie.

● Słońce dawkuje. Nawet dłuższy spacer w godzinach 11-15, może skutkować poparzeniem. Wskazane jest nakrycie głowy rzucające cień, koszulka chroniąca kark i ramiona, a na plaży relaks pod parasolem.

NA PÓŁCE

Pomocny kwartet

Zestaw Recovery Kit Néonail to 4 miniprodukty do pielęgnacji stóp: żel, balsam, maska i krem. Sprawdź się np. na wyjeździe



i jako testery.

● ok. 19 zł (4 sa-szetki)

Dla panów

Woda toaletowa United MEN s.Oliver to aromatyczno-drzewna kompozycja zapachowa. Niesie orzeźwiająca woń cytryny i nutę ziół uzupełnionych pa-



czułą oraz mchem. Wegańska.

● ok. 110 zł (50 ml)

Eliksir w płacie

Odżywcza maseczka w płacie Berry Well Resibo jest jak nawilżająco-odżywczy shot. W 15 minut przynosi skórze ukojenie.



Z ceramidami, które odbudowują strukturę skóry.

● ok. 27 zł (1 szt.)

Na lśniące włosy

Odbudowujący olejek w żelu Glow Peptide Neboa wspomaga pielęgnacji pasm na całej długości i na końcach. Wygładza je, zmniejsza puszenie, dodaje blasku.



● ok. 40 zł (50 ml)

Więcej niż zapach

Perfumowana termochrona Cherry Lady Sessio otula włosy wiśniową wonią. Zabezpiecza je przed uszkodzeniami spowodowanymi temperaturą np. z suszarki czy prostownicy.



● ok. 20 zł (150 ml)

TWOJA WIZYTÓWKA

Mocne i gęste włosy

Wypadanie włosów to problem, który dotyka wiele z nas – osłabiają je stres, niedobory składników, ale także np. mycie w gorącej wodzie. Zdrowa dieta, odpowiednia pielęgnacja i wspomagające suplementy diety pomogą wzmocnić cebulki i odzyskać gęstą, lśniącą czuprynę. Oto praktyczne porady.

- Warto jeść produkty bogate w witaminy z grupy B (np. zbożowe pełnoziarniste, jajka, orzechy), zawierające też dużo witaminy C (cytrusy, porzeczki, natka, papryka) i E (awokado, migdały). Te przeciwutleniacze neutralizują wolne rodniki, zapobiegając wypadaniu i siwieniu włosów. Aminokwasy z białka (mięso, ryby, rośliny strączkowe) budują strukturę włosa, wydłużając fazę wzrostu (anagen).

- Dodatkowo pomogą preparaty z kompleksem aminokwasów zawierających siarkę, biotynę, cynk i ekstrakty roślinne. Dostarczają włosom budulca (keratyny), regulują ich cykl wzrostu (skracając fazę katagenu i telogenu), chronią przed czynnikami środowiskowymi. Regularna suplementacja przez cały rok to włosy gęste, lśniące i gładkie.

- Myj włosy delikatnymi szamponami bez SLS, stosuj odżywkę z keratyną. Raz w tygodniu nałóż maskę nawilżającą. Ogranicz suszenie gorącym powietrzem i stylizację na gorąco. Masaż skóry głowy poprawi w niej krążenie i wzmocni cebulki włosowe.

- Odreagowuj stres – praktykuj jogę, chodź na długie spacery, gdy tylko możesz, przebywaj na łonie natury.



Używaj szczotki, która dzięki kulistemu zakończeniu, masuje skórę głowy.

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN

Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów - zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerale** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna”, która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletkę dziennie!



ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou
Poland

Uniesienie ramion
ponad głowę pomaga
nabrać głębiej
powietrza.

EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

Skąd zadyszka bez wysiłku



KIEDY PILNIE DO LEKARZA?

Zadyszka bez wysiłku zawsze powinna skłonić do wizyty u internisty lub specjalisty, zwłaszcza gdy towarzyszą jej: ból w klatce piersiowej, zawroty głowy, omdlenia, obrzęki nóg, uczucie kołatania serca.

To nie zawsze jest wina wieku czy „kanapowego” stylu życia. Podpowiadamy, co w takiej sytuacji warto sprawdzić.

Jest naturalną reakcją organizmu na intensywny wysiłek fizyczny. Jej objawy to przyspieszony, spłycony oddech, uczucie ściskania w klatce piersiowej lub niemożność wykonania pełnego wdechu. Zazwyczaj mijają one po 1-3 minutach od zatrzymania się. Jednak gdy zadyszka pojawia się bez wyraźnej przyczyny, np. podczas spokojnego spaceru albo w spoczynku, a nie masz żadnej choroby układu oddechowego (np. POChP, astmy), warto możliwie szybko sprawdzić, jaka jest jej przyczyna. Oto kilka najczęstszych.

Anemia

- Gdy mamy niedobór czerwonych krwinek lub hemoglobiny we krwi, organizm nie może transportować właściwej ilości tlenu do tkanek. Anemia zwykle wynika z niedoboru żelaza, czasem także witaminy B12 lub kwasu foliowego.

- Należy zacząć od zmiany diety – jeść więcej mięsa i zielonych warzyw, a ograniczać produkty, które utrudniają przyswajanie żelaza (mocna kawa, herbata, warzywa bogate w szczawiany, np. botwina, rabarbar, szczaw).

Kłopoty z sercem

- Dusznosc w spoczynku może świadczyć o problemach kardiologicznych, takich jak: niewydolność serca – nie jest ono w stanie efektywnie pompować krwi, choroba wieńcowa – zwężenie naczyń krwionośnych utrudnia przepływ krwi, arytmia – nieregularna praca serca może powodować uczucie braku tchu, nadciśnienie tętnicze – wysokie ciśnienie obciąża serce.

- Warto regularnie badać ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu oraz unikać stresu, który sprzyja arytmii. Dobrze jest również

stosować dietę bogatą w zdrowe tłuszcze (np. oliwa z oliwek, orzechy, ryby).

Zmiany w kręgosłupie

- Zadyszka od zwyrodnienia? Tak, to możliwe. Jeśli wskutek zmian w kręgosłupie pogarsza się twoje oddychanie, co sprawia, że organizm jest niedotleniony.

- Postaraj się o skierowanie na rehabilitację (od ortopedy lub lekarza rodzinnego). Doraźnie próbuj pogłębiać oddech, np. poprzez uniesienie nad głowę rąk podczas nabierania powietrza.

NA PÓŁCE

Na różne rany

Ranisilver to spray i maść na bazie mikronizowanego srebra i kwasu hialuronowego, z witaminą E i fitoklagenem akacjowym. Wspomagają leczenie ran, oparzeń i odleżyn.

• ok. 39-45 zł (50-125 ml)



Aby lepiej widzieć

Maculoft – suplement diety z cynkiem, luteiną, zeaksantyną, kwasami omega-3, witaminą D i E. Korzystnie wpływa na narząd wzroku. Bogaty skład zamknięty w małej, łatwej do połknięcia kapsułce.



• ok. 37 zł (30 kaps.)

Gdy boli gardło

Floradix Gardlo jest ziołowym syropem zawierającym wyciągi i destylaty z wielu ziół, jak również z czystego miodu i siodu, które korzystnie wpływają na błonę śluzową górnych dróg oddechowych.



• ok. 22 zł (100 ml)

5 ziół z Alp

Maść Alpejska – silnie rozgrzewa okolice stawów i mięśni, daje uczucie ulgi. Poprawia tolerancję mięśni na wzmocnony wysiłek fizyczny. Idealna po treningu.



• ok. 12 zł (100 ml)

Przy suchości oczu



Dexofthal żel do oczu zawiera dekspantenol 5-proc., który umożliwia utrzymanie nawilżenia oraz ochronę powierzchni oka, zapewniając długotrwałe złagodzenie objawów suchości oczu.

• ok. 32 zł (10 g)

MINIPRZEWODNIK PO ODCHUDZANIU

Kilogramy w dół!

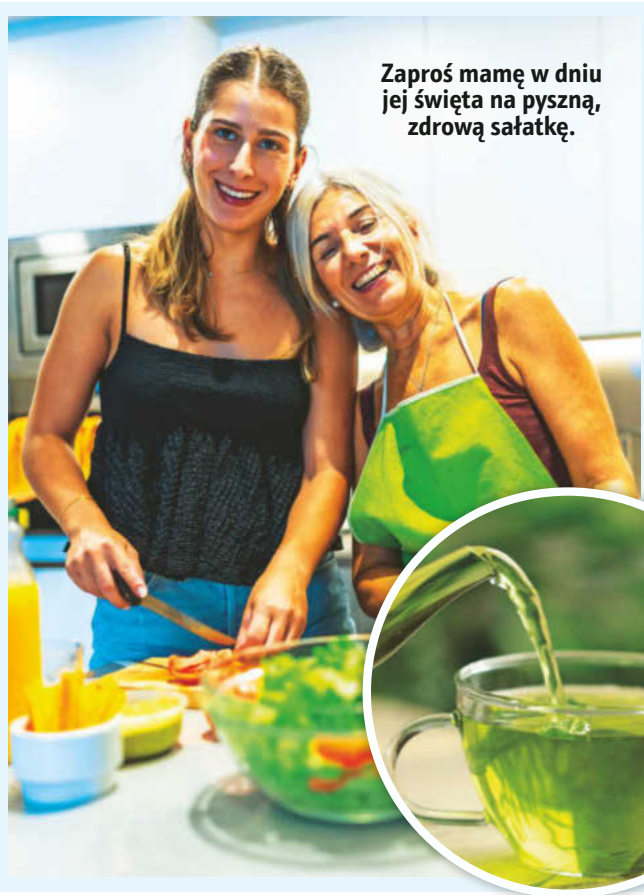
Chciałybyś schudnąć, ale nie wiesz, jak to zrobić? Poniższe wskazówki pomogą ci osiągnąć upragnioną wagę.

- Podstawą efektywnego odchudzania jest spożywanie mniejszej ilości kalorii, niż zużywa nasz organizm. Dlatego tak ważne jest, by znać swoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne i świadomie planować posiłki, sprawdzając kaloryczność produktów. Najlepiej w tej kwestii poradzić się dietetyka, który opracuje dla nas indywidualny program żywieniowy. Na pewno warto zwiększyć w diecie ilość błonnika. Jest on niezbędny w procesie odchudzania. Zwiększa uczucie sytości i ogranicza podjadanie. Do tego reguluje poziom glukozy we krwi. Zamiast tradycyjnych trzech posiłków, rozważ częstsze, mniejsze porcje. Taki sposób odżywiania stabilizuje

poziom cukru we krwi, zapobiega nagłym spadkom energii i zmniejsza ryzyko przejedzenia.

- Regularne ćwiczenia nie tylko spalają kalorie. Poprawiają metabolizm, wzmacniają mięśnie i zwiększają ogólną wydolność organizmu. Połączenie ćwiczeń siłowych i aerobowych (jak trucht, jazda na rowerze, fitness) daje optymalne rezultaty.

- Jeśli potrzebujesz wsparć się suplementami diety, sięgnij po te zawierające naturalne składniki – np. wyciąg z owoców garcini cambogia, które są źródłem kwasu hydroksycytrynowego pomagającego kontrolować łaknienie i zmniejszającego apetyt na słodkie. Inne pożądane ekstrakty to ten z zielonej herbaty lub kawy, gorzkiej pomarańczy, pokrzywy, pieprzu kajeńskiego.



Zaprosz mamę w dniu jej święta na pyszną, zdrową sałatkę.

REKLAMA



BeSlim


COLFARM

Naturalnie wspomagaj odchudzanie



Suplementy diety

PRODUCENT: Zakłady Farmaceutyczne COLFARM S.A., ul. Wojska Polskiego 3
39-300 Mielec, infolinia: 800 800 178, www.colfarm.pl



JAK ZABEZPIECZYĆ SWOJE INTERESY

Remont bez umowy

Gdy zakres prac jest niewielki, zwykle machamy ręką na pisemną umowę. Warto jednak wiedzieć, jak zadbać o dowody na wypadek problemów z fachowcem.

Zacznij od sprawdzenia fachowca. Opinii poszukaj w internecie. Pomocne są komentarze zamieszczane w mediach społecznościowych, w wyszukiwarce Google i w serwisach łączących zleceniodawców z wykonawcami, np. Fixly.pl czy Oferteo.pl.

Wystarczy SMS

• Ustalenia najlepiej potwierdzać SMS-em albo e-mailem. Nawet, jeśli

umawiasz się z fachowcem osobiście i wszystko uzgodniście na miejscu, wyślij mu wiadomość z podsumowaniem: jaki ma być zakres prac, jaki termin wykonania i jakie wynagrodzenie. Poproś, by potwierdził, odpisując choćby tylko „tak”. Taką formę (tzw. dokumentową) przepisy dopuszczają jako alternatywę do pisemnej umowy. W razie sporu będzie stanowiła dowód.

• Nawet jeśli współpraca układa się świetnie, zadbaj o to, żeby mieć dokumentację na każdym etapie prac. Rób zdjęcia (lub filmiki) zanim zacznie się remont, i na każdym jego etapie.

Jak się rozliczać

• Przy drobnym remoncie kwotę (choćby przybliżoną) fachowiec powinien podać z góry. To rozliczenie ryczałtowe. Kwota powinna obejmować wszystkie ustalone prace. Wykonawca nie może żądać więcej, nawet jeśli zajęły mu one więcej czasu niż przewidywał. Jeśli jednak umówicie się na rozliczenie kosztorysowe, czyli na określoną stawkę za każdą czynność, kwota finalna może być wyższa (rzadziej niższa) niż zakładałaś na początku. Jeśli taki sposób rozliczeń ustalicie, poproś, by fachowiec uzgadniał z tobą zakres prac na każdym etapie.

• Niezależnie od formy rozliczenia, najlepiej płacić transzami, po odbiorze poszczególnych etapów (nie z góry). Domagaj się pokwitowania przyjęcia gotówki (wystarczy napisać na kartce, np.: „przyjąłem 1000 zł za odmalowanie pokoju, data, podpis”).

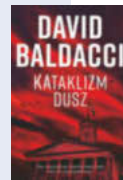
NA PÓŁCE

Kataklizm dusz

DAVID BALDACCI

Jack Lee jest prawnikiem, który podjął się obrony czarnoskórego mężczyzny oskarżonego o morderstwo białego małżeństwa. Wspólnie z czarnoskórą prawniczką z Chicago walczą o szansę na uczciwy proces i sprawiedliwość.

Wyd. MUZA S.A.



Nostalgia. Rzecz o moich ukochankach

MAŁGORZATA KALICIŃSKA

Historia dojrzalej kobiety, wdowy, która próbuje poukładać swoje życie i uczucia. Między Warszawą a mazowiecką wsią, między przeszłością a teraźniejszością, na nowo odnajduje siebie.

Wyd. Poradnia K.



Dziewczyna z jeziora

JOANNA PARASIEWICZ

Trzej młodzi nurkowie przyjeżdżają na Mazury, aby przeprowadzić badania archeologiczne dna jeziora, a przy okazji dobrze się zabawić. Nie zdają sobie sprawy z tragicznej przeszłości tego miejsca...

Wyd. Mando



CZY ZNASZ TEN SPORT?

Lot bez spadochronu

Indoor skydiving polega na swobodnym unoszeniu się w pionowym tunelu aerodynamicznym. Silny strumień powietrza pozwala poczuć prawdziwą wolność latania w bezpiecznych warunkach. To także młoda dyscyplina sportowa, w której

zawodnik wykonuje w powietrzu widowiskowe akrobacje. Pierwszy Flyspot, czyli miejsce, w którym odbywają się loty, został otwarty zaledwie 12 lat temu, a dziś mamy już mistrzynię świata w tej dziedzinie – Maję Kuczyńską.

WAŻNY ADRES

Mapa „Gdzie się ukryć”

Została stworzona przez Państwową Straż Pożarną, pozwala błyskawicznie zlokalizować najbliższe miejsca doraźnego

schronienia na terenie całej Polski. Mapa pokazuje 70 tysięcy obiektów takich jak piwnice, garaże podziemne, stacje metra i tunele, gdzie można się ukryć np. w razie huraganu czy innych zagrożeń. Nie tylko znajdziemy na niej najbliższy punkt, ale też skorzystamy z funkcji wyznaczania trasy czy pomiaru odległości do tego miejsca. Po wcześniejszym pobraniu danych mapa działa bez dostępu do internetu. Łatwo z niej korzystać w telefonie lub w przeglądarce w komputerze.



Lato z dziećmi bez smartfona

Warto zacząć od uświadomienia sobie prostego faktu: zakazy rzadko działają. Jeśli rodzic nagle ogłosi „w wakacje nie ma internetu”, najczęściej wywoła bunt. Dzieci potrzebują alternatywy, a nie samego ograniczenia. Kluczowe jest więc pokazanie, że świat poza ekranem może być ciekawszy niż kolejny filmik czy gra.

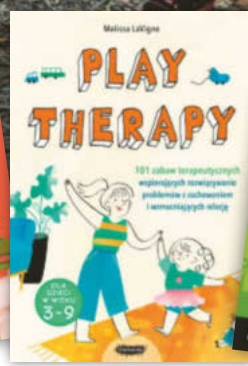
Dzieci lubią aktywności, które angażują emocje i dają poczucie przygody. Wspólna wyprawa rowerowa, noc pod namiotem, podchody, rodzinne planszówki czy choćby pieczenie kiełbasek w ognisku mają szansę wygrać z telefonem – pod warunkiem, że uczestniczą w nich także dorośli.

Dobrym pomysłem jest wprowadzenie jasnych wakacyjnych zasad. Na przykład: telefon tylko godzinę dzien-

nie. Ważne jednak, by reguły dotyczyły całej rodziny. Wspólny „detoks” buduje atmosferę współpracy, a nie kary.

Czasem dzieci uciekają w ekran z nudów. Tymczasem nuda wcale nie jest wrogiem – to właśnie z niej rodzą się najlepsze pomysły. Warto jednak pamiętać, że nie wszystkie dzieci potrafią zamienić nudę w kreatywną zabawę. Często wystarczy mała podpowiedź, np. „Może zbudujesz bazę z koców?” albo „A co gdybyśmy zrobili mapę skarbów?”. Nie chodzi o to, by organizować każdą minutę, ale by pomóc dziecku „przestać się” z trybu biernego odbioru na działanie.

Nie masz pomysłu na zabawy z dziećmi? Inspiracji szukaj w książkach.



FOT: Adobe Stock, mat. prasowe

COSTWAY

Dzień Dziecka może trwać całe lato!

Zamki dmuchane do ogrodu



COSTWAY.PL



/costwaypl



/costway.pl

PRZYDATNE W DOMU

Z ziarnami

Odkryj wyjątkowy smak suszonych pomidorów z pestkami dyni w oleju z ziołami, które wzbogacają każdą przekąskę. Sprawdź ją też jako dodatek do potraw.



Serwuj je na zimno z wędlinami, serami, w sałatkach albo do sosów i dań mięsnych.

■ Ole!,
11,69 zł/
305 g

Postaw na wyrazistość

Szukasz czegoś więcej niż zwykły sos? Sosso po węgiersku to wyrazisty miks aro-

matycznego bakłażana, zielonej papryki i ostrego chili. To idealna odpowiedź na potrzebę ostrzych i konkretnych smaków. Podkręci smak gulaszu lub kanapek!

■ Mosso,
6,79 zł/340 g



Z nutą Japonii

Czekolada mleczna z miso i karmelem to duet słodczy i wytrawnego smaku. Rozpływająca się w ustach czekolada idealnie komponuje się z karmelem o palonym aromacie, a dodatek pasty miso wprowadza nutę umami.

■ E.Wedel, 4 zł/100 g

92 TELETYDZIEŃ



Pyzy czy knedle?

Ten dylemat zna każdy miłośnik domowej kuchni. Puszyste, delikatne albo z soczystym nadzieniem w środku – niezależnie od wyboru, jedno jest pewne: będzie pysznie. Sprawdź, na co dziś masz ochotę!

Marchewkowe knedliki

SKŁADNIKI: ● 200 g bułek
● 200 ml soku marchewkowego
● 200 g marchewek ● 1 cebula
● 2 jajka ● 500 g kalarepek
● 3 dymki ● 80 g sera żółtego
● 70 ml bulionu ● 150 g śmietany 30% ● 6 gałązek natki ● olej ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Bułki pokrój w kostkę, zalej sokiem, odstaw

na 15 minut. Marchewki obierz i zetrzyj. Posiekaną cebulę zrumiej na oleju. Ser zetrzyj, wymieszaj z jajkami, bułkami, marchewką, cebulą i posiekaną natką. Przypraw solą, pieprzem.
2. Podłużną formę wyłóż pergaminem. Nałóż masę. Przykryj pergaminem. Formę wstaw do większej blachy, wlej 1 litr wrzątku.

Piecz 45 minut w 200°C. Kalarepkę obierz, pokrój w słupki i usmaż na 2 łyżkach oleju. Wlej bulion, gotuj 5 minut. Dodaj posiekane dymki i śmietanę, gotuj 3 minuty. Przypraw. Podaj z knedlikami.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Pyzy ziemniaczane z mięsem

SKŁADNIKI: ● po 500 g ugotowanych i surowych ziemniaków ● 240 g mąki ● 2 jajka ● 400 g ugotowanego mięsa z rosółu ● 3 ząbki czosnku ● 150 g wędzonego boczku ● olej ● słodka papryka ● suszony majeranek ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso zmiel z obranym czosnkiem. Dodaj 1 jajko i przyprawy, wyrób.
2. Ugotowane ziemniaki utłucz, a surowe obierz,

zetrzyj na tarce, odcisnij. Połącz z gotowanymi ziemniakami, 1 jajkiem i mąką. Wyrób ciasto.
3. Z ciasta uformuj wałek, pokrój go na kawałki. Każdy kawałek rozplaszcz, ułóż na nim farsz mięsny. Zlep, formując kulki.
4. Pyzy wrzuć na posolony wrzątek. Gotuj 4 minuty od wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmij. Boczek pokrój, wysmaż na łyżce oleju. Dołóż pyzy, smaź na złoto 2-3 minuty.



Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: trudny

Kopytka serowe w sosie

SKŁADNIKI: ● 320 g mąki
● 500 g ricotty ● 2 jajka
● po 75 g tartego parmezanu i szynki dojrzewającej ● sól
● 3 marchewki ● 2 pietruszki
● 1 cebula ● 500 ml bulionu
● 250 g śmietany 30%
● 2 łyżki orzechów pekan
● po 2 łyżki oleju i cukru
● masło ● pieprz ● tymianek

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z 300 g mąki, łyżeczki soli, ricotty, jajek i parmezanu. Uformuj waleczki. Pokrój je na kawałki, każdy lekko dociśnij widelcem. Kopytka

gotuj w osolonej wodzie po 2-3 minuty od wypłynięcia.
2. Warzywa obierz, pokrój w kostkę i wrzuć na rozgrzany olej. Posyp resztą mąki, zasmaż. Wlej bulion i śmietanę. Gotuj 10 minut. Przypraw solą i pieprzem.
3. Orzechy posiekaj, upraż, posyp cukrem i skarmelizuj. Kopytka obsmaż na maśle, włóż do sosu. Posyp orzechami i paseczkami szynki. Ozdób tymiankiem.

Czas przygotowania: 60 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni



Kluski z kaszą i jarmużem

SKŁADNIKI: ● 250 g jarmużu
● 4 cebule ● 50 g masła
● 750 ml mleka ● 375 g kaszy manny ● 3 jajka ● 100 g wędzonego sera żółtego
● 125 g boczku ● olej ● sól
● pieprz ● gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE:

1. Jarmuż zblanszuj 4 minuty. Pokrój w kostkę 1 cebulę i zeszklij na 10 g masła. Dodaj jarmuż, usmaż.
2. Mleko zagotuj z resztą masła, łyżeczką soli oraz pieprzem i gałką. Wsyp

kaszę manną. Gotuj, mieszając, aż zbiję się w kulę. Zdejmij z kuchenki. Wbij 1 jajko, dołóż jarmuż, wymieszaj. Odstaw na 5 minut. Wmieszaj pozostałe jajka i starty ser. Uformuj okrągłe kluski. Wrzuć je na posolony wrzątek i gotuj 15 minut.

3. Resztę cebuli obierz, pokrój w plastry. Boczek pokrój w kostkę. Usmaż na oleju z cebulą. Podaj do klusek.

Czas przygotowania: 90 minut

Porcje: 6

Stopień trudności: średni

Krokieciki z mozzarellą

SKŁADNIKI: ● po 500 g ugotowanych i surowych ziemniaków ● 240 g mąki
● 1 jajko ● 500 g passaty pomidorowej ● 12 kulek mozzarelli mini ● 100 g startej goudy ● 1 cebula ● bazylija
● olej ● sól ● pieprz ● cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę obierz, posiekaj i zeszklij na łyżce oleju. Wlej passatę, gotuj 5 minut. Sos przypraw solą, pieprzem i cukrem, wlej do naczynia do zapiekania.
2. Ugotowane ziemniaki utłucz lub przeciśnij przez

praskę. Surowe ziemniaki obierz, zetrzyj na tarce, odciśnij. Połącz z gotowanymi ziemniakami, 1 jajkiem i mąką. Wyrób ciasto.
3. Uformuj wałek, pokrój go na kawałki. Każdy kawałek rozplaszcz, ułóż na nim kuleczkę mozzarelli. Zlep, formując knedle. Włóż je do sosu. Posyp startą goudą. Przykryj naczynie. Piecz 35 minut w 180°C. Udekoruj bazylią.

Czas przygotowania: 70 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni



Plaże tak białe, że rażą w oczy

Cancun na Półwyspie Jukatan jest największym, najbardziej znanym i najbezpieczniejszym kurortem wakacyjnym wschodniego wybrzeża Meksyku. Stąd nikt nie wyjedzie niezadowolony.

Chitchen Itza to miejsce bezcenne dla kultury, a piramida Kukulkana zbiera ponoć moc z kosmosu!

Najsłynniejsza grobla na półwyspie Jukatan. To pas hoteli i plaż wzdłuż bardzo ciepłego morza czyli Cancun.

Podarujmy sobie odrobinę luksusu albo zadba o to personel hotelu. Polska dobrze im się kojarzy, choć nie bardzo wiedzą, gdzie leży.



Cenote Ik Kil – trudno uwierzyć, że takie miejsce istnieje naprawdę. W tej studni można pływać!



Wzdłuż morza ciągnie się wielokilometrowa grobla. Przez jej środek prowadzi droga. Po jednej stronie lazurowa w ostrym słońcu laguna, po drugiej rząd hoteli ustawionych najlepszymi pokojami w stronę plaży. Z drugiej strony każdy hotel ma wyjście wprost na brzeg morza. Jest cudownie.

Tak pięknie rozkwita wiosna

I kiedy wyjdziemy na tę plażę i spojrzymy w obie strony, nie dostrzeżemy jej końca. W jedną stronę prowadzi ku najdalszym od centrum hotelom. Tam plaża robi się szersza, czasem na jej granicy rosną palmy, zawsze na kamieniach wygrzewają się spore jaszczurki – iguany. Wszystko to wygląda jak z amerykańskiego filmu o życiu w luksusie.

Pogoda nie dla bogaczy

W każdym razie nie tylko. Bo w kurortach Meksyku poziom usług turystycznych jest dużo wyższy niż w Europie. To dlatego, że przyjeżdżają tu głównie Amerykanie. Arogancy, kapryśni i wymagający. Zatem nawet hotel trzygwiazdkowy ma swoją plażę (nie jest zamknięta, można przez nią spacerować), na której kelner roznosi gościom non stop drinki i przekąski (najczęściej w cenie).

Niebo dla romantyków

Tego raju nie chce się opuszczać. Właściwie życie cały dzień toczy się na plaży, na hotelowy basen przychodzą tylko ci, którzy chcą napić się drinka w barze na jego środku. Stołki stoją w wodzie. Może nie jest to rozsądne, ale chętnych nie brakuje.

Nie tylko leniwe plażowanie

Jeśli jednak te przyjemności się znudzą, trzeba ruszyć ku cudom cywilizacji Majów albo natury. Jest ich wiele, ale najsłynniejszy znajdziemy w Chichen Itza. Stoi tam między innymi piramida Kukulkana z kosmiczną energią (już nie można na nią wchodzić), ale cały teren jest fascynujący.

A po drodze z Cancun kryje się gigantyczna naturalna skalna studnia Cenote Ik Kil. Można w niej pływać i jest to doświadczenie mistyczne. Wstęp tylko 9 \$!

PAWEŁ ZAPAŁA

4.06.1926 – IGNACY MOŚCICKI OBJĄŁ URZĄD PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ

Patent na prezydenta

Złożenie przysięgi odbyło się na Zamku Królewskim w Warszawie, ale poprzedzały je dramatyczne wydarzenia. „Kandydat na prezydenta musi stać ponad stronnictwami, winien umieć reprezentować cały naród” – powiedział Józef Piłsudski do przedstawicieli stronnictw parlamentarnych kilkanaście dni po zamachu stanu, który przeprowadził w Polsce. A 31 maja 1926 r. Zgromadzenie Narodowe wybrało Piłsudskiego prezydentem RP. On nie przyjął urzędu, za to wskazał kandydata – Ignacego



Mościckiego – naukowca, który w swoim dorobku miał ponad 60 prac i patentów.

2.06.1989 – PREMIERA FILMU „STOWARZYSZENIE UMARŁYCH POETÓW”

Uczyć i inspirować

Dziś ta wyreżyserowana przez Petera Weira historia nauczyciela literatury, który staje się dla swoich uczniów nauczycielem życia, ma już status filmu kultowego. A kreacja Robina Williamsa, nominowanego za rolę Johna Keatinga do Oscara, uznawana jest za jedną z najważniejszych w jego karierze.



29.05.1921 – rozpoczęła się budowa portu w Gdyni.
30.05.1901 – w Warszawie urodził się Mieczysław Fogg.
31.05.1930 – w San Francisco urodził się Clint Eastwood.
1.06.1980 – w Stanach Zjednoczonych rozpoczęła działalność stacja telewizyjna CNN, nadająca całodobowo informacje.
2.06.1953 – w Opactwie Westminsterskim odbyły się uroczystości koronacyjne Elżbiety II.
3.06.1939 – w Warszawie na Torze Wyścigów Konnych na Służewcu rozegrano pierwszą gonitwę.
4.06.1989 – w Polsce przeprowadzono pierwszą turę wyborów do Sejmu i Senatu. Zakończyła się ona zwycięstwem „Solidarności”.

Od 29 maja do 4 czerwca 2026

HOROSKOP



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Poczujesz przyływ odwagi w okazywaniu uczuć. Warto porozmawiać o wspólnych planach. **PRACA** Czekaj Cię tydzień pełen wyzwań. Szybkie decyzje przyniosą korzyści finansowe. **ZDROWIE** Znajdź czas na uprawianie sportu na świeżym powietrzu.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Spokój w relacjach da Ci poczucie bezpieczeństwa. Singielki mogą odnowić dawną znajomość. **PRACA** Unikaj uporu w sporach zawodowych – elastyczność ułatwi osiągnięcie porozumienia. **ZDROWIE** Zadbaj o pełnowartościowe posiłki, spaceruj po pracy.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ To dobry moment na wyjaśnienie nieporozumień. Twoje poczucie humoru przyciągnie ludzi. **PRACA** Pojawiają się ciekawe informacje i nowe kontakty, ale unikaj chaosu organizacyjnego. **ZDROWIE** Ogranicz stres. Pomocne będą techniki oddechowe.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Warto jest otwarcie mówić o potrzebach. Rodzinne spotkanie przyniesie wzruszające chwile. **PRACA** Możesz przejąć dodatkowe obowiązki. Nie odkładaj ważnych spraw na później. **ZDROWIE** Wzmocnij kondycję poprzez treningi i zmianę nawyków żywieniowych.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Będziesz w centrum uwagi. Partner może oczekiwać więcej zaangażowania. **PRACA** Twoje pomysły zostaną zauważone. Uważaj jednak na ewentualną rywalizację w zespole. **ZDROWIE** Długi weekend sprzyja wyjazdom, dzięki którym naładujesz baterie.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Szczerze oczyści atmosferę. Nie analizuj każdego słowa ukochanego. **PRACA** Dokładność przyniesie efekty. Uporządkuj dokumenty. **ZDROWIE** Zastosz się o kręgosłup oraz ergonomię w pracy. Regularne ćwiczenia rozciągające są teraz wskazane.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Zaaranżuj romantyczne wyjście na miasto. Unikaj niezdyscyplinowania w sercowej kwestii. **PRACA** Dzięki dyplomatycznemu podejściu załagodź konflikt w firmie. **ZDROWIE** Ćwiczenia relaksacyjne pomogą osiągnąć balans między pracą a odpoczynkiem.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Intensywne emocje doprowadzą do przełomowej dyskusji. Zaufanie okaże się kluczowe. **PRACA** Skup się na strategicznym planowaniu. Możesz znaleźć kolejne źródło dochodu. **ZDROWIE** Unikaj kumulowania złości, gdyż napięcie odbije się na samopoczuciu.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zapragniesz przygody oraz spontanicznych spotkań. W związku wprowadź element zaskoczenia. **PRACA** Pojawi się szansa na rozwój kompetencji. Wyzwania dodadzą Ci motywacji. **ZDROWIE** Nie zrezygnuj z rozgrzewki przed treningiem. Pozwoli Ci to uniknąć kontuzji.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Otwórz się na okazywanie uczuć, nawet jeśli zwykle wolisz je ukrywać. **PRACA** Skupisz się teraz na długoterminowych celach. Twoja systematyczność przyniesie uznanie w oczach szefa. **ZDROWIE** Joga lub pływanie odciążą Twoje ciało i poprawią postawę.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zapragniesz autentyczności i głębszego porozumienia z drugą połówką. **PRACA** Kreatywność stanie się Twoim atutem. Możliwe są nagłe zmiany planów. Elastyczność pomoże uniknąć nerwów. **ZDROWIE** Warto spróbować całkiem nowej formy aktywności.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Nie idealizuj nowo poznanej osoby, daj tej relacji czas na naturalny rozwój. **PRACA** Koledzy z biura mogą liczyć na Twoje wsparcie, ale nie bierz na siebie zbyt wielu cudzych spraw. **ZDROWIE** Sen oraz medytacja będą kluczowe dla regeneracji Twojego organizmu.

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



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 Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miłuska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiory, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowiec-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Lator **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 Jurkiewicz, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela 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 Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orekło **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamowy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest obiektem badań Instytutu Polskich Badań Cytelictiva. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedają aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma na innej formie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

96 TELETYDZIEŃ

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

himalajski stwór	drobna rola	Cruise lub Hanks	▼	średni rozmiar	▼	strona przeciwna do frontu	▼	krowy i byki	Jennifer ... „Zatańcz ze mną”	▼	fryzjerska galaretką	▼	zwijana przekąska z tortilli	▼	... pruskie w 1885 r.	
▶	▼	▼		Saska w Warszawie		zamek do drzwi	▶				ciśniecie młotem	▶			5	
puder w kremie	▶							... Kalicka, aktorka	▶					ilość wyrażona cyframi		likwidacja
„Psy 3. W ... zasad”	▶				Ginger „Karioka”	doznała obrażeń		Cary ... „Szarada”		Sergio ... piłkarz		paczka banknotów	▶			
personel		karcenie	wiązka zboża		zgrana para								element torów		syn Dedala	
stawiał piece	▶	▼	▼				2	ślad po pile	▶				„c” z krzyżykiem	▶		6
▶				związek państw	▶					Miki z bajek Disneya	▶				7	
kolejny konkursu		pręt na szaszłyki	▶					gaz w lampie	▶					batog, bicz	▶	
▶				dobrych manier, dyskrecja	▶					3	pustynia w Afryce	▶				

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

Wpisz rozwiązanie

w ręku murarza	▼	cugle, wodze	▼	zjadł Czerwonego Kapturka	▼	miasto nad Notecią	▼	kot szacha	gra kobrze	▼	żyłka liścia	▼	posada	▼	
... Janowska, „Ostatnia akcja”	▶	▼				pokaz mody	▶					... Quinn, aktor		silny ból głowy	
do niego się zmierza	▶			ogół księży	▶			imię Bergmana		pasza	▶			4	
▶			6			przed omegą	▶			termin brydżowy	▶		1		
wielkie jezioro w Rosji		... Śląska, miasto		romański albo gotycki		ryżowy trunek		Dorota Rabczewska		wartki w potoku	▶		krewny po kądzieli		leczy rany
▶		▼	▼	▼		smykalka	▶			duża papuga		jednostka częstotliwości	▶		5
Włodzimirz ... serialowy Grigorij			78 Arkanów	▶				sos do sałatek	▶			2			
▶					3	waluta Macedonii	▶						powieść Zoli	▶	
leczenie z uzależnienia			podnośnik	▶				specjal, cymes	▶						

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

Maja ..., „Panny z Wilką”	▼	jego wynik to suma	zboże na kaszę jaglaną	▼	port na Honsiu	▼	nad zlewem w kuchni	Isabelle ..., „Królowa Margot”	▼	„... Olsena”, duński film	▼	kwiat w herbie Francji	▼	badanie opinii publicznej	▼
▶										kartka z poczty	▶				
model Toyoty		kosaciec			koń roboczy		▶					wejście do czołgu		rekonesans	
▶	7		▼		sztuczna skóra	▶				śpiew kosa	▶	3			
czarny koń		Węgiel, wokalistka	▶					1		rzucony czar	▶	przysięgłych w sądzie			
▶				Triumfalny w Paryżu	Amy ..., „Wielkie oczy”		wojsko chana	bezczyność	▶				owcza strzyża		strefa
nie orzełek		imię Borewicza	▶			8						potrawa mięsna			
		praczą wśród zwierząt	▶	apopleksja	▶			spis poprawek	szwedzkie auto			forma płatności	między biodrem a kolanem		9
▶							do prasowania	▶					z niej nafta i benzyna		muskułarny u atlety
... Zakościelny			początek dnia	ilość, liczba	▶							brama zamkowa			
brudas	▶						muzyka rozrywkowa	nadaje audycję 12 miesięcy	▶				oszlony otwór w ścianie		ojciec
▶			4	suplement	rosły zbir	▶						lekka atletyka		5	
zawsze coś zapomni		domek do rozbicia	▶							... Gąsiorowska	np. notarialna				
▶					stok nasypu	▶							1/1000 milimetra		świecicy członkowie Kościoła
butelka kolarza		gobelin	ludowa gitara		„... Sikoreczka”, piosenka		wzmianka prasowa	... Rogers, aktorka				patowa sytuacja	atrakcja Sopotu		
Samuel L. ..., „Pulp Fiction”	▶							milczek	▶					szkło filatelisty	kolysze łajbą
... Russell, „Coś”	zadrapanie na lakierze	▶				10	zwid	▶					urwiste wybrzeże		
▶		6		kwadratowy mieszkania	▶					szuczne włosy	▶				
broń spod Raclawic	piękny, szybki koń	▶					obok koguta	▶					tęczowy kamień		2
▶				natarcie, ofensywa	▶					„... Księżycowa”	▶				

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS



JBL



TUNE 530 BT



PARTYBOX STAGE 320



GRIP

**ZAWSZE NAJLEPSZY
WYBÓR**



ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI



PREMIERA 20 MAJA

KOMISARZ FORST ZNÓW NA SZLAKU

GÓRY UWOLNIŁY SWE NAJSTRASZNIJSZE DEMONY



FILIA