

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

26.06.-02.07.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr 26
22 czerwca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

Teletyżni

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

IKONY
XX WIEKU:1 LIPCA DIANA
SKOŃCZYŁĄBY 65 LAT...

BLISKO LUDZI:

• Przeczytaj to,
zanim zapłacisz
mandat!WROCŁAW
PRZYSZŁOŚCI 2026GOSPODARZE KONCERTU ZAPRASZAJĄ NA MAGICZNY
WIECZÓR PEŁEN MUZYCZNYCH NIESPODZIANEK I OBRAZÓW,
KTÓRE NA DŁUGO POZOSTANĄ W PAMIĘCI WIDZÓWPIĘKA NOŻNA
FRANCJA
10 - NORWEGIA
MUNDIAL
2026START
WIMBLEDONUNA CZASIE
MAJA
CHWALIŃSKAPREMIERA
W PRIME VIDEO
ELLEKONCERT
ZA
MIŁOŚĆ!DZIEŃ
DOBRY TVN
WAKACJE

WYWIAD

SANDRA
HAJDUK-
POPIŃSKA

KUCHNIA SEZON NA WARZYWA: GULASZE I CURRY W LETNIM WYDANIU

26

Numer
w sprzedaży
do 28.06.2026

Nr indeksu 37836A



10 lat
137 cm

4 lata
105 cm



Bank Polski

Zamień obligacje skarbowe i patrz, jak oszczędności rosną

Sprawdź termin wykupu swoich obligacji i zamień je na nowe:

- im dłużej oszczędzasz, tym więcej zyskujesz,
- cieszysz się pewnością i bezpieczeństwem,
- masz stały dostęp do swoich oszczędności.



Ministerstwo
Finansów

Obligacje Skarbowe

Dostępne w PKO Banku Polskim lub na obligacjeskarbowe.pl.

Sprawdź termin wykupu swoich obligacji i dowiedz się więcej w Punktach Sprzedaży Obligacji Skarbowych w PKO Banku Polskim, pod numerami infolinii*: 801 310 210 lub +48 81 535 66 55**, lub na obligacjeskarbowe.pl.

* Opłata zgodna z taryfą operatora. Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-17.00 (z wyjątkiem dni świątecznych).

** Numer dostępny w kraju, za granicą i z telefonów komórkowych.

WIELKI TEST

Wracamy do gry

Pierwsza edycja „Wielkiego testu” dotyczyła historii Polski i towarzyszyła obchodom 90. rocznicy odzyskania niepodległości. W następnych odsłonach programu mieliśmy okazję odpowiadać na pytania z wiedzy o piłce nożnej, kinie, przepisach ruchu drogowego czy żywności. Mimo dużej oglądalności po 2023 roku

format prowadzony m.in. przez Paulinę Chylewską (zdj.) czy Sylwię Dekiert zniknął z anteny. Na szczęście, teraz na nią powróci! Pierwszy po niemal dwuletniej przerwie test obejrzymy w poniedziałek 13 lipca w TVP 1. Na razie nie wiadomo, kogo zobaczymy w rolach gospodarzy ani czego będą dotyczyć pytania. JK



1670

Na podbój kosmosu!



Najsłynniejszy Jan Paweł (Bartłomiej Topa) w dziejach Polski powróci z trzecim sezonem jeszcze przed końcem wakacji! W nadchodzących

odcinkach Adamczewski założy własny podcast „Precz z nauką”, Jakub (Michał Sikorski) stawi czoła pokusom stolicy, a Aniela (Martyna Byczkowska) wpadnie na rewolucyjny pomysł edukowania chłopów. Bohaterów czekają też m.in. kryzys tożsamości związany ze zniszczeniem akt potwierdzających ich szlachectwo oraz... wyprawa na kosmos – do podboju przestrzeni międzyplanetarnej ma posłużyć ogromna katapulta. Premiera nowego sezonu już 5 sierpnia, oczywiście w Netfliksie. JK

o tym się mówi

David Tennant w najbliższym czasie czeka też praca na planie 3. sezonu „Rywali” (do obejrzenia w Disney+).



Pochodząca z Irlandii Nicola Coughlan szybko stała się gwiazdą o światowym zasięgu.

ZBRODNIEM PO SĄSIEDZKU

Wyspiarski akcent

Niedawno informowaliśmy, że w 6. sezonie akcja tego serialu zostanie przeniesiona do Londynu, a teraz okazuje się, że pojawią się w nim też miejscowe gwiazdy. Do obsady „Zbrodni po sąsiedzku” dołączyli m.in. Nicola Coughlan („Bridgertonowie”, „Derry Girls”), Jodie Whittaker („Broadchurch”), Jim

Broadbent („Czarna Żmija”, „Dziennik Bridget Jones”), David Tennant, Richard Ayoade („Technicy-magicy”), Martin Freeman („Sherlock”, „Hobbit”) oraz Adrian Lukis (czyli pan Wickham z „Dumy i uprzedzenia” z 1995 roku). Lista brytyjskich gwiazd, które wystąpią w „Zbrodniach...”, jest zresztą o wiele dłuższa... JK

ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

Rezerwujcie pokoje

Ten popularny serial Stopklatki doczeka się drugiego sezonu! Prace na planie już ruszyły. Twórcy obiecują, że w premierowych odcinkach poznamy nowe postaci, które mocno namieszają w życiu Pietrzaków – właścicieli tytułowego zajazdu. Dowiemy się też więcej na temat miejscowości Podlesie, gdzie

rozgrywa się akcja. Oczywiście, w zajezdzie pojawią się także wyjątkowi goście, w tym gwiazdy – przypominamy, że w poprzedniej serii hotel odwiedzili m.in. Maryla Rodowicz, Sylwia Bomba i Greg Collins oraz zespół Piersi. A niecierpliwi mogą znaleźć pierwszy sezon na platformie FilmBox+ Stream. JK

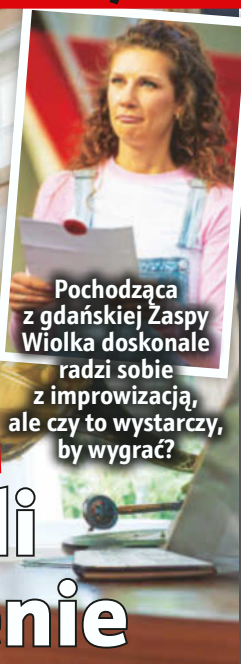
fol. East News (2), Netflix, Stopklatka, TVP

TELETYDZIEŃ 3

Na ekran powróci cała serialowa rodzina, czyli Ewa Lorska, Oliwia Drożdżyk, Bartłomiej Nowosielski i Miłosz Błach.



Rafał Rutkowski świetnie zna Adama Woronowicza – panowie grają razem w spektaklu „Depresja komika”. W tym programie koneksje to jednak za mało.



Pochodząca z gdańskiej Zaspy Wiolka doskonale radzi sobie z improwizacją, ale czy to wystarczy, by wygrać?

TASKMASTER

Przyjęli zaproszenie

Wiolka Walaszczyk i Rafał Rutkowski – to pierwsi z pięciorga uczestników, których zmagania będziemy oglądać jesienią w nowym show TVN. Oboje zajmują się stand-upem, mają doświadczenie w improwizacji i potrafią myśleć niestandardowo, co czyni z nich idealnych kandydatów do tego programu. Przypominamy,

że „Taskmaster” to brytyjski format (wersję oryginalną można za darmo obejrzeć w całości na YouTube), w którym zawodnicy – w większości satyrycy – rozwiązują zadania przygotowane dla nich przez tytułowego Taskmastera i jego Asystenta (w polskiej wersji w tych rolach Adam Woronowicz i Cezary Sikora). **JK**



DOKTOR WHO

Koniec przygód w czasie i przestrzeni?

Fani kultowego serialu science fiction muszą mieć nerwy ze stali. Najpierw niespodziewanie po zaledwie dwóch sezonach z rolą Doktora pożegnał się Ncuti Gatwa (zdj.), później odwołano odcinek bożonarodzeniowy, teraz zaś okazuje się, że produkcja następnej serii zostaje zawieszona. Ma to związek z odejściem

scenarzysty Russella T. Daviesa oraz – co gorsza – brakiem pomysłu na kontynuację serialu. Nie jest to pierwszy taki incydent w ponad 60-letniej historii „Doktora Who”: po roku 1989 produkcja zniknęła z anteny. Wtedy na jej wznowienie musieliśmy czekać aż do 2005 roku, a jak będzie tym razem? **JK**

ŁUKASZ JURKOWSKI

Czas na nowe

Po ponad 22 latach z redakcją Polsatu Sport pożegnał się Łukasz „Juras” Jurkowski. – Wiele się nauczyłem, mam nadzieję, że wiele też do stacji wniosłem. To była przyjemność być częścią tej rodziny – napisał dziennikarz w mediach społecznościowych, dodając, że czeka na nowe zawodowe wyzwania. Nasuwa się pytanie, czy w takim razie nadal będzie komentował dla nas wysiłki uczestników na torze Ninja Warrior? Tego jeszcze nie wiadomo. Produkcja zrobiła sobie w tym roku wolne, co oznacza, że program

nie pojawi się w ramówce na jesień ani wiosnę. Czy po tej przerwie czekają nas zmiany w ekipie? Czas pokaże. **JK**



HALO TU POLSAT

Zwiedza Małopolskę

Przez lipiec i sierpień śniadaniowy show będzie nadawany częściowo z mobilnego studia! Katarzyna Cichopek, Maciej Kurzajewski i pozostali prowadzący w każdy weekend odwiedzą inną miejscowość w Małopolsce; poznają lokalne atrakcje i miejscowych bohaterów. Gości nie zabraknie również w studiu w Warszawie. Podzieli się z nami m.in. praktycznymi wskazówkami na temat wyjazdów, biwaków czy miejskich spacerów. Co tydzień w programie pojawi się także gość z zagranicy, który opowie o walorach swojej ojczyzny. Więcej w każdą sobotę i niedzielę o 8.30 w Polsacie. **JK**



EMILIA KOMARNICKA

Wakacje na planie

Na planie „Na dobre i na złe” trwają właśnie zdjęcia do 1000. odcinka! Choć serial powstaje już od 27 lat, po obsadzie nie widać zmęczenia. – Za kamerami dzieją się prawdziwe hity. A w ogóle to ekipa jest najsuper – napisała w mediach społecznościowych Emilia Komarnicka, która mimo pracowitych ostatnich miesięcy i dużych zmian w życiu prywatnym nie traci dobrego humoru. Oprócz niej w jubileuszowym odcinku pojawią się m.in. Katarzyna Dąbrowska (co ważne, doktor Consalida znów chwyci w nim za skalpel!) oraz Marcin Zacharzewski. **JK**



REHABILITACJA W DOMU

PROFESJONALNA TERAPIA W ZASIĘGU RĘKI

Aparat Teslomag został zaprojektowany i wykonany przez polskiego inżyniera konstruktora Lecha Bronowickiego, absolwenta Politechniki Lwowskiej.

Pomysł na urządzenie powstał, gdy żonie Iwonie odnowiła się kontuzja kolana, dodatkowo zdiagnozowano u niej zwyrodnienie stawu.

Aby nie rezygnować z aktywności fizycznej Iwona zapisała się na rehabilitację zmiennym polem magnetycznym niskiej częstotliwości – magnetoterapię. Wyniki były bardzo dobre, stan kolana zaczął się poprawiać, jednak rehabilitacja wymaga czasu. Zabiegi muszą być systematyczne i długotrwałe a częste wyjazdy do przychodni zabierają dużo czasu i są kosztowne.

Aby rozwiązać ten problem, Lech Bronowicki razem z córką Justyną Gąsiorowską (fizykiem medycznym, obecnie doktorem nauk medycznych z dziedziny biofizyki), opracowali urządzenie Teslomag – proste w obsłudze, przenośny aparat do rehabilitacji, który samodzielnie można stosować w domu. Wyrób sterowany jest jednym przyciskiem, nie wymaga dodatkowych podłączanych części, ani skomplikowanych ustawień. Do każdego urządzenia dołączana jest szczegółowa instrukcja obsługi przystosowana dla osób bez specjalistycznej wiedzy.



Dopuszczenie do sprzedaży aparatu wymagało procedury certyfikacji wyrobu medycznego przy udziale jednostki notyfikowanej wraz z weryfikacją deklarowanego działania przez lekarzy klinicystów.

Obecnie Teslomag stosowany jest w tysiącach domów na różne schorzenia.

Teslomag to certyfikowany wyrób medyczny do profesjonalnej magnetoterapii (zmienne pole magnetyczne niskiej częstotliwości). Urządzenie emituje dwa rodzaje pola magnetycznego.

W zależności od schorzenia stosuje się je w odpowiedniej kolejności. Wszystkie informacje znajdują się w czytelnej instrukcji obsługi. Zabieg średnio trwa dwadzieścia minut dziennie. Teslomag nie traci swoich właściwości z czasem i może być używany przez wielu użytkowników. Kupując wszechstronne urządzenie do rehabilitacji Teslomag, inwestujesz w zdrowie na lata.

Zadzwoń do producenta – firmy LB ENERGIA i dowiedz się więcej o urządzeniu do rehabilitacji domowej.

- ✓ prosta obsługa
- ✓ zapewniamy serwis i gwarancję
- ✓ wsparcie merytoryczne w stosowaniu
- ✓ certyfikowany wyrób medyczny
- ✓ instrukcja obsługi zawiera opis stosowania dla każdego schorzenia

teslomag

Pomaga na:

- choroba zwyrodnieniowa stawów
- zapalenia stawów
- zespół cieśni nadgarstka
- złamania kości, zwichnięcia stawów
- regeneracja po wstawieniu endoprotezy
- rwa kulszowa, rwa barkowa
- bóle kręgosłupa (zwyrodnienie)

Producent i podmiot odpowiedzialny za reklamę:

LB ENERGIA

Legnica

tel. 733 710 710

str. internetowa →



Justyna Gąsiorowska
właścicielka firmy LB ENERGIA

MAGNETOTERAPIA

URZĄDZENIE MEDYCZNE BEZPOŚREDNIO OD PRODUCENTA.

Masz pytania o nasze urządzenie do magnetoterapii? Zadzwoń – chętnie opowiemy więcej.

WWW.LBENERGIA.PL **TEL. 733 710 710** MOŻLIWOŚĆ ZAKUPU NA RATY 0%

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA
LUB ETYKIETĄ.

Nowy sezon



**DZIEŃ DOBRY WAKACJE
(OD 2024)**

Z Maciejem Dowborem ponownie powita widzów w letnie poranki.

SANDRA HAJDUK-POPIŃSKA

Zapracowane wakacje

Dziennikarka, prezenterka i miłośniczka rocka. Razem z Maciejem Dowborem prowadzi „Dzień Dobry TVN”. W rozmowie opowiada o swoich urlopowych planach, ulubionych miejscach do odpoczynku i wyjaśnia, dlaczego okulary jej dziadka trafiły do Muzeum Miejskiego w Zabrze.

**☛ DZIEŃ DOBRY WAKACJE
SO 27.06 godz. 07.45 TVN**

Czekają Panią zapracowane wakacje?

Wszystko wskazuje na to, że tak. W tym roku będziemy z widzami każdego dnia, co jest nowością, bo w poprzednich latach „Dzień Dobry Wakacje” emitowane było tylko w weekendy. Oznacza to, że nie będzie przerw w spotkaniach z widzami, co moim zdaniem jest świetną decyzją. Przygotowaliśmy też specjalny cykl „Kolonie z Dzień Dobry TVN”, w ramach którego gwiazdy opowiedzą o swoich ulubionych miejscach z dzieciństwa. Na początek w tę podróż w czasie zabierze widzów Tatiana Okupnik.

Czy prowadzący również podzielą się wakacyjnymi wspomnieniami?

Owszem. O swoich wakacjach opowiedzieli już Krzysztof Skórzyński, Ewa Drzyzga, a także ja. Zdecydowałam się pokazać Zabrze, czyli moje rodzinne miasto. Chociaż często jeździłam na Mazury, skąd pochodzi moja mama, a także nad morze i w góry, moim ukochanym miejscem niezmiennie pozostaje Śląsk. Ma on wiele do zaoferowania i to właśnie z nim wiąże się moje najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa.

Słyszałam, że już jako mała dziewczynka marzyła Pani, żeby prowadzić „Dzień Dobry TVN”. Czy to prawda?

To program, który daje prowadzącemu wszystko, czego dziennikarz potrzebuje i o czym marzy. Z jednej strony oferuje dużą

W KILKU SŁOWACH

Ur. 5 stycznia 1990 roku w Zabrze. W rodzinnym mieście ukończyła I Liceum Ogólnokształcące im. prof. Zbigniewa Religi. Studiowała filologię polską na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Z mediami związana od 2015 roku. W 2020 roku została prowadzącą cykl „Showbiz” w „Dzień Dobry TVN”, a od grudnia 2023 roku współprowadzi ten magazyn razem z Maciejem Dowborem. W 2021 roku wyszła za mąż za Rafała Popińskiego.

różnorodność tematów oraz pracę na żywo, której nie da się porównać z naszym innym. Z drugiej, dając przestrzeń do bycia autentycznym. Prowadzenie programu na żywo przez niemal cztery godziny w pełni pokazuje, jakimi jesteśmy ludźmi, ponieważ przez tak długi czas nie da się kreować postaci.

Czy życie pozytywnie zweryfikowało to dziecięce marzenie?

Myślę, że tak, chociaż moja praca, jak każda inna, ma swoje blaski i cienie. Powodów do narzekań nie ma chyba tylko ktoś, kto zajmuje się głaskaniem kotów na greckiej wyspie, bo słyszałam, że gdzieś pojawiła się taka oferta pracy. Nie lubię powiedzenia, że jeśli kochasz to, co robisz, to nie przepracowałeś ani jednego dnia w życiu. Nie zgadzam się z nim. Uważam, że praca jest pracą. Osobiście oddzielałam życie prywatne od zawodowego. Daję tej pracy całe swoje serce, ale staram się nie zapominać, że pod koniec dnia, kiedy wracam do domu, chcę cieszyć się swoim życiem prywatnym i pamiętać, że to ono jest moją bezpieczną przystanią. Wiele osób rozczarowało mnie na zawodowej drodze. Do dziś czasami otwieram szeroko oczy, przyglądając się temu, jak bezpardonowi potrafią być ludzie z show-biznesu. Jednocześnie ta praca ma wiele pięknych stron, bo daje możliwość niezwykłych spotkań. Ostatnio jako jedyna dziennikarka z Polski miałam okazję porozmawiać z Mickiem Jaggerem. Myślę, że dla każdego fana muzyki, ale także dla wielu innych

osób, to naprawdę coś wyjątkowego.

Jaki jest Mick Jagger w bezpośrednim rozmowie?

Naczytałam się, że potrafi być arogancki albo przerywa rozmowy w połowie. Tymczasem moje wrażenia były zupełnie inne. Był błyskotliwy i dowcipny, szybko reagował na pytania. Naprawdę wspomniały rozmówca.

Obecnie trwa mundial. Pani dziadek, Henryk Hajduk, był piłkarzem. Czy Pani też pasjonuje się piłką nożną?

Niestety nie. Mecze oglądam tylko wtedy, gdy gra reprezentacja Polski. Sam

sport nie jest jednak dla mnie szczególnie interesujący. Byłam kilkakrotnie na meczach piłki nożnej. Rozczarował mnie stadion Legii Warszawa, ponieważ widziałam tam wiele przejawów agresji wśród kibiców. Nie rozumiem tego, bo w przypadku innych dyscyplin sportowych zjawisko to nie występuje na taką skalę. Kiedyś często chodziłam na mecze futbolu amerykańskiego i panowała tam zupełnie inna, bardziej rodzinna atmosfera. Kibic jednej drużyny mógł usiąść w koszulce swoich barw obok kibica drużyny przeciwnej, a nikt nie patrzył na niego krzywo ani go nie wyzywał. Na meczach piłki nożnej trudno to sobie wyobrazić. **Pani dziadek był wyjątkowym zawodnikiem, bo grał w... okularach!**

Teraz znajdują się w muzeum w Zabrzu. To nasza rodzinna duma. Pamiętam pogrzeb dziadka, który został pochowany z honorami na cmentarzu w Zabrzu. Pojawiła się na nim delegacja Górnika Zabrze, w którego barwach grał. Przyjaźnił się ze Stanisławem Ośliżką i Ernestem Polem – legendami śląskiej piłki nożnej. Był chyba jedynym piłkarzem w Europie, który występował na boisku w okularach. To dla mnie pewna inspiracja: nawet jeśli świat mówi, że coś trzeba robić w określony sposób, warto pozostać wiernym własnej drodze.

„W listopadzie kocham tropikalny, malediwski raj, a w lipcu zabrzańską działkę.”

Bardzo ważnym mężczyzną w Pani życiu jest tata. Ma ciekawy tatuaż...

To piękna historia (śmiej)! Tata zaskoczył mnie tym tatuażem podczas mojego wesela. Zrobił go w wielkiej tajemnicy. Podczas pierwszego tańca – który w moim przypadku był właśnie tańcem z tatą – do piosenki AC/DC w pewnym momencie rzucił się na kolana i, niczym Angus Young, przesuwając się po parkiecie, rozdarł koszulę. Wtedy zobaczyliśmy ten tatuaż. Widniało na nim moje imię. Kiedy byłam nastolatką, poszliśmy razem z tatą na koncert AC/DC na warszawskim Bemowie. Ten tatuaż stanowi więc pewien symbol. Tata nie ma żadnych innych tatuaży, a ten był wyrazem jego miłości do mnie. **Jest jeszcze jeden bardzo ważny mężczyzna w Pani życiu**

– czyli mąż. Czy nie czuje się czasami zazdrosny, że wszędzie widać Panią u boku Macieja Dowbora, nawet na okładkach gazet?

Absolutnie nie jest zazdrosny. Zadbaliśmy z Maćkiem o to, żeby nasze rodziny się poznały. Od początku z Maćkiem czujemy się jak stare, tyse konie – patrzymy na siebie jak brat i siostra. Myślę, że nasi partnerzy od razu to wyczuli. Poza tym mój mąż ma ogromną dozę zrozumienia dla mojej pracy, która przecież nie kończy się o siedemnastej. Często wyjeżdżam na zdjęcia, nie ma mnie w domu wieczorami, bo na przykład prowadzę jakiś event. Na szczęście mój mąż doskonale rozumie ten styl pracy i jest dla mnie wielkim wsparciem.

Zaczęliśmy rozmawiać o wakacjach i na koniec też o nie zapytam. Jakie są Pani ulubione kierunki, które wybiera, jadąc na urlop?

Moim miejscem na ziemi są Malediwy, które odwiedziłam już sześć razy. Zazwyczaj lecę tam między listopadem a kwietniem, bo wtedy panują najlepsze warunki pogodowe. Ale obok Malediwów kocham też działkę mojego taty w Zabrzu. Jak widać, jestem złożona z kontrastów (śmiej). W listopadzie wybieram tropikalny, malediwski raj, a w lipcu – zabrzańską działkę. W życiu potrzebna jest równowaga, a te dwa miejsca idealnie oddają to, czego potrzebuję do szczęścia.

Rozm. MARZENA JURACZKO



SHOWBIZ (2020-2023)

Po dołączeniu do ekipy magazynu „Dzień Dobry TVN” przez pierwsze lata opowiadała o aktualnościach ze świata show-biznesu.



TOP OF THE TOP FESTIVAL (od 2024)

Współprowadzi koncerty podczas corocznego festiwalu w Operze Leśnej w Sopocie. Na zdjęciu z Sebastianem Hładkim.



MAGDA GOTUJE INTERNET (2025)

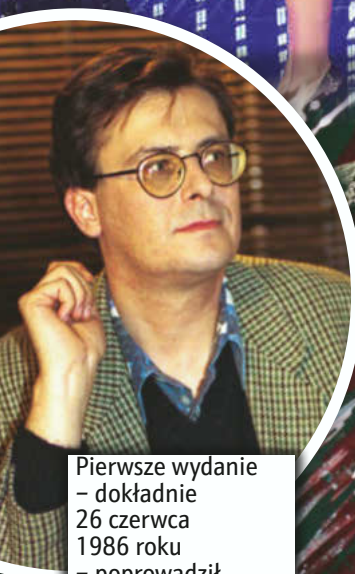
W programie Magdy Gessler szczególnie opowiadała m.in. o miłości, hejcie i o macierzyństwie.

40-lecie ekipa programu świętowała już podczas festiwalu w Opolu. Cały zespół składa się z około stu osób (reporterów, kierowników produkcji, operatorów kamer, montażyistów...) pracujących na zmianę. Przygotowania do każdego wydania rozpoczynają się od kolegium redakcyjnego o 10.00 rano. Dowodzi wydawca, który układa tzw. szpigel, czyli scenariusz programu na dany dzień.

TELEEXPRESS PT 26.06
godz. 17.00 TVP 1

Codziennie o 17.00

– To, co dziś króluje w mediach społecznościowych, twórcy „Teleexpressu” wymyślili już 40 lat temu: krótkie, szybkie materiały, w których informacja zostaje podana w zwięzły, ale wyczerpujący sposób. A proszę mi wierzyć, żeby w 30-40 sekund opowiedzieć całą historię, trzeba mieć nie lada talent i nie lada wiedzę! – podkreśla szefowa programu, którego specjalne, rocznicowe wydanie obejrzymy już w piątek.



Pierwsze wydanie – dokładnie 26 czerwca 1986 roku – poprowadził Wojciech Mazurkiewicz (na zdj. w kółku). Pierwszą czołówkę zaś zaprojektował Andrzej Pągowski.



Znakiem rozpoznawczym „Teleexpressu” stała się lokomotywa. Tytuł programu zaproponował ówczesny dyrektor generalny TVP, Aleksander Perczyński. Pomysłodawcą samego formatu był Józef Węgrzyn, szef Warszawskiego Ośrodka Telewizyjnego.



Od ponad dwóch lat na czele redakcji stoi „Teleexpressu” Danuta Dobrzyńska-Schimmer, widzom doskonale znana jako jego prowadząca (2011-2016). Jak ona wyobraża sobie przyszłość programu? – W „Teleexpressie” najważniejsze jest to, żeby go nie zepsuć. Ma być najlepszym, najszybszym ze wszystkich programów informacyjnych w Polsce. Bardzo chcielibyśmy też być mocniej obecni w internecie. Mamy swoje profile na Instagramie i Facebooku, gdzie najciekawsze materiały z każdego wydania osiągają milionowe zasięgi. No i cały czas jesteśmy dostępni na TVP VOD – mówi.

Według niektórych źródeł rekordową oglądalność – ok. 21 mln widzów – osiągnęło wydanie z 3 lutego 1987 roku. Tego dnia Artur Hajzer (na zdj.) i Jerzy Kukuczka dokonali pierwszego zimowego wejścia na himalajski ośmiotysięcznik Annapurna. Przypadek?

VENOFORTON® na lepsze krążenie



Wskazania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

Niewydolności żylnej

(uczucie ciężkości i obrzęki nóg, żylaki);

Krążenia obwodowego

(redukuje objawy zimnych nóg i drętwienia palców, pomocniczo w miażdżycy);

W niewydolności krążenia mózgowego

(zawroty głowy, szumy uszne, osłabienie pamięci, zmniejszona koncentracja umysłowa).

Płyn doustny

Podmiot odpowiedzialny:

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne
"Leki Natury" Tadeusz Polanski Sp. z o.o.,
ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Nr pozwolenia MZ R/1601



Pytaj w aptece o sprawdzony lek



VENOFORTON®

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

na czasie

ZASKOCZONA

Po każdym z ośmiu wygranych meczów w Paryżu podkreślała, że jest bardzo szczęśliwa, ale przecież to tylko jeden turniej....

PRZYJACIOŁKI Z KORTU

Choć początki zawodowej kariery Mai i Igi znacznie się różniły, teraz śmiało można powiedzieć, że współdziałały tytuł Królowej Paryża.

MAJA CHWALIŃSKA

Gdy marzenie się spełnia...

Jedni twierdzą, że gra archaiczny tenis. Inni zachwycają się różnorodnością jej zagrań i nieprawdopodobną wręcz „czutką”, która sprawia, że doskonale wie, gdzie powinna znaleźć się na korcie. W jednym wszyscy są zgodni: to Maja zdobyła Paryż, choć nie wygrała finału.

➔ **TURNIEJ WIMBLEDON**
PO 29.06 godz. 14.30
POLSAT SPORT 1

Na ten „piękny sen” czy jak mówią inni, „bajkę”, musiała bardzo ciężko pracować. Godziny treningów, lata wyrzeczeń, chwile zwątpienia, walka z kolejnymi kontuzjami... Potem mozolne odbudowywanie pozycji rankingowej i wreszcie czysta radość

z gry, gdy nic nie boleło. A wszystko w imię wielkiego uczucia. Bo Maja Chwalińska naprawdę kocha to, co robi!

A może tenis?

Jak sama podkreśla, sport był jej największą pasją od najmłodszych lat. Była niezwykle aktywnym dzieckiem, więc rodzice wysyłali ją na wszelkie możliwe zajęcia

sportowe, by spożytkowała rozpierającą ją energię, a oni mieli chwilę oddechu. W wieku siedmiu lat zaczęła przygodę z tenisem. Pierwsze kroki na korcie stawiała pod czujnym okiem Piotra Kałuży w swoim rodzinnym mieście, Dąbrowie Górniczej. Szybko okazało się, że brak imponujących warunków fizycznych nadrabia świetną antycypacją i „inte-



BEZ PUCHARU

Ale za to z paterą za wicemistrzostwo Roland Garros. I przekonaniem, że to dopiero początek!



NAJWIERNIEJSI KIBICE Na rodziców Maja może zawsze liczyć. Tata, Tomasz Chwaliński, ani przez chwilę nie zwątpił w jedyńaczkę.

ligencją boiskową”, popartymi bardzo dobrą techniką. To połączenie zaczęło przynosić efekty. Po trzech latach Maja przeniosła się do klubu BKT Advantage Bielsko-Biała, a po kolejnych czterech – wygrała dwa turnieje z cyklu ITF Juniors do lat 18. Potem połączyła siły ze swoją równolatką i przyjaciółką, Igą Świątek, i zaczęła odnosić sukcesy również w deblu.

REKLAMA

Na zawodowstwo przeszła rok później niż jej partnerka z kortu, ale wydawało się, że podobnie jak Iga Świątek zacznie piąć się w górę rankingu WTA. Dotarła do finału turnieju ITF w Wirralu, a dwa lata później triumfowała w zawodach tej samej rangi w Bytomiu. Została też po raz pierwszy powołana do reprezentacji na Puchar Federacji (obecnie Puchar Billie Jean

King). Wtedy doznała przeciążeniowej kontuzji nadgarstka. Na kort wróciła niebawem, ale...

Cierpliwość popłaca

Przez kolejne miesiące nic nie układało się po jej myśli. Choć oddawała tenisowi całe serce, duszę i ciało, on marnie się odwdzięczał. W końcu zmęczona szarpaniną, po nieudanych kwalifikacjach do Wimbledonu w 2021 roku, publicznie ogłosiła zawieszenie kariery. Przyznała wówczas, że od półtora roku zmagają się z depresją. – Doszłam do takiego punktu, w którym nie jestem już w stanie zmusić się do trenowania – napisała w mediach społecznościowych. – Mam ogromne wsparcie ze strony bliskich i opiekę specjalistów, za co jestem ogromnie wdzięczna. Nadal Kocham tenis, ale wrócę na kort, kiedy będę gotowa. I właśnie to wsparcie najbliższych,

przede wszystkim rodziców, ale też ludzi z klubu, oraz fachowa pomoc psychologiczna sprawiły, że krok po kroku zaczęła odzyskiwać chęć życia i wiarę w siebie. Potem zaczęła pisać nowy rozdział – na początku 2025 roku rozpoczęła współpracę z psychologką Alicją Nowicką, a kilka miesięcy później z trenerem przygotowania fizycznego Maciejem Ryszczukiem. Wszystko to zaczęło przynosić efekty. Wygrała dwa turnieje WTA rangi 125, przeszła kwalifikacje do głównej drabinki Roland Garros i... zaczęła działać się magia.

Pewnie dla wielu tenisistek gra w finale turnieju Wielkiego Szlema byłaby spełnieniem marzeń. Maja jednak na każdym kroku podkreśla, że to dopiero początek i ma apetyt na znacznie więcej. Po oczarowaniu Paryża być może wkrótce rzuci na kolana Londyn?!

HANNA MIŁKOWSKA

TVP 1

TVP | info
codziennie
o 17:00

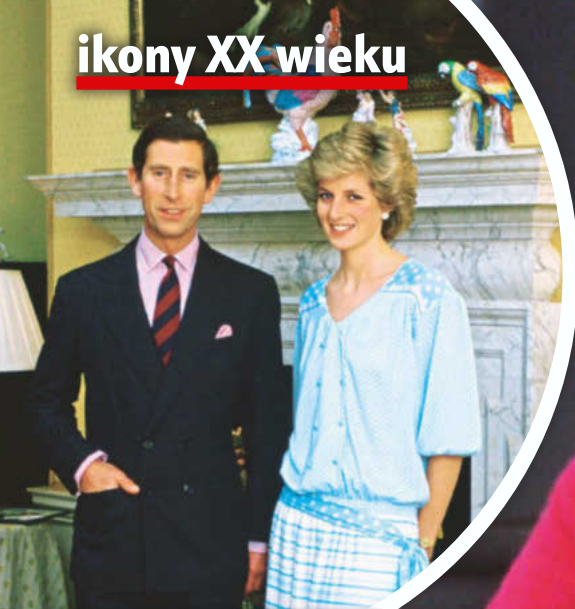
teleexpress

40 LAT

Maciej Orłoś

Aleksandra Kozłowska

Bartosz Cebenko



IDEALNA PARA?

Oficjalny portret księcia Karola i księżnej Diany z 1987 roku. Za perfekcyjnym wizerunkiem doskonałej pary kryła się jednak historia znacznie bardziej skomplikowana niż ta, w którą miał wierzyć świat.

DIANA SPENCER

Jej lekcja dla świata

Empatia była dla niej ważniejsza od sztywnych reguł. – Kieruję się sercem, nie podręcznikiem zasad – mówiła. Choć zachowanie księżnej Diany (1961-1997) często spotykało się z krytyką, dla milionów ludzi stała się ona źródłem nadziei i wiary w lepsze jutro.

☉ **ŚMIERĆ DIANY: DWA ŚLEDZTWA ŚR 1.07 godz. 18.00 DISCOVERY HISTORIA**

Przyszła na świat w 1961 roku. Gdyby żyła, 1 lipca obchodziłaby 65. urodziny. Choć od tragicznej śmierci Diany Spencer w Paryżu minęło niemal 30 lat, pamięć o niej nie słabnie. Dla kolejnych pokoleń jest symbolem

współczucia i odwagi. I jedną z najbardziej podziwianych kobiet XX wieku.

Bunt zamiast rezygnacji

Kiedy w 1981 roku poślubiła księcia Karola, uwierzyliśmy w bajkową historię miłosną. Jednak 20-letnia Lady Di szybko zrozumiała, że życie na dworze niewiele ma wspólnego z baśnią.

ZWYKŁA DZIEWCZYNA

Na schodach rodzinnego domu w Anglii Diana wygląda bardziej jak sympatyczna dziewczyna z sąsiedztwa niż księżna Walii. To właśnie ta naturalność uczyniła z niej królową ludzkich serc.



MAMA TO ICH WZÓR

William i Harry zawsze podkreślali, że to Diana nauczyła ich empatii, otwartości na innych i wrażliwości na ludzkie cierpienie.



KSIĘŻNA DIANA: WYPADEK CZY ZAMACH? (2017)

Twórcy dokumentu analizują nowe dowody w sprawie śmierci Diany.

📍 **SR 1.07 godz. 10.00**

DISCOVERY HISTORIA



ŚMIERĆ DIANY: DWA ŚLEDZTWA (2022)

Zaglądamy za kuliszy dwóch głośnych dochodzeń prowadzonych przez brytyjską i francuską policję.



Mimo wymagań rodziny królewskiej nie pozwoliła zamknąć się w złotej klatce. Postanowiła wykorzystać swoją pozycję, by mówić o cierpieniu, wykluczeniu i godności człowieka.

Jednym z najbardziej znanych zdjęć XX wieku jest fotografia, na której Diana bez rękawiczek ścisła dłoń chorego na AIDS. Dziś może się to wydawać czymś zwyczajnym, ale w latach 80. wielu ludzi bało się dotykać zakażonych. Księżna udowodniła, że strach można pokonać wiedzą, a uprzedzenia życzliwością. – Największą chorobą naszych czasów jest poczucie bycia niechcianym i niekochanym – mówiła. Co ciekawe, w XXI wieku to zdanie nie straciło na aktualności. W rzeczywistości zdominowanej przez technologię i pośpiech brzmi może nawet bardziej prawdziwie niż wtedy.

Szacunek dla każdego

Diana wierzyła, że każda istota ludzka zasługuje na szacunek. Dlatego prosiła: – Wykonaj przypadkowy akt życzliwości, nie oczekując nagrody. Pamiętaj, że pewnego dnia ktoś może zrobić to samo dla ciebie.

Tę słowa nie były pustym hasłem. Odwiedzała szpitale, hospicja i domy opieki. Rozmawiała z ludźmi,

których inni traktowali jak niewidzialnych, z dziećmi chorymi na raka i niepełnosprawnymi. Siadała przy ich łóżkach, słuchała, przytulała. Kilka minut spędzonych z księżną miało dla nich większe znaczenie niż obietnice polityków.

Uważała też, że społeczeństwo jest odpowiedzialne za dawanie szans tym, którzy mieli mniej szczęścia. – Młodzi ludzie zasługują na dobry start w życiu – twierdziła. Takie przekonanie przyświecało jej działaniom na rzecz bezdomnej młodzieży. Potrafiła mówić o własnych problemach. Nie ukrywała, że zmagają się z depresją, bulimią i kryzysami psychicznymi. Dla wielu Brytyjczyków było to szokujące – przedstawiciele rodziny królewskiej nie zwykli przecież odsłaniać swoich słabości. Mimo to Diana nie wycofała się ze swoich słów. Dzięki niej wiele osób zrozumiało, że prośenie o pomoc nie jest powodem do wstydu, lecz oznaką siły.

Królowa ludzkich serc

Przy całej swojej dbałości o innych rozumiała, że dobroczynność traci sens, gdy człowiek za bardzo się spala. – Każdy z nas musi pokazywać, jak bardzo troszczy się o innych, a przy okazji troszczyć się także o samego siebie – mówiła.

Dostrzegała tę zależność na długo przed tym, zanim stała się ona przedmiotem publicznej dyskusji.

Kenia autentyczne więzi. Dla nich zrezygnowała z dostatniej egzystencji u boku Karola, do którego – delikatnie mówiąc – nigdy nie pałała głębszym uczuciem. Gdy spotykała się ze swoimi wielbicielami, niezmiennie

powtarzała: – Jeśli znajdziecie w życiu kogoś, kogo kochacie, trzymajcie się tej miłości.

Nie zasiadła na brytyjskim tronie, ale osiągnęła coś znacznie ważniejszego. – Chcę być królową ludzkich serc – mówiła. I to marzenie zostało spełnione.

MACIEJ MISIORNY



SZTUCZNA INTELIGENCJA DLA SENIORÓW

Weź udział w bezpłatnym webinarze T-Mobile!

Jeszcze niedawno sztuczna inteligencja była czymś nieznanym, dziś może ułatwiać codzienne życie każdemu z nas. Chcesz dowiedzieć się, czym jest i jak z niej korzystać w prosty sposób?

T-Mobile zaprasza na bezpłatne spotkanie online. Podczas webinaru dowiesz się między innymi: • Czym jest AI? • Jak sztuczna inteligencja może nas wesprzeć? • Jakich zasad bezpieczeństwa przestrzegać? • Jak formułować pytania do AI?

Webinar odbędzie się 24 czerwca o godz. 10:00.

UDZIAŁ JEST BEZPŁATNY, JEDNAK OBOWIĄZUJĄ WCZEŚNIEJSZE ZAPISY. Rejestracja możliwa jest za pomocą kodu QR – wystarczy uruchomić aparat w telefonie i skierować go na kod, aby przejść do formularza zgłoszeniowego.



REKLAMA



Julka coraz bardziej pograża się w nałogu...



...a Milena nie chce, by jej sekrety wyszły na jaw.



Krzysztof stara się pomóc stażystce, która gnębi Sandra.



Lew cieszy się z sukcesu odniesionego na sali operacyjnej.

Na Wspólnej

Sandra usiłuje ośmieszyć rywalkę przed kolegami z redakcji. Zleca jej bardzo trudne zadanie. Smolny próbuje chronić Gwiazdową.

TVN, 20.15 PO ODC. 4236

Matka Brygidy musi oddać paserowi podwójną kwotę za skradzioną Kluskom biżuterię. Szantażuje Milenę kompromitującymi zdjęciami z aplikacji randkowej i grozi, że pokaże je Bożydarowi. Matka Remka zgadza się jej zapłacić. Mimo to mąż Mileny dostaje śmiałe fotografie

żony. Gdy Igor wyjeżdża służbowo, Julka wyłudza pieniądze od Anki – zamierza kupić kolejną dawkę narkotyków. **35 min**

WT ODC. 4237

Leon spotyka się z Julką. Ma wyrzuty sumienia, że po raz pierwszy podał jej używki. Niebawem zrywa z dziewczyną.

Matka Brygidy oddaje Remkowi wszystkie skradzione przedmioty. Policjant uświadamia sobie, że flirty jego matki mogą zniszczyć małżeństwo Klusków. Sandra chce, by Gwiazdowa przeprowadziła wywiad z ważnym politykiem. Liczy na to, że rywalka się ośmieszy. Krzysztof próbuje ratować sytuację. **35 min**

SR ODC. 4238

Zakościelny źle się czuje podczas spotkania z klientem, kardiocirurgiem Gregiem Kalskim. Podejrzewa u siebie zawał i wzywa pogotowie. W redakcji wybucha konflikt. Gwiazdowa, która padła ofiarą plotek, ujawnia romans męża ze Smoczyńską. **35 min**

CZ ODC. 4239

Igor wraca z delegacji i od razu kłóci się z Julką. Dziewczyna potajemnie umawia się z dilerem. Kalski i Nalepa przeprowadzają udany przeszczep serca. Zakościelny, który dopiero przeszedł zawał, chce wyjść do domu mimo sprzeciwu bliskich. **35 min**

Barwy szczęścia

Pacjent, który nie potrafi funkcjonować bez opioidów, rzuca się na Czubaka.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3341

Wspierany przez rodzinę i przyjaciół Łukasz spotyka się ze swoimi czytelnikami. Największą fanką pisarza okazuje się Celina. Spędzają razem namiętny wieczór. Justin chce upomnieć Oliwkę, która źle traktuje Olę, jednak ukochana powstrzymuje go. Po pracy Skotnicki zabiera partnerkę do apartamentu, który zamierza niebawem kupić. Karol staje się w szpitalu celem ataku agresywnego pacjenta, który uzależnił się od leków przeciwbólowych. Po kilku godzinach Hubert przekazuje Darkowi tragiczne wieści... **40 min**



Partner Darko płaci najwyższą cenę.

CZ ODC. 3346

W związku Oliwki i Tomka narasta napięcie. Sytuację pogarsza Madzia, której nie umknęło zainteresowanie Kępskiego sprawami Grażyny. Asia znów przechodzi trudne chwile z powodu Daniela. Stanowczo przypomina byłej żonie, że jeśli spróbuje ograniczyć jego kontakty z Emilem, będzie miał prawo wejść na drogę sądową. **40 min**

Na sygnale

Zakochani w Britney ratownicy nie umieją dojść do porozumienia.

TVP 2, 22.20 PO ODC. 855, 856

Anna i Karolina ukrywają Jerzego przed żoną i namawiają go, by pojednał się z synem. Alek oraz



Alek źle znosi współpracę z Nowym.

Nowy muszą pracować w tym samym zespole. Julka nie odzywa się do żadnego z nich. **30 min**

WT ODC. 857, 858

Ekipa Góry zajmuje się dziewczyną, która ma zaburzenia rytmu serca. Okazuje się, że próbowała się szybko odchudzić. Pacjentem Alka i Nowego zostaje z kolei psychiatra. Ratownicy podają mu leki, po czym kłóć się o Britney. **30 min**

SR ODC. 859, 860

Wiktor z przerażeniem odkrywa, że jego matka znów trafiła do szpitala. W trakcie koleżeńkiego meczu piłki nożnej doktor Góra doznaje kontuzji, Alek i Nowy wdają się w gwałtowną bójkę, a Benio trafia na SOR. **35 min**



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

DWA PARKI, JEDEN BILET

W ENERGYLANDII NIE MUSISZ WYBIERAĆ!



W wielu miejscach trzeba wybrać, ale tu wybór przestaje mieć znaczenie. Energylandia od lat opiera swoją siłę na prostej zasadzie – jeden bilet otwiera dostęp do dwóch zupełnie różnych światów. W jednej chwili jesteśmy na rollercoasterze, w kolejnej przenosimy się do tropikalnej strefy wody i odpoczynku.

Ta wybuchowa mieszanka także przyczynia się do tego, że Park w Zatorze nazywany jest **Parkiem Rollercoasterów nr 1 na świecie**. Działa tu aż 20 rollercoasterów, które razem tworzą jedną z największych kolekcji w Europie. Ich różnorodność widać na każdym kroku. Od konstrukcji, które stawiają na prędkość i wysokość, po bardziej techniczne trasy, które zaskakują układem i dynamiką. A w tej przestrzeni każdy znajdzie własny rytm przeżywania emocji. Skala robi wrażenie również wtedy, gdy spojrzymy szerzej. Energylandia to dziś **133 atrakcje** rozłożone w siedmiu tematycznych strefach. Każda z nich oferuje inne doświadczenie i pozwala zaplanować dzień dokładnie tak, jak chcemy. Można skupić się na najmocniejszych wrażeniach, można wybrać bardziej rodzinne tempo albo płynnie przechodzić między jednym a drugim.



Osobny rozdział tej historii pisze **Water Park**, który dziś jest jednym z najważniejszych powodów, by odwiedzić Energylandię latem. Rozległa strefa wodna z podgrzewanymi basenami, licznymi zjeżdżalniami i egzotyczną scenografią tworzy atmosferę, która bardziej kojarzy się z wakacyjnym kurortem niż z klasycznym Parkiem rozrywki. To właśnie ta jakość sprawiła, że według użytkowników Google Water Park w Energylandii został... najlepiej ocenionym odkrytym Parkiem Wodnym w Europie.

Ten model działania zmienia sposób, w jaki spędza się tutaj czas. Poranek można rozpocząć od przejazdów na najbardziej szalonych atrakcjach, by później przenieść się do strefy wodnej i złapać potrzebny oddech w otoczeniu palm i piasku. Nie trzeba planować wszystkiego z góry ani wybierać jednego scenariusza. Wystarczy podążać za energią dnia.

REKLAMA



ENERGYLANDIA



Od momentu otwarcia w 2014 roku Energylandia przeszła drogę od ambitnego projektu do miejsca, które dziś przyciąga Gości z całego świata. Rozwój nie zatrzymał się ani na chwilę. W ostatnich latach pojawiła się bajkowa strefa Sweet Valley, rozbudowano zaplecze noclegowe, a ofertę uzupełniło **Route 44**, czyli nowoczesne pole campingowe o 4-gwiazdkowym standardzie, stworzone z myślą o podróżujących kamperami i tych, którzy cenią niezależność.



To wszystko składa się w jedną, spójną całość. Energylandia nie jest już tylko Parkiem rozrywki. To miejsce, które łączy różne sposoby spędzania czasu i pozwala zdecydować, czego w danym momencie potrzebujemy najbardziej. A skoro w jednym bilecie dostajemy dostęp do dwóch światów, wybór przestaje być konieczny!



KUP BILET

ticket.energylandia.pl



Szpital św. Anny

TVN, 16.50 PT-CZ ODC.55-59
Zosia i Filip rezygnują z wyjazdu do Berlina, by zostać rodziną zastępczą dla Kalinki. W szpitalu pojawia się 25-letni bokser z bólem w klatce piersiowej. Kaja podejrzewa zawał serca, ojciec pacjenta podważa jednak jej diagnozę. Tomek wprowadza się do Marty. Ona natomiast otrzymuje kolejne przerażające wiadomości od stalkera. Ratownicy spieszą z pomocą Irenie, matce Darii. Po utracie przytomności spowodowała ona wypadek drogowy. Marta i Zosia przyjmują nastolatka z objawami zatrucia. Okazuje się, że używa on snusów. Na SOR trafia kobieta po punkcji jajników w ramach procedury in vitro. Wymaga operacji. **65 min**



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.962-966
Emerytowana księgowa Danusia walczy o alimenty dla wnuka. Kazimierz słabnie. Marta wzywa pogotowie. Beztroski Damian spędza noc z córką gangstera. Wpada w kłopoty. Ma przemyścić za granicę kradzione auto. Danka i Anita są od lat skłócone. Muszą się pogodzić, jeśli chcą zachować pracę. Justyna i Roman żegnają Maksyma, który wyjeżdża do Berlina. Trzej wspólnicy idą na polowanie. Ma ono fatalny finał. Edward wraca do kraju. Parkuje swój kamper obok domu Barskich. Seler chce, by narkoman Bucior zlikwidował Ryżego. Marina znika. Tanek rusza na jej poszukiwania. **60 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1390-1394
Znika chłopiec z domu dziecka. Kolega zaginionego mówi Lenie i Bartoszowi, że nocą zabrał go zakapturzony mężczyzna. Starsza pani, Elżbieta, zgłasza się po odbiór dowodu osobistego. Urzędniczka sądzi, że kobieta nie jest osobą, za którą się podaje. Zagadkowej sprawie mają przyjrzeć się Daria i Marek. Radiowóz Mikołaja i Miłosza zatrzymuje przerażona nastolatka. Błaga o pomoc dla ojca, który stracił przytomność. Kolejne śledztwo dotyczy pobicia właściciela zakładu fryzjerskiego. Do patrolu dociera także sygnał o dostawie narkotyków. Daria i Marek muszą odnaleźć informatorkę. **60 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 16.20 SO ODC.985 Aleś poważnie martwi się o Iłę, gdy Bart uświadamia mu, że jej tętniak jest wyjątkowo trudny do zoperowania. W dodatku, ze względu na popełniony na dyżurze błąd, jego ukochana może nie tylko stracić pracę, ale też trafić do więzienia. Zagajewski planuje odnaleźć Klemi. Chce ją zmusić, by przyznała się do podania narkotyku. Okazuje się jednak, że znajoma Kaczorowskiej zniknęła. Do tego porwała własną córkę. Pacjent, który dostał zły lek, traci władzę w nogach. Planuje pozwać każdego, kto się do tego przyczynił. Julka jest gotowa wziąć odpowiedzialność za wypadek na SOR-ze na siebie, by pomóc koleżance. **60 min**

Ranczo 6



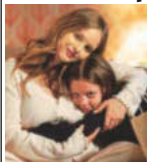
TVP 1, 9.20 PT-CZ ODC.66-71
Przed ślubowaniem na senatora Koziół i Czerepach dodają sobie odwagi alkoholem. W stanie upojenia zostają nagrani przez ekipę telewizyjną. Lucy walczy z bezrobociem w gminie. Pod wpływem Kingi Solejukowa postanawia zdać maturę. **55 min**

Komisarz Alex 6



TVP 1, 10.15 PT-CZ ODC.74-79
Przy zwłokach kobiety Orlicz i jego koledzy znajdują kartę tarota. Muszą przesłuchać wróżkę Natalię. Ekipa tropi także seryjnego mordercę. Kolejne śledztwa dotyczą śmierci pracownika stadniny i tragedii na treningu futbolu amerykańskiego. **50 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.05 PT, SO ODC.296, 297
Paula poznaje Sonię. Między dziewczynami dochodzi do ostrej wymiany zdań. Natalia chce zaprosić na kolację rodziców Magdy. Uważa, że młodych trzeba wesprzeć finansowo. Agata ma problemy sercowe. Ludwik stara się jej doradzić. **35 min**

Zmiennicy



TVP 2, 11.55 SO ODC.4 Prezes Koniuszko prosi Kasię, by zdała za jego syna egzamin na prawo jazdy. Dziewczyna nie zamierza tego robić. Wykorzystuje jednak ten pomysł – w męskim przebraniu i z dokumentami Mariana dostaje angaż w WPT. Zostaje zmiennikiem Jacka. **70 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05 PT-CZ ODC.420-424
Manuela dręczy poczucie winy po śmierci Jimeny. Abel wręcza Janie zdjęcia znalezione przy zmarłej. Lorenzo żąda, by Pelayo zdobył pieniądze na spłatę długu. Do pałacu przyjeżdża Blanca. **55 min**

Młode gliny



TVN, 13.00 SO-CZ ODC.7-11
Na plebanii znaleziono zgwałconą Monikę. Głównym podejrzanym jest wikary Oliwier, który zniknął bez śladu. Policjanci muszą też zająć się sprawą śmierci młodej Czezenki i brutalnie pobitej Joanny. **70 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05 PO ODC.11 W Anglii studentka z USA, Emma Byers. Śledztwo ujawnia, że planowała ona zemstę na członkach prestiżowego klubu. Po umorzeniu tej sprawy o gwałt gromadziła dowody przestępstw przedstawicieli elity. **55 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.00 PO ODC.14 Zostaje zamordowana wschodząca gwiazda triathlonu Sparrow May. Podejrzanie pada na byłą dziewczynę jej partnera, Mavis Kennedy. W trakcie obławy Scott musi współpracować z ekipą programu „Wanted: America”. **55 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.25 PT-CZ ODC.899-903
Blanca planuje wstąpić do klasztoru. Valverde ukrywa, że traci wzrok. Cristina Novoa wywołuje u miejscowych dam poczucie winy, czemu sprzeciwiają się Felipe, Liberta i Leonor. **65 min**

Rok za rokiem



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.3
Podczas przyjęcia urodzinowego Daniel postanawia ujawnić swój niebezpieczny plan. Populistka Viv Rook dochodzi do władzy. Celeste zmagają się z problemami związanymi z Bethany. **60 min**

Grey's Anatomy: Chirurgrzy



FX, 22.00 PT ODC.15 Jules i Winston ukrywają swój romans. Lekarz bowiem nie zerwał jeszcze z Iris. Kwan walczy o życie cierpiącego na raka wątroby Quinna, samotnego ojca nastoletniego Logana. **55 min**

Dom



TVP 1, 14.10 ND ODC.22 Halina, żona Rajmunda, chce adoptować dziecko. Milicja wpada do Jasińskich, gdzie trwa zebranie. Dochodzi do aresztowań. Mundeck, który sfilmował pijanego Brężniewa, traci pracę. **110 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 189, 190

Z prywatnego zakładu psychiatrycznego ucieka biznesmen. Inny pacjent ośrodka maluje realistyczną scenę morderstwa. WT ODC. 191, 192 Konrad ginie porażony prądem. Ważny trop podsuwa ekipie sąsiadka, miłośniczka kryminałów. Niebawem dochodzi do zaginięcia listonosza. SR ODC. 193, 194 Policjanci wyjaśniają okoliczności zabójstwa 30-letniej Magdy. Wszystko wskazuje na napad. Kolejny brutalny czyn zmienia kierunek śledztwa. CZ ODC. 195, 196 Matylda nie wraca do domu. Dante doprowadza funkcjonariuszy na miejsce zbrodni. Sprawca działa z zimną krwią, a liczba zaginionych rośnie. 60 min



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.05 PO ODC. 121 Na plaży znaleziono ciało Grzegorza Woltera. Tropyskują na winę recydywisty Dominika „Diabła” Czerskiego. Osaczony przestępca stawia opór. WT ODC. 122 Policja wyjaśnia okoliczności zabójstwa Fina Johannes Jarvinena. Świadkiem zbrodni była jego czteroletnia córka, która jest w stanie szoku. SR ODC. 123 Ginie Michał Lipski, który prowadził podrzędny hotel. Śledczy znajdują nagrania potajemnie rejestrowanych zbliżeń. Na każdym widać tę samą dziewczynę. CZ ODC. 124 Po naciskach prokuratora Barabasz zostaje aresztowany. Berg, Pietras i Kiszczak odkrywają, kto naprawdę za tym stoi. 60 min



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.05 PO ODC. 1004 Kalicka i Rosa wyjaśniają sprawę śmierci Natalii Lubomirskiej, która zginęła podczas zawodów jeździeckich. Podejrzana jest jej rywalka. WT ODC. 1005 Ktoś porywa właściciela siłowni. Jego partnerka dostaje wstrząsające nagranie i żądanie okupu. Walczak i Kłos zaczynają wąpić w prawdziwość zdarzenia. SR ODC. 1006 Garda i Górską tropią gwałciiciela, który zaatakował Izabelę Rawicz. Siostra Bastiana Bosackiego zgłasza na komendzie jego zaginięcie. CZ ODC. 1007 Małgorzata, ofiara brutalnego ataku, po 15 latach budzi się ze śpiączki. Naprowadza policję na trop sprawcy. 60 min



Prokurator

TVP 1, 20.30 WT ODC. 6 W renomowanej agencji reklamowej w centrum Warszawy dochodzi do zbrodni. Ofiarą jest księgowa firmy, Beata. Sprawca pozbawił kobietę życia, wielokrotnie uderzając jej głową o pancerne okno. Sidlecka doszukuje się jednak innej przyczyny zgonu. To nie koniec zaskakujących informacji, które przynosi policyjne śledztwo. Denatka mieszkała w ekskluzywnym apartamencie, co dziwi przy jej niskich zarobkach. W mieszkaniu zostaje znaleziony podarty voucher na wakacje na Malediwach dla dwojga. Gdy do zabójstwa nieoczekiwanie przynajmniej koleżanka ofiary, Anna, Proch wie, że to jeszcze nie koniec. 55 min

Stawka większa niż życie



TVP 1, 8.35 ND ODC. 6, 7 Kloss namawia aresztowanego hrabiego Wąsowskiego, żeby pograżył w zeznaniach oficerów III Rzeczy. Aristokrata opowiada o spisku na życie Himmlera. Kolejna misja wiedzie agenta J-23 do miejscowości Lisko. Towarzyszy mu major Hanna Bosel. 145 min

Maxima. Droga na tron



TVP 2, 17.15 ND ODC. 1 Sewilla, 1999 rok. Na przyjęciu spotykają się Argentynka Maxima Zorreguieta i księżkę koronny Niderlandów Wilhelm-Aleksander. Znajomość szybko przeradza się w głębsze uczucie. Królowa Beatrycze ma jednak wątpliwości dotyczące wybranki syna. 65 min

Pan Mama



TVP 2, 18.20 ND ODC. 59 Miras przeżywa serię biznesowych porażek. Odzyskuje wiarę w siebie, gdy odkrywa świat internetowych transmisji mukbang. Renata prowadzi sesję terapeutyczną, która wymyka się spod kontroli. Jej skutkiem jest pocałunek Sylwestra i Patrycji. 35 min

Daleko od szosy



TVP 2, 22.25 CZ ODC. 4 Leszek odwiedza Anię w Łodzi i poznaje jej rodziców. Czuje się obco w nowym środowisku. Rezygnuje z nauki i jest nawet gotów zerwać znajomość. Dziewczyna jednak sprawia, że odzyskuje wiarę w swoje siły. Wiosną zostaje powołany do wojska. 85 min

Janosik



TVP 1, 8.15 WT-CZ ODC. 1-3 Młody góral zostaje wtrącony do lochu. Gdy ucieka, z pomocą przychodzą mu zbrojnicy. Niebawem Janosik popada w konflikt z ich hersztem, Jakubkiem. Pokonuje go w walce i staje na czele bandy. 60 min

Rekrut 8



AXN, 21.05 WT ODC. 11, 12 Lucy zmaga się z traumą. Angażuje się w śledztwo w sprawie morderstwa. John odbiera Bailey z lotniska. Razem z Garzą, Eleną i ekipą z Mid-Wilshire organizuje prowokację, by schwycić jej prześladowców. 115 min

Zabójcza broń 3



AXN, 21.05 SR ODC. 12, 13 Cole i Roger mają wyjaśnić wyjaśnić okoliczności śmierci Marka Hardy'ego, który zginął podczas nielegalnej walki. Muszą też zająć się sprawą ojca i córki, którzy nielegalnie przekroczyli granicę z Meksykiem. 115 min

Agenci NCIS 20



AXN, 21.05 CZ ODC. 20 Córka senatora Seleny Grayson zostaje zamordowana. Matka domaga się, powołania dodatkowego biegłego. Do zespołu dołącza znany patolog i celebryta Miles Bauer, współlokator Jimmy'ego z czasu studiów. 60 min

Miniaturowa żona



HBO, 21.00 PO ODC. 2 Lindy oswaja się z życiem w domku dla lalek. Les próbuje odwrócić proces miniaturyzacji. Największą przeszkodą okazuje się... biurokracja. Każdy swój krok naukowiec ma konsultować z Vivienne. 45 min

Czarna lista



TV 6, 21.55 PO-CZ ODC. 17-20 FBI tropi hakera Ivana. Red wraz z ekipą szuka też likwidatora szkód, który prowokuje ludzi do popełniania zbrodni. Do tego szykuje się nowa akcja braci Pavlovičůw, specjalistów od porwań. 60 min

Tropiciel



FX, 22.00 PO ODC. 20 Amelia znika z ośrodka odwykowego. Colter ustala, że chciała pomóc przyjaciółce, Jessie. W domu dziewczyny znajduje ciało jej współlokatora. Odkrywa, że oboje narazili się wpływowym ludziom. 55 min

Matlock



FX, 22.00 SR ODC. 13 Olimpia broni przed sądem Zoey – studentki, która rzekomo miała przyczynić się do śmierci koleżanki. Matty dociera do zapisu z monitoringu, który okazuje się kluczowym dowodem w sprawie. 55 min



PREMIERA 1.07

Elle

➔ SERIAL KOMEDIOWY

Mija 25 lat od kiedy bohaterka komedii „Legalna blondynka”, Elle Woods (Reese Witherspoon), po bolesnym rozstaniu z chłopakiem zawojowała Harvard, stając się jedną z najszynniejszych blondynek na świecie. Po latach wcielająca się w rolę Elle aktorka

staje po drugiej stronie kamery. W pierwszym sezonie serialu, który jest prequelem filmowego hitu z 2001 roku, cofamy się do czasów liceum, gdy marząca o idealnym życiu Elle stawia pierwsze kroki w dorosłym świecie. W rolę młodszej Woods wcieliła się Lexi Minnetree.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

prime video



PREMIERA 26.06

The Bear 5

➔ SERIAL DRAMATYCZNY

Po tym jak Carmy (Jeremy Allen White) podjął najtrudniejszą decyzję w swoim życiu i rzucił gastronomię, restauracja trafiła w ręce Sydney (Ayo Edebiri), Richiego (Ebon Moss-Bachrach) i Natalie (Abby Elliott). W ostatnim sezonie serialu skazani sami na siebie,

w obliczu bankructwa i sprzedaży lokalu, Adamu, Sugar i Jerimovich podejmują się rozpaczliwej próby zdobycia gwiazdki Michelin. Tymczasem nad Chicago nadciągają katastrofalne w skutkach opady deszczu, a zespół The Bear musi stanąć na wysokości zadania i stworzyć dania idealne.

PREMIERA 1.07

Enola Holmes 3

➔ PRZYGODOWY

Nastoletnia siostra słynnego detektywa epoki wiktoriańskiej, Sherlocka Holmesa (Henry Cavill), Enola Holmes (Millie Bobby Brown) podejmuje się kolejnego zlecenia, tym razem razem na Malcie. Po dotarciu na miejsce młoda detektyw przekonuje się, że śledztwo będzie wyjątkowo zawite i nio-

sące ze sobą ogromne ryzyko. Tymczasem, poza wyzwaniem detektywistycznymi, Enolę czekają również zmiany w życiu prywatnym. Młoda detektyw zostaje bowiem narzeczoną, a wkrótce żoną lorda Tewkesbury'ego (Louis Partridge). Niestety, świętowanie zaślubin przerywa wiadomość o porwaniu Sherlocka!



NETFLIX

JESZCZE
WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



PREMIERA 24.06

Ręka Dantego

➔ **DRAMAT**

Niezwykła opowieść śledzi losy współczesnego pisarza Nicka Toschesa oraz średnio-wiecznego poety Dantego Alighieri (w obu rolach Oscar Isaac). Gdy szef mafii zleca Nickowi kradzież rękopisu „Boskiej komedii”, ten wyrusza w niebezpieczną podróż. Równoległe, w XIV wieku,

Dante szuka inspiracji do napisania swojego słynnego dzieła. Ścieżki obu bohaterów splatają się za sprawą wspólnej obsesji na punkcie miłości, piękna i boskości. W ekranizacji powieści Nicka Toschesa występują Gal Gadot, Gerard Butler, John Malkovich, Martin Scorsese oraz Al Pacino.

NETFLIX

PREMIERA 22.06

Agencja 2

➔ **SERIAL SZPIEGOWSKI**

Martian (Michael Fassbender), działający pod przykrywką agent CIA, staje przed najtrudniejszą decyzją w swojej szpiegowskiej karierze. Bliska jego sercu Samia (Jodie Turner-Smith) zostaje bowiem aresztowana i umieszczona w więzieniu w Sudanie. Uwolnienie kobiety

okaże się jednym z najbardziej karkołomnych zadań Martiana. Przeniknięcie w głąb hermetycznego środowiska skorumpowanej władzy będzie dopiero początkiem wyzwania. Aby ocalić Samię, mężczyzna będzie musiał bowiem posunąć się do złamania wszelkich reguł, a co najważniejsze, do zdrady własnego kraju.



skySHOWTIME



PREMIERA 23.06

Być kochaną

➔ **DRAMAT**

Norweska para – Maria (Helga Guren) i Sigmund (Oddgeir Thune) od lat tworzą pozornie idealnie dobrane małżeństwo. Wychowują czwórkę dzieci i próbują pogodzić rodzinne obowiązki z ambicjami zawodowymi. Ale gdy pewnego dnia Sigmund niespo-

dziewanie oznajmia bliskim, że chce odejść, świat Marii rozpada się na kawałki. Kobieta, rozdarta między gniewem, rozpaczą i desperacką potrzebą ocalenia związku, zaczyna konfrontować się z prawdą o sobie, swojej miłości i roli, jaką odgrywała w relacji. I dochodzi do bolesnych wniosków.

CANAL+

JUŻ DOSTĘPNY

Instykt matczyński

➔ **DOKUMENT**

Historia miłości pochodzącej z zamożnej rodziny w Teksasie Taylor Parker i Wade'a Griffina, lokalnego ranczera, wydawała się niczym z bajki. Już po kilku miesiącach Taylor zaszła w ciążę, dumnie prezentując brzuszki w mediach społecznościowych. Jakiś czas później

policjant z Teksasu zatrzymuje do kontroli młodą kobietę, która złamała przepisy ruchu drogowego podczas jazdy na autostradzie. Zatrzymana – Taylor – tłumaczy, że właśnie urodziła w aucie dziecko, ale coś niepokoi funkcjonariusza na tyle, że wzywa na pomoc służby. Wkrótce na jaw zaczynają wychodzić przerażające fakty.



NETFLIX

TELETYDZIEŃ 19



Nasz hit

Dziki konie Gór Skalistych i ja

Gordon Buchanan zanurzył się w świat dzikich koni, tak głęboko jak nikt dotąd. Dzięki wytrwałości i sprytności stał się niemal członkiem stada.

ND BBC Earth, 11.00 Uznany operator filmów przyrodniczych Gordon Buchanan wyrusza w podróż w Góry Skaliste. Jego celem jest przyjrzenie się z bliska ikonom dzikiego Zachodu – mustangom.

Konie w Ameryce Północnej nie są pierwotnie dzikim gatunkiem, lecz zdziczałymi potomkami osobników przywiezionych przez Hiszpanów. Choć te silne i dumne zwierzęta stały się jednym z symboli USA, ich życie i zwyczaje nie były dotąd w centrum zainteresowania nauki. Gordon Buchanan postanowił to zmienić i rzetelnie udokumentować codzienność mustangów. Do tej roli nadawał się świetnie, bo od wielu lat zajmował się końmi i darzył

te zwierzęta miłością. Jak sam powiedział w jednym z wywiadów: „Poznanie dzikich koni w zapierającym dech w piersiach krajobrazie Gór Skalistych sprawiło, że moje serce zaśpiewało”.

Myśleć jak dziki koń

Najpierw Buchanan znalazł rodzinną grupę składającą się z dwóch klaczy, dwóch źrebiąt i dwóch rywalizujących o przewodnictwo ogierów. Później natknął się na większe stado. Aby lepiej zrozumieć konie,

a w szczególności ich niezwykłą dynamikę rodzinną, Buchanan próbował zdobyć ich zaufanie i zaprzyjaźnić się z nimi. Chciał doświadczyć ich życia z perspektywy stada. To było niezwykle trudne zadanie, którego nikt dotąd nie próbował i które wymagało od filmowca ostrożności czujności i myślenia jak dziki koń. Musiał więc nauczyć się odczytywać subtelny język strzępywania uszu, tupania kopyt i cichych spojrzeń. Czy mu się udało, zobaczymy w filmie.

Stworzone, by przetrwać
SO National Geogr. Wild, 21.00



Prowadzący program Phil Breslin przemierza australijskie mokradła. Chce poznać sekrety zwierząt, którym udało się przystosować do wilgotnego i gorącego środowiska tego obszaru.

W objęciach lodu
SR TVP Dokument, 21.05



Naukowcy wciąż nie wiedzą, jak szybko topnieje lód na Grenlandii. Ekipa glaciologów wyrusza na ekspedycję. Zbadają procesy, które mają ogromny wpływ na przyszłość naszego klimatu.

Ciężarówką przez Chile
CZ TVN Turbo, 21.00



Dawid Andres po raz pierwszy przemierza ciężarówką Amerykę Południową. Jedzie z ładunkiem od wybrzeża oceanu po najwyższe górskie szczyty, mija fiordy oraz bezkresną pustynię.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Kobiety pod piracką...

PT Polsat Viasat History, 20.00



Marie-Anne Dieu-le-Veut poznała pirata Laurensa de Graafa w nietypowych okolicznościach. Po ślubie towarzyszyła mu w wyprawach. Jej losy zainspirowały Mary Read.

Independence Dawn...

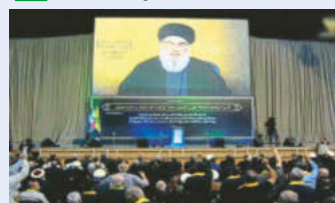
SO TVP Historia, 19.05



Analiza akt wojskowych pozwoliła na zebranie wspomnień mężczyzn, kobiet i niewolników, którzy opisują, jak walczyli, cierpieli i wytrwali w wyniszczającym konflikcie, by stworzyć USA.

Hezbollah. Polowanie na...

ND Fokus TV, 22.00



Kulisy dopracowanej infiltracji, która pozwoliła Izraelczykom zniszczyć struktury Hezbollahu. Film analizuje skuteczność nowoczesnego wywiadu i technologii w walce z terroryzmem.

Rzym, renesans, trzej...

PO Planete+, 19.45



Renesans był ważnym okresem w dziejach Rzymu. Tworzyli tu Leonardo da Vinci, Michał Anioł i Rafael. Constance Colonna-Cesari ukazują ich dorobek na tle historii Wiecznego Miasta.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Wiele hałasu o umieranie

SO TVP Dokument, 23.15



Filmowiec Simon planował nakręcić dokument o swoim pożegnaniu z wujem. Końcowy rozdział jego życia zamienia się w przygodę o charakterze kryminalnym, z pożarem i porwaniami.

Jestem z Polski 16

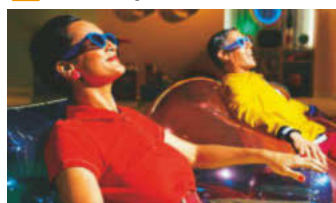
ND TVN Style, 13.30



W wiosce Peniche w Portugalii od 7 lat mieszka pochodząca z Poznania 37-letnia Sylwia. Kobieta prowadzi nietypowe życie w niewielkim kamperze, w którym organizuje wyprawy dla kobiet.

Homo plasticus

SR Planete+, 19.45



Tylko niewielka część tworzywi sztucznych podlega recyklingowi. Mikro- i nanocząsteczki plastiku krążą w powietrzu, wodzie, a nawet w ludzkim krwiobiegu. Jakże są tego konsekwencje?

Łowcy opali 8

CZ Discovery Channel, 22.00



Stan zdrowia Joego Kalmara pogarsza się i ekipa Misfits jest zdana sama na siebie. Zespół Bushmen zмага się z presją kończącego się sezonu i robi wszystko, by wyjść na plus.

DOM I KUCHNIA

10 zadań specjalnych...

PT Food Network, 11.00



Michael przyrządza posiłek dedykowany właścicielom delikatnych żołądków. Do tego celu wykorzystuje świeże warzywa chude mięsa i kaszę. Powstaje lekka sałatka oraz kremowy kurczak.

Tomasz Pągowski...

SO CANAL+ DOMO, 9.10



Tomasz Pągowski rusza w Polskę, by zmieniać mieszkania i spełniać marzenia o funkcjonalnych wnętrzach. Każdy odcinek to nowe wyzwanie, które trzeba zrealizować w krótkim czasie.

Szokujące potrawy

WT Travel Channel, 17.00



Jarek odwiedza Iquitos – położne nad Amazonką miasto, gdzie nie prowadzi żadna droga. Na miejscu składa wizytę plemieniu żywiącemu się małpami, żółwiami i jelitami z zawartością.

Poszukiwacze domów...

SR HGTV, 10.00



Program pokazuje pary, rodziny lub singli, którzy chcą kupić wymarzony dom w określonym budżecie. Oglądają zazwyczaj trzy nieruchomości, a na końcu wybierają jedną z nich.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Samochód marzeń...

SO TVN Turbo, 21.00



Adam Klimek zajmie się Fordem Scorpio Ghia Cosworth. Silnik tego auta trapi kilka problemów – ma pozatykane kanały wodne, grzeje się i hałasuje. Interwencji wymagają też progi.

Fani czterech kółek

PO Discovery Channel, 12.00



Tym razem Mike w porywie nastroju kupuje 58-letni samochód kempingowy marki Dormobile. Auto wymaga jednak mnóstwa pracy. Elvis będzie musiał m.in. wymienić w nim silnik.

Tajemnice samolotów...

WT TVP Dokument, 20.00



Twórcy dokumentu zabierają widzów do maszyn, które służą jako powietrzne centra dowodzenia dla liderów państw. Na ich pokładzie luksus splata się z nowymi technologiami.

Największe wycieczkowce...

SR TVP Dokument, 20.00



Twórcy filmu poznają nowatorskie technologie, które pozwalają budować pływające miasta zdolne przewieźć tysiące pasażerów. Analizują także ekologiczną przyszłość branży.

MOCNE OPOWIEŚCI

Zagadkowa tożsamość...

ND ID, 21.00



Nowi świadkowie zaczynają mówić i rzucają światło na nieznaną dotąd przeszłość Williama Powella oraz jego domniemane związki z mafią. Twórcy podążają za kolejnymi tropami.

Niepojęte: Strefa tajemnic

PO WP, 11.00



Ekspert zastanawia się, czy w świecie istnieją siły, nad którym nie panujemy. Czy rzeczywiście coś nawiedza rezydencje i rzuca klątwy? Zobaczmy, czy są to tylko mity, czy prawda.

Ekstremalne opady...

WT CANAL+ PREMIUM, 22.10



Twórcy przyglądają się niebezpiecznemu zjawisku polegającemu na nagłym powstawaniu gwałtownych chmur burzowych, co wiąże się silnym wiatrem i nawalnymi opadami.

Katastrofy pod lupą

CZ National Geographic, 21.00



Do eksplozji platformy Deepwater Horizon i katastrofy jądrowej w elektrowni Fukushima doszło wskutek błędów projektowych. Eksperty wnikliwie analizują przebieg tych wydarzeń.

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



Lilly i kangurek

PT CANAL+ Film, 9.30

Jedenastolatka spotyka prezentera pogody Chrisa, który ratuje ranne go torbacza. Wspólnie postanawiają zająć się osieroconymi zwierzęciem. Pogodna historia z ekologicznym przesłaniem.

105 min Australia 2025 reż. K. Woods, wyk. L. Whiteley, R. Corr, D. Mailman, W. Blair



Bodyguard Zawodowiec

PT FILMBOX+ One, 22.10

Ochroniarz ma strzec bezpieczeństwa ważnego świadka. Ich tropem ruszają agenci, bandyci i łowcy nagród. Ryan Reynolds i Samuel L. Jackson w filmie nawiązującym do stylistyki kina akcji lat 80. i 90.

150 min USA/Hongkong/Bułgaria 2017 reż. P. Hughes, wyk. R. Reynolds, S. L. Jackson



Miłosny bestseller

PT TVN 7, 20.00

Książka początkującego pisarza odnosi sukces w Meksyku. Okazuje się, że tłumaczka zmieniła jego nudną prozę w emocjonujący erotyk. Napawający optymizmem angielsko-latynoski romans.

140 min Meksyk/Wlk. Bryt./USA 2022 reż. A. C. y Mayor, wyk. S. Claffin, V. Echegui, M. Pino



Zabawa zabawa

PT Kino Polska, 20.00

Trzy kobiety zmagają się z uzależnieniem. Wśród nich jest uznana lekarka Teresa. Wszystkie doświadczają kryzysu. Scenariusz współtworzyła Mika Dunin, autorka bloga o alkoholizmie.

110 min Polska 2018 reż. K. Dębska, wyk. A. Kulesza, M. Dębska, D. Kolak, M. Dorociński



Za duży na bajki

SO TVN, 14.10

Ujmująca wiarygodnością oraz humorem produkcja o nieco zagubionym w rzeczywistości 10-latku. Rozpieszczony Waldek trafia pod opiekę ekscentrycznej ciotki. Dzięki niej poznaje prawdziwe życie.

140 min Polska 2022 reż. K. Rus, wyk. M. Karaś, A. Fijałkowska, P. Siemek, D. Kolak



Kryptonim U.N.C.L.E.

SO TVN 7, 22.15

Agenci KGB i CIA łączą siły, by zapobiec nuklearnej katastrofie. Odtwórca roli „Wiedźmina”, Henry Cavill, w pełnej humoru opowieści o ratowaniu świata. Na motywach serialu z lat 60.

145 min USA/Wlk. Bryt. 2015 reż. G. Ritchie, wyk. H. Cavill, A. Hammer, A. Vikander, H. Grant



Wielkie wesele

SO TVP 2, 23.05

Ellie i Don są po rozwodzie. Na ślubie adoptowanego syna mają jednak udawać kochające się małżeństwo. To zwiastuje katastrofę... Znakomita obsada z Diane Keaton i Robertem De Niro na czele.

100 min USA 2013 reż. J. Zackham, wyk. R. De Niro, D. Keaton, K. Heigl, A. Seyfried



Pelé: Narodziny legendy

SO TVP 1, 20.25

Niełatwe początki drogi na piłkarski szczyt legendarnego brazylijskiego zawodnika. W postaci utalentowanego sportowca wcielają się debiutanci Kevin de Paula i Leonardo Lima Carvalho.

115 min USA 2016 reż. J. Zimbalist, M. Zimbalist, wyk. K. de Paula, L. L. Carvalho



Kłopsiki i inne zjawiska pogodowe

ND Super Polsat, 11.05

Naukowiec konstruuje urządzenie, które ma rozwiązać problem głodu na Ziemi. Film na podstawie książki Judi Barrett doczekał się nominacji do Złotego Globu.

110 min USA 2009 reż. C. Miller, P. Lord, dub. J. Bończyk, M. Pikuła, M. Reczek, R. Tondera



Bad Boys for Life

ND Polsat, 22.20

Znakomity duet – Martin Lawrence i Will Smith – ponownie wciela się w detektywów. Jeden z nich porzuca myśl o emeryturze. Razem z kompanem musi powstrzymać szefową kartelu narkotykowego.

150 min USA/Meksyk 2020 reż. B. Fallah, A. El Arbi, wyk. W. Smith, M. Lawrence, V. Hudgens



Druga połowa

ND TVN, 19.50

Magda zakochuje się w dziennikarzu skłóconym z jej ojcem, trenerem kadry Polski. Do tego o względy kobiety zabiega piłkarz. Pełna humoru produkcja z efektywnym sportowym tłem.

110 min Polska 2021 reż. Ł. Wiśniewski, wyk. M. Zydek, M. Musiał, J. Knap, C. Pazura, L. Lichota



Country Strong

ND TVP 2, 22.50

Początkujący wokalista Beau poznaje byłą gwiazdę muzyki country, która po zakończeniu terapii odwykowej zamierza wrócić na scenę. Twórców zainspirowała biografia Britney Spears.

130 min USA 2010 reż. S. Feste, wyk. G. Hedlund, G. Paltrow, T. McGraw, L. Meester

SENSACJA I THRILLER



Dzień Bastylli

PT TVN 7, 22.20

W Paryżu dochodzi do ataku bombowego. Podejrzany jest kieszonkowiec, ale agent Briar nie daje się zwieść pozorom. Wciągające kino z Richardem Maddenem („Gra o tron”) i Idrisem Elbą („Luther”).
120 min Wlk. Bryt./Francja/USA 2016 reż. J. Watkins, wyk. I. Elba, R. Madden, C. Le Bon

AKCJA I PRZYGODA



Piraci z Karaibów: Na nieznanym wodach

PT Polsat, 19.55

Zmuszony przez byłą kochankę Sparrow rusza na poszukiwania legendarnej Fontanny Młodości. Johnny’emu Deppowi partneruje uwodzicielska Penélope Cruz.
180 min USA 2011 reż. R. Marshall, wyk. J. Depp, P. Cruz, G. Rush, I. McShane, G. Ward

HORROR I SF



Van Helsing

PT Polsat, 22.55

Swobodne nawiązanie do słynnej powieści Brama Stokera „Dracula”. Paryż, 1888 rok. Pogromca wampirów ma unicestwić łaknącego krwi arystokratę. Wraz z sojusznikami wyrusza do Transylwanii.
170 min USA/Czechy 2004 reż. S. Sommers, wyk. H. Jackman, K. Beckinsale, R. Roxburgh

KLASYKA



Kingsajz

PT STOPKLATKA, 20.00

Groteskowa fantazja na temat totalitaryzmu, a zarazem satyra na peerelowską rzeczywistość. Krasnoludek Aada zostaje uwięziony przez tyrana. Na pomoc wyrusza jego przyjaciel Olo.
145 min Polska 1987 reż. J. Machulski, wyk. J. Stuhr, J. Chmielnik, K. Figura, G. Heromiński



Uprowadzona 2

SO TV Puls, 20.00

Kolejna odsłona hitu, którego współscenarzystą jest Luc Besson. Podczas wakacji w Stambule był agent CIA Mills i jego ekszona zostają uprowadzeni przez ludzi bandyty pragnącego pomścić syna.
115 min Fr./USA/Turcja 2012 reż. O. Megaton, wyk. L. Neeson, F. Janssen, M. Grace, L. Orser



Moonfall

SO TV Puls, 21.55

Księżyc zostaje wybity z orbity i obiera kurs kolizyjny z Ziemią. Grupa astronautów próbuje zapobiec zagładzie. Dzieło mistrza kina katastroficznego, autora „2012” czy „Dnia Niepodległości”.
145 min USA/Chiny/Wielka Brytania 2022 reż. R. Emmerich, wyk. H. Berry, P. Wilson, J. Bradley



Morbius

SO Polsat Film, 23.15

Laureat Oscara Jared Leto („Witaj w klubie”) wciela się w biochemika cierpiącego na rzadką chorobę. Szukając skutecznego leku, wszczepia sobie geny nietoperza i zamienia się w bestię żywiącą się krwią.
135 min USA 2022 reż. D. Espinosa, wyk. J. Leto, M. Smith, A. Arjona, J. Harris, T. Gibson



Znachor

SO TVN Fabuła, 20.00

Ceniony chirurg traci pamięć. Po latach jako wiejski uzdrowiciel przeprowadza trudną operację. Ekranizacja prozy Tadeusza Dołęgi-Mostowicza ze świetną kreacją Jerzego Bińczyckiego.
170 min Polska 1981 reż. J. Hoffman, wyk. J. Bińczycki, A. Dymna, T. Stockinger, B. Ładysz



Pasażer

ND TV Puls, 20.00

Czwarte spotkanie aktora Liama Neesona z reżyserem „Tożsamości”, „Non-Stop” i „Nocnego pościgu”. Tajemnicza pasażerka wciąga agenta ubezpieczeniowego Michaela w niebezpieczną rozgrywkę.
130 min USA/Francja 2018 reż. J. Collet-Serra, wyk. L. Neeson, V. Farmiga, P. Wilson, J. Banks



Centurion

ND PULS 2, 20.00

Historia słynnego IX Legionu. Rzymianie chcą podporządkować sobie barbarzyńską plemię Piktów. Napotykają zdecydowany opór. W tytułową postać wcielił się znany z serii „X-Men” Michael Fassbender.
120 min Wlk. Bryt. 2010 reż. N. Marshall, wyk. M. Fassbender, O. Kurylenko, D. West



Jestem legendą

ND TVN Fabuła, 20.00

Tajemniczy wirus zmienia ludzi w krwiożercze bestie. Ocalały naukowiec Robert Neville pracuje nad antidotum. Adaptacja powieści Richarda Mathesona z Willem Smithem na ekranie.
140 min USA/Australia 2007 reż. F. Lawrence, wyk. W. Smith, A. Braga, C. Tahan, S. Richardson



G.I. Jane

ND STOPKLATKA, 20.00

Brawurowa rola Demi Moore w filmie twórcy „Gladiatora”. Jordan udowadnia siłę i determinację podczas obozu szkoleniowego elitarniej jednostki. Doświadcza upokorzeń i lekceważenia.
160 min USA/Wlk. Bryt. 1997 reż. R. Scott, wyk. D. Moore, V. Mortensen, A. Bancroft

FAMILIJNY



Emotki. Film

PO HBO, 9.45

Zabawna i pouczająca historia przybliżająca świat technologicznych nowinek i aplikacji mobilnych. Mieszczą się w smartfonie miasto Tekstopolis zamieszkuje emotki. Minek władca właściciela telefonu w tarapaty.

90 min USA 2017 reż. T. Leondis, dub.

P. Ciołkosz, S. Roszak, M. Piłkuła, L. Sadowa

KOMEDIA



Godziny szczytu

PO Warner TV, 20.10

Powściągliwy chiński policjant i wygadany detektyw z USA szukają porwanej córki konsula. Pierwsza odsłona kumpelskiej komedii. Jackie Chan z powodzeniem łączy komizm z akrobacjami i biegłością w sztukach walki.

110 min USA 1998 reż. B. Ratner, wyk.

J. Chan, C. Tucker, K. Leung, T. Wilkinson, T. Ma

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Seks w wielkim mieście

PO TVN Fabuła, 22.20

Pełnometrażowa kontynuacja miłośnych perypetii wyzwolonych kobiet z Nowego Jorku. Carrie znów przeżywa sercowy zawód. W trudnych chwilach wspierają ją przyjaciółki. Razem wyruszają w podróż do Meksyku.

180 min USA 2008 reż. M. P. King, wyk.

S. J. Parker, K. Cattrall, K. Davis, C. Nixon

DRAMAT



Dunkierka

PO TVN Fabuła, 20.00

Nagrodzone trzema Oscarami poruszające kino wojenne. Za kamerą stanął twórca „Incepcji”. Armia III Rzeszy otacza żołnierzy alianckich we francuskim mieście. Ocalali Tommy i jego towarzysze broni walczą o życie.

140 min Wlk. Bryt./Hol./Fr. 2017 reż. C. Nolan, wyk. F. Whitehead, T. Glynn-Carney, J. Lowden



Małolaty na obozie

WT Polsat Film, 14.50

Charlie i Phil organizują letni wyjazd dla dzieci. Niedoświadczeni ojcowie nie radzą sobie z niesfornymi maluchami, proszą więc o pomoc pułkownika Hintona. Sequel hitu z 2003 r. w reżyserii gwiazdy serialu „Cudowne lata”.

110 min USA 2007 reż. F. Savage, wyk.

C. Gooding Jr., P. Rae, R. Gant, L. Munro, T. Jones



Bejbs

WT Polsat Film, 21.00

Reżyser Andrzej Saramonowicz nakręcił remake włoskiej komedii „Dzieci” Giuseppe Bonita. Ada i Mikołaj mają nastoletnią córkę. Narodziny nieplanowanego syna wystawiają ich relację na próbę.

145 min Polska 2022 reż. A. Saramonowicz, wyk. G. Małecki, M. Żmuda Trzebiatowska



Rodziny się nie wybiera

WT TVP Kobieta, 22.30

Valentin traci pamięć. Cofa się w czasie do momentu, gdy miał 17 lat i nie znał obecnej partnerki. Darzył wówczas uczuciem przyszłą bratową. Dany Boon („Jeszcze dalej niż Północ”) po obu stronach kamery.

115 min Francja 2018 reż. D. Boon, wyk.

D. Boon, L. Renaud, L. Arné, V. Bonneton



Drive My Car

WT TVP Kultura, 22.00

Uznany aktor i reżyser przed dwoma laty stracił żonę. Dowiaduje się, że kobieta miała romans z gwiazdą telewizji. Musi zmierzyć się z prawdą. Obraz wyróżniony trzema nagrodami na Festiwalu Filmowym w Cannes.

185 min Japonia 2021 reż. R. Hamaguchi, wyk. H. Nishijima, T. Miura, R. Kirishima



Akademia Pana Kleksa

ŚR Kino Polska, 10.30

Adaś trafia do czarodziejskiej szkoły, w której nauka jest przyjemnością. Spotyka tam m.in. szpaka Mateusza, który niegdyś był księciem. Pełen fantazji film osnuty na motywach książki Jana Brzechwy.

100 min Pol./ZSRR 1983 reż. K. Gradowski, wyk. P. Fronczewski, S. Wronka, A. Probosz



Szpica

ŚR STOPKPLATKA, 22.35

Księgowy odkrywa, że jest na celowniku najbardziej zabójczej organizacji najemników na świecie. Prosi o pomoc tajną firmę ochroniarską, którą zarządza Tang Huaning – w tej roli Jackie Chan („Godziny szczytu”).

125 min Chiny 2020 reż. S. Tong, wyk. J. Chan, Y. Yang, L. Ai, Q. Mu, R. Xu, J. Lou, E. Hourani



Dorwać byłą

ŚR Polsat, 19.55

Perypetie skłóconej pary, łączące romans i humor z kryminalną intrygą. Milo jest łowcą nagród. Ma doprowadzić przed sąd byłą żonę – dziennikarkę, która wpadła na trop afery. Los sprawia, że staje po jej stronie.

140 min USA 2010 reż. A. Tennant, wyk.

G. Butler, J. Aniston, G. Perez, J. Garland, A. Rose



Głowa rodziny

ŚR TVN 7, 20.00

Zpracowany Dane Jensen zaczyna zaniedbywać bliskich. Gdy u jego dziesięcioletniego syna Ryana zostaje zdiagnozowany rak, mężczyzna zmuszony jest dokonać trudnego wyboru. W roli głównej zobaczymy Gerarda Butlera.

140 min USA/Kanada 2016 reż. M. Williams, wyk. G. Butler, G. Mol, A. Brie, A. Kher, A. Molina



Jaś Fasola: Nadciąga totalny kataklizm

CZ Polsat Film, 14.55

Pracownik galerii leci do USA na odsłonięcie obrazu. Dochodzi do katastrofy. Pierwsza kinowa wersja przygód niewydarzonego Anglika.

115 min Wlk. Bryt./USA 1997 reż. M. Smith, wyk. R. Atkinson, P. MacNicol, J. Mills, P. Reed



Millerowie

CZ TVN 7, 20.00

Zadłużony diler narkotyków organizuje przemyt. Z fikcyjnymi dziećmi i żoną wciela się w turystę. Pełna dosadnego humoru i nawiązań do innych filmów produkcja o życiowych rozbitkach.

140 min USA/Wielka Brytania 2013 reż. R. M. Thurber, wyk. J. Aniston, J. Sudeikis



Lepiej późno niż później

CZ TVN, 22.00

Kolejny film o damsko-męskich relacjach w dorobku Nancy Meyers. Podstarzały uwodziciel dostaje zawau w letnim domku kochanki. Kłopotliwym gościem musi zająć się jej matka.

155 min USA 2003 reż. N. Meyers, wyk. D. Keaton, K. Reeves, J. Nicholson, A. Peet



Pokuta

CZ Ale kino+, 20.10

Głośna adaptacja powieści Iana McEwana z nagrodzoną Oscarem muzyką. Fałszywym oskarżeniem Briony niszczy życie siostrze i jej ukochanemu. Po latach szuka odkupienia.

145 min Wlk. Bryt./Fr./USA 2007 reż. J. Wright, wyk. S. Ronan, K. Knightley, J. McAvoy, R. Garai

SENSACJA I THRILLER



Szkłana pułapka 5

PO Polsat, 20.00

Nieziszczalny policjant bierze udział w kolejnej misji – tym razem może liczyć na wsparcie. John McClane jedzie do Rosji, by odnaleźć syna. Odkrywa, że jest on agentem CIA. Razem chcą udaremnić atak nuklearny.

125 min USA 2013 reż. J. Moore, wyk. B. Willis, S. Koch, J. Courtney, M. E. Winstead

AKCJA I PRZYGODA



Wielki mur

PO Polsat, 22.05

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

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

HORROR I SF



Ghost in the Shell

PO TVN 7, 22.25

Aktorska wersja kultowej mangi. Będąca hybrydą człowieka i maszyny Major pracuje dla sekcji zajmującej się zwalczaniem terroryzmu i cyberprzestępczości. W trakcie misji odkrywa zaskakujące fakty z własnej przeszłości.

135 min USA/Wielka Brytania/Chiny 2017 reż. R. Sanders, wyk. S. Johansson, P. Asbaek, M. Pitt

KLASYKA



Valmont

PO TVP Kultura, 22.25

Markiza de Merteuil planuje zemstę na byłym ukochanym. Prosi hrabiego, by uwiódł jego narzeczoną. Wyróżniona dwoma Cezarami i nominowana do Oscara adaptacja powieści Choderlosa de Laclos.

145 min Francja/Wlk. Bryt./USA 1989 reż. M. Forman, wyk. C. Firth, A. Bening, M. Tilly



Przynaeta

WT TVN, 20.50

Pełen zwrotów akcji thriller Stevensa Knighta, twórcy serialu „Peaky Blinders”. Karen, była żona Dilla, prosi go o pozbycie się jej nowego partnera. Twierdzi, że znęca się on nad rodziną. Ma już nawet plan.

140 min Wlk. Bryt./USA 2019 reż. S. Knight, wyk. M. McConaughey, A. Hathaway, D. Lane



Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia

WT TV Puls, 22.00

Kontynuacja ekranizacji bestselerowej trylogii Suzanne Collins. Mija rok od czasu, kiedy Katniss i Peeta wygrali turniej. Prezydent Snow chce, by wzięli udział w jubileuszowej edycji.

175 min USA 2013 reż. F. Lawrence, wyk. J. Lawrence, L. Hemsworth, J. Hutcherson



RoboCop

WT STOPKLATKA, 20.00

Remake klasyka SF z 1987 roku. Detroit. Umysł śmiertelnie rannego funkcjonariusza naukowcy łączą z wyrafinowaną maszyną.

Superpolicjant 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



Wykidają

WT STOPKLATKA, 22.30

Wypełnione scenami pojedynków kino akcji z będącym u szczytu formy Patrickiem Swayze w roli głównej. Dalton ma pilnować porządku w barze Double Deuce. Czeka go konfrontacja z gangiem rządzącym okolicą.

140 min USA 1989 reż. R. Herrington, wyk. P. Swayze, K. Lynch, S. Elliott, B. Gazzara



Hanna

SR Polsat Film, 21.00

Wyszkolona na zabójczynię dziewczyna na udaje się na pierwszą misję. Podczas wędrówki odkrywa nowe fakty o swojej przeszłości. Efektowne kino twórcy „Czasu mroku”.

Powstała również serialowa wersja. **135 min** USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2011 reż. J. Wright, wyk. S. Ronan, E. Bana, C. Blanchett



Godzilla

SR TVN, 20.50

Tajemnicze monstrum wymyka się spod kontroli naukowców. Pokonać je może tylko inna bestia. Kolejna odsłona perypetii słynnego jaszczura, który po raz pierwszy pojawił się na ekranie w 1954 roku.

155 min USA/Japonia 2014 reż. G. Edwards, wyk. A. Taylor-Johnson, C. Adams, K. Watanabe



Grawitacja

SR TVN Fabuła, 20.00

Cudem ocalali astronauta walczą o życie. Osamotnieni dryfują w kosmicznej przestrzeni. Doskonałe pod względem technicznym widowisko filmowe. Siedem Oscarów z dziesięciu nominacji do tej nagrody.

120 min USA/Wlk. Bryt. 2013 reż. A. Cuarón, wyk. S. Bullock, G. Clooney, O. Ignatiussen



Ojciec chrzestny

SR Paramount Network, 20.00

Klan włoskich imigrantów próbuje uporać się z rywalami, aby utrzymać pozycję i prestiż. Adaptacja powieści Mario Puzo. Arcydzieło kinematografii wyróżnione trzema Oscarami. Jedną ze statuetek otrzymał Marlon Brando.

225 min USA 1972 reż. F. F. Coppola, wyk. M. Brando, A. Pacino, J. Caan, R. S. Castellano



Nocny pościg

CZ TVN Fabuła, 20.00

Gangster chce ocalić porzuconego przed laty syna, na którego wydano wyrok. Liam Neeson w typowej dla siebie roli twardziela, który w pojedynkę musi wymierzyć sprawiedliwość.

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



Legionista

CZ TV Puls, 21.55

Jean-Claude Van Damme tym razem w produkcji o latach 20. XX wieku. Bokser zakochuje się w kochance przestępcy. Ukrywa się przed zemstą bandyty w Legii Cudzoziemskiej.

120 min USA 1998 reż. P. MacDonald, wyk. J.C. Van Damme, A. Akinuoye-Agbaje



Lśnienie

CZ Warner TV, 22.00

Pisarz Jack jest stróżem w opustoszałym hotelu. Wkrótce staje się agresywny, a jego syn doznaje przerażających wizji. Genialna adaptacja słynnej powieści Stephena Kinga.

315 min Wlk. Bryt./USA 1980 reż. S. Kubrick, wyk. J. Nicholson, S. Duvall, D. Lloyd, S. Crothers



Kronika wypadków miłosnych

CZ TVP Kultura, 20.05

Rok 1939. W kraju narasta przecucie wojny. Licealista Witek zakochuje się w Alinie, córce pułkownika. Ekranizacja powieści Tadeusza Konwickiego.

130 min Polska 1985 reż. A. Wajda, wyk. P. Młynarska, P. Wawrzyńczak, B. Machała

Maja Chwalińska po dotarciu do finału French Open awansowała w rankingu WTA ze 114. na 21. miejsce.

Hubert Hurkacz po serii słabych występów przełamał się w Halle, gdzie pokonał Andrieja Rublowa.

Iga Świątek w ubiegłorocznym finale Wimbledonu rozbiła Amandę Anisimovą 6:0, 6:0.

TENIS • WIMBLEDON

Więcej niż turniej

Ponadstuletnia tradycja, białe stroje i truskawki – takie połączenie oferuje tylko ta impreza w sercu brytyjskiej monarchii. W tym roku będzie miała wyjątkowo mocny polski akcent.

➔ **MECZE 1. RUNDY PO 29.06 godz. 14.30 POLSAT SPORT 1**

Lata lecą, a gospodarze zawodów na terenach All England Lawn Tennis and Croquet Clubu pozostają wierni tradycji. Pilnują np., by trawa na kortach miała wysokość 8 mm, tenisiści grali w białych strojach, a także by nie zabrakło truskawek ze śmietaną. Średnio w trakcie turnieju kibice zjadają nawet 38 ton tych owoców! Organizatorzy dbają też o to, by rozgrywki nie zakłóciły... gołębie. Pomaga im w tym jastrząb Rufus, który każdego ranka patroluje niebo nad arenami Wimbledonu. Gospodarze turnieju są hojni. W tym roku przygotowali rekordową pulę nagród – 64,2 mln funtów, to o 20% więcej niż w 2025. Zwycięzcy

zmagających w singlu dostaną po 3,6 mln, czyli ponad 17,6 mln złotych!

Czas weryfikacji

W rywalizacji kobiet tytułu mistrzowskiego broni Iga Świątek. Polka przygotowywała się do trzeciego wielkoszlemowego turnieju w sezonie, trenując na Majorce. W planach miała też występ w Bad Homburg Open. Powtórzyła więc sprawdzony schemat sprzed roku. Nową drogą kroczy zaś Maja Chwalińska. Finalistka French Open znalazła się w głównej drabince Wimbledonu dzięki dziwnej karcie przyznanej przez organizatorów – otrzymała ją jako jedyna singlistka spoza Wielkiej Brytanii. W stolicy Anglii rówieśniczka Świątek zmierzy się z presją wy-

ku, jakiej nie doświadczyła na kortach Rolanda Garrosa. Do tego rywalki będą lepiej przygotowane do starć z nią. Każdy mecz może być więc dla Mai trudniejszy niż w Paryżu. W Wimbledonie zagrają również Magda Linette i Magdalena Fręch.

Coś do udowodnienia

W turnieju mężczyzn wystąpią Hubert Hurkacz oraz Kamil Majchrzak. Wrocławianin w połowie czerwca wypadł z najlepszej setki rankingu ATP. W Londynie spróbuje przypomnieć o sobie tenisowemu środowisku. Majchrzak z kolei zamierza potwierdzić, że niedawny triumf w Libéma Open, pierwszy w ATP Tour w karierze, nie był jednorazowym wybrykiem. W s'Hertogenbosch

urodzony w Piotrkowie Trybunalskim tenisista pokonał takich asów tenisa jak Danił Miedwediew, Félix Auger-Aliassime czy Alex de Minaur. Po takim przetarciu żaden rywal nie powinien już budzić u niego strachu, choćby był to Jannik Sinner. Włoch liczy na swój drugi z rzędu triumf w Wimbledonie, mimo że miał w ostatnich tygodniach problemy zdrowotne. Zgłosił się nawet do szpitala w Mediolanie. Badania nie wykazały jednak nic niepokojącego. Pod nieobecność kontuzjowanego Carlosa Alcaraza na głównego rywala lidera ATP wyrasta Alexander Zverev, mistrz French Open 2026. Czy to ich pojedynkę zwycięży 139. edycję najstarszego turnieju tenisowego świata? **TJ**

W drodze po marzenia

⊕ KOLUMBIA – PORTUGALIA
SO/ND 27.06 godz. 1.20 TVP 1

Po mundialu w Katarze wydawało się, że to już kres marzeń Cristiano Ronaldo o wywalczeniu tytułu mistrza świata i czeka go piłkarska emerytura w Arabii Saudyjskiej. CR7 jednak nie spoczął na laurach. W ubiegłym roku razem z kolegami z reprezentacji wygrał Ligę Narodów, co rozbudziło w sercach Portugalczyków nadzieję na sukces w najważniejszym turnieju

czterolecia. By ją urzeczywistnić, podopieczni Roberta Martineza muszą grać o wiele lepiej niż w zaledwie zremisowanym 1:1 meczu z Demokratyczną Republiką Konga na starcie rywalizacji w grupie K. Zmagania w tej fazie turnieju zakończą bojem z Kolumbią, w której prym wiodzie Luis Díaz. Skrzydłowy Bayernu Monachium potrafi siać postrach w obronie rywali. João Cancelo i spółka także mogą się o tym przekonać. **TJ**



Cristiano Ronaldo
rozgrywa
swój szósty mundial.

Luis Díaz
pomógł Kolumbii
pokonać Uzbekistan 3:1.

FORMUŁA 1 • GRAND PRIX AUSTRII

Pogoń za liderem

⊕ WYŚCIG W SPIELBERGU
ND 28.06 godz. 14.55
ELEVEN SPORTS 1

Andrea Kimi Antonelli nie będzie dobrze wspominał poprzedniego grand prix w tym sezonie. Z powodu awarii bolidu nie ukończył wyścigu w Montmeló. Mimo to pozostał liderem klasyfikacji kierowców. W Hiszpanii triumfował Lewis Hamilton. Brytyjczyk odniósł pierwsze zwycięstwo od 2024

roku i już 106. w karierze – pod tym względem jest rekordzistą F1. Po zakończeniu GP Barcelony-Katalonii siedmiokrotny mistrz świata nie krył wzruszenia. Wygrana w barwach Ferrari była bowiem jego marzeniem, odkąd w 2025 roku dołączył do włoskiego zespołu. Obecnie traci on do prowadzącego w wyścigu o mistrzostwo F1 Antonellogo 41 pkt. Czy na Red Bull Ringu zmniejszy tę różnicę? **TJ**

Lewis Hamilton
od początku kariery
startuje z numerem 44.



Michael Olise
został wybrany
najlepszym
graczem meczu
Francja – Senegal (3:1),
otwierającego
rywalizację
w grupie I.

PIŁKA NOŻNA
• MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Kto może mieć łatwiej?

⊕ NORWEGIA – FRANCJA
PT 26.06 godz. 20.50 TVP 1

Selekcjoner norweskiej kadry Ståle Solbakken dobrze pamięta ostatni mundial z udziałem reprezentacji swojego kraju. Był 1998 rok. On miał wtedy 30 lat i należał do drużyny Egila Olsena, która dotarła do 1/8 finału. Największej gwiazdy obecnej ekipy Drilos, Erlinga Haaland, ani jej kapitana, Martina Ødegaarda, nie było wtedy na świecie. Podczas turnieju w USA, Kanadzie i Meksyku obaj mają doprowadzić Norwegię do największego sukcesu w niezbyt bogatej historii jej występów w mistrzostwach świata. Skandynawowie przeszli eliminacje jak burza. Zdobyli komplet punktów, do tego strzelili najwięcej goli ze wszystkich europejskich drużyn – aż 37 w 8 meczach. Na początku mundialu potwierdzili dobrą skuteczność – pokonali

4:1 Irak. Wszystko wskazuje na to, że z Francją, która rozpoczęła MŚ od wygranej z Senegalem 3:1, będą się bić o pierwsze miejsce w grupie I. Zwycięzca w 1/16 finału trafi na jedną z drużyn, które wywalczyły awans z trzeciego miejsca. Zarówno Wikingowie, jak i wicemistrzowie świata będą więc zdeterminowani, by ułatwić sobie życie na starcie fazy pucharowej turnieju. **TJ**



Erling Haaland
zaczął turniej od strzelenia
dwóch goli Irakowi (4:1).

MISTRZOSTWA ŚWIATA

CZPT	Mecz grupy D	TVP Sport
3.50	Paragwaj – Australia	
CZPT	Mecz grupy D	TVP 1
3.50	Turcja – USA	
PT	Mecz grupy I	TVP 1
20.50	Norwegia – Francja	
PT	Mecz grupy I	TVP Sport
20.50	Senegal – Irak	
PT	Mecz grupy H	TVP Sport
1.50	Republika Zielonego Przylądka – Arabia Saudyjska	
PT	Mecz grupy H	TVP 1
1.50	Urugwaj – Hiszpania	
PT/ISO	Mecz grupy G	TVP Sport
4.50	Egipt – Iran	
PT/ISO	Mecz grupy G	TVP 2
4.50	Nowa Zelandia – Belgia	
SO	Mecz grupy L	TVP 1
22.50	Chorwacja – Ghana	
SO	Mecz grupy L	TVP Sport
22.50	Panama – Anglia	
SO	Mecz grupy K	TVP Sport
1.20	Demokratyczna Republika Konga – Uzbekistan	
SO	Mecz grupy K	TVP 1
1.20	Kolumbia – Portugalia	
SO/ND	Mecz grupy J	TVP Sport
3.50	Algieria – Austria	
SO/ND	Mecz grupy J	TVP 2
3.50	Jordania – Argentyna	
ND	Mecz 1/16 finału	TVP 1; TVP Sport
20.50		
PO	Mecz 1/16 finału	TVP 2; TVP Sport
18.50		
PO	Mecz 1/16 finału	TVP 1; TVP Sport
22.20		
PO/WT	Mecz 1/16 finału	TVP 1; TVP Sport
2.50		
WT	Mecz 1/16 finału	TVP 2
18.50		
WT	Mecz 1/16 finału	TVP 1; TVP Sport
22.50		
WT/SR	Mecz 1/16 finału	TVP 1; TVP Sport
2.50		
SR	Mecz 1/16 finału	TVP 2; TVP Sport
17.50		
SR	Mecz 1/16 finału	TVP 1; TVP Sport
21.50		
SR	Mecz 1/16 finału	TVP 2; TVP Sport
1.50		
CZ	Mecz 1/16 finału	TVP 1; TVP Sport
20.50		
CZ	Mecz 1/16 finału	TVP 1; TVP Sport
0.50		

BOKS

ND	Gala w Las Vegas	TVP Sport
3.00	Waga lekka: Edwin De Los Santos – Jose Valenzuela	

FORMUŁA 1

PT	GP Austrii	Eleven Sports 1
13.25	1. i 2. sesja treningowa	
SO	GP Austrii	Eleven Sports 1
15.55	Sesja kwalifikacyjna	
ND	GP Austrii	Eleven Sports 1
15.00	Wyścig	

LEKKOATLETYKA

PT	World Athletics Continental Tour Gold – Zagrzeb 2026	Polsat Sport 2
18.00	76. Boris Hanžeković Memorial	
ND	Memoriał Czesława Cybulskiego – Poznań 2026	TVP Sport
15.00	3. edycja	
ND	Diamentowa Liga w Paryżu	Polsat Sport 2
18.00	Meeting de Paris	

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

SO	ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026	TVP Sport
19.55	Mecz: Szwecja – Polska	
WT	ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026	TVP Sport
19.55	Mecz: Polska – Niemcy	

SIATKÓWKA MĘCZYZN

PT	Liga Narodów	Polsat Sport 3
16.15	Mecz: Chiny – Argentyna	
PT	Liga Narodów	Polsat Sport 1
16.45	Mecz: Iran – Japonia	
PT	Liga Narodów	Polsat Sport 1
19.45	Mecz: Brazylia – Włochy	
PT	Liga Narodów	Polsat Sport 2
20.15	Mecz: Serbia – Kuba	
PT	Liga Narodów	Polsat Sport 3
20.15	Mecz: Belgia – Niemcy	
SO	Liga Narodów	Polsat Sport 2
16.45	Mecz: USA – Japonia	
SO	Liga Narodów	Polsat Sport 1
16.45	Mecz: Polska – Niemcy	
SO	Liga Narodów	Polsat
16.50	Mecz: Polska – Niemcy	
SO	Liga Narodów	Polsat Sport 2
20.15	Mecz: Słowenia – Brazylia	
SO	Liga Narodów	Polsat Sport 1
20.15	Mecz: Turcja – Argentyna	
SO	Liga Narodów	Polsat Sport 3
20.15	Mecz: Francja – Serbia	
ND	Liga Narodów	Polsat Sport 1
12.45	Mecz: Chiny – Niemcy	
ND	Liga Narodów	Polsat Sport 3
12.45	Mecz: Bułgaria – Ukraina	

ND	Liga Narodów	Polsat Sport 2
13.15	Mecz: Iran – Kuba	
ND	Liga Narodów	Polsat Sport 3
16.15	Mecz: Kanada – Brazylia	
ND	Liga Narodów	Polsat Sport 1
16.15	Mecz: Francja – Japonia	
ND	Liga Narodów	Polsat; Polsat Sport 1
19.45	Mecz: Polska – Argentyna	



ND	Liga Narodów	Polsat Sport 3
20.15	Mecz: Słowenia – Włochy	
ND	Liga Narodów	Polsat Sport 2
20.15	Mecz: Serbia – USA	

SNOOKER

PT	Championship League	CANAL+ Sport 3
18.00	1. runda	
SO	Championship League	CANAL+ Sport 3
18.00	1. runda	
PO	Championship League	CANAL+ Sport 5
18.00	1. runda	
WT	Championship League	CANAL+ Sport 5
18.00	1. runda	
SR	Championship League	CANAL+ Sport 5
18.00	1. runda	
CZ	Championship League	CANAL+ Sport 5
18.00	1. runda	

TENIS

PT	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1
12.00	Eliminacje	
PT	Turniej WTA w Bad Homburg	CANAL+ Sport 2
13.00	Mecz półfinałowy	
PT	Turniej ATP w Eastbourne	Polsat Sport 3
13.30	Mecz półfinałowy	
PT	Turniej ATP na Majorce	Polsat Sport 2
15.00	Mecz półfinałowy	

SO	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1
12.00	Eliminacje	
SO	Turniej WTA w Bad Homburg	CANAL+ Sport 2
13.30	Mecz finałowy	
SO	Turniej ATP na Majorce	Polsat Sport 3
15.00	Mecz finałowy	
PO	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 3
12.00	Mecz 1. rundy	
PO	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00	Mecz 1. rundy	
WT	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 3
12.00	Mecz 1. rundy	
WT	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00	Mecz 1. rundy	
SR	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 3
12.00	Mecz 2. rundy	
SR	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00	Mecz 2. rundy	
CZ	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 3
12.00	Mecz 2. rundy	
CZ	Turniej Wimbledon	Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00	Mecz 2. rundy	

ŻUŻEL

PT	PGE Ekstraliga	CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
17.30	Mecz: PRES Grupa Deweloperska Toruń – Włókniarz Częstochowa	
PT	PGE Ekstraliga	CANAL+ Sport
20.00	Mecz: Betard Sparta Wrocław – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz	
SO	Metalkas 2. Ekstraliga	CANAL+ Sport 5
19.00	Mecz: Cellfast Wilki Krosno – ZKS Stal Rzeszów	
ND	Metalkas 2. Ekstraliga	CANAL+ Sport 5
14.30	Mecz: Moonfin Malesa Ostrów Wlkp. – Polonia Piła	
ND	PGE Ekstraliga	CANAL+ Sport
16.45	Mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – ORLEN OIL Motor Lublin	
ND	PGE Ekstraliga	CANAL+ Sport
19.15	Mecz: Gezet Stal Gorzów – FOGO Unia Leszno	

najpiękniejsze
melodie

RADIO
Pogoda



*Bonitas &
polecam
Ewa Bień*

Warszawa 88,4 FM • Gdańsk 87,8 FM • Bydgoszcz 103,5 FM • Poznań 103,4 FM
Wrocław 106,1 FM • Opole 104,1 FM • Kraków 102,4 FM • Katowice 94,5 FM



Kate Winslet, przygotowując się do roli, rozmawiała z pracownikami służb epidemiologicznych.

Matt Damon gra jedyne bohatera odpornego na wirusa.



Bloger Alan Krumwiede (Jude Law) rozpowszechnia fałszywe informacje i promuje „cudowne lekarstwo”.



EPIDEMIA STRACHU

Prorocza wizja



Takie sceny w czasie pandemii COVID-19 wydawały nam się dziwnie znajome.

Steven Soderbergh nakręcił film katastroficzny, w którym nie ma eksplozji, kosmitów ani walących się wieżowców. Jest coś innego – przeraźliwy dźwięk kaszlu i zabójczy uścisk dłoni.

➔ EPIDEMIA STRACHU

PT 26.06 godz. 22.50 TVN

Gdy „Epidemia strachu” (2011) trafiła do kin, wielu uznało ją za ciekawy thriller science fiction. Dziewięć lat później, w czasie pandemii COVID-19, film zaczął być postrzegany jak prorocza wizja przyszłości. Punktem wyjścia historii jest nagła śmierć Beth Emhoff (Gwyneth Paltrow), która wraca z podróży służbowej do Hongkongu. Wkrótce okazuje się, że była jedną z pierwszych ofiar wirusa MEV-1. Choroba rozprzestrzenia się po świecie, a naukowcy, lekarze i służby sanitarne rozpoczynają wyścig z czasem. Matt Damon jako Mitch Emhoff, mąż Beth, odkrywa, że ma naturalną odporność na zabójczy patogen.

Wierny w każdym calu

Film od początku miał być maksymalnie wiarygodny. Scenarzysta Scott Z. Burns

konsultował się z epidemiologami i specjalistami od chorób zakaźnych, a jednym z głównych doradców produkcji został światowej sławy wirusolog dr Ian Lipkin. Dzięki temu twórcy uniknęli typowych uproszczeń. Wirus MEV-1 nie jest dziełem szalonego naukowca ani bronią biologiczną. Powstał w wyniku naturalnego przeniesienia patogenu ze zwierząt na ludzi. Inspiracją były prawdziwe wirusy Nipah i SARS. Ten godny podziwu realizm produkcji przejawiał się również w detalach. Kate Winslet, grająca epidemiolożkę, przed rozpoczęciem zdjęć odwiedziła siedzibę amerykańskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) w Atlancie, gdzie rozmawiała z pracownikami służb sanitarnych. Steven Soderbergh zadbał zaś o to, by statyści i aktorzy poruszali się zgodnie z zasadami obowiązującymi podczas

prawdziwych kryzysów zdrowotnych.

Szczególnie zaskakujący okazał się wątek dezinformacji. Jude Law gra blogera Alana Krumwiede’a, który promuje niesprawdzone terapie i podważa ustalenia naukowców. Co ciekawe, kiedy film powstawał, część krytyków uważała tę postać za przesadzoną. W czasie pandemii COVID-19 okazało się jednak, że fałszywe informacje, teorie spiskowe i cudowne „lekarstwa” rozprzestrzeniają się równie szybko jak sam wirus.

Choć „Epidemia strachu” opowiada o globalnej katastrofie, nie epatuje widowiskowością. Reżyser skupia się na zwykłych ludziach, ich lękach i codziennych wyborach. Nawet hasło promujące film brzmiało: „Nothing spreads like fear” (ang. „Nic nie rozprzestrzenia się tak jak strach”). – To właśnie panika, izolacja społeczna i utrata zaufania

między ludźmi stają się tutaj równie groźne jak choroba – tłumaczył Matt Damon.

Skąd my to znamy

Po wybuchu pandemii COVID-19 „Epidemia strachu” wróciła na listy najczęściej oglądanych tytułów na świecie. Zrozumieliśmy, że sceny przedstawiające maseczki, zakaz kontaktów z zakażonymi, zamykanie szkół czy walkę o szczepionkę zaskakująco przypominają wydarzenia rozgrywane się tuż obok nas.

Co ciekawe, w 2020 roku Matt Damon, Kate Winslet i Laurence Fishburne nagrali specjalne materiały edukacyjne dotyczące COVID-19. W ten sposób film, który miał ostrzegać przed skutkami pandemii, po latach stał się narzędziem popularyzowania wiedzy naukowej. Niewiele produkcji tak trafnie przewidziało przyszłość.

MACIEJ MISIŃNY

LYNLEY

Hrabia w policji

➔ LYNLEY PT 26.06
godz. 21.00 BBC FIRST

Różnią się jak ogień i woda. Tommy Lynley (Leo Suter) to błyskotliwy detektyw, który w środowisku policyjnym jest outsiderem ze względu na swoje arystokratyczne pochodzenie. Jego partnerka, sierżantka Barbara Havers (Sofia Barclay), jest bezpośrednia, niezależna i wywodzi się

z rodziny robotniczej. A jednak łączy ich podobne poczucie sprawiedliwości. Dzięki jej niezawodnemu instynktowi oraz jego wiedzy i analitycznemu umysłowi stanowią zgrany, skuteczny duet, który rozwiązuje zagadki w fikcyjnym hrabstwie Three Counties w Norfolk. Brytyjski serial jest adaptacją powieści kryminalnych Elizabeth George. **EGP**



Może
i niedopasowani, ale
za to skuteczni.

Od 1.
odcinka



Na
żywo

Ekspresyjna,
kolorowa i zdolna
Mery Spolsky.

WSCHÓD KULTURY

Duety ponad granicami

➔ WSCHÓD KULTURY
– EUROPEJSKI STADION
KULTURY 2026 PT 26.06
godz. 21.15 TVP KULTURA

Jak co roku pod koniec czerwca (25-28.06) Rzeszów staje się europejską stolicą kultury, w której spotykają się artyści ze wschodniej Europy i wspólnie eksperymentują ze sztuką. W mieście odbywać się będą wernisaże, spotkania i koncerty, a najważ-



Muzyczny
kameleon
– Ralph
Kaminski.

niejszy z nich – koncert główny – pokaże TVP Kultura. Otworzy go pochodzący z Rzeszowa zespół Pectus, z którym gościnnie wystąpi Małgorzata Boć. Po nich na scenie pojawią się niezwykle duety muzyczne. I tak Bovska wystąpi z Jerry Heil z Ukrainy, Ralph Kaminski z francusko-amerykańskim duetem Faux Real, a Mery Spolsky zaśpiewa z pochodzącym z Gruzji Tamadą. **EGP**



Filharmonicy Wiedeńscy
– najważniejsza orkiestra w Austrii
– znani są na całym świecie.

SUMMER NIGHT
– KONCERT SCHÖNBRUNN 2026

Uczta dla melomana

➔ SUMMER NIGHT
– KONCERT SCHÖNBRUNN...
PT 26.06 godz. 23.25 TVP 2

Po raz 23. w ogrodach pałacu Schönbrunn w Wiedniu odbył się „Koncert Nocy Letniej”. Filharmonicy Wiedeńscy wystąpili pod dykcją Lorenzo Viottiego, a gościem specjalnym był Bryn Terfel. Walijski bas-baryton jest synem rolnika i od najmłodszych lat uwielbiał muzykę. Przyjaciel

rodziny nauczył go śpiewać, zaczynając od tradycyjnych pieśni walijskich. Po wygraniu wielu konkursów wokalnych Terfel przeprowadził się do Londynu, gdzie rozpoczął naukę śpiewu operowego. W jego wykonaniu usłyszymy arie z „Mefistofelesa” Boita i „Falstaffa” Verdiego, finał ze „Złota Renu” Wagnera oraz pieśń Tewjego ze „Skrzypka na dachu”. **MJ**

REKLAMA

Teatr 6. piętro



Bess Wohl

WSPANIAŁE HORYZONTY

reżyseria Rafał Szumski

TVP 1 **DVB T2**

- 3.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 3.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy D: Turcja – USA (live)
- 6.25 Na granicy wymarcia:** Żółwie Adriatyku – serial dokumentalny, Austria 2024, reż. Alex Spoerndli
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura (4)** – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziestolatek (20)** – serial obyczajowy, Polska 1977
- 9.20 Ranczo 6 (66)** – serial obyczajowy, Polska 2012
- 10.15 Komisarz Alex 6 (74)** – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 14 (183):** Siłownia – 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: Ukryte cuda europejskiej przyrody (3)** – serial dokum., Hol. 2022 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak (321)** – 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 (960)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38 (899)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Ukryte cuda europejskiej przyrody (3)
Niemal połowa powierzchni Polski pokryta jest lasami i mokradłami. Puszcza Białowieska stanowi dom m.in. dla żubrów. Z kolei Karpaty wyznaczają naturalną południową granicę kraju. U ich podnóża żyją drapieżniki, w tym wilk. **65 min**



20.50 SPORT

Piłka nożna
Hit trzeciej serii spotkań, który może okazać się starciem o pierwsze miejsce w grupie I. Wikinów i liderujących w rankingu FIFA Trójkolorowych dzieli w tym zestawieniu 30 lokat. Ostatnim razem Norwegowie i Francuzi zagrali ze sobą w 2014 roku w meczu towarzyskim. Les Bleus wygrali wtedy 4:0. **160 min**

TVP 2 **DVB T2**

- 4.35 Na dobre i na złe (896):** Pusty pokój – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość (1782)** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Anna Dymna – spotkajmy się:** Anna Pilch-Stasiak – talk-show
- 6.55 Barwy szczęścia (3341)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Operacja zdrowie (72):** Poporociana niewydolność przedniej ściany brzucha – magazyn medyczny, Polska 2025
Doktor Andrzej Lehmann wyjaśnia, jak rozpoznać rozejście kresy białej. Omawia też metody leczenia. **30 min**
- 12.00 Rodzinka.pl (24):** W szponach konsumpcji – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda (130)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (863):** Kto pyta, nie błądzi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (420)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (131)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
Yasemin niepokoi się zachowaniem Beyzy. Ta, nie mogąc znieść szczęścia Cihana i Hancer, zakrada się do ich domu letniego i odkręca kurki w kuchenke gazowej. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3341)** – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (420)
Virtudes opowiada o przebiegu swojej wizyty u brata. Candela namawia jej matkę, by rozmówiła się z synem. Manuela (Arturo Sanchez, zdj.) dręczy poczucie winy po śmierci Jimeny. Tragedia sprawia też, że w Teresie odzywa ból po stracie Feliciano. **55 min**



20.05 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (296)
Dianka poznaje lepiej Ludwika oraz jego bliskich. Pod nieobecność Boskiego zdawia się Marek, budząc ciekawość Adeli. Goszcząca u Tomka i Magdy Paula natyka się na Sonię. Między dziewczynami dochodzi do kłótni. Natalia (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) odkrywa marzenia męża. Nie kryje rozczarowania. **35 min**

- 20.05 Rodzinka.pl (296):** Trójkąt – serial komediowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 20.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Bielsko-Biala – widowisko, Polska 2026
Rozpoczynający tegoroczną trasę koncert odbył się na lotnisku w Aleksandrowicach. Wystąpili m.in. Michał Szpak i Doda. **125 min**
- 22.45 To jest grane (94):** Wakacyjnie – program muzyczny, Polska 2025
- 23.25 Summer Night – koncert Schönbrunn 2026** – Austria 2026 (patrz obok)
- 1.15 Ania** – film dokumentalny, Polska 2022, reż. Krystian Kuczukowski
- 2.55 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 3.50 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2025 **▶ 4.15**



1.50 SPORT

Piłka nożna
W kadrye Hiszpanów aż roi się od gwiazd futbolu, takich jak Dani Olmo (zdj.). Urugwaj jednak też ma solidnych piłkarzy. Manuel Ugarte i spółka są zdolni do tego, aby urwać punkty faworytom. **155 min**

POLSAT **DVB T2**

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze (854, 855):** Na zakręcie; Rekrutacja – serial paradokumentalny, Polska 2023
Trwają poszukiwania zaginionej kobiety, która mogła paść ofiarą porwacza. Komendę odwiedzają funkcjonariusze Biura Spraw Wewnętrznych. Adamowi zostają postawione zarzuty w związku z samobójczą śmiercią byłej partnerki Wójtki. **130 min**
- 13.40 Dlaczego ja? (1484, 1485):** Moja babcia w niebezpieczeństwie; Mój cel – serial paradokumentalny, Polska 2025
Seniorka Antonina jest gotowa oddać oszustom oszczędności. Narzeczony jej wnuczki Marii demaskuje przekręt. Kiedy rodzinie wydaje się, że niebezpieczeństwo minęło, celem kolejnego podstępu staje się sama Maria. Policjanci zaczynają podejrzewać, że to ona uknuła intrygę. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze (1051, 1052):** Filip; Najwyższy czas – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
Mężczyzna pada ofiarą rozbójcu. Poszkodowanym okazuje się były policjant, który dorabia do emerytury w klubie. Do Zosi odzywa się ojciec jej dziecka, który mieszka wraz z żoną w Wielkiej Brytanii. Olgierd sugeruje, że dla dobra córki nie powinna ona zrywać kontaktu. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze (1051, 1052)
ABN przeprowadza nalot na mieszkanie Natalii. Oficerom zależy na zatrzymaniu Filipa, jej życiowego partnera. Mężczyzna jednak ucieka i zabiera ze sobą Antosia. Rozpoczyna się wyścig z czasem. Detektywi próbują odnaleźć syna policjantki. **130 min**



19.55 PRZYGDOWY

Piraci z Karaibów: Na nieznanym wodach
Kapitan Jack Sparrow (Johnny Depp, zdj.) ma na zlecenie króla odnaleźć Fontannę Młodości. W londyńskiej tawernie spotyka Angelicę (Penelope Cruz, zdj.). Wkrótce budzi się na statku jej ojca, Czarnobrodęgo (Ian McShane), który również pragnie dotrzeć do magicznego źródła. **180 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.25 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 20.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy I: Norwegia – Francja (live) (patrz obok)
- 23.30 Pułapka** – film sensacyjny, Polska 1997, reż. Adek Drabiński
- 1.40 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 1.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Urugwaj – Hiszpania (live) (patrz obok)
- 4.25 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 4.40 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.00 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.10 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 **▶ 5.30**

- 19.55 Piraci z Karaibów: Na nieznanym wodach** – film przygodowy, USA 2011, reż. Rob Marshall, wyk. Johnny Depp, Geoffrey Rush, Ian McShane, Sam Claflin, Judi Dench (patrz obok)
Czwarta odsłona perypetii morskich awanturników. Do obsady dołączyła laureatka Oscara Penelope Cruz („Vicky Cristina Barcelona”). **180 min**
- 22.55 Van Helsing** – horror s.f., USA/Czechy 2004, reż. Stephen Sommers, wyk. Hugh Jackman, Kate Beckinsale, Richard Roxburgh, Shuler Hensley (patrz obok)
- 1.45 Pierwszy śnieg** – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017, reż. Tomas Alfredson
- 4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (127)** – rozr., Polska 2017



22.55 HORROR SF

Van Helsing
Rok 1888. Pogromca wampirów (Hugh Jackman, zdj.) bezskutecznie szuka sposobu, by uwolnić się od klątwy. Dostaje zadanie unicestwienia legendarnego hrabiego Drakuli (Richard Roxburgh). **170 min**

TVN DV3 T2

TVN DV3 T2

TV PULS DV3 T2

TVN 7 DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1680) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywkowy, Pol. 2024 Martyna prowadzi Bistro Rozmarny, realizując marzenie o własnej restauracji. Pracuje w gastronomii od 12 lat, a jej mąż zajmuje się domem i dziećmi. Właścicielka potrzebuje pomocy Magdy Gessler. **55 min**
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (4, 8) – program rozrywkowy, Pol. Magda Gessler wybiera się do wsi Banino, nieopodal Gdańska. Zuzanna prowadzi tu bistro Smaczny. Współwłaścicielem lokalu jest jej partner Rafał, jednak rzadko się tam pojawia. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1665, 1666, 1715) – serial paradokumentalny, Polska Dorota po rozstaniu z mężem przenosi się z synem Kostkiem do miasteczka pod Warszawą. Nastolatek źle radzi sobie z rozwodem rodziców. Pewnego dnia nie pojawia się w szkole. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (55) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 17.55 Detektywi** (179) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Klient śledczych wątpli w samobójstwo swojej siostry. Kobieta niedawno wróciła z leczenia odwykowego. Jej brat podejrzewa swoją narzeczoną o przyczynienie się do jej śmierci. Obie często się kłóciły. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.50 Uwaga!** – magazyn reporterów



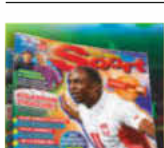
16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (55) Matka Tomka oferuje Marcie pomoc w schwytniu przesładowcy. Ratowniczką jest mile zaskoczona. Zosia (Julia Kamińska, zdj.) i Filip są gotowi do przeprowadzki do Berlina, ale ich plany ulegają zmianie po telefonie z pogotowia opiekuńczego. **65 min**



20.00 DRAM. SENS.

Strzelec Bob (Mark Wahlberg, zdj.) pada ofiarą rzędu agentów rządowych. **170 min**



- 6.00 Policjanci z Miami 2** (19, 20): Ustawka; Odcplata – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (18, 1): Powaga życia; Śmierć bez ostrzeżenia – serial sensacyjny, Niemcy Finn ukończył właśnie akademię policyjną. Jego siostra zostaje postrzelona przez dilerów. Mężczyzna zamierza wyjaśnić sprawę. **120 min**
- 10.00 Maria z przedmieścia** (35, 36) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (104) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Juan Miguel wyznaje Marichuy miłość. Dziewczyna prosi, żeby zapomniał o niej oraz o dziecku. Wie, że przecież nie zostawi on Blanki. Omar spotyka w restauracji Ivette. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (38) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kuriery** (23) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (518, 519) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kuriery** (24) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Michał przywozi paczkę Oscarowi – chłopcu ze spektrum autyzmu. Okazuje się, że zamówił on dla swojego pająka ptasznika specjalistyczną karmę – larwy mącznika. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (961, 962) – serial obyczajowy, Polska 2026 Asia zrezygnowała z kariery architekta, by zajmować się synem i domem. Mąż ogranicza jej dostęp do pieniędzy. Kobieta z pomocą Alicji planuje ucieczkę. Łąda i Jędrzej ulegają wypadkowi. **120 min**
- 20.00 Czarny pies** Kierowca ciężarówki Jack (Patrick Swayze, zdj.) po wyjściu z więzienia pracuje jako mechanik. Szefer proponuje mu kurs za 10 tys. dolarów. Gdy były skazaniec odkrywa, że przewozi broń, postanawia się wycofać z intrygującego zlecenia. Wówczas jego żona i córka zostają uprowadzone. **115 min**
- 21.55 Czarny pies** USA. Kim (Maggie Grace, zdj.), córka byłego agenta Millsa (Liam Neeson), wraz z przyjaciółką leci do Paryża. Po przybyciu do Francji nastolatki zostają porwane. Mills musi je odnaleźć. **115 min**



20.00 SENSACYJNY

- 5.20 Ten moment** (45) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (752-754) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1328, 1425, 1426) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1069-1071) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (112) – serial fab-dok., Pol. 2024 40-latką myśli, że jest zdradzana. Śledczy odkrywają, że dziewczyna, którą klientka posądza o bycie kochanką jej męża, w rzeczywistości go szantażuje. **60 min**
- 15.00 Szpital** (762, 763) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Dr Gajda zajmuje się mężczyzną, który stracił pamięć w wyniku urazu głowy. Na oddziale towarzyszy mu świadek zdarzenia – była narzeczona. Rodzice pacjenta są nią zachwyceni. **120 min**
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (496): Dróżniczka – serial fabularno-dokum. 2009-2010 Rozpoczyna się proces Michała Małeckiego i Jacka Galickiego. Mieli oni dopuścić się gwałtu. Żaden z nich nie przyznaje się do winy. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (8) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Emeryt twierdzi, że próbowano go oszukać metodą na wnuczka. Prosi policjantów o wsparcie w przygotowaniu obawy. Służby pomagają chłopcom pozostawionym bez opieki. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1519) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1519) Dagmara coraz częściej kłóci się z partnerem, któremu nie podoba się to, że poświęca czas na obserwowanie influencerów. Okłamuje ukochanego, by udać się na warsztaty zorganizowane przez celebrytę. Spotkanie nie spełnia jej oczekiwań. **60 min**



20.00 KOMEDIA

Miłosny bestseller Henry (Sam Claflin, zdj.) dowiadyuje się, że jego powieść stała się hitem w Meksyku. Na miejscu odkrywa, że tłumacza (Verónica Echegui, zdj.) zmieniła jego prozę w emocjonujący erotyk. **140 min**

Bravo Sport

WYDANIE SPECJALNE toowoTV NA MUNDIAL
dostępne we wszystkich punktach STS na terenie całego kraju

- 20.00 Strzelec** – dramat sensacyjny, USA 2007, reż. Antoine Fuqua, wyk. Mark Wahlberg, Michael Pena, Danny Glover, Kate Mara (patrz obok)
- 22.50 Epidemia strachu** – thriller s.f., USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Matt Damon, Marion Cotillard, Laurence Fishburne, Kate Winslet (patrz obok)
- 0.55 Posejdon** – film katastroficzny, Japonia/USA 2006, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Kurt Russell, Josh Lucas, Richard Dreyfuss
- 3.05 Kuba Wojewódzki** (10) – talk-show, Polska 2025
- 4.10 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.25 Szpital św. Anny** (123) – serial obyczajowy, Polska 2026



22.50 THRILLER SF

Epidemia strachu Beth, żona Mitcha (Matt Damon, zdj.), umiera po powrocie z Hongkongu do Stanów. Lekarze nie wiedzą, co się stało. Wkrótce planety ogarnia pandemia. Kilku fachowców próbuje ocalić ludzkość. **125 min**

- 20.00 Czarny pies** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 1998, reż. Kevin Hooks, wyk. Patrick Swayze, Meat Loaf, Randy Travis, Gabriel Casseus, Brian Vincent (patrz obok)
- 21.55 Uprowadzona** – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen, Olivier Rabourdin (patrz obok)
- 23.50 Poza zasięgiem** – dramat sensacyjny, USA/Polska 2004, reż. Po-Chih Leong, wyk. Steven Seagal, Ida Nowakowska, Agnieszka Wagner, Matt Schulze (patrz obok)
- 1.25 Lombard. Życie pod zastaw 18** (957) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 2.25 Zobacz to!**



23.50 DRAM. SENS.

Poza zasięgiem Były agent Billy (Steven Seagal, zdj.) przyjeżdża do Polski, by odnaleźć zaginioną 13-latkę. Z pomocą policjantki rozpoczyna śledztwo. Okazuje się, że dziewczynę porwali handlarze żywym towarem. **95 min**

- 20.00 Miłosny bestseller** – komedia romantyczna, Meksyk/Wielka Brytania/USA 2022, reż. Analeine Cal y Mayor, wyk. Sam Claflin, Verónica Echegui, Antonia Clarke, Horacio Garcia Rojas (patrz obok)
- 22.20 Miłosny bestseller** – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016, reż. James Watkins, wyk. Idris Elba, Richard Madden, Charlotte Le Bon, Kelly Reilly (patrz obok)
- 0.20 Władza absolutna** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Ed Harris
- 2.55 Żyjąc z potworem 8** (13) – serial dokumentalny, USA 2020
- 3.55 Fachowcy 2** (14) – serial paradokumentalny, Polska 2018



22.20 DRAM. SENS.

Dzień Bastylia Paryż. Złodziej (Richard Madden) kradnie torbę. Nie wie, że jest w niej bomba. Kiedy dochodzi do wybuchu, zostaje posądzony o zamach. Agent Briar (Idris Elba, zdj.) nie daje się zwieść pozorom. **120 min**

TVP 3 TVP 3

12.00 Telekurier - mag., Polska
12.30 Rączka gotuje - mag.
13.00 Agrobiznes - mag.
13.30 Niebezpieczne związki
13.30 Niebezpieczne 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... - magazyn przyrodniczy
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.10 Gość Regionów - publ.
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie - publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów

TVP POLONIA TVP POLONIA

15.00 Słowo daje! - magazyn
15.10 Słownik przed nami (92) - serial obycz., Polska
15.40 Gwiazdy opolskich kabaretów - pr. rozr.
16.00 Wszystkie role Stanisława Barei - dok.
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Telexpress Extra - inf.
18.15 Górna półka smaku (8)
18.45 Info Wilno - pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny - pr. inform.
19.15 63. KFPP w Opolu - Superjedynki (2)
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4 TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (14, 15) - serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom - biedny dusza (141) - reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (490, 491) - serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1148, 1149) - serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1577, 1518) - paradok.
13.55 Trudne sprawy (921-923) - paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1389) - obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (484) - reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1390) - obycz., Pol. 2026

PULS 2 PULS 2

10.35 Spidey i superkumple 2 - serial animowany
11.35 Guc. Mały - wielki rycerz - serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 - serial anim.
12.35 Marta mówi - anim.
13.00 Smery - serial anim.
13.35 Gumisie 4 - serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot - serial animowany
16.00 Fineasz i Ferb 2 - anim.
17.00 Smery - serial anim.
17.35 Gumisie 4 - serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 - serial anim.
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (969) - obycz.

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepis
8.20 Familiada - teleturniej
8.50 Va banque - teleturniej
9.25 Kolo fortuny - telet., Pol.
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada - teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (11) - serial obycz., Polska
14.10 Pan Mama (32, 33)
15.15 Program rozrywkowy
15.30 Tak to leciało!
16.30 Do śmiechu! (71) - rozr.
17.25 Va banque - teleturniej
18.00 Kolo fortuny - telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepis
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion

TTV HD TTV HD

7.10 Express - pr. inform.
7.35 DeFacto 10 (8, 9)
8.30 Kartoteka 11 (9, 10)
10.35 Detektywi (7, 8)
12.35 Zakup w ciemno 3 (35)
13.35 Zakup w ciemno 4 (34)
14.35 Nic do ukrycia 2 (2)
15.35 Złomowisko PL 4 - dok.
16.45 Express - pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Usterka 14 (5) - fab.-dok.
17.45 Życie na kredytcie 8 (5, 6) - reality show, Polska
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (11)
19.45 Express, Pogoda - inf.
20.05 Idź na całość 2 (8) - rozr.
21.05 Zakup w ciemno extra (39) - reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda - inf.



22.30 Złoty chłopak (182)
Ferit próbuje umożliwić swojemu ojcu ucieczkę. Ma 12 godzin na zebranie miliona dolarów na okup. Suna prosi Ifakata o rozmowę. Później dzwoni do siostry. 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 (837) - serial obycz., Turcja 2020
2.30 Niebezpieczne związki
3.20 Program informacyjny 19.30
TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław



20.50 Echo serca (4)
W szpitalu pojawiają się saperzy. Na pobliskim poligonie doszło do wypadku, w którym ucierpiał żołnierz. Andrzej zarządza ewakuację. Jan i Szymon przeprowadzają operację na parkingu. 50 min
21.40 Na sygnale (647, 648)
22.40 Moje przeboje (3) - rozr.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Matki, żony i kochanki (15) - serial obycz., Polska
0.40 Rodzinka.pl (265) - kom.
1.10 Polskie opowieści (10)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda
2.10 Ranczo 2 (25) - obycz.
3.05 UNESCO: Skarby Polski



20.00 Gwiazdy Kabaretu (173, 181) - Polska
Robert Korólczyk przeprowadzi wywiad z panem Stanisławem. Kabaret Smile (zdj.) zaprezentuje piosenkę „Belgijka - Gdyby jutra miało nie być” oraz skecz „Kurczaki z Ostrołęki”. 125 min
22.05 Stan obłączenia
FILM - thriller, USA 1998
0.30 STOP Drogówka - mag.
1.35 Love Island. Wyspa miłości (21)
2.35 Interwencja - mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (8) - dok.
3.25 Lubie discol (268) - muz.
4.25 Top 10 - lista przebojów - pr. muz.



21.00 Dzielnica strachu 9 (401, 402) - Polska 2025
Matka zgłasza na policji, że jej synowie przebywają w lesie z ojcem. Chce on ich nauczyć posługiwania się bronią i sprawić, by nieco zmełnili. Kaszubski próbuje zapobiec tragedii. 120 min
23.00 Solomon Kane:
FILM Pogromca zła - film fantasy, Francja/Czechy/Wielka Brytania 2009
1.05 Petia O - film
FILM sensacyjny, Polska 2020
3.15 Lombard. Życie pod zastaw 4 (186) - obycz.
4.15 Niesamowite! (18)
5.00 Kręcimy z gwiazdami (5) - pr. rozr., Polska 2012



22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (43) - Polska
Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 40 min
22.50 Kabaret Letnią Porą (8)
23.50 Do śmiechu! (73) - rozr.
0.40 Niepewne sytuacje (4) - pr. rozr., Polska 2026
1.05 Kolo fortuny - telet., Pol.
2.30 Kabaret Letnią Porą (2)
3.35 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (8) - pr. rozr., Pol. 2025
4.05 Program rozrywkowy



22.00 Ostre cięcie 12 (6) - Polska 2026
Atrakcja salonu Marty są dwa koty. Prowadzący sprawdzają cennik usługi i profil odbiorców. Zasięgają również opinii na temat zakładu wśród spacerowiczów. Na koniec wdrażają zmiany. 60 min
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (4, 5) - pr. rozrywk., Pol. 2024
1.00 Diabelnie boskie 2 (1, 2) - reality show, Pol. 2023
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą (15, 16) - serial fabularno-dokum., Polska
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (510) - serial fabularno-dokum.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta
17.20 Czytanie pszczy
17.51 Kreatywni po godzinach
18.00 Przystanek Kultura
18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie
18.30 Obiektyw
18.50 Sport, Pogoda
19.00 Bez kantów
21.00 Wykrywacz kłamstw
21.20 Pilna sprawa
21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.00 Fach ze hej
17.30 Klub Kultura
18.15 Języczek w wagi
18.30 Zbliżenia
19.00 Z życia polski
21.00 Jeszcze dzień z Rosją
21.20 Ekspert ZUS odpowiada
21.30 Zbliżenia
21.45 Sport, Pogoda
GDĄNSK 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 17.30 Chodźmy do teatru
17.45 Zdarzyło się
18.00 Protokół rozbieżności
18.30 Aktualności
18.55 Pogoda, Sport
19.10 Gramy dla was
21.15 Ziółowa apteka
21.30 Aktualności
KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych oczyszcz
17.10 Msza święta dla chorych
18.01 Etno Małopolska
18.30 Kronika
18.55 Tematy dnia
19.15 Turystyczna jazda
21.03 Wykrywacz kłamstw
21.30 Kronika
LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia
17.15 Gmina Jastków - przestrzeń do życia
18.10 Zobaczk, co słychać
18.30 Panorama lubelska
19.00 Magazyn sportowy
19.15 Scena jest Twoja
21.02 Zdarzenia
21.15 Gość „Panoram”
21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ TVP 3

17.10 Babskim okiem
17.30 Pracownia reportażu
17.45 Wykrywacz kłamstw
18.05 Za szymbą
18.15 Konkretnie
18.30 Łódzkie wiadomości
18.45 Sport, Pogoda
19.00 Ostatni mistrzowie
21.00 Zapraszamy do nas
21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie
17.30 Teleskop
17.45 Wspólne popołudnie
18.22 Historie jednego dnia
28 czerwca
18.30 Teleskop
18.55 Wielkopolskie rytmy młodych
21.02 Wykrywacz kłamstw
21.22 Litera | Sztuka
21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy
17.10 Msza święta dla chorych
18.01 Studio lato
18.30 Aktualności
19.00 Odkryj regiony
19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje
21.00 Wykrywacz kłamstw
21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Pracownia reportażu
17.45 Korona Gór Polski
18.15 Program publicystyczny
18.30 Kronika
18.52 Modna na język polski
19.15 Kolekcja
21.00 Mody polskie
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
3 21.00 Mody polskie
21.30 Kurier Warszawy | Mazowsza
WROCŁAW 14.46 Magazyn Dolnośląski
18.00 Przyszłość jest teraz
18.16 Oblicza kultury
18.30 Fakty
18.58 W swoim czasie
19.12 Pamięć zapisana w pikselach
21.02 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat
21.30 Fakty

TVP HD TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 19 (240, 241) - krym., Pol. 2018
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (629, 630)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (65)
13.20 Komisarz Alex 3 (29)
14.15 Ranczo 5 (57, 58) - obycz.
16.10 Postaw na milion - telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (307)
19.20 Ranczo 6 (67) - obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (275, 276)
21.25 Ojciec Mateusz 34 (435)
22.20 Miłość, ślub i inne
FILM nieszczerca - komedia romantyczna, USA 2020
0.10 Kruk 3. Jak tu ciemno (4-6) - serial kryminalny, Pol.
3.00 Rocky 4 - dram.
FILM obyczajowy, USA 1985

BBC FIRST BBC FIRST

12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (9, 10) - krym.
15.00 Ojciec Brown 6 (9) - krym.
16.00 Lewis 4 (1) - serial kryminalny, Wielka Brytania 2010
17.00 My Life is Murder 2 (3)
18.00 Morderstwa w Midsomer 20 (1) - krym., Wlk. Bryt. 2018
19.55 Śmierć pod palmami 14 (8) - serial kryminalny
21.00 Lynley (1, 2) - serial krym.
22.55 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (9, 10) - krym.
0.55 Śmierć pod palmami 14 (8) - serial kryminalny
2.05 Morderstwa w Midsomer 20 (1) - krym.

TVP KULTURA TVP KULTURA

13.00 Still Alive - film o Krzysztofie Kiesłowskim - dok.
14.35 Z archiwum i pamięci (6)
16.00 Śłodkie oczy - komedia obyczajowa, Polska 1979
17.10 Siedem zyczeń (2) - przyg.
18.10 Video Killed the Radio Star - serial dok., Wlk. Bryt.
18.45 Pan z wywał, milordzie? 4 (1) - serial kom., Wlk. Bryt. 1993
19.50 Pocałunek mordercy
FILM - dram. krym., USA 1955
21.15 Wschód Kultury. Europejski Stadion Kultury 2026 - Koncert Kolektywów - koncert
22.35 Powrót Sherlocka Holmesa (4) - serial krym.
23.35 Czwartkowy klub filmowy - magazyn filmowy

ROMANCE TV ROMANCE TV

10.30 Rosamunde Pilcher:
FILM Śniadanie u Tessa - melodramat, Niemcy 2024
12.25 Mama się zwałnia
FILM - komedia, Niemcy 2021
14.20 Inga Lindström:
FILM Śmiertelny wróg - film obyczajowy, Niemcy 2024
16.15 Statek Marzeń
FILM - Mauritius - film obyczajowy, Niemcy 2014
18.05 Górski lekarz (128, 129)
20.00 Statek marzeń - Makau
FILM - film obycz., Niemcy 2015
21.55 Stracona szansa
FILM - kom. romant., USA 2024
23.45 Górski lekarz (128, 129)
1.40 Statek marzeń - Makau
FILM - film obycz., Niemcy 2015

afena ANTENA HD ANTENA HD

11.55 Kława Wyspy Dębów (16, 17) - reality show, USA
13.50 Australijscy poszukiwacze złota 2 (1, 2) - serial dok., Australia
15.50 Wojny kontenerowe (9, 10) - serial dokum., USA
16.50 77 TV 5 (20, 22) - rozr., Pol.
18.55 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (1) - serial kryminalny, Francja 2024
20.00 Morderstwa we Francji
FILM - Porquerolles - film kryminalny, Francja 2022
21.55 Morderstwa we Francji
FILM - Le Mans - film kryminalny, Francja 2023
0.00 Oficer i morderca
FILM - dram. krym., Kanada 2012
1.50 Raport 77 (4)

COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 5 (8-13) - kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 4 (23, 24) - kom.
12.50 Teoria wielkiego podrywku 5 (1-4) - kom.
14.30 Dwóch i pół 4 (3-6) - kom.
16.30 Przyjaciele 5 (14-19)
19.30 Teoria wielkiego podrywku 5 (5-10) - kom.
22.00 The Office PL (5, 6) - kom.
23.05 Comedy Club 4 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park (7, 8) - anim. dla dorosłych
1.00 Pracownicy 2 (5, 6) - kom.
2.00 Śmiech nigdy nie będzie 5 (19, 20) - program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park (4-6) - anim. dla dorosłych
4.30 Comedy Club 6 (7-9)

TV 6 TV 6

6.00 Więzienie (214, 215) - dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (689, 690) - serial obycz.
8.55 Kobra - oddział specjalny (8, 9) - sens.
11.00 48h. Zaginięci (118-120)
11.55 Policjantki i Policjanci (1190) - serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (25, 26) - krym.
15.55 Kobra - oddział specjalny (10, 11) - sens.
18.05 Strażnik Teksasu (16, 17)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (33, 34) - krym., USA
21.55 Kości (99, 100) - krym., USA
23.50 Krwawa rozgrywka
FILM - film sensacyjny, Chiny/Hongkong 2017
2.05 Krejzi patrol (15-19)
4.40 Kochane pieniądze (71)
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 3 (4) - obycz.
10.55 Szpital św. Anny (83)
11.55 Miłość czy pomylka? (19, 20) - telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (3) - obycz.
14.55 Detektywi - fab.-dok., Pol.
16.00 Motywy filmowe - mag.
16.20 Jadro Ziemi - dram. s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2003
19.00 Szpital Sw. Anny (62)
20.00 Cast Away: Poza światem - dram. przygodowy, USA 2000
23.05 Inwazja - thriller s.f., FILM USA/Australia 2007
1.10 Plan B - komediodramat, FILM Polska 2018
2.55 Dziewczyny z Hollywood (6) - pr. rozr.

STOPKLATKA

6.00 Kabaretowe hity (3)
6.50 Złoty interes (7) – rozr.
7.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (146, 120) – mag. kulin.
10.55 Górski lekarz (12, 13) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 Katastrofy w przestworzach (1, 8)
16.00 MacGyver 3 (18, 19) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (35) – reality show, Kanada 2014
18.35 Wojny magazynowe: Kanada (36) – reality show, Kanada 2014
19.10 Aukcja w ciemno (20, 21) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (290) – reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (909, 910) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (357-359) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (941) – serial paradokomedialny
12.30 Dlaczego ja? (1512, 1513) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (489-493) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (139, 140) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (987) – serial paradokomedialny, Polska
20.00 Ślad (63) – serial krym.
21.00 Gliniarze (782) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 Rodzinka.pl (93, 94) – serial kom., Polska 2013
6.25 Na sygnale (476, 477)
7.35 Ojciec Mateusz 2 (26)
8.35 Komisarz Alex 2 (15)
9.30 Rodzinka.pl (95) – kom.
10.05 Klan (1442, 1443) – telen.
11.00 Ranczo 8 (93, 94) – obycz.
12.40 Komisarz Alex 2 (16)
13.35 Ojciec Mateusz 29 (377, 378) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 2 (17) – serial kryminalny, Polska
16.20 Na sygnale (478, 479) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 8 (95, 96) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 29 (379) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 2 (27) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 Polska z góry. Nad wodą 2 (4) – serial dok.
6.25 Nowy kabaretowy rejs 5 (1) – pr. rozrywk.
7.15 Polska z góry. Nad wodą 2 (5) – serial dok.
7.45 Wskreszenie – etiuda filmowa, 2022
8.05 Diabeł – film krótkometr.
8.35 Chiłopi (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1973, wyk. Władysław Hańcza
12.30 Czarne Stopy – film przygodowy, 1986, wyk. Wojciech Malajkat
14.45 Mała wielka miłość
FILM – kom. romant., 2008, wyk. Joshua Leonard
17.10 Pogranicze w ogniu (23, 24) – serial sensacyjny

AXN

6.05 FBI: Most Wanted 3 (2, 3) – serial kryminalny, USA 2020
7.35 Agenci NCIS: Hawaje 2 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2023
9.25 Castle 2 (9, 10) – serial krym., USA 2009-2010
11.20 MacGyver 2 (4, 5) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 Agenci NCIS: Hawaje 2 (19, 20) – serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS 10 (6, 7) – serial sensacyjny, USA
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (5, 6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
19.05 Castle 2 (11, 12) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

10.25 Jutro będzie nasze
FILM – komediodram., Wł. 2023
12.20 LARP. Miłość, trolle
FILM i inne kwesty – komedia, Polska 2025
13.50 Cat's Eyes (5) – przyrz., Fr.
14.40 Charlie Chaplin: duch włoścegi – film dokum.
16.10 Saga „Zmierzczeni”
FILM Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
18.05 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.10 Saga „Zmierzczeni”
FILM Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
20.00 Czarownic Mayfair 2 (4) – serial fantasy, USA
20.45 Premierowa jazda – magazyn

KOMEDIA

20.00 Wreszcije piątek: Kłosa
FILM Kingsajz – Polska 1987, reż. Juliusz Machulski
 Krasnoludek Adaś, który odkrył skład eliksiru powiększającego, zostaje uwieczony przez tyrańca Kilkujadka. Na pomoc mu wyrusza jego wierny przyjaciel, Olo (Jacek Chmielnik, zdj.). 145 min

DRAMAT WOJENNY

22.00 Helikopter w ogniu
FILM – USA 2001, reż. Ridley Scott
 Rok 1993, rozdzarta wojną domową Somalia. Amerykańscy wysyłają do Mogadiszu komandosów, m.in. Johna (Ewan McGregor, zdj.). Rutynowa operacja zamienia się w krwawą bitwę. 180 min

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 8 (97, 98) – Polska 2014
 Mieszkańcy dworku oczekują na wieści z wystawy park Kusego w Nowym Jorku. Zdenarwowanego mężczyznę próbuje uspokoić Babka. Tymczasem senator i Czerepach kompletują grupę kandydatów do sejmu. 115 min

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 Zabawa zabawa
FILM – 2018, reż. Kinga Dębska
 Trzy kobiety zmagają się z uzależnieniem od alkoholu. Wśród nich jest prokuratorka Dorota (Agata Kulesza, zdj.), która wykorzystuje immuniteit, by uniknąć konsekwencji swoich wyryków. 110 min

PRZYGDOWY

21.05 W 80 dni dookoła świata – USA/ Niemcy/Irlandia 2004
 XIX-wieczny Londyn. Phileas Fogg (Steve Coogan, zdj.) zakłada się, że w ciągu niespełna trzech miesięcy okrąży kule ziemską. Towarzyszą mu lokaj Passepartout (Jackie Chan, zdj.) i piękna Monique (Cécile De France, zdj.). 140 min

OBYCZAJOWY

21.00 Rok za rokiem (3)
 Podczas przyjęcia urodzinowego Daniel ujawnia swój ryzykowny plan. Rook dochodzi do władzy. Celeste zmagają się z problemami związanymi z Bethany. 60 min

13 ULICA

6.20 Balthazar 5 (5, 6) – krym.
8.30 Na granicy: Bóg
FILM bankrutwa – film kryminalny, Niemcy 2023
10.30 Chicago P.D. 11 (4, 5) – serial kryminalny, USA
12.20 Magnum: Detektywy z Hawajów 4 (19, 20)
14.10 Blanca 2 (1, 2) – krym., Wł.
16.20 Na granicy: Herman
FILM – film krym., Niemcy 2021
18.15 Chicago P.D. 11 (6, 7) – serial kryminalny, USA
20.05 Magnum: Detektywy z Hawajów 5 (1, 2) – sens.
22.00 Podróżnik (2) – serial krym.
0.00 Ośma strona – dramat
FILM polityczny, Wlk. Bryt. 2011
2.00 Na granicy: Herman
FILM – film krym., Niemcy 2021
4.05 Blanca 2 (1, 2) – krym., Wł.

POLSAT FILM

6.00 Jedziemy na ryby! (21)
6.55 Na ratunek 112 (859) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 Doktor Martin 4 (26) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.25 Przyjaciółki (307, 308)
10.25 Świat według Kiepskich (153, 154, 219, 220, 208)
13.35 Jurassic World: Dominion – film s.f., Chiny/Malta/USA 2022
16.40 Nowidzialny – film sensacyjny, USA 2005
19.15 Hancock – film sensacyjny, USA 2008, wyk. Will Smith
21.00 Kapitan Phillips – dramat biograficzny, USA 2013
23.45 Maksimum ryżka – film sensacyjny, USA 1996
1.55 Ślad (3-5) – serial krym., Pol.
4.50 Na ratunek 112 (850, 851)

HBO

9.55 Noc w zoo – anim., **FILM** Kanada/Belgia/Francja 2024
11.25 Na planie 23 (26) – mag.
11.55 Miami Vice – film sens., **FILM** USA/Niemcy/Paragwaj 2006
14.05 Nowy początek – film s.f., **FILM** USA 2016, wyk. Amy Adams
16.00 Przepieknie! – komediodramat, Pol. 2025
18.00 Agentka – komedia, **FILM** USA 2015, wyk. Melissa McCarthy, Jason Statham
20.00 Złoto – film sensacyjny, **FILM** Australia 2022
21.35 Lighthouse – horror **FILM** psycholog., USA/Kan. 2019
23.20 Ostatni wiking – komediodramat, Dania/Szwecja 2025
1.15 Czarne bractwo – film biograficzny, USA 2018

WARNER TV

6.20 Prawo Agaty 2 (5, 6)
8.15 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10 (22) – sens.
9.10 Bajer z Bel-Air 4 (14, 15)
10.05 Prawo Agaty 2 (5) – obycz.
11.05 Pełna chata 7 (15, 16)
12.10 Teraz albo nigdy! (1, 2)
14.20 Bajer z Bel-Air 4 (14-17)
16.15 Pełna chata 7 (15-18)
18.20 Taxi 3 – komedia **FILM** sensacyjna, Francja 2003
20.00 Taxi 4 – komedia **FILM** sensacyjna, Francja 2007
21.40 Interkosmos – komedia s.f., USA 1987
0.05 Kryminalni: Misja święta – film kryminalny, Pol. 2006
2.15 Ostatni lot Amelii
FILM Ehart – obycz., USA 1994
4.15 Święty w Londynie – film kryminalny, USA 1939

ALE KINO+

9.15 Wolna krowa
10.00 Van der Valk 3 (2) – krym.
11.55 Vera 4 (2) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 Terapia dla par – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
15.50 Włamanie na śniadanie – komedia krym., USA 2001
18.15 Vera 4 (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Largo Winch 3: Cena pieniądza – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
22.20 Oddział dla duchwałych (3, 4) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.50 Zabić, jak to łatwo
FILM powieźdie – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
3.20 Minuta ciszy (4) – obycz.
2.45 Na pastwę lasu – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024
5.00 Kot – film krótkometr., Pol.

CANAL+ FILM

11.15 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
11.20 Zgred – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2025
12.45 Riefenstahl – film dokum.
14.40 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2013
16.00 Saga „Zmierzczeni”
FILM Zaćmienie – film fantasy, USA 2010
18.00 Tożsamość Bourne'a – thriller, USA/Niemcy/ Czechy 2002
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Ukryty motyw – thriller, **FILM** Dania/Szwecja/Francja 2024
21.35 Strefa – thriller s.f., USA **FILM** 2024, wyk. Anthony Mackie
23.05 Dzik – dramat **FILM** przygodowy, Polska 2025
1.20 Ludzie – dramat **FILM** wojenny, Polska 2023

SCI FI

10.00 Bibliotekarze 4 (11, 12)
11.50 Zagubiona tożsamość (7, 8) – serial s.f., Kan. 2010
13.40 Grimm 6 (3, 4) – fantasy
15.30 Bibliotekarz 2
FILM Tajemnice kopalni króla Salomona – film przygodowy, USA 2006
17.20 Zagubiona tożsamość (9, 10) – serial s.f., Kan. 2010
19.10 Grimm 6 (5, 6) – fantasy
21.00 Resident Evil: Witajcie w Raccoon City – horror, Kanada/Niemcy 2021
23.10 Daybreakers – Świt – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
1.10 Underworld: Wojny krwi – horror s.f., USA 2016

PARAMOUNT NETWORK

10.20 Pingwiny z Madagaskaru 3 (4) – serial animowany
10.50 Star Trek 5: Ostatnia granica – film s.f., USA 1989, wyk. DeForest Kelley
13.00 CZarodziejki 2 (17, 18)
15.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (5) – serial animowany
15.30 Daredevil – film sens., **FILM** USA/Szwajcaria 2003
17.50 Wolny dzień Ferrisa Buellera – kom., USA 1986
20.00 Gliniarz z Beverly Hills 2 – komedia sens., USA 1987
22.10 Adrenalina 2: Pod napieciem – film sensacyjny, USA 2009
23.55 Uśmiechnij się – horror, **FILM** USA 2022, wyk. Sosie Bacon

FX

9.00 Z archiwum X (13) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22) – krym., USA
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8)
13.45 Agenci NCIS (24) – sens.
14.40 Agenci NCIS 10 (1) – sens.
15.35 SkyMed (6) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23, 24) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (14) – s.f.
19.15 FBI 4 (1) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10)
22.00 Grey's Anatomy: Chirurgrzy (15) – obycz.
22.55 Szklana pułapka 2 – film sensacyjny, USA 1990
1.20 Z archiwum X (14) – s.f.

FILMBOX+ ONE

8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10, 11)
11.00 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) – serial kryminalny
13.10 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (12, 13)
17.50 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
20.00 Zabójca – film sensacyjny, **FILM** USA 2007, wyk. Jet Li
22.10 Bodyguard Zawodowiec – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017
0.40 G.I. Jane – dram. obycz., **FILM** USA/Wielka Brytania 1997
3.30 Daybreakers. Świt – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke

CANAL+ SERIALE

10.50 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
11.00 Naruto (17-19) – anime
12.30 The Office PL (10-12)
14.05 Hollywood Buzz – mag.
14.45 Captain Tsubasa (10-12)
16.05 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
16.15 Planeta Singli. Osiem historii (4) – serial kom.
17.10 Świat zwierząt – rodzicielstwo (5) – dok.
18.15 The Office PL 3 (1-3)
20.00 Wywiad z wampirem (3, 4) – serial fantasy, USA
21.35 Fiber – film krótkometr.
22.00 DNA 2 (3, 4) – serial krym.
23.40 Scarlet Hill (5, 6) – krym.
1.40 Szaleństwo imprez i raj. Historia libzy – film dok.
2.30 Łapu capu Extra – pr. rozr.

CANAL+ 360

14.00 Wykrywacz historii 2 (5)
15.00 Co poszło nie tak 3 (3)
16.00 Supersamoloty bojowe (1) – serial dokumentalny
17.00 Zholowani: ciężarówki w opalach 8 (14) – dok.
17.55 Porzucone konstrukcje 4 (19) – dok., Wlk. Bryt.
18.50 Wykrywacz historii 2 (4)
19.50 Zholowani: ciężarówki w opalach 8 (15) – dok.
20.50 Kolejny przejazd świat 3 (5)
22.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (6) – serial dokum.
Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny
23.55 Zabójcze drogi (2) – dok.
0.55 Pokonani (8) – serial krym.

TLC Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie rozmowy 7

POLSAT CAFÉ 6.00 Przyjaciółki (51, 52) - serial obycz., Pol. 2015

TVN STYLE 5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7) - reality show, Polska 2016

DISCOVERY CHANNEL 6.00 Mistrzowie logistyki (9)

TVP HISTORIA 9.40 Tajemnice kulturowych seriali (5): Alternatywy 4

FOKUS TV 12.00 Apokalipsa - wojny 1945-1991 (2) - serial dok.

20.00 Premiera: Baylen - życie na głos 3 (3) - serial dok.

20.00 Rankda w ciemno (1) 21.00 Wstydliwe choroby (1): Pilot - serial dokum.

20.50 Bazarzy Europy (3) - dok. 21.50 Jestem z Polski 16 (14) - serial dokum., Pol. 2025

18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (7)

20.00 Samowolka - dramat FILM obyczajowy, Polska 1993

22.00 Premiera: Apokalipsa: Upadek Hitlera (1, 2) - film dok., Francja 2022

METRO METRO 10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (339, 340)

ZOOM ZOOM 8.00 Strażnik Teksasu 8 (25)

FOOD NETWORK 12.05 Człowiek, ogień i wyzierka 6 - magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE 6.00 Jak to jest zrobione - samochody marzeń 2

NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Odludna wyspa Państwa Osi: Droga ku porażce: Błędy na górze

BBC EARTH 12.20 Malownicze trasy kolejowe - serial dokum.

WP WP 9.50 Pogoda 9.55 Pociągi z piekła rodem

NOWA TV NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (9) - serial kom.

HGTV HOME & GARDEN 8.10 Kupujemy dom na plaży 15 - serial dokum.

TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie na Bahamach

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 9.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT WIASAT HISTORY 13.15 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji

CANAL+ KUCHNIA 14.50 Wioskie życie Sophie Grigson 2 - serial dokum.

CANAL+ DOMO 12.50 Gardeners' World 16

SUPER POLSAT 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia 6

TVP Kobieta 14.00 Omnibus - szybcy i mądrzy - teleturniej

PLANETE+ 12.35 Wielki powrót Iosasia

TVP DOKUMENT 12.35 Malediwy - sztuczny raj

TVP SPORT

3.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Paragwaj – Australia (live)

6.40 Piłka nożna: MŚ 2026: Ekwador – Niemcy

9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski

10.30 Piłka nożna: MŚ 2026: Japonia – Szwecja

12.30 Strongman: MP – Międzyzdroje 2026

13.50 Piłka nożna: MŚ 2026: Paragwaj – Australia

16.10 Piłka nożna: MŚ 2026: Turcja – USA

18.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

EUROSPORT 1

8.30 Kolarstwo: Giro d'Italia U23 – podsumowanie

9.30 FIA WEC: Wyciąg 24-godzinny w Le Mans

12.00 Snooker: Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh

14.00 Cycling Show – mag.

14.30 Cycling Show – mag.

15.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn

17.30 Kolarstwo: Giro d'Italia U23 – podsumowanie

18.30 FIA WEC: Wyciąg 24-godzinny w Le Mans

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja

9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski

10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja

12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje (live)

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje (live)

16.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Iran – Japonia (live) Poprzednie spotkanie wygrali Japończycy.

TVP ABC

7.40 Tyciaki

8.10 44 Koty 2

8.30 Odo

9.00 Tru i Tęczowe Królestwo

9.30 Domisie

10.00 Ugotuj nam bajkę

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Dziwne przygody: Zoiołka Matołka

11.05 Male i duże przygody Miffy

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strzałak Sam

12.25 Domisie

12.55 Zaczarowany świat...

13.20 Pszczółka Maja

MINIMINI+

4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4

4.38 Detektyw Łodyga 6

5.05 Tomek i przyjaciele 20

6.10 Ciekawski George 6

7.33 Kicia Kocia 2

8.30 Cloudy & Stormy

9.05 Bing 2

9.48 Bing

10.00 Baranek Shaun

11.25 Baczna oczka 2

11.55 Marta mówi

12.50 Moje urodziny

12.59 Marta mówi

13.55 Marta urodziny

14.00 Basia

15.10 Kicia Kocia 2

TVN 24

7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.00 15 na żywo

16.00 Fakty po południu

18.00 Tak jest – pr. publicyst.

19.15 Serwis informacyjny

19.25 Fakty po Faktach

20.00 Piłka nożna: MŚ 2026: Senegal – Irak (live)

23.35 Piłka nożna: MŚ 2026: Norwegia – Francja

1.35 Piłka nożna: MŚ 2026 – studio (live)

1.50 Piłka nożna: MŚ 2026 – mecz grupy H: Republika Zielonego Przylądka – Arabia Saudyjska (live)

20.00 Snooker: Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh

22.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn

0.00 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy

19.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Włochy (live) Poprzednio górą byli siatkarze z Brzylit, którzy wygrali 3:2.

22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja

1.00 Boks

13.50 Lupin wśród bajek

14.05 Lassie i przyjaciele

14.45 Kid Lucky

15.15 Al-chemik

15.35 Bella i Sebastian

16.05 Krecio

16.35 Rev i Roll

17.15 Dino Ranczo

17.30 Piotruś Królik

18.00 Kucharz Shane

15.55 Blaze i megamaszyny

17.20 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.57 Staś i fajna Babcia

18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia

18.40 Dora i przyjaciele

19.35 Kicia Kocia 2

20.25 Mały Charlie

20.00 Bez kitu – pr. publicyst.

21.00 Polska i świat

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

23.40 Biznes – pr. publicyst.

0.00 Fakty po Faktach

0.45 Bez kitu – pr. publicyst.

1.50 Tak jest – pr. publicyst.

2.45 Nowa Maja w ogrodzie

3.15 Szkoła kontaktowe

CANAL+ SPORT

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – RCD Espanyol

13.30 O krok od tytułu – Mistrzostwa świata 1974 – film dokum., Pol. 2024

14.45 Premier League Review

15.45 Premier League: The Big Interview (16)

16.15 Premier League Stories (46)

16.55 Speedway+

17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Włókniarz (live)

20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – GKM Grudziądz (live)

23.00 Sporty walki: Sporty walki: ONE Friday Fights 160

2.15 Ligomistrzowe historie

EUROSPORT 2

9.30 Kolarstwo: Tour de Suisse – 4. i 5. etap

12.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – zjazd kobiet i mężczyzn

14.00 FIA WEC: Wyciąg 24-godzinny w Le Mans

16.30 Snooker: Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh

18.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn

21.00 Golf: Travelers Championship – 2. runda (live)

0.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap

1.30 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Iran – USA

8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Francja – Kuba

11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Ukraina – Włochy

13.00 Siatkówka mężczyzn: LN

15.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – półfinał (live)

17.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – półfinał (live)

18.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Zagrzeb 2026 (live)

20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Serbia – Kuba (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Iran – Japonia

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Sonic Prime

8.40 Harmidom 6

9.30 Harmidom

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy

10.25 Niebezpieczny Henryk

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 3

12.45 Harmidom 3

13.05 SpongeBob

14.30 Harmidom 3

15.30 Sonic Prime

16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3

16.30 SpongeBob

16.30 Kanciastoparty 16

17.00 Marsupilami

17.30 Harmidom 5

18.25 Harmidom 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 rzadzi

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

15.45 Panorama

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrywacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Forum

19.10 Serwis Info Wieczór

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Kłamstwo nie przejdzie

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

8.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał gry pojedynczej

10.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał

12.00 Tenis raport

13.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał (live)

15.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał (live)

17.20 8 wspaniałych (5, 2)

19.00 Dart: US Darts Masters 2026 (live)

22.15 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał

0.25 8 wspaniałych (3)

1.00 Dart: US Darts Masters 2026 (live)

ELEVEN SPORTS 1

12.35 GP Confidential

13.10 Formuła 1: GP Austrii – 1. sesja treningowa (live)

14.40 Formuła 1: Grand Prix Austrii – studio (live)

14.55 Formuła 3: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna (live)

15.50 Formuła 2: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna (live)

16.40 Formuła 1: Grand Prix Austrii – 2. sesja treningowa (live)

18.30 Formuła 1: Grand Prix Austrii – 1. i 2. sesja treningowa

21.20 Formuła 2: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna

22.20 Formuła 3: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna

23.20 Bundesliga Special (22, 20)

POLSAT SPORT 3

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

13.30 Tenis: Turniej ATP w Eastbourne – półfinał gry pojedynczej (live)

15.30 Tenis: Turniej ATP w Eastbourne – półfinał gry pojedynczej (live)

16.15 Siatkówka mężczyzn: LN: Chiny – Argentyna (live)

20.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Belgia – Niemcy (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: LN

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barabapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2

10.10 Przygody Misia Paddingtona 2

11.05 Małe Królestwo Bena i Holly

11.30 Dora 3

11.55 Rubble i jego ekipa 2

12.25 Psi Patrol 4

12.54 Świnka Peppa 2

13.30 Świnka Peppa 2

13.40 Barabapa i jego rodzinka

14.35 Zwierzęce zagadki

15.05 Rogata ekipa 2

16.00 Świnka Peppa 5

16.10 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 4

8.30 Klub Myszyki Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myszyki Miki

10.00 Blue 3

10.40 Blue

11.00 Superkoty

11.30 Psia Brygada

12.00 Jej Wysokość Zosia

12.30 Blue 3

13.30 Klub Myszyki Miki Plus

14.00 Superkoty 2

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 4

16.00 Blue 3

17.00 Klub Myszyki Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia

18.00 Spidey i superkumple

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień

10.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.10 Więcej „Wydarzeń”

16.30 Punkt widzenia Jankowskiego

18.00 Najważniejsze pytania

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debaty Gozdyry

21.50 Wydarzenia wieczorne

23.20 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Najważniejsze pytania

1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

10.45 Premier League Stories (46)

11.25 Speedway+

12.00 Snooker: Championship League (live)

17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Włókniarz (live)

20.00 Dart: US Darts Masters 2026 (live)

22.00 Boks: BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon

23.15 Ligomistrzowe historie (3, 1)

1.00 Dart: US Darts Masters 2026 (live)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Heidenheim – Bayern

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa CFC – Inter Mediolan

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FSV Mainz 05

18.00 Serie A

19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt

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

0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: PSG – Le Havre AC

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tużynka

9.10 Wujci magazynowe 15

10.05 Wojny kontenerowe

11.05 Hardkorowy lombard – serial dokumentalny

14.05 Polacy za granicą – serial dokumentalny

16.00 Złomiarze – serial dokumentalny

18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny

20.05 Chłopaki do wzięcia – serial dokumentalny

22.00 Zawód glina

23.05 Łowca pedofilów

4.05 Starożytni kosmici

TVN TURBO

9.15 Fani czterech kółek 15

10.15 Ziomalisko PL 9

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowi handlarze

14.30 Wujci samochodowe

16.30 Jeździć, obserwować

18.00 Raport Turbo

18.15 Jeździć, obserwować

19.45 Moto kombat

20.30 Mobilni mechanicy

21.15 Duda kontra Szafranski

22.00 Raport Turbo

22.15 Z drugiej ręki

23.00 Zawodowi handlarze

23.45 Moto Fachury

0.30 Wojny samochodowe

T V S

10.05 Dzisiaj w regionie

10.20 Ekowizja

10.50 Wochenblatt TV

11.10 Dzisiaj w regionie

11.25 Muzyczne dzień dobry

12.55 Klachy i Lachy

14.35 Spotkanie z balladą

15.50 Muzyczne podróże

16.55 Muzyczne podróże

18.00 Koncert życzeń

19.05 Koncert w TVS

21.05 Koncert w TVS

22.55 Słagierowa lista

0.55 Program kulinarny

3.00 Pasma ciekawostek

TRWAM

17.30 Łączy nas historia

18.05 Informacje dnia

18.15 Westerplatte młodych

19.00 Warto zauważyć... – w mijającym tygodniu

19.30 Historie Starego Testamentu

19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

21.00 Myśląc Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 My chcemy Boga! – dok.

HALO TU POLSAT • ALEKSANDER SIKORA

Miałem gotowy plan

Mimo zawodowych sukcesów twardo stąpa po ziemi. W rozmowie zdradza, co pomaga mu zachować właściwe proporcje i odnaleźć spokój poza światem show-biznesu.



Na parkiecie „Tańca z gwiazdami” (2025) towarzyszyła mu Daria Syta. Tancerka nie kryła zachwytu wycuciem rytmu prezentera.

➔ HALO TU POLSAT PT 26.06 godz. 8.00 POLSAT

Tata od najmłodszych lat oswajał Cię z kamerą. Czujesz, że jest ojcem chrzestnym Twojego sukcesu?

Rzeczywiście, jeszcze kiedy moja mama była w ciąży, tata kupił kamerę na kasety VHS. Rejestrował całe moje dzieciństwo. Mamy piękną pamiątkę, a ja bawiłem się w telewizję w domowym zaciszu. Tworzyłem pierwsze programy w swoim pokoju, pisałem scenariusze, projektowałem scenografię. Tata miał cierpliwość i wszystko filmował. Jako dziecko patrzyłem z zapartym tchem na szklany ekran i myślałem, co trzeba zrobić, by przeskoczyć na drugą stronę i pracować w telewizji. Ktoś kiedyś powiedział, że trzeba mieć odrobinę talentu i dużo szczęścia. Ja przede wszystkim od zawsze wiedziałem, co chcę robić. To moja największa wygrana. Kiedy byłem młodym chłopakiem, znalazłem już na siebie pomysł, ułożyłem gotowy plan na przyszłość i go realizuję. Jako nastolatek zacząłem chodzić na castingi i dostawałem coraz ciekawsze propozycje. Choć byłem pokornym i mało wierzącym w siebie dzieckiem,

udało mi się zrealizować wiele marzeń. Powinienem się uszczypnąć.

Jak to się więc stało, że masz dyplom z biologii?

Nie dostałem się na dziennikarstwo. Zależało mi, aby studiować w moim rodzinnym Krakowie, więc poszedłem na inny kierunek, żeby „nie przespać roku”. Chciałem mieć legitymację, zniżki studenckie i liczyłem, że jakoś przetrwam. Poszedłem śladami znajomych i zapisałem się na biologię i geografę. Ukończyłem je, a w tak zwanym międzyczasie pracowałem już w stacji muzycznej Viva Polska. Później zdałem jeszcze na zarządzanie na Uniwersytecie Jagiellońskim. Dzisiaj zastanawiam się po co, ale przynajmniej mam anegdotę, którą mogę opowiedzieć.

Czego rodzice jeszcze Cię nauczyli?

Szacunku do ludzi. Dopiero jako dorosły człowiek dostrzegam wartość tego kapitału. Wcześniej wydawało mi się, że wszyscy są sobie przychylni, uprzejmi, serdeczni. Rodzice nauczyli mnie poświęcenia najpierw dla kogoś, a dopiero później zwrócenia uwagi na swoje potrzeby. Jestem za to bardzo wdzięczny, b właśnie takie drobnostki dotyczące

kultury osobistej kreują nasz wizerunek.

Był moment, kiedy sodówka uderzyła Ci do głowy?

Nie. Mam wrażenie, że gdyby miała uderzyć, stałoby się to wraz z pierwszą propozycją pracy w Viva Polska. Miałem wtedy 19 lat, a zostałem prezenterem bez żadnego doświadczenia. Miałem przy sobie szczerych recenzentów swojej pracy, którzy niekoniecznie syпали mi same komplementy. I tu też mowa oczywiście o rodzicach. Dzięki temu nie odfrunąłem daleko. Każdy człowiek zasługuje na szacunek z mojej strony. Nie oderwałem się od gruntu i nie zacząłem latać nad głowami innych, myśląc, że jestem lepszy, bo pracuję w telewizji. To takie samo rzemiosło, jakich wiele.

Jak wytrzymujesz to tempo swojego życia zawodowego?

Jestem czasem bardzo zmęczony. Na szczęście mam u boku ludzi, których kocham. Kiedy wychodzę ze studia, wchodzę do samochodu, dzwonię do nich, a później kładę się w łóżku, wiedząc, że jestem w swojej oazie. Niedawno odkryłem, że na problemy bardzo pomaga mi sport. Dobrze czyści głowę. Bliscy, spokój, poukładane życie to moja recepta na dobry wypoczynek.

Rozmawiała
ALEKSANDRA SZYMCZAK

Kocha swoją pracę, ale starannie oddziela życie zawodowe od prywatnego.



Aleksandra Filipek i Aleksander Sikora – duet prowadzących „halo tu polsat” i serdeczni przyjaciele.



W koncercie wystąpi m.in. Kasia Stankiewicz z zespołem Varius Manx.

Na żywo

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKA

Przystanek – Radom!

☛ LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ
SO 27.06 godz. 20.00 TVP 2

Drugim przystankiem wakacyjnej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską” będzie Radom. To jedno z najstarszych polskich miast, a zarazem miejsce tragicznych wydarzeń Czerwca '76 – fali strajków i protestów robotniczych, brutalnie spacyfikowanych przez ówczesne władze PRL-u.

O samym mieście, a także o wydarzeniach sprzed 50 lat, dowiemy się więcej m.in. w „Pytaniu na śniadanie”, nadawanym ze studia wyjazdowego prosto z Radomia. Wieczorem odbędzie się wielki koncert z udziałem gwiazd. Na scenie wystąpią m.in. Varius Manx & Kasia Stankiewicz, Natalia Kukulska, Halina Młynkowa, Kasia Moś, Viki Gabor, Liber, KSU oraz Stasiek Kukulski. **MP**



Rekin wielorybie należy do tych łagodniejszych gatunków rekinów.

Nowość w TV!

OLBRZYMY Z GŁĘBIN

Podwodny świat

☛ OLBRZYMY Z GŁĘBIN
SO 27.06 godz. 15.00
NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

Oceany skrywają świat niezwykłych gigantów. W następcznionych wodach otwartego morza suną płetwale błękitne – największe zwierzęta na dziejach Ziemi – oraz łagodne rekin wielorybie i majestatyczne manty. Choć osiągają imponujące rozmiary, żywią się drobnym planktonem,

od którego zależy równowaga całego morskiego ekosystemu. Głębiej zaczyna się królestwo mroku. Tam kaszaloty nurkują na ogromne głębokości, wykorzystując echolokację, by tropić wielkie kałamarnice, a w toni dryfują meduzy. Współczesna technologia pozwala coraz śmiało zaglądać do tych światów. Umożliwiają to specjalistyczne kamery głębinowe i podwodne drony. **MP**

PELÉ: NARODZINY LEGENDY

Król futbolu

☛ PELÉ: NARODZINY LEGENDY SO 27.06
godz. 20.25 TVP 1

Pelé, czyli Edson Arantes do Nascimento (1940-2022), był jedynym piłkarzem w historii, który trzykrotnie sięgnął po mistrzostwo świata – w 1958, 1962 i 1970 roku. Gdy zdobywał pierwszy tytuł z reprezentacją Brazylii, miał zaledwie 17 lat. W półfinale mundialu strzelił hat-tricka,

a w finale dołożył dwa gole. Przez lata utrzymywał, że łącznie zdobył aż 1283 bramki w 1363 meczach. Legenda głosi również, że podczas wojny domowej w Nigerii w 1969 roku wstrzymano walki, by kibice mogli obejrzeć jego występ. O młodości króla futbolu opowiada film „Pelé: Narodziny legendy”, w którym sportowca zagrał Kevin de Paula. **MAM**



Nastoletni Pelé ma powody do radości.

Na faktach

SOPOCKI HIT KABARETOWY – SŁABA PŁEĆ

Skecz za skeczem

☛ SOPOCKI HIT KABARETOWY – SŁABA PŁEĆ
SO 27.06 godz. 19.55 POLSAT

Pełne błyskotliwego humoru spotkanie z Ewą Błachnio i Agnieszką „Marylką” Litwin oraz czołówką polskich kabaretów. Tym razem Kabaret Skeczów Męczących w scenie „Izba przyjęć” serwuje dawkę szpitalnego absurdu i komicznych perypetii tajemniczej Jadvigi Paździerz. Kabaret Mo-

ralnego Niepokoju w „Pytaniu do taty” z przymrużeniem oka rozprawia o relacjach ojca i syna. Neo-Nówka w „Siatkarkach” parodiuje sportowe emocje, a Kabaret Młodych Panów w „Metroseksualnych” żartuje ze współczesnych mężczyzn, tak łatwo poddających się woli płci pięknej. Całość dopełnią muzyczny występ Wojciecha Gąssowskiego oraz dowcipy Kabaretu Nowaki. **MP**



Kabaret Skeczów Męczących zabierze nas na izbę przyjęć do szpitala.

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.50 Słownik polsko-polski (677)**
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie (1171)**
- 8.05 Rok w ogrodzie extra (444)**
- 8.20 Pełnosprawni (658)** – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.45 Ranczo 6 (67):** Kozi róg – serial obyczajowy, Polska 2012
- 9.40 Komisarz Alex 6 (75):** Księżycowy zabójca – serial kryminalny, Polska 2014
- 10.35 Ojciec Mateusz 14 (184):** Sekretny układ – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.30 Natura w Jedyńce: Mali mieszkawcy Półwyspu Iberyjskiego (4)** – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
- 12.35 Gwiazdy w południe:**
- FILM Rzymskie wakacje** – komedia romantyczna, USA 1953, reż. William Wyler
- 14.45 Okrasa łamie przepisy:** Spotkanie z trawą żubrową – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 15.20 Rozmowy na medal (3):** Antoni Piechniczek – magazyn sportowy, Polska 2026
- 16.00 Dziedzictwo (961)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Cennet organizuje dla Sibel przyjęcie urodzinowe. Podczas spotkania Poyrazowi wypadają z kieszeni obrączki, co zmusza jego i Nanę do wyjawienia, że są małżeństwem. Informacja ta szokuje całą rodzinę. **60 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Rolnik szuka żony 12 (4)** – telenowela dokumentalna, Polska 2025
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 BIOGRAFICZNY
Pelé: Narodziny legendy
Rok 1940. Edson Arantes do Nascimento przychodzi na świat w biednej rodzinie. Wychowujący się w slumsach młodzieniec ujawnia talent do gry w piłkę nożną. Jako 17-latek (Kevin de Paula, zdj.) debiutuje w meczu rozgrywanym przez reprezentację Brazylii. **115 min**



22.50 SPORT
Piłka nożna
Chorwacja starciem z reprezentacją Ghany zakończy fazę grupową mundialu. Kibice Vatreni nie biorą pod uwagę ewentualnej przegranej. W dwóch poprzednich edycjach mistrzostw świata ekipa z Bałkanów stała na podium. W 2018 roku zdobyła srebrny medal, a cztery lata później brązowy. **305 min**



1.20 SPORT
Piłka nożna
Portugalia przed startem turnieju wskazywana była na faworyta grupy K. Kibice Cristiano Ronaldo (zdj.) i spółki liczą na to, że starciem z Kolumbią przypieczętują awans do fazy play-off. **155 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026 – studio (live)
- 4.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026 – mecz grupy G: Nowa Zelandia – Belgia (live)
Na zakończenie fazy grupowej MS Czerwone Diabły zmierzą się z drużyną z Oceanii. W pierwszym meczu grupy G Belgia zaledwie zremisowała z Egiptem 1:1. **160 min**
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pubodka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Górna półka smaku (1)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.55 Zmiennicy (4):** Typowa logika damsko-męska – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
- 13.05 Panna młoda (131)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 (8):** Piosenki Jarosława Kukulskiego – widowisko, Polska 2025
Wokaliści wykonają utwory Jarosława Kukulskiego. Był on autorem największych przebojów Anny Jantar. **65 min**
- 16.20 Na dobre i na złe (985):** Darmowa porada prawna – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.20 Panna młoda (132)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
Beyza jest przerażona, gdy Cihan chce ją zawieźć na badania do Yasemin. W dodatku pani Saniye znajduje atrapę ciężowego brucha. Wkrótce podstępna kobieta uprowadzi rywalkę. Melih oświadcza się Sinem. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.45 Wyższa Szkoła Jazdy (4)** – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 19.10 Słowo na niedzielę**
- 19.25 Rodzinka.pl (297):** Zorro – serial komediowy, Polska 2025
- 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Radom – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza (3)** – talk-show
- 23.05 Wielkie wesele** – komedia romantyczna, USA 2013, reż. Justin Zackham, wyk. Robert De Niro, Diane Keaton, Katherine Heigl, Amanda Seyfried (patrz obok)
- 0.45 Żona do podziału** – komedia, Francja/Belgia 2015, reż. Florent-Emilio Siri
François (Franck Dubosc) prowadzi z żoną hotel nad morzem. Nieoczekiwanie w życiu pary pojawia się pierwszy mąż kobiety, który został uznany za zmarłego. **90 min**
- 2.15 Akcjaowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 3.05 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2025 **▶ 3.30**



11.55 KOMEDIOWY
Zmiennicy (4)
Prezes Koniuszko namawia Kasię (Ewa Błaszczyk, zdj.), aby upodobiła się do jego syna i zdążyła do niego egzamin na prawo jazdy. Dziewczyna wykorzystuje pomysł prezesa. Przebiera się w męski strój i z dokumentami Mariana zostaje zatrudniona w WPT. **70 min**



20.00 WIDOWISKO
Lato z Radiem i Telewizją Polską
Kolejnym przystankiem wakacyjnego cyklu koncertów jest Radom. Dla ślicze wykonawców znaleźli się m.in. Varius Manx & Kasia Stankiewicz (zdj.), Natalia Kukulska, Halina Mlynkova, Kasia Moś, Liber i KSU. Widzowie usłyszą utwory, które łączą pokolenia. Nie zabraknie też innych atrakcji. **130 min**



23.05 KOMEDIA
Wielkie wesele
Rozwiedzeni Ellie (Diane Keaton) i Don (Robert De Niro) mają udawać zgodne małżeństwo na ślubie syna, Alejandro (Ben Barnes, zdj.), z Missy (Amanda Seyfried, zdj.). Mystyfikacja zaczyna się przerastać. **100 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
- 10.45 Dziennik cwaniaczka: Droga przez mekę** – komedia, USA 2017, reż. David Bowers
Nastoletni Greg (Jason Drucker) udaje się wraz z bliskimi do babci, która będzie świętować 90. urodziny. Obmyśla plan, jak potajemnie zboczyć z trasy na zjazd miłośników gier i spotkać się ze swoim idolem. Rodzinna podróż obfituje w przygody. **120 min**
- 12.45 Piksle** – komedia, USA/Chiny/Kanada 2015, reż. Chris Columbus
Amerykanie wysyłają w przestrzeń kosmiczną kapsułę z przedmiotami charakterystycznymi Ziemi. Obcy traktują przekaz jako wypowiedzenie wojny. Rozpoczynają inwazję. Upodobią się do bohaterów starych gier komputerowych. Do walki z nimi staje grupa śmiaków na czele z monterem telewizji Samem (Adam Sandler). **135 min**
- 15.00 Jak rozpętałem II wojnę światową (1/3)** – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski
31 sierpnia 1939 roku. Pechowy szeregowiec Franek Dolas (Marian Kociniak) jest przekonany, że przypadkowym strzałem na granicy rozpoczął II wojnę światową. Trafia do obozu jenieckiego. Po wielu próbach udaje mu się uciec. To jednak dopiero początek jego odysei. **110 min**
- 16.50 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Niemcy (live) (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Sopocki Hit Kabaretowy – Słaba pięć** – program rozrywkowy, Polska 2020 (patrz obok)
- 22.55 Bez litości 2** – thriller, USA 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Bill Pullman, Melissa Leo, Ashton Sanders (patrz obok)
Kontynuacja kinowego hitu z 2014 roku. Za kamerą ponownie stanął twórca „Dnia próby”. Do obsady dołączył m.in. Pedro Pascal, któremu ogromną popularność zapewniły takie serie jak „Narcos” czy „The Last of Us”. **160 min**
- 1.35 Nikt** – film sensacyjny, USA/Japonia/Chiny 2021, reż. Ilya Naishuller
- 3.30 Świat według Kiepskich (588, 50):** Dzień Wszystkich Kiepskich; Mistrz podrobów – serial komediowy, Polska



16.50 SPORT
Liga Narodów
Przedostatni występ Biało-Czerwonych w turnieju w Gliwicach. Przeciwno Aleksandrowi Śliwce i jego kolegom stanie zespół, który zaczął sezon podobnie jak Polacy – w pierwszym tygodniu Ligi Narodów 2026 zwyciężając dwa zwycięstwa i taką samą liczbę porażek. **120 min**



19.55 ROZRYWKA
Sopocki Hit Kabaretowy – Słaba pięć
Przypomnienie skeczy prezentowanych podczas festiwalu w Operze Leśnej. Zawilociści relacji damsko-męskich oraz inne życiowe tematy przybliżają między innymi Ani Mru-Mru, Nowaki, Neo-Nówka, formacja Smile czy Robert Górski (zdj.) z Kabaretu Moralnego Niepokoju. **180 min**



22.55 THRILLER
Bez litości 2
Były agent CIA McCall (Denzel Washington, zdj.) dowiaduje się, że jego wieloletnia przyjaciółka i zawodowa partnerka padła ofiarą zbrodni. Postanawia zemścić się na mordcach. **160 min**

TVN DV3 T2

TV PULS DV3 T2

TVN 7 DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1681) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Pogromcy chaosu** (8) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Na Wspólnej** (4232-4235) – serial obyczajowy, Polska 2026



16.30 PRZYGODOWY

- 13.00 Modre gliny** (7) – serial kryminalny, Polska 2026
- 14.10 Za duży na bajki** – film familijny, Polska 2022, reż. Kristoffer Rus

Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki
Rok 1957. Mutt (Shia LaBeouf, zdj.), w zamian za pomoc w osobistej sprawie, ma naprowadzić Indianę (Harrison Ford, zdj.) na ślad Kryształowej Czaszki. Artefaktem zainteresowani są też radeccy agenci pod wodzą Iriny Spalko. **150 min**



20.00 KOMEDIA

- 16.30 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki** – film przygodowy, USA 2008, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Cate Blanchett, Karen Allen, Shia LaBeouf (patrz obok)

Poznaj mojego tatę

Greg (Ben Stiller, zdj.) zamierza oświadczyć się Pam (Teri Polo, zdj.). Chce to zrobić w czasie wizyty u jej rodziców. Ojciec jego partnerki, Jack (Robert De Niro, zdj.), próbuje udowodnić, że nie jest on odpowiednim kandydatem na męża. Sytuacja ulega zmianie, kiedy Greg poznaje sekret mężczyzny. **140 min**

- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.45 Uwaga!** – magazyn reporterów



22.20 KOMEDIODRAM

- 20.00 Poznaj mojego tatę** – komedia, USA 2000, reż. Jay Roach, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Teri Polo, Blythe Danner (patrz obok)
- 22.20 Był sobie chłopiec** – komediiodramat, Niemcy/USA/Francja 2002, reż. Chris Weitz, wyk. Hugh Grant, Toni Collette, Rachel Weisz, Nicholas Hoult (patrz obok)

Był sobie chłopiec
Kawaler Will (Hugh Grant, zdj.) żyje beztrodzko dzięki odziedziczonemu majątkowi. Zaprzyjaźnia się z 12-letnim Marcusem (Nicholas Hoult, zdj.). Chłopiec zamierza wyświatać go ze swoją matką. **130 min**

- 0.30 365 dni** – film erotyczny, Polska 2020, reż. Barbara Białowąs, wyk. Anna Maria Sieklucka, Michele Morrone, Bronisław Wrocławski
- 2.50 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.10 Wallander** (4) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2010
- 5.05 Recepta na stary dom 3** (1) – program rozrywkowy, USA 2018

- 6.00 Kobra – oddział specjalny** (15-17) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 9.00 Takı jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
- 9.25 Boso przez świat:** Największa łąka świata – cykl reportaży, Polska 2009
- 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (511, 513, 515, 517, 519) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (958-962) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 21.55 Moonfall** – film katastroficzny, USA/Chiny/Wielka Brytania 2022, reż. Roland Emmerich, wyk. Halle Berry, Patrick Wilson, John Bradley, Charlie Plummer (patrz obok)
- 0.20 Maczeta** – film sensacyjny, USA 2010, reż. Robert Rodriguez, wyk. Danny Trejo, Robert De Niro, Jessica Alba, Steven Seagal (patrz obok)
- 2.25 Zobacz to!**

6.00 Kobra – oddział specjalny
Semir i Paul są bliscy aresztowania rosyjskiego gangstera. Ich plany krzyżuje kobieta, która również ściga kryminalistę. Paul i Semir muszą przez nią rozpocząć dochodzenie od nowa. **180 min**

9.25 Boso przez świat:
Największa łąka świata – cykl reportaży, Polska 2009. Podróżnik zaprezentuje materiały, które są owocem wizyty ekipy filmowej na wenezuelskim ranczu. Widzowie dowiedzą się, czym llaneros różnią się od amerykańskiego pierwowzoru. Poznają również stroje, zwyczaje i mentalność wenezuelskich kowbojów, a także jak wygląda codzienna praca mieszkańców farmy. **35 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10
Paula z entuzjazmem podchodzi do pracy w firmie Quisno-nex, jednak jej zapal wygasa już pierwszego dnia... Klient lombardu zamierza sprzedać karnawałowy strój z Meksyku. Kostium truposza wzbudza zainteresowanie pani Filomeny – stałej klientki. **300 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18
Adam umawia się z dziewczyną poznaną na siłowni. Kupuje jej kolczyki. Jest zawiadziony, gdy odkrywa, że spotyka się ona z trenerem. Barski odbiera Lolka z wienienia. Prosi o wyjaśnienia. Karol pyta, czy może wrócić do pracy. **300 min**

21.55 Moonfall
W rezultacie trudnych do wytłumaczenia zjawisk Księżyc wybiera kurs kolizyjny z Ziemią. Członkowie kosmicznej ekspedycji, w której skład wchodzi m.in. Jocinda Fowler (Halle Berry, zdj.) i Brian Harper (Patrick Wilson, zdj.), muszą ocalić ludzkość. Wkrótce odkrywają sekret dotyczący Srebrnego Globu. **145 min**

0.20 Maczeta
Były agent federalny Machete Cortez (Danny Trejo, zdj.) ma zabić amerykańskiego senatora (Robert De Niro). Zostaje jednak zdradzony przez zleceńdodawcę. Rozpoczyna prywatną wendetę. **125 min**



20.00 SENSACYJNY

Uprowadzona 2
Podczas wakacji w Stambule emerytowany agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) i jego była żona zostają uprowadzeni przez ludzi bandyty, który chce pomóc śmierć syna. Z pułapki ratuje się ich córka. Dzięki niej Bryan Mills odzyskuje wolność i staje do walki z porwaczami. **115 min**



21.55 KATASTROF

Moonfall
W rezultacie trudnych do wytłumaczenia zjawisk Księżyc wybiera kurs kolizyjny z Ziemią. Członkowie kosmicznej ekspedycji, w której skład wchodzi m.in. Jocinda Fowler (Halle Berry, zdj.) i Brian Harper (Patrick Wilson, zdj.), muszą ocalić ludzkość. Wkrótce odkrywają sekret dotyczący Srebrnego Globu. **145 min**



0.20 SENSACYJNY

Maczeta
Były agent federalny Machete Cortez (Danny Trejo, zdj.) ma zabić amerykańskiego senatora (Robert De Niro). Zostaje jednak zdradzony przez zleceńdodawcę. Rozpoczyna prywatną wendetę. **125 min**

- 5.15 Szkoła** (755) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2** (22) – program rozrywkowy, USA 2018
- 7.10 Nowe Zwariowane Melodie** (35-37) – serial animowany, USA 2018
- 7.55 Psy i koty** – film familijny, USA 2001, reż. Lawrence Guterman
- 9.40 Zgłoś remont 11** (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 10.45 Bitwa o gości** (5) – reality show, Polska 2026
- 11.50 Ukryta prawda** (1417-1419) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.55 Szpital św. Anny** (13, 14) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 16.55 Detektywi** (327): Kawiarnia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 17.55 Wehikuł czasu** – film s.f., USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2002, reż. Simon Wells, wyk. Guy Pearce, Mark Addy, Phyllida Law, Orlando Jones (patrz obok)
- 20.00 Godziny szczytu** – komedia sensacyjna, USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, Tom Wilkinson (patrz obok)
- 22.15 Kryptonim U.N.C.L.E.** – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015, reż. Guy Ritchie, wyk. Henry Cavill, Armie Hammer, Alicia Vikander (patrz obok)
- 0.40 Matrix Rewolucje** – film s.f., USA/Australia 2003, reż. Andy Wachowski
- 3.20 Związek z potworem 8** (14) – serial dokumentalny, USA 2020
- 4.20 Fachowy 2** (15) – paradok., Pol. 2018

FILM

17.55 Wehikuł czasu
Rok 1899. Ginie narzeczona wynalazcy Alexandra Hartdegena (Guy Pearce, zdj.). Mężczyzna chce zmienić bieg wydarzeń. Tworzy wehikuł czasu, ale nie osiąga celu. Udaje się do przyszłości. Trafia do epoki, w której po wielu wojnach ludzkość podzieliła się na dwa plemiona. **125 min**

16.55 Detektywi
Kawiarnia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026. Do kawiarni prowadzonej przez znajomą Katarzynę Kowalik ktoś wrzuca świecę dymną. Właścicielka zbiera pieniądze na leczenie męża. Wychodzi na jaw, że para jest od dawna nękana. **60 min**

17.55 Wehikuł czasu
Rok 1899. Ginie narzeczona wynalazcy Alexandra Hartdegena (Guy Pearce, zdj.). Mężczyzna chce zmienić bieg wydarzeń. Tworzy wehikuł czasu, ale nie osiąga celu. Udaje się do przyszłości. Trafia do epoki, w której po wielu wojnach ludzkość podzieliła się na dwa plemiona. **125 min**

20.00 Godziny szczytu
Komedie sensacyjna, USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, Tom Wilkinson (patrz obok)

22.15 Kryptonim U.N.C.L.E.
Agent CIA Solo (Henry Cavill, zdj.) podejmuje współpracę z rywalem z KGB, Kuriakinem (Armie Hammer, zdj.), by zlikwidować międzynarodową organizację przestępczą. **145 min**

0.40 Matrix Rewolucje
Agent CIA Solo (Henry Cavill, zdj.) podejmuje współpracę z rywalem z KGB, Kuriakinem (Armie Hammer, zdj.), by zlikwidować międzynarodową organizację przestępczą. **145 min**



17.55 FILM SF

Wehikuł czasu
Rok 1899. Ginie narzeczona wynalazcy Alexandra Hartdegena (Guy Pearce, zdj.). Mężczyzna chce zmienić bieg wydarzeń. Tworzy wehikuł czasu, ale nie osiąga celu. Udaje się do przyszłości. Trafia do epoki, w której po wielu wojnach ludzkość podzieliła się na dwa plemiona. **125 min**



20.00 KOM. SENS.

Godziny szczytu
Zostaje uprowadzona jedenastoletnia córka chińskiego konsula w USA. Porywacze żądają okupu. Jej ojciec wzywa doświadzonego policjanta z Hongkongu, Lee (Jackie Chan, zdj.), by zajął się sprawą. FBI przydziela mu do pomocy miejscowego funkcjonariusza, Jamesa Cartera (Chris Tucker, zdj.). **135 min**



22.15 KOM. SENS.

Kryptonim U.N.C.L.E.
Agent CIA Solo (Henry Cavill, zdj.) podejmuje współpracę z rywalem z KGB, Kuriakinem (Armie Hammer, zdj.), by zlikwidować międzynarodową organizację przestępczą. **145 min**

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

8.25 Spotkania w świecie – magazyn
9.00 Zielnik regionalny
9.25 Telekurier – mag., Polska
9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.
10.25 Kulinarne wędrowniki z Jołą Kiesler – mag.
11.00 Tajemnice kulturowych seriali (3) – serial dok.
11.55 Fascynujące migracje (2) – serial dokum., Francja
12.55 Regiony na TAK – mag.
13.25 Łato na ROD'os – dok.
14.00 Rączka gotuje – mag.
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny
19.30 Łato na ROD'os – dok.

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

7.15 Turystyczna jazda
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie
11.20 Podróże z historią (12)
12.05 Gruby (5, 6) – przyg., Pol.
13.15 UNESCO: Skarby Polski
13.45 Echo serca (4) – obycz.
14.35 Na sygnale (647, 648)
15.35 Okrasa lamie przepisy
16.10 Życie lasu. Bogactwo runa i podszytu – dok.
17.05 Ja wam pokażę! (7)
17.55 Teleexpress
18.20 Wojna domowa (7, 8)
19.50 63. KFPP w Opolu – Debiuty
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4 **DG 17**

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (189) – reality show, Polska 2023
7.00 Galileo (1164, 1165) – program popularnonaukowy, Polska 2025
9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn
9.30 Galileo (1166) – program popularnonaukowy
10.30 Mini Galileo (65) – pr. popularnonaukowy
10.35 Galileo (1174, 1175) – pr. popularnonaukowy
12.40 Obsesa – thriller, USA
FILM 2009, wyk. Idris Elba, Beyoncé Knowles
14.55 Policjanci i Policjanci (1376-1380) – serial obyczajowy, Polska 2026

puls 2 **DG 17**

10.15 Gnomeo i Julia – film anim., Wlk. Bryt./USA 2011
12.00 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (7-9) – serial dokumentalny, Polska
13.50 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (7) – pr. rozrywk., Pol. 2023
14.55 Kajtek Czardziej **FILM** – film fantasy, Polska/Czechy/Słowacja 2023
17.00 Kapitan Szablozęby i skarb piratów – film familijny, Norwegia/Wielka Brytania 2014
19.00 Gnomeo i Julia **FILM** Tajemnica zaginionych krasnali – film anim., Wlk. Bryt./USA 2018

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

8.50 Kiedyś to było... – mag.
9.30 Kolo fortuny – telet., Pol.
10.10 Tańcząca ze światem – Malta (3) – magazyn
10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6)
11.45 To jest game (94) – muz.
12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (6) – przyrod.
12.45 Program rozrywkowy
13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (20) – talk-show
13.55 Postaw na milion
15.50 Va banque – teleturniej
17.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7)
18.45 Olga Lipińska zaprasza (6) – talk-show
19.30 Program rozrywkowy

TTV HD **DG 17**

9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (14)
11.05 Nic do zgłoszenia 6 (6)
12.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska
12.35 Zakup w ciemno 7 (26-28) – reality show, Pol.
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (10)
17.05 Usterka 14 (6) – fab.-dok.
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, Sport
18.10 Zakup w ciemno 7 (25)
19.05 Zakup w ciemno extra (24) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Idź na całość 2 (7) – rozr.
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (15)

PROGRAM INFORMACYJNY

20.00 Dziennik regionów
 Reportery stacji zbierają najważniejsze informacje z całego kraju. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. **10 min**
20.10 Gość Regionów – publ.
20.30 Piosenka od Ciebie
22.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Kryminalna siódemka
23.00 Piosenka od Ciebie
23.30 Regiony na TAK – mag.
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Teleplotki – mag. inform.
1.15 Turystyczna jazda
 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

SZPIEGOWSKI

20.50 Zatoka szpiegów (7)
 Kessler szuka winnego niepowodzenia programu torped. Anna spotyka się z Neumannem i opowiada, w jaki sposób wywiad upozorował jej śmierć, by przekonać go do współpracy. **50 min**
21.40 Liczba doskonała **FILM** – dramat obyczajowy, Polska/Włochy/Izrael 2022
23.10 63. KFPP w Opolu – Superjedyńki
23.45 Laskowik & Malicki – niedziela wieczór
0.40 Ja wam pokażę! (7) – serial obycz., Pol. 2007
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda

KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (117-120)
 Na śmietniku znaleziono ciało kuratorki sądowej. Maj i Serafin podejrzewają motyw związany z pracą. Trop prowadzi do ojca niezadowolonego z opinii w sprawie o opiekę nad dzieckiem. **245 min**
0.05 Gwiazdy Kabaretu (179, 180) – rozr., Pol. 2026
2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubie disco! (269) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny
5.30 Telezakupy TV Okazje

KOMEDIA

20.45 Wszystko zostanie **FILM** w rodzinie – Fr. 2015
 Podczas wspólnych wakacji w Brazylji Franck (Philippe Lacheau, zdj.) zamierza oświadczyć się ukochanej Sonii (Alice David, zdj.). Nieokrzepłani kumple poważnie komplikują jego plany. **100 min**
22.25 Uciekaj albo walcz **FILM** – film sensacyjny, USA 2020, wyk. Eli Brown
0.30 Wstydlive choroby: Nastolatki 2 (3, 4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
2.45 Lombard. Życie pod zastaw 4 (179, 180) – serial obycz., Pol. 2019
5.00 Kręcimy z gwiazdami (6) – pr. rozr., Polska 2012

ROZRYWKI

20.00 Kabaret Letnią Porą (7, 8) – Polska
 Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowsko przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. **120 min**
22.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
1.20 Życie to kabaret: Łowcy śmiechu (2) – talk-show
2.30 Kabaret Potem przedstawia – Trąbka dla gubernatora – program rozrywk., Pol.
3.30 Kabaret Letnią Porą (30, 29) – pr. rozr., Polska

FAB - DOKUM.

22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (5) – Polska 2026
 Trójmiejska restauratorka ściera się z większymi przegadkami. Musi też zmienić codzienne przyzwyczajenia. Tymczasem pochodząca ze wsi Kryscja odkrywa uroki miejskiego życia. **60 min**
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (2, 3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.00 Diabelnie boskie 2 (3, 4) – reality show, Polska 2023
1.55 Zapukaj do moich drzwi (124, 125) – telenowela, Turcja 2020
3.55 Detektywi (129) – serial fabularno-dokum., Polska

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK 17.23 Klub seniora
17.33 Astronarium 17.56 Dorastały 18.17 Ze zdrowiem na Ty
18.00 Obiekty 18.50 Sport, Pogoda
19.00 Świadkowie czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiekty
BYDGOSZCZ 17.00 Bliznę 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 KOŃcu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.59 Pogoda, Sport 19.16 Wykrzywca kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziółowa apteka 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika
LUBLIN 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Złoty leśnik 18.30 Panorama 18.50 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Między przeszłością a przyszłością. 110. Rocznica powstania Szkoły Podstawowej w Motyczu 21.00 Reportaż w TVP Lublin 21.30 Panorama lubelska

TVP HD

6.00 Na dobre i na złe (978)
6.55 Ranczo 5 (63) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (199, 200)
8.55 Ojciec Mateusz 19 (242, 243) – krym., Pol. 2018
10.45 Czy wiesz, że? (282) – dok.
11.20 Na sygnale (631, 632)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (66)
13.20 Komisarz Alex 3 (30)
14.15 Ranczo 5 (59, 60) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa lamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (308)
19.20 Ranczo 6 (68-70) – obycz.
22.20 Spectre – film sensacyjny, **FILM** Wielka Brytania/USA 2015
0.55 Profilerka (1-3) – krym.
3.40 Greenland – dramat **FILM** katastroficzy, USA/Wielka Brytania 2020

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

11.25 Alhambra, utracony raj
12.35 Pocałunek mordercy **FILM** – dramat krym., USA 1955
13.55 Komed – film dok., Pol.
14.40 Kariera Nikodema Dyzmy (7-ost.) – obycz.
15.55 Dekalog 1 – dramat **FILM** psychologiczny, Polska 1988
17.05 Rewolwa – 70. rocznica Czerwca '56 – reportaży
17.35 Siedmiu wspaniałych **FILM** – western, USA/Meksyk 1960, reż. John Sturges
20.00 Księga ocalenia – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2010
22.05 63. KFPP w Opolu – Autobiografia.
Jubileusz Bogdana Owlewicza (1) – koncert, Pol.
23.10 Dzięki Bogu – dramat **FILM** obyczajowy, Fr./Belgia 2018

afena ANTENA HD **DG 17**

9.00 Wojny kontenerowe (1-10) – serial dokum., USA
14.00 Australijski poszukiwacze złota 2 (10) – serial dok., Australia
15.00 Australijski poszukiwacze złota 3 (1-3) – serial dok., Australia
18.00 Polska. Największe tajemnice (1) – rozr., Pol.
19.00 77 TV 5 (30) – pr. rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji **FILM** – Font-Romeu – film kryminalny, Francja 2023
22.00 Uprawdżona Elizabeth **FILM** Smart – dramat biograficzny, USA 2017
23.55 Krwawe polowanie **FILM** – horror, USA/Wielka Brytania 2022
2.05 Tajemnice ludzkości

TV 6 **DG 17**

6.00 Jeżdżąc smoków. Obroncy Berk – anim.
7.25 Jeżdżąc smoków – anim.
7.55 Hellboy – horror s.f., USA
FILM 2004, reż. Guillermo del Toro
10.15 Cobra Kai (20-22) – przyg.
12.35 Strážnik Teksasu 5 (6) – serial sensacyjny, USA
14.30 Poirot 5 (6) – serial krym.
16.50 Colombo (15, 16) – krym.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (35, 36) – krym., USA
21.55 Kości (101, 102) – krym.
23.55 Resident Evil: Zagłada **FILM** – horror, Francja/Australia/Niemcy 2007
1.55 Krejzi patrol (20) – krym.
2.25 Kochane pieniądze (72-74) – serial paradokum.
5.30 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 2 (6-9) - serial kryminalny, Niemcy/Austria 1995
9.55 Hudson i Rex 8 (2, 3) - serial kryminalny, Kan.
11.50 Top Dog. Niemcy (6) - reality show, Niemcy 2021
13.45 Bitwa o Anglie - dramat wojenny, Wielka Brytania 1969, wyk. Laurence Olivier, Michael Caine
16.35 Sci(ą)gany - komedia sensacyjna, Niemcy/USA 1998, wyk. Leslie Nielsen
18.20 Poszukiwany, poszukiwana - komedia, Polska 1972, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Głośnie hity: Wykidajło - USA 1989, reż. Rowdy Herrington
James Dalton (Patrick Swazye, zdj.) zostaje wynajęty do przywrócenia porządku w lokalu Double Deuce. Wkrótce dochodzi do jego konfrontacji z rządzącym w okolicy gangiem Wesleya. 150 min

22.30 Ostatni bastion - film sensacyjny, USA 2001, wyk. Robert Redford
1.00 Kroll - film sensacyjny, Polska 1991
3.30 Wszyscy jesteście - film sensacyjny, USA 2006
5.50 Kabaretowe hity (18) - pr. rozrywk., Pol. 2023

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (291) - reality show, Pol. 2023
7.30 Ewa gotuje (575, 562) - magazyn kulinarny
8.30 Z klimatem i z pasją - program publicystyczny
9.00 Dlaczego ja? (1383-1387) - serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (148) - serial paradokumentalny
15.05 Wzięzione kobiety (106-109) - serial dokum.
17.00 Nasz nowy dom (363) - reality show, Pol. 2026
18.10 Mały - komedia kryminalna, USA 2006, wyk. Marlon Wayans, Tracy Morgan

KOMEDIA KRYMINALNA



20.10 W jak morderstwo - Polska 2021
W Podkowie Leśnej dochodzi do zbrodni. Zwłoki odkrywa Magda (Anna Smolowik, zdj.), gospodyni domowa i miłośniczka kryminałów. Kobieta postanawia pomóc komisarzowi Sikorze (Paweł Domagała, zdj.) w śledztwie. 130 min

22.20 Kolysanka - czarna komedia, Polska 2010
0.40 Blade Runner 2049 - film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017, wyk. Ryan Gosling
4.05 Wydarzenia
4.45 Kabaretowa Ekstraklasa (65) - pr. rozrywk., Pol. 2017

TVP SERIALE

5.10 Na sygnale (850-852) - serial fabularno-dokum.
6.35 U Pana Boga w ogródku (6) - serial komediowy, Polska 2008
7.25 Na sygnale (853-857) - serial fabularno-dokum.
10.15 Ranczo 7 (90, 91) - serial obyczajowy, Polska 2013
11.55 Rodzinka.pl (294-296) - serial kom., Polska 2025
13.35 Ojciec Mateusz 29 (371, 372) - serial kryminalny, Polska 2023
15.30 Komisarz Alex 24 (301) - serial kryminalny, Polska
16.30 Ranczo 8 (92) - serial obyczajowy, Polska 2014
17.30 Czerdziesiątka (15) - serial obycz., Pol. 1976

KOMEDIOWY



18.45 U Pana Boga w ogródku (7)
Bocian znów wymyka się z zasadki zastawionej na niego przez bandytów. Schronienie znajduje na posterunku, gdzie tkwi jedynie aspirant Cielecki, który ma szansę wykazać się odwagą. 50 min

19.35 Ojciec Mateusz 29 (373-375) - serial krym.
22.35 Ranczo 8 (93, 94) - serial obyczajowy, Polska 2014
0.30 Komisarz Alex 24 (301, 302) - serial krym.
2.20 PiłBull (17) - serial sens.
3.20 Oficerowie (5) - serial sensacyjny, Polska 2006
4.20 Rodzinka.pl (147, 148) - serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

6.00 Dom w cenie mieszkanka 3 (4, 5) - magazyn poradnikowy
7.00 Przygody Myszi (6, 10)
7.25 Reksio (52, 1) - anim.
7.50 Polska Kronika Filmowa - serial dokum.
8.25 7 słów o przemianiu - etiuda dokumentalna
8.45 Ranking najpolskiego kina (1) - pr. rozrywk.
9.30 Motylem jestem, czyli Filmem czterdziestolatka - kom. obycz., 1973
11.15 Znachor - dramat obyczajowy, 1981
14.20 Krzyżacy - film historyczny, 1960
17.55 Rozmowy kontrolowane - komedia, 1991

HISTORYCZNY



20.00 Legiony - 2019, reż. Dariusz Gajewski
I wojna światowa. Józef (Sebastian Fabijański, zdj.), deserzer z carskiego wojska, trafia do sztabu Legionów Polskich Piłsudskiego. Tam zakochuje się w agentce wywiadu, Oli. 175 min

22.55 Demony wojny wg Goi - dramat wojenny, 1998, wyk. Bogusław Linda, Zbigniew Zamachowski
0.55 Dług - dramat sensacyjny, 1999, wyk. Robert Goner
3.15 Ściana po polsku - komedia obyczajowa, 2021, wyk. Mariusz Pujso
5.40 Diabeł - film krótkometr.

AXN

6.05 Legenda Zorro - film przygodowy, USA 2005, wyk. Antonio Banderas
8.30 Rekrut 8 (9, 10) - serial kryminalny, USA 2026
10.30 MacGyver (17-21) - serial akcji, USA 2017
Angus i jego współpracownicy zostają oskarżeni o planowanie zamachu. Muszą uciekać przed wymiarem sprawiedliwości. 290 min
15.20 FBI: Most Wanted 3 (4-8) - krym., USA 2020
Carrie Chen zostaje uprowadzona. Jej mąż Stephen wmułuje się do laboratorium, by pomóc synowi Franka Zhao, który stoi za porwaniami. 280 min

SENSACYJNY



20.00 Uprowadzona - Francja 2008, reż. Pierre Morel
Były agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) rusza do Paryża, by ratować swoją córkę Kim. Nastolatka i jej przyjaciółkę porwał gang Albanczyków handlujących żywym towarem. 120 min

22.00 Uprowadzona 2 - film sens., Fr./USA/Turcja 2012
23.45 Hostel 2 - horror, USA 2007, wyk. Lauren German
1.50 Hostel 3 - horror, USA 2011, wyk. Brian Hallisay
3.40 FBI: International 4 (10) - serial kryminalny, USA
4.35 FBI: Most Wanted 3 (4) - serial kryminalny, USA
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu capu - pr. rozr., Pol.
6.05 Yintah - film dok., Kan.
8.15 Kung Fu Panda 3 - film animowany, Chiny/USA 2016
9.50 Naturalna dzikość serca - dok., Norwegia
11.15 Godzina zero (1-4) - serial krym., Wlk. Bryt.
14.15 Kopnięci w czasie - komedia, Fr./Belgia 2025
16.00 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl - koncert, USA 2025
18.20 Łąpu capu - pr. rozr., Pol.
18.35 Premierowa jazda - magazyn
18.50 Chopin, Chopin! - dramat biograficzny, Polska 2025

THRILLER



21.00 Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka - USA/Węgry 2025
Znakomicie wyszkolona ząbójczyni Eve (Ana de Armas, zdj.) wyrusza się spod kontroli morderców. Szuka zemsty na członkach sekty, którzy zamordowali jej ojca. 120 min

23.00 Grindhouse: Planet Terror - horror, USA 2007, wyk. Michael Biehn
0.45 Zabójcza orka - horror, Australia/USA/Wielka Brytania 2026
2.15 Dezorientacja - thriller, USA 2026
W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.40 Grace 3 (3) - serial krym.
8.40 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (13-20) - serial sensacyjny, USA
16.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (1, 2) - sens.
17.55 Kobra - oddział specjalny (3, 4) - sens.
20.00 Niepokojące zaginięcia: Sprawa osobista 3 - dram. krym., Francja 2021
22.00 Morderstwo między wierszami: Martwa gra - film kryminalny, USA 2019
23.50 Worricker - Drugie starcie - dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
1.55 Podróżnik (2) - serial krym.
4.00 Na granicy: Demokracja umiera w ciemności - film krym., Niemcy 2018

POLSAT FILM

8.20 Byli sobie podróżnicy (12-14) - serial animowany
10.05 Prezent nocnej furii
10.35 Vivo - film animowany, USA 2021
12.35 Ace Ventura Junior - film przygodowy, USA 2008
14.20 Faceli w czerni 3 - komedia s.f., USA 2012
16.40 Rodzina Addamsów 2 - film anim., USA/Kan. 2021
18.35 Dzień Niepodległości. Odrodzenie - film s.f., USA 2016, wyk. Liam Hemsworth
21.00 Bad Boys: Ride or Die - komedia sens., USA 2024
23.15 Morbius - horror, USA 2022, wyk. Jared Leto
1.30 Ślad (25, 6, 7) - krym., Pol.
4.30 Na ratunek 112 (851, 852) - serial paradok., Pol. 2023

HBO

10.20 Po drugiej stronie globu - musical, USA 2007
12.30 Agentka - komedia, USA 2015
14.25 Zabawy z piłką - komedia, USA/Niem. 2004
15.55 Priscilla - dramat biograficzny, Wl./USA 2023
17.45 Wichrowe wózgorza - dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026
20.00 Księgowy - thriller, USA 2016, wyk. Ben Affleck
22.05 Kilka - dramat obyczajowy, USA 2026, wyk. Jay Dee
23.30 Kaskader - komedia sensacyjna, USA 2024
1.40 Joe Baby - thriller, USA 2024, wyk. Ron Perlman
3.05 Locke - dram. obycz., USA/Wielka Brytania 2013

WARNER TV

9.00 Bliźniaczki na boisku - film familijny, USA 1999
10.45 Kopciuszek. W rytmie miłości - komedia romantyczna, USA 2011
12.15 Naciągacze - komedia kryminalna, USA 2003
14.40 Pan niania - komedia, USA 1993, wyk. Hulk Hogan
16.15 Licencja na miłość - komedia romantyczna, USA 2007
18.00 Miłość jak narkotyki - komedia romantyczna, USA 1997, wyk. Meg Ryan
20.00 Wiecznie młody - dramat obyczajowy, USA 1992
22.00 Wrogie niebo 5 (2, 3) - s.f.
23.45 W samym sercu morza - film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015

ALE KINO+

10.20 Matthew Perry. Ten, którego zabrakło - dok.
11.35 The Office PL 2 (7-9)
13.25 Georgia ma się dobrze - komediodramat, Wielka Brytania 2023
15.15 Sprawa nierozwiązana (1-5) - serial krym., Kanada
17.45 Prawnik z Lincoln - thriller, USA 2011
20.10 Źródło nadziei - dramat wojenny, Australia/USA/Turcja 2014
22.25 Michael Clayton - thriller, USA 2007
0.50 Superposition - thriller, Dania 2023
2.50 Minuta ciszy (5) - obycz.
3.50 Wiarołom - dramat obyczajowy, Polska 2021
5.05 Meduzy - film krótkometr.

CANAL+ FILM

11.45 Moje pieczone kurczaki - film obyczajowy, Pol. 2002
12.50 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji - film dokum.
13.45 Holiday - komedia romantyczna, USA 2006
15.55 Mśc się los! - komedia, FILM Polska 2023
17.20 Gorzko - film krótkometr.
17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię - film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 Łąpu capu - rozr., Pol. 2026
20.00 Bekarty wojny - dramat wojenny, USA/Niemcy 2009
22.30 To nie mój film - komediodramat, Pol. 2024
0.05 Megan is Missing - horror, USA 2011
1.25 PR08L3M „REALITY-CHECK” - koncert, Polska

SCI FI

6.00 Bibliotekarze 4 (5-8) - serial przyg., USA 2017
9.50 Grimm 5 (19-22) - fantasy
13.30 Grimm 6 (1) - serial fantasy
14.25 Duża ryba - komediodramat, USA 2003
16.55 Zielony Szerszeń - komedia sens., USA 2011
19.10 Medalion - film sens., FILM Hongkong/USA 2003
21.00 DOA: Żywy lub martwy - film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006
22.50 Ciche miejsce - horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt
0.40 Zabójcze roboty - film s.f., Australia 2020, wyk. Neal McDonough, Brett Turner
3.20 Odrodzeni (1-3) - serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

11.00 Gang Wiewiórka 2 - film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017
13.15 Wujownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos - film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
15.30 Wybuchowa para - komedia sens., USA 2010
18.00 Dzielwczyni z drużyny - komedia obycz., USA 2000
20.00 Gliniarz z Beverly Hills 3 - komedia sens., USA 1994
22.05 Milczenie owiek - thriller, USA 1991, wyk. Anthony Hopkins, Jodie Foster
0.30 Sekcja rytmiczna - thriller, Wielka Brytania/USA/Hiszpania 2020

FX

5.00 Tropiciel (19) - serial krym.
5.55 Matlock (12) - serial krym.
6.50 FBI 3 (12, 13) - serial krym.
8.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) - krym., USA
10.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
12.20 Agenci NCIS (21-23)
15.10 Z archiwum X (10-12) - s.f.
18.10 Hellboy - horror s.f., USA 2004, wyk. Ron Perlman
20.40 Liberators - film sensacyjny, USA/Fr. 1992
22.45 Uprowadzona - film sensacyjny, Francja 2008
0.35 Uciec, ale dokąd? - film sensacyjny, USA 1993
2.35 Paradise (7) - serial krym.
3.45 Tropiciel (19) - serial krym.

FILMBOX+ ONE

10.50 C.K. Dezertery (2-ost.) - komedia, Pol./Węgry 1985
12.15 Niekończąca się - film fantasy, RFN/USA 1984
14.10 Mal agentci. Wyciszyć z czasem 4D - film przygodowy, USA 2011
16.05 Kung Fu Panda 2 - film animowany, USA/Kan. 2011
18.05 Napad - komedia kryminalna, USA 1999
20.00 Ściana tajne - komedia, USA 1984, wyk. Val Kilmer
21.50 Need for Speed - sens., USA/Filipiny/Irlandia 2014
0.40 Spacer w chmurach - melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves

CANAL+ SERIALE

9.50 Łąpu capu Extra - pr. rozr.
10.25 The Office PL 3 (1-3)
12.05 Swiat zwierząt - rodzicielstwo (4) - dok.
13.10 Hollywood Buzz - mag.
13.40 Planeta Singli. Osiem historii (2) - serial kom.
14.30 Naruto (23-25) - anime
16.00 Planeta Singli. Osiem historii (3) - serial kom.
16.55 Godzina zero (1, 2) - krym.
18.25 Łąpu capu Extra - pr. rozr.
19.00 Jeremy (1, 2) - serial dok.
20.00 Trigger Point: Stan zagrożenia 2 (5, 6) - sens.
21.40 Premierowa jazda - mag.
22.00 Talamanca: Sekretny zakon (3, 4) - serial fantasy
23.50 Król (7, 8) - sens., Pol. 2020

CANAL+ 360

12.00 Messi: Fenomen futbolu
13.00 W trasie z Normanem Reudsem 3 (5) - dok.
13.55 Co poszło nie tak 5 (5)
15.00 Koleją przez świat 3 (4, 5)
16.55 Wykrywczy historii 5 (5)
18.00 Droga do Arktyki: Kanadyjskie szlaki lodowe - film dok., Niem.
19.00 Siadami Marco Polo (4)
20.00 Nepal - z zachodu na wschód - film dokum.
21.00 Zabójcze drogi (2) - dok.
22.00 Porzucone konstrukcje (4) - serial obycz., Wlk. Bryt.
22.55 Wykrywczy historii 6 (2)
0.00 Co poszło nie tak 5 (3)
1.00 Cztery pory gi (1) - dok.
2.05 Twardzielki (8) - dok., Pol.



TLC

11.00 Miss świata i jej siostry: Stare rany – dok.

12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11 (8) – dok.

13.00 Rodzina 10+ 8 (9) – rozr.

14.00 Niezwykłe przypadki medyczne (7, 8)

15.00 Niezwykłe przypadki medyczne 2 (2, 3) – dok.

16.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (10) – serial dok.

17.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

18.00 Wiza na miłość 12 (5) – reality show, USA 2026

20.00 Baylen – życie na głos 3 (2) – serial dok.



21.00 Premiera: Design w australijskim stylu (1) – program rozrywkowy

22.00 Gdy jeden mąż to za mało – reality show, USA

23.00 Lekarze od twarzy: Nie może się śmiać – dok.

0.00 Dr Pryszczyla – kulisy

1.00 Baylen – życie na głos 3 (2) – serial dok.

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (13, 14) – serial kryminalny, Polska

8.00 Bogaty dom – biedny dom (125, 158)

10.00 Polacy za granicą – miłość (3, 4): Madera; Costa del Sol i Costa Blanca – serial dokum.

12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (45, 46) – pr. rozr., Polska

14.00 Ani słowa pannie młodej (1, 2) – dok., Pol.

16.00 Kolacja w ciemno (65, 66) – pr. rozr., Polska

18.00 Nasz nowy dom (302, 303) – reality show



20.00 Bogaty dom – biedny dom (101-103)

23.00 Gry małżeńskie (132, 133) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (67, 75) – pr. rozrywk., Pol.

3.05 Więzienie kobiet (98, 99) – serial dok., Pol.

4.00 Zdrady (133, 134) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.05 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8)

5.45 Damy i wnieścizki. PL 8 (10) – fab.-dok., Pol.

6.40 Co za tydzień – mag.

7.10 Poukładani (6) – pr. rozr.

7.45 Dzień dobry wakacje

11.30 Jestem z Polski 14 (4, 17, 7) – serial dokum.

14.35 EuroPOLKI studentki (4) – pr. rozr., Polska 2023

15.35 Do zobaczenia (6)

16.05 Ostre cięcie (1) – pr. rozr.

17.05 Będzie pięknie (4) – rozr.

18.05 Bitwa o gości (7)

19.05 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2020



21.05 Taylor Swift kontra Scooter Braun (1/2) – film dokum., Wlk. Bryt.

22.15 Ślub od pierwszego wejrzenia 10 (9, 10) – reality show, Pol. 2024

0.25 Ślub last minute (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024

1.25 Śluby marzeń (3) – rozr.

3.25 Co nas truje (6, 7) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Bimbrownicy 14

9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: Ostatni bastion

10.00 Łowcy opali

11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (6)

12.00 Wścigi po antyki

13.00 Ziomowisko PL 2 (4, 5)

15.00 Nic do ukrycia (8)

16.00 Przypadki truckerki (4)

17.00 Ciężarówka przez Afrykę (2)

18.00 Nagli instynkt przetrwania 12

20.00 W oku cyklonu: Łowcy burz (1)



21.00 Bimbrownicy 14

22.00 Łowcy opali

23.00 Akta ekspedycji 2

0.00 Teorie spiskowe pod lupą

1.00 Tajemnice Alaski

2.00 Łowcy staroci 12

4.00 Gorączka złota: Australia 5 (2)

5.00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA

10.10 Korona Gór Polski

10.40 Wszystkie kolory świata

11.45 Podziemne Włochy (4)

12.55 Krainy cudów natury (2): Zatoką Ha Long

14.00 Ex Libris – magazyn

14.30 Poznań '56 – dramat

FILM społeczny, Polska 1996

16.25 Flesz historii (767)

16.55 Tajemnice kultowych seriali (2)

17.50 Blisko, coraz bliżej (8)

19.05 Independence Dawn: The Forgotten Revolution (1) – film dok.

20.00 Zbrodnie sprzed lat (4)



20.55 Operacja „Samum”

FILM – dramat sensacyjny, Polska 1999

22.40 Lombardzista – dramat

FILM obyczajowy, USA 1964, wyk. Rod Steiger

0.45 Historia w postaciach zapisana: Albert I, książę Monako i oceanów – cykl dokumentalny

FOKUS TV

7.00 Rolnicy. Podlasie (35, 36) – serial dokum.

9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (1, 2) – dok., Kan.

11.00 Porzucone konstrukcje (5, 6) – dok.

13.00 Rolnicy. Podlasie (1-3)

16.00 Podglądając przyrodę (4, 5): Rykowisko; Zubry

Premiera: Wielkie wycieczkowce (8)

18.00 Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły (9) – dok.

19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (18, 19) – dok.

20.00 Tajemnice piramid (6)



21.00 Wielkie miasta starożytności (4) – serial dokumentalny, Fr. 2020

22.00 Niewyjaśnione zagadki (4) – serial dok.

23.00 Premiera: Poza kontrolą: Tajlandia, uwięzieni w jaskini Tham Luang – film dokumentalny, Francja 2019

METRO

6.10 Gorączka złota 9 – dok.

8.00 Klan z Alaski – serial dokum.

10.00 The Floor – teleturniej, Pol.

11.15 Ziomowisko PL 5 – dok.

13.15 Gwiazdy lumpeków

14.15 Makłowicz w Polsce

14.50 No to lece! – pr. rozr., Polska

15.50 Niezwykłe Stany

Prokopa 6 – pr. rozr., Polska

16.50 Jestem z Polski 2 – dok.

17.50 Kryminalni (11, 12) – krym.

20.00 Czyja to kochanka? – kom.

FILM romant., Fr./Włochy/Bel. 2006

22.00 Starski i Hutch – komedia

FILM sensacyjny, USA 2004

0.00 Kuba Wojewódzki

1.10 Szpital (766) – paradok., Pol.

2.10 Szkoła (517, 518) – paradok.

4.05 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

8.00 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę

9.35 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat

12.55 Sensacje XX wieku – hist.

15.20 Stawka większa niż życie (9, 10) – serial wojenny, Polska

18.00 Sprawa się rypla

FILM – komedia, Polska 1984

19.50 I love Kabaret EXTRA

20.00 Hity polskiego kabaretu 7

21.00 Brunet wieczorową porą

FILM – komedia obycz., Pol. 1976

23.00 Adam szuka Ewy. Niemcy

0.00 Magia nagosci. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.

1.05 Magia nagosci. Dania

1.55 Wulkan: Los Angeles – film

FILM katastroficzny, USA 2018

FOOD NETWORK

6.00 Makłowicz w drodze

7.10 Co nas truje – pr. rozrywk.

7.55 Dziwaczne potrawy – dok.

9.50 MasterChef – pr. rozrywk.

11.20 Chłopcy od babeczek

12.20 Kuchnia jak u mamy – mag.

13.10 Gotowanie z miłości

14.35 Moly gotuje na farmie

15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.

16.45 Gotowanie z miłości

17.50 Elitarny turniej wypieków

19.50 Człowiek kontra jedzenie

21.20 Kuchenne rewolucje – rozr.

23.30 Gdzie zjeść we Włoszech – serial dokumentalny

1.40 Mordercza kuchnia: na ostrzu noża

3.45 Kuchnia z pasją – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Autostrada spotkań z UFO

7.00 NASA – archiwum tajemnic

8.00 Zoom na architekturę

10.00 Jak to jest zrobione?

12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16

14.00 Jak działa wszechświat?

16.00 NASA – archiwum tajemnic

18.00 Jak to jest zrobione? 25

20.00 Autostrada spotkań z UFO

20.02 Tajemnice Alaski

0.00 Na tropie legendarnych potworów: Wyjść z Ozark; Malpy z Wietnamu – dok.

2.00 Przypadki z archiwum 10

4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy

8.00 Katastrofy pod lupą

10.00 Katastrofa w przestworzach

16.00 Car SOS

17.00 Kluczowe tygodnie wojny

19.00 Tajne misje USA – film dok.

20.00 Miasta w liczbach: Las Vegas – serial dokumentalny

21.00 Zaginionie skarbów Biblii: Tajemnice wiary: Babilon – miasto grzechu; Armagedon

23.00 Cienna strona świata

1.00 Złapać przemytnika

2.00 Wyprawa na dno

4.00 Wille konstrukcje III Rzeszy: Luftwaffe – dok.

5.00 Car S.O.S.: Porsche 911 Targa

BBC EARTH

9.45 Wielkie koty 2/7 2 – dok.

11.05 Ben Fogle: wyjść do źródła Nilu – serial dok.

12.05 W okowach mrozu 2 – dok.

17.15 David Attenborough i cuda natury – serial dok.

17.55 Ben Fogle: wyjść do źródła Nilu – serial dok.

18.55 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.

19.55 Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii – dok.

22.00 W okowach mrozu 3 – dok.

23.00 Wielkie koty 2/7 2 – dok.

0.15 Burze widziane z góry

1.15 Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dok.

2.15 W okowach mrozu 2 – dok.

4.35 Wielkie koty 2/7 2 – dok.

WP

11.05 Pogoda

12.07 Zawody z piekła rodem

13.05 Pokochaj lub sprzedaj 6

13.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

14.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.

15.00 Policjanci z sąsiedztwa 4

16.55 Pogoda

17.05 Policjanci z sąsiedztwa 4

18.00 Strażacy z sąsiedztwa 2

19.00 Policjanci w akcji (6)

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4

21.50 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 16

23.00 Przebijowce Kabarety

0.00 Mistrzowie Kabaretu 11

1.00 1, 2, 3... Kabareci 4 – pr. rozr.

NOWA TV

6.20 TV okazje

6.55 Wehikuł czasu

7.30 Interwencja – taka jest Polska (560) – mag.

8.20 Frieren. U kresu drogi (5, 6)

9.30 Dragon Ball Super (44-50)

13.00 One Punch Man (7, 8)

14.00 Co ludzie powiedzą? (6)

14.35 Co ludzie powiedzą? 2 (7, 8) – serial kom., Wlk. Bryt.

16.00 Miodowe lata (67-70)

19.45 Poirot (3-6) – krym., Wlk. Bryt.

0.00 Ślad (73) – serial kryminalny

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.00 Polowanie na ogród 2

11.30 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.

12.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

13.35 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.

15.35 Kamera, akcja, wpadka! 2

17.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 3

18.50 Złoty remont 4 – pr. rozr.

19.50 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.

20.45 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.

21.40 Mieszkanie na miarę 4

23.35 Letnia chatka na lata – rozr.

0.30 Sprzątaczkii (1-3) – pr. obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Wybawcy zwierząt – dok.

8.05 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.

10.10 Niezwykłe Stany Prokopa

12.15 Baseny z rozmachem

14.20 Ciężarówka przez Stany

15.55 Człowiek kontra jedzenie

18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.

20.05 Nagli instynkt przetrwania – serial dokumentalny

22.40 The Watergate Scandal: A Mystery at the Museum Special – dok.

23.45 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.

1.50 Pasja – sposób na życie

5.00 Tu jest pięknie – pr. rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Olsniewająca Ameryka

11.00 Sekretne życie pingwinów: Siła umysłu

12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

13.00 Cuda Afryki: Etiopia – dok.

14.00 Amozonia (3) – film dokum.

15.00 Olsniewająca z głębin – dok.

16.00 Sekrety życia orek

17.00 Dzika Afryka Południowa

18.00 Silni wbrew naturze

19.00 Jak przeżyć na Alasce

20.00 Europa z powietrza

21.00 Stworzone, by przetrwać

22.00 Zabójcze safari

23.00 Europa z powietrza

0.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Amozonia (3) – film dokum.

POLSAT WIASAT HISTORY

8.00 Tajne bazy nazistów 4

9.55 Życie prywatne przywódców Rzeszy

11.55 DNA Hitlera: geny dyktatora – serial dokum.

13.00 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie

18.50 Naziści: korzenie zła

21.00 Hitler: Odczłowieczanie – dok.

22.00 DNA Hitlera: geny dyktatora – serial dokum.

0.05 Machu Picchu: kamienne miasto – film dokum., Francja

1.10 Kobiety pod piracką banderą – serial dokum.

2.05 Życie rzymskiego żołnierza: Inicjacja: Przez pokolenia – serial dokum.

CANAL+ KUCHNIA

12.50 Jelitwa vs mózg – mag. kulin.

13.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień

14.30 U sąsiadów w kuchni 16

15.40 Zgrillowani 3 – mag. kulin.

16.05 M jak mięso 10 – mag. kulin.

16.55 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny

17.55 Jakubiak rozgryza Polskę

18.50 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok.

19.45 Planeta słodyczy – dok.

20.45 Kulisy wielkiej kuchni

21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia

22.35 M jak mięso 10 – mag. kulin.

CANAL+ DOMO

14.05 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10

15.05 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.

16.00 Patent na zielenie – mag.

16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.

16.55 Letnie inspiracje – dok.

17.05 Meblokacje 2 – mag.

17.35 Dom w miesiąc 2 – dok.

18.00 Daleko od miasta 12 – dok.

18.55 Podzielić M2 3 – mag.

19.50 Adres: rezydencje marzeń

21.00 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.

22.00 Generalna odbudowa 2

SUPER POLSAT

10.00 Smerfy – film

FILM familijny, USA 2011

12.05 Świat według Kiepskich (83, 531-535) – serial kom.

15.00 Ziomiarze – serial dokum.

17.00 Świat według Kiepskich (536-539) – serial kom., Polska

19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.

21.00 Pociąg z forsą – film

FILM sensacyjny, USA 1995

23.15 Metro strachu – film sens., FILM USA/Wielka Brytania 2009

1.30 Backdoor. Wyjście awaryjne (7) – serial kom.

2.00 Świat według Kiepskich (353-356) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI

14.00 Rodzinka.pl (140, 141)

15.00 Tańcząca ze światem – Oman – magazyn

15.30 Ojciec Mateusz 33 (431, 432) – serial kryminalny

17.25 Tajemnice kultowych seriali

18.25 Lemon na dobry wieczór

19.30 Miłość i nadzieja (287)

20.30 Wichrowe wzgórze (268)

21.30 Cztery pory roku w Hawanie (3) – serial krym.

22.30 Wykapany ojciec

FILM – komedia, USA 2013

0.25 Bardotka (2) – serial biograf.

1.35 Ranczo 8 (96) – serial obycz.

PLANETE+

12.30 Mongolia. Pomiedzy niebem a ziemia (1) – dok.

13.35 Dzikie psy (1) – film dokum.

14.45 Zaginiona cywilizacja

Elamu – film dokumentalny

15.50 Nazywano ich wikingami

17.00 Rok z dziką przyrodą

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.45 Mam zamek – serial dokum.

19.40 Superheroes – film dokum.

21.50 Życ i umrzeć jak Christopher Lee – film dok.

23.45 Nowoczesna Turcja

Atatürk – film dokum.

0.45 Zniknięcie doktora Godarda – serial dokum.

TVP DOKUMENT

12.15 Korona Gór Polski: Wysoka

12.50 Podróżę Malej Dużej 4

13.15 Tacy byliśmy (2)

13.50 Fascynujące migracje

14.50 Latająca rzeka Amozonii

15.55 Program „Mamut” – na ratunek gatunkom

16.55 Plaże Europy: Sardynia

18.50 Sanatorium miłości 3

18.50 Pan Olbrychski – film dok.

20.00 Portret zderzotworzonego ojca – dok., Fr./Norwegia

21.45 Bruce Willis – bohater kina akcji – film dokum., Fr.

22.45 Sprawdzamy – magazyn

23.15 Wiele hałasu o umieranie

TVP SPORT

4.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Egipt – Iran (live)

7.45 Piłka nożna: MS 2026: Norwegia – Francja

9.00 Mistrzostwa świata 2026: Nowa Zelandia – Belgia

12.40 Strongman: Puchar Polski – Polkowice 2026

13.50 Piłka nożna: MS 2026: Egipt – Iran

16.10 Piłka nożna: MS 2026: Urugwaj – Hiszpania

18.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

EUROSPORT 1

10.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – speed kobiet i mężczyzn – finały

11.45 Cycling Show – magazyn sportowy

12.15 Kolarstwo: Mistrzostwa Hiszpanii – wyścig ze startu wspólnego (live)

14.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego (live)

16.25 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap

17.20 BMX: Mistrzostwa Europy – Sarrians 2026 (live)

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

9.00 Polska Mundial Cast – magazyn piłkarski

10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy

11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje (live)

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje (live)

16.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Niemcy (live)

19.00 Siatkówka mężczyzn: LN – studio (live)

TVP ABC

6.20 Agi Bagi

6.45 Przygody kota Filemona

7.05 Pamiętnik Florki

7.30 Male i duże przygody Miffy

7.40 Pysy i Bill

8.10 44 Koty 2

9.00 Tygrysek Percy

9.10 Tygrysek Percy i jego opowieści

9.30 Studio Stodola

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Rodzina Tręflików

11.35 Stacyjkowo

11.55 Pszczołka Maja

12.25 Domisie

MINIMINI+

8.56 Marta mówi

9.22 Cloudy & Stormy

9.43 Mush-Mush i Gryzbaszki

10.10 Baczne oczka

10.30 Jeżyk Happy

10.51 Basia

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 Strazak Sam 16

14.45 Looloo Kids

15.01 Gazu, pieski, gazu!

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

9.50 Kadr na Kino – mag.

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.30 Ranking Mazura

16.00 Fakty po południu

18.00 Dwie strony

19.00 Kadr na Kino – magazyn filmowy

19.15 Serwis informacyjny

19.25 Fakty po Faktach

20.00 Superwizjer – mag.

19.55 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – mecz: Szwecja – Polska (live)

22.00 Piłka nożna: MS 2026: Panama – Anglia (live)

1.20 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy K: DR Konga – Uzbekistan (live)

21.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego

22.30 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy

0.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield: Shaun Murphy – Wu Yize

20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Turcja – Argentyna (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

1.00 Boks

13.00 Go-tu-jemy

13.20 Tru i Tęczowe Królestwo

14.30 Oli i Luna

14.50 Okolnauci

15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?

15.35 Mała Marinette

16.05 Pat i świat

16.35 Rev i Roll

15.28 Kicia Kocia 2

15.45 Jeżyk Happy

16.02 Marta mówi

16.30 Mega Ekspres

16.56 Ciekawski George 7

17.55 Barbie: Delfiny

FILM z magicznej wyspy – film anim., USA 2017

19.03 Baczne oczka

19.40 Smerfy

21.00 Ranking Mazura

21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.00 Fakty po Faktach

0.40 Superwizjer – mag.

1.45 Ranking Mazura

2.15 Nowa Maja w ogrodzie

2.45 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków

8.30 Premier League Review

10.30 Turbokozak

11.45 Turbokozak

13.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Włókniarz

16.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – GKM Grudziądz

19.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA

20.00 Liderzy. W centrum gry (1)

21.00 Boks: BKFC Fight Night: Hammond: Cameron Vancamp – Gregoris Cisneros

0.10 Liga+ Extra

2.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Wisła Płock

EUROSPORT 2

10.30 Kolarstwo górskie: PS w Lenzerheide – cross-country mężczyzn

11.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – speed kobiet i mężczyzn – finały

12.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn – finały

14.00 Formuła E: ePrix Chin

15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn – finały

16.30 Snooker: Tour Championship

19.00 Golf: Travelers Championship – 3. runda (live)

0.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji

1.30 Snooker: MS w Sheffield

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

15.30 Magazyn sportowy

16.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: USA – Japonia (live)

20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Słowenia – Brazylia (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

7.40 Patryk Rozgwiazda Show

8.35 SpongeBob

Kancianstoparty 12

10.05 Sonic Prime

10.55 Harmidom 5

12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2

13.15 Niebezpieczny Henryk 3

14.15 That Girl Lay Lay 2

15.10 Harmidom 2

16.00 Patryk Rozgwiazda Show 4

16.30 Sonic Prime

17.15 SpongeBob

Kancianstoparty 13

17.45 SpongeBob

Kancianstoparty 14

18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2

19.10 Niebezpieczny Henryk 4

20.00 Harmidom 5

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 przyjaciele 3

13.54 Kumpel z dżungli na ratunek! 3

14.48 Siostry 2

15.30 Gus, Miły – wielki rycearz 2

16.15 Ki i Hi w Królestwie Pandy

16.42 Dinus i Lusja

16.58 Kumpel z dżungli – na ratunek!

17.25 Charlotte i trzy muszkieterki

TVP Info_ TVP INFO

15.12 Polska na tak

15.30 Troche kultury

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Telexpress

17.15 Telexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Sprawdzamy

18.00 Panorama

18.20 Telepłotki

18.30 Kiedys to było...

19.00 Serwis Info Wieczór

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Co ludzie powiedzą?

21.00 Serwis Info Wieczór

21.15 Kod bezpieczeństwa

21.45 Panorama

22.10 Oko na Wschód

22.32 Stan wyborczy

CANAL+ SPORT 2

10.15 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz półfinałowy gry pojedynczej

12.30 Tenis raport

13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – finał (live)

16.00 Tenis raport

16.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał

18.45 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał

21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – finał

23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał

2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 1

12.25 Formuła 1: GP Austrii – 3. sesja treningowa (live)

14.10 Formuła 2: Grand Prix Austrii – sprint (live)

15.15 Formuła 1: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna (live)

18.00 Formuła 1: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna

19.25 Formuła 2: Grand Prix Austrii – sprint

20.40 Formuła 3: Grand Prix Austrii – sprint

22.00 GP Confidential

22.40 Made in Italy (8) – magazyn piłkarski

23.00 Serie A

0.00 Bundesliga Goal Special (18)

POLSAT SPORT 3

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

15.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – mecz finałowy gry pojedynczej (live)

17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

20.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Francja – Serbia (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barbapapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd

10.10 Przygody Misia Paddingtona 2

11.05 Małe Królestwo Bena i Holly

11.30 Dora 4

11.55 Rubie i jego ekipa 2

12.25 Psi Patrol 4

12.50 Świnka Peppa 2

13.30 Świnka Peppa 3

13.40 Barbapapa i jego rodzinka

14.35 Zwierzęce zagadki

15.05 Rogata ekipa 2

16.00 Świnka Peppa 5

16.10 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i Iron Man: razem w akcji! – anim., USA/Kanada

8.30 Klub Myski Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myski Miki

10.00 Blue

11.00 Superkoty 2

11.30 Superkoty 3

12.00 Spidey i superkumple 3

12.30 Iron Man i super ekipa

13.00 RoboGobo

13.30 Klub Myski 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 Spidey i superkumple 2

18.00 Jej Wysokość Zosia 2

POLSAT NEWS

11.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.30 Czysta Polska

17.10 Interwencja

– taka jest Polska

18.00 W rytmie dnia

18.35 Debaty polityczna

19.15 Prezydenci i premierzy

19.50 Dobry wieczór, Polsko

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Interwencja

– taka jest Polska

0.55 Wydarzenia wieczorne

CANAL+ SPORT 5

11.25 Premier League: The Big Interview (21)

12.00 Snooker: Championship League (live)

17.15 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm

18.20 Premier League Stories (46)

19.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Wilki – Stal Rzeszów (live)

21.30 Snooker: Championship League

2.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Raków

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – VfL Wolfsburg

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – US Lecce

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FSV Mainz 05

18.00 Liga 1 Season Review (36)

19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa CFC – Inter Mediolan

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Betis

23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6)

0.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Stade Rennais FC

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka

9.20 Poszukiwacze historii

9.50 Łowcy nazistów

13.10 Nieznany syn Hitlera

14.20 Superdziałka – ostatnia nadzieja Hitlera – film dok.

15.40 Tajna historia XX wieku

16.00 Niezwykłe podążki

17.00 Polacy za granicą

18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi

21.05 Wakacje z Bałtykiem

22.00 Polacy za granicą

0.05 Łowca pedofilów

1.50 Jedziemy na ryby!

2.50 Dorwać tuńczyka

TVP TURBO

8.45 Samochód marzeń – kup i zrób

9.45 Naprawy nie do naprawy

10.30 Moto Kombat

11.15 Ciężarówka przez RPA

12.15 Moto Fabrycy

13.00 Jeżdźcie, obserwowac!

14.30 Zawodowi handlarze

16.00 Wozy samochodowe

19.00 Nic do zgłoszenia

21.00 Samochód marzeń – kup i zrób

22.55 Naprawy nie do naprawy

1.05 Zawodowi handlarze

1.50 Wypad z kraju 2

2.35 Megatransparty

TVP TVS

7.05 Kłachy i Lachy

7.40 Koncert życzeń

9.25 Muzyczne dzień dobry

10.05 Przy muzyce po Śląsku

11.00 Kłachy i Lachy

11.20 Spotkanie z balladą

12.35 Przy muzyce po Śląsku

13.35 Kłachy i Lachy

14.00 Szlagierowa lista

16.00 Koncert życzeń

17.45 Przy muzyce po Śląsku

18.25 Śląska karuzela

19.55 Hansi Hinterseer zaprasza

22.00 Koncert w TVS

23.45 Szlagierowa lista

1.40 Program muzyczny

TRWAM TV TRWAM

18.00 Anioł Pański

18.05 Informacja dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.30 Manna z Nieba

19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci

20.00 Informacja dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myśliciel Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacja dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Warto być ojcem

22.15 Głos serca (Sezon 13)

23.00 Odpowiedzialni za Kościół



Kultowe komedie

W amerykańskiej wersji opowieści o mężczyźnie-zabawce główną rolę zagrał Richard Pryor.

ZABAWKA

Zrozumiany po latach

Ten film miał bawić, ale też skłonić do refleksji. Francuscy krytycy docenili „Zabawkę”, ale widzowie nie bardzo. Lepiej było w innych częściach Europy, chociaż tam głównie bawiła. A „przerobiona” na lekką komedię – odniosła kasowy sukces.

➔ **ZABAWKA ND 28.06 godz. 14.20 TVP KULTURA**

Francis Veber od początku swojej kariery scenopisarsko-reżyserskiej specjalizował się w komediach. To spod jego pióra wyszedł kultowy „Tajemniczy blondyn w czarnym bucie” i jego kontynuacja „Powrót tajemniczego blondyna” z Pierre'em Richardem. W połowie lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku Veber uznał, że przyszedł moment, by sam wyreżyserował napisaną przez siebie historię – wybór padł na „Zabawkę”.

Satyra społeczna

Na pomysł scenariusza tej komedii Veber wpadł w 1964 roku, zwiedzając ogromną wystawę zabawek. Otóż w pewnej chwili zauważył kilkusetletniego chłopca, który

się w niego intensywnie wpatrywał. Ta nieco krępująca sytuacja popchnęła go do rozważań na temat „kupowania” ludzi. Zanim jednak koncepcja w pełni się wyklarowała i zdołała przelać ją na papier, minęła blisko dekada. W tym czasie twórca zdobył doświadczenie jako dramaturg i zaczął próbować swych sił w satyrze społecznej – szczególnie pasjonowała go krytyka podziałów klasowych, które nasiliły się we Francji po 1968 roku. Z tych poważnych rozważań zrodziła się znakomita komedia!

Ponieważ główny bohater „Zabawki” nazywa się François Perrin – tak samo jak postać z serii o tajemniczym blondynie – nikt nie wyobrażał sobie, by mógł go zagrać ktoś inny niż Pierre Richard. Natomiast rolę despotycznego, gar-

dzącego ludźmi milionera powierzono Michelowi Bouquetowi, który zawsze grywał zimnych drani.

Nieco kłopotu sprawiło obsadzenie postaci rozkapryszonego syna milionera, Erica. Reżyserowi zależało, by był to ktoś, komu uda się wzbudzić negatywne emocje w pierwszej części filmu, a potem zdobyć sympatię. Castingi trwały długo i... wtedy okazało się, że jeden z członków ekipy ma syna w odpowiednim wieku, a na dodatek chłopiec interesuje się aktorstwem. W ten sposób na planie pojawił się Fabrice Greco...

Wschód i Zachód

Francuska premiera odbyła się 8 grudnia 1976 roku. Wprawdzie obraz zebrał pozytywne opinie krytyków, jednak nie zachwyił widzów – nad

Pierre Richard nieraz podkreślał, że świetnie się bawił w czasie pracy z Fabrice'em Greco.

Uwspółcześniona wersja „Zabawki” zdobyła uznanie krytyków i podbiła serca widzów. Także tych we Francji.

Sekwaną obejrzało go wtedy około miliona widzów. Dopiero wiele lat później Francuzi docenili debiutanckie dzieło Francisca Vebera – na tyle, że zdecydowali się nakręcić jego remake. W 2022 roku premierę miał „Pan Zabawka” z Jamelem Debbouze w roli głównej.

Za to „Zabawka” święciła triumfy w... Związku Radzieckim. Zapewne socjalistyczna publiczność najgłośniej śmiała się z głupot wymyślonych przez „zgniły Zachód”, nie zawsze dostrzegając, że ten film jest nie tylko komedią.

Filmem zachwycili się również Amerykanie. I jak to mają w zwyczaju, natychmiast postanowili przerobić go na własną, dość uproszczoną modłę. W 1982 roku do kin trafiła amerykańska „Zabawka” z Richardem Pryorem w roli głównej i... odniosła ogromny kasowy sukces! Jak widać, najtrudniej jest być prorokiem we własnym kraju...

HANNA MIŁKOWSKA



Natalia Kukulska podjęła się też opieki artystycznej nad wydarzeniem.

ZA MIŁOŚĆ!

Kochać to nie znaczy zawsze to samo

☞ **ZA MIŁOŚĆ! ND 28.06 godz. 21.40 TVN**

I śpiewać o miłości można na wiele sposobów. Dlatego do udziału w koncercie otwierającym tegoroczny Malta Festival zaproszono artystów reprezentujących różne wrażliwości, ale i różne gatunki muzyczne. Na scenie spotkali się m.in. Anita Lipnicka, Natalia Kukul-

ska, Natalia Przybysz, Anna Maria Jopek, Natalia Szroeder, Grzegorz Turnau, Jakub Józef Orliński, Krzysztof Zalewski oraz Ralph Kaminski. Towarzyszyła im poznańska orkiestra CoOperate. Koncert na żywo 21 czerwca obejrzała widownia zgromadzona nad Jeziorem Maltańskim; pozostali z nas mogą liczyć na retransmisję. JK

Od 1. odcinka



Monarchini Beatrycze poleciła prześwietlić historię rodziny partnerki jej syna.

MAXIMA. DROGA NA TRON

Śledztwo królowej

☞ **MAXIMA. DROGA NA TRON ND 28.06 godz. 17.15 TVP 2**

Sewilla, kwiecień 1999 roku. Na przyjęciu u wspólnych znajomych spotykają się Argentynka Maxima Zorreguieta (Delfina Chaves) i księżkę koronny Niderlandów Wilhelm-Aleksander (Martijn Lakemeier). Postanawiają kontynuować znajomość, która wkrótce przeradza się

w głębsze uczucie. Po pewnym czasie monarcha zaprasza ukochaną do Hagi, by przedstawić ją swoim rodzicom. Maxima jest zadowolona z tej wizyty. Nie ma pojęcia, że królowa Beatrycze (Elsie de Brauw) poleciła zbadać historię jej rodziny... Ten serial biograficzny został oparty na powieści Marcii Luyten z 2022 roku, która opisała życie obecnej królowej Niderlandów. BD

NOCE I DNIE

Sukces mimo przeszkód

☞ **NOCE I DNIE ND 28.06 godz. 16.05 TVP KULTURA**

Właściwie nikt nie wierzył w tę produkcję. Jerzy Kawalerowicz, ówczesny szef Zespołu Filmowego „Kadr”, gdy usłyszał, że Jerzy Antczak chce sfilmować powieść Marii Dąbrowskiej, stwierdził, że to „straszne nudziarstwo”. Inni dodawali jeszcze, że wyjdzie z tego „gniot, w którym Bogumił sadzi buraki i ma niezno-

śną żonę”. Aleksander Bardini tylko z powątpiewaniem kręcił głową, a Jan Englert odrzucił rolę Józefa Toliboskiego... A Jerzy Antczak zacisnął zęby, w nieskończoność poprawiał scenariusz, nie przejął się brakiem nenufarów i ostatecznie nakręcił serial, który niezmiennie wzrusza już od ponad pół wieku. A film, będący „wyciągiem” z serialu, został polskim kandydatem do Oscara... HM



Jadwiga Barańska i Jerzy Bińczycki oczarowali widzów jako Barbara i Bogumił.

TOP DOG. AMERYKA

Psia elita na starcie

☞ **TOP DOG. AMERYKA ND 28.06 godz. 13.00 STOPKLATKA**

Czas na sportową rywalizację amerykańskich psów i ich przewodników w wyjątkowym reality show. Czworonogi zmierzą się na wymagającym torze przeszkód, sprawdzającym szybkość, zwinność, posłuszeństwo i współpracę z opiekunem. Zawody składają się z trzech etapów: toru sprawnościowego,

konkurencji wędrowej oraz finałowego, rozbudowanego toru na czas. W programie występują zarówno psy służbowe, m.in. policyjne i ratownicze, jak i pupile prywatnych właścicieli. Widzowie poznają różne metody treningu oraz inspirujące historie przewodników. Przekonają się także, jak ważne w relacji człowieka z psem są zaufanie, komunikacja i wzajemne zrozumienie. MP



Doświadczeni przewodnicy podkreślają, że najważniejsze jest wzajemne zaufanie między nimi i ich pupilami.

Nowa edycja

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.25 Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski (679)**
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.35 Stawka większa niż życie (6, 7): Żelazny Krzyż; Podwojny nelson** – serial wojenny, Polska 1968
- 11.00 Ojciec Mateusz 14 (185): Rave Party** – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Anioł Pański**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Portret kapłana:** – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.05 BBC w Jedyńce: Planeta Ziemia 3 (2): Ocean** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton (patrz obok)
- 14.10 Dom (22)** – serial obyczajowy, Polska 2000. Dawny ułan, Kłos, dostaje odpadki dla niedzwiedzia. Halina Wrotkowa postanawia adoptować dziecko. Majka unika Kajtka. Milicja wpada do Jasińskich, gdzie trwa zebranie. Dochodzi do aresztowań. **110 min**
- 16.00 Dziedzictwo (962)** – serial obyczajowy, Turcja 2020. Can słyszy rozmowę Aynur i Sinana, z której wynika, że jego matka może trafić do więzienia. Ucieka z domu, aby oczyścić ją z zarzutów. Policja rozpoczyna intensywne poszukiwania. **60 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Żona dla Polaka (4)** – reality show, Polska 2024
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



13.05 DOKUMENT

Planeta Ziemia 3 (2)
Oceany zajmują dwie trzecie powierzchni naszej planety i stanowią dom dla 80% gatunków zwierząt, z których znaczna część jest wciąż niezbadana. David Attenborough opowie o zachowaniu stworzeń żyjących pod powierzchnią wody. **65 min**



20.50 SPORT

Piłka nożna
Meczem na Los Angeles Stadium rozpoczyna się faza pucharowa. Zmierzą się drużyny, które zajęły drugie miejsca w grupie A i B. Szansę na grę w tym spotkaniu ma reprezentacja Kanady. Dla współgospodarzy turnieju byłoby to największy sukces na MŚ. Dotychczas nie wyszli nigdy z grupy. **160 min**



23.30 KOMEDIA

Za jakie grzechy
Lucy (Renée Zellweger, zdj.), menedżerka w dużej firmie w Miami, musi przeprowadzić restrukturyzację podupadającego zakładu w Minnesocie. Ma okazję, żeby przezwyciężyć swoje życie. **105 min**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 3.40 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 3.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Jordania – Argentyna (live). Od czasu porażki na zakończenie fazy grupowej w 1994 roku Argentyniści wygrali pięć i zremisowali dwa spotkania ostatniej kolejki. Teraz chcą podtrzymać zwycięską serię triumfem w starciu z debiutującą Jordanią. **160 min**
- 6.30 M jak miłość (1916)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Tamte lata, tamte dni:** Artur Andrus – magazyn kulturalny, Polska 2020-2026
- 11.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Radom – widowisko, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (9):** Anna Wyszconi – widowisko, Polska 2025. Na kanapie jurorskiej zasiądzie Anna Wyszconi. Karierę muzyczną zaczęła w 1996 roku jako wokalistka zespołu Łzy, z którym nagrała m.in. wielki przebój „Agnieszka już dawno...”. **65 min**
- 16.15 „Nadzieja mimo wszystko”. Koncert Fundacji Anny Dymnej** – Polska 2026 (patrz obok)
- 17.15 Maxima. Droga na tron (1)** – serial biograficzny, Holandia 2024, wyk. Delfina Chaves, Martijn Lakemeier
- 18.20 Pan Mama (59):** Wielkie żarcie – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.55 Kocham Cię, Polsko! (3)** – program rozrywk., Pol. 2026. Drużyna Filipa Gurlacza tworzą tym razem Łukasz Kądziewicz, Grzegorz Halama i Robert Koszczyk. W skład ekipy Michała Koterskiego wchodzi Joanna Jędrzejczyk, Olga Łasak i Anna Mucha. **90 min**
- 20.25 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.25 Wschód Kultury. Europejski Stadion Kultury 2026 – Koncert Kolektywów** – Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 Country Strong** – dramat obyczajowy, USA 2010, reż. Shana Feste. Beau Hutton (Garrett Hedlund) jest początkującym wokalistą. Poznaje dawną gwiazdę country, Kelly Canter (Gwyneth Paltrow). Razem ruszają w trasę koncertową. **130 min**
- 1.00 Kruczata 2. Znak bliźniąt (13-ost.)** – serial kryminalny, Polska 2024
- 2.05 Wielkie wesele** – komedia romantyczna, USA 2013, reż. Justin Zackham
- 3.45 Rodzinka.pl (184)** – serial kom., Pol. 2016 **4.15**



16.15 WIDOWISKO

„Nadzieja mimo wszystko”. Koncert Fundacji...
Wystąpią m.in. Joanna Kulig, Maciej Balcar, Adam Nowak, Monika Kuszyńska, Magda Steczkowska oraz finaliści i laureaci Festiwalu Zaczarowanej Piosenki. Wydarzenie prowadzi Anna Dymna i Ireneusz Czop (oboje na zdj.). **60 min**



18.20 KOMEDIOWY

Pan Mama (59)
Miras (Piotr Glowacki, zdj.) przeżywa serię biznesowych porażek. Odzyskuje wiarę w siebie, gdy odkrywa świat internetowych transmisji mukbang. Ku własnemu zaskoczeniu zdobywa popularność. Renata prowadzi nietypową sesję terapeutyczną. Traci kontrolę nad jej przebiegiem, gdy Sylwester i Patrycja się całują. **35 min**



21.25 KONCERT

Wschód Kultury. Europejski Stadion...
Polskie gwiazdy śpiewają w duetach z zagranicznymi artystami. Na liście wykonawców znaleźli się m.in. Bowska i Jerry Heil oraz Mery Spolsky (zdj.) i Tamada. **85 min**

POLSAT DVB T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026. Informacje, wywiady, ciekawostki i reportaż na doskonałym początku dnia. Prowadzący zapraszają do studia między innymi znanych aktorów, którzy opowiadają o swoim życiu prywatnym. Poruszają tematy dotyczące zdrowia. Nie zabraknie kącika kulinarnego. **215 min**
- 11.35 Smerfy 2** – film familijny, USA 2013, reż. Raja Gosnell. Podstępny Gargamel (Hank Azaria) kontynuuje swoje nieudolne polowanie na niebieskie skrzaty. Musi użyć specjalnego zaklęcia, które zna jedynie Smerfетка. By dopiąć swego, niekiedy czarownik uprowadza ją i wywozi do Paryża. Dzielnicy przyjaciele niezwłocznie ruszają ją na pomoc. **130 min**
- 13.45 RV: Szalone wakacje na kółkach** – film familijny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2006, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Robin Williams, Cheryl Hines, Joanna „JoJo” Levesque, Josh Hutcherson, Jeff Daniels (patrz obok)
- 15.55 Piraci z Karaibów: Na nieznanych wodach** – film przygodowy, USA 2011, reż. Rob Marshall. Pojmany Jack Sparrow (Johnny Depp) staje przed obliczem króla. Władca chce, by odnalazł Fontannę Młodości. Przebiegły pirat ucieka. W jednej z londyńskich tawern spotyka Angelicę (Penélope Cruz). Wkrótce budzi się na statku jej ojca, Czarnobrodęgo. Okazuje się, że on też pragnie dotrzeć do magicznego źródła. **175 min**
- 18.50 Wyzdżenia**
- 19.15 Sport, Pogoda**
- 19.35 Państwo w państwie** – program publicystyczny, Polska 2026
- 19.50 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna (live) (patrz obok)
- 22.20 Bad Boys for Life** – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2020, reż. Bilal Fallah, wyk. Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens, Charles Melton (patrz obok)
- 0.50 Nigdy więcej** – thriller, USA 2002, reż. Michael Apted. Slim (Jennifer Lopez) ucieka z córeczką od agresywnego męża. Choć zmienia nazwisko i wygląd, nie jest w stanie ukryć się przed oprawcą. Decyduje się na radykalny krok. **145 min**
- 3.15 Świat według Kiepskich (381, 382):** Plajstejszyn; Kontener – serial komediowy, Polska 2012
- 4.25 Kabaretowa Ekstraklasa (132)** – program rozrywkowy, Polska 2017



13.45 FAMILIJNY

RV: Szalone wakacje na kółkach
Bob (Robin Williams, zdj.) chce wygrać zonię (Cheryl Hines, zdj.) i dzieciom fakt, że ich zaciemnia. Obiecując im wakacje na Hawajach. Ponięzwa jednak musi jechać służbowo do Kolorado, postanawia zabrac tam rodzinę. Ruszają w podróż kamperem. **130 min**



19.50 SPORT

Liga Narodów
Na koniec turnieju w Gliwicach Biało-Czerwoni zmierzają się z mistrzem Ameryki Południowej. Zespół Nikoli Grbicia spróbuje zrewanżować się Argentyńczykom za porażkę w ubiegłorocznym Memoriale Huberta Wagnera. Jeśli mu się uda, zbliży się do wywalczenia awansu do finałów Ligi Narodów. **150 min**



22.20 KOM. SENS.

Bad Boys for Life
Z więzienia ucieka szefowa kartelu narkotykowego. Detektyw Burnett (Martin Lawrence) porzuca myśl o przejściu na emeryturę i wraz z partnerem (Will Smith, zdj.) rusza w pościg za przestępczynią. **150 min**

<p>tvn TVN DV3 T2</p> <p>5.40 Uwaga! – magazyn reporterów</p> <p>5.55 Ukryta prawda (1682) – serial paradokumentalny, Polska 2025</p> <p>6.50 Bez kompleksów (8) – program rozrywk., Pol. 2025</p> <p>7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026</p> <p>11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026</p> <p>12.10 Ugotowani (4) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025 We Wrocławiu amatorzy kulinarii stają do rywalizacji o tytuł najlepszego gospodarza. Ada, Gosia i Ola zmierzają się z jedynym mężczyzną w tej grupie, Remigiuszem. 70 min</p> <p>13.20 Bella i Sebastian 2 FILM – film familijny, Francja 2015, reż. Christian Duguay Sebastian (Félix Bossuet) czeka na przyjazd swojej przyjaciółki. Dowiaduje się, że awionetka, którą leciała dziewczyna, zaginęła. Razem z psem Bellą wyrusza na jej poszukiwania. 125 min</p> <p>15.25 Nieoczekiwana zmiana miejsc FILM – komedia, USA 1983, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Dan Aykroyd, Don Ameche, Ralph Bellamy (patrz obok) Dynamiczna produkcja pełna zaskakujących zwrotów akcji oraz świetnego humoru. Brawurowy aktorski duet stworzyli Eddie Murphy i Dan Aykroyd. 145 min</p> <p>17.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2025 W Pizzalover Dawid serwuje autorską pizzę. Mimo ciepłej atmosfery i dobrej kuchni lokalnie przynosi zysków, a właściciel wpada w coraz większe długi. Nie potrafi sam rozwiązać problemów. 70 min</p> <p>19.00 Fakty</p> <p>19.30 Sport, Pogoda</p>	<p>15.25 KOMEDIA</p> <p>Nieoczekiwana zmiana miejsc</p> <p>Zamożni bracia Duke'owie spierają się o to, czy sukces jest wynikiem zdolności, czy warunków społecznych. Żeby to sprawdzić, pozbawiają się swojego współpracownika Winthorpe'a (Dan Aykroyd, zdj.) i oferują jego posadę dziejowi (Eddie Murphy, zdj.). 145 min</p> <p>19.50 KOMEDIA</p> <p>Druga połowa</p> <p>Magda (Marianna Zydek) jest córką trenera piłkarskiej reprezentacji. Dziennikarz sportowy (Jacek Knap, zdj.) i popularny piłkarz (Maciej Musiał) rywalizują o względy kobiety. 110 min</p>	<p>3.00 Tak jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026</p> <p>6.40 Kobra – oddział specjalny (18): Powaga życia – serial sensacyjny, Niemcy 2015</p> <p>7.45 Don Matteo: Boski detektyw 14 (15, 16): Dar, część 1; Dar, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2024</p> <p>9.55 Zaklinaczka duchów 4 (64, 65) – serial fantasy, USA 2008-2009 Jeden z kolegów Melindy ze szkoły średniej umiera w tajemniczych okolicznościach. Kobieta postanawia skontaktować się z resztą dawnych znajomych. 115 min</p> <p>11.50 Agent XXL 2 – komedia, USA 2006, reż. John Whitesell Mistrz kamuflażu Malcolm Turner (Martin Lawrence) ponownie przebiera się za gospozię. Incognito chce zdemaskować naukowca Fullera (Mark Moses) podejrzanego o działania na szkodę rządu. 115 min</p> <p>13.45 Złote dziecko FILM – komedia przygodowa, USA 1986, reż. Michael Ritchie Detektyw Jarrell (Eddie Murphy) rusza na poszukiwania malca będącego wcieleciem Buddy. Chłopiec został porwany. Tylko on według przepowiedni może zaprowadzić pokój na świecie. 120 min</p> <p>15.45 Need for Speed FILM – film sensacyjny, USA/Filipiny/Irlandia 2014, reż. Scott Waugh Mistrz kierowcy Tobey (Aaron Paul) zamierza odegrać się na współniku, przez którego trafił do więzienia. Chce uporządkować go w wyścigu. 160 min</p> <p>18.25 Jumper – film przygodowy, USA/Kanada 2008, reż. Doug Liman, wyk. Hayden Christensen, Samuel L. Jackson, Diane Lane, Jamie Bell (patrz obok)</p>	<p>18.25 PRZYGODOWY</p> <p>Jumper</p> <p>David (Hayden Christensen, zdj.) odkrywa, że może się teleportować. Osiem lat później spotyka obdarzonego identycznymi zdolnościami Griffina (Jamie Bell). Znajomy ostrzega go przed Rolandem (Samuel L. Jackson), którego celem jest unicestwienie wszystkich jumperów. 95 min</p> <p>20.00 THRILLER</p> <p>Pasażer</p> <p>Agent ubezpieczeniowy Michael (Liam Neeson, zdj.) spotyka w pociągu tajemniczą Joannę (Vera Farmiga). Kobieta posiada zaskakująco dużo informacji o jego życiu. Zleca mu zadanie. 130 min</p>	<p>5.05 Szkoła (756) – serial paradokumentalny, Polska 2019</p> <p>6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (23) – program rozrywkowy, USA 2018</p> <p>7.00 Nowe Zwariowane Melodie (38, 39) – serial animowany, USA 2018</p> <p>7.30 Kroniki Spiderwick – film fantasy, USA 2008, reż. Mark Waters Bliźniacy Jared i Simon (w podwójnej roli Freddie Highmore) oraz ich siostra Mallory (Sarah Bolger) przeprowadzają się wraz z matką do wiktoriańskiej rezydencji. Rodzeństwo znajduje w starym domu wiele ciekawych przedmiotów. Odkryta na strychu magiczna książka przenosi ich w świat przygód. 120 min</p> <p>9.30 Ukryta prawda (1420-1424) – serial paradokumentalny, Polska 2022</p> <p>14.35 Szpital św. Anny (15, 16) – serial obyczajowy, Polska 2025</p> <p>16.35 Detektywi (328): Wielka wygrana – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Samotny 42-latek po utracie firmy i narzeczonej popada w alkoholizm. Gdy zostaje znaleziony martwy, policja stwierdza samobójstwo. Siostra w to nie wierzy. Prosi detektywów o pomoc w ustaleniu prawdy. 65 min</p> <p>17.40 Footloose – film muzyczny, USA 2011, reż. Craig Brewer, wyk. Kenny Wormald, Julianne Hough, Dennis Quaid, Andie MacDowell (patrz obok) Nowa wersja filmu z 1984 roku z Kevinem Baconem. Odrzucił on propozycję zagrania epizodycznej roli w remake'u. Na ekranie m.in. utalentowany tancerz Kenny Wormald. 140 min</p>	<p>17.40 MUZYCZNY</p> <p>Footloose</p> <p>Niepokorny Ren McCormack (Kenny Wormald, zdj.) przeprowadza się do konserwatywnej miejscowości Bomont. Przeciwwstawia się surowemu pastrowi (Dennis Quaid). Chce urządzić bal maturalny i zaprosić na niego Ariel (Julianne Hough, zdj.), córkę duchownego. 140 min</p> <p>20.00 SENSACYJNY</p> <p>Na zabójczej ziemi</p> <p>Taft (Steven Seagal, zdj.) podczas prac wiehnicznych na Alasce odkrywa, że jego firma planuje pozabawić tubylców ziemi i zniszczyć środowisko. Staje do walki z koncernem. 135 min</p> <p>REKLAMA</p>
---	--	--	--	---	--

FORMULA 1 GRAND PRIX 2025

DZIŚ | 15:00

<p>19.50 Druga połowa – komedia romantyczna, Polska 2021, reż. Łukasz Wiśniewski, wyk. Marianna Zydek, Maciej Musiał, Jacek Knap, Cezary Pazura (patrz obok)</p> <p>21.40 Za miłość – koncert, Polska 2026</p> <p>23.30 Adwokąt diabła FILM – thriller, USA/Niemcy 1997, reż. Taylor Hackford, wyk. Al Pacino, Charlize Theron, Keanu Reeves, Jeffrey Jones (patrz obok)</p> <p>2.35 Szpital św. Anny (124, 125) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>4.40 Uwaga! – magazyn reporterów</p> <p>4.55 Nauka jazdy 5 (10) – pr. rozrywk., Polska 2022</p> <p>5.20 Recepta na stary dom 3 (2) – program rozrywkowy, USA 2018</p>	<p>20.00 Niedziela z gwiazdami: Pasażer – thriller, USA/Francja 2018, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson, Jonathan Banks (patrz obok) Film wyreżyserował Jaume Collet-Serra, Hiszpan znany z produkcji horrorów („Dom woskowych ciał”), często współpracujący z Liamem Neesonem. To już czwarte spotkanie reżysera z aktorem na planie. 130 min</p> <p>22.10 Bóg zemsty – dramat sensacyjny, USA 2011, reż. Roger Donaldson, wyk. Nicolas Cage, Guy Pearce, January Jones, Harold Perrineau (patrz obok)</p> <p>0.15 Skazany – film sensacyjny, USA 2017, reż. Ric Roman Waugh</p> <p>2.50 Zobacz to!</p>	<p>22.10 DRAM. SENS.</p> <p>Bóg zemsty</p> <p>Nowy Orlean. Laura (January Jones) zostaje zgwałcona. Przedstawiciel tajnej organizacji proponuje jej mężowi, Willowi (Nicolas Cage, zdj.), że ukarze oprawcę. Sprawiedliwość ma jednak wysoką cenę. 125 min</p>	<p>20.00 Na zabójczej ziemi FILM – film sensacyjny, USA 1994, reż. Steven Seagal, wyk. Steven Seagal, Joan Chen, Michael Caine, John C. McGinley (patrz obok)</p> <p>22.15 Oszukać przeznaczenie 4 FILM – horror, USA 2009, reż. David R. Ellis</p> <p>23.50 Mroczna dzielnica FILM – film sensacyjny, USA/Australia/Kanada 2001, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Steven Seagal, Isaiah Washington, Anthony Anderson, DMX (patrz obok)</p> <p>2.05 Żyjąc z potworem 8 (15) – serial dokumentalny, USA 2020</p> <p>3.05 Fachowcy (1) – serial paradokumentalny, Pol. 2017</p> <p>3.40 Dorota was urządzi! (11, 12) – program rozrywkowy, Polska 2017</p>	<p>23.50 SENSACYJNY</p> <p>Mroczna dzielnica</p> <p>Funkcjonariusz Orin Boyd (Steven Seagal) prowadzi śledztwo dotyczące zniknięcia heroiny z policyjnego magazynu. W niebezpiecznej akcji pomaga mu gangster Latrell Walter (DMX, zdj.). 135 min</p>
--	---	---	--	--

STOPKLATKA 6.00 Komisarz Rex 2 (9-12) - krym., Niemcy/Austria 10.00 Hudson & Rex 8 (4, 6, 7) - serial kryminalny, Kan. 13.00 Top Dog. Ameryka (1) - serial dokum., USA 2020 14.30 Komisarz Rex FILM - Początek - film kryminalny, Niemcy/Austria 1997, wyk. Friedrich von Thun 16.30 Tata i małolata FILM - komedia, USA/Francja 1994, wyk. Gérard Depardieu, Katherine Heigl 18.20 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka - komedia obyczajowa, Polska 1976, wyk. Andrzej Kopiczyński

POLSAT 2 5.50 Wydarzenia 6.30 Sekrety rodziny (149) - serial paradokumentalny 7.30 Z klimatem i z pasją - program publicystyczny 8.00 Sekrety rodziny (150) - serial paradokumentalny 9.00 Trudne sprawy (977-981) - serial paradokumentalny, Polska 14.00 Sekrety rodziny (151) - serial paradokumentalny 15.05 Wzięcie kobiet (110-113) - serial dokum. 17.00 Nasz nowy dom - reality show, Pol. 2026 18.20 Spider-Man: Bez drogi do domu - film przygodowy, USA 2021, wyk. Tom Holland

TVP SERIALE 5.40 Na sygnale (857) - serial fabularno-dokum., Polska 6.20 Czerdziestolatek (14-16) - serial obycz., Polska 1976 9.35 U Pana Boga w ogródku (6, 7) - serial komediowy, Polska 2008 11.25 Cztery pancerni i pies (1, 2) - wojenny, Pol. 1966 13.35 Ojciec Mateusz 29 (373, 374) - serial kryminalny, Polska 2023 15.30 Komisarz Alex 24 (302) - serial kryminalny, Polska 16.30 Ranczo 8 (95) - serial obyczajowy, Polska 2014 17.30 Cztery pancerni i pies (3, 4) - serial wojenny, Polska 1966

KINO POLSKA 6.00 Dom w cenie mieszkanca 3 (6, 7) 7.00 Przygody Myszyki (12, 13) - serial anim. 7.25 Reksio (3, 5) - serial anim. 7.50 Polska Kronika Filmowa - serial dokum. 8.25 Basia sama w domu - komedia, 2021 10.10 Pan Anatol szuka miliona - komedia obyczajowa, 1958 11.55 Podróż za jeden uśmiech - przyg., 1972 13.50 Wielka majówka - film obyczajowy, 1981 15.50 Pokaż, kotku, co masz w środku - kom., 2011 17.50 Piłsudski - film biograficzny, 2019

AXN 6.05 Smerfy: Poszukiwacze zaginionej wioski - film animowany, USA/Hongkong 2017 7.35 FBI: Most Wanted 4 (13) - serial kryminalny, USA 2022 8.25 Zabójcza broń 3 (10, 11) - serial sensacyjny, USA 10.25 MacGyver 2 (1-5) - serial akcji, USA 2017-2018 15.10 FBI: Most Wanted 3 (9-13) - serial kryminalny, USA 2020 W centrum handlowym dochodzi do strzelaniny. Gibson, Ortiz i Gaines próbują zlokalizować umieszczoną w budynku ładunki wybuchowe. 290 min

CANAL+ PREMIUM 6.15 Jutro będzie nasze - komediodram., Wł. 2023 8.10 Premierowa jazda 8.25 Gru i Minionki: Pod przykrywką - film animowany, USA 2024 10.00 Dzikie roboty - film animowany, USA 2024 11.40 Larger than Life: Złota era boysbandów - dok. 13.15 Morderstwo w ambasadzie - film krym., Wlk. Bryt. 2025 14.40 Kiedy nadchodzi jesień - dramat obycz., Fr. 2024 16.20 Making of CANAL+ 16.30 Kruczka Bourne'a - thriller, USA/Niem. 2004 18.15 Niania w Nowym Jorku - kom. romant., USA 2007

DRAMAT OByczajowy 20.00 G.I. Jane - USA/FILM Wielka Brytania 1997 Na wniosek senator DeHaven porucznik Jordan O'Neil (Demi Moore, zdj.) dołącza do oddziału komandosów. Mimo wielu przeszkód udowadnia, że kobieta może czynnie służyć w armii. 160 min 22.40 Karma - thriller, USA FILM 2015, wyk. Jessica Biel, Zosia Mamet 0.35 Haker - komedia FILM sensacyjna, Polska 2002, wyk. Bartosz Obuchowicz 2.20 Cicha noc - dramat obyczajowy, Polska 2017 4.30 Starożytna apokalipsa 2 (4) - serial dokum., Wlk. Bryt.

SCIENCE FICTION 21.25 Blade Runner FILM 2049 - USA/Wielka Brytania/Węgry 2017 Oficer policji K (Ryan Gosling, zdj.) dowiaduje się o groźnym spisku. By ocalić świat, musi wytropić byłego łowcę androidów Ricka Deckarda (Harrison Ford, zdj.). 200 min 0.45 Cicha noc - horror FILM kom., Wlk. Bryt. 2021 2.40 Wydarzenia 3.20 Jesteśmy dla dzieci 3.50 Interwencja - mag. 4.00 Santo Subito - Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika (1) - koncert, Pol. 5.00 Interwencja - mag.

KRYMINALNY 19.40 Ojciec Mateusz 29 (375-377) - Polska 2023 Dziennikarz Galos przyjeżdża do miasta, aby przeprowadzić z Mateuszem szereg wywiadów do książki biograficznej. Następnego ranka jego partnerka odkrywa, że mężczyzna zniknął. 175 min 22.35 Ranczo 8 (96, 97) - obycz. 0.25 Rodzinka.pl (292, 293) - serial kom., Polska 2025 1.35 Korona królów. Jagiellonowie (7, 8) - telenowela hist., Polska 2.40 Erynie (5) - krym., Pol. 3.40 Londynczy (1) - serial obyczajowy, Polska 2008 4.35 Polowanie na cmy (3) - serial hist., Polska 2023

DRAMAT OByczajowy 20.00 Boże Ciało - Boże, 2019, reż. Jan Komasa Daniel (Bartosz Bielenia, zdj.) wychodzi z poprawczaka. Zaczyna podszycwać się pod księdza i zdobywa zaufanie parafian. W okolicy pojawia się jednak kolega, który pojeździe go zdemaskować. 140 min 22.20 Job, czyli ostatnia szara komórka - komedia obycz., 2006 0.15 Ekstradycja 3 (1, 2) - serial sensacyjny, 1998 2.55 Co dzień bliżej nieba - dramat obycz., 1984 5.20 Przez ciebie, po tobie - film krótkometraż., 2024 5.45 7 słów o przemianiu - etiuda dokumentalna

SENSACYJNY 20.00 Uprowadzona 2 - Francja/USA/Turcja 2012 Emerytowany agent Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) jedzie na wakacje do Stambułu razem z żoną i córką Kim. Staje do nierównej walki z bandytami, którzy zagrażają jego rodzinie. 120 min 22.00 Uprowadzona 3 - film sens., Fr./Hiszp./USA 2014 0.10 Hostel 3 - horror, USA FILM 2011, wyk. Brian Hallisay 2.00 Legion - thriller, USA FILM 2010, wyk. Paul Bettany 3.55 Agenci NCIS: Hawaje 2 (8) - serial kryminalny 4.50 FBI: Most Wanted 3 (9) - serial kryminalny, USA 5.35 Blok promocyjny AXN

THRILLER 20.00 Herosi wojny - USA PREMIERA 2024, reż. John Swab Gunner (Frank Grillo, zdj.), były żołnierz sił specjalnych, rusza z grupą kompanów do Wenezueli. Musi ocalić porwaną bratanicę, reporterkę Julię. 105 min 21.45 The Killer - thriller, USA/FILM Kanada/Korea Płd. 2024 23.50 Być kochaną - dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024 1.35 Niezniszczalna - film sens., Wlk. Bryt. 2024 3.15 Skrzyżowanie - dramat obyczajowy, Polska 2024 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA 6.15 Follow (4) - serial sens., Fr. 7.00 Na granicy: Demokracja umiera w ciemności - film krym., Niemcy 2018 9.00 Chicago P.D. 10 (20-22) - serial kryminalny, USA 11.40 Chicago P.D. 11 (1-7) 18.05 Niedwidom detektyw (3) - krym., Austria/Niem. 2017 20.00 Morderstwo w Saint-Paul de Venice - film kryminalny, Fr. 2017 22.00 Morderstwa w Tours - film kryminalny, Fr. 2018 0.00 Zbrodnia w Luberon - film kryminalny, Fr. 2018 2.05 Kobra - oddział specjalny (3, 4) - sens. 4.05 Na granicy: Bóg bankructwa - film kryminalny, Niemcy 2023

POLSAT FILM 8.25 Byli sobie podróżnicy (15-17) - serial animowany 10.15 Jędzcy smoków na końcu świata (34-36) - film anim., USA/Kan. 2021 11.40 Rodzina Addamsów 2 - film anim., USA/Kan. 2021 13.35 Małolaty na obozie - film familijny, USA 2007 15.25 Jaś Fasola: Nadciga totalny kataklizm - kom., Wlk. Bryt./USA 1997 17.20 Hancock - film sensacyjny, FILM USA 2008, wyk. Will Smith 19.00 Ghost Rider 2 - thriller FILM s.f., USA/ZE 2011 21.00 Maksimum ryzyka - film sensacyjny, USA 1996 23.00 Bełbis - komedia, Polska FILM 2022, wyk. Grzegorz Molecki 1.35 Ślad (27) - serial kryminalny 2.35 Gliniarze (345, 346)

HBO 10.35 IO - dramat obyczajowy, FILM Polska/Włochy 2022 12.00 Wichrowe wzgórza - dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026 14.15 Kochanek królowej - dramat historyczny, Dania/Szwecja/Czechy 2012 16.30 Do usług szanownej pani - komediodramat, Luksemburg/Francja 2023 18.20 Co będzie dalej? - komediodramat, USA 2023 20.00 Księgowie 2 - thriller, USA FILM 2025, wyk. Ben Affleck 22.15 Queer - dramat obyczajowy, Wł./USA 2024 0.30 Zaułek koszarów - dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021 3.00 Ród smoka 3 (2) - fantasy

WARNER TV 9.25 Licencja na miłość - kom. romant., USA 2007 11.05 Miłość jak narkotyk - kom. romant., USA 1997 13.10 Akademia policyjna 7: Mijsja w Moskwie - komedia, USA 1994 14.45 Taxi 4 - komedia FILM sensacyjna, Francja 2007 16.30 Pan niania - komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan 18.00 Naciągacze - komedia FILM kryminalna, USA 2003 20.25 Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda - komedia, USA 2003 22.00 Yellowstone 2 (5, 6) 23.55 Bullitt - film Kanada/Polska 2002 2.10 Bezkresne niebo - western, USA 1952

ALE KINO+ 10.20 Szczęki. Megahit Hollywoodu - film dokum. 11.35 The Office PL 2 (10-12) 13.30 Porwanie Heinekena - dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015 15.15 Sprawa nierozwiązana (6-10) - serial krym., Kanada 17.45 Włamanie na śniadanie - komedia krym., USA 2001 20.10 Detektyw Surprenant: Morderstwo na wyspie (1-6) - serial krym., Kanada 1.40 Poof - film krótkometraż. 2.00 Minuta ciszy (6-ost.) - serial obycz., Polska 2022 3.00 Julia wraca do domu - dram. obycz., Niem./Kanada/Polska 2002 4.55 Kot - film krótkometr., Pol. 5.05 Klangor (6) - serial krym.

CANAL+ FILM 12.15 Azyli - dramat biograf., FILM USA 2016, wyk. Matt Damon 14.15 L.A.R.P. Miłość, troleje i inne kwesty - komedia, Polska 2025 15.50 Asekuracja - film krótkometraż., Pol. 2023 16.15 Zapalenie. Historia polskiego filmu animowanego - film dok. 17.45 Jason Bourne - thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon 19.45 Łapu capu - rozr., Pol. 2026 20.00 Gdy zgasną światła - film sensacyjny, USA 2024 21.25 Wojna o przetrwanie - horror, Australia 2025 23.35 Innego końca nie będzie - film obyczajowy, Pol. 2024 1.00 Trzy miłości - thriller erotyczny, Polska 2025

SCI FI 6.00 Bibliotekarze 4 (9-11) - serial przyg., USA 2017 9.10 Grimm 6 (2-6) - fantasy 13.50 Ministerstwo Czasu 4 (7, 8) - serial przyg., Hiszp. 16.20 XXX: Reaktywacja - film sens., Chiny/Kan./USA 2017 18.30 Saga „Zmierzczy”: Zaczemnie - film fantasy, USA 2010 21.00 Saga „Zmierzczy”: Przed świtem. Część 1 - film fantasy, USA 2011 23.25 Resident Evil: Witajcie w Raccoon City - horror, Kanada/Niemcy 2021 1.40 Dorwać Cartera - film sensacyjny, USA 2000 3.50 Odrodzeni (4, 5) - serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK 10.50 Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos - film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023 13.05 Lara Croft: Tomb Raider - film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001 15.20 Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia - film przyg., USA/Niem./Jap. 2003 17.50 Gliniarz z Beverly Hills - komedia sens., USA 1984 20.00 Strza Jazda - komedia, USA 2000 22.00 American Psycho - thriller, USA/Kanada 2000 0.00 Milczenie owiec - thriller, FILM USA 1991, wyk. Anthony Hopkins, Jodie Foster

FX 5.55 9-1-1 (16) - serial obycz. 6.50 FBI 3 (14, 15) - serial krym. 8.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17-19) - serial krym. 11.25 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3-5) 14.10 Agenci NCIS (24) - sens. 15.05 Agenci NCIS 10 (1) - sens. 16.00 Z archiwum X (13, 14) - s.f. 17.55 Faceli w czerni - komedia s.f., USA 1997 19.55 Faceli w czerni 3 - komedia s.f., USA 2012 22.05 Szklana pułapka 2 - film sensacyjny, USA 1990 0.30 Na krawędzi - film sens., FILM USA/Francja/Wł. 1993 2.50 Zabójcze umysły 14 (3, 4) - serial kryminalny, USA

FILMBOX+ ONE 11.35 Kung Fu Panda 2 - film animowany, USA/Kan. 2011 13.15 Ścisłe tajne - komedia, FILM USA 1984, wyk. Val Kilmer 15.10 Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos - film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023 17.30 BFG: Bardzo fajny Gigant - film familijny, USA/Indie 2016 20.00 Niepokonani - dramat przyg., USA/Pol./ZEA 2010 22.45 Millennium: Zamek z piasku, który runął - dramat kryminalny, Dania/Niemcy/Szwecja 2009 1.45 Anatomia strachu - thriller, USA 2011

CANAL+ SERIALE 9.50 Naruto (14-16) - anime 11.20 Wszystkie kolory świata 5 (5) - serial dokum. 12.20 Prost (4-6) - serial dok., Fr. 14.00 May Grand Hotel (6) 14.20 Łapu capu - rozr., Pol. 2026 14.30 Naruto (26) - serial anime 15.00 Naruto Destruction of the Hidden Leaf Village (1, 2) - serial anime, Japonia 15.55 Planeta Singli. Osiem historii (6) - serial kom. 16.50 Godzina zero (3, 4) - krym. 18.25 The Office PL 5 (4-6) 20.00 Pieniądze i krew (11, 12) 22.00 Czarownice Mayfair (5, 6) - serial fantasy, USA 23.40 Algorytm miłości (1-5) 2.30 Small World (1-3) - sens.

CANAL+ 360 12.05 Piłka można: PKO BP Ekstraklasa: Legia - Raków 14.15 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (8) - dok. 15.00 Hot Rots - Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (3) - serial dokum. 16.05 Zabójcze drogi (4) - dok. 17.00 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (3) 18.00 Sung Kang - szybki i dociekliwy (4) - dok. 19.00 Co poszło nie tak 3 (1) 20.00 Porzucone konstrukcje (5) 21.00 W trasie z Normanem Reedusem 3 (6) - dok. 22.00 Słodko-gorzki - dramat obyczajowy, Polska 1996 23.55 Kryptonim Polska (2)

TLC

10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karabach 2** – reality show

11.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (15)**

13.00 **Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami (15)**

14.00 **Włoskie zdrady (17, 18)**

15.00 **Miłość za granicą (1)**

16.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**

18.00 **Premiera: 100 kucharzy**

19.00 **Megasknery: Brazylia**

20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show



21.00 **Premiera: Wiza na miłość 12 (6)**

23.00 **Twarz od nowa**

0.00 **Dr Pryszczyla – kulisy**

1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show

2.00 **Wiza na miłość 12 (6)**

4.00 **Sknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.

5.00 **Salon sukien ślubnych**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama (15, 16)** – serial kryminalny, Polska

8.00 **Bogaty dom – biedny dom (126)** – reality show

9.00 **Rolniczeki (11, 12)** – dok.

11.00 **Dzialkowcy (4)**

12.00 **Darek Stolarz – remont w 3 dni (6)** – pr. rozr., Pol.

13.00 **Bogaty dom – biedny dom (127)** – reality show

14.00 **Nasz nowy dom (334)**

15.05 **Demakijaż (219, 210)**

16.00 **Kolacja w ciemno (67)**

17.00 **Randka w ciemno (1)** – pr. rozrywk., Pol. 2025

18.00 **Nasz nowy dom (304, 305)** – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy (33)** – reality show

21.00 **Gry małżeńskie (209)**

22.00 **Kolacja w ciemno (98)**

23.00 **Gry małżeńskie (134, 135)** – reality show

1.00 **Kolacja w ciemno (76, 77)** – pr. rozr., Polska

3.05 **Wieżenie kobiet (100, 101)** – serial dokum.

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu (9)**

5.55 **Rajska posiadłość Pamela Anderson (5)** – dok., Kan./Niemcy 2022

6.50 **Będzie pięknie (4)** – rozr.

7.45 **Dzień dobry wakacje**

11.30 **Ostre cięcie 11 (2)** – rozr.

12.30 **Babski biznes (4)** – rozr.

12.30 **Jestem z Polski 16 (13, 14, 12)** – serial dok.

16.35 **Bitwa o gości (8)** – reality show, Pol. 2025

17.35 **Do zobaczenia (7)** – magazyn poradnikowy

18.10 **Ugotowani (8)** – program kulin.-rozrywk., Polska



19.10 **Kuchenne rewolucje (5, 7)** – pr. rozr., Pol. 2022

21.05 **Ostre cięcie 11 (2)** – rozr.

22.05 **Taylor Swift kontra Scooter Braun (2)** – dok.

23.20 **EuroPOLKI studentki (1)** – pr. rozr., Polska 2023

0.20 **Cały jej świat (8)** – eduk.

1.20 **Nieoczywiste miejsca (9, 10)** – serial dokum., Pol.

DISCOVERY CHANNEL

12.00 **Przygody truckerki (4)**

13.00 **Ciezarówka przez Afrykę (3)**

14.00 **Gończąca złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: Ostatni bastion**

15.00 **Fukushima: dni, które wstrząsnęły światem (2)**

16.00 **Specjaliści (5)**

17.00 **Nic do ukrycia (8)**

18.00 **Celnicy na straży Szwecji 4 (6)**

19.00 **Włoska kontrola celna (5)**

20.00 **Akta ekspedycji 2: Prawda i mity**



21.00 **Gończąca złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: Ostatni bastion**

22.00 **Teorie spiskowe pod lupą**

23.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz (1)**

0.00 **Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata**

TVP HISTORIA

11.55 **Wenecja, miasto wyrosłe z bagien** – film dok.

13.00 **Attenborough i jurajski potwór morski** – dok., Wlk. Bryt.

14.00 **Flesz historii (767)**

14.30 **Cwał** – komediodramat, POLSKA 1995

16.20 **Starożytność mocarstwa (3): Ancient Powers** – dok.

17.15 **Ex Libris** – magazyn

17.40 **Blisko, coraz bliżej (9)** – serial obycz., Pol. 1982

19.00 **Islandia: na granicy zimnej wojny (2)**

20.05 **Byliśmy pierwsi. Poznań '56** – film dokum.



21.00 **Poznań '56** – dramat społeczny, Polska 1996, reż. Filip Bajon

23.00 **2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Niewnini czarodziej** – dramat obyczajowy, Polska 1960

0.40 **Siostry. Dziesięć panien mądrych** – film dokumentalny, Pol. 2022

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginieni (34)**

7.00 **Rolnicy. Podlasie (37, 38)** – serial dokum.

9.00 **Wioski wioszeczki (6, 7)**

10.00 **Podglądacze przyrody (3, 4)**

11.00 **Z klimatem i w pasją**

11.30 **Wojny magazynowe (12-16)** – reality show, USA

14.00 **Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (12)**

15.00 **Technologieutra (3, 4)**

17.00 **Rolnicy. Podlasie (23-26)** – serial dok., Pol.

21.00 **Podglądacze przyrody 2 (8)**

21.30 **Górale (16)** – serial dok.



22.00 **Premiera: Hezbollah. Polowanie na ludzi** – film dok., Francja 2024

23.00 **Pogromy mafii (2)** – serial dokum., Pol. 2024

0.00 **Największe śledztwa CBSP (2): Kibole** – dok.

1.00 **Rolnicy. Podlasie (5-8)** – serial dokum., Pol. 2020

5.00 **Kolowrotek (3, 4)** – mag.

METRO

6.45 **Gończąca złota 9** – dok.

8.05 **Klan z Alaski** – serial dokum.

10.05 **The Floor** – teleturniej, Pol.

11.35 **Psy i koty** – film familijny, FILM USA 2001, wyk. Jeff Goldblum

13.30 **Diagnoza (4, 5)** – obycz., Pol.

15.30 **Kryminalni (13)** – krym., Pol.

16.35 **Kryminalni 2 (1, 2)** – krym.

18.05 **Milionerzy** – teleturniej, Pol.

20.00 **Yellowstone (2, 3)** – obycz.

22.05 **Na zabójczej ziemi** – film sensacyjny, USA 1994

0.05 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.

1.10 **Szpital (768)** – paradok., Pol.

2.10 **Szkoła (519)** – paradok., Pol.

3.15 **Formula E: ePrix Chin** – podsumowanie

4.10 **Nova Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

8.30 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.

9.35 **Wojciech Cejrowski – bosy przez świat**

11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.

12.40 **Stawka większa niż życie (11, 12)** – serial wojenny, Pol.

16.45 **Brunet wieczorową porą** – komedia obycz., Pol. 1976

18.45 **Kabaretowe przeboje 19.50** I love kabaret EXTRA

20.00 **Hity polskiego kabaretu 7**

22.00 **Eksperyment: Odsiadka**

23.10 **Magia nagosci.**

Najsmaczniejsze kąski (1, 2)

0.20 **Adam szuka Ewy. Niemcy**

1.20 **Magia nagosci. Finlandia 4** – pr. rozrywk., Finlandia 2024

1.55 **Kabaretowe przeboje 4**

FOOD NETWORK

7.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

9.55 **Dieta czy cud?** – mag.

11.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy

12.10 **Wiem, co jem 4** – mag.

12.40 **Kulinarne podróże Magdy Gessler (1/2)** – film dokum.

13.40 **Kuchenne rewolucje** – rozr.

15.45 **Kuchnia jak u mamy** – mag.

16.55 **Symon gotuje w ogrodzie**

18.05 **MasterChef** – pr. rozrywk.

19.35 **Dziwaczne potrawy** – dok.

20.35 **Pojedynek na grille**

21.40 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show

22.45 **Apetyt na miłośników** – pr. rozr.

23.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**

1.50 **Król mięsa 2** – mag. kulin.

3.50 **Apetyt na miłośników** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Zoom na architekturę**

10.00 **Jak to jest zrobione?**

12.00 **Zwykłe rzeczy** – niezwykłe wynalazki 16

12.30 **Jak to jest zrobione** – samochody marzeń

14.00 **Czy jest z nami inżynier?**

16.00 **Jak działa wszechświat?**

18.00 **Jak to jest zrobione? 25**

19.30 **Jak to jest zrobione?**

20.00 **Wyprawa w nieznaną 10**

21.00 **Wyprawa w nieznaną 9**

22.00 **Sekrety Houdiniego**

23.00 **Smakolochy z fabryki** – dok.

0.00 **Jak działa wszechświat?**

2.00 **NASA** – archiwum tajemnic

4.00 **Zwykłe rzeczy** – niezwykłe wynalazki 16

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **W palupce żywołów**

11.00 **Porzucone konstrukcje**

12.00 **Megaszamlot** – film dokum.

13.00 **Logistyka na wielką skalę**

14.00 **Inżynieria po katastrofie**

15.00 **Imperium Mongołów: Historia Czngis-chana**

16.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**

17.00 **Kluczowe tygodnie wojny**

19.00 **Tajemnice Strefy 51** – dok.

20.00 **Crumbol: Świadkowie tragedii: Prawda** – serial dok.

21.00 **Największe katastrofy budowlane: Katastrofa podczas wyburzenia w Dallas**

22.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

9.45 **Zdrowa zmiana 2** – dok.

11.00 **Dzikie konie Gór Skalistych i ja** – film dokum.

12.05 **W okowach mrozu 3** – dok.

13.05 **Ben Fogle: wycieczka do źródła Nilu** – serial dok.

14.05 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** – dok.

16.15 **Mroźna planeta II: kulisy 2**

16.30 **Zdrowa zmiana 2** – dok.

17.50 **W okowach mrozu 3** – dok.

18.50 **Mroźna planeta** – dok.

21.00 **Dzikie konie Gór Skalistych i ja** – film dokum.

22.05 **W okowach mrozu 3** – dok.

23.05 **Dlaczego gino wieloryby? (1)** – film dokum., Wlk. Bryt.

0.10 **Układ Słoneczny** – dok.

1.25 **Zdrowa zmiana 2** – dok.

WP

11.05 **Pogoda**

11.10 **Hitler: mordercza obsesja (1, 2)** – film dokum., Wlk. Bryt.

13.10 **Pokochaj lub sprzedaj**

14.05 **Pokochaj lub sprzedaj**

15.05 **Straczący z sąsiedztwa 2**

16.00 **Policjanci w akcji (6)**

16.55 **Pogoda**

17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 3**

20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 2**

21.55 **Pogoda**

22.00 **Kabaret na żądanie** – rozr.

22.55 **Mistrzowie Kabaretu 14**

23.55 **Mistrzowie Kabaretu 17**

1.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**

2.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**

NOWA TV

6.55 **Wehikul czasu**

7.30 **Intencja** – taka jest Polska (561) – mag.

8.20 **Frienen. U kresu drogi (7, 8)**

9.30 **Dragon Ball Super (51-57)**

13.00 **One Punch Man (9, 10)**

14.00 **Kabaret na dobry wieczór. Paraniormalni Show**

16.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**

18.00 **Kabaret na żywo.**

Przystanek Radość – rozr.

20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**

21.00 **Zdrady (76-79)** – paradok.

1.00 **Lowca pedofilów** – dok.

3.00 **TVP okazje**

3.50 **Wehikul czasu**

4.00 **Sala operacyjna: Ukąszony**

5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.55 **Nova Maja w ogrodzie 4**

9.55 **Nova Maja w ogrodzie**

11.05 **Polowanie na ogród 7**

12.05 **Polowanie na ogród 4**

12.40 **Letnia chatka na lata** – rozr.

14.35 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.

15.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.

16.40 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.

17.40 **Kamera, akcja, wpadka!**

19.20 **House Hunters** – Poszukiwacze domów 4

21.30 **Dorota inspiruje 3**

23.25 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem** – serial dokum.

0.30 **Sprzątaczkii (4-6)** – pr. obycz.

2.35 **Nova Maja w ogrodzie 4**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Z wędką na koniec świata** – serial dokumentalny

7.05 **Śluby świata** – pr. rozrywk.

8.05 **Smakuj świat z Pascalem**

10.50 **Ambasady luksusu** – rozr.

11.50 **Patent na Chinę** – dok.

14.00 **Człowiek kontra jedzenie**

16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny

18.15 **Ciezarówka przez Stany** – program rozrywkowy

21.15 **Moja wielka włoska przygoda** – pr. rozrywk.

23.20 **Mój przyjaciel grzyby** – serial dokumentalny

1.20 **W co wierzą Osobownie** – reality show

5.25 **Za Donalem... do Europy**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**

13.00 **Dziki lasy Australii** – dok.

14.00 **Nilgiri: błękitne góry Indii**

15.00 **Sekrety dzikich Indii: królowe dzungli (1)** – dok.

16.00 **Dzikie szlaki Europy**

17.00 **Drapieżcy z raf koralowych** – film dokum.

18.00 **Najdziwniejsze gatunki**

19.00 **Przedziwna planeta Ziemia: Oświecenie** – dok.

20.00 **Europa z powietrza: Grecja**

21.00 **Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski: Przetrwać na północy**

22.00 **Olsnięwająca Ameryka: Południowy Zachód**

23.00 **Katavi** – utraczony raj Afryki: Okupienie – dok.

POLSAT WIASAT HISTORY

11.30 **DNA Hitlera: geny dyktatora** – serial dokum.

13.35 **Cesarz: powstanie i upadek dynastii** – dok.

16.40 **Sekretne życie rzymskich cesarzy** – film dokumentalny

17.55 **Królowe areny: kobiety-gładiatorki** – dok.

19.10 **Stalin, mój ojciec** – film dok.

21.00 **Iwona światowa: Agentki: Wojna w Azji** – dok.

22.05 **Ładowanie w Normandii: Historia żołnierza** – dok.

0.05 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji**

1.10 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Kulisy wielkiej kuchni**

15.45 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – magazyn kulinarny

16.40 **Letnie inspiracje** – dok.

16.50 **Z pola na stół** – serial dok.

17.15 **U sąsiadów w kuchni 16**

18.25 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**

19.45 **Dzień dobowy, obiad 2**

20.40 **M jak mięso 10** – mag. kulin.

21.30 **Wszystkie smaki fermentacji**

22.00 **Podróż przez smaki Chin 4** – serial dokumentalny

23.00 **Anthony Bourdain** – miejsca nieznanne 8 – dok.

CANAL+ DOMO

13.15 **Letnie inspiracje** – dok.

13.25 **Ucieczka na wieś 24** – dok.

14.20 **Wielkie projekty: Szkoła 5** – serial dokum.

15.15 **Lukusowa ucieczka 6**

16.10 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny

17.15 **Wiejskie domy do liftingu 3** – serial dokum.

18.05 **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7** – mag.

18.30 **Daleko od miasta 13** – dok.

19.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.

21.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.

22.50 **Cudotwórcy 7** – mag.

SUPER POLSAT

12.55 **Duże dzieci** – komedia, USA 2010

15.05 **Venom** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018

17.30 **Polacy w Świecie: Paryż**

18.00 **Świat według Kiepskich (121, 540)** – serial komediowy

19.00 **Randka w ciemno** – pr. rozr.

21.00 **Na południe od nieba** – film kryminalny, USA 2021

23.20 **Wieczorówka** – komedia, FILM USA/Chiny 2018

1.50 **Backdoor. Wyjście awaryjne (8)** – serial kom.

2.20 **Świat według Kiepskich (87, 137, 357)** – serial kom.

TVP KOBIE TA

13.00 **63. KFPP w Opolu** – Premiera – koncert

14.00 **Rodzinka.pl (142, 143)**

15.00 **Podróże Matejki i Dużej 6**

15.30 **Ojciec Mateusz 33 (433)**

16.25 **Ojciec Mateusz 34 (434)**

17.25 **Marianna – królowa Kotliny** – film dokum., Pol. 2010

18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś: Emilia Krakowska** – talk-show

19.30 **Miłość i nadzieja (288)**

20.30 **Wichrowe wzgórze (269)**

21.30 **Cztery pory roku w Hawanie (4)** – serial krym.

22.30 **Uczciwy złodziej** – dramat

FILM kryminalny, USA 2020

PLANETE+

12.30 **Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią (2)** – dok.

13.35 **Dzikie psy (2)** – film dokum.

14.45 **Niewolnicy Kanalu Panamskiego** – film dokum.

15.55 **1312. Afryka odkrywa Amerykę** – film dokum.

17.00 **GINACEZEMIA SIOREI**

18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.

18.40 **Mam zamek** – serial dokum.

19.10 **Mam zamek 2**

19.45 **Nicole Kidman. Oczy szeroko otwarte** – film dok.

20.50 **Henry Ford. XX-wieczny zyciorys** – film dokum.

22.00 **Sekta** – serial dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.10 **Tacy byliśmy (3)**

13.40 **Wielka naturalna bariera (3)** – film dok., Australia 2022

14.45 **Misja: Morze Śródziemne. Podwodne muzeum** – dok.

15.50 **Sekrety dzikich kwaterów**

16.55 **Kultura miejska: Ateny**

17.55 **Sanatorium miłości 3**

18.50 **Agatha Christie: w stulecie Herkulesa Poirota i miss Martine**

20.10 **Tom Cruise: ostatnie gwiazda filmu** – film dokum.

21.35 **Guardia Szwajcarska. Armia Watykańu** – film dok.

22.40 **Tamte lata, tamte dni**

TVP SPORT

3.50 Piłka nożna: MS 2026: Algieria – Austria (live)

6.40 Piłka nożna: MS 2026: Chorwacja – Ghana

9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski

10.35 Polska Liga Zeglarska

11.00 Wioslarstwo: PS w Lucernie – finały (live)

15.00 Lekkoatletyka: Memoriał Czesława Cybulskiego – Poznań 2026 (live)

19.00 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

20.15 Piłka nożna: MS 2026 – studio

EUROSPORT 1

12.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji

13.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Hiszpanii

13.30 Kolarstwo: Mistrzostwa Hiszpanii – wyścig ze startu wspólnego (live)

15.15 Kolarstwo: Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego (live)

17.15 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji

18.30 Snooker: MŚ w Sheffield

20.00 Żużel – magazyn

20.30 Kolarstwo: Mistrzostwa Hiszpanii – wyścig ze startu wspólnego

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Niemcy

9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski

10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Niemcy

12.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Chiny – Niemcy (live)

16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Francja – Japonia (live)

19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio (live)

TVP ABC

7.30 Male i duże przygody Miffy

7.40 Prys i Bil

7.50 Czarniejskie miasteczko Pinokia

8.10 Piotruś Królik

9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści

9.30 Ziamo

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Rodzina Treflików

11.35 Stacyjkowie

11.55 Pszczółka Maja

12.25 Studio Stodola

13.00 Zwierzątki Czytarki

13.20 Tru i Tęczowe Królestwo

MINIMINI+

9.22 Cloudy & Stormy

9.43 Mush-Mush i Grzybaski

10.10 Baczne oczka

10.30 Jeżyk Happy

10.51 Basia 2

11.20 Marta mówi

11.50 Mały Charlie

12.20 Smerfy

12.55 Baranek Shaun

13.21 Kicia Kocia 2

13.37 Robotkowie

14.00 Bing

14.20 Strażak Sam 16

14.45 Loooloo Kids

15.01 Gazu, piekni, gazu!

15.28 Kicia Kocia 2

TVN 24

7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.45 Kawa na lawę – mag.

11.55 Łoza prasowa – pr. publ.

12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.45 Kadra 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

20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/16 finału (live)

0.10 Piłka nożna: MS 2026: Kolumbia – Portugalia

0.45 Sporty walki: Oktagon 90 w Berlinie

3.00 Boks: Gala w Las Vegas: Edwin De Los Santos – Jose Valenzuela (live)

21.00 Kolarstwo: Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego

22.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Aguedzie – wyścigi w klasie MX2 i MXGP

0.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans

19.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna (live)

22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna

1.00 Boks

13.45 Świnka Peppa

14.30 Oli i Luna

14.50 Oktonauci

15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?

15.35 Mała Marinette

16.05 Pat i świat

16.35 Rev i Roll

17.05 Pszczółka Maja

15.45 Jeżyk Happy

16.02 Marta mówi

16.30 Mega Ekspres

16.56 Ciekawski George 7

17.55 Barbie: Przygody księżniczki – film animowany, USA 2020

19.11 Baczne oczka 2

19.40 Smerfy

20.08 Cloudy & Stormy

20.00 W kularach

21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.00 Fakty po Faktach

0.50 Kawa na lawę – mag.

2.00 Nowa Maja w ogrodzie

2.30 Szkoła kontaktowe

3.30 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

12.10 Turbokozak

13.20 Turbokozak

14.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026

15.40 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA

16.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Motor Lublin (live)

19.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Stal Gorzów – Unia Leszno (live)

21.30 Magazyn PGE Ekstraliga

23.15 Boks: BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros

0.30 Liderzy: W centrum gry (1)

1.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Lech Poznań

EUROSPORT 2

9.30 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji

11.00 BMX: ME – Sarrians 2026

12.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans

14.00 Motocross: MŚ w Aguedzie – 1. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP (live)

16.00 Formuła E: ePrix Chin

17.00 Motocross: MŚ w Aguedzie – 2. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP (live)

19.00 Kolarstwo: Mistrzostwa Francji

20.00 Golf: Travelers Championship – finał (live)

1.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

13.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Iran – Kuba (live)

16.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

18.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Paryżu (live)

20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Serbia – USA (live)

23.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Rafael Fiziev – Manuel Torres 28.06.2026

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

7.40 Patryk Rozgwiazda Show

8.35 SpongeBob

Kanciastoparty 12

9.55 Sonic Prime

10.55 Harmidom 5

12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2

13.15 Niebezpieczny Henryk 3

14.15 That Girl Lay Lay 2

15.10 Harmidom 10

16.00 Patryk Rozgwiazda Show 4

16.30 Sonic Prime

17.25 SpongeBob

Kanciastoparty 12

17.45 SpongeBob

Kanciastoparty 14

18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2

19.15 Niebezpieczny Henryk 4

20.00 Harmidom 5

TELETOON+

7.39 Kumple z dżungli – na ratunek!

8.34 Harmidom

9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

11.18 Siostry 2

12.44 Kumple z dżungli na ratunek! 3

14.05 Siostry 2

14.44 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2

15.32 Kumple z dżungli – na ratunek!

16.15 Ki i Hi w Królestwie Pandy

16.48 Dinus i Lusja

17.33 Kumple z dżungli na ratunek! 3

18.05 Charlotte i trzy muszkieterki

TVP Info

15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Telexpress

17.15 Telexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Sprawdzamy

18.00 Panorama

18.20 Teleplotki

18.30 Portfel Kowalskiego

19.00 Serwis Info Wieczór

19.30 Program informacyjny 19.30

20.15 100 pytań do...

21.00 Serwis Info Wieczór

21.15 Rozmowy (nie)wygodne

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.32 Weroniczka 17

CANAL+ SPORT 2

8.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz półfinałowy gry pojedynczej

11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał

13.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – finał

15.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał

18.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał

20.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – finał

23.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał

1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Lechia Gdańsk

Eurosport 1

11.15 F2: Chasing the Dream

11.30 Formuła 1: GP Austrii – sesja kwalifikacyjna

12.55 Formuła 1: GP Austrii – parada kierowców (live)

13.30 Formuła 1: GP Austrii – studio (live)

15.00 Formuła 1: GP Austrii (live)

17.00 Formuła 1: Grand Prix Austrii – studio – studio (live)

18.00 Formuła 1: Grand Prix Austrii

20.00 Formuła 2: Grand Prix Austrii

21.15 Formuła 3: Grand Prix Austrii

22.40 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6)

23.45 Made in Italy (11)

0.00 Ligue 1 Show (33)

POLSAT SPORT 3

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

8.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – finał gry pojedynczej

10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

12.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Ukraina (live)

15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Kanada – Brazylia (live)

20.15 Siatkówka mężczyzn: LN: Słowenia – Włochy (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: LN

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barabapa i jego rodzinka

9.00 Tim Rex in Space

10.10 Przygody Misia Paddingtona 2

11.05 Małe Królestwo Bena i Holly

11.30 Dora 4

11.55 Rubie i jego ekipa 3

12.25 Psi Patrol 4

12.54 Świnka Peppa 2

13.30 Świnka Peppa 3

13.40 Barabapa i jego rodzinka

14.35 Zwierzęce zagadki

15.05 Rogata ekipa 2

16.00 Świnka Peppa 5

16.10 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple

8.30 Klub Myszki Miki Plus

9.00 Bajkowa przygoda

FILM Goofy'ego – anim., USA 2016

10.00 Blue 2

11.00 Superkoty

12.00 Spidey i superkumple 3

12.30 Iron Man i super ekipa

13.00 RoboGobo

13.30 Klub Myszki Miki Plus

14.00 Ariel: Mała Syrenka 2

14.30 Superkoty 2

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple

16.00 Iron Man i super ekipa

18.00 Jej Wysokość Zosia: Była księżniczka – film animowany, USA 2012

POLSAT NEWS

11.00 Polityczny WF z gościem

12.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.30 W rytmie dnia

17.30 Z drugiej strony

18.35 Debaty polityczna

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.30 Państwo w państwie

21.00 Polsat News ujawnia

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Czysta Polska

0.50 Wydarzenia wieczorne

CANAL+ SPORTS

11.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Wilki – Stal Rzeszów

14.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Arged – Polonia Pila (live)

17.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026

18.20 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA

19.20 Premier League Stories (46)

20.00 Liderzy: W centrum gry (1)

21.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 160

23.15 Magazyn PGE Ekstraliga

0.55 Boks: BKFC Fight Night

Eurosport 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Bayern

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Pisa SC – Inter Mediolan

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Wolfsburg

18.00 Bundesliga Goal Show (22)

18.30 Ligue 1 Show (35)

19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – US Lecce

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Levante

23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)

POLSAT PLAY

8.05 Kolowrotek

9.35 Taaka ryba

10.05 Jedziemy na ryby!

12.10 Chłopaki do wzięcia

13.05 Zawód glina

14.00 Budowlancy

15.00 Złomiarze

16.00 Polacy za granicą

18.05 Górale

21.05 Chłopaki do wzięcia

22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu

22.30 Łowca pedofiliów

23.05 Wziewanie

0.05 Tajna historia XX wieku

4.10 Starożytni kosmici

TVN TURBO

11.45 Z drugiej ręki

12.30 Jeździć, obserwować

13.15 Moto kombat

14.00 Zawodowi handlarze

15.30 Naprawy nie do naprawy

17.00 Cieżarowka przez Stany 4

18.00 Mobilni mechanicy

18.45 Raport końcowy

19.10 Nic do zgłoszenia

21.10 Jeździć, obserwować

21.55 Moto kombat

22.40 Uwaga! Oszust: Schemat ogłoszenia

23.10 Moto Farchyury

23.55 Wojny samochodowe

0.55 101 napraw

TVP 5

8.35 Muzyczne dzień dobry

9.35 Przy muzyce po Śląsku

10.55 Klachy i Lachy

11.25 Muzyczne podróże

Karoliny Treil

12.20 Hansi Hinterseer zaprasza

14.30 Śląska karuzela

16.00 Koncert życzeń

17.50 Szlagierowa lista

19.45 Koncert w TVS

21.45 Kino TVS: Rosamunde

FILM Pilcher: Miłość to najlepsza terapia – film obyczajowy, Niemcy 2023

23.35 Śląska karuzela

1.20 Program kulinarny

TRAWA

18.00 Anioł Pański

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokonczone

19.30 Basniowy teatr lalek

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myśląc Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.45 Stan bezpieczeństwa państwa

22.00 Mocni Jego mocą

22.30 Muzyczne chwile

22.45 Jak wygrać małżeństwo

23.00 Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej

Był jednym z pięciorga dzieci szewca i krawcowej z Sieradza.

Ikona stylu

Lubił szokować wymyślnymi strojami.

Latał prywatnym samolotem i kochał luksus.

RĘKA FRYZJERA • ANTONI CIERPLIKOWSKI

Kapelusze poszły w ką

Tworząc podwaliny haute coiffure, czyli „wielkiego fryzjerstwa”, na zawsze odmienił ten zawód. Nie bez powodu Antoine de Paris zyskał miano króla fryzjerów. 5 lipca minie 60 lat od jego śmierci.

Jego fryzurami zachwycała się gwiazda Hollywood, Bette Davis.

☛ RĘKA FRYZJERA PO 29.06 godz. 18.55 TVP DOKUMENT

Wszystko zaczęło się w Sieradzu. To tam Antoni Cierplikowski (1884-1976) odkrył, że ma niezwykły talent do układania włosów. Jego „królikiem doświadczalnym” została siostra. Antoś wysmarował jej loki miodem, próbując utrwalić fryzurę. Efekt był zaskakujący nie tylko dla niej, ale także dla pszczoł, znęconych tak wonną pomadą. Los szykował jednak znacznie większą rewolucję w życiu chłopaka...

Skandal w Paryżu

Na początku XX wieku przyjechał do Paryża. Kobiety nosiły wtedy kapelusze i ciężkie koafiury. Antoni – dla Francuzów Antoine

– uznał, że to przeżytek. Zaczął lansować fryzury „na chłopczyce”. Gdy w 1909 roku obciął włosy aktorce Ève Lavallière, wywołał skandal. Konserwatywna część społeczeństwa nie kryła oburzenia, ale kobiety spragnione zmian były zachwycone. Mimo niechętnych spojrzeń mężów tłumnie ruszyły do fryzjerów, prosząc o takie samo cięcie. To właśnie uczesanie pomysłu Antoine’a i projekty Coco Chanel stały się symbolami mody okresu międzywojennego.

Polak przestał być zwykłym rzemieślnikiem. W jego paryskim salonie pojawiały się największe sławy: Mata Hari, Sarah Bernhardt, Josephine Baker, Édith Piaf i Brigitte

Bardot. Klientki wiedziały, że oddają się w ręce artysty. Kiedy któraś próbowała pouczać go, jak ma ją uczesać, odpowiadał z nutką sarkazmu: – A czy powiedziałaby pani Picassowi, jak powinien malować?

Jego sława szybko dotarła za ocean. Otworzył salon Antoine de Paris przy Piątej Alei w Nowym Jorku. Projektował fryzury dla Greta Garbo, Poli Negri, Marlene Dietrich, Bette Davis i Joan Crawford. Wprowadził modę na mycie włosów przed stryżeniem, elektryczne suszarki, lakiery...

Szklany dom

Zarabiał krocie, ale nie szło to w parze z oszczędnością. Latał prywatnym samolotem, z którego rozrzucił

kwiaty. Mieszkał w szklanej willi. Ba, spał w trumnie ze szkła! Nie ukrywał, że lubi ekstrawaganckie przedmioty. Zamówił sobie nawet samochód w kształcie kwadratu. Uwielbiał też szokować. Chętnie przebierał się w stroje zaprojektowane przez swoją przyjaciółkę Sarę Lipską. Zdarzało mu się spacerować po Łasku Bulońskim z psem pomalowanym na niebiesko. Sam zresztą także miał błękitną czuprynę!

Ogromne emocje budziło jego życie prywatne. Choć był żonaty z manikiurzystką Marie-Berthe Astier, z którą stworzył świetnie prosperujące przedsiębiorstwo, nie ukrywał swojej homoseksualności. Mimo rozstania zachowali wzajemny szacunek, a Marie-Berthe pomagała mu prowadzić interesy. I bez przerwy narzekała na jego rozrzutność...

Antoine mógł zdeponować majątek w banku, ale wolał rozdawać pieniądze. Wspierał artystów, pomagał znajomym, finansował przedsięwzięcia, które uważał za ważne. Po wojnie przekazał środki na odbudowę Zamku Królewskiego w Warszawie. Nic dziwnego, że pod koniec życia jego fortuna niemal się rozplynęła.

Gdy wrócił do rodzinnego Sieradza, nie przypominał już króla paryskich salonów. Zmarł w 1976 roku, mając 91 lat. W pamięci potomnych zapisał się jako wizjoner, który wywarł ogromny wpływ na postrzeganie kobiecego piękna.

MACIEJ MISIORNY

RE_MIND. CHCĘ
TO POWIEDZIEĆ

Muzyka dla zdrowia

➔ RE_MIND. CHCĘ TO POWIEDZIEĆ PO 29.06
godz. 20.30 TVP 1

Jedynka pokaże wyjątkowy koncert, który zainaugurował obywatelstwo w dniach 22-24 czerwca we Wrocławiu „Re_Mind – Kongres i Festiwal Psychologiczny”. W niezwykłej, zabytkowej Hali Stulecia artyści w autorski sposób wyrazili własne refleksje na temat wymiany myśli z drugim człowiekiem, ludzkich emocji i własnych doświadczeń. Mela Koteluk, Natalia Przybysz, WaluśKraksaKryzys oraz inne gwiazdy polskiej sceny muzycznej zaprezentowali utwory wyrażające ich zaangażowanie w tematykę zdrowia i dobrostanu psychicznego – tematów kluczowych dla całego festiwalu. Koncert poprowadziła Gabi Drzewiecka. EGP



We Wrocławiu pojawi się także WaluśKraksaKryzys.

Refleksyjna i delikatna Mela Koteluk.



Naukowiec posiada wiedzę, która w rękach Niemców może doprowadzić do katastrofy.

ZA LINIĄ WROGA

Na odsiecz doktorowi

➔ ZA LINIĄ WROGA PO 29.06
godz. 20.00 STOPKLATKA

Druga wojna światowa. Nazistowskie wojska zajmują tereny Polski i błyskawicznie posuwają się naprzód. W ręce okupantów trafia wybitny naukowiec, doktor Fabian (Paweł Deąg), który doskonale zna się na broni jądrowej, a jego wiedza może wpłynąć na losy konfliktu. By nie dopuścić do

wykorzystania jego odkryć przez Niemców, alianci organizują ryzykowną misję ratunkową. Dowodzenie operacją powierzają oficerowi Kaminskiemu (Ed Westwick), który wraz z elitarnym oddziałem przenika na teren okupowanej Polski. Celem jest odnalezienie naukowca i bezpieczne przetransportowanie go do Wielkiej Brytanii, zanim będzie za późno. MAM

POLSKA Z GÓRY 10

Kraj z wysokości

➔ POLSKA Z GÓRY 10 PO 29.06 godz. 18.40 PLANETE+

W dziesiątej odsłonie programu ujrzemy Polskę od południowych krańców Wielkopolski po beskidzkie grzbieity i pomorskie wrzosowiska. Podążymy od Wału Pomorskiego po Bramę Morawską – śladami wielkich wydarzeń i lokalnych dramatów. Ta seria to także podróż wzdłuż rzek – naturalnych osi krajobrazu

i historii. Pilica poprowadzi nas przez Jurę Krakowsko-Częstochowską, z jej wapiennymi skałami i zamkami. Wisła połączy Mazowsze i Kujawy, a kamery pokażą różnorodność, ale i wspólne dla tych regionów tradycje. Z kolei śląskie rzeki i lasy Stobrawskiego Parku Krajobrazowego odsłonią świat natury, który przez wieki współistniał z przemysłem i człowiekiem. MP



Nowy sezon

Tym razem spojrzymy z lotu ptaka m.in. na Pilicę.

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.20 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki** – skróty koncertu, Polska 2026
- 5.50 **Akacja 38** (885) – 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**
- 8.15 **Czterdziestolatek** (21-ost.): Smuga cienia, czyli pierwsze poważne ostrzeżenie – serial obyczajowy, Polska 1977 (patrz obok)
- 9.25 **Ranczo 6** (68): Narracja negacji – serial obyczajowy, Polska 2012
- 10.15 **Komisarz Alex 6** (76): Przekręt – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 **Ojciec Mateusz 14** (186): Złomiarze – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 **Agropogoda**
- 12.40 **Rok w ogrodzie extra** (444)
- 12.55 **BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3** (2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
- 14.00 **Złoty chłopak** (322) – 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** (963) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 **Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 **Akacja 38** (900) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



8.15 **OBYCZAJOWY**

Czterdziestolatek (21-ost.): Podczas inspekcji dochodzi do poważnej kłótni między dyrektorem Karwowskim (Andrzej Kopiczyński, zdj.) a technikiem Maliniakiem. Ostra wymiana zdań kończy się bardzo źle dla Stefana, który z atakiem serca zostaje zabrany do szpitala. **70 min**



20.30 **KONCERT**

Re Mind. Chcę to powiedzieć
We wrocławskiej Hali Stulecia wystąpią m.in. Zakopower, Natalia Szroeder (zdj.), Krzysztof Zalewski, Mela Koteluck, Zakopower, Natalia Przybysz i Piotr Rogucki. Widowisko będzie okazją do refleksji nad tym, jak wielką wartość mają szczerą rozmowa i troska o zdrowie psychiczne. **100 min**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 **M jak miłość** (1783) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Duchowny zaprzyjaźniony z rodziną – szansa czy zagrożenie dla relacji? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 **Barwy szczęścia** (3342) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 **Pytanie na śniadanie**
- 11.30 **Okrasa łamie przepisy:** Spotkanie z trawą żubrową – magazyn kulinarny, Polska 2025
- Znawca kuchni odwiedza okolice Puszczy Białowieskiej. Widzowie poznają właściwości turówki wonnej, zwanej trawą żubrową. Zobaczą także, jak przyrządzić m.in. smażony kaliafor z aromatycznym masłem i bobem. **30 min**
- 12.00 **Wyższa Szkoła Jazdy** (4) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 **Panna młoda** (132) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 **Na sygnale** (864): Ostatni rzut oka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (421) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Panna młoda** (133) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Bayza powoduje wypadek, by zemścić się na Hancer. Nusret przyznaje się Cihanowi, że wraz z jego byłą ukochaną knuł podstęp, chcąc mu zaszkodzić. Sinem przyjmuje oświadczenie Meliha. **60 min**
- 18.20 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**



18.50 **SPORT**

Piłka nożna
O awans do 1/8 finału mundialu zawalczy zwycięzca grupy C, w której rywalizowały m.in. Brazylia, Maroko i Haiti, z drugim zespołem grupy F. Najbardziej prawdopodobna wydaje się konfrontacja faworyzowanych Canarinhos z reprezentacją Holandii lub Szwecji. **155 min**



22.20 **FAB.-DOKUM.**

Na sygnale (855, 856)
Sylvia ulega wypadkowi na skuterze. Z pomocą spieszą jej zespoły Basi i Piotra. Pacjentem ekipy doktor Reiter jest mężczyzna uczulony na mięso. Doznał silnej reakcji anafilaktycznej po zjedzeniu dania z węgarskiego baru. Na ślub Britney (Paulina Zwierz, zdj.) przyjeżdża jej matka, Grażyna. **65 min**

- 18.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**(patrz obok)
- 21.25 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 22.20 **Na sygnale** (855, 856): Mialo być tak pięknie; Quo vadis, Dobku? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.25 **Pułkownik Kwiatkowski** – komediodramat, Polska 1995, reż. Kazimierz Kutz, wyk. Marek Kondrat, Renata Dancwicz, Zbigniew Zamachowski, Adam Ferency, Artur Barcis (patrz obok)
- 1.35 **Karol, władca Hiszpanii** (2) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 2.35 **Nasz dom w górach** (9) – serial obycz., Niemcy 2020
- 3.35 **Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **▶ 4.25**



22.20 **SPORT**

Piłka nożna
Na stadionie w Bostonie o awans do 1/8 finału powalczy m.in. zwycięzca grupy E. Trudno wyobrazić sobie, by w tej roli nie wystąpił Joshua Kimmich (zdj.) i jego koledzy z reprezentacji Niemiec. **155 min**

POLSAT DVB T2

- 4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 **Malanowski i partnerzy** (308, 309): Wstydliva przeszłość; Druga młodość – fab.-dok., Polska 2011
- Ewelina jest szantażowana przez mężczyznę, który grozi ujawnieniem jej tajemnicy. Kilka lat temu grywała w Niemczech w filmach pornograficznych. Detektywi odkrywają, że przesładowca współpracuje z przyjaciółką klientki. **60 min**
- 9.30 **Trudne sprawy** (1239, 1240) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- Katarzyna od kilku miesięcy spotyka się z Lechem. Marzy o otworzeniu własnej cukierni. Odkrywa, że mężczyzna okradł ją ze wszystkich oszczędności. **125 min**
- 11.35 **Gliniarze** (856, 857): Nalot; Świadek widmo – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 **Dlaczego ja?** (1486, 1487): Pierwsza lekcja; Poślubić damskiego boksera – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 15.50 **Wydarzenia**
- 16.20 **Pogoda**
- 16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 **Gliniarze** (1053, 1054): Martwy ciąg; Sekrety i kłamstwa – serial paradokument., Polska 2025
- Kobieta odbiera telefon od narzeczonego, który prosi o wybaczenie. W tle słychać odgłosy walki, a po chwili połączenie się urywa. Odtąd z mężczyzną nie ma kontaktu. Jeden z tropów prowadzi do siłowni, w której pracował zaginiony. **130 min**
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 **Sport, Pogoda**



13.40 **PARADOKUM.**

Dlaczego ja? (1486, 1487)
Studentka Marta zakochuje w kuzynie przyjaciółki. Pewnego dnia ktoś rzuca w nią kamieniem. Podejrzenia padają na byłego partnera. Tymczasem dziewczyna potajemnie oddaje wybran-kowi, który ma problemy finansowe, rodzinne oszczędności. **130 min**



20.00 **SENSACYJNY**

Szkłana pułapka 5
Policjant McClane (Bruce Willis, zdj.) udaje się do Rosji, by odnaleźć syna, Jacka (Jai Courtney, zdj.), przebywającego w moskiewskim więzieniu. Na miejscu odkrywa, że chłopak jest doskonale wyszkolonym agentem CIA i uczestniczy w tajnej misji. Dołącza do niego, by udaremnić atak nuklearny. **125 min**

- 20.10 **Sport, Pogoda**
- 20.30 **Re Mind. Chcę to powiedzieć** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.10 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
- 22.20 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**(patrz obok)
- 0.55 **Za jakie grzechy** – komedia romantyczna, Kanada/USA 2009, reż. Jonas Elmer, wyk. Renée Zellweger, Harry Connick Jr., Siobhan Fallon, J.K. Simmons
- Lucy Hill, kobieta sukcesu, po przeprowadzce na prowincję zmienia swoją hierarchię wartości. **105 min**
- 2.40 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
- 2.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** **▶ 5.15**

- 20.00 **Megahit: Szkłana pułapka 5** – film sensacyjny, USA 2013, reż. John Moore, wyk. Bruce Willis, Sebastian Koch, Jai Courtney, Mary Elizabeth Winstead (patrz obok)
- 22.05 **Wielki mur** – film fantasy, USA/Chiny/Hongkong 2016, reż. Yimou Zhang, wyk. Matt Damon, Tian Jing, Willem Dafoe, Andy Lau (patrz obok)
- 0.15 **Zasady walki** – dramat sensacyjny, USA/Kanada 2000, reż. Christian Duguay
- W nowojorskim porcie znaleziono zwłoki uciekinierów z Wietnamu. Agent Neil Shaw (Wesley Snipes) ma ustalić, czy za zbrodnią stoją Chińczycy. Wpada w tarapaty. **160 min**
- 2.55 **Nasz nowy dom** (368) – reality show, Polska 2026
- 4.15 **Kabaretowa Ekstraklasa** (62) – pr. rozr., Polska 2017



22.05 **FANTASY**

Wielki mur
Łucznik William (Matt Damon, zdj.) wraz z towarzyszem do-ciera do zarzemu otoczonej zaporą. Stają się świadkami ataku śmiejących spu-stoszenie stworzeń. Dołączają do wojownik-walczących z bestiami. **130 min**



TVN

DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1683) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (9) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywk., Pol. 2025
- 12.35 Ukryta prawda** (1667, 1668, 1716) – serial paradokumentalny, Polska Ela, samotna matka, zatrudnia się jako kelnerka w restauracji, której szefem kuchni jest Włoch Antonio. Kiedy mężczyzna wyjeżdża, pracownica odkrywa, że jego dziewczyna go zdradza i okrada. **190 min**
- 15.45 Detektywi** (100) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 16-letnia Kaja zaginęła ze swoim chłopakiem. Wraz z nimi z domowego sejfów rodziców dziewczyny zniknęły pieniądze. Detektywi podążają tropem pary na Śląsk. Dokonują makabrycznego odkrycia. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (56) – serial obyczajowy, Polska 2025 Młody bokser skarży się na ból w klatce piersiowej. Kaja podejrzewa u niego zawał serca. Ojciec pacjenta podważa jej diagnozę. Na SOR trafia również wystraszony 7-latek z bólem brzucha. **65 min**
- 17.55 Młode gliny** (8) – serial kryminalny, Polska 2026 Na bazaraku znaleziono zwłoki wychudzonej kobiety. Na ciele denatki widoczne są ślady przemocy. Wkrótce pojawia się młody Czeczen poszukujący zaginionych sióstr. Trop wiedzie policjantów do lokalnego gospodarstwa. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4236) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Bitwa o gości** (7) – reality show, Polska 2025 (patrz obok)
- 22.00 Zmierzc** – film fantasy, USA 2008, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner, Billy Burke, Peter Facinelli, Elizabeth Reaser (patrz obok)
- 0.20 Matrix: Zmartwychwstania** – film s.f., USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Carrie-Anne Moss, Yahya Abdul-Mateen II, Jonathan Groff (patrz obok)
- 3.30 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.50 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 4.35 Szpital św. Anny** (126) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.50 REALITY SHOW

Bitwa o gości (7)

Karolina i Łukasz zapraszają rywali do swoich kultowych domków w Wielkopolsce. Sebastian i Paulina prezentują autorską Turkusową Wyspę. Z kolei Agnieszka, właścicielka pałacu, i Natalia, jej menadżerka, otwierają przed uczestnikami drzwi XIX-wiecznej rezydencji. **70 min**



22.00 FANTASY

Zmierzc

Siedemnastoletnia Bella Swan (Kristen Stewart, zdj.) przenosi się do ojca, szeptu w Forks. W nowym liceum zakochuje się w Edwardzie Cullenie (Robert Pattinson, zdj.). On wyznaje, że jest wampirem, ale to jej nie zraża. Szybko stają się nierozłączni. Na drodze ich miłości staje jednak drapieżny instykt chłopaka. **140 min**



0.20 FILM SF

Matrix: Zmartwychwstania

Thomasa (Keanu Reeves, zdj.) dręczą halucynacje. W kawiarni spotyka Trinity (Carrie-Anne Moss, zdj.), ale nie pamięta wydarzeń z przeszłości. Wkrótce oboje znów stają do walki. **190 min**



TV PULS

DV3 T2

- 6.00 Policjanci z Miami 2** (20, 21): Odpłata; Wiersz wolny – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (1, 2): Śmierć bez ostrzeżenia; Uroki ojcostwa – serial sensacyjny, Niemcy 2016, wyk. Erdogan Atalay, Gottfried Vollmer
- 10.00 Maria z przedmieścia** (37, 38) – telenowela, Meksyk 1995 Maria przypuszcza, że Penélope szantażuje jej męża. Namawia mężczyznę, by zapłacił jej za milczenie. Luis Fernando chce sięgnąć po oszczędności, ale Maria już wcześniej jej wykorzystwała. **120 min**
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (105) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Dochodzi do kłótni, podczas której Omar bije Marichuy. Juan Miguel żąda, aby żona zrezygnowała z kariery. Grozi, że odbierze jej synka. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (39) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (24) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (520, 521) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kurierzy** (25) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Michał pomaga 80-letniej Zofii, której wnuczka zniknęła z oczu. Adam dostarcza paczkę dziewczynom, które bawią się na wieczorze panińskim. Sądzą one, że kurier jest tancerzem erotycznym. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (962, 963) – serial obyczajowy, Polska 2026 Emeryka Danusia postanawia zapewnić szczęście swojemu wnukowi. Wpada na pomysł, jak odzyskać zaległe alimenty od zaniedbującego go ojca, Huberta. Kazimierz przekazuje Alicji ważne wieści dotyczące pracy w lombardzie. **120 min**
- 20.00 Szalony lot** – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Rumunia/USA 2007, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal, Steve Toussaint, Angus MacInnes, Mark Bazeley (patrz obok)
- 22.05 Zatopieni** – film sensacyjny, Bułgaria/Wielka Brytania 2005, reż. Anthony Hickox, wyk. Steven Seagal, Christine Adams, William Hope, Nick Brimble (patrz obok)
- 0.00 Uciekaj albo walcz** – film sensacyjny, USA 2020, reż. Kyle Rankin, wyk. Eli Brown, Isabel May, Oly Sholotan, Radha Mitchell (patrz obok)
- 2.10 Lombard. Życie pod zastaw 18** (958) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.10 Dzielnica strachu 9** (396) – serial kryminalny, Pol. 2025
- 4.15 Zobacz to!**



20.00 DRAM. SENS.

Szalony lot

Podczas manewrów terrorystów uprowadzają samolot szturmowy X-77. Chcą wykorzystać go do zrzućenia bomby biologicznej. Misja odzyskania maszyny zostaje powierzona agentowi Sandsowi (Steven Seagal). Pomagają mu Jessica (Ciera Payton, zdj.) i kpt. Jannick (Mark Bazeley). **125 min**



22.05 SENSACYJNY

Zatopieni

Najemnik Chris Cody (Steven Seagal, zdj.) ma schwytać terrorystę, który przetrzymuje na pokładzie okrętu podwodnego pięciu amerykańskich żołnierzy. Rząd zatai jednak przed nim, że uwięzieni maryniści to istoty stonujące efekt tajnego eksperymentu CIA, który polegał na kontroli ludzkich umysłów. **115 min**



0.00 SENSACYJNY

Uciekaj albo walcz

Miastem wstrząsa seria eksplozji. Tymczasem uzbrojeni napastnicy wdzierają się do szkoły i terroryzują uczniów. Uwięziona licealistka Zoe Hull (Isabel May, zdj.) usiłuje ocalić swoich rówieśników. **130 min**



TVN 7

DV3 T2

- 5.20 Ten moment** (46) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (757-759) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1329, 1427, 1428) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1072-1074) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (113): Żółte róże – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 15.00 Szpital** (764, 765) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Doktor Piotr Wójtowicz leczy młodą kobietę, która jest silnie uczulona na kiwi. Mężczyzna przywozi na oddział córkę – ofiarę wypadku samochodowego z dużymi problemami z oddychaniem. **120 min**
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (497): Wymarzony awans Artur Mersel, właściciel dobrze prosperującej firmy, zostaje oskarżony o gwałt na pracownicy. Sędzia bierze pod uwagę możliwość, że mężczyzną wrobiono. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (9) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Kobieta wzywa policję do mieszkania sąsiadów. Jej zdaniem doszło do pobicia. Śledczy, wyjaśniając sprawę, trafiają na trop grupy przestępczej. Inny patrol przyjeżdża na osiedle, gdzie ktoś wyrzucił przez okno telewizor, który omal nie zabił przypadkowego przechodnia. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1520) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Do Małgosi dociera informacja, że jej ojczym cierpi na alzheimera. Często wspomina Urszulę – najprawdopodobniej dawną miłość. Pasierbica chce odnaleźć tę kobietę. Dzięki listowi trafia na pewien trop. **60 min**
- 20.00 Push** – thriller s.f., USA/Kanada/Wielka Brytania 2009, reż. Paul McGuigan, wyk. Colin Ford, Joel Gretsch, Djimon Hounsou, Dakota Fanning (patrz obok)
- 22.25 Ghost in the Shell** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Chiny 2017, reż. Rupert Sanders, wyk. Scarlett Johansson, Pilou Asbaek, Takeshi Kitano, Juliette Binoche (patrz obok)
- 0.40 Tożsamość strachu** – thriller, USA 2021, reż. Castille Landon, wyk. Katherine Heigl, Harry Connick Jr., Madison Iseman, Israel Broussard (patrz obok)
- 3.00 Żyjąc z potworem 8** (16) – serial dokumentalny, USA 2020
- 4.00 Fachowcy** (2) – serial paradokumentalny, Polska 2017



20.00 THRILLER SF

Push

Tajna agencja chce stworzyć niezwykłą armię z osób mających nadnaturalne zdolności. Na jej liście są posiadający umiejętność telekinety Nick Gant (Chris Evans, zdj.) oraz potrafiąca sterować ludzkimi myślami Kira. Ich tropem podąża Carver (Djimon Hounsou, zdj.). **145 min**



22.25 FILM SF

Ghost in the Shell

Major (Scarlett Johansson, zdj.), hybryda człowieka i maszyny, jest agentką elitarnych jednostek zajmujących się zwalczaniem terroryzmu i cyberprzestępczości. Pewnego dnia członkowie grupy muszą zbadać sprawę Hideo Kuze. Przystępując do technologii umożliwiającej kontrolowanie ludzkich umysłów. **135 min**



0.40 THRILLER

Tożsamość strachu

Cierpiąca na schizofrenię nastoletnia Rain (Madison Iseman, zdj.) podejrzewa sąsiadkę o przetrzymywanie w domu porwanej dziewczynki. Razem z kolegą próbuje wyjaśnić sprawę. **140 min**

TVP 3 TVP 3

9.05 Przed ekranem – mag.
9.25 Mikrokosmosy – mag.
10.00 Złoty chłopak (182)
11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Lato na ROD'os – dok.
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.10 Calkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...

TVP POLONIA TVP POLONIA

16.00 Zaraz wracam 2 (102) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 Barwy szczęścia (3332) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
17.30 Telexpress
17.50 Telexpress Extra – magazyn informacyjny
18.15 Słownik polsko-polski (674) – talk-show, Polska
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 Laskowik & Malicki – program rozrywk., Pol.
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (16, 17) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (142) – reality show, Polska 2025
8.55 Policjanci i Policjanci (492, 493) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1150, 1151) – serial paradowalniczy, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1519, 1520) – serial paradowalniczy, Pol. 2026
13.55 Trudne sprawy (924-926) – paradok., Pol.
16.55 Policjanci i Policjanci (1390) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (485) – reality show, Polska 2025

PULS 2

9.45 Bing 4 – serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.35 Spidey i Superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki przyręcz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi! – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
13.35 Gumisie 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany
16.00 Finesis i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
17.35 Gumisie 4 – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści

TVP ROZRYWKI

6.10 Zakochaj się w Polsce (242) – 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.
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (12) – serial obycz., Polska
14.15 Rodzinka.pl (187, 188)
15.20 Niepewne sytuacje
15.50 Kocham Cię, Polsko! (5)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży

TTV HD

7.35 DeFacto 10 (10, 11)
8.30 Kartoteka 11 (11, 12)
10.35 Detektywi (9, 10)
12.35 Zakup w ciemno 3 (36)
13.35 Zakup w ciemno 7 (21)
14.35 Nic do ukrycia 2 (3)
15.35 Złomowisko PL 4 – dok.
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (6)
18.05 Zakup w ciemno extra (34) – reality show, Polska
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (6) – rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (29)
21.05 Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.



MAGAZYN

19.45 Kryminalna siódemka
 W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. **15 min**
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Kryminalna siódemka
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (183)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.



WOJENNY

20.50 Czas honoru. Powstanie (6) – Pol. 2014
 Drugi tydzień walk. Powstańcy są zalamanii śmiercią Mickiewicza. Janek i Broniek dyskutują nad sztyfem na zdjęciach z portfela Inżyniera. Ojciec Twardego znajduje Wandę w szpitalu. **55 min**
21.45 Królowa Bona (5) – hist.
22.45 To jest grane (69) – muz.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Kod bezpieczeństwa
0.15 Moda na język polski (90) – magazyn
0.40 Zaraz wracam 2 (102)
1.10 Opowieści z Greenpointu (12)
1.30 Program informacyjny 19.30



OBYCAJOWY

19.00 Policjanci i Policjanci (1391) – Polska 2026
 Załoga bada sprawę seniorki, która zgłosiła się po odbiór nowego dowodu osobistego. Urzędniczka podejrzewa, że kobieta nie jest tym, za kogo się podaje. **60 min**
20.00 Uroczysko (189, 190)
21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (121) – krym.
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1004) – krym., Pol. 2026
23.05 Dziedzictwo – thriller, FILM USA 2020, wyk. Lily Collins
1.30 Love Island. Wyspa miłości (22)
2.35 Interwencja – mag.
2.50 SuperLudzie (31-35)



OBYCAJOWY

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (970)
 Nano martwi się, że nie zdoła znaleźć mieszkania na wynajem w korzystnej cenie. Natalia przekazuje w lombardzie pewne wieści. Tomek przynosi na Cichą łaskę, pamiętkę po dziadku. **60 min**
21.00 Dzielnica strachu 9 (402, 403) – serial krym.
23.00 Wstydliwe choroby: Nastolatki 2 (3, 4) – dok.
1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (634) – obycz.
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (476) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (187) – obycz.
4.00 Niesamowite! (20, 21)



TELETURNIJE

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 koźbednie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**
21.10 Kabaret Letnią Porą (28) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (51) – serial komediowy, Polska 2011
22.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026
0.55 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.20 Kabaret Letnią Porą (1, 36) – pr. rozr., Pol. 2021
4.25 Hity wszech czasów (51) – magazyn muzyczny



ROZRYWKI

22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (11)
 Widzowie obejrzą finał „Hotelu Paradise”, sprawdzą, jak radzą sobie zawodnicy w „Ninja kontra Ninja” i będą śledzić meandry „M jak miłość”. Na kanapach zasiądą goście specjalni. **60 min**
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (5) – fab.-dok., Pol.
1.00 Cieżarówka przez Indie (12) – serial dok.
2.00 Wyburzacz 8 (3, 4)
3.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (28, 29) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIALYSTOK 16.45 Bez kantów
17.15 DorastaMy 17.00 Pocztalnia
17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05
 Ogrod i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda
19.10 Dokument 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy
BYDGOSZCZ 16.45 Spotkania z ekologią 17.00 Raport naukowy
17.30 Studio polityka 18.15 Jeszcze dzień z życia 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 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 Gdańsk 21.30 Panorama
KATOWICE 16.46 Dej pozór 17.13
 Dzień z bliska 17.43 Sobota w Bytkowie 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 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 z indeksem w ręku 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika
LUBLIN 16.51 Koncert 17.55 Reportaż 17. Lubelskiego 18.10 Murale w mieście zakłete 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Króty Jesteś 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska

LODZ 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 Łódź się zbada 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAN 17.00 Włascz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Magazyn 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki rzemiosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop
RZESZOW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Przeląd tygodnia 17.45 Pracownia reportażu 18.00 Rosół 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 16.55 Zaginione? Ocalone? Historie zawodowców różnych 17.20 RoweLove 17.32 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawse na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Kościół z bliska 21.00 Zawse na temat 21.30 Kullier Warszawy i Mazowsza
WROCLAW 16.43 Magazyn Dolnośląski 17.07 W swoim czasie 17.24 Kurs na kompetencje 17.36 Jedztaż 17.40 Kurier 17.58 Przyszłość jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Dlaczego krowa... 21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Falty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 19 (246, 247) – krym., Pol. 2018
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (635, 636)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (68)
13.20 Komisarz Alex 3 (32)
14.15 Ranczo 5 (63, 64) – obycz.
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 24 (310)
19.20 Ranczo 6 (74) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (304, 305)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (433)
22.20 Sciaro 2: Soldado
FILM – thriller, USA 2018
0.35 Dzieci i ryby – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1996

TVP KULTURA

11.40 Dekalog 1 – dramat
FILM psychologiczny, Polska 1988
12.45 Gauguin na Tahiti. Raj utracony – film dok., Wł.
14.20 Kosmos 1999 (7) – s.f.
15.20 Weiser – dramat
FILM psychologiczny, Niemcy/Polska/Szwajcaria 2000
17.10 Siedem zyczeń (3) – przyz.
18.15 Dźwięk Nowego Jorku (5) – serial dokumentalny
19.00 Pan wyzwał, miłordzie? 4 (2) – kom.
20.00 Śmierć nadejdzie jutro
FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2002
22.25 Valmont – dramat
FILM kostiumowy, Francja/Wielka Brytania/USA 1989
0.50 Sibelius. Siedem symfoni – dok., Finlandia
2.10 Kulturalni – magazyn kult.

afena ANTENA HD

11.50 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (18, 19) – reality show, USA
13.45 Australijski poszukiwacz złota 2 (3, 4) – serial dok., Australia
15.45 Wojny kontenerowe (11, 12) – serial dokum., USA
16.45 77 TV 5 (22) – pr. rozr., Pol.
17.50 77 TV 2 (2) – pr. rozr., Polska
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (5) – serial krym.
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (7) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.25 Detektywi z Bordeaux 4 (6) – serial krym., Fr./Belgia
0.30 Polska. Największe tajemnice 2 (4) – rozr., Pol.

TV 6

6.55 Policjanci i Policjanci (691, 692) – serial obycz.
8.50 Kobra – oddział specjalny (10, 11) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (121-123)
13.55 Policjanci i Policjanci (1191) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (27, 28) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (12, 13) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (18, 19)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (183, 184)
21.55 Czarna lista (17) – krym.
22.55 Łowca pedofilów (177-180) – serial dokum.
0.55 Więzienie – 199, 201, 200, 202) – serial dokumentalny
2.55 Kobra Kai (20) – przyz.
3.35 Septagony (86, 87) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Kabinetowe hity (4)
6.50 Złoty interes (8) – rozr.
7.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (138, 181) – mag. kulin.
10.55 Górski lekarz (13, 14) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 Katastrofy w przestworzach (2, 9) – serial dokum., Kanada
16.00 MacGyver 3 (19, 20) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (36, 1) – reality show, Kanada
19.10 Aukcja w ciemno (21) – serial dokumentalny
19.40 Aukcja w ciemno 2 (1) – serial dokumentalny

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (292) – reality show, Polska 2023
7.30 Na ratunek 112 (911, 912) – serial parodokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (360-362) – serial parodokumentalny, Polska
11.30 Trudne sprawy (942) – serial parodokumentalny
12.30 Dłaczego ja? (1514, 1515) – serial parodokumentalny, Pol. 2025
14.30 Świat według Kiepskich (494-498) – serial kom., Polska 2016
17.00 48h. Zaginieni (141, 142) – serial kryminalny, Polska

TVP SERIALE

5.55 Rodzinka.pl (95) – kom.
6.30 Na sygnale (477, 478) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 2 (27)
8.35 Komisarz Alex 2 (16)
9.25 Rodzinka.pl (96) – kom.
10.00 Klan (1443, 1444) – telen.
10.55 Ranczo 8 (94, 95) – obycz.
12.35 Komisarz Alex 2 (17)
13.40 Ojciec Mateusz 29 (378, 379) – serial krym.
15.40 Komisarz Alex 2 (18) – serial kryminalny, Polska
16.30 Na sygnale (479, 480) – serial fabularno-dokum.
17.40 Ranczo 8 (96, 97) – obycz.
19.35 Ojciec Mateusz 29 (380) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 2 (28) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

7.40 Powstanie warszawskie
9.10 Czarne Stopy – film
FILM przygodowy, 1986
11.30 Pokój z widokiem
FILM na morze – film psychologiczny, 1977
13.30 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
FILM Motylem jestem, czyli Romans czterdziestolatka – kom. obycz., 1976
17.10 Pogranicze w ogniu (24) – serial sensacyjny
18.45 Cztery pancerni i pies (1) – serial wojenny, 1966, wyk. Janusz Gajos, Franciszek Pieczka

AXN

6.05 FBI: Most Wanted 3 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2020
7.35 Agenci NCIS: Hawaje 2 (19, 20) – serial kryminalny, USA 2023
9.25 Castle 2 (11, 12) – serial kryminalny, USA
11.25 MacGyver 2 (6, 7) – serial akcji, USA 2017-2018
13.20 Agenci NCIS: Hawaje 2 (21, 22) – serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS 10 (8, 9) – serial sensacyjny, USA
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
19.05 Castle 2 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2010

CANAL+ PREMIUM

6.15 13 posterunek 2 (1, 2)
7.15 Copa 71 – dok., Wlk. Bryt.
8.45 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
9.00 Królowa chmur – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
10.20 Kung Fu Panda 2 – film
FILM anim., USA/Kanada 2011
11.50 LARP. Miłość, trolle
FILM i inne kwesty – komedia, Polska 2025
13.20 Cat's Eyes (6) – przyg., Fr.
14.15 Girl Climber.
FILM Wspinaczka – film dok.
15.40 Battleship: Bitwa
FILM o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
17.50 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
17.55 Azyl – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017

WOJENNY

20.00 Pogromcy poniedziałków: Za linią wroga – Wielka Brytania 2020
 W czasie II wojny światowej grupa alianckich, m.in. Kaminski (Ed Westwick, zdj.), zostaje wysłana za linię wroga z ryzykowną misją. Żołnierze mają uwolnić naukowca z rąk nazistów. **120 min**

22.00 Mścicielka – thriller,
FILM Francja/Kanada/USA 2016
23.55 W nich cała nadzieja
FILM – dramat s.f., Polska 2023
1.50 Mniejsze zło – film
FILM obyczajowy, Polska 2009
4.15 Szumy i fonie – film krótkometraż., Pol. 2024
4.45 Starożytna apokalipsa 2 (5) ○

PARADOKONTALNY

19.00 Gliniarze (988)
 W warszawskim bloku dochodzi do zabójstwa starszej kobiety. Niebawem ginie kolejna osoba w podobnym wieku, a detektywi zdają sobie sprawę z tego, że jeśli szybko nie znajdą mordercy, on znowu zaatakuje. **60 min**

20.00 Ślad (64) – serial krym.
21.00 Gliniarze (783) – parodok.
22.10 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (147, 148)
23.00 Świat według Kiepskich (347, 348)
0.00 Ślad (87) ○ – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (6) – parodok.
2.05 Wydarzenia
2.55 Ewa gotuje (541) – mag.
3.25 Demakijaż (94) – pr. rozr.

OBYKWAJOWY

21.30 Ranczo 8 (98, 99) – Polska 2014
 Czerepach odkrywa, że Halina romansuje z apatekarzem. Lodzia zaś dowiaduje się o bliskich relacjach senatora i Moniki. Arkadiusz obawia się wybuchu skandalu, który mógłby pogrzebać wielkie plany politycznej kariery. **110 min**

23.20 Ojciec Mateusz 29 (381) – serial kryminalny, Polska
0.20 Ojciec Mateusz 30 (382) – serial kryminalny, Polska
1.20 Ratownicy (12, 13-ost.) – serial obycz., Pol. 2010
3.15 Wojna zastępca (4) – szpiegowski, Pol. 2025
4.10 Klan (1443) – telen., Pol.
4.35 Pan Mama (16) – kom.

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 Nie ma róży bez ognia – 1974
 Jan (Jacek Fedorowicz, zdj.) i jego żona zajmują mały pokój w starej wyl. Gdy niejaki Malinowski proponuje im zamianę lokum, chętnie przyjmują ofertę. Ich radość nie trwa jednak długo... **120 min**

22.00 Tam i z powrotem – film obyczajowy, 2001, wyk. Janusz Gajos, Jan Frycz
0.05 Ostatnia rodzina ○
FILM – dram. obycz., 2016, wyk. Andrzej Seweryn
2.55 Chemia ○ – dramat obyczajowy, 2015
5.15 Martwe małżeństwo ○ – film krótkometrażowy
5.45 Masza – film krótkometr.

KRYMINALNY

21.05 FBI: International 4 (11)
 Studiująca w Anglii Amerykanka Emma Byers zostaje znaleziona martwa. Ślady wiódą do elitarnego Covington Club. Gdy jeden z kolejni członków stowarzyszenia, wychodzi na jaw, że Emma planowała zemstę. **55 min**

22.00 FBI: Most Wanted 4 (14)
22.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (7, 8) – krym., USA/Kanada
0.40 Castle 2 (13, 14) – krym.
2.35 FBI: International 4 (11)
3.25 FBI: Most Wanted 4 (14)
4.20 Walker: Strażnik Teksasu (4) – serial krym.
5.10 Agenci NCIS 10 (8)
5.55 Blok promocyjny AXN

KOMEDIA MUZYCZNA

20.00 Mamma Mia! – USA/
FILM Wlk. Bryt./Niemcy 2008
 Grecka wyspa Kalokairi. Przyszła panna młoda, Sophie, chce poznać swojego ojca. Zaprasza na ślub trzech dawnych adoratorów matki (Meryl Streep, zdj.). **110 min**

21.50 Mamma Mia! Here We Go Again – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
23.40 Dotyk – melodram., Islandia/Wielka Brytania 2024
1.40 Hellbory: Wzgorza niedowidziona – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024

13 ULICA

6.05 Bianca 2 (1, 2) – krym., Wł.
8.20 Na granicy: Herman
FILM – film krym., Niemcy 2021
10.15 Chicago P.D. 11 (6, 7)
12.05 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (1, 2) – sens.
14.00 Bianca 2 (3, 4) – krym., Wł.
16.25 Na granicy: Spadek
FILM Hildy – krym., Niemcy 2022
18.20 Chicago P.D. 11 (8, 9) – serial kryminalny, USA
20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (3, 4) – sens.
22.00 Niepokojące zaginięcia:
FILM Pod presją 4 – dramat kryminalny, Francja 2022
23.55 Niewidomy detektyw (3) – krym., Austria/Niem. 2019
1.30 Na granicy: Spadek
FILM Hildy – krym., Niemcy 2022
3.35 Bianca 2 (3, 4) – krym., Wł.

POLSAT FILM

6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (124-126)
7.25 Doktor Martin 4 (27)
8.20 Przyjaźniółki (309, 310)
10.20 Świat według Kiepskich z Hawajów 5 (1, 2) – sens.
11.50 – serial kom., Polska
14.00 Faceli w czerni 3
FILM – komedia s.f., USA 2012
16.10 Dzień Niepodległości.
FILM Odrodzenie – film s.f., USA 2016, wyk. Liam Hemsworth
18.45 Obsesja – thriller, USA
FILM 2009, wyk. Idris Elba
21.00 Mordus – horror, USA
FILM 2022, wyk. Jared Leto
23.05 Hanna – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania/Niem. 2011
1.30 Gliniarze (345, 346)
3.25 Fala zbrodni (70, 71)
5.20 Na ratunek 112 (854)

HBO

11.15 Eddie zwany Orlem
FILM – film biograficzny, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2016
13.00 Bezmiar – dramat obycz.,
FILM Włochy/Francja 2022
14.40 Agentka – komedia,
FILM USA 2015
16.40 Zła kuratorka – dramat obyczajowy, USA 2024
18.10 Wielka, odważna,
FILM piękna podróż – dramat fantazyjny, Irlandia/USA 2025
20.00 Ród smoka 3 (2) – fantazyjny
21.00 Miniaturowa zona (2)
21.45 Akademia pana Kleksa 2
FILM – film familijny, Polska 2024
23.45 Mroczny fajter – film sensacyjny, USA 2023
1.40 Benzenność – thriller,
FILM USA 2002, wyk. Al Pacino
3.35 Apolonia, Apolonia – dok.

WARNER TV

6.20 Prawo Agaty 2 (6, 7)
8.20 Teraz albo nigdy! (1)
9.25 Bajer z Bel-Air 4 (16, 17)
10.25 Prawo Agaty 2 (6) – obycz.
11.20 Pełna chata 7 (17, 18)
12.20 Teraz albo nigdy! (2, 3)
14.30 Bajer z Bel-Air 4 (16-19)
16.25 Pełna chata 7 (17-20) – serial komediowy, USA
18.25 Taxi 4 – komedia sensacyjna, Francja 2007
20.10 Godziny szczytu
FILM – komedia sens., USA 1998
22.00 San Andreas – dramat katastroficzny, USA 2015
0.40 Rój – film katastroficzny,
FILM USA 1978
3.15 Obywatel Kane – dramat obyczajowy, USA 1941
5.45 Chojsrak – tchórzywy pies – serial animowany

Ale kino+

9.25 Wyraj – film krótkometr.
10.00 Van der Valk 3 (3) – krym.
11.55 Vera 4 (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 George ma się dobrze
FILM – komediomediat, Wielka Brytania 2023
15.40 Rebeliant – dramat obyczajowy, USA 2016
18.15 Vera 4 (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Plan ucieczki
FILM – thriller, USA 2013, wyk. Sylvester Stallone
22.30 Dom Glassów – dramat sensacyjny, USA 2001
0.45 Dream Scenario – horror komediowy, USA 2023
2.40 Powrót (1) – serial kom.
3.35 Zurek – film obyczajowy,
FILM Polska 2003
4.50 Pan młody – krótkometr.
5.15 Klangor (7) – serial krym.

CANAL+ FILM

10.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
11.00 Charlie Chaplin: duch włóczęgi – film dokum.
12.30 Wszyscy święci – film obyczajowy, Polska 2002
13.45 Chopin, Chopin! – dramat biograficzny, Polska 2025
16.00 Zmierzczeni – film fantasy, USA 2008
18.00 Krucjata Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Follemente. W tym sześciolatek jest metoda – komedia, Włochy 2025
21.35 Rocznicza – thriller, USA
FILM 2025, wyk. Diane Lane
23.25 Wszystkie odcienie światła – dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024
1.20 Moje miasto – serial dok.

SCI FI

8.00 SurrealEstate (1, 2)
10.00 Bibliotekarz 2:
FILM Tajemnice kopalni Króla Salomona – film przygodowy, USA 2006
11.50 Zagubiona tożsamość (9, 10) – serial s.f., Kan. 2010
13.40 Grimm 6 (4, 5) – fantazyjny
15.30 Kroniki Shannary (1, 2) – serial fantasy, USA 2016
17.20 Zagubiona tożsamość (11, 12) – serial s.f., Kanada
19.10 Grimm 6 (6, 7) – fantazyjny
21.00 Zapowiedź – thriller, USA/
FILM Wlk. Bryt./Australia 2009
23.30 Psy maffii – film kryminalny, USA 2016
1.45 Ameryka tonie
FILM – film s.f., USA 2023

PARAMOUNT NETWORK

9.25 Policyjna grupa pościgowa 15 (2) – dok.
10.30 Star Trek 6: Wojna o pokój – film s.f., USA 1991, wyk. William Shatner
13.00 Czardziejki 2 (19, 20)
15.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (10) – serial animowany
15.30 Gliniarz z Beverly Hills
FILM – komedia sens., USA 1984
17.50 Gliniarz z Beverly Hills 2
FILM – komedia sens., USA 1987
20.00 Meska gra – dramat obyczajowy, USA 1999
23.10 Rambo – film sensacyjny,
FILM USA/Niemcy 2008
0.55 Pasażer – thriller, USA
FILM 2023, wyk. Johnny Berchtold, Merah Benoit

FX

9.00 Z archiwum X (14) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23, 24) – krym., USA
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10)
13.45 Agenci NCIS 10 (1, 2)
15.35 SkyMed (7) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (25, 1) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (15) – s.f.
19.15 FBI 4 (2) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12) – serial kryminalny, USA
22.00 Tropiciel (20) – serial krym.
22.55 Z archiwum X (15) – s.f.
23.55 9-1-1 (16) – serial obycz.
0.55 FBI 4 (2) – serial kryminalny
1.50 Agenci NCIS 10 (2) – sens.

FILMBOX+ ONE

8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (12, 13)
11.00 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
13.10 Poirot (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (1, 2)
17.50 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) – serial kryminalny
20.00 13 godzin: Tajna misja
FILM w Benghazii – film sens., USA/Malta/Maroko 2016
22.55 Efekt motyla – thriller, USA
FILM 2004, wyk. Ashton Kutcher
1.25 Sztoś – komedia sensacyjna, Polska 1997
3.10 Cimarron Strip (14)
4.55 Klaskawy krótkich animacji (2) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

9.50 Planeta Singli. Osiem historii (7) – serial kom.
10.50 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
11.00 Naruto (26) – serial anime
13.10 Naruto Destruction of the Hidden Leaf Village (1, 2) – serial anime, Japonia
12.30 The Office PL 5 (4-6)
14.05 Hollywood Buzz – mag.
16.35 Naruto (23-25) – anime
16.05 Maly Grand Hotel (8)
18.25 Cat's Eyes (5, 6) – przyg.
18.15 13 posterunek 2 (1-3)
20.00 Koniec lata (3, 4) – krym.
22.00 El Inmortal. Gangi Madrytu 2 (1, 2) – sens.
23.45 Edukacja XD (9, 10) – kom.
0.50 Eksperyment PL (1-5)
1.50 Klangor (7, 8) – krym., Pol.

CANAL+ 360

13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (1) – serial dokum.
14.00 Wykrywacz historii 3 (1)
15.00 Co poszło nie tak 3 (4)
16.00 Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny
17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (15) – dok.
17.55 Porzucone konstrukcje 4 (20) – dok., Wlk. Bryt.
18.50 Wykrywacz historii 2 (5)
19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (16) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 4 (4)
21.55 Siadami Marco Polo (4)
23.00 Supersamoloty bojowe (3) – serial dokumentalny
0.00 Zabójcze drogi (3) – dok.

TLC

9.00 Poligamista szuka żony 4 (1)
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (9) – serial dok.
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11 (8) – dok.
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otyłość (9)

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (53, 54) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 Co ludzie powiedzą? (39, 40) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (33, 34) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (128, 129) – reality show, Polska 2025
14.30 Kolacja w ciemno (75, 76) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (41) – reality show, Pol. 2016
18.00 Nasz nowy dom (306, 307) – reality show

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (10) – reality show, Polska 2016
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (11) – fab.-dok., Pol.
6.45 Poukładani (6) – pr. rozr.
7.10 Co za tydzień – mag.
7.45 Dzień dobry wakacje
11.20 Ugotowani (5, 6)
13.30 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2020
15.35 Jestem z Polski 14 (5) – serial dokum., Pol. 2024
16.35 Jestem z Polski 16 (14) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 Kuchenne rewolucje (8-10) – pr. rozr., Pol. 2022

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarobów 6: Sądny dzień
10.00 Klan z Alaski
11.00 Przetwrać nad Jonukem
12.00 Fani czterech kółek (4)
13.00 Nagi instytnk przetrwania: Elita 2
15.00 Złomowisko PL 5 (15)
16.00 Gorączka złota 16
17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (6)
18.00 Porty: Hiszpania (5)
18.30 Nagi instytnk przetrwania 11

TVP HISTORIA

8.30 Czerdziestolatek (9)
9.25 Polskie lato, węgierska jesień – film dokum., Pol.
10.20 Arsenał. Magazyn militarno-historyczny
10.50 Marzenie Leonarda. Sekrety latania – dok.
11.50 Krainy cudów natury (2): Zatoka Ha Long
12.55 Inwentarz Dawn: The Forgotten Revolution (1) – film dok.
13.50 Królowie (46) – hist., Pol.
14.30 Czerdziestolatek (10)
15.35 Sensacje XX wieku
17.25 Czas honoru. Powstanie (7) – wojenny

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (10)
10.00 Gwiazdy lombardu (17, 18) – reality show, USA
12.00 Apokalipsa – wojny 1945-1991 (3) – serial dok.
13.00 Poszukiwacze historii (1, 2)
14.00 II wojna światowa – jednostki specjalne (3, 4) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (13, 14) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (42, 1) – serial dokum., Polska
20.00 Galileo (19) – program popularnonaukowy

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaimach 3 – reality show
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
21.00 Wiza na miłość 12 (5)
23.00 Koleżanki na zabój
19.00 Dr Pryszczylla – kulisy
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

20.05 Więzienie kobiet (124-127) – serial dokum.
22.00 Wałka o życie (5) – dok.
23.00 Gry małżeńskie (136, 137) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (78, 79) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (102, 103) – serial dokum.
4.00 Zdrady (137, 138)

20.50 Babski biznes (4) – rozr.
21.50 Jestem z Polski 14 (8) – serial dokum., Pol. 2024
22.50 Jestem z Polski (3) – serial dokum., Pol. 2023
23.45 Hotel Paradise 6 (15, 16)
1.45 Ślubny marzeń (8) – rozr.
2.45 Co nas trzyma (10, 11)
4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (3) – mag.

21.00 Nic do ukrycia (9)
22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (7)
23.00 Premiera: Celnicy na straży Niemiec (1)
0.00 Od samochodu do domu
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Militaria na warsztat 5 (14)

18.25 W dzień targowy – dok.
19.30 Polskie parki narodowe
20.10 Officer (2) – serial sens.
21.10 Zapomniane dyktatory w Europie (2) – film dok.
22.10 Pomędzy – 1944-1945
23.40 Sensacje XX wieku
1.45 Encyklopedia II wojny światowej

21.00 Inżynierowie Hitlera: budownicowie III Rzeszy (2) – dok.
22.00 Człowiek: Evolucja maszyny wojennej (5, 6) – serial dok., Francja 2021
0.00 Starożytni kosmici (3) – serial dokum., USA 2011
1.00 Rolnicy. Podlasie (9-12)
5.00 Koiwrotek (5, 6) – mag.

METRO

8.30 Szpital (772, 773) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (341, 342)
12.30 Szkoła (711) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (17, 18) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (8) – serial obycz., Turcja 2023
15.45 The Floor – teleturizm, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 6 (10) – obycz.
19.00 Kartoteka (8, 9) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 2 (6, 7) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (3) – krym.
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.20 Szpital (770) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (520, 521) – paradok.
4.20 Nowa Mają w ogrodzie 4

ZOOM

6.00 Kojak 2 (19, 20) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksasu 9 (1, 2)
9.50 MacGyver 2 (19, 20) – sens.
11.55 Pułapki umysłu 7 – dok.
13.00 Wojny magazynowe: Kanady 2 – reality show, Kan.
14.10 Pod pokładem 11
15.25 Sensacje XX wieku – hist.
17.55 Wojciech Ciejrowski – bosso przędz świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (13, 14) – sens.
22.00 Pod pokładem 11
23.00 Magia nagosci 5 – pr. rozr.
0.05 Magia nagosci 4 – pr. rozr.
1.10 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018
2.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.45 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.15 Makłowicz w drodze
11.30 10 zadań specjalnych Michela Morana 3 – pr. rozr.
13.15 Sąsiedzi kontra sąsiedzi
14.15 Dziwaczne potrawy – dok.
14.45 Elitarny turniej wypieków
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków 11 – telet. kulin.
19.50 Bójka na plaży 2 – dok.
20.50 Pojedynek na grille
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Akcja: Restauracja!
0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
1.30 Perfekcyjni gospodarze 9

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
8.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
11.00 Mega maszyny Alaski
13.00 Ziom na architekturę
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3
20.30 Zwycięzcy rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
21.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
23.00 NASA – archiwum tajemnic: Bliskie spotkanie prezydenta; Tuż obok Ziemi
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Szyfry i spiski 2
5.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Odludna Wyspa
13.00 Panstwa Osi: Droga ku porażce: Zasoby – serial dok.
14.00 Normandia '44: Inwazja (1)
15.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Złapać przemytnika
17.00 Laos: Miejsce pełne tajemnic (2) – dok., Nowa Zelandia
18.00 Otkłania: Powstanie i upadek nazizmu
19.00 II wojna światowa: Ukryta prawda: Decydujące starcie
20.00 Katastrofa w przestworzach: Wprost do Pacyfiku
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
22.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.25 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
13.25 Mroźna planeta – dok.
14.30 W okowach mrozu 2 – dok.
15.35 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
16.35 Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu – serial dok.
17.35 Azja – serial dokumentalny
18.45 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.
19.50 Tajemnice wulkanów (1)
20.55 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
21.55 W okowach mrozu 3 – dok.
22.55 Simon Reeve wraca do Kornwalli – serial dokum.
0.00 Szlakiem przypraw z Joanną Lumley – dok.

WP

11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 5
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.50 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (1)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
20.00 Hitler: mordercza obsesja (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7
23.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021
0.00 Mistrzowie Kabaretu 13
1.00 Mistrzowie Kabaretu 14
2.00 Mistrzowie Kabaretu 9

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (9) – kom.
10.30 Wieżenie – serial dokum.
11.00 Poirot 11 – serial kryminalny
13.00 Poirot 12 – serial kryminalny
15.00 Świat według Bundy'ch 7 (151-156) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (126, 1-3)
21.00 Zdrady (1) – serial paradok.
22.00 Ślad (35, 36, 100) – krym., Pol.
3.00 Łowca pedofiliów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.55 Widok, na który cię stać
11.00 Zrobić na remoncie 10
11.31 Usterka 11 (2, 3) – fab.-dok.
13.00 Zbudujemy fajny dom 2
13.55 Zbudujemy większy dom
14.55 Mieszkanie na miarę
15.55 Polowanie na ogród 7
18.05 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
20.00 Złoty remont 4 – pr. rozr.
21.00 Dorota wasz urzadz! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 6 – program rozrywkowy
0.40 Kupujemy dom
1.35 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 Międzynarodowi poszukiwacze domów
8.05 Łowca zabawek – dok.
10.10 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
12.15 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Tu jest pięknie – pr. rozr.
15.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
17.00 Pojedyński Eda Stafforda
19.00 Kamperem przez świat
21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.10 Kobieta na krańcu świata
0.55 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
3.00 Pojedyński Eda Stafforda
5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Niezwykłe wędrowki zwierząt: Kulisy programu
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej
13.00 Dzikie oblacza Ameryki
14.00 Planeta ptaków – film dok.
15.00 Walki zwierząt
16.00 Dzikie parki Yellowstone (1)
17.00 W świecie szympansov
18.00 Dziką przyrodą strefy równikowej
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Niszczycielskie żywioły 2
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Niezwykłe wędrowki zwierząt: Kulisy programu
3.00 Zabójcze safari

POLSAT WIASAT HISTORY

15.00 Wezuwiusz: historia zagniojących zwojów – dok.
15.45 Rzymianie, ukrzyżowanie i kości – film dok., Wlk. Bryt.
16.25 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.35 II wojna światowa: cena imperium
18.40 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Bitwa o Linie Zygrynda – dok.
19.50 Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd – film dokum., Fr.
21.00 Naziści: korzenie зла
22.10 Kleopatra: tajemnicza władczyni
23.20 Hitler i jego władza

KUCHNIA

14.50 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
15.45 Z pola na stół – serial dok.
16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
17.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Maximum Foodie 4 – dok.
18.55 M jak mięso 5
19.25 M jak mięso 8
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10
23.55 M jak mięso 10
0.45 David w Europie 2

CANAL+ KUCHNIA

12.50 Gardeners' World 16
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2 Tomasz Pagowski.
Remont u Ciebie 9 – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wies 22 – dok.
18.55 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
21.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
22.50 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10
23.45 Luksusowa ucieczka 6

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
11.30 Świat według Kiepskich (425-428) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (497, 498, 541, 542) – kom.
20.00 Ziomiarze – serial dokum.
21.05 8 thrillerów prawdy
FILM – chęć, USA 2008
FILM – Pociąg z forsą – film sensacyjny, USA 1995
1.05 Świat według Kiepskich (17, 81, 83, 358-360) – kom.

TVP KOBIECI

13.00 Na dobre i na złe (573)
13.50 Kiedys to bylo... – magazyn
14.30 Okrasa lamie przepisy
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 34 (435, 436) – serial kryminalny
17.25 Tajemnice królewskiej posiadłości – dok., Wlk. Bryt.
18.30 Hity wszech czasów
19.30 Miłość i nadzieja (289)
20.30 Wichrowe wzgórze (270)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (262) – serial obycz.
22.30 Parker – film sensacyjny, USA 2013

PLANETE+

13.50 Krajobrazy świata – dok.
14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Buller River – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 8 – serial dokum.
16.55 360° Świat bez granic
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry 10 – dok.
19.10 Mam zamek 2
19.45 Rzym, renesans, trzej geniusze – film dokum.
20.50 1979 – rok islamskiej rewolucji – serial dokum.
22.00 Starożytny Egipt. Najstynniejsze piramidy – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.15 Korona Gór Polskich
12.50 Orlando – światowa stolica rozrywki – film dok.
13.50 Wyspy Kanaryjskie
14.50 Manaslu – królestwo Himalajów – film dokum., Fr.
15.55 Podniebni mechanicy
16.55 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem
17.55 Sanatorium miłości 3
18.55 Reka fryzjera – film dokum.
20.00 Alhambra, utracony raj – film dok., Francja 2024
21.05 Zatoka Neapolitanska. W cieniu wulkanów – dok.
22.10 Lucia w pajęczej sieci

TVP SPORT **TVP SPORT** D3 T2

6.15 Polska Liga Żeglarska – magazyn sportowy

6.40 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału

9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski

10.05 Piłka nożna: MŚ 2026: Algieria – Austria

12.25 Piłka nożna: MŚ 2026: Jordania – Argentyna

14.35 Wioslarstwo: Zawody PŚ w Lucernie – finały

15.35 Boks: Gala w Las Vegas – waga lekka: E. De Los Santos – J. Valenzuela

16.35 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

EUROSPORT 1

9.30 Motocross: MS w Aguedzie – wyścigi w klasie MX2 i MXGP

11.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastcie

13.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. i 10. etap

18.30 Racing on the Edge

19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały

20.00 Trójbój siłowy: World Open Classic Powerlifting Championships – Druskieniki 2026

21.00 Żużel – magazyn

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna

9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski

10.00 Siatkówka mężczyzn: LN: Polska – Argentyna

11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy

12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

TVP ABC **TVP ABC** D3 T2

8.10 Piotrus Królik

8.40 Tygrysek Percy

9.10 Tygrysek Percy i jego opowieści

9.30 Domisie

10.20 Zwierzaki Czytali

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Rodzina Trafików

11.35 Stacykowo

11.55 Pszczółka Maja

12.25 Domisie

13.00 Figu Migu na planecie Czocharas

13.20 Tru i Tęczowe Królestwo

14.30 Oli i Luna

MINIMINI+

4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4

4.38 Detektyw Lodyga 6

5.05 Tomek i przyjaciele 20

6.10 Ciekawski George 6

6.39 Ciekawski George 7

7.33 Kicia Kocia 2

8.30 Cloudy & Stormy

9.05 Bing

10.00 Baranek Shaun

11.25 Baczne oczka

11.55 Marta mówi

12.50 Moje urodziny

12.59 Marta mówi

14.00 Basia

15.10 Kicia Kocia 2

15.55 Blaze i megamaszyny

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

18.00 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału (live)

22.20 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału (live)

1.20 Strongman: Puchar Polski – Polkowice 2026

2.15 Piłka nożna: MŚ 2026 – studio (live)

2.50 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału (live)

21.30 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastcie – finał: Jack Lisowski – Judd Trump

22.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. i 10. etap

0.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastcie – finał: Jack Lisowski – Judd Trump

18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)

21.00 Formula 1: Grand Prix Austrii

22.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej

1.00 Boks

14.55 Oklonauci

15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?

15.40 Billy – chomik, który został kowbojem

16.05 Pat i świat

16.35 Rev i Roll

17.05 Pszczółka Maja

17.30 Petronix: Obróćmy zwierząt

17.20 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.57 Staś i fajna Babcia

18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia

18.40 Dora i przyjaciele

19.35 Kicia Kocia 2

20.25 Mały Charlie

21.36 Smerfy

18.00 Tak jest – pr. publicyst.

19.15 Serwis informacyjny

19.30 Fakty po Faktach

20.00 Kropka nad i – pr. publ.

20.20 Fakty o świecie

21.00 Polska i świat

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.25 Biznes – pr. publicyst.

0.45 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT **CANAL+ SPORT**

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Jagiellonia

8.30 Premier League Stories (18)

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska

13.30 Magazyn PGE Ekstraliga

15.10 Premier League Stories (45)

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska

18.00 Liderzy. W centrum gry (1)

19.10 Premier League Review

20.15 Magazyn PGE Ekstraliga

22.00 Boks: BKFC Fight Night: Hammond: Cameron Vancamp – Gregoris Cisneros

0.15 Liga+ Extra

2.20 Ligomistrzowe historie (5)

EUROSPORT 2

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

14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – speed kobiet i mężczyzn – finały

15.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Aguedzie – wyścigi w klasie MX2 i MXGP

17.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastcie: J. Lisowski – J. Trump

19.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. i 10. etap

22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn – finały

23.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastcie

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

11.00 Polsat Sport Talk

12.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)

16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Sonic Prime

8.40 Harmidom 6

9.30 Harmidom

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy

10.25 Niebezpieczny Henryk

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 6

12.45 Harmidom 3

13.05 SpongeBob

14.00 Kanciastoparty 13

14.00 Kanciastoparty 14

14.30 Harmidom 3

15.30 Sonic Prime

16.00 SpongeBob

16.25 SpongeBob

16.40 Kanciastoparty 12

16.40 Patryk Rozgwiazda Show

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** D3 T2

15.45 Panorama

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrzywcz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Kontrapunkt

19.00 Kontrapunkt – Ring wolny

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Bez retuszu

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2 **CANAL+ SPORT 2**

8.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

16.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Formula 1: Grand Prix Austrii

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma – Inter Mediolan

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – FC Bayern Monachium

16.00 Serie A

17.05 Ligue 1 Show (36)

18.00 Bundesliga Special (21)

19.05 Ligue 1 Show (35)

19.40 F2: Chasing the Dream

20.00 Formula 1: Grand Prix Austrii – podsumowanie (live)

20.40 Formula 2: Grand Prix Austrii

21.50 Formula 3: Grand Prix Austrii

23.10 Made in Italy (14, 13, 12)

0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – FC Bayern Monachium

POLSAT SPORT 3

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

8.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

10.00 Siatkówka mężczyzn: LN

12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barbapapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd

10.10 Przygody Misia Paddingtona 3

11.05 Małe Królestwo Bena i Holly

11.30 Dora 4

11.55 Rubie i jego ekipa 3

12.25 Psi Patrol 4

12.54 Świnka Peppa 2

13.30 Świnka Peppa 3

13.40 Barbapapa i jego rodzinka

14.35 Zwierzęce zagadki

15.05 Rogata ekipa 2

16.00 Świnka Peppa 5

16.10 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple

8.30 Klub Myszkki Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki

10.00 Blue 2

11.00 Superkoty

11.30 Psia Brygada

12.00 Jej Wysokość Zosia

12.30 Blue 3

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Superkoty 2

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple

16.00 Blue 3

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

15.50 Wydarzenia 15:50

16.10 Więcej „Wydarzeń”

16.30 Punkt widzenia Jankowskiego

18.00 Najważniejsze pytania

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debatą Gozdyrny

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Najważniejsze pytania

1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS **CANAL+ SPORT 5**

11.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026

12.00 Snooker: Championship League (live)

17.15 Premier League Stories (44)

18.00 Snooker: Championship League (live)

23.00 Magazyn Metalakas 2. Ekstraliga

0.00 Boks: BKFC Fight Night: Vancamp – G. Cisneros

1.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 160

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Köln – FC Bayern Monachium

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – FC Augsburg

18.00 Made in Italy (12-14)

19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Inter

21.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – TSG 1899 Hoffenheim

23.00 Ligue 1 Show (36)

0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – PSG

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka

9.00 Wojny magazynowe 15

11.00 Wojny kontenerowe

11.00 Hardkorowy lombard – serial dokumentalny

14.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny

16.00 Złomiarze – serial dokumentalny

18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny

20.00 Złomiarze – serial dokumentalny

22.00 Kolowrotek – magazyn wędkarski

4.05 Starozitni kosmici

TVP TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowi handlarze

14.30 Wojny samochodowe

16.30 Jeździć, obserwować

18.00 Raport Turbo

18.15 Jeździć, obserwować

19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad

19.45 Usterka 16

20.15 Naprawy nie do naprawy

21.00 Wojny samochodowe

22.00 Raport Turbo

22.16 Jeździć, obserwować

23.45 Z drugiej reki

0.30 Nauka jazdy

1.00 Wojny samochodowe

TVP **TVP**

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: Kiedy cię odnajdę – film obyczajowy, Niemcy 2023, rez. Marc Prill

21.50 Kino TVS: Rosamunde

FILM: Pilcher: Wymarzone dziecko Amy – dramat obyczajowy, Niemcy 2023

23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TRVM **TV TRWAM** D3 T2

16.30 Porady medyczne bonifratrów

17.00 Świadkowie

17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja

20.00 Informacje dnia

20.20 2023 Różaniec

20.50 Myśląc Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Z wędką nad wodę w Polskę i świat

22.30 Tylko prawda was wyzwoli. Ks. Jerzy Popiełuszko

historii zajęcia
Koncert poprowadzą znani z „halo tu polsat” Agnieszka Hyży i Tomasz Wolny.

miasto spotkań

WROCLAW PRZYSZŁOŚCI 2026

Na żywo

To miasto, które łączy

Wielkie widowisko muzyczne prosto z serca Wrocławia z udziałem gwiazd popu i opery! Koncert poprowadzą Agnieszka Hyży i Tomasz Wolny.

➔ **WROCLAW PRZYSZŁOŚCI 2026 WT 30.06**
godz. 19.55 POLSAT

Ostatniego dnia czerwca na Placu Wolności we Wrocławiu odbędzie się kolejna edycja widowiska „Wrocław Przyszłości”. Na scenie pojawią się m.in. Edyta Górniak, Margaret, Andrzej Piaseczny i Ralph Kaminski. Gościem specjalnym będzie kontratenor Jakub Józef Orliński – jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich śpiewaków młodego pokolenia, zdobywca wielu prestiżowych nagród, występujący na największych scenach świata, m.in. w mediolańskiej La Scali. Gwiazdom towarzyszyć będą Tarkowski Orkiestra oraz Akademicki Chór Politechniki Wrocławskiej. Całość, podobnie jak w ubiegłym roku, poprowadzą Agnieszka Hyży i Tomasz Wolny.

Idealne połączenie

– Uwielbiam ten projekt, szczególnie ze względu na połączenie klasyki z nowoczesnością – powiedziała nam Agnieszka Hyży. – Uważam, że znakomicie współgra to z Wrocławiem, w którym z jednej strony pielęgnuje się tradycję i ciągłość kulturową związaną z tym miastem, a z drugiej – otwiera się na przyszłość – dodaje. – Mu-

zyka klasyczna i współczesne brzmienia stają się wspólnym językiem emocji. Fantastyczne w tym koncercie jest to, że gromadzi on wszystkich: zarówno miłośników klasyki, której można słuchać w największych salach koncertowych świata, jak i fanów wielkich przebojów z radiowych list, wykonywanych przez artystów zapełniających stadiony. Ktoś mógłby uznać, że te dwa nurty muzyczne rywalizują ze sobą, jednak ten koncert pokazuje, że kultura nie zna podziałów – wyjaśnia dziennikarka. – Cieszę się, że znów spotkam się na jednej scenie z Tomkiem Wolnym. Traktuję to jako duże wyróżnienie, bo oznacza to, że nasz duet przypadł widzom do gustu. W naszej pracy to właśnie największa nagroda i źródło satysfakcji – przyznaje.

Krasnale w mieście

Wrocław od dawna związany jest z Polsatem. To właśnie tutaj przed laty powstał kultowy serial „Świat według Kiepskich”, a od 2004 roku realizowana jest również „Pierwsza miłość”. – Spędziłam w tym mieście bardzo dużo czasu, głównie zawodowo. Wspominam Wrocław jako miejsce wyjątkowe i niezwykle imprezowe, w którym życie skupia się wokół malowniczego rynku

– mówi Agnieszka Hyży. Nie ukrywa, że ma ogromny sentyment do wrocławskich krasnali, będących symbolem miasta. Dwa z nich, połączone sercem, zostały ufundowane przez twórców serialu „Pierwsza miłość”. Odsłonięto je w grudniu 2024 roku.

Warto dodać, że początki wrocławskiej tradycji krasnali sięgają lat 80. XX wieku, kiedy powstał antykomunistyczny ruch Pomarańczowa Alternatywa. Jego inicjatorem był Waldemar „Major” Fydrych, organizujący barwne i pełne absurdu happeningi. Poprzez śmiech obnażały one zakłamanie i niedorzeczności systemu PRL. Uczestniczyli w nich młodzi ludzie, którzy zakładali charakterystyczne czapki, a jednym z głównych symboli ruchu były właśnie krasnale. Pojawiały się one na murach w miejscach, gdzie milicja zamalowywała antykomunistyczne hasła. Po latach, na początku XXI wieku, krasnale wróciły do przestrzeni Wrocławia jako element jego najnowszej historii i jeden z symboli miasta. Szacuje się, że dziś można ich znaleźć już około 1040. Są rozsiane po całym Wrocławiu, dlatego warto wypatrywać ich podczas spacerów.

MARZENA JURACZKO



Gwiazdą koncertu będzie m.in. światowej sławy kontratenor Jakub Józef Orliński.



Wrocławskie krasnale to symbol miasta, nawiązujący do ruchu Pomarańczowa Alternatywa.

Kobiece gierki

➔ NA WSPÓLNEJ WT 30.06
godz. 20.15 TVN

Po tym, jak Przemysław Gwiazda (Zbigniew Suszyński) wpadł w panikę na myśl, że jego żona Marcelina (Agata Załęcka) dowie się o romanse z Sandrą (Ina Sobala), w redakcji pojawia się Basia (Grażyna Wolszczak). Na prośbę Gwiazdy Smolna zgodzi się spotkać z Marceliną, by

wy badać, czy jest szansa, że ta zrezygnuje z pracy w redakcji. Szybko przekona się, że kobieta nie odpuści. W międzyczasie Smolny (Łukasz Konopka) umówi Sandrę na wywiad z politykiem. Będzie wściekły, gdy okaże się, że Smoczyńska wysłała na rozmowę Marcelinę, licząc, że niemająca dziennikarskiego doświadczenia żona Gwiazdy skompromituje się. JP



Despero poznaje Dżemkę (Weronika Rosati).



Policjanci zostają wciągnięci w niebezpieczną grę.

PITBULL

Tajemniczy przybysz

➔ PITBULL WT 30.06
godz. 23.25 TVP 2

Stadion Dziesięciolecia to nie tylko targowisko, ale także królestwo mafii, haraczy i brutalnych porachunków. Gdy dochodzi tam do krwawej egzekucji związanej z działalnością gangstera Saida, do akcji rusza pięciu policjantów z wydziału zabójstw. To impulsywny oficer Despero (Marcin Dorociński), nieprzekupny Gebels (Andrzej

Grabowski), błyskotliwy, lecz nadużywający alkoholu Metyl (Krzysztof Stroiński), doświadczony Benek (Janusz Gajos) i najmłodszy w zespole Nielat (Rafał Mohr). Każdy z nich wnosi do śledztwa inne umiejętności. Sprawa nabiera tempa, gdy z Moskwy przybywa tajemniczy Wor. Zamierza on sprytnie, wyręczając się policjantami, wyeliminować z gry Saida... MAM



Basia próbuje przekonać Marcelinę, by zrezygnowała z dziennikarskiego stażu, ale Gwiazda nie będzie zamierzała odejść.

dym i spaliny w powietrzu	▼	jedna z niewiadomych	▼	dekret carski	▼	matematyczny krzyżyk	bohomaz	▼	Krzysztof ... reżyser	▼	kotlety wołowe w sosie	▼	procent funta	▼	nie sen
Stanisław ... grał kapitana Klossa	▶										tura, runda	▶			
	▶	1		ceni piękno		Złoty Róg	zalotnik Jagienki	▶				6	robot kuchenny		wiązany pod szyją
rzymska szata	▶							4			dobry gust	▶			
Sylwia ... wokalistka		kubek je ma, choć nie słyszy		gwiazdkowa przyprawa			walka na ringu	▶	plynie przez Asuan		5		rywalka Marusi		serialowy czolg
	▶				kultowy zakaz						ognik	▶			
starszy od cielaka			„Gdzie jest ...?“, bajka	▶				2	fusy w kubku	▶			ruch tloka	▶	
	▶					ciasto pełne bakalii					skała wapienna	▶			3
mocny u zapasnika			Kermit z „The Muppet Show”	▶									obrzadek	▶	

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.20 63. KFPP w Opolu – Premiere** – krótki koncert, Polska 2026
- 5.55 Akacja 38 (886)** – 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**
- 8.15 Janosik (1): Pierwsze nauki** – serial przygodowy, Polska 1973, reż. Jerzy Passendorfer (patrz obok)
- 9.15 Ranczo 6 (69)** – serial obyczajowy, Polska 2012
- 10.10 Komisarz Alex 6 (77)** – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 15 (187): Uciekinier** – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – mag.
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Ukryte cuda europejskiej przyrody (4-ost.)** – serial dokumentalny, Holandia 2022
- 14.00 Złoty chłopak (323)** – 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 (964)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38 (901)** – telenowela, Hiszpania 2015 Arturo ukrywa, że pogarsza mu się wzrok. Flora jest zaniepokojona losom prawdziwego Iniga. **65 min**
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



8.15 PRZYGODOWY

Janosik (1)
Młody Janosik (Marek Perepeczko, zdj.), który stanął w obronie chłopca katowanego przez hrabiowskich hajduków, zostaje przez nich pojmany i wtrącony do lochu. W ucieczce pomaga mu córka hrabiego, Klarysa, której przypaść do gustu dzielny góral. **60 min**



20.30 KRYMINALNY

Prokurator (6)
W renomowanej agencji reklamowej ginie księgowa. Sprawca pozabawił ją życia, wielokrotnie uderzając głową o pancerne okno. Sidlecka doszukuje się jednak innej przyczyny zgonu. Gdy do zabójstwa przynajmniej koleżanka ofiary, Proch (Jacek Komar, zdj.) wie, że to jeszcze nie koniec śledztwa. **55 min**



22.50 SPORT

Piłka nożna
W New Jersey za kilkanaście dni zostanie rozegrany finał MŚ. Wcześniej w 1/16 finału zagra tu zwycięzca grupy z grup C, D, F, G lub H. W obu tych meczach chcą wystąpić Francuzi. **160 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.35 M jak miłość (1784)** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.30 To, co najważniejsze** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia (3343)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.25 Rodzinka.pl (25, 26): Kwestia zaufania; Wielka wyprzedaż** – serial komediowy, Polska 2011 Ludwik próbuje nauczyć synów samodzielności, jednak nauka przychodzi chłopcom opornie. Innym razem Boski jak co miesiąc podlicza domowe wydatki. Jest załamany, że wychowanie dzieci aż tyle kosztuje. **70 min**
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda (133)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (865): Złamane serca** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Benio zabiera Basię na szaloną randkę na szczycie wieżowca. W pewnym momencie uświadamią sobie, że utknęły w mroźnej pułapce. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac Tajemnic (422)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Maria jest wściekła, że marka zabrała znalezionej przez nią gotówkę. Kucharka Simona pragnie pojechać z dziećmi, pograżone w konflikcie. Manuel oświadcza rodzicom, że jako wdowiec będzie żyć tak, jak mu się podoba. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (134)** – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio (live)
- 18.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz 1/16 finału (live) (patrz obok)
- 21.25 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 22.20 Na sygnale (857, 858)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 23.25 PitBull (1, 2)** – serial sensacyjny, Polska 2005, reż. Patryk Vega, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Janusz Gajos, Weronika Rosati (patrz obok)
- 1.10 Karol, władca Hiszpanii (3)** – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 2.10 Nasz dom w górach (10): Ojcowie, część 2** – serial obyczajowy, Niemcy 2020
- 3.05 Koniec świata Natalki** – film dokumentalny, Polska
- 4.10 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **5.00**

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 (310, 311): Śmierć wymarzonego dziecka; Cena piękna** – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 Wdowa jest przekonana, że śmierć męża nie była wypadkiem. Podejrzewa, że za tragedią stoi była kochanka mężczyzny. Sprawa się komplikuje, gdy detektywi odkrywają, że ktoś jeszcze miał motyw, by go zabić. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy (1241, 1242)** – serial paradokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 11.35 Gliniarze (858, 859): Farmer; Wyższe dobro** – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja? (1488, 1489): Oszukać los; Wróbelek** – serial paradokumentalny, Polska 2025 Anna kupuje meble od sąsiada, Michała. Gdy orientuje się, że brakuje jej pieniędzy, prosi o pożyczkę partnera. Wkrótce przekonuje się, że ukochany ma ciężarną żonę. W dodatku ukradł zegarek. Poszkodowany deklaruje, że na własną rękę rozliczy się z oszustem. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze (1055, 1056): Jak dwie krople wody; Domino** – serial paradokumentalny, Polska 2025 Dochodzi do pobicia kuriera. Niedługo później jego ciało zostaje znalezione w lesie. Okazuje się, że chłopak rozwodził nie tylko jedzenie, a kluczem do znalezienia sprawców jest pewien nastolatek. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Wrocław przyszłości** – koncert, Polska (patrz obok)
- 21.50 Plan ucieczki 3** – film sensacyjny, USA 2019, reż. John Herzfeld, wyk. Sylvester Stallone, 50 Cent, Dave Bautista, Devon Sawa (patrz obok)
- 23.55 Szklana pułapka 5** – film sensacyjny, USA 2013, reż. John Moore Policjant McClane (Bruce Willis) odkrywa, że jego syn wstąpił w szereg CIA i bierze udział w tajnej misji w Rosji. Razem z nim usiłuje chronić współpracownika amerykańskiego wywiadu i udaremnić atak nuklearny. **130 min**
- 2.05 Wpół do śmierci** – film sensacyjny, Niemcy/USA 2002, reż. Don Michael Paul
- 4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (50)** – pr. rozr., Polska 2017



9.30 PARADOKUM.

Trudne sprawy (1241, 1242)
Do domu Moniki i Wacława puka zakrawiona nieznajoma. Okazuje się, że miała wypadek pod ich posesją. Gdy małżonkowie poznają jej sytuację życiową, proponują nocleg, a wkrótce też pracę. Sympatii okazują kobiecie nie rozumie syn pary. **125 min**



19.55 KONCERT

Wrocław przyszłości
Spektakularne widowisko łączy gwiazdy polskiej muzyki z brzmieniem orkiestry klasycznej oraz nowoczesną oprawą wizualną. Wystąpią m.in. Jakub Józef Orliński, Edyta Górniak oraz Margaret. Prowadzącymi są Agnieszka Hyży i Tomasz Wołyni (oboje na zdj.). **115 min**



21.50 SENSACYJNY

Plan ucieczki 3
Specjalizujący się w technologicznych zabezpieczeniach Breslin (Sylvester Stallone, zdj.) ma ocalić uprowadzoną córkę miliardera. Musi dostać się do pilnie strzeżonego lotewskiego więzienia. **125 min**

TVN DV3 T2



20.50 THRILLER

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1684) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (1) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (11) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (6) – program rozrywk., Pol. 2020
- 12.35 Ukryta prawda** (1669, 1670, 1717) – serial paradokumentalny, Polska Biznesmen Paweł tłum stres, odwiedzając kasyno. Pewnie razu traci 170 tys. zł. Niebawem zostaje poinformowany o uprowadzeniu córki. Jedzie na spotkanie z porywaczem, by przekazać okup. **190 min**
- 14.55 Detektywi** (101) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 26-latką zgłasza zniknięcie męża. Otrzymała przesyłkę z pieniędzmi i informacją o jego śmierci. Detektywi sprawdzają siłownię, gdzie zaginiony wdał się w bójkę i nawiązał kontakt z kryminalistą. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (57) – serial obyczajowy, Polska 2025
Marta wciąż czuje się obserwowana przez prześladowcę. Znajduje oparcie w Tomku. W szpitalu pojawia się 13-letni pacjent z poważnymi objawami neurologicznymi. Kaska rozpoczyna diagnostykę. **65 min**
- 17.55 Młode gliny** (9) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci wyjaśniają sprawę brutalnego pobicia kobiety. Jeden z tropów prowadzi ich do nauczyciela chemii. Znajdują jego ciało i odkrywają laboratorium, w którym mężczyzna produkował materiały wybuchowe. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4237) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Przynęta** – thriller, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Steven Knight, wyk. Matthew McConaughey, Anne Hathaway, Diane Lane, Jason Clarke (patrz obok)
- 23.10 Kuba Wojewódzki** (12) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)
- 0.15 Kursk** – dramat historyczny, Belgia/Luksemburg/Francja 2018, reż. Thomas Vinterberg, wyk. Matthias Schoenaerts, Léa Seydoux, Peter Simonischek, August Diehl (patrz obok)
- 2.40 Szpital św. Anny** (127, 128) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 4.45 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.05 Nauka jazdy 5** (11) – pr. rozrywk., Polska 2022

Przynęta
Kapitan Baker Dill (Matthew McConaughey, zdj.) organizuje na Florydzie połowy dla amatorów. Jego spokój burzy wizyta ekszóny, Karen (Anne Hathaway). Kobieta twierdzi, że obecny mąż Frank (Jason Clarke) znechęca się nad nią i synem. Prosi byłego partnera, by się go pozbył. **140 min**



23.10 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (12)
Tym razem na kanapie popularnego dziennikarza pojawi się energetyczny kobiecy duet – Dorota Szelągowska i Viki Gabor (obie na zdj.). Królowa designu i młoda gwiazda sceny muzycznej odpowiedzą na pytania dotyczące życia uczuciowego, a także zawodowych i artystycznych wyznań. **65 min**



0.15 DRAMAT HIST.

Kursk
Sierpień 2000 roku. W wyniku awarii rosyjski okręt podwodny K-141 Kursk osiada na dnie Morza Barentsa. W akcji ratunkowej chce wziąć udział m.in. brytyjski komandor David Russell (Colin Firth, zdj.). **145 min**

TV PULS DV3 T2

- 6.00 Policjanci z Miami 2** (21, 22): Wiersz wolny; Piraci funduszu powierniczego – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (2, 3): Uroki ojcostwa; Operacja „Midass” – serial sensacyjny, Niemcy 2016
Na oczach Semira i Paula ginie funkcjonariusz, który działał pod przykrywką. Sprawcę udaje się szybko zidentyfikować. Jest to Eckert, zawodowy zabójca, który uciekł policji pół roku wcześniej. **120 min**
- 10.00 Maria z przedmieścia** (39, 40) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igrzaj z aniołem** (106) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Ojciec Anselmo dowiadyuje się, że synek Marichuy nosi nazwisko San Roman. Beatriz zawiadomia Eduarda, że duchowny przygotowuje chrzciny dziecka. Omar chce za wszelką cenę odzyskać ukochaną. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (40) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (25) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Michał pomaga seniorce, Zofii. Zniknęła czteroletnia wnuczka, którą kobieta na chwilę straciła z oczu. Adam dostarcza paczkę dziewczynom, które bawią się na wieczorne panieńskim. Sądzą one, że kurier jest tancerzem erotycznym. **60 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (522, 523) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kurierzy** (26) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (963, 964) – serial obyczajowy, Polska 2026
Damian spędza noc z Karina, córką gangstera. Ma spłacić „dług wdzięczności” – zmienić wygląd kradzionego auta i przemycić je przez granicę. Kazimierz zakłada biznesowe spotkanie Marty. **120 min**
- 20.00 Wtorki z Nicolasem Cage'em: Polowanie na czarownicę** – film przygodowy, USA 2011, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Ron Perlman, Stephen Campbell Moore, Stephen Graham (patrz obok)
Nicolas Cage przynal, że już jako dziecko pragnął wcielić się w postać średniowiecznego rycerza. **120 min**
- 22.00 Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia** – dramat s.f., USA 2013, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Jack Quaid, Taylor St. Clair (patrz obok)
- 0.55 Tajniak** – dramat kryminalny, Australia 2023, reż. Matt Nable
- 3.05 Dzielnica strachu 9** (397) – serial krym., Polska 2025
- 4.00 Zobacz to!**



17.00 FAB-DOKUM.

Kurierzy (26)
Influencerka moda-wa Julka otrzymuje wiadomość od stalkera. Prosi Adama, aby pomógł jej odkryć tożsamość nadawcy. Kurier wpada na pewien trop. Basia chce na być amuletem, który ochroni ją przed złymi siłami. Michał (Paweł Wolsztyński, zdj.) pośredniczy w zakupie. **60 min**



20.00 PRZYGODOWY

Polowanie na czarownicę
XIV wiek. Rycerz Behmen (Nicolas Cage, zdj.) i Felson (Ron Perlman, zdj.) po powrocie z krucjaty zostają zatrzymani pod zarzutem dezercji. Trafiają przed oblicze kardynała. Ten proponuje im układ – zachowują wolność, jeśli doprowadzą przed sąd oskarżoną o konspirację z diabłem kobietę. **120 min**



22.00 DRAMAT SF

Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia
Mija rok od czasu, kiedy Katniss (Jennifer Lawrence, zdj.) i Peeta (Josh Hutcherson) wygrali krwawą turniej. Teraz zostają zmuszeni do ponownej walki o życie. **175 min**

TVN 7 DV3 T2

- 5.20 Ten moment** (47) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (760-762) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1330, 1429, 1430) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1075-1077) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 (patrz obok)
- 14.00 Detektywi** (114): Jaśminka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 15.00 Szpital (766, 767) – serial paradok., Polska 2018**
Dr Gajda próbuje poznać przyczynę zaskabnięcia kobiety. Jej ojciec zdradza lekarce, że u córki wykryto guzka w piersi. Na oddział trafiają siostry. Obie korzystały z usług niesprawdzonej kosmetyczki. **120 min**
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (498) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Rozpoczyna się proces Tomasa Gajewskiego. Prokurator zarzuca mu porwanie dla okupu Ernesta Solińskiego. Pokrzywdzony miał wyludzić pieniądze, co mogło być motywem. Oskarżony twierdzi, że jest niewinny. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (10) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Patrol interweniuje na osiedlu domków jednorodzinnych, gdzie zauważono włamywacza. W innej części miasta straż gasi pożar pustostanu. Ratownicy walczą o życie bezdomnych, którzy pomieszkowali w budynku. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1521) – serial paradokumentalny, Polska 2023
18-letnia Kamila odkrywa ciążę zamordowanych rodziców. Nieoczekiwanie to ona oraz jej partner Damian stają się podejrzany o zabójstwo. Sytuacja ulega komplikacji, gdy chłopak znika. **60 min**
- 20.00 Władza absolutna** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Gene Hackman, Ed Harris, Judy Davis (patrz obok)
Kryjówkę złodzieja Luthera „gralo” mieszkanie pisarza Christophera Hitchensa. Scenografia z „Ostrego dyżuru” posłużyła za szpitalne sale. **160 min**
- 22.40 Oszkać przeznaczenie 4** – horror, USA 2009, reż. David R. Ellis, wyk. Bobby Campo, Shantel VanSanten, Nick Zano (patrz obok)
- 0.15 Na zabójczej ziemi** – film sensacyjny, USA 1994, reż. Steven Seagal
- 2.30 Zgłoś remont 11** (4) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 3.30 Fachowy** (3) – serial paradok., Polska 2017
- 4.15 Dorota was urządzi!** (1) – pr. rozrywk., Polska 2014



11.55 FAB-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (1075-1077)
W kamienicy w centrum miasta zostają znalezione zwłoki młodej kobiety, menedżerki pobliskiej restauracji. Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (oboje na zdj.) ustalają, że przed śmiercią zwołnia jedną z barmanek, co mogło być motywem zbrodni. **125 min**



20.00 SENSACYJNY

Władza absolutna
Kochanka prezydenta Stanów Zjednoczonych, Richarda (Gene Hackman), zostaje zastrzelona. By załuszczać sprawę, władze kierują podejrzenia na złodzieja (Clint Eastwood, zdj.), który był na miejscu zbrodni. Rozpoczyna się wyścig, w którym stawką jest ujawnienie prawdy. **160 min**



22.40 HORROR

Oszkać przeznaczenie 4
Nick (Bobby Campo, zdj.) doświadcza wizji, w której giną widzowie wyścigów samochodowych. Wraz z kilkunastoma osobami decyduje się na ucieczkę. Nad ocalalymi wisi groźba śmierci. **95 min**

TVP 3 TVP 3 D3 17
9.30 Kościół Pokoju
10.00 Złoty chłopak (183)
11.00 Rok w ogrodzie - mag.
11.30 Wiek to tylko liczba
12.00 Kryminalna siódemka
12.30 Rączka gotuje - mag.
12.30 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 Okazje
19.30 Calkiem niezła historia - cykl reportaży, Polska
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów - publ.

TVP POLONIA TVP POLONIA
15.00 Myśliciele - sylwetki polskie (5)
15.10 To działa. Polskie innowacje bez granic (5) - serial dok., Pol. 2025
16.00 Zaraz wracam 2 (103)
16.30 Barwy szczęścia (3333) - serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Telexpress
17.50 Telexpress Extra - inf.
18.15 Oko na Wschód - publ.
18.45 Info Wilno - pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny - pr. inform.
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.14 Pogoda

TV 4 D3 17
6.00 Strażnik Teksasu (18, 19) - serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom - biedny dom (143) - reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (494, 495) - serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1152, 1153) - serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1521, 1522) - paradok.
13.55 Trudne sprawy (927-929) - paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1391) - obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (486) - reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1392) - obycz., Pol. 2026

PULS 2 D3 17
9.25 Swinka Peppa - anim.
9.45 Bing 4 - serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele - serial animowany
10.35 Spidey i superkumple 2 - serial animowany
11.35 Gus. Mały - wielki rycearz - serial anim.
12.00 Psi Patrol 5 - serial anim.
12.35 Marta mówi - anim.
13.00 Smerfy - serial anim.
13.35 Gumisie 4 - serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot - serial anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 - anim.
17.00 Smerfy - serial anim.
17.35 Gumisie 4 - serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 - serial anim.

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI
6.10 Zakochaj się w Polsce (243) - 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 Makłowicz w podróży
10.35 Program rozrywkowy
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada - teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (13) - serial obycz., Polska
14.15 Rodzinka.pl (189, 190) - serial kom., Polska 2016
15.25 Kabaret Letnią Porą (5, 6) - pr. rozr., Pol. 2021
17.25 Va banque - teleturniej
18.00 Kolo fortuny - telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy

TTV HD D3 17
7.35 DeFacto 10 (12, 13)
8.30 Kartoteka 11 (13, 14)
10.35 Detektywi (11, 12)
12.35 Zakup w ciemno 3 (37)
13.35 Zakup w ciemno 7 (22)
14.35 Nic do ukrycia 2 (4)
15.35 Złomowisko PL 4 - dok.
16.45 Express - pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (7)
18.05 Zakup w ciemno extra (35) - reality show, Polska
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (8)
19.45 Express, Pogoda - inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (30)
21.05 Zakup w ciemno extra (28) - reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda - inf.

MAGAZYN REPORTERÓW
20.30 Telekurier - Polska
Dziennikarze poruszają tematy korupcji czy niekompetencji urzędników. Przedstawiają problem komentując również zaproszeni do studia eksperci. 30 min
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (184)
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 (839)
2.30 Bez retuszu - pr. publ.

FANTASY
20.50 Wiedźmin (5) - Polska
Gerald i Yennefer zatrzymują się w Aed Gynvael. Wiedźmin najmuje się do zabicia potwora na miejskim śmietniku. Yennefer spotyka się z czarodziejem, z którym łączy ją uczucie. 55 min
21.45 Ojciec Mateusz 2 (24)
22.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (8) - pr. rozr., Pol. 2025
23.15 Dziennik regionów
23.40 Miłoś - film dok., Pol.
0.40 Zaraz wracam 2 (103)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (18)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda

KRYMINALNY
20.00 Uroczysko (191, 192)
Olek musi przekazać rodzinie Konrada tragiczne wieści - 40-latek zginął w ogrodzie razony prądem. Funkcjonariusze rozpoczynają poszukiwania świadków. 65 min
21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (122) - krym.
22.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (1005) - krym., Pol. 2026
23.05 Obrońca - film sens., USA/Niem./Rumunia 2004
1.00 Love Island. Wyspa miłości (23)
2.10 Hardkorowy lombard 2 (16) - serial dokumentalny
2.50 SuperLudzie (33-37)
5.30 Telezakupy TV Okazje

ANIMOWANY
19.00 Kacze opowieści
Bajecznie bogaty Sknerus McKwacz i jego siostrzeńcy przeżywają emocjonującą przygodę. Stawiają czoła odwiecznym wrogom miliardera, takim jak Granit Forsant i bracia Be. 60 min
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971) - obycz.
21.00 Dzielnica strachu 9 (403, 404) - serial krym.
23.00 Walczone serce. Król
FILM Szkotów - film przyg., USA/Australia/ Wielka Brytania 2019
1.25 Lombard. Życie pod zastaw 12 (635) - obycz.
2.25 Lombard. Życie pod zastaw 9 (477) - obycz.

KULINARNY
19.40 Makłowicz w podróży
Gospodarz programu kontynuuje podróż po Hiszpanii. Tym razem dociera do Sewilli. Przygotuje tu wiewiórzową polewiczkę po sewilsku. Następnie degustuje trzy rodzaje oliwy z oliwek. 30 min
20.10 Postaw na milion
21.00 Kabaret Letnią Porą (27) - pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (52) - kom.
22.50 Tak to leciało!
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (4) - talk-show
0.45 Kolo fortuny - telet., Pol.
2.10 Kabaret Letnią Porą (2, 35) - pr. rozr., Pol. 2021
4.15 Hity wszech czasów (52) - magazyn muzyczny

DOKUMENT
22.00 Nic do zgłoszenia 6 (7)
W Malaszewiczach znaleziono towar wart miliony. W Medyce pasażerka próbowała przewieźć produkty odzieżowe. W Terespolu kierowca ukrył papierosy w skrytce konstrukcyjnej. 60 min
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (2) - pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Fachowcy 2 (10) - serial paradokumentalny, Pol.
0.45 Zony Podlasia 3 (5) - serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dziedzicze (4) - dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (6) - rozr.
3.00 Szpital (923) - paradok.
4.00 Szkoła (805) - 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 18.00 Wiewierzki od A do Z 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Śladami fryzjerskiego misjonarza 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Naukowe rozmowy 18.15 Trening czyni mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Ted@jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyszewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Za wodowicy 21.15 Czyszewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy 17.44 Sobota w Bytkowie 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.05 Labirynty Zaczka 18.00 Ekspert ZUS odpowiada 18.10 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.14 Z indesksem w rękę 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika
LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Zdrowie w Twoich rękach 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Sera warte 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.30 Teatr Wielki zza kulisy 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Inwestujemy w Twoje zdrowie 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Apress-express 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Magazyn 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 Odkryj regiony 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Calkiem niezła historia 17.42 Poland 4.0 18.05 Zakochaj się w Polsce 18.30 Kronika 18.51 Wokół nas 19.00 Raport naukowy 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.35 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Informacje z Mazowsza 19.15 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Doliny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonosze nieznanie 21.1 (4) Magazyn Dolnośląski 21.30 Fakty

TVP HD TVP HD
8.55 Ojciec Mateusz 19 (248, 249) - krym., Pol. 2018
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (637, 638)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (69)
13.20 Komisarz Alex 3 (33)
14.15 Ranczo 5 (65) - obycz., Pol.
15.15 Ranczo 6 (66) - obycz., Pol.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow food 3
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (311)
19.20 Ranczo 6 (75) - obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (277, 278)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (408)
22.20 Morderstwa
FILM w Montauban - film kryminalny, Francja 2024
0.05 Syn (5) - serial obyczajowy
1.05 Służby specjalne (2, 3)

TVP KULTURA TVP KULTURA
11.50 Rewolta - 70. rocznica Czerwca '56 - reportaż
12.15 Ina Benita. Dwa życia
13.45 Kosmos 1999 (8) - s.f.
14.50 Śmierć nadejdzie jutro
FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 2002
17.10 Siedem zyczeń (4) - przyg.
18.15 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (5) - serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Pan zwywał, miłordzie? 4 (3) - kom.
20.00 Czwarta siostra
22.00 Drive My Car - dramat
FILM obyczajowy, Japonia 2021
1.05 Lekcja sztuki według Ricarda - film dokum.
3.05 Samowolka - dramat
FILM obyczajowy, Polska 1993
4.25 Kulturolni - magazyn kult.
5.20 Podróż z historią (36)

afena ANTENA HD D3 17
10.40 Detektywi z Bordeaux 3 (8) - serial krym., Fr./Belgia
11.50 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (20, 21) - reality show, USA
13.45 Australijscy poszukiwacze złota 2 (5, 6) - serial dok., Australia
15.45 Wojny kontenerowe (13, 14) - serial dokum., USA
16.50 77 TV 3 (1, 3) - pr. rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Gienuski (3)
20.00 Alex Hugo - gorski detektyw (6) - serial krym.
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Gienuski (8) - krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.20 Detektywi z Bordeaux 4 (7) - serial krym., Fr./Belgia
0.30 Polska. Największe tajemnice 2 (5) - rozr., Pol.

TV 6 D3 17
6.00 Więzienie (146, 147) - dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (693, 694) - serial obycz.
8.50 Kobra - oddział specjalny (12, 13) - sens.
10.55 48h. Zaginięci (124-126)
13.55 Policjantki i Policjanci (1192) - serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (29, 30) - krym.
15.55 Kobra - oddział specjalny (14, 15) - sens.
18.00 Strażnik Teksasu (20, 21)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (185, 186)
21.55 Czarna lista (18) - krym.
22.55 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (699, 700)
1.05 Kości (99, 100) - krym., USA
3.00 Cobra Kai (21) - przyg.
3.40 Septagony (88, 89) - krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Kabaretowe hity (5)
6.50 Złoty interes (9) – rozr.
7.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (161, 151) – mag. kulin.
10.55 Górski lekarz (14, 15) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 Katastrofy w przestworzach (3, 10) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 3 (20) – sens.
17.00 MacGyver 4 (1) – serial sensacyjny, USA/Kanada 1988, wyk. Richard Dean Anderson, Dana Elcar
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (1, 2)
19.10 Aukcja w ciemno 2 (1, 2) – serial dokum., USA

SCIENCE FICTION



20.00 RoboCop – USA 2014, **FILM** rez. José Padilha
Policjant Alex Murphy (Joel Kinnaman, zdj.) zostaje śmiertelnie ranny. Naukowcy postanawiają wszczepić w jego ciało części maszyny. RoboCop zamierza dopaść swoich oprawców. **150 min**
22.30 Wykidajło – dramat **FILM** sensacyjny, USA 1989
0.50 Nieśmiertelny 3: Czarnoksiężnik – film fantasy, Kanada/Francja/Wielka Brytania 1994
2.55 Supermarket – thriller, Polska 2012
4.50 Szarytna apokalipsa 2 (6) – serial dok., Wielka Brytania 2023

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (293) – reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (913, 914) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (363-365) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (943) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1516, 1517) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (499-503) – serial kom., Polska 2016
17.00 48h. Zaginięci (143, 144) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (989) – serial paradokumentalny, Polska

KRYMINALNY



20.00 Ślad (65) – Polska 2019
Dwie młode kobiety zostają porwane przez maniaka seksualnego, Kolekcję. Prześciga gwalcie jedną z nich, ale drugiej udaje się uciec. Dziewczyna opowiada o zdarzeniu policji. **60 min**
21.00 Gliniarze (784) – paradok.
22.00 Łowca pedofilów (168) – serial dokumentalny, Pol.
23.00 Świat według Kiepskich (349, 350) – serial kom., Polska 2010
0.00 Ślad (88) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (7) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.55 Ewa gotuje (542) – mag.
3.25 Słuby gwiazd (27) – rozr.
3.55 Strzelnica Navala (10)

TVP SERIALE

5.25 Rodzinka.pl (95, 96) – serial kom., Polska 2013
6.30 Na sygnale (478, 479) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 2 (28) – serial kryminalny, Polska
8.30 Komisarz Alex 2 (17)
9.25 Rodzinka.pl (97) – kom.
10.00 Klan (1444, 1445) – telen.
10.55 Ranczo 8 (95, 96) – obycz.
12.35 Komisarz Alex 2 (18)
13.40 Ojciec Mateusz 29 (379, 380) – serial krym.
15.40 Komisarz Alex 2 (19) – serial kryminalny, Polska
16.30 Na sygnale (480, 481) – serial fabularno-dokum.
17.40 Ranczo 8 (97, 98) – obycz.
19.35 Ojciec Mateusz 29 (381) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 2 (29) – Polska 2009
Na uczelni zostaje zamordowany jeden z asystentów. Jego zajęcia ma poprowadzić Mateusz. Z pomocą policji przygotowuje misterną intrygę, by zdemaskować sprawcę zbrodni. **60 min**
21.30 Ranczo 8 (99, 100) – serial obycz., Pol. 2014
23.20 Ojciec Mateusz 30 (382, 383) – serial krym.
1.20 Polowanie na cmy (3, 4) – serial historyczny, Polska
3.20 Wojna zastępca (5) – szpiegowski, Pol. 2025
4.10 Klan (1444) – telen., Pol.
4.40 Pan Mama (17) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

6.00 Polska z góry. Nad wodą 2 (6) – serial dok.
6.25 Nowy kabaretowy rejys 5 (3) – pr. rozrywk.
7.15 Polska z góry. Nad wodą 2 (7) – serial dok.
7.45 Pokój – film krótkometr.
8.05 W pustyni i w puszczy – film przygodowy, 2001, wyk. Karolina Sawka
10.20 Trędowata – melodramat, 1976, wyk. Leszek Teleszyński
12.35 Skradziona kolekcja – komedia krym., 1979, rez. Jan Batory
14.35 Znachor – dramat obyczajowy, 1981
17.20 Cztery pancerni i pies (1, 2) – serial wojenny

KOMEDIA



20.00 Na układy nie ma rady – 2017
Marek (Grzegorz Malecki, zdj.) ma kłopoty finansowe. Ku niezadowoleniu żony (Katarzyna Glinka, zdj.) odwołuje wakacje. Pewnego dnia dawny wykładowca proponuje mu stanowisko w rządzie. **110 min**
21.50 Kroll – film sensacyjny, **FILM** 1991, wyk. Olaf Lubaszenko
23.55 Symetria – dramat obyczajowy, 2003
2.05 Drogówka – dramat kryminalny, 2013
4.35 Sabina – film krótkometr.
5.00 Moja – film krótkometr.
5.35 Szumy i fonie – film krótkometrażowy, 2024

AXN

6.05 FBI: Most Wanted 3 (6, 7) – serial kryminalny, USA 2020
7.35 Agenci NCIS: Hawaje 2 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2023
9.25 Castle 2 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2010
11.25 MacGyver 2 (8, 9) – serial akcji, USA 2017-2018
13.15 Agenci NCIS: Hawaje 3 (1, 2) – serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS 10 (10, 11) – serial sensacyjny, USA
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
19.05 Castle 2 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2010

KRYMINALNY



21.05 Rekrut 8 (11, 12)
Wesley ma zaproponować Glasserowi ugodę. Lucy wciąż zmagają się z traumą po zabiciu Martina. Wspólnie z Timem poznają Johnowi i Celinie w śledztwie dotyczącym morderstwa. **115 min**
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
0.45 Castle 2 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2010
2.40 Rekrut 8 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2026
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (5) – serial kryminalny, USA 2021
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

8.35 Kiler – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1997
10.20 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
10.25 Jutro będzie nasze – komediodram., Wł. 2023
12.20 W kogo ja się wrodziłem? – film obyczajowy, Polska 2001
13.25 Cat's Eyes (7) – przyg., Fr.
14.15 Fukushima: atomowy koszmar – film dokum.
15.45 Balony – film krótkometr.
16.20 Kawałek po kawku – anim., USA/Dania 2024
17.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.00 Tożsamość Bourne'a – thriller, USA/
Niemcy/Czechy 2002
20.00 Dziedzictwo Bourne'a – film sens., USA 2012

DOKUMENT



22.10 Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł
Twórcy przyglądają się zjawisku polegającemu na nagłym powstawaniu gwałtownych chmur burzowych. To nieprzewidywalna siła, która zatapia jachty i powoduje katastrofy lotnicze. **65 min**
23.15 Kuracja – czarna **FILM** komedia, USA 2024
0.55 Dm tysiąca trupów – horror, USA 2003
2.25 Kluc do koszmaru – horror, USA/Niem. 2005
4.05 Moje miasto – film obyczajowy, Polska 2002
CANAL+ 360 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.05 Bianca 2 (3, 4) – krym., Wł.
8.30 Na granicy: Spadek – krym., Niemcy 2022
10.25 Chicago P.D. 11 (8, 9) – serial kryminalny, USA
12.15 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (3, 4) – sens.
14.05 Bianca 2 (5, 6) – krym., Wł.
16.25 Na granicy: Potworna matka – krym., Niem. 2021
18.20 Chicago P.D. 11 (10, 11) – serial kryminalny, USA
20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (5, 6) – sens.
22.00 Flashback (2) – serial krym.
23.05 Kobra – oddział specjalny (3, 4) – sens.
1.05 Na granicy: Potworna matka – film kryminalny, Niemcy 2021
2.55 Bianca 2 (4-6) – krym., Wł.

POLSAT FILM

6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (127-129)
7.30 Doktor Martin (4, 28) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (311, 312)
10.25 Świat według Kiepskich (157, 158, 223, 224, 162, 214, 208) – serial kom., Pol.
14.50 Małolaty na obozie – film familijny, USA 2007
16.40 Ghost Rider 2 – thriller **FILM** s.f., USA/ZEA 2011
18.40 Wykiwać klawisz – komedia obycz., USA 2005
21.00 Bejbis – komedia, Polska **FILM** 2022, wyk. Grzegorz Malecki
23.25 Pokusa – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023
1.35 Fala zbrodni (70-73) – serial sensacyjny, Polska
5.20 Na ratunek 112 (855)

HBO HBO

13.05 Wielka, odważna, piękna podróż – dramat fantasy, Irlandia/USA 2025
14.55 Amrum – dramat **FILM** wojenny, Niemcy 2025
16.25 Na rauszu – komediodramat, Dania/Holandia/Szwecja 2020
18.20 Lisa Frankenstein – kom. fantasy, USA 2024
20.00 Startmąd 4 (8) – serial grozy
21.00 Ta inna siostra Bennet (2) – kostium., Wlk. Bryt.
21.30 Życie, Larry i pogoń za nieszcześnieścią (1) – kom.
22.00 Złoto – film sensacyjny, **FILM** Australia 2022
23.35 Abigail – horror, **FILM** USA/Irlandia 2024
1.20 Czerwona Jedynka – komedia przyg., USA 2024

WARNER TV

8.15 Teraz albo nigdy! (2)
9.20 Bajer z Bel-Air 4 (18, 19)
10.20 Prawo Agaty 2 (7) – obycz.
11.20 Pełna chata 7 (19, 20)
12.25 Teraz albo nigdy! (3, 4)
14.20 Bajer z Bel-Air 4 (18-21)
16.20 Pełna chata 7 (19-22)
18.20 Akademia policyjna 7: Misja w Moskwie – komedia, USA 1994
20.00 33 – film katastroficzny, **FILM** Chile/Kolumbia/Hiszp. 2015
22.25 Tecumseh – ostatni wojownik – western, USA 1995, wyk. Jesse Borrego
0.25 Yellowstone 2 (5, 6) – serial obycz., USA 2019
2.25 Pewnego razu podczas miodowego miesiąca – komedia, USA 1942
4.45 4 Blocks 3 (5) – krym.

ALE KINO+

9.25 Mother Dear – film krótkometr., Pol. 2020
10.00 Co się zdarzyło w Mount Affinity? (1, 2) – krym.
12.15 Vera 4 (4) – krym., Wlk. Bryt.
14.10 Konie Valdeza – western, **FILM** Francja/Hiszpania/Wł. 1973
16.05 Konwój – film **FILM** sensacyjny, USA 1978
18.15 Vera 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Szpieg – thriller, Francja/**FILM** Wielka Brytania/Niem. 2011
22.40 Miatczko Cut Bank – thriller, USA 2014
0.40 Sny o miłości – komediodramat, Norwegia 2024, wyk. Ella Overbye
2.45 Powrót (2) – serial kom.
3.35 Ultima Thule – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023
5.05 Klangor (8-ost.) – krym.

CANAL+ FILM

13.55 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2013
15.15 Morderstwo – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
16.40 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
16.45 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
18.15 Kiedy nadchodzi jesień – dram. obycz., Francja 2024
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Zapiski śmiertelnika – komediodramat, Pol. 2025, wyk. Ireneusz Czap
21.35 Cicha noc, śmierci noc – horror, USA 2025
23.10 Riff Raff. Zabójcza rodzina – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2024
0.50 Żurek – film obyczajowy, **FILM** Polska 2003

SCI FI

10.00 Kroniki Shannary (1, 2)
11.50 Zagubiona tożsamość (11, 12) – serial s.f., Kanada
13.40 Grimm 6 (6, 7) – fantasy
15.30 Kroniki Shannary (3, 4) – serial fantasy, USA 2016
17.20 Zagubiona tożsamość (13) – serial s.f., Kan. 2010
18.15 Zagubiona tożsamość 2 (1) – s.f., Kanada 2011-2012
19.10 Grimm 6 (8, 9) – fantasy
21.00 Medalion – film sens., **FILM** Hongkong/USA 2003
22.55 DOA: Żywy lub martwy – film przygodowy, USA/
Niem./Wielka Brytania 2006
0.45 Daybreakers – Świt – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke

PARAMOUNT NETWORK

9.25 Policjnia grupa pościgowa 15 (3) – dok.
10.30 Star Trek 7: Pokolenia – film s.f., USA 1994
13.00 Czardziejki 2 (21, 22) – serial fantasy, USA 2000
15.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (11) – serial animowany
15.30 Gliniarz z Beverly Hills 2 – komedia sens., USA 1987
17.50 Gliniarz z Beverly Hills 3 – komedia sens., USA 1994
20.00 Gorączka – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
23.35 Adrenalina 2: Pod napieciem – film sensacyjny, USA 2009
1.30 American Psycho – thriller, USA/Kanada 2000

FX FX

9.00 Z archiwum X (15) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (25, 1) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)
13.45 Agenci NCIS 10 (2, 3)
15.35 SkyMed (8) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2, 3) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (16) – s.f.
19.15 FBI 4 (3) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
22.00 9-1-1 (17) – serial obycz.
22.55 Z archiwum X (16) – s.f.
23.50 Matlock (12) – serial krym.
0.45 FBI 4 (3) – serial kryminalny
1.40 Agenci NCIS 10 (3) – sens.

FILMBOX+ ONE

8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (1, 2) – serial krym., Australia
11.00 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) – serial kryminalny
13.10 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (3, 4) – serial krym., Australia
17.50 Panna Scarlet i komisarz 2 (1, 2) – krym.
20.00 SexiPistols – western **FILM** kom., Fr./Meksyk/USA 2006
22.00 Haker – film **FILM** sensacyjny, USA 2015
0.35 Ucieczka gangstera – film sens., USA/Jap. 1994
3.00 Pięści 2: Ulubiona broń – dramat karate, USA 2014

CANAL+ SERIALE

9.50 Naruto (17-19) – anime
11.20 13 posterunek 2 (1-3)
13.05 Chwile szczęścia (1)
14.00 Hollywood Buzz – mag.
14.30 Naruto (20-22) – anime
16.00 Łapu capu Extra – pr. rozr.
16.35 Planeta Singli. Osiem historii (1, 2) – serial kom.
18.20 To jest żużel (1-3) – dok.
20.00 Minuta ciszy (5, 6) – obycz.
22.00 Blizna (5) – sens., Hiszpania
23.00 Spartakus: Krew i piach (12) – serial historyczny, USA
0.00 Czarne storki (7, 8)
1.55 Dynastia Kimów: Czas zemsty (1, 2) – serial dok.
3.40 Miłość, seks & pandemia (3, 4) – obycz.
5.20 Piękna łąka kwietna

CANAL+ 360

13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (2) – serial dokum.
14.00 Wykrywczy historii 3 (2)
15.00 Co poszło nie tak 3 (5)
16.00 Supersamoloty bojowe (3) – serial dokumentalny
17.00 Zholowani: ciężarówki w opalach 8 (16) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Wykrywczy historii 3 (1)
19.50 Zholowani: ciężarówki w opalach 8 (17) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 4 (5)
22.00 Grip – w świecie supersamolotów (1)
23.00 Supersamoloty bojowe (1) – serial dokumentalny

TLC Poligamista szuka żony 4: Mało kto wie Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 Wiza na miłość 12 (5) Niepokonani (9, 10) Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 Historie wielkiej wagi 18.00 Pokonać otyłość (1) Wiza na miłość: Romans na Karabach 3 - reality show 20.00 Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11 (9)

POLSAT CAFÉ 6.00 Przyjaciółki (55, 56) - serial obycz., Pol. 2015 8.00 Co ludzi powieją (1, 2) - serial komediowy 9.25 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia (35, 36) - reality show, Pol. 12.30 Bogaty dom - biedny dom (130, 131) - reality show, Polska 2025 14.30 Kolacja w ciemno (77, 78) - pr. rozr., Polska 16.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia (42) - reality show, Pol. 2016 18.00 Nasz nowy dom (308, 309) - reality show

TVN STYLE 5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1) - reality show, Polska 2016 5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (12) - fab.-dok., Pol. 6.45 Pogromcy chaosu (5) - pr. rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień dobry wakacje 11.20 Ugotowani (7, 8) 13.30 Kuchenne rewolucje (13, 12) - pr. rozr., Polska 15.35 Jestem z Polski (1) - serial dokum., Pol. 2023 16.35 Jestem z Polski 16 (12) - serial dokum., Pol. 2025 17.40 Kuchenne rewolucje (2, 11, 12) - pr. rozr., Polska

DISCOVERY CHANNEL 9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7 10.00 Klan z Alaski: Do domu 11.00 Przetwac nad Jukonem 12.00 Fani czterech kółek (5) 13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 2 14.00 Nagi instynkt przetrwania 6 (1) 15.00 Złomowisko PL 5 (16) 16.00 Gorączka złota 16 18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (8) 19.00 Nagi instynkt przetrwania 12: Kraina drapieżników

TVP HISTORIA 12.50 Zapomniane dyktatury w Europie (2) - film dok. 13.40 "Kogel-mogel" - Cwierć wieku później 14.00 Królowie (47) - hist., Pol. 14.30 Czterdziestolatek (11) - serial obycz., Pol. 1975 15.20 Piosenką przez historię - cykl reportaży 15.40 Sensacje XX wieku 17.40 Czas honoru. Powstanie (8) - wojenny 18.30 Paradoks o konduktorze - film dok., Pol. 1997 19.30 Polskie parki narodowe: Wielkopolski Park Narodowy - dok.

FOKUS TV 9.00 Starożytni kosmici (11) 10.00 Gwiazdy lombardu (19, 20) - reality show, USA 12.00 Apokalipsa - wojny 1945-1991 (4) - serial dok. 13.00 Poszukiwacze historii (3, 4) 14.00 II wojna światowa - jednostki specjalne (5, 6) - dok., Wlk. Bryt. 16.00 Dorwać tuńczyka 2 (15) 17.00 Dorwać tuńczyka 3 (1) 18.00 Rolnicy. Podlasie (2, 3) 20.00 Galileo (20) 21.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczości III Rzeszy (3) - dok.



21.00 Premiera: Rodzina 10+ 8 (11) - pr. rozr., USA 2026 22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7 (11) - dok. 23.00 Transplantacja: drugie życie Dr Przyszczylia - kulisy 1.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11 (9) - dok. 2.00 Rodzina 10+ 8 (11) - rozr.

20.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) - serial dok. 21.00 Rolniczy (13) - dok., Pol. 22.00 Bogaty dom - biedny dom (159) - reality show, Polska 2026 23.00 Gry małżeńskie (138, 139) - reality show 1.00 Kolacja w ciemno (80, 81) - pr. rozr., Polska

20.50 Ostre cięcie 11 (2) - rozr. 21.50 Jestem z Polski 14 (15) - serial dokum., Pol. 2024 22.50 Jestem z Polski (5) - serial dokum., Pol. 2023 23.45 Hotel Paradise 6 (17, 18) 1.45 Śluby marzeń (1) - rozr. 2.45 Co nas truje (12, 2) 4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (4) - mag.

21.00 Co kryje Strefa 5? Premiera: W oku cyklonu: łowcy burz (2) 23.00 Premiera: Bimbrownicy 14 0.00 Od samochodu do domu 1.00 Hot rod wg Kindiga 2.00 Militaria na warsztat 5 (15)

20.10 Oficer (3) - serial sens. 21.15 Brytyjskie oddziały do wojny (3) - film dok. 22.10 Islandia: na granicy zimnej wojny (2) - cykl dok., Wielka Brytania 2021 23.15 Sensacje XX wieku - program historyczny 1.15 Encyklopedia II wojny światowej: Sojusznicy

22.00 Czołgi: Ewolucja maszyny wojennej (7, 8) - serial dok., Francja 2021 0.00 Starożytni kosmici (4) - serial dokum., USA 2011 1.00 Rolnicy. Podlasie (13-16) - serial dokum., Pol. 2020 5.00 Kołowrotek (7, 8) - magazyn wędkarski

METRO 8.30 Szpital (774, 775) - paradok. 10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (343, 344) 12.30 Szkoła (712) - paradok., Pol. 13.30 Brzydula (19, 20) - kom., Pol. 14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (9) - serial obycz., Turcja 2023 15.45 The Floor - teleturniej, Pol. 17.00 Fani czterech kółek 17 18.00 Prawo Agaty 6 (11) - obycz. 19.00 Kartoteka (10, 11) - fab.-dok. 21.05 Kryminalni 2 (8, 9) - krym. 23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (4) - krym. 0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 - serial dok. 1.20 Szpital (767) - paradok., Pol. 2.20 Szkoła (522, 523) - paradok. 4.20 Nowa Majja w ogrodzie 4

ZOOM 6.00 Kojak 2 (20, 21) - serial krym. 9.20 Strażnik Tekساسu 9 (2, 3) 9.50 MacGyver 2 (20, 21) - sens. 11.55 Pułapki umysłu 7 - dok. 13.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 - reality show, Kan. 14.10 Pod pokładem 11 15.25 Sensacje XX wieku - hist. 16.35 Dynamo: Więcej niż magia 17.50 Wojciech Ciejrowski - bosco przez świat 20.00 Kobra - oddział specjalny 23 (14, 15) - sens. 22.00 Pod pokładem 11 23.00 Magia nagości. Polska 4 0.05 Magia nagości 5 - pr. rozr. 1.20 Magia nagości. Niemcy 2.25 Kabaretowe przeboje 3 5.50 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 Sąsiedzi kontra sąsiedzi 14.05 Akcja: Restauracja! 15.05 Pojedynki na grille 16.05 Kuchenne rewolucje - rozr. 17.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler - magazyn kulinarny 17.40 MasterChef - pr. rozrywk. 19.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków 11 - telet. kulin. 20.10 Bójka na plaży 2 - dok. 21.10 24/24 - maraton kulinarny 22.15 Pyszne miejscówki - mag. 23.15 Akcja: Restauracja! 0.15 Człowiek kontra jedzenie 1.45 Perfekcyjni gospodarze 9 3.50 Sąsiedzi kontra sąsiedzi

DISCOVERY SCIENCE 8.00 NAK to jest zrobione? 8.30 JAKO: Niekończąca się podróż - film dokumentalny 10.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Mega maszyny Alaski 12.00 Poszukiwacze dinozaurów 13.00 Zoom na architekturę 15.00 Jak działa wszechświat? 17.00 Autostrada spotkań z UFO 18.00 Jak to jest zrobione - samochody marzeń 3 19.30 Zwykłe rzeczy - niezwykłe wynalazki 11 21.00 Czy jest z nami inżynier? 23.00 W sieci eksperymetów 1.00 Jak działa wszechświat? 3.00 Autostrada spotkań z UFO: Chaos w Missouri

NATIONAL GEOGRAPHIC 13.00 Państwa Osi: Droga ku porażce: Bunt pokonanych 14.00 Normandia '44: Inwazja 2 - film dok. 15.00 Katastrofa w przestworzu: Samolotca za sterami 16.00 Złapać przemytnika 16.55 Skarby Wyspy Wielkanocnej - film dokum. 17.55 Ochrona: Powstanie i upadek nazizmu: Armagedon: 1943-1945 - serial dok. 19.00 II wojna światowa: Ukryta prawda 20.00 Katastrofa w przestworzu: Groza nad Michigan 21.00 Służby ratownicze: Jukon 23.00 Procesy czarnowic: Prawdziwe historie (1)

BBC EARTH 12.20 Malownicze trasy kolejowe - serial dokum. 13.20 Mroźna planeta - dok. 14.25 W okowach mrozu 3 - dok. 15.25 Życie na pustkowiach: powroty 3 - serial dokum. 16.30 Pociągami przez starożytną Grecję - dok. 17.35 Azja: kulisy produkcji 18.45 Malownicze trasy kolejowe 2 - serial dokum. 19.45 Dzikie konie Gór Skalistych i ja - film dokum. 20.55 Życie na pustkowiach: powroty 3 - serial dokum. 21.55 W okowach mrozu 3 - dok. 22.55 Superchirurg: szansa na życie 2 - serial dokum. 23.55 Życie z PTSD - film dokum.

WP 10.00 II wojna światowa: Wyścig do zwycięstwa 11.00 Nieopojęte: Strefa tajemnic 12.00 Wariaci za kierownicą 5 13.00 Makłowicz w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 - serial dokum. 16.50 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 4 (2) 19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 20.00 Policjanci w akcji (7) 21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 21.55 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 5 23.00 Mistrzowie Kabaretu 0.05 Mistrzowie Kabaretu 7 1.00 Kabaret na żądanie - rozr.

NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (11) - serial kom. 10.00 Miodowe lata (10) - kom. 13.00 Wzięcinie - serial dokum. 11.00 Poliro 12 - serial kryminalny 15.00 Świat według Bunchy 7 (154-157) - serial komediowy 17.00 Świat według Bunchy 8 (158, 159) - serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (8) - serial kom. 18.30 Miodowe lata (4-7) - kom. 21.00 Zdrady (2) - serial paradok. 22.00 Ślad (36, 37, 101) - krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów - dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN 10.00 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem - serial dokum. 11.05 Zrobić na remoncie 6 11.36 Usterka 11 (4, 5) - fab.-dok. 13.05 Zbudujemy fajny dom 2 14.00 Zbudujemy większy dom 15.00 Mieszkanie na miarę 17.00 Polowanie na ogród 7 18.10 Będzie pięknie - pr. rozr. 19.05 Złoty remont 4 - pr. rozr. 20.05 Dorota inspiruje 3 21.00 Dorota was urządzi! - rozr. 22.30 House Hunters - Poszukiwacze domów 7 - program rozrywkowy 0.40 Kupujemy dom na plaży 29 - serial dokum.

TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie na wyspie 8.05 Człowiek kontra jedzenie 10.10 Brytyjskie uczy uliczne z Andyem Batesem - dok. 12.15 Małżeństwo w dżungli 14.20 Człowiek kontra jedzenie 14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta - serial dok. 17.00 Szkocjace potrawy - dok. 19.00 Aloha, nowy dom! - pr. rozr. 21.00 Nagi instynkt przetrwania - serial dokumentalny 23.00 Kobieta na krańcu świata - serial dokumentalny 0.45 Małżeństwo w dżungli - serial dokumentalny 2.50 Szkocjace potrawy - dok. 4.55 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Borneo: dzikie i niezwykłe (1) - film dokumentalny, USA 13.00 Dzikie oblacza Ameryki 14.00 Świat kolibrów - film dok. 15.00 Walki zwierząt 16.00 Dzikie park Yellowstone (2) 17.00 W świecie szympanсів 18.00 Dziką przoda strefy równikowej 19.00 Królstwo drapieżników 20.00 Niszczycielskie żywioły 2 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Dzikie maluchy z amerykańskich parków narodowych - film dokum. 3.00 Zabójcze safari 4.00 Tytani afrykańskich rzek

POLSAT WIASAT HISTORY 15.00 Królowe areny: kobiety-gładiatorki - dok. 15.45 Sekretne życie rzymskich cesarzy - film dokumentalny 16.25 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze 17.35 II wojna światowa: cena imperium: tysiąc słońc 18.45 II wojna światowa - wielkie bitwy w Europie: Ofensywa w Ardenach - dok. 19.50 Ciemna strona starożytności Grecji 21.00 Nazisci: korzenie 12 22.05 Kleopatra: tajemnicza władczyni: Walka o tron 23.20 Hitler i jego władza

KUCHNIA 14.50 Włoskie życie Sophie Grigson 2 - serial dokum. 15.40 Letnie inspiracje - dok. 15.45 Z pola na stół 2 - serial dok. 16.40 Jamie Oliver: Jedz na zdrowie - serial dokum. 17.35 Jamie Oliver - łatwe przepisy na co dzień 18.30 Maximum Foodie 4 - dok. 18.55 M jak mięso 5: Łopatką 19.25 M jak mięso 8: Znacznor 20.15 Mistrzowie przekasek w akcji - Nowa Zelandia 21.15 Anthony Bourdain - miejsca nieznanne 10 23.55 M jak mięso 10 - mag. kulin.

CANAL+ KUCHNIA 11.55 Po pierwsze: lokalizacja! 12.50 Gardener's World 16 14.05 Cudotwórcy 7 - mag. 15.00 Kupcie sobie zamek! 2 15.55 Porządki musi być - dok. 16.50 Gardener's World 14 18.00 Ucieczka na wies 22 - dok. 18.55 Wielkie projekty: nasza ulica 3 - serial dokumentalny 20.00 Daleko od miasta 15 - dok. 21.00 Cudotwórcy 7 - mag. 21.55 Wielkie projekty: Australia 10 - serial dokum. 22.50 Wakacyjne domy na wynajem - serial dokum. 0.45 Po pierwsze: lokalizacja!

SUPER POLSAT 10.30 SuperLudzie 2 - serial dok. 11.30 Świat według Klepskich (429-432) - serial kom., Polska 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia 6 - reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Klepskich (499, 500, 543, 544) - kom. 20.00 Ziomarze - serial dokum. 21.00 Wietczorówka - komedia, FILM USA/Chiny 2018 23.25 Rzykanci - dramat 23.25 sensacyjny, USA 1997 1.15 Świat według Klepskich (89, 113, 127, 361, 362) - kom.

TVP Kobieta 13.00 Na dobre i na złe (574) 13.55 Zadzwiżył się świat chrzasczy - film dok., Pol. 15.00 Rosół polski - mag. kulin. 15.30 Ojciec Mateusz 34 (437, 438) - serial kryminalny 17.30 Tajemnice królewskiej posiadłości - dok., Wlk. Bryt. 18.30 Łato z Radiem i Telewizją Polska - widowisko 19.30 Miłość i nadzieja (290) 20.30 Wichrowe wzgórze (271) 21.30 La Promesa - pałac tajemnic (263) - serial obycz. 22.30 Rodziny się nie wybiera FILM - komedia, Francja 2018

PLANETE+ 12.35 Orzeł przedni. Władca przestworzy - serial dokum. 13.50 Krajobrazy świata - dok. 14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2 15.50 Niezwykłe podróże koleją 8 - serial dokum. 16.55 360° Świat bez granic 18.40 Dokąd dzisiaj? 4 - dok. 18.40 Duży, duży rok przełomu - serial dokumentalny 19.45 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj - dok. 20.50 Śmieci na orbicie - dok. 22.00 Poza ciemną stronę Księżycy - film dokum.

TVP DOKUMENT 12.25 Korona Gór Polski 2 13.00 Alhambra, utracony raj 14.00 Szmargdowe wyspy (1) 15.00 Król łak: Podróż - cykl dok. 15.55 Niezwykłe podróże ratownictwa i ochrony 16.55 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem 17.55 Sanatorium miłości 3 18.50 Henryk Wars - pieśniarz Warszawy - film dok., Pol. 20.00 Tajemnice samolotów prezydenckich - film dok. 21.05 Sardynia: Tajemnicze wieże - Nuragi - film dok. 22.10 Lucia w pajęczy sieci

TVP SPORT

6.40 Piłka nożna: MS 2026 – 1/16 finału

9.00 Mundialowy poranek

10.10 Piłka nożna: MS 2026 – 1/16 finału

12.30 Jeździectwo: Zawody CSIO w Sopocie – GP

14.15 Piłka nożna: MS 2026 – 1/16 finału

16.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

18.00 Piłka nożna: MS 2026 – studio (live)

19.00 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026: Szwecja – Polska

EUROSPORT 1

6.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. i 10. etap

8.30 FIA World Endurance Championship: Wyscig 24-godzinny w Le Mans

10.30 Racing on the Edge – magazyn sportowy

11.00 Snooker: Turniej UK Championship – mecz finałowy: Mark Selby – Judd Trump

13.00 Kolarstwo: Tour de France – 10., 11. i 12. etap

18.15 Kolarstwo

18.30 Cycling Show – magazyn sportowy

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna

9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski

10.00 Formula 1: Grand Prix Austrii

11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy

12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy

13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio (live)

14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

TVP ABC

10.00 Figo Migu na planecie Czochochras

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Rodzina Treflików

11.35 Stacyjkowo

11.55 Pszczołka Maja

12.25 Domisie

13.00 Zagadki zwierzogromadki

13.20 Tru i Tęczowe Królestwo

14.30 Oli i Luna

14.55 Oktonauci

15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść?

15.40 Billy – chomik, który został kowbojem

MINIMINI+

5.05 Tomek i przyjaciele 20

6.10 Ciekawski George 7

7.33 Kicia Kocia 2

8.30 Cloudy & Stormy

9.05 Bing

10.00 Baranek Shaun

11.25 Baczne oczka

11.55 Marta mówi

12.50 Moje urodziny

12.59 Marta mówi

14.00 Basia

14.24 Basia 2

15.10 Kicia Kocia 2

15.55 Blaze i megamaszyny

17.20 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.57 Staś i fajna Babcia

TVN 24

7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.00 15 na żywo

16.00 Fakty po południu

18.00 Tak jest – pr. publicyst.

19.15 Serwis informacyjny

19.30 Fakty po Faktach

19.55 Piłka nożna kobiet: ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026: Polska – Niemcy (live)

22.00 Piłka nożna: MS 2026 – 1/16 finału (live)

1.45 Mundial 2026 – Legendy miejskie

2.15 Piłka nożna: MS 2026 – studio (live)

19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn i kobiet – finały

20.00 Snooker: Turniej UK Championship

22.00 Kolarstwo

22.15 Kolarstwo: Tour de France – 11. i 12. etap

0.00 Snooker: Turniej UK Championship

18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

1.00 Boks

16.05 Pat i świat

16.35 Rev i Roll

17.05 Pszczołka Maja

17.30 Petronki: Obrónczy zwierząt

18.00 Kucharz Shane

18.25 Leo da Vinci 2

19.00 Płtyś i Bill

19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia

18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia

18.40 Dora i przyjaciele

19.35 Kicia Kocia 2

20.25 Mały Charlie

21.36 Smerfy

22.04 Trojaczki

22.42 Polly Pocket 6

23.21 Przyjaciół pies

20.00 Kropka nad i – pr. publ.

20.20 Fakty o świecie

21.00 Polska i świat

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.25 Biznes – pr. publicyst.

0.45 Fakty po Faktach

1.20 Kropka nad i – pr. publ.

1.50 Tak jest – pr. publicyst.

2.50 Nowa Maja w ogrodzie

CANAL+ SPORT

11.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska

13.30 Liderzy. W centrum gry (1)

14.40 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska

18.00 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm

19.00 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska – finałowy mecz barażowy: Malaga CF – UD Almeria

21.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 160

22.15 Boks: BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros

23.25 Premier League Stories (45)

0.00 Liga+ Extra

EUROSPORT 2

12.00 Kolarstwo: Tour de France

13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn i kobiet – finały

15.00 FIA WEC: Wyscig 24-godzinny w Le Mans

17.00 Snooker: Turniej UK Championship – finał

19.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide

19.30 Kolarstwo: Tour de France

21.30 Cycling Show

22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały

23.00 Snooker: Turniej UK Championship – finał

0.00 Kolarstwo: Tour de France – 12. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej

8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej

11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Sonic Prime

8.40 Harmidom 6

9.30 Harmidom

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy

10.25 Niebezpieczny Henryk

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 6

12.45 Harmidom 3

13.05 SpongeBob

14.30 Harmidom 3

15.30 Sonic Prime

16.00 SpongeBob

16.25 SpongeBob

16.40 Patryk Rozgwiazda Show

17.00 Marsupilami

17.30 Harmidom 5

TELETOON+

8.20 Kumpel 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3

13.13 Kumpel z dżungli – na ratunek!

13.39 Polly Pocket 6

14.22 Diniś i Lusja

14.50 Siostry 2

TVP Info_ TVP INFO

15.45 Panorama

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrzywacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Kontrapunkt

19.00 Kontrapunkt – Ring wolny

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Trójka Polityczny

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

8.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

16.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 1

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – SSC Napoli

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – FC Augsburg

16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan

18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: HSV – FC Bayern Monachium

20.00 Made in Italy (15)

20.25 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dok.

20.40 Formula 1: Grand Prix Austrii

22.40 GP Confidential

23.10 Made in Italy (11, 10, 9)

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

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

POLSAT SPORT 3

8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej

10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy (live)

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl 2

8.45 Barabapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd

10.10 Przydoby Misia Paddingtona 3

11.05 Małe Królestwo Bena i Holly

11.30 Dora 4

11.55 Rubie i jego ekipa 3

12.25 Psi Patrol 4

12.54 Świnka Peppa 2

13.30 Świnka Peppa 3

13.40 Barabapa i jego rodzinka

14.35 Zwierzęce zagadki

15.05 Rogata ekipa 2

16.00 Świnka Peppa 5

16.10 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple

8.30 Klub Myszkki Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki

10.00 Blue 3

11.00 Superkoty

11.30 Psia Brygada

12.00 Jej Wysokość Zosia

12.30 Blue 3

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Superkoty 3

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple

16.00 Blue 3

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

15.50 Wydarzenia 15:50

16.10 Więcej „Wydarzeń”

16.30 Punkt widzenia Jankowskiego

18.00 Punkt widzenia Szubartowicza

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debata Gozdyry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

6.00 Liga+ Extra

8.10 Zuzel: PGE Ekstraliga: Falubaz – Motor Lublin

11.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga

12.00 Snooker: Championship League (live)

17.15 Premier League Stories (45)

18.00 Snooker: Championship League (live)

23.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 160

0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 2

10.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Lille OSC

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Bayern

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma – Inter Mediolan

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

18.00 Made in Italy (11, 10, 9)

19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan

21.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – FC Augsburg

23.00 Serie A

0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: PSG – Paris FC

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka

9.00 Wojny magazynowe 15

10.00 Wojny kontenerowe

11.00 Hardkorowy lombard

14.00 Polacy za granicą

15.55 Złomiarze

17.25 Poszukiwacze historii

19.55 Zakochana w Hitlerze – film dokumentalny, Francja 2007, rez. Isabelle Clarke

21.05 Tajna historia XX wieku

22.30 Poszukiwacze historii

23.00 Kółowrotek

23.10 Wakacje z Bałtykiem

4.10 Starożytni kosmici

TVP TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowy handlarze

14.30 Wojny samochodowe

16.30 Jeździć, obserwować

18.00 Raport Turbo

18.15 Zawodowy handlarze

19.00 Moto kombat

19.45 Duda kontra Szafranski

20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad

21.15 Z drugiej reki

22.00 Raport Turbo

22.16 Jeździć, obserwować

23.45 Naprawy nie do naprawy

0.25 Nauka jazdy

0.55 Wojny samochodowe

TVP 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: Przypływy miłości – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2009

21.50 Kino TVS: Rosamunde

FILM: Pilcher: Miłość na pierwszą stronę – film obyczajowy, Niemcy 2023

23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TRVM4 TV TRWAM

17.00 Wierze w Boga

17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katiński

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.30 Każdy maluch to potrafi

19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myśląc Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Rotmistrz Pilecki. Ofiarowanie

Wokół
Hollywood

W czasie tegorocznej gali Złotych Globów, na której odebrała nagrodę honorową, towarzyszyli jej mąż i syn.



W „Polu rażenia” wcieli się w Jo Christman, partnerkę Toma Hardy’ego (Bruce Willis) – policjanta tropiącego psychopatycznego Dusiciela.

POLE RAŻENIA • SARAH JESSICA PARKER

Kobieta renesansu

Nie wybiera się na emeryturę, ale ten rok upływa jej pod znakiem podsumowań i wyróżnień. Większość z nas widzi w niej tylko aktorkę, ale śmiało można nazwać ją także sprawną bizneswoman!

Dzięki roli w serialu „Seks w wielkim mieście” stała się ikoną mody.

➔ **POLE RAŻENIA ŚR 1.07**
godz. 20.00 TV PULS

Od początku 2026 roku odbiera nagrody i wyrazy uznania. Już w styczniu, podczas uroczystej gali rozdania Złotych Globów, wręczono jej nagrodę Carol Burnett, zwaną także Honorowym Złotym Globem i przyznawaną za całokształt twórczości telewizyjnej. Natomiast kilkanaście dni temu, 14 czerwca, w czasie uroczystości zakończenia roku akademickiego na Northwestern University w Evanston (Illinois), otrzymała honorowy tytuł Doctor of Arts. Jak podkreśliły władze uczelni, jej wieloletni wkład w rozwój sztuki i kultury zasługuje na szczególne uznanie.

Filmy, książki, moda

Rzeczywiście, Sarah Jessica Parker to człowiek instytucja. Większość z nas kojarzy ją przede wszystkim z aktorstwem i z rolą

w serialu i filmach „Seks w wielkim mieście”, która przyniosła jej ogromną popularność. Ale to jedynie niewielka część jej zawodowych dokonań. Okazuje się bowiem, że od ponad dwóch dekad z sukcesem prowadzi firmę produkcyjną Pretty Matches Productions, realizującą seriale i filmy fabularne, dokumenty i programy rozrywkowe. To właśnie ona stoi za „I tak po prostu” – kontynuacją kultowego „Seksu w wielkim mieście”. Na swoim koncie ma również dokument „Bibliotekarzy” opowiadający o walce z cenzurą oraz „Pretty Old” – poświęcony uczestniczkom 30. edycji amerykańskiego konkursu piękności dla starszych kobiet – Ms. Senior Sweetheart w Fall River.

Równolegle rozwija działalność biznesową. Wspólnie z nowozelandzką winiarnią Invivo & Co stworzyła nagradzaną kolekcję win. Przyłożyła także rękę, a wła-

ściwie nos, do skomponowania linii perfum „Lovely”, a potem „Covet”. Natomiast w 2023 roku najwyraźniej uznała, że ma za mało zajęć, bo postanowiła założyć... wydawnictwo. W SJP Lit, które szybko stało się jej oczkiem w głowie, koncentruje się na promowaniu wielokulturowych głosów kobiet – niebawem premierę będą tam miały dwie powieści uznanej japońskiej pisarki Nao-Cola Yamazaki.

Od lat współpracuje także z różnymi markami mody, jak choćby GAP. A od trzech lat wspiera Lele Saoudoughi, znaną amerykańską markę luksusowych akcesoriów mody. Wspólnie tworzą broszki, przypinki i opaski na głowę.

Balet for ever

Jedną z jej największych pasji – oczywiście zaraz po aktorstwie – pozostaje balet. Nie należy się temu dziwić, bo przecież swoją arty-

styczną przygodę zaczynała właśnie od niego. W wieku ośmiu lat rozpoczęła naukę tańca na bezpłatnym kursie organizowanym przez szkołę baletową w Cincinnati, a potem kontynuowała ją w nowojorskiej School of American Ballet. Dlatego też, gdy zaproponowano jej objęcie funkcji wiceprezidentki dyrektorów New York City Ballet – jednej z najważniejszych instytucji baletowych w Stanach Zjednoczonych – nie wahała się ani chwili.

Aż się wierzyć nie chce, że przy tak napiętym grafiku Sarah Jessica Parker znajduje czas dla najbliższych. A jednak! Od blisko trzech dekad jest żoną Matthew Brodericka, z którym wychowuje troje dzieci – Jamesa oraz bliźniaczki Tabithę i Marion. Jak podkreślają jej bliscy, zawsze mogą liczyć na jej wsparcie i poradę... biznesową.

HANNA MIŁKOWSKA

POD POKŁADEM: MORZE ŚRÓDZIEMNE 9

Cena perfekcji

➔ **POD POKŁADEM: MORZE ŚRÓDZIEMNE 9 ŚR 1.07 godz. 22.00 ZOOM**

Luksusowe jachty, błękitna woda, zachwycające widoki i milionerzy oraz celebryci oczekujący perfekcji. Reality show „Pod pokładem: Morze Śródziemne” pokazuje kulisy pracy członków załogi, którzy przez kilkanaście godzin dziennie spełniają zachcianki wymagających

gości. W ciasnych kajutach rodzą się sojusze i dramaty, buzują emocje – wszak każdy błąd może kosztować utratę wysokich napiwków, a nawet posady. Nad wszystkim czuwa kapitan Sandy Yawn, która pilnuje dyscypliny, ale też dba o bezpieczeństwo pasażerów i załogi. Przekonamy się więc, ile ciężkiej pracy pod ogromną presją kosztuje obsługa najbogatszych ludzi świata. **MP**



Praca na luksusowym jachcie bywa przyjemna, ale nierzadko niezwykle stresująca.

Nowa edycja



Od 1. odcinka

Kloss i jego wróg Brunner, którego fenomenalnie zagrał Emil Karel.

TAJEMNICE KULTOWYCH SERIALI

Złote czasy telewizji

➔ **TAJEMNICE KULTOWYCH SERIALI ŚR 1.07 godz. 12.10 TVP KULTURA**

Jest 1967 rok. Pod kołami pociągu zginął Zbigniew Cybulski, do Warszawy przyjechał zespół The Rolling Stones, na Żeraniu ruszyła produkcja dużych Fiatów, a Czesław Niemen wyśpiewał swój nieśmiertelny przebój „Dziwny jest ten świat”. Wiosną tego roku rozpoczęły się też zdjęcia



Czarujący agent miał powodzenie u kobiet. Na zdj. z Aleksandrą Zawieruszką.

do serialu „Stawka większa niż życie”. Głównego bohatera nikomu nie trzeba przedstawiać – Hans Kloss, czyli agent J-23, ograł wszystkich, a głównie Niemców. O kulisach powstania tej legendarnej produkcji opowiada seria „Tajemnice kultowych seriali”. Kolejne odcinki opowiadają o realizacji m.in. seriali: „Dom”, „Kariera Nikodema Dyzmy” i „Czterdziestolatek”. **MJ**

„Rodzina ... serial	▼	śpiewają- cy poeta	▼	podanie przed golem	▼	pokryta łuskami	▼	Binoche, aktorka	▼	azjatycki likier	▼	miejsce zgięcia kończyny	▼	„... Lew” Disneya	▼	jej skutkiem kara	▼	
▶	6			porusza głową	▶							wystawa handlowa	▶					
strefa		Orbison, piosenkarz	▶			4	bok statku	▶						niemowlę		Elizabeth „Kleopatra”		
▶				1:10000 na mapie	▶							nagły zwrot, unik	▶					
... Pitt, „Tajne przez pufne”		korab	▶	porcja rudy do wytopu	▶	... Lordów		rozdział Koranu	▶	obok igreka	▶	1		projekcja w sali kinowej		krople na liściach		... Curtis, „Wielki wyścig”
klamra w tekście	▶							nocny odpoczynek	▶			z racji wieku już nie pracuje	▶					
▶							u ujścia Słupi	▶						samotny występ	▶			
kuzyn mintaja	▶	film z Liza Minnelli	▶			2						Liam „Milczenie”	▶					5
brzydka cecha	▶						koryguje warunki umowy	▶						3	czarny koń	▶		

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

Wpisz rozwiązanie

CHWIŁA NA RELAKS

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

- 5.50 Akacyjowa 38** (887) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2024
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Janosik** (2): Zbójnickie prawa – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 6** (70): Seks nocy letniej – serial obyczajowy, Polska 2012 (patrz obok)
- 10.10 Komisarz Alex 6** (78) – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 15** (188): Przeznaczenie – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.25 Agropogoda**
- 12.40 Kazimierskie granie – relacja z Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych** – reportaż, Polska 2026
- 13.00 Relacja z grekokatolickich uroczystości św. Piotra i Pawła w Chrzanowie** – program religijny
- 14.00 Złoty chłopak** (324) – 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** (965) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (902) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.15 OBYCZAJOWY

Ranczo 6 (70) Więcławsko sugeruje Łodzi i Halinie, że ich mężowie mogą zacząć szukać sobie nowych partnerek w związku ze zmianami w ich życiu. Kinga zaprasza do siebie znajomogo skina. Kusy (Paweł Królikowski, zdj.) obawia się, że może podjąć głupią decyzję i próbuje jej przypilnować. **55 min**



18.25 TELENOWELA

Akacyjowa 38 (902) Samuel przekonuje Diega, że jedynym sposobem na uratowanie Blanki jest umieszczenie jej w klinice psychiatrycznej. Arturo nie dopuszcza do siebie myśli o stopniowej utracie wzroku. Pomimo nalegań Silvii nie jest gotowy wyznać prawdy. Riera informuje Carmen, że odnalazł rodziców Ursuli (Montse Alcoverro, zdj.). **65 min**



21.50 SPORT

Piłka nożna Przed startem turnieju fachowcy byli zgodni, że największe szanse na występ w 1/16 finału na Seattle Stadium ma reprezentacja Belgii. Czerwone Diabły uchodzą za faworytów grupy G. **160 min**

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

- 5.30 M jak miłość** (1785) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczyścia** (3344) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (27, 28): Powrót do szkoły; Uroczę nastolatki – serial komediowy, Polska 2011 Nadchodzi nowy rok szkolny. Boscy chcą zapisać chłopców na zajęcia pozalekcyjne. Gdy pojawia się problem z dopasowaniem ich do planu dnia, Ludwik bierze sprawy w swoje ręce. Robi tym duże wrażenie na swojej żonie. **65 min**
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (134) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (866) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Piotr postanawia zabrać Lidzie na spacer. Nie zdaje sobie jednak sprawy z zagrożenia, na jakie naraża córkę swoją decyzją. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac Tajemnic** (423) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Dziecko pani Adarre cierpi z powodu duszności. Gospodyni sprowadza je do posiadłości w tajemnicy przed państwem. Służąca Maria dostaje propozycję pracy w pałacu książęcym. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 17.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału (live)** (patrz obok) W starciu tym mundialowi kibice zobaczą m.in. ekipę, która zajęła 3. miejsce w grupie E, H, I, J lub K. **175 min**
- 20.45 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 21.15 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.35 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 22.30 Na sygnale** (859, 860): Ferment; Mecz ostatnie szanse – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.35 PitBull** (3, 4) – serial sensacyjny, Polska 2005 Gebels ma problemy małżeńskie. Despero spędza dużo czasu z Dzemmą. **110 min**
- 1.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału (live)** (patrz obok) **▶4.25**



17.50 SPORT

Piłka nożna Na Mercedes-Benz Stadium w Atlancie o 1/8 finału powalczą m.in. zwycięzca grupy L. Według pewnych przypuszczeń wiele wskazuje na to, że będzie nim reprezentacja Anglii. Wicemistrzowie Europy przed rozpoczęciem imprezy typowani byli na jej głównego faworyta. **175 min**



22.30 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (859, 860) Alek i Piotr zostają wezwani do ofiar wypadku. Jeden z kierowców ucieka ich karetką. Zszokowani ratownicy podejmują pościg, w czym pomaga im siostra Bernadetta. Nowy (Kamil Wodka, zdj.) i Romek jadą do kobiety z bólem w klatce piersiowej. Na miejscu jednak stwierdzają pęknięcie tętniaka u jej małżonka. **65 min**



1.50 SPORT

Piłka nożna O prawo do gry w 1/8 finału MŚ zawalczą triumfatorzy grupy D. Mogą być to reprezentanci USA, którzy m.in. po wygranej 4:1 z Paragwajem stali się faworytami do awansu z pierwszego miejsca. **155 min**

POLSAT **DVB T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (312, 313): Uciekinier; Drugie życie – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
- 9.30 Trudne sprawy** (1243, 1244) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Zofia widzi, jak jej córka, studentka Kamila, całuje się na ulicy ze swoim wykladowcą. Prosi dziewczynę, żeby zakończyła romans, ale ona nie daje się przekonać. Zdesperowana, ucieka się do szantażu. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (860, 861): Rodzinny biznes; Nie zmusisz mnie – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1490, 1491): Dom na skraju ulicy; Nikt, nigdy, nic – serial paradokumentalny, Polska 2025 Po odejściu męża Wioletta zostaje bez środków do życia. Podejmuje pracę u wdowca Adama jako gospodyni domowa. Ten każe nosić określone ubrania i udawać, że ma na imię Grażyna. Z czasem kobieta zauważa, że jest bardzo podobna do zmarłej żony mężczyzny. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1057, 1058): Zatoka; Obsesja przemocy – serial paradokumentalny, Polska 2025 Podpalono jacht transportujący kokainę. Wkrótce ktoś próbuje wysadzić w powietrze pododdział antyterrorystów. Trop wędzie do Warszawy. Policjantka z Pomorza prosi o pomoc CBP. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Komediowa środa: Dorwać byłą** – komedia romantyczna, USA 2010, reż. Andy Tennant, wyk. Gerard Butler, Jennifer Aniston, Gio Perez, Joel Garland (patrz obok)
- 22.15 Policja zastępcza** – komedia sensacyjna, USA 2010, reż. Adam McKay, wyk. Mark Wahlberg, Will Ferrell, Samuel L. Jackson, Dwayne Johnson (patrz obok)
- 0.40 Kung-fu szal** – komedia sensacyjna, Chiny/Hongkong/USA 2004, reż. Stephen Chow Lata 40. XX w., Szanghaj. Początkujący złodziej (Stephen Chow) chce zostać członkiem gangu Siekier. Zgłębia tajniki sztuk walki. **130 min**
- 2.50 Nasz nowy dom** (369) – reality show, Polska 2026
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa** (71) – por. rozr., Polska 2017



8.30 FAB.-DOKUM.

Malanowski i partnerzy (312, 313) Marta i Marek przypadkowo wnikają się w sprawę mężczyzny, który zniknął po tym, jak został potrącony na drodze. Z kolei Malanowski (Bronisław Ciesiak, zdj.) przyjmuje zlecenie kobiety, która podejrzewa, że mąż ją zdradza. Niebawem dochodzi do zbrodni. **60 min**



19.55 KOMEDIA

Dorwać byłą Milo Boyd (Gerard Butler, zdj.), niegdyś policjant, obecnie zarabia na życie jako łowca nagród. Ma doprowadzić przed sąd swoją ekszonę, zadziorną dziennikarkę Nicole (Jennifer Aniston, zdj.), która wpadła na trop afery. Intrafne zlecenie okazuje się początkiem kłopotów. Byli partnerzy muszą współpracować. **140 min**



22.15 KOM. SENS.

Policja zastępcza Sławy nowojorskiej policji giną podczas akcji. Daje to okazję do wykazania się nieudacznikom Terry'emu (Mark Wahlberg, zdj.) i Allenowi (Will Ferrell, zdj.). Trafiają oni na trop afery z udziałem bogacza. **145 min**

TVN DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1685) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (2) – pr. rozrywk., Polska 2025
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (20) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (7) – pr. rozrywk., Polska 2020
- 12.35 Ukryta prawda** (1671, 1464, 1718) – serial paradokumentalny, Polska Karolina, 20-letnia studentka, często korzysta z aplikacji randkowej, by umawić się na kolację na koszt mężczyzny. Sytuacja się komplikuje, gdy poznaje Igora. Chłopak jej się podoba, ale jest biedny. **190 min**
- 15.45 Detektywi** (102) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 16.50 Szpital św. Anny** (58) – serial obyczajowy, Polska 2025
Marta próbuje porozmawiać z Tomkiem po klótni dotyczącej jego ojczyma. Ratownicy spieszą z pomocą matce Dari, która zasiała podczas kierowania autem. Tymczasem na oddział trafia nastolatek z objawami zatrucia. **65 min**
- 17.55 Mode gliny** (10) – serial kryminalny, Polska 2026
Policja prowadzi śledztwo w sprawie morderstwa Jakuba. Technicy odkrywają setki erotycznych zdjęć i filmów, które wskazują, że mężczyzna uwodził kobiety przez internet, co może stanowić motyw zbrodni. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



15.45 FAB.-DOKUM.

Detektywi (102)
Lena Kalińska prosi śledczych o odnalezienie swojego ojca. Matka kobiety cierpi na alzheimera, jednak detektywi uzyskują od niej informację, że zaginiony mógł udać się do Niemiec. Wkrótce okazuje się, że zapis z monitoringu przedstawiający poszukiwanego został sfałszowany. **65 min**



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4238)
Krzysztof chwali wywiad Marceliny, ale Sandra nie szczędzi krytyki. **35 min**



TV PULS DV3 T2

- 6.00 Policjanci z Miami 2** (22, 23): Piraci funduszu powierniczego; Synowie i Kochankowie – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (3, 4): Operacja „Midass”; Rzyko – serial sensacyjny, Niemcy 2016
Paul i Jenny udaremniają próbę przekazania przestępcom dwóch milionów euro i komórki. Gangsterzy porywają więc Susanne i zmuszają, by wykradła telefon z magazynu dowodów rzeczowych. **120 min**
- 10.00 Maria z przedmieścia** (41, 42) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (107) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Ana Julia oraz Adrian zostają chrzestnymi synka Marichuy. Ojciec Anselmo nadaje mu imię Juan Miguel. Marichuy dowiada się, że mąż zarejestrował dziecko pod nazwiskiem San Roman Velarde. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (41) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (26) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (524, 525) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kurierzy** (27) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Adam ma przesyłkę dla malarza Lesńskiego. Staje się świadkiem niepokojącej sytuacji. Dorota chce odzyskać zgubioną paczkę. Zarówno ona, jak i Gabi, nie są zachwycone swoją popularnością w sieci. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (964, 965) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (964, 965)
Danka wpada w kłopoty po stłuczce. Sprawczynią kolizji okazuje się jej dawna koleżanka, która ma z nią pracować w tej samej korporacji. Justyna i Roman (Marcin Borchardt, zdj.) żegnają Maksyma przed jego wyjazdem do Berlina. **120 min**



20.00 THRILLER

Pole rażenia
Pittsburgh. Tom Hardy (Bruce Willis, zdj.) kiedyś pracował w wydziale zabójstw. Teraz próbuje na własną rękę rozwiązać sprawę seryjnego mordercy, którego ofiarami są kobiety. **125 min**

TVN 7 DV3 T2

- 5.30 Ten moment** (48) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (763-765) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1331, 1431, 1432) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1078-1080) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (115): Hak – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 15.00 Szpital** (768, 769) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17-letni chłopak został pogryziony przez psy. Zajmuje się nim doktor Robert Szewczyk. Nastolatek włamał się do domu ojca, którego niedawno odnalazł. Mężczyzna obawia się, że żona odkryje teraz jego sekret. **120 min**
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (499) – fab.-dok., Pol. 2009-2010
Mariola Lipowicz zaatakowała rozżarzoną grillem własnego męża Rafała. Do incydentu doszło w trakcie przyjęcia. Powodem był wypadek syna oskarżonej w czasie, kiedy zajmował się nim uszkodzowany. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (11) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1522) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Joanna zatrzymuje samochód, kiedy z lasu niespodziewanie wyłania się zakrwawiony nieznajomy. Okazuje się, że cierpi on na amnezję. Kobieta decyduje się mu pomóc. Rozpoczyna poszukiwania jego rodziny. Wkrótce wpada na pewien trop. **60 min**



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (11)
Policjanci interweniują w domu spokojnej starości, gdzie doszło do kradzieży. Akcja kończy się ujawnieniem tajemnicy pensjonariuszy. Inny patrol zostaje wezwany do przedszkola, z którego uprowadzono dziecko. Straż jedzie do płonącej hurtowni. **60 min**



20.00 DRAM. OBYCZ.

Głowa rodziny
Karierowicz Dane (Gerard Butler, zdj.) zaniabuje bliskich. Gdy niespodziewanie u jego syna (Max Jenkins) zostaje zdiagnozowany rak, mężczyzna musi dokonać trudnego wyboru. **140 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

- 20.15 Na Wspólnej** (4238) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 Godzilla** – film s.f., USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards (patrz obok)
- 23.25 Strzelec** – dramat sensacyjny, USA 2007, reż. Antoine Fuqua
Były snajper Bob (Mark Wahlberg) pada ofiarą intrygi przygotowanej przez agentów rządowych. **150 min**
- 1.55 Szpital św. Anny** (129) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 2.45 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.00 Wallander** (5) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2010
- 4.35 Recepta na stary dom 3** (5) – pr. rozr., USA 2018
- 5.00 Nauka jazdy 5** (12) – pr. rozrywk., Polska 2022



20.50 FILM SF

Godzilla
Joe (Bryan Cranston, zdj.) próbuje wyjaśnić sprawę wypadku w elektrowni, w którym zginęła jego żona. Poddawany tu badaniom tajemniczy potwór ucieka naukowcom. Do walki z nim staje Godzilla. **155 min**

- 20.00 Pole rażenia** – thriller, USA 1993, reż. Rowdy Herrington, wyk. Bruce Willis, Sarah Jessica Parker, Dennis Farina, Tom Sizemore, Robert Pastorelli (patrz obok)
- 22.05 Czarny pies** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 1998, reż. Kevin Hooks
- 23.55 Igrzyska śmierci: Kosogios. Część 1** – dramat s.f., USA 2014, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson, Liam Hemsworth, Woody Harrelson (patrz obok)
- 2.15 Lombard. Życie pod zastaw 18** (960) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.20 Dzielnica strachu 9** (398): Złomiarze – serial kryminalny, Polska 2025
- 4.35 Zobacz to!**



23.55 DRAMAT SF

Igrzyska śmierci: Kosogios. Część 1
Katniss (Jennifer Lawrence, zdj.) staje się symbolem walki powstańców dążących do obalenia dyktatury Kapitolu. Weteranka krwawych turniejów postanawia zabić prezydenta. **140 min**

- 20.00 Głowa rodziny** – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2016, reż. Mark Williams, wyk. Gerard Butler, Gretchen Mol, Alison Brie (patrz obok)
- 22.25 Godziny szczytu** – komedia sensacyjna, USA 1998, reż. Brett Ratner
Córka chińskiego konsula w USA zostaje porwana. Jej ojciec chce, by sprawą zajął się policjant z Hongkongu, Lee (Jackie Chan). **130 min**
- 0.35 Bękarty** – komedia przygodowa, USA 2017, reż. Lawrence Sher, wyk. Owen Wilson, Ed Helms, J.K. Simmons (patrz obok)
- 2.40 Żyjąc z potworem 8** (17)
- 3.30 Usterka 11** (1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
- 4.05 Fachowcy** (4) – paradok
- 4.40 Dorota was urządzi!** (2)



0.35 KOM. PRZYG.

Bękarty
Peter (Ed Helms, zdj.) i Kyle (Owen Wilson, zdj.) przez lata byli przekonani, że ich ojciec zmarł. Teraz okazuje się, że to nieprawda. Bracia wyruszają w podróż, aby odnaleźć swojego rodzica. **125 min**

20

STOPKLATKA

6.00 Kabaretowe hity (6)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.55 Robert Makłowicz (139, 160) – mag. kulin.
9.45 Zagadki kryminalne panny Fisher (1) – serial kryminalny, Australia 2012, wyk. Essie Davis, Nathan Page
10.55 Górski lekarz (15, 16)
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (2) – krym.
14.00 Katastrofy w przestworzach (4, 1)
17.00 MacGyver 4 (2) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (2, 3)
19.10 Aukcja w ciemno 2 (2, 3) – serial dokum., USA

SENSACYJNY



20.00 Święty – USA
FILM 1997, reż. Phillip Noyce
Błyskotliwy włamywacz Simon Templar (Val Kilmer, zdj.) przyjmuje zlecenie od rosyjskiego miliardera. Ma wykraść projekt wynalazku doktor Emmy Russell. Jego plany komplikuje miłość. **155 min**

22.35 Szpica – komedia
FILM sensacyjna, Chiny 2020
0.40 Kosmiczny grzech
FILM – film s.f., USA 2021, wyk. Frank Grillo, Bruce Willis
2.40 Noce i dnie (1) – film
FILM obyczajowy, Polska 1975
4.25 9/11: Piąty samolot – film dokumentalny, USA
5.40 W zakolach czasu – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (294) – reality show, Polska 2023
7.30 Na ratunek 112 (915, 916) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (366-368) – serial paradokumentalny, Polska 2024
11.30 Trudne sprawy (944) – serial paradokumentalny, Polska 2020
12.30 Dlaczego ja? (1338, 1339) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 Świat według Kiepskich (504-508) – serial kom., Polska

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginieni (145, 146)
Barbara zgłasza zniknięcie syna, posterunkowego Leszka. Zdaniem kobiety lokalny komisarz i policjanci nie przykładają się do poszukiwań, więc domaga się ona przekazania sprawy do Warszawy. **120 min**

19.00 Gliniarze (990) – paradok.
20.00 Ślad (66) – serial krym.
21.00 Gliniarze (785) – paradok.
22.00 Ambulans (5) – dok., Pol.
23.00 Świat według Kiepskich (351, 352)
0.00 Ślad (89) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (8) – paradok.
2.10 Wydarzenia
2.55 Ewa gotuje (543) – mag.
3.25 Atleci – mag. sportowy
5.00 Interwencja – mag.

TVP SERIALE

5.25 Rodzinka.pl (96, 97) – serial kom., Polska 2013
6.30 Na sygnale (479, 480)
7.35 Ojciec Mateusz 2 (29)
8.30 Komisarz Alex 2 (18)
9.25 Rodzinka.pl (98) – kom.
10.00 Klan (1445, 1446) – telen.
10.55 Ranczo 8 (96, 97) – obycz.
12.40 Komisarz Alex 2 (19)
13.35 Ojciec Mateusz 29 (380, 381) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 2 (20) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (481, 482) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 8 (98, 99) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 30 (382) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 2 (30) – serial kryminalny, Polska

OBYČAJOWY



21.30 Ranczo 8 (100, 101) – Polska 2014
Kozioł i jego żona ćwiczą w domu przemówienia. Czerepach nabiera przekonania, że tłumy fotoreporterów, które zjawiały się we wsi, zostały nasłane przez politycznych wrogów senatora. **110 min**

23.20 Ojciec Mateusz 30 (383, 384) – serial kryminalny, Polska 2023
1.20 Erynie (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2021
3.15 Wojna zastępca (6) – szpiegowski, Pol. 2025
4.05 Klan (1445) – telenowela, Polska 2008
4.35 Pan Mama (18) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (1, 2) – serial dokum., 2022
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.20 Bolek i Lolek (1, 2) – serial animowany, 1963
7.45 Reksio (2, 5) – serial anim.
8.10 Siedem życzeń (1, 2) – serial przygodowy, 1985
10.30 Akademia Pana Kleksa (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRP 1983
12.10 To nie ze mną (1, 2) – serial obyczajowy, 2022
13.40 Noce i dnie (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1975, wyk. Jadwiga Barańska, Jerzy Brzeczko
17.45 Cztery pancerni i pies (2, 3) – serial wojenny

SENSACYJNY



8.00 Ekstradycja 3 (3, 4)
Henio zaprasza do współpracy młodą hakerkę Cmę. Dziewczyna ustala, że w finansowanie inwestycji w Polsce zamieszany jest Fiduk. Tuwara obawia się o swoje bezpieczeństwo. **135 min**

22.15 Misja Afganistan (9) – serial wojenny, 2012
23.25 Rozmowy kontrolowane – komedia, 1991, wyk. Stanisław Tym, Irena Kwiatkowska
1.35 Drogówka – dramat kryminalny, 2013, wyk. Bartłomiej Topa
4.15 Zwolnieni z życia – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992

AXN

6.05 FBI: Most Wanted 3 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2020
7.35 Agenci NCIS: Hawaje 3 (1, 2) – serial kryminalny
9.20 Castle 2 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2010
11.10 MacGyver 2 (10, 11) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 Agenci NCIS: Hawaje 3 (3, 4) – serial kryminalny
15.05 Agenci NCIS (12, 13) – serial sensacyjny, USA
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 2 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2010

SENSACYJNY



21.05 Zabójca broń 3 (12, 13) – USA 2018
Cole i Roger wyjaśniają sprawę śmierci Marka, który zginął podczas nielegalnej walki. Tuz przed pojedynkiem podano mu środek uspokajający. Trish ma szansę ubiegając się o stanowisko prokuratora okręgowego. **115 min**

23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (11, 12) – krym., USA/Kan.
0.45 Castle 2 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2010
2.40 Zabójca broń 3 (12, 13) – serial sensacyjny, USA
4.35 Walker: Strażnik Teksasu (6) – serial krym.
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 13 posterunek 2 (5, 6)
7.10 Hollywoodgate – dok.
8.45 Misi mokregie
FILM podkoszulka – komedia
9.40 Lilly i kangurek – film
FILM family, Australia 2025
11.25 Hollywood Buzz – mag.
11.55 Fuks – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
13.25 Cat's Eyes (8-ost.)
14.20 Prawda czy fałsz. Psychologia Trumpizmu – film dok.
15.55 making of CANAL+
16.00 Ultimatum Bourne'a
FILM – sens., USA/Niemcy 2007
17.55 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.00 Jason Bourne
FILM – thriller, USA 2016

WOJENNY



20.00 Kontyngent (1)
1993 r. Szwedkie oddziały przybywają do obozu w Bośni. Żołnierze, zamiast podjąć działania w terenie, zostają delegowani do innych, prozaicznych zadań. **45 min**

20.45 Herosi wojny
FILM – thriller, USA 2024
22.30 Jeszcze jeden strzał
FILM – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
0.10 Grindhouse: Planet Terror – horror, USA 2007, wyk. Michael Biehn
1.55 Ex Machina – dramat
FILM s.f., Wielka Brytania 2014

13 ULICA

6.20 Bianca 2 (5, 6) – krym., Wł.
8.40 Na granicy: Potworna matka – krym., Niem. 2021
10.30 Chicago P.D. 11 (10, 11)
12.20 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (7, 8) – sens.
14.10 Bianca 2 (7, 8) – krym., Wł.
16.25 Na granicy: Miłość
FILM do ojczyzny – film kryminalny, Niemcy 2019
18.20 Chicago P.D. 11 (12, 13)
20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (9, 10)
22.00 Niedwidomy detektyw (4)
23.55 Niepokojące zaginięcia: Film Pod presją 4 – dramat kryminalny, Francja 2022
1.50 Na granicy: Miłość
FILM do ojczyzny – film kryminalny, Niemcy 2019
3.45 Bianca 2 (7, 8) – krym., Wł.

POLSAT FILM

6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (130-132)
7.30 Doktor Martin (4, 29)
8.30 Przyjaciółki (313, 314)
10.25 Świat według Kiepskich z Hawajów 5 (159, 160, 225, 226) – kom.
13.00 Ogniem i mieczem – film
FILM historyczny, Polska 1999
16.45 Obsesja – thriller, USA
FILM 2009, wyk. Idris Elba, Beyoncé Knowles
19.00 Alfa – film przygodowy, USA/Kanada/Chiny 2018
21.00 Hanna – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania/Niem. 2011
23.15 Ukrojenie – thriller, USA
FILM 2015, wyk. Anthony Hopkins
1.30 Fala zbrodni (72, 73) – serial sensacyjny, Polska
3.25 Ślad (28, 29) – serial krym.
5.25 Na ratunek 112 (856)

HBO

10.05 Harry Potter i Komnata Tajemnic – film przyg., USA/Wlk. Bryt./Niem. 2002
12.40 Pan Aznavour – dramat
FILM biograficzny, Francja 2024
14.50 Felek i Tola ratują las
FILM – film animowany, Holandia/Belgia/Luksemburg 2024
16.00 Czerwona Jedykna
FILM – komedia przyg., USA 2024
18.00 Everest – film katastrof., USA/Wlk. Bryt./USA/Islandia 2015
20.00 Księgowa 2 – thriller, USA
FILM 2025, wyk. Ben Affleck
22.10 Ród smoka 3 (2) – fantasy
23.10 Ognie – thriller,
FILM Islandia 2025
0.55 Źródło – dram. psycholog., USA/Kanada 2006
2.30 Sprawa Friedy – dramat
FILM hist., Szwajcaria 2024

WARNER TV

6.05 Prawo Agaty 2 (8, 9)
8.05 Teraz albo nigdy! (3)
9.05 Bajer z Bel-Air (20, 21)
10.05 Prawo Agaty 2 (8) – obycz.
11.05 Pełna chata 7 (21, 22)
12.05 Teraz albo nigdy! (4, 5)
14.05 Bajer z Bel-Air 4 (20-23)
16.05 Pełna chata 7 (21-24) – serial komediowy, USA
18.10 Godziny szczytu
FILM – komedia sens., USA 1998
20.00 Co się wydarzyło
FILM w Madison County – melodramat, USA 1995
22.35 Martwa cisza – thriller,
FILM Australia/USA 1989
0.35 Rój – film katastroficzny,
FILM USA 1978
3.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (1, 2) – krym.
5.30 Cudotwórca 4 (1) – kom.

ALE KINO+

9.35 Ciepło – film krótkometraż.
10.00 Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2 (3, 4) – krym.
12.15 Vera 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.05 Opadające liście
FILM – komediodramat,
Niemcy/Finlandia 2023
15.50 Bracia ze stali – dramat
FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
18.15 Vera 5 (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Karen Pirie (1) – krym.
22.05 Kamedesh. Afgańskie piekło – dramat wojenny, USA/Bulgaria 2019
0.35 Dwan (1, 2) – serial przyg.
2.45 Powrót (3) – serial kom.
3.35 Wiarołom – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021
4.50 Meduzy – film krótkometr.
5.05 Kruk. Szeptyszycha po zmroku (1) – serial krym.

CANAL+ FILM

10.15 Kiler-ów 2-6ch
FILM – komedia, Polska 1999
12.10 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
12.15 Riefenstahl – film dokum.
14.15 Masz ci los! – komedia,
FILM Polska 2023
15.45 Mamma mia – kom. muz.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
17.35 Hollywood Buzz – mag.
18.00 Jutro będzie nasze
FILM – komediodramat, Wł. 2023
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Najpierw strzelaj,
FILM potem zwiedzaj – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
21.45 8. mila – dramat obycz.,
FILM USA/Niemcy 2002
23.30 Wspaniałe kilka minut
0.00 Dziki – dramat
FILM przygodowy, Polska 2025

SCI FI

10.00 Kroniki Shannary (3, 4)
11.50 Zagubiona tożsamość (13) – serial s.f., Kan. 2010
12.45 Zagubiona tożsamość 2 (1) – s.f., Kanada 2011-2012
13.40 Grimm 6 (8, 9) – fantazy
15.30 Kroniki Shannary (5, 6) – serial fantazy, USA 2016
17.20 Zagubiona tożsamość 2 (2, 3) – s.f., Kan. 2011-2012
19.10 Grimm 6 (10, 11) – fantazy
21.00 Bibliotekarz: Nowy rozdział (5) – serial s.f., USA
22.00 Bibliotekarz 2:
FILM Tajemnice kopalni Króla Salomona – film przygodowy, USA 2006
23.55 Duża ryba – komediodramat, USA 2003

PARAMOUNT NETWORK

9.25 Policjnia grupa pościgowa 15 (4) – dok.
10.30 Star Trek: Pierwszy kontakt – film s.f., USA 1996, wyk. Patrick Stewart
13.00 Czardziejki (1, 2)
15.00 Gliniarz z Beverly Hills 3
FILM – komedia sens., USA 1994
17.25 Dzień zagłady – film
FILM katastroficzny, USA 1998
20.00 Ojciec chrzestny
FILM – dramat sens., USA 1972
23.45 Ostra jazda
FILM – komedia, USA 2000
1.45 Rambo – film sensacyjny,
FILM USA/Niemcy 2008
3.05 Pasażer – thriller, USA
FILM 2023, wyk. Johnny Berchtold, Merah Benoit

FX

9.00 Z archiwum X (16) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2, 3) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
13.45 Agenci NCIS 10 (3, 4)
15.35 SkyMed (9) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4, 5) – serial krym.
18.18 Na wielkim ekranie
18.20 Z archiwum X (17) – s.f.
19.15 FBI 4 (4) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
22.00 Matlock (13) – serial krym.
22.55 Z archiwum X (17) – s.f.
23.50 Liberator 2 – film
FILM sensacyjny, USA 1995
1.55 Agenci NCIS 10 (4) – sens.

FILMBOX+ ONE

8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (3, 4)
11.00 Panna Scarlet i komisarz 2 (1, 2) – krym.
13.10 Poirot – serial kryminalny
15.30 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (5) – krym.
16.45 Panna Scarlet i komisarz 2 (3) – krym.
17.50 Poirot (1, 2) – serial krym.
20.00 Dobry rok – komediodramat, USA/Wlk. Bryt. 2006
22.35 Nim diabeł dowie się, że nie żyjesz – dramat sensacyjny, USA/Wlk. Bryt. 2007
1.05 Wykidajło – dramat
FILM sensacyjny, USA 1989
3.50 Kodeks zabójcy – film
FILM sensacyjny, USA/Kan. 2018

CANAL+ SERIALE

9.50 Cztery pory lgi (3) – dok.
10.40 Maly Grand Hotel (6)
11.00 Naruto (23-26) – anime
13.00 Naruto Destruction of the Hidden Leaf Village (1, 2) – serial anime, Japonia
14.00 Łąpu capu Extra – pr. rozr.
14.35 13 posterunek 2 (7-9)
16.20 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
16.25 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4 (3, 4) – dok., Niem.
18.25 The Office PL 2 (1-3)
20.00 Emigracja XD (1-4) – kom.
22.00 Oddział dla zuchwałych (5, 6) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.05 Prosta sprawa (1, 2)
2.15 Niewidzialna wojna (1-3)
4.45 Maly Grand Hotel (6)

CANAL+ 360

13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (3) – serial dokum.
14.00 Wykrywacz historii 3 (3)
15.00 Co poszło nie tak (3, 6)
16.00 Supersamoloty bojowe (4) – serial dokumentalny
17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (17) – dok.
17.55 Porzucone konstrukcje (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 Wykrywacz historii 3 (2)
19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (18) – dok.
20.50 Co poszło nie tak (4, 6)
22.00 Grip – w świecie supersamolochów (2)
23.00 Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny

TLC

10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7
11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami – reality show
13.00 Dr Pryszczyla 3
14.00 Dr Pryszczyla 4
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otyłość (2)
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show
20.00 Nie do uwierzenia!

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (57, 58) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 Co ludzie powiedzą (3, 4) – serial komediowy, Wielka Brytania 1990
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (37, 38) – reality show, Polska 2015
12.30 Bogaty dom – biedny dom (132, 133) – reality show, Polska 2025
14.30 10 lat młodsza w 10 dni (1, 2) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (43) – reality show, Pol. 2016

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2016
5.50 Damy i wiesniaczki. PL 8 (13) – fab.-dok., Pol.
6.45 Ślubny marzeń (1) – rozr.
7.45 Dzień dobry wakacje
11.20 Ugotowani (9, 10)
13.30 Kuchenne rewolucje (16, 15) – pr. rozr., Polska
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1, 2) – reality show, Polska 2018
17.05 W czym do ślubu? (1) – pr. rozrywk., Pol. 2020
17.40 Kuchenne rewolucje (13, 1, 2) – pr. rozr., Polska

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Klan z Alaski (5)
11.00 Przetwarz nad Jukonem: Nowa krew
12.00 Włoska kontrola celna (2)
13.00 Ed Stafford: inicjacja
14.00 Nagi instykt przetwania: Elita 3
15.00 Ziomowisko PL 6 (1)
16.00 Teorie spiskowe pod lupą: Kontrola umysłu zabójcy
17.00 Nic do zgłoszenia 4 (8)
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (9)
19.00 Ziomowisko PL 2 (6)
20.00 Ziomowisko PL 3 (1, 2)

TVP HISTORIA

6.30 Był taki dzień (610) – fel.
6.40 Wojownicy czasu
8.30 Czerdziesiątka (11) – serial obycz., Pol. 1975
9.20 Vasa. Okręt widmo (1, 2) – film dokumentalny
11.30 Polskie parki narodowe: Poleski Park Narodowy – serial dokum.
12.05 Wszystkie kolory świata
13.05 Brytyjskie odliczanie do wojny (3) – film dok.
14.00 Królowie (48) – hist., Pol.
14.35 Czerdziesiątka (12) – serial obycz., Pol. 1975
15.40 Sensacje XX wieku

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginięni (57)
7.00 Byli sobie podróżnicy (19-22) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Światyżni kosmici (12)
10.00 Gwiazdy lombardu (10, 1, 2) – reality show
12.00 Apokalipsa – wojny 1945-1991 (5) – serial dok.
13.00 Poszukiwacze historii (5, 6)
14.00 Najsynniejsze akcje bojowe II wojny światowej (1, 2) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka (2, 3)
18.00 Rolnicy. Podlasie (4, 5)

21.00 Skórce na ratunek 8
22.00 Twarz od nowa
23.00 Moje koszarne stopy 2: Haluks z horroru
0.00 Dr Pryszczyla – kulisy
1.00 Nie do uwierzenia!
2.00 Skórce na ratunek 8
3.00 Twarz od nowa
4.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.

18.00 Nasz nowy dom (310, 311) – reality show
20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (19-21)
23.00 Gry małżeńskie (140, 141) – reality show
1.00 Kolaż w ciemno (82, 83) – pr. rozr., Polska
3.00 Więzienie kobiet (106, 107) – serial dokum.

20.50 Jestem z Polski (7) – serial dokum., Pol. 2023
21.50 Jestem z Polski 16 (19)
22.50 Hotel Paradise 6 (19)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (1)
2.00 Nieoczywiste miejsca (11) – serial dokumentalny
2.55 Dieta czy cud? (1, 2)

22.00 Premiera: Nagi instykt przetwania: Mistrzostwa świata (3)
0.00 Od samochodu do domu 2
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Najszybsze pościgi Ameryki
2.50 Królowie asfaltu 11 (11)
3.35 Zoom na architekturę

17.45 Czas honoru. Powstanie (9) – wojenny
18.35 Generał Władysław Sikorski. Tajemnica...
19.40 Polskie parki narodowe
20.10 Officer (4) – serial sens.
21.15 Zapomniane agentki II wojny światowej
22.15 Antoni Patek – patriota i zegarmistrz

20.00 Galileo (21)
21.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczoowie III Rzeszy (4) – dok.
22.00 Człowiek: ewolucja maszyny wojennej (9) – serial dok., Francja 2021
23.00 Mordercy z Hitlerjugend – film dok., Fr. 2019
0.00 Starożytni kosmici (5)

METRO

8.30 Szpital (776, 777) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (345, 346)
12.30 SOS Ekipy w akcji (25)
13.30 Brzydula (21, 22) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (10) – serial obycz., Turcja
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 6 (12) – obycz.
19.00 Kartoteka (12) – fab.-dok.
20.00 Kartoteka 2 (1) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 2 (10, 11) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (5) – krym.
0.20 Zbrodnia z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.15 Szpital (769) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (523, 524) – paradok.

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (2, 3)
9.55 MacGyver 2 (21, 22) – sens.
12.05 Pułapki umysłu 7 – dok.
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.
15.35 Pod pokładem 11
16.35 Dymno: Więcej niż magia
17.50 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (15, 16) – sens.
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show
23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018
0.00 Magia nagości. Polska 4
1.10 Magia nagości – pr. rozrywk.
2.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.15 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.
10.55 Sztuka mięsa – mag. kulin.
13.10 Sąsiedzi kontra sąsiedzi
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 24/24 – maraton kulinarny
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.
18.50 Dzieciście mistrzostwa wypieków 11 – telet. kulin.
19.50 Bojka na plaży 2 – dok.
20.50 Ogniem i patelnią 3
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Akcja: Restauracja!
0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
1.30 Perfekcyjni gospodarze 9

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3
7.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Poszukiwacze dinozaurów
12.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
21.00 Śladami Wielkiej Stopy
23.00 Zaginione miejsca
1.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Poszukiwacze dinozaurów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dżicyz
13.00 Państwa Osi: Droga ku porażce
14.00 Normandia '44: Inwazja (3)
15.00 Alarm na lotnisku: Peru
17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokum.
18.00 Odczławi: Powstanie i upadek nazizmu
19.00 Pustynna porażka Hitlera
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Ukryte pod miastami
22.00 Inżynieria po katastrofie
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Szalona jazda
0.00 Katastrofa w przestworzach: Tragizny lot testowy

BBC EARTH

12.20 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.
13.20 Mroźna planeta – dok.
14.25 W okowach mrozu 3 – dok.
15.25 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
16.25 Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.
17.40 Dziecięce zakątki Ziemi – serial dokumentalny
18.45 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.
19.45 Pociągami przez starożytną Grecję – dok.
20.55 Życie na pustkowiu: powroty 4 – serial dokum.
21.55 W okowach mrozu 3 – dok.
22.55 Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.

WP

9.50 Pogoda
10.00 W bunkrze Hitlera: Ostatnie dokumenty – dok.
11.00 Nieopoję: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 5
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.55 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnia w Alpach 4 (3)
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.50 Pogoda
22.00 Przebojowe kabarety
23.00 Mistrzowie Kabaretu 11
0.00 Tajemnice polskich morderstw: Śmierć we śnie

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (11) – kom.
10.30 Wzięnie – serial dokum.
11.15 Poirot 12 (3) – serial krym.
15.00 Świat według Bundych 7 (157) – serial komediowy, USA
15.30 Świat według Bundych 8 (158-162) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (8-11) – kom.
21.00 Zdrady (3) – serial paradok.
22.00 Ślad (37, 38, 102) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Zarobić na remoncie 10
11.40 Usterka 11 (6, 7) – fab.-dok.
13.05 Moje miasto, mój dom 8
15.05 Mieszkanie na miarę 2
17.00 Polowanie na ogród 7
17.35 Polowanie na ogród – rozr.
18.10 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
19.05 Będzie pięknie – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje 3
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 7 – program rozrywkowy
23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 – program rozrywkowy
0.45 Kupujemy dom na plaży 29 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.10 Kobieta na krańcu świata
12.30 Ciężarówka przez Stany
14.55 Brazylijskie uczy uliczne z Andyem Batesem – dok.
17.00 Człowiek kontra świat – serial dokumentalny
18.00 Japonia na talerzu – dok.
19.00 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny
21.05 Birminghamy – serial dok.
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.55 Człowiek kontra świat
1.55 Japonia na talerzu – dok.
3.00 Birminghamy – serial dok.
5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Zwierzęta parków narodowych USA – dok.
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najdziwniejsze zwierzęta świata: Zabójcze i podstępne
13.00 Dzikie obliza Ameryki
13.30 Zwierzęcy geniusze – dok.
14.00 Sekretne życie osmiornic
15.00 Walki zwierząt: Plan ataku
16.00 Dzieciak Ameryka: Góry
17.00 W świecie szympanosów
18.00 Amazonia (1) – film dokum.
19.00 Królestwo drapieżników: Rebella: Wewnętrzny wróg
20.00 Niszczycielskie żywioły 2
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzikie obliza Ameryki
2.30 Zwierzęcy geniusze – dok.

POLSAT WIASAT HISTORY

12.00 Zaginione miasta Biblii (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
14.10 Życie rzymskiego żołnierza
16.25 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.35 Punkty zwrotne II wojny światowej: Przędz burzą
18.40 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Przekroczyć Ren – serial dok.
19.50 Sanxingdui: zaginione miasto – film dokum., Francja
21.00 Naziści: korzenie zła
22.05 Kleopatry: tajemnicza władczyni
23.20 Hitler i jego władza

CANAL+ KUCHNIA

14.25 ABC gotowania – kuchnia francuska – mag.
14.50 U sąsiadów w kuchni 12
15.45 Z pola na stół 2 – serial dok.
16.40 Jamie Oliver: Jedz na zdrowie – serial dokum.
17.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.25 Maximum Foodie 4 – dok.
19.00 M jak mięso 6
19.25 M jak mięso 8 – serial dok.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10
23.55 M jak mięso 10 – mag.

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 16
14.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Tkaninowe kreacje – mag.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
22.30 Patent na zielenie – mag.
22.55 Daleko od miasta 14 – dok.
23.20 Podzielić M2 2 – mag.

SUPER POLSAT

11.00 SuperLudzie – serial dokum.
12.00 Świat według Kiepskich (433-436) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (501, 502, 545, 546) – kom.
20.00 Ziomiarze – serial dokum.
21.00 Nieobliczalny – film sens., FILM USA/Rumunia 2006
23.00 Na poludnie od nieba
23.00 Na poludnie od nieba
1.25 Świat według Kiepskich (363-367) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI

14.00 Omnibus – szybci i mądry – teleturniej
14.35 Omnibus – szybci i mądry – dogrywka
15.00 Piękno, zgłoś się!
15.30 Ojciec Mateusz 34 (439, 440) – serial kryminalny
17.30 Wyspa Świętej Heleny
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (291)
20.30 Wichrowe wzgórze (272)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (264) – serial obycz.
22.30 Figurant – dramat obyczajowy, Polska 2023

PLANETE+

13.45 Ocalić raj: Biagos – dok.
14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Potomak – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 8 – serial dokum.
16.55 360° Świat bez granic – serial dokumentalny
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.45 Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw (1) – film dokumentalny
19.45 Homo plasticus – film dok.
20.50 Kto zapłacił za II wojnę światową? – film dokum.
22.00 TikTok. Chińska superbroń – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.20 Korona Gór Polski 2
12.55 Tajemnice samolotów prezydenckich – film dok.
13.55 Szmaragdowe wyspy (2)
14.55 Król Jak: Narodziny
15.45 Przyczyny upadku cywilizacji Majów – dok.
16.50 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem
17.50 Sanatorium miłości 4
18.50 Grzesiuk, chłopak z ferajny – film dokum., Pol.
20.00 Największe wycieczkowce świata – film dokum., Fr.
21.05 W objęciach lodu – dok.
22.10 Lucia w pajęczej sieci

TVP SPORT

6.05 Mundial 2026
- Legendy miejskie

6.40 Piłka nożna:
Mistrzostwa świata 2026
- mecz 1/16 finału

9.00 Mundialowy poranek
- magazyn piłkarski

10.15 Piłka nożna:
Mistrzostwa świata 2026
- mecz 1/16 finału

12.35 Polska Liga Żeglarska
- magazyn sportowy

13.05 Piłka nożna:
Mistrzostwa świata 2026
- mecz 1/16 finału

15.30 Dzień na mundialu
- magazyn piłkarski

EUROSPORT 1

10.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze
- bouldering kobiet - finały

11.00 Snooker: Turniej Scottish Open - finał: Chris Wakelin - Chang Bingyu

13.00 Cycling Show - mag.

13.30 Kolarstwo: Tour de France - 14. etap

15.30 Cycling Essential Stories - mag. sportowy

15.45 Kolarstwo: Tour de France - 16. etap

18.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze
- prowadzenie - finały

POLSAT SPORT 1

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 1. rundy

9.00 Polsat Mundial Cast
- magazyn piłkarski

10.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 1. rundy

11.00 Halo, tu Wimbledon
- magazyn tenisowy

12.00 Kronika Wimbledonu
- magazyn tenisowy

13.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- studio (live)

14.30 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy (live)

16.30 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy (live)

TVP ABC

10.20 Bajki Bolka i Lolka
10.30 Bolek i Lolek
na wakacjach

10.45 Rodzina Treflików

11.35 Stacyjkowo

11.55 Pszczółka Maja

12.25 Domisie

13.00 Przyjaciele

13.20 Tru i Tęczowe Królestwo

14.30 Oli i Luna

14.55 Oktonauci

15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść?

15.40 Billy - chomik, który został kowbojem

16.05 Pat i świat

MINIMINI+

10.51 Basia
11.02 Basia 2

11.17 Koci domek Gabi

11.45 Mush-Mush i Grzybaszki

12.10 Strażak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyny 2

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyny 3

13.30 Koci domek Gabi

13.55 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia 2

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazu, pieski, gazu!

15.10 Baranek Shaun

15.36 Jeżyk Happy

15.55 Mały Charlie

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.00 15 na żywo

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.

20.20 Fakty o świecie

17.00 Piłka nożna: MŚ 2026 - 1/16 finału (live)

21.50 Piłka nożna: MŚ 2026 - 1/16 finału (live)

0.45 Mundial 2026
- Legendy miejskie

1.15 Piłka nożna: MŚ 2026 - 1/16 finału (live)

4.45 Boks: Gala w Meksyku: O. Valdez - R. Medina

20.00 Snooker: Turniej Scottish Open - finał: Chris Wakelin - Chang Bingyu

22.00 Kolarstwo: Tour de France - 14. i 16. etap

0.00 Snooker: Turniej Scottish Open - finał: Chris Wakelin - Chang Bingyu

1.30 Kolarstwo: Tour de France - 14. i 16. etap

18.30 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy

1.00 Boks

16.35 Rev i Roll

17.05 Pszczółka Maja

17.30 Petroni: Obroncy zwierząt

18.00 Kucharz Shane

18.25 Leo da Vinci 2

19.00 Pysz i Bill

21.50 Czterdziestkie miasteczko Pinokia

19.25 Piotruś Królik

16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George 6

17.00 Tomek i przyjaciele 20

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei

18.50 Baczne oczka

19.05 Kicia Kocia 2

21.00 Polska i świat

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.27 Biznes - pr. publicyst.

0.45 Fakty po Faktach

1.20 Kropka nad i - pr. publ.

1.50 Tak jest - pr. publicyst.

2.50 Nowa Maja w ogrodzie

3.10 Akademia ogrodnika

3.20 Kropka nad i - pr. publ.

CANAL+ SPORT

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech - Legia

8.20 Premier League Stories

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska

13.30 Magazyn PGE Ekstraliga

15.05 Ligomistrzowe historie (1)

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska

18.00 Magazyn PGE Ekstraliga

20.00 Premier League Stories (47)

20.45 Liderzy. W centrum gry (1)

21.50 Sporty walki: ONE Friday Fights 160

22.55 Ligomistrzowe historie (3)

23.50 Liga+ Extra

2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Jagiellonia Białystok - Górnik Zabrze

EUROSPORT 2

11.00 Kolarstwo: Tour de France

13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze
- prowadzenie - finały

15.00 Triathlon: T100 World Tour - Gold Coast

17.00 Snooker: Turniej Scottish Open - finał: Chris Wakelin - Chang Bingyu

19.00 Cycling Show

19.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide

20.00 Kolarstwo: Tour de France - 14. i 16. etap

22.00 Discovery golf

22.30 Snooker: Turniej Scottish Open

0.00 Kolarstwo: Tour de France - 16. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 1. rundy gry pojedynczej

8.30 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 1. rundy gry pojedynczej

11.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 1. rundy

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy (live)

16.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy (live)

18.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy (live)

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Sonic Prime

8.40 Harmidom 6

9.30 Harmidom

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy

10.25 Niebezpieczny Henryk

10.55 Niebezpieczny Henryk 2

11.20 That Girl Lay Lay

11.50 Harmidom 6

12.45 Harmidom 3

13.05 SpongeBob Kanciarstoptory 14

14.30 Harmidom 3

15.30 Sonic Prime

16.00 SpongeBob Kanciarstoptory 15

16.25 SpongeBob Kanciarstoptory 12

16.40 Patryk Rozgwiazda Show

17.00 Marsupiliami

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli
- na ratunek!

8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3

9.25 Było sobie życie

9.55 Charlotte i trzy muszkieterki

10.26 Angelo rzadzi

10.52 Siostry 2

11.22 Polly Pocket 6

12.16 Charlotte i trzy muszkieterki

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

13.13 Kumple z dżungli
- na ratunek!

13.39 Polly Pocket 6

14.22 Dinuś i Lusja

14.50 Siostry 3

TVP Info_ TVP INFO

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrywacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Kontrapunkt

19.00 Kontrapunkt - Ring wolny

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

8.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg - mecz finałowy gry pojedynczej

16.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg

2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Radomiak Radom - Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 1

9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC - Inter Mediolan

11.00 Formula 3: Grand Prix Austrii

12.30 Formula 2: Grand Prix Austrii

13.40 Made in Italy (15)

14.00 Formula 1: Grand Prix Austrii

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

18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka - mecz: 1. FC Köln - Bayern

20.00 Made in Italy (16)

20.25 F2: Chasing the Dream

20.40 Formula 1: Grand Prix Austrii

22.40 Ligue 1 Show (35)

23.10 Made in Italy (8, 7, 6)

0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1-3)

POLSAT SPORT 3

8.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 1. rundy gry pojedynczej

10.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 1. rundy

12.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy (live)

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy (live)

16.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy (live)

18.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy (live)

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon
- mecz 2. rundy

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl 2

8.45 Barbapapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2

10.10 Przygody Misia Paddingtona 3

11.00 Małe Królestwo Bena i Holly

11.30 Dora 4

11.55 Rubie i jego ekipa 3

12.25 Psi Patrol 2

12.54 Swinka Peppa 8

13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2

14.35 Zwierzęce zagadki

15.05 Rogata ekipa 2

16.00 Swinka Peppa 5

16.10 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 4

8.30 Klub Myszkki Miki Plus

9.00 Jej Wysokość Zosia 4

9.30 Klub Myszkki Miki Plus

10.00 Blue 3

11.00 Jej Wysokość Zosia 4

11.30 Psia Brygada

12.00 Spidey i superkumple 4

12.30 Blue 3

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Superkoty 3

14.30 Jej Wysokość Zosia 4

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 4

16.00 Blue 3

17.00 Klub Myszkki Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia 4

18.00 Spidey i superkumple 4

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień

10.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.10 Więcej „Wydarzeń”

16.30 Punkt widzenia Jankowskiego

18.00 Punkt widzenia Szubartowicza

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debata Gozdyry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

6.00 Liga+ Extra

8.10 Zuzel: PGE Ekstraliga - mecz: KS Toruń - Włókniarz

11.00 Ligomistrzowe historie (3)

12.00 Snooker: Championship League (live)

17.15 Premier League Stories (46)

18.00 Snooker: Championship League (live)

23.15 Magazyn Metalkas

2. Ekstraliga

0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech - Legia

2.45 Premier League Stories (47)

ELEVEN SPORTS 2

10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Auxerre - PSG

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern - Hoffenheim

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan - SSC Napoli

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk - FC Bayern Monachium

18.00 Formula 1: Grand Prix Austrii

20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 - Inter

22.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (4-6)

0.00 Piłka nożna: Liga francuska - mecz: PSG - Lille OSC

POLSAT PLAY

6.00 Budowlaniec

6.30 Kolowrotek

7.00 Dorwać tuńczyka

9.00 Wuj magazynewe 15

10.00 Wojny kontenerowe

11.00 Hardkorowy lombard

14.00 Polacy za granicą

16.00 Złomiarze

18.05 Poszukiwacze historii

20.00 Zawód glina

21.00 Złomiarze

22.30 Więzienie

22.30 Łowca pedofiliów

23.00 Więzienie

4.00 Starożytni kosmici

TVP TURBO

11.15 101 napraw

12.15 Jezdzić, obserwowac

13.00 Mobilni mechanicy

14.30 Zawodowi handlarze

16.00 Wojny samochodowe

18.00 Raport Turbo

18.15 Z drugiej ręki

19.45 Moto kombat

20.30 Zawodowi handlarze

21.15 Naprawy nie do naprawy

22.00 Raport Turbo

22.15 Jezdzić, obserwowac

23.45 Duda kontra Szafranski

0.30 Nauka jazdy

1.00 101 gadzietów motoryzacyjnych

TVP

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: Śniadanie u Tessy - melodramat, Niemcy 2024, rez. Karola Meeder

21.50 Kino TVS: Rosamunde

FILM: Pilcher: Weże w raju - melodramat, Niemcy 2013, rez. Heidi Kranz

23.35 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział

TRVM

16.00 Informacje dnia

16.10 Na zdrowie

16.30 Rozmowy o edukacji

17.00 Po stronie prawdy

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.20 Odnaleźć siebie

19.30 Bóg z nami

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myśląc Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Przetrawiliśmy

22.30 Był człowiek posłany

MODA NA SPORTOWO

Ruszaj się... stylowo!

Jeszcze 100 lat temu sportowe ubrania były przeznaczone tylko dla czempionów. Dziś nie wyobrażamy sobie życia bez legginsów, bluz z kapturem, adidasów czy dresów.

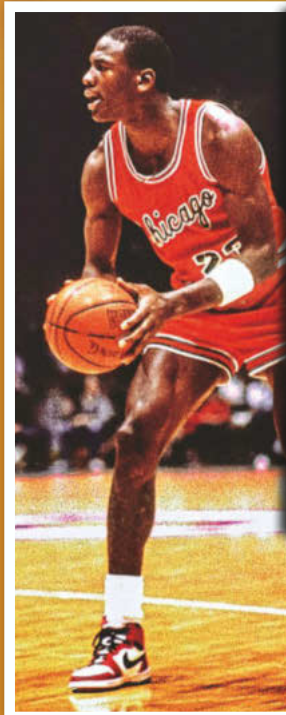
SPÓDNICA DLA WYGODY

Na początku XX wieku tenis był sportem dla bogaczy. Z czasem zaczęto rywalizować podczas rozgrywek, więc elegancie, niepraktyczne stroje trzeba było zastąpić czymś wygodniejszym. Rewolucją była plisowana spódnica, jaką Jean Patou zaprojektował dla mistrzyni rakiety Suzanne Lenglen (zdz.). Dzięki temu jej gra stała się bardziej dynamiczna.



PODNIĘBNE BUTY

Gdy w 1984 roku Michael Jordan (zdz.) podpisał kontrakt z wówczas mało znaną firmą sportową, nie spodziewał się, że zaprojektowane dla niego buty staną się jednym z symboli jego sukcesu. Każdy fan fenomenalnego koszykarza chciał mieć sneakersy Air Jordan od Nike! Od debiutu sprzedano na świecie ponad 150 milionów par, a zainteresowanie nimi nie słabnie, mimo że Jordan zakończył karierę ponad 20 lat temu!



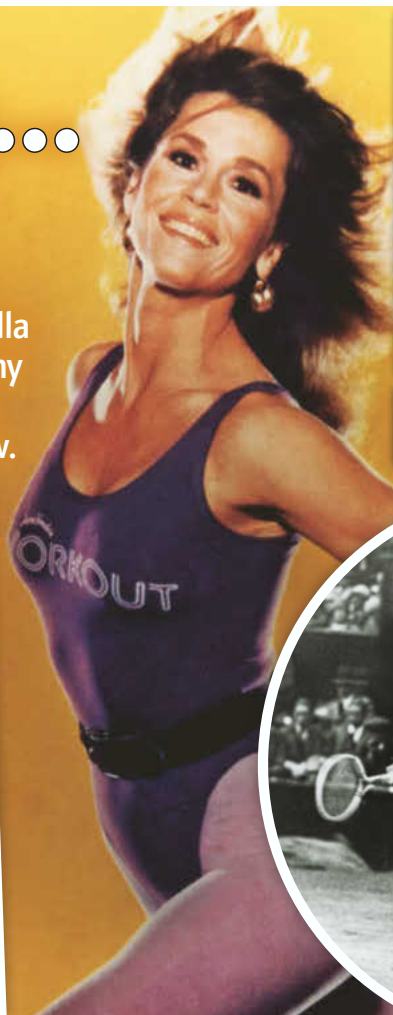
KOSZULKĄ W KLUBOWYCH BARWACH

Piłka nożna jest najpopularniejszym sportem wszech czasów i ma 4-5 mld kibiców! Każdy wielbiciel piłkarskiego klubu marzy, by mieć koszulkę swoich idoli. Nieraz widzimy fanów w replikach koszulek Roberta Lewandowskiego (zdz.) czy Cristiana Ronaldo.



BODY BEZ WSTYDU!

Kiedy w latach 80. w USA przyszła moda na aerobik i ćwiczenia w siłowniach, wszyscy zapragnęli mieć idealną sylwetkę. Królową fitnessu została wówczas Jane Fonda (zdz.), wydając serię kaset z ćwiczeniami poprawiającymi wygląd brzucha, ud i pośladków. Fonda zachwycała nas w obcisłym kostiumie z lycry, a fanka tzw. „body” była m.in. księżna Diana, wywołując tym niemały skandal na angielskim dworze...



MODA NA SPORTOWO CZ 2.07
godz. 20.00 TVP DOKUMENT

POLO NA KORCIE I... NA SALONACH

Tenisista René Lacoste (zdz.) to nie tylko wielokrotny zwycięzca turniejów wielkoszlemowych, ale też utalentowany projektant. Sam modyfikował swoje stroje, by pozwalały mu na większą swobodę. Sensacją wywołał, gdy obciął rękawy swojej koszuli, by nie krępowały ruchów. Tak powstało polo, które kojarzy nam się z wygodną elegancją.



DRES JAKO STYL ŻYCIA

Projektant Karl Lagerfeld był pewien, że jeśli kiedykolwiek dresy wejdą do kanonu mody, świat legnie w gruzach. Mimo jego obaw szybko przestały być strojem jedynie sportowców. Dziś zakładamy je nie tylko w niedzielne popołudnia dla wygody czy na szybkie zakupy – nadają się też... na czerwone dywany! Szczególnie upodobali je sobie celebryci, m.in. Paris Hilton (zdz.).



Dramatyczna diagnoza

➔ GÓRSKI LEKARZ 19
CZ 2.07 godz. 11.55
STOPKLATKA

Najnowszy sezon serialu „Górski lekarz” zaczyna się w dniu pogrzebu dziadka Rolfa Pflügera. Lilli Gruber (Ronja Forcher) trudno pogodzić się z jego stratą. Chciałaby spełnić ostatnią wolę zmarłego i przejąć jego firmę, zajmującą się sprzedażą produktów rolnych. Niespodziewanie jej plany krzyżuje córka Rolfa – Caro. Tymczasem doktor Martin Gruber (Hans Sigl) musi się zająć rodzeństwem, którego rodzice właśnie się rozstali. Mia niespodziewanie dostaje bardzo wysokiej gorączki, a jej starszy brat Noah doznaje silnego ataku padaczki i trafia do szpitala. Ich choroby są wynikiem wady genetycznej – oboje pilnie potrzebują przeszczepu szpiku kostnego.

MJ

Nowy sezon



W trudnych chwilach Lili pociesza David (Frédéric Brossier).

Martin wspiera swojego przyjaciela Alexandra (Mark Keller, z prawej), który jest rozczarowany swoim małżeństwem.



Nowy sezon

Jaka tajemnica z przeszłości łączy Reese'a i Tristana?

SKYMED 2

Chaos w szeregach

➔ SKYMED 2 CZ 2.07
godz. 15.35 FX

SkyMed rozszerza swoje usługi ewakuacji medycznej na nowy obszar, wprowadzając niemałe zamieszanie wśród ekipy. Dodatkowo do zespołu dołączają nowi członkowie załogi lotniczej – pilot Reese (Ryan Ali, zdj.) o pseudonimie Skippy oraz ratowniczką medyczną z Ontario, Stef (Sydney Kuhne). Szczególnie

postać Skippy'ego wprowadzi chaos w życie uczuciowe bohaterów, kiedy mężczyzna pocałuje na powitanie Tristana (Kheon Clarke)! Natomiast Hayley (Natasha Calis) po tragicznej diagnozie zgodzi się na wykonanie podwójnej mastektomii. Prawdę o operacji zachowa jednak w tajemnicy przed kolegami ze SkyMed... Serial można obejrzeć także na SkyShowtime.

PM

DZIEŃ, W KTÓRYM UMARŁA GWIAZDA ROCKA

Ikona muzyki

➔ DZIEŃ, W KTÓRYM UMARŁA GWIAZDA ROCKA CZ 2.07
godz. 18.15 TVP KULTURA

55 lat temu w Paryżu zmarł Jim Morrison, wokalista legendarnego zespołu The Doors i autor tekstów m.in. „Riders on the Storm”, „Hello, I Love You” i „Light My Fire” (z R. Kriegerem). Z tej okazji TVP Kultura pokaże dwa dokumenty o Morrisonie. Pierwszy opowiada o jego

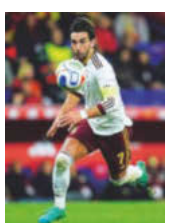
talencie, karierze, problemach z narkotykami i alkoholem, i ucieczce ze Stanów przed więzieniem do Paryża. Na pobycie nad Sekwaną i tajemniczej śmierci muzyka, 3 lipca 1971 roku, skupia się drugi film: „Jim Morrison – ostatnie dni w Paryżu” (godz. 22.15). Usłyszymy wypowiedzi przyjaciół artysty i dziennikarzy, i zobaczymy The Doors na archiwalnych nagraniach. MP



Jim Morrison był wokalistą The Doors, poetą, ale też człowiekiem przytłoczonym sławą.

TVP 1

- 5.05 Złoty chłopak** (324) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.55 Akacyjowa 38** (888) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Dobre historie:** Szkoła Świętej Tereski – magazyn, Polska 2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda info**
- 8.20 Janosik** (3): W obcej skórze – serial przygodowy, Polska 1973
- 9.15 Ranczo 6** (71): Dzieci rewolucji – serial obyczajowy, Polska 2012
- 10.10 Komisarz Alex 7** (79) – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.05 Ojciec Mateusz 15** (189): Przemiana – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się oplaca** – magazyn
- 13.00 Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 14.00 Złoty chłopak** (325) – 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 Dziedziectwo** (966) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (903) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.50 SPORT

Piłka nożna
Na murawie Los Angeles Stadium możemy być świadkami piłkarskiego spektaklu z udziałem reprezentacji Hiszpanii. Jeśli mistrzowie Europy zrobią swoje i wygrają grupę H, na starcie fazy pucharowej czeka ich najprawdopodobniej pojedynek z Austrią lub Algierią. **160 min**



23.30 DOKUMENT

Biało-Czerwoni z Chrząstawy
LZS Chrząstawa to prawdopodobnie jedna z najbardziej ekscentrycznych drużyn w Polsce. Składający się z amatorów zespół ma najgorsze wyniki w województwie łódzkim i traci mnóstwo bramek w każdym meczu. Kryształ Kamiński prezentuje osoby, które tworzą ten niezwykły klub. **65 min**



0.50 SPORT

Piłka nożna
Na Toronto Stadium o awans do 1/8 finału pocalczą drużyny, które zajęły drugie miejsca w grupach K i L. Najbardziej prawdopodobnym scenariuszem jest starcie reprezentacji Chorwacji i Kolumbii. **150 min**

TVP 2

- 4.55 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025
- 5.30 M jak miłość** (1786) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Operacja zdrowie** (73): Cukrzyca typu pierwszego – magazyn medyczny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia** (3345) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (29, 30): Dzień Ojca; Muzykoterapia – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (867): Co nas nie zabije – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (424) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (135) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3346) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Kocham Cię, Polsko!** (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.25 Daleko od szosy** (4): Oczekiwanie – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok)
- 23.50 Człowiek z magicznym pudełkiem** – dramat s.f., Polska 2017, reż. Bodo Kox
- 3.40 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2021
- 3.40 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2025 **4.10**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3346)
W związku Oliwki i Tomka narasta napięcie. Dominika próbuje skłonić Renatę do walki z uzależnieniem. Daniel (Marcin Bikowski, zdj.) ostrzeża ją, że jeśli będzie ograniczała jego kontakty z Emilem (Artem Malaschuk, zdj.), wkroczy na drogę sądową. **40 min**



20.55 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (4)
W drużynie Filipa Gurlacza do rywalizacji stają Katarzyna Ankudowicz (oboje na zdj.), Ania Rusowicz i Joanna Moro. Natomiast w ekipie Michała Koterskiego zobaczymy Tomasza Oświecińskiego, Łukasz Zagrobelnego i mecenasa Piotra Kaszewiaka. Muzycznym gościem odcinka będzie Red Lips. **90 min**



22.25 OBYCZAJOWY

Daleko od szosy (4)
Leszek (Krzysztof Stroiński, zdj.) odwiedza Anię w Łodzi. Czuje się obco w nowym środowisku. Postanawia zrezygnować z nauki. Dziewczyna przywraca mu wiarę w siebie. **85 min**

POLSAT

- 4.35 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (314, 316): Dziewictwo na sprzedaż; Zapłata za krzywdy – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1245, 1246) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 11.35 Gliniarze** (862, 863): Pranie brudów; Powrót gangstera – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1492, 1493): Marionetki; Moje prawo – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1059, 1060): Pociąg do zła; Niespełnione marzenie – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta** – komedia romantyczna, USA 2005, reż. Andy Tennant, wyk. Will Smith, Kevin James, Amber Valletta, Eva Mendes (patrz obok)
- 22.20 Moja dziewczyna wychodzi za mąż** – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Paul Weiland, wyk. Patrick Dempsey, Michelle Monaghan, Kevin McKidd, Sydney Pollack (patrz obok)
- 0.45 Pitch Perfect** – komedia muzyczna, USA 2012, reż. Jason Moore
- 3.15 Nasz nowy dom** (371) – reality show, Polska 2026



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze (1059, 1060)
Do komendy trafia anonim. Adam (Aleksander Mackiewicz, zdj.) i Olga wracają do zamkniętego śledztwa, w którym śmierć mężczyzny na torach zakwalifikowano jako samobójstwo. Autor listu utrzymuje, że doszło do morderstwa. **130 min**



19.55 KOMEDIA

Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta
Pewny siebie Alex (Will Smith, zdj.) doradza klientom, jak uwodzić kobiety. Z każdego potrafi zrobić podrywacza. Kiedy poznaje dziennikarkę Sarę (Eva Mendes, zdj.), traci dla niej głowę. Problem w tym, że wybranka jest odporna na jego sztuczki. On jednak nie daje za wygraną. **145 min**



22.20 KOMEDIA

Moja dziewczyna wychodzi za mąż
Podrywacz Tom (Patrick Dempsey, zdj.) dowiaduje się o zaręczynach przyjaciółki, Hannah (Michelle Monaghan, zdj.). Uświadamia sobie, że ją kocha. Postanawia nie dopuścić do ślubu. **145 min**

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1686) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (24) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (8) – program rozrywk., Pol. 2020
- 12.35 Ukryta prawda** (1465, 1466, 1719) – serial paradokumentalny, Polska Anita i Paweł decydują się wziąć ślub po kilku miesiącach znajomości. Mija rok. Kobieta pragnie dziecka. Kiedy mąż dowiaduje się, że Anita odstawiła tabletki antykoncepcyjne, jest wściekły. **190 min**
- 15.45 Detektywi** (103) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Z konta 75-lletniej Leokadii zniknął milion złotych. Jej wnuk prosi o pomoc śledczych. Okazuje się, że w mieszkaniu seniorki przebywał mężczyzna oferujący darmowy program antywirusowy. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (59) – serial obyczajowy, Polska 2025 Daria czuwa przy matce, która powoli wraca do siebie, choć wypiera problem z alkoholem. Lekarka próbuje porozmawiać z ojcem, który bagatelizuje sytuację. Na SOR trafia kobieta po punkcji jajników. **65 min**
- 17.55 Mode gliny** (11) – serial kryminalny, Polska 2026 Szymon ratuje nastolatka, który chciał odebrać sobie życie. Dręczący go poczucie winy po tajemniczym zdarzeniu w lesie. Zniknęli jego znajomi, z którymi kręcił amatorски film. Policja znajduje ciało jego zastrzelonego kolegi. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów (patrz obok)
- 20.15 Na Wspólnej** (4239) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Kuchenne rewolucje** (4) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
- 22.00 Lepiej późno niż później** – komedia, USA 2003, reż. Nancy Meyers, wyk. Diane Keaton, Keanu Reeves, Jack Nicholson, Amanda Peet (patrz obok)
- 0.35 OSS 117: Kair, gniazdo szpiegów** – komedia, Francja/Belgia 2006, reż. Michel Hazanavicius
- 2.30 Uwaga!** – mag. reporterów
- 2.45 Największe polskie katastrofy** (3) – serial dokumentalny, Polska 2020
- 3.35 Detektywi** (103) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.25 Recepta na stary dom** (6) – program rozrywk., USA 2018
- 4.55 Nauka jazdy** 5 (13) – pr. rozrywk., Polska 2022



19.55 MAGAZYN

Uwaga!
W jednym z ostatnich odcinków dziennikarke przedstawili historię ogromnego sukcesu Mai Chwalińskiej na kortach Rolanda Garrosa. Polska tenisistka skradła serca kibiców z całego świata. Reporterzy dowiedzieli się, jak zaczynała karierę i co o Mai mówią jej rodzice. **20 min**



20.50 ROZRYWKWA

Kuchenne rewolucje (4)
Bistro Kociołek w Mrokowie, prowadzone przez trzydziestoletniego Maćka, zmagają się z brakiem klientów poza porą obiadową. Atmosferę pogarsza włamanie do lokalu i kradzież osiemdziesięciu rolad, co dodatkowo komplikuje sytuację przed planowaną rewolucją Magdy Gessler (zdj.). **70 min**



22.00 KOMEDIA

Lepiej późno niż później
Podstarzały kobieciarz Harry (Jack Nicholson, zdj.) dostaje ataku serca w letnim domu kochanki. Kłopotliwym gościem musi zająć się Erica (Diane Keaton, zdj.), matka dziewczyny. **155 min**

- 6.00 Policjanci z Miami 2** (23) – serial kryminalny, USA 1985
- 7.00 Policjanci z Miami 3** (1): Gdy Irlandczycki placzą – serial kryminalny, USA 1986, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (4, 5): Rzyko; Naga prawda – serial sensacyjny, Niemcy Dawny partner Semira, Frank, przez lata wierzył, że popełnił przestępstwo. Okazało się, że policja zatrzymała już kogoś innego. Teraz Frank walczy o swoje dobre imię. **120 min**
- 10.00 Maria z przedmieścia** (43, 44) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (108) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Cecilia dowiaduje się o chrzcie wnuka. Doradza córce powrót do męża. Olga prosi Adriana o odwiedzenie Purity w klasztorze. Omar spotyka w hotelu Ivette. Dziewczyna całuje go, ale on ją wygania. **60 min**
- 13.00 Wspólnie stulecie** (42) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (27) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (526, 527) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kurierzy** (28) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Seniorki Leokadia i Marianna podejrzewają, że ich blok jest nawiedzony. Postanawiają na własną rękę wypędzić złe duchy. W swój plan angażują Adama, który przywozi im talizmany ochronne. **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: jeden z mężczyzn ginie, a inny staje się podejrzanym. Tymczasem Kazimierz czeka na wyrok. **120 min**
- 20.00 Kickboxer: Zemsta** – film sensacyjny, USA 2016, reż. John Stockwell, wyk. David Bautista, Alain Moussi, Gina Carano, Jean-Claude Van Damme (patrz obok)
- 21.55 Legionista** – film przygodowy, USA 1998, reż. Peter MacDonald, wyk. Jean-Claude Van Damme, Nicholas Farrell, Steven Berkoff, Adewale Akinnuoye-Agbaje (patrz obok)
- 23.55 Miasto odkupienia** – film sensacyjny, USA 2014, reż. Keith Parmer, wyk. Lennie James, Jean-Claude Van Damme, Mindy Robinson, Alfred Molina (patrz obok)
- 2.05 Lombard. Życie pod zastaw 18** (961) – obycz.
- 3.00 Dzielnica strachu 9** (399) – serial kryminalny, Pol. 2025
- 4.00 Zobacz to!**
- 20.00 Sensacyjny Kickboxer: Zemsta**
Eric Sloane (Darren Shahlavi) ginie podczas brutalnego starcia na ringu. Jego młodszy brat Kurt (Alain Moussi, zdj.), świadek zdarzenia, poprzysięga zemstę. Rozpoczyna intensywne treningi pod okiem byłego nauczyciela brata, mistrza Duranda (Jean-Claude Van Damme). **115 min**
- 21.55 Przygodowy Legionista**
Marsylia, 1925 rok. Wbrew umowie zawartej z mafiosom młody bokser Alain (Jean-Claude Van Damme, zdj.) wygrywa sprzedaną walkę. Musi uciekać. Zaciągają się do Legii Człowiek i trafia do Afryki. Wkrótce przybywa tam nowi legioniści, wśród nich dawny rywal Alaina z ringu i organizator walki. Pragną zemsty... **120 min**
- 23.55 Sensacyjny Miasto odkupienia**
Cztery skazańcy uciekają z więzienia. Trafiają do miasteczka na pustyni, gdzie seryfem jest Bishop (Lennie James, zdj.). Wraz z ich przybyciem senna miejscowość zmienia się w plac boju. **130 min**



20.00 SENSACYJNY



21.55 PRZYGODOWY

- 5.30 Ten moment** (49) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (766-768) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1332, 1433, 1434) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1081-1083) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (116): Anioł stróż – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 20-latek prosi o odnalezienie dziadków od strony nieznanego ojca. Anna i Katarzyna trafiają do stadyni, w której przed laty pracował jego rodzic. Na jaw wychodzi szokująca prawda. **60 min**
- 15.00 Szpital** (770, 771) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (500): Śmierć za śmierć Iwona przebywała w szpitalu psychiatrycznym. Jest oskarżona o zamordowanie pacjenta. Prokurator twierdzi, że działała z premedytacją – symulowała chorobę, żeby trafić do placówki i zrealizować swój plan. **60 min**
- 18.00 SOS. Ekipy w akcji** (12) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci zostają wezwani przez właścicielkę sklepu, która widziała uliczną awanturę. Inny patrol prowadzi poszukiwania ośmiolatki. Matka zaginionej twierdzi, że córka została porwana przez swojego ojca. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1523) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Rodzina Pawła jest uzależniona od internetu. Jego żona proponuje, żeby odcięli się od wirtualnego życia i wyjechali na wieś do przysiadła. Wkrótce mężczyzna odkrywa, że córka publikuje filmiki, a partnerka zamawia kosmetyki. **60 min**
- 20.00 Millerowie** – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2013, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Jennifer Aniston, Jason Sudeikis, Emma Roberts, Will Poulter (patrz obok)
- 22.25 Jak boss** – komedia, USA 2020, reż. Miguel Arteta, wyk. Tiffany Haddish, Rose Byrne, Salma Hayek, Jennifer Coolidge (patrz obok)
- 0.00 Kryptonim U.N.C.I.E.** – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015, reż. Guy Ritchie
- 2.25 Złoty remont 11** (4) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 3.15 Fachowcy** (5) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
- 3.50 Usterka 11** (2) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.25 Dorota was urządzi!** (3, 4) – pr. rozrywk., Polska 2014
- 15.00 Paradokum. Szpital** (770, 771)
Dr Szewczyk (Tomasz Augustynowicz, zdj.) zajmuje się nastoletnimi uczestnikami bójki. W szpitalu dochodzi do kolejnych reko-rzynów. Na oddział trafia mężczyzna, który ma problemy z erekcją. Wstydi się do tego przynac. Oddalił się od żony, która podejrzewa go o zdradę. **120 min**
- 20.00 Kom. Krym. Millerowie**
Diler marihuany David (Jason Sudeikis, zdj.) zostaje napadnięty i okradziony. By spłacić zobowiązanie wobec dostawcy (Ed Helms), musi sprwadzić z Meksyku nową partię towaru. Dla niepoznaki postanawia udawać ojca rodziny na wakacjach. W mistyfikacji angażuje m.in. Rose (Jennifer Aniston, zdj.). **140 min**



15.00 PARADOKUM.



20.00 KOM. KRYM.

TVP 3 TVP 3 DG 17	TVP POLONIA TVP POLONIA	TV 4 DG 17	puls PULS 2 DG 17	TVP ROZRYWKA TVP ROZRYWKA	TTV HD DG 17
<p>12.00 Telekurier – mag., Polska</p> <p>12.30 Okrasa łamie przepisy</p> <p>13.00 Agrobiznes – mag.</p> <p>13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.</p> <p>14.20 Poznaj region – cyki fel.</p> <p>14.30 Program informacyjny 14.30</p> <p>15.00 Koronka do Miłosierdzia Bozego – pr. religijny</p> <p>15.20 Serwis Info Dzień – inf.</p> <p>15.30 Program lokalny</p> <p>19.30 Calkiem niezła historia – cyki reportazyj, Polska</p> <p>19.45 Kryminalna siódemka</p> <p>20.00 Dziennik regionów</p> <p>20.13 Gość Regionów – publ.</p> <p>20.30 Telekurier – mag., Polska</p> <p>21.00 Program lokalny</p> <p>22.00 Dziennik regionów</p>	<p>13.50 Daję słowo – Maciej Orłós 2 (20) – talk-show</p> <p>14.40 Turystyczna jazda</p> <p>15.00 Słowa daje! – magazyn</p> <p>15.10 Tamte lata, tamte dni</p> <p>15.40 Słownik polsko@polski (674) – talk-show, Polska</p> <p>16.10 Na festiwalowej scenie – widowisko, Pol.</p> <p>16.30 Barwy szczęścia (3335) – serial obycz., Pol. 2026</p> <p>17.00 Gra słów. Krzyżówka</p> <p>17.30 Teleexpress</p> <p>17.50 Teleexpress Extra – inf.</p> <p>18.15 UNESCO: Skarby Polski – serial dokumentalny</p> <p>18.45 Info Wilno – pr. inform.</p> <p>19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.</p>	<p>6.00 Strażnik Teksasu (22, 1)</p> <p>7.55 Bogaty dom – biedny dom (69) – reality show</p> <p>8.55 Policjantki i Policjanci (498, 499) – serial obycz.</p> <p>10.55 Na ratunek 112 (1156, 1157) – paradok.</p> <p>11.55 Dlaczego ja? (1525, 1526) – paradok.</p> <p>13.55 Trudne sprawy (1338, 1341, 1342) – paradok.</p> <p>16.55 Policjantki i Policjanci (1393) – obycz., Pol. 2026</p> <p>18.00 Łowcy skarbowi. Kto da więcej? (488)</p> <p>19.00 Policjantki i Policjanci (1394) – obycz., Pol. 2026</p> <p>20.00 Uroczysko (195, 196)</p> <p>21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (124) – krym.</p>	<p>8.50 Masza i Niedźwiedź 2 – serial animowany</p> <p>9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.</p> <p>9.25 Swinka Peppa – anim.</p> <p>9.45 Bing 4 – serial anim.</p> <p>10.00 Język i Przyjaciele</p> <p>10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany</p> <p>11.35 Gus. Mały – wielki rycearz – serial anim.</p> <p>12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.</p> <p>12.35 Marta mówi – anim.</p> <p>13.00 Smerfy – serial anim.</p> <p>13.35 Gumisie 4 – serial anim.</p> <p>14.00 Kacze opowieści</p> <p>15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.</p> <p>16.00 Finalesz i Ferb 2 – anim.</p> <p>17.00 Smerfy – serial anim.</p>	<p>6.10 Zakochaj się w Polsce (245) – magazyn</p> <p>6.40 Gra słów. Krzyżówka</p> <p>7.10 Okrasa łamie przepisy</p> <p>8.15 Familiada – teleturniej</p> <p>8.50 Va banque – teleturniej</p> <p>9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.</p> <p>10.05 Makłowicz w podróży</p> <p>10.45 Postaw na milion</p> <p>12.35 Familiada – teleturniej</p> <p>13.15 Matki, żony i kochanki (15) – serial obycz., Polska</p> <p>14.15 Pan Mama (33, 34) – serial kom., Polska 2025</p> <p>15.20 Program rozrywkowy</p> <p>15.30 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska</p> <p>16.30 Do śmiechu! (72) – rozr.</p> <p>17.25 Va banque – teleturniej</p> <p>18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.</p>	<p>7.10 Express – pr. inform.</p> <p>7.35 DeFacto 13 (3, 4)</p> <p>8.30 Kartoteka (2, 3)</p> <p>10.35 Detektywi (15, 16)</p> <p>12.35 Zakup w ciemno 7 (24, 25) – reality show, Pol.</p> <p>14.35 Nic do zgłoszenia (2)</p> <p>15.35 Złomowisko PL 4 – dok.</p> <p>16.45 Express – pr. inform.</p> <p>16.58 Pogoda, Sport</p> <p>17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (1)</p> <p>18.05 Nauka jazdy 6 (1) – rozr.</p> <p>18.45 Niezwykłe Stany</p> <p>Przekopy 4 (5, 6) – pr. rozr.</p> <p>19.45 Express, Pogoda – inf.</p> <p>20.05 Zakup w ciemno 7 (32)</p> <p>21.05 Zakup w ciemno extra (30) – reality show, Polska</p> <p>21.45 Express, Pogoda – inf.</p>



22.30 Złoty chłopak (186)
Seyran błaga ojca, żeby wycofał skargę na Orhana. Ten przebywa w więzieniu kompletnie zalamany. Obawia się, że nikt mu nie pomoże i zostanie skazany. **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 (841)

2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.

3.20 Program informacyjny 19.30

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



19.15 Ranczo 2 (26) – Pol. 2007
Zbliżają się urodziny księdza, a zatem i wójta. Wilkowie muszą się podzielić, aby pojawić się na obu uroczystościach. Lucy wpada na pomysł, żeby przy okazji doszło do pojednania braci. **55 min**

20.10 Program informacyjny 19.30

20.40 Pogoda

20.50 Korona Gór Polski

21.20 Polonia 24 Tygodnik

22.25 Profilerka Jastrzę (9)

23.15 Dziennik regionów

23.40 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 5 – film dok., Pol.

0.35 Polacy światu

0.40 Rodzinka.pl (265) – kom.



22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1007) – Polska 2026
Po 15 latach ze śpiączki budzi się Małgorzata, okaleczona podczas napadu – obłano jej twarz wrzątkiem. Matka kobiety oskarża byłego partnera córki, ale śledczy nabierają wątpliwości. **60 min**

23.00 Sisu – dramat wojenny, FILM: Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022

0.55 Love Island. Wyspa miłości (25)

2.00 Hardkorowy lombard 2 (18) – serial dokumentalny

2.30 Gwiazdy Kabaretu (77)

2.55 Śmierć na 1000 sposobów (10) – dok.



17.35 Gumisie 4
Ightorn obiecuje ogrom nagrodę w zamian za łapanie gumisiów. Próbuje one schwytać Kabiego i Tamiego. Inym razem Toudi postanawia się wcielić w Karmazynowego Mściciela. **25 min**

18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.

19.00 Kacze opowieści

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (953) – obycz.

21.00 Dzielnica strachu 9 (405, 406) – serial krym.

23.00 Iluzjonista – dramat
FILM: kostiumowy, USA/Czechy 2006, wyk. Edward Norton

1.05 Lombard. Życie pod zastaw 12 (637) – obycz.



18.35 Okrasa łamie przepisy
Czerwonny burak to odczywać warzywo o wielu zastosowaniach. Obecnie stanowi podstawę wigilijnego barszczu. Prowadzący przygotowuje natomiast m.in. kopytkę w buraczanym sosie. **65 min**

19.40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny

20.10 Postaw na milion

22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (43) – pr. rozr., Pol. 2025

22.50 Kabaret Letnią Porą (9)

23.55 Do śmiechu! (74) – rozr.

0.45 Niepewne sytuacje 3 (4) – pr. rozr., Pol. 2026

1.15 Kolo fortuny – telet., Pol.

2.35 Kabaret Letnią Porą (3)



22.00 Życie na kredycie 8 (7, 8) – Polska 2026
Na 1,5 tygodnia przed powrotem do Polski rodzina ze Szkołki staje przed widmem braku dachu nad głową. W Jazowsku trwają testy podpatrzonego we Francji sposobu na zarobek. **65 min**

23.05 Żony Podlasia 3 (5) – serial dokumentalny, Pol.

0.05 Ostre cięcie 12 (6) – rozr.

1.05 Orzeł czy reszka? 3 (1)

2.05 Dobra robota 3 (20) – serial dokumentalny, Pol.

2.30 Osadzone. Blok F (15, 16, 18) – paradok., Pol.

3.45 Damy i wiesniaczki. Ukraina 8 (6) – fab.-dok.

4.40 Diablenie boskie (1)

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Białostocki Teatr Lalek **17.10** Słownik polsko@polski **17.35** Mikrokosmosy **18.05** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu” **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Przypadek Polski. Polityka i idee **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu” **21.30** Obiektyw **BYDGOSZCZ** **17.30** Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Przystanek słow food **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daje! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda **GDANSK** **17.50** Pin do kultury **18.15** Czyzewskiego **42** **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Na 2 kontakty **21.15** Czyzewskiego **42** **21.30** Panorama **KATOWICE** **17.16** Sobota w Bytkowie **17.49** 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 **KRAKOW** **17.06** Prosto z lasu **17.16** Turystyczna jazda **17.30** Skrzydła bliżej marzeń **18.10** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.17** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **LUBLIN** **17.15** Historie niezapisane **17.30** Agrowieści **17.55** Czwartkowe studio na tarasie **18.10** Magazyn medyczny na tarasie **18.30** Panorama lubelska **18.59** Czwartkowe studio na tarasie **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramą” **21.30** Panorama lubelska

TV 4 TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 20 (252, 253) – krym., Pol. 2018

10.45 Gra słów. Krzyżówka

11.20 Na sygnale (641, 642)

12.25 Ojciec Mateusz 6 (71)

13.20 Komisarz Alex 3 (35)

14.15 Ranczo 6 (69, 70) – obycz.

16.10 Tańcząca ze światłem – Maroko – magazyn

16.40 Wyższa Szkoła Jazdy

17.10 Okrasa łamie przepisy

17.45 Makłowicz w podróży

18.20 Ojciec Mateusz 24 (313)

19.20 Ranczo 6 (77) – obycz., Pol.

20.10 Rodzinka.pl (281, 282)

21.25 Komisarz Alex 25 (312)

22.20 Planeta singli – komedia
FILM: romantyczna, Polska 2016

0.45 Dracula – horror, USA
FILM: 1992, reż. Francis Ford Coppola, wyk. Gary Oldman

TVP POLONIA TVP POLONIA

9.40 Ojciec Brown 13 (9)

10.35 Śmierć pod palmami 15 (5) – serial kryminalny

11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (10) – serial krym.

12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 3 (5, 6) – krym.

15.00 Ojciec Brown 7 (3) – krym.

16.00 Lewis 4 (5) – serial krym.

17.00 My Life is Murder 2 (7)

18.00 Morderstwa w Midsomer 20 (5)

19.55 Śmierć pod palmami 15 (6) – serial kryminalny

21.00 Na niebieskich świątach 3 (3, 4) – krym.

23.10 Lynley (1, 2) – serial krym.

1.10 Śmierć pod palmami 15 (6) – serial kryminalny

PULS 2 TVP KULTURA

13.05 Reżyserzy – serial dokum.

14.05 Noce i dnie (1) – serial obyczajowy, Polska 1977

15.10 Romeo i Julia z Saskiej Kępy – dramat obyczajowy, Polska 1988

17.00 Siedem zyczeń (6) – serial przygodowy, Polska 1985

18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok., Wielka Brytania 2018

18.55 Pan wzywał, miłordzie? (4, 5) – kom.

20.00 Koncert

20.55 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy

21.05 Kronika wypadków miłosnych – dramat obyczajowy, Polska 1985

23.15 Jim Morrison – ostatnie dni w Paryżu – film dok.

afena ANTENA HD

11.55 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (24, 25) – reality show, USA

13.50 Australijski poszukiwacz złota 2 (9, 10) – serial dok., Australia

15.50 Wojny kontenerowe 2 (1, 2) – serial dokumentalny

16.50 77 TV 3 (11) – pr. rozr., Pol.

17.50 77 TV 4 (4) – pr. rozr., Polska

18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genziski (5) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria

20.00 Alex Hugo – górski detektyw (8) – serial krym.

22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genziski (2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria

23.15 Detektywi z Bordeaux 4 (9) – serial krym., Fr./Belgia

0.30 Ewakuacja Ziemi (5, 6)

2.35 Kabaretowy szal – rozr.

TV 6 TV 6

6.00 Więzienie (150, 151) – dok.

6.55 Policjantki i Policjanci (697, 698) – serial obycz.

8.50 Kobra – oddział specjalny (16, 17) – sens.

10.55 48h. Zaginięci (130-132)

13.55 Policjantki i Policjanci (1194) – serial obycz., Polska

14.55 Uroczysko (33, 34) – krym.

15.55 Kobra – oddział specjalny (18, 19) – sens.

18.00 Strażnik Teksasu (2, 3)

20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (39, 40) – krym., USA

21.55 Czarna lista (20) – krym.

22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (703, 704)

0.55 Kości (103, 104) – krym.

2.55 Kobca Kai (24) – przyg.

3.40 Septagon (92, 93) – krym.

5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA STOPKLATKA
6.00 Złoty interes (5) - rozr.
6.50 Wojciech Cejrowski - bosu przez świat
7.50 Robert Makłowicz
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (2) - krym.
10.55 Górski lekarz (16, 1) - obycz., Niemcy/Austria
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (3) - krym.
14.00 Katastrofy w przestworzach (5, 2) - serial dokum., Kanada
17.00 MacGyver 4 (3) - sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (3, 4) - reality show, Kanada 2013
19.10 Aukcja w ciemno 2 (3, 4) - serial dokum., USA

POLSAT 2
5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (295) - reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (917, 918) - paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (369-371) - paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (945) - serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1340, 1397) - paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (509-513) - serial kom., Polska 2017
17.00 48h. Zaginieni (147, 148) - serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (991) - serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (67) - serial krym.
21.00 Gliniarze (786) - paradok.

TVP SERIALE
5.20 Rodzinka.pl (97, 98) - serial kom., Polska 2013
6.25 Na sygnale (480, 481) - serial fabularno-dokum.
7.30 Ojciec Mateusz 2 (30)
8.30 Komisarz Alex 2 (19)
9.25 Rodzinka.pl (99) - kom.
10.00 Klan (1446, 1447) - telen.
10.55 Ranczo 8 (97, 98) - obycz.
12.35 Komisarz Alex 2 (20)
13.35 Ojciec Mateusz 29 (381)
14.35 Ojciec Mateusz 30 (382)
15.35 Komisarz Alex 2 (21) - serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (482, 483) - serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 8 (99, 100) - serial obyczajowy, Polska
19.30 Ojciec Mateusz 30 (383) - serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA
6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (2, 3) - serial dokum., 2022
6.50 Polska Kronika Filmowa - serial dokum.
7.25 Bolek i Lolek (3, 4) - serial animowany
7.45 Reksio (6, 11) - anim.
8.05 Siedem życzeń (2, 3) - serial przygodowy, 1985
10.30 Akademia Pana Kleksa (2-ost.) - film przygodowy, Polska/ZSRP 1983
12.05 To nie ze mną (2, 3) - serial obyczajowy, 2022
13.30 Jesteśmy razem - film dokumentalny, 2025
14.35 Tama - etiuda film., 2024
15.05 Stara baśń - film F.I.L.M. kostiumowy, 2003, wyk. Daniel Olbrychski

AXN
6.00 FBI: Most Wanted 3 (10, 11) - serial kryminalny, USA 2020
7.30 Agenci NCIS: Hawaje 3 (3, 4) - serial kryminalny
9.20 Castle 2 (17, 18) - serial kryminalny, USA 2010
11.15 MacGyver 2 (12, 13) - serial akcji, USA 2017-2018
13.10 Agenci NCIS: Hawaje 3 (5, 6) - serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS 10 (14, 15) - serial sensacyjny, USA
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (13, 14) - serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 2 (19, 20) - serial kryminalny, USA 2010

CANAL+ PREMIUM
6.00 Łąpu capu - pr. rozr., Pol.
6.05 13 posterunek 2 (7, 8) - serial kom., Polska 2000
7.10 W stronę słońca - dok.
8.45 Ida - dramat obyczajowy, F.I.L.M./Dania/Fr. 2013
10.05 Azyl - dramat F.I.L.M. biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
12.10 Długi weekend - film F.I.L.M. obyczajowy, Polska 2004
13.25 Luca. Legenda Ferrari (1, 2) - dok., Wlk. Bryt.
15.15 Zmierzcch - film F.I.L.M. fantasy, USA 2008
17.15 Hollywood Buzz - mag.
17.45 Łąpu capu - pr. rozr., Pol.
17.50 Chopin, Chopin! - dramat biograficzny, Polska 2025

KOMEDIA SENSACYJNA
20.00 Kuloodpomi - USA 1996, F.I.L.M. rez. Ernest R. Dickerson
Policjant Jack (Damon Wayans, zdj.) przenika w szeregi mafii narkotykowej. Zaprzynia się z Archiem (Adam Sandler, zdj.), który stopniowo wtajemnicza go w plany swojego szefa. 110 min
21.50 G.I. Jane - dram. obycz., F.I.L.M. USA/Wielka Brytania 1997
0.30 Poszukiwany, F.I.L.M. poszukiwana - komedia, Polska 1972
2.30 Noce i dnie (2) - film F.I.L.M. obyczajowy, Polska 1975
4.15 Kabaretowe hity (2) - pr. rozrywk., Pol. 2024
5.35 Syn szczęścia - film krótkometraż., Pol.

KRYMINALNY
22.00 Komisarz Mama (4)
Ekipa bada sprawę śmierci prostytutki Cecylii. Trop prowadzi do Romana i Piotra - pracowników firmy Practico, którzy swobodnie podpisano kontrakt. 60 min
23.00 Świat według Kiepskich (353, 354)
0.00 Ślad (90) - krym., Pol.
1.00 Zdrady II (9) - paradok.
2.10 Wydarzenia
2.50 Ewa gotuje (544) - mag.
3.20 SuperLudzie (28) - dok.
3.50 Interwencja - mag.
4.00 SuperLudzie (29, 30)
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadzu (208) - serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

KRYMINALNY
20.30 Ojciec Mateusz 3 (31) - Polska 2010
Basia Nocul wygrywa w konkursie wyjazd do spa. Przybawa tu także znana aktorka Ewa Pol. Wkrótce gwiazda zostaje znaleziona martwa. Na prośbę Mietka do ośrodka przyjeżdża Mateusz. 60 min
21.30 Ranczo 8 (101, 102) - serial obycz., Pol. 2014
23.20 Ojciec Mateusz 30 (384, 385) - serial krym.
1.20 PiBull (18, 19) - serial sensacyjny, Polska 2008
3.20 Wojna zastępca (7) - szpiegowski, Pol. 2025
4.15 Klan (1446) - telen., Pol.
4.45 Pan Mama (19) - serial komediowy, Polska 2025

WOJENNY
17.20 Cztery pancerni i pies (3, 4) - 1966
Janek i Gustik demaskują szpiega naprowadzającego niemiecką artylerię. Niebawem załoga wylosu 102 dociera pod Studzianki. Tam Janek i Olgierd niszczą trzy nieprzyjemnie czołgi i powstrzymują natarcie wroga. 160 min
20.00 Legiony - film F.I.L.M. historyczny, 2019, wyk. Sebastian Fabijański, Wiktorja Woławska
22.50 Boże Ciało - dramat F.I.L.M. obyczajowy, 2019
1.10 Słodko-gorzki - film F.I.L.M. - dramat obycz., 1996
3.15 Supermarket - film F.I.L.M. - thriller, 2012

SENSACYJNA
21.05 Agenci NCIS 20 (20)
Córka senator Seleny Grayson zostaje zamordowana. Matka domaga się, by agencja powołała dodatkowego biegłego. W efekcie do zespołu dołącza znany patolog i celebryta Milens Bauer. 60 min
22.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (9) - serial kryminalny
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (13, 14) - krym., USA/Kan.
0.45 Castle 2 (19, 20) - krym.
2.40 Agenci NCIS 20 (20)
3.40 Agenci NCIS: Hawaje 2 (9) - serial kryminalny
4.35 Walker. Strażnik Teksasu (7) - serial krym.
5.20 Blok promocyjny AXN

KOMEDIA
20.00 Thelma - Szwajcaria/USA 2024, rez. Justy Margolin
93-letnia Thelma (June Squibb, zdj.) pada ofiarą oszustwa. By odzyskać pieniądze, dziarska seniorka wyrusza wraz z sąsiadem (Richard Roundtree, zdj.) w szaloną podróż przez Los Angeles. 95 min
21.35 Bałkańska vendetta 2 - film sens., USA/Włochy/Hongkong 2024, wyk. Jean-Claude Van Damme
23.00 Piła - thriller, USA
F.I.L.M. 2004, wyk. Leigh Whannell
0.40 Amerykański gangster - film sens., USA 2007

13 ULICA
6.10 Bianca 2 (7, 8) - krym., Wł.
8.30 Na granicy: Miłość - film dok.
F.I.L.M. do oczny - film kryminalny, Niemcy 2019
10.25 Chicago P.D. 11 (12, 13)
12.15 Magnum: Detektywy z Hawajów 5 (11, 12)
14.05 Bianca 2 (9, 10) - krym., Wł.
16.25 Na granicy: Sprawa Sikorskiej - film kryminalny, Niemcy 2018
18.20 Magnum: Detektywy z Hawajów 5 (13-16) - serial sensacyjny, USA
22.00 Kobra - oddział specjalny (5, 6) - sens.
0.00 Flashback (2) - serial krym.
1.10 Na granicy: Sprawa Sikorskiej - film kryminalny, Niemcy 2018
3.05 Bianca 2 (8-10) - krym., Wł.

POLSAT FILM
7.30 Doktor Martin 4 (30)
8.30 Przyjaźniaki (123, 124)
10.25 Świat według Kiepskich (161, 202, 207) - kom., Pol.
12.35 Kochaj albo rzuć - komedia, Polska 1977
14.55 Jas Fasola: Nadciga F.I.L.M. totalny kataklizm - kom., Wlk. Bryt./USA 1997
16.50 Wykiwać klawisza - komedia obycz., USA 2005
19.15 Nacodzi Polcy - kom. romant., USA 2004
21.00 Zabij mnie, kochanie - kom. romant., Polska 2023
23.00 Szybcy i wściekli 10 - film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2023
1.55 Ślad (5, 30, 31) - krym., Pol.
4.55 Na ratunek 112 (856, 857) - serial paradok., Pol. 2023

HBO
12.55 Horton słyszy ktosia - film animowany, USA 2008
14.20 Kurier Francuski - film z Liberty, Kansas Evening Sun - komediomediat, Niemcy/USA 2021
16.10 Kompletnie nieznaną - dramat biograficzny, USA 2024
18.30 Wdowa Cluicott - dramat F.I.L.M. obyczajowy, USA 2023
20.00 Wasza wysokość - komedia przyg., USA 2011
21.40 Stoi powitalny - dok.
23.40 USA kontra reszta świata: Cztery lata z kadłą narodową (5) - serial dok.
0.55 Nacna suka - komediomediat, USA 2024, wyk. Amy Adams, Scoot McNairy

WARNER TV
8.00 Bajer z Bel-Air 4 (22, 23)
9.00 Prawo Agaty 2 (9) - obycz.
10.00 Pełna chata 7 (23, 24)
11.00 Teraz albo nigdy! (5, 6)
13.05 Bajer z Bel-Air 4 (22-25)
15.05 Pełna chata 7 (23, 24) - serial komediowy, USA
16.10 Pełna chata 8 (1, 2) - kom.
17.15 Jackie Chan: Pierwsze urodzenie - sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
18.55 Seks w wielkim mieście 2 - komedia romantyczna, USA 2010
22.00 Lśnienie - horror, Wielka Brytania/USA 1980
0.55 Interkosmos - komedia s.f., USA 1987
3.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (3, 4) - krym.
5.05 Cudotwórca 4 (2) - kom.

ALE KINO+
9.30 Wyrzaj - film krótkometraż.
10.00 Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2 (5, 6-ost.)
12.15 Vera 5 (2) - krym., Wlk. Bryt.
14.10 King Kong żyje - film przygodowy, USA 1989
16.20 Terapia dla par - komediomediat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
18.15 Vera 5 (3) - krym., Wlk. Bryt.
20.10 Pokuta - melodram., Wlk. Bryt./Francja/USA 2007
22.35 Zabić, jak to łatwo powiedzieć - thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
0.35 Dream Scenario - horror komediowy, USA 2023
2.30 Powrót (4) - serial kom.
3.15 Cudownie ocalone - komedia obycz., Pol. 2004
4.50 Misie polarne

CANAL+ FILM
12.50 Saga „Zmierzcch”: Księżyc w nowiu - film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
14.55 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego - film dok.
16.25 Ultimatum Bourne'a - sens., USA/Niemcy 2007
18.15 Listy do Julii - komedia romantyczna, USA 2010
19.55 Łąpu capu - rozr., Pol. 2026
20.00 Cięcie - thriller, Wielka Brytania/USA 2024
21.40 Dziedzictwo Bourne'a - film sensacyjny, USA 2012
23.50 Skrzyżowanie - dramat obyczajowy, Polska 2024
1.25 Pierwiorowa jazda - mag.
1.40 PROBL3M „REALITY-CHECK” - koncert, Polska

SCI FI
6.00 Orphan Black: Echa (4)
7.00 SurrealEstate (6-8)
10.00 Kroniki Shannary (5, 6)
11.50 Zagubiona tożsamość 2 (3, 4) - s.f., Kan. 2011-2012
13.40 Grimm 6 (10, 11) - fantasy
15.30 Kroniki Shannary (7, 8) - serial fantasy, USA 2016
17.20 Zagubiona tożsamość 2 (4, 5) - s.f., Kan. 2011-2012
19.10 Grimm 6 (12, 13) - fantasy
21.00 Izombie 4 (8-11) - serial grozy, USA 2018
1.00 Saga „Zmierzcch”: Przed świtem. Część 1 - film fantasy, USA 2011
3.20 Zagubiona tożsamość 2 (4, 5) - s.f., Kan. 2011-2012
5.05 Orphan Black: Echa (4)

PARAMOUNT NETWORK
9.25 Policjnia grupa pościgowa 15 (5) - dok.
10.20 Pingwiny z Madagaskaru 3 (12) - serial animowany
10.50 Star Trek: Rebelia - film s.f., USA 1998
13.00 Czarodziejki (3, 4) - serial fantasy, USA 2000
15.00 Jądro Ziemi - dram. s.f., F.I.L.M. Wielka Brytania/USA 2003
17.55 Sonic. Szybki jak błyskawica - film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
20.00 Ojciec chrzestny 2 - film sensacyjny, USA 1974
0.15 Mekska gra - dramat obyczajowy, USA 1999
3.05 American Psycho - thriller, USA/Kanada 2000

FX
9.00 Z archiwum X 2 (17) - s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4, 5) - serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
13.45 Agenci NCIS 10 (4, 5)
15.35 Skymed 2 (1) - obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) - serial krym.
18.20 Z archiwum X 2 (18) - s.f.
19.15 FBI 4 (6) - serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18)
22.00 Paradise (8) - serial krym.
23.00 Z archiwum X 2 (18) - s.f.
23.55 Bad Boys - komedia sensacyjna, USA 1995
2.15 Tropiciel (20) - serial krym.
3.00 Agenci NCIS 10 (5) - sens.

FILMBOX+ ONE
9.50 Panna Scarlet i komisarz 2 (3) - krym.
11.00 Panna Marple: Szeleństwo Greenhawa - film kryminalny, Wlk. Bryt. 2013
13.05 Poirot - serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (6) - krym.
16.40 Panna Scarlet i komisarz 2 (4) - krym.
17.50 Poirot (3, 4) - serial krym.
20.00 RoboCop - film s.f., USA
F.I.L.M. 2014, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman
22.35 Nieuchwytny cel - film sensacyjny, USA 1993
0.45 Zderzenie - film sens., Wlk. Bryt./Niem./Chiny 2016

CANAL+ SERIALE
9.50 Mozart. Narodziny geniusza (1) - film dokum.
11.00 Naruto (26) - serial anime
11.30 Naruto Destruction of the Hidden Leaf Village (1, 2) - serial anime, Japonia
12.30 Cat's Eyes (1, 2) - przyg.
14.35 Byłem królem - dok., Pol.
16.45 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (1-3) - serial komediowy, Fr.
18.40 Captain Tsubasa (13-15)
20.00 Brygada (3, 4) - serial sens.
21.50 Łąpu capu - rozr., Pol. 2026
22.00 Yellowjackets (5, 6)
0.00 Minuta ciszy (1, 2) - obycz.
2.15 Niewidzialna wojna (4-6)
4.40 Pierwiorowa jazda - mag.
5.00 Miasta rytm (3) - dok., Pol.

CANAL+ 360
14.00 Wykrzywcch historii 3 (4)
15.00 Grip - w świecie supersamochodów (1)
16.00 Supersamochody bojowe (5) - serial dokumentalny
17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (18) - dok.
18.00 Porzuczone konstrukcje (3) - serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Wykrzywcch historii 3 (3) - serial dokumentalny, 2021
19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (19) - dok.
20.50 Kolejaj przez świat 4 (1)
22.00 Grip - w świecie supersamochodów (3) - serial dokumentalny, 2022
23.00 Supersamochody bojowe (3) - serial dokumentalny

TLC

11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

12.00 Miłość bez tłumaczenia

13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 2 – reality show

15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11

16.00 Historie wielkiej wagi (6) – serial dokumentalny

18.00 Pokonać otęplach (3) – serial dokumentalny

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show

20.00 Rodzina 10+ 8 (11) – rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (59, 60) – serial obycz., Pol. 2015

8.00 halo tu polsat cafe (1) – magazyn poradnikowy

10.30 Demaklajz (217) – rozr.

11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (39) – reality show, Pol. 2015

12.30 Bogaty dom – biedny dom (134, 135)

14.30 10 lat młodsza w 10 dni (3, 4) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (44) – reality show, Pol. 2016

18.00 Nasz nowy dom (312, 313) – reality show

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1) – reality show, Polska 2018

5.50 Damy i wiesniaczki. PL 8 (14) – fab.-dok., Pol.

6.45 Ślubny marzeń (2) – rozr.

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn

11.20 Ugotowani (11, 12) – pr. kulin.-rozrywk., Polska

13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2022

15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 4) – reality show, Polska 2018

17.05 W czym do ślubu? (2) – pr. rozrywk., Pol. 2020

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Włoska kontrola celna (3)

13.00 Ed Stafford: inicjacja

14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 3

15.00 Ziomowisko PL 6 (2)

16.00 Teorie spiskowe pod lupą

17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (1)

18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (10)

19.00 Nagi instykt przetrwania 12

21.00 Premiera: Grączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5

TVP HISTORIA

9.45 Korona Gór Polski

10.25 Wszystkie kolory świata

11.25 Ex Libris – magazyn

11.50 Podziemne Włochy (5)

13.00 Zapomniane agentki II wojny światowej (1) – serial historyczny, Niemcy/Wielka Brytania 2024, wyk. Sian Altman

14.00 Królowie (49) – hist., Pol.

14.35 Czerdziałotek (13)

15.35 Sensacje XX wieku

18.15 Czas honoru.

Powstanie (10)

19.10 Ex Libris – magazyn

19.40 Flesz historii (768)

FOKUS TV

7.00 Byli sobie podróżnicy (21-24) – serial anim., Fr.

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (13)

10.00 Gwiazdy lombardu (11, 3, 4) – reality show

12.00 Apokalipsa – wojny 1945-1991 (6) – serial dok.

13.00 Poszukiwacze historii (7, 8)

14.00 Najśmieszniejsze akcje bojowe II wojny światowej (3, 4) – dok.

16.00 Dorwać tuńczyka (4)

17.00 Dorwać tuńczyka 3 (5)

18.00 Rolnicy. Podlasie (6, 7)

20.00 Galileo (22)

21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5

23.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu

1.00 Rodzina 10+ 8 (11) – rozr.

2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5

4.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.

20.00 Kolacja w ciemno

21.00 Więzienie kobiet (130, 131) – serial dokum.

22.00 Ambulans (1) – dok., Pol.

23.00 Gry mażeńskie (142, 143) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (84, 85) – pr. rozr., Polska

3.00 Więzienie kobiet (3, 4)

4.00 Zdrady (143, 144)

17.40 Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2022

20.50 Jestem z Polski (6)

21.50 Jestem z Polski 16 (18)

22.50 Hotel Paradise 6 (20)

23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9

1.35 Dorota was urządził (2)

2.20 Nieoczywiste miejsca (12-ost.) – serial dokum.

22.00 Premiera: Łowcy opali 8

23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2

0.00 Od samochodu do domu 2

1.00 Hot rod wg Kindiga: Samochód do malowania

2.00 Najwyższe pościgi Ameryki

2.50 Królowie asfaltu 11 (12)

20.10 Oficer (5) – serial sens.

21.10 Zbrodnie sprzed lat (5): Folwark dziecięcy – serial dokumentalny

22.05 Zagłębie. Pamięć – film dokumentalny, Pol. 2023

23.10 Sensacje XX wieku – program historyczny

1.15 Encyklopedia II wojny światowej – serial dok.

21.00 Poszukiwacze historii (3-6): Zbójno; ORP Kraków; Czarnobył; Czarnobył, część 2 – serial dokum.

23.00 Mauthausen. Obóz śmierci – film dok., 2021

0.00 Starożytni kosmici (6)

1.00 Rolnicy. Podlasie (21-24) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (1, 2) – mag.

METRO

8.30 Szpital (778, 779) – paradok.

10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (347, 348)

12.30 SOS Eskipy w akcji (26)

13.30 Brzydula (23, 24) – kom., Pol.

14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (1) – serial obycz., Turcja

15.45 The Floor – teleturniej, Pol.

17.00 Fani czterech kółek 17

18.00 Prawo Agaty 6 (13) – obycz.

19.00 Kartoteka 2 (2, 3) – fab.-dok.

21.05 Kryminalni 2 (12, 13-ost.)

23.15 Kuba Wolejowdźki

0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.

1.20 Szpital (771) – paradok., Pol.

2.20 Szkoła (524, 525) – paradok.

3.50 Nowa Mają w ogrodzie 4

4.40 SOS Eskipy w akcji (24)

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (3, 4)

9.55 MacGyver 2 (22) – sens.

11.00 MacGyver 3 (1) – serial sens.

12.05 Pułapki umysłu 7 – dok.

13.15 Wujcy magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.

15.35 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show

16.35 Dynamo: Więcej niż magia

17.50 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat

20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (16, 17) – sens.

22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show

23.00 Magia nagości. Szwecja

23.55 Magia nagości 6 – pr. rozr.

1.00 Magia nagości. Dania

1.50 Kabaretowe przeboje 4

FOOD NETWORK

10.35 MasterChef – pr. rozrywk.

12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny

13.10 Sąsiedzi kontra sąsiedzi

14.10 Akcja: Restauracja!

15.10 Ogniem i patelnią 3

16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny

17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.

18.50 Dzieciście mistrzostwa wypieków 11 – telet. kulin.

19.50 Bójka na plaży 2 – dok.

20.55 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show

22.00 Pyszne miejscówki – mag.

23.00 Akcja: Restauracja!

0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.

13.00 Kosmiczna mapa skarbów

15.00 Autostrada spotkań z UFO

18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11

21.00 Jak to jest zrobione?

23.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2: Alfa Romeo 4C; Pagani Huayra; Caterham Seven; Bugatti veyron – serial dokumentalny

1.00 Autostrada spotkań z UFO

4.00 Poszukiwacze dinozaurów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dzicy

13.00 Wojenna szkoła przetrwania

14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda: Pearl Harbor – dok.

15.00 Alarm na lotnisku: Peru

17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokum.

18.00 USA kontra III Rzesza: Bitwy na Atlantyku (1, 2)

20.00 Katastrofa w przestworzach: Podwojony problem

21.00 Katastrofy pod lupą

22.00 Jak oni to zbudowali?

23.00 Mega Metro

0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

1.00 Ciemna strona świata

BBC EARTH

12.35 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.

13.35 Mroźna planeta 2 – dok.

14.40 W okowach mrozu 3 – dok.

15.35 Życie na pustkowiu: powroty 4 – serial dokum.

16.35 Tajemnice wulkanów (1)

17.40 Dziewicze zakątki Ziemi

18.45 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.

19.45 Poszukiwania ostatniego jednorozca – dok., Wlk. Bryt.

20.55 Życie na pustkowiu: powroty 4 – serial dokum.

21.55 W okowach mrozu 3 – dok.

22.55 Zdrowa zmiana 2 – dok.

0.05 Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dokum.

1.10 Dziewicze zakątki Ziemi

WP

10.00 11 września: Chaos w eterze – film dokum., USA

11.00 Niepójcie: Strefa tajemnic

12.00 Wariaci za kierownicą 5

13.00 Makłowicz w podróży

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

16.50 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (4)

19.00 Strażacy z sąsiedztwa

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

21.50 Pogoda

22.05 Mistrzowie Kabaretu 12

23.05 Mistrzowie Kabaretu 2

0.05 Mistrzowie Kabaretu 9

1.00 Mistrzowie Kabaretu 15

2.00 Mistrzowie Kabaretu 3

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (12) – kom.

10.30 Więzienie – serial dokum.

11.15 Poirot 12 (3) – serial krym.

15.00 Świat według Bunchy 8 (160-165) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (12-15) – serial kom., Pol. 1998-2001

21.00 Zdrady (4) – serial paradok.

22.00 Ślad (38, 39, 103) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Poszukiwacze domów – domy nad wodą 4 – dok.

11.05 Zarobić na remontie 10

11.35 Usterka 11 (8, 9) – fab.-dok.

13.30 Moje miasto, mój dom 8

15.00 Mieszkanie na miarę 2

17.00 Polowanie na ogród – rozr.

18.10 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.

19.05 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.

20.05 Dorota was urządził – rozr.

21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 – program rozrywkowy

0.45 Kupujemy dom na plaży 29 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku

8.05 Kobieta na krańcu świata

10.10 Niezwykłe Stany Prokopa

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Kobieta na krańcu świata

17.15 Rodzina na camping

18.15 Baseny z rozmachem

19.15 Ciepłarstwo przez Stany – program rozrywkowy

21.35 Duchy Morgan City – dok.

23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

1.25 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy

3.30 Rodzina na camping – serial dokumentalny

4.30 Baseny z rozmachem

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Oko w oko z dziką naturą

9.00 Niezwykły dr Pol

12.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Najdzisja – dok.

13.00 Dzikie miejsca Europy

14.00 Sekretne życie osmiornic

15.00 Walki zwierząt

16.00 Dziewicza Ameryka

17.00 W świecie szympanosów

18.00 Amazonia (2) – film dokum.

19.00 Królestwo drapieżników: Rebelia: Pienusza krew

20.00 Niszczycielskie żywioły 2

21.00 Niezwykły dr Pol

22.00 Dzikie miejsca Europy

2.48 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Wzdejga koza

3.32 Sekretne życie osmiornic

POLSAT WIASAT HISTORY

10.55 Hitler i jego władza

12.00 Tajemnice templariuszy

15.25 Tajemnice rodziny Jezusa

16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze

17.40 Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg – dok.

18.50 Tajemnica Włocznicy Przenaczenia – film dok.

20.00 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji

21.00 Nażłazi: Korzenie zła

22.10 Kleopatry: tajemnicza władczyni

23.20 Wszystko, co zobaczyli

0.10 Tajemnice templariuszy

KUCHNIA

14.25 ABC gotowania – kuchnia francuska – mag.

14.50 U sąsiadów w kuchni 12

15.45 Z pola na stół 2 – serial dok.

16.40 Jamie Oliver: Jedz na zdrowie – serial dokum.

17.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień

18.30 Maximum Foodie 4 – dok.

18.55 M jak mięso 6: Zupy – dok.

19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.

20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin.

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10

23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 16

14.05 Cudotwórcy: zachocaj się w swoim domu na nowo

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Daleko od miasta 14 – dok.

16.50 Gardeners' World 14

18.00 Ucieczka na wies 22 – dok.

19.00 Wielkie projekty: nasza uliczka 3 – serial dokumentalny

20.00 Daleko od miasta 10 – dok.

21.00 Cudotwórcy: zachocaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny

22.00 Monty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum.

23.10 Gardeners' World 14

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.

11.30 Świat według Kiepskich (437-440) – serial kom., Polska

11.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

18.00 Świat według Kiepskich (503, 504, 547, 548) – kom.

20.00 Ziomiarze – serial dokum.

21.00 Detonator – film sensacyjny, POLSKA/Rumunia 2006

FILM 23.00 8 części prawdy – thriller, USA 2008

0.50 Świat według Kiepskich (368-373) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

14.35 Omnibus – szczyby i madry – dogrywka

15.00 Operacja zdrowie – mag.

15.30 Opjec Mateusz 34 (441, 442) – serial kryminalny

17.25 Fontainebleau: prawdziwy dom francuskich monarchów

18.30 Żona dla Polaka. Toronto

19.30 Miłość i nadzieja (292)

20.30 Wichrowe wzgórze (273)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (265) – serial obycz.

22.30 Fucking Bornholm

FILM 0.20 Niebezpieczne drogi

PLANETE+

13.45 Ocalić raj – serial dokum.

14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Jukon – serial dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 8 – serial dokum.

16.55 360° Świat bez granic

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.45 Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw (2) – film dokumentalny

19.45 Wojna indochińska.

14.14 piekła (2) – film dok.

20.50 Normanowie na Sycylii

22.00 Osmorocone. Dzieci i wojna (1) – film dokumentalny

23.10 Strefa nagości – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.15 Korona Gór Polski 2

12.50 Największe wycieczkowce świata – film dokum., Fr.

13.55 Smaragdowe wyspy (3)

14.55 Król Iraj: Przetrawienie

15.45 Ciemna strona Wschwalsztwa – film dok.

16.55 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem

17.55 Sanatorium miłości 4

18.50 Legenda. Hubert Jerzy Wagner – film dokumentalny

20.00 Moda na sportowo – dok.

21.05 Łatające rzeki Amazonii

22.10 Lucia w pajęczej sieci: Uzyskać odpowiedzi – dok.

TVP SPORT	TVP SPORT
6.40 Piłka nożna: MS 2026 - 1/16 finału	9.00 Racing on the Edge
9.00 Mundialowy poranek	9.30 Wspinaczka : Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering kobiet - finały
10.15 Piłka nożna: MS 2026 - 1/16 finału	11.00 Snooker : Turniej Masters w Londynie - finał: Kyren Wilson - John Higgins
12.35 Karate tradycyjne : MP - Pruszków 2026	13.00 Cycling Essential Stories - mag. sportowy
13.35 Piłka nożna kobiet : Mistrzostwa Europy U-19 - Bośnia i Hercegowina 2026: Polska - Niemcy	13.15 Kolarstwo : Tour de France - 18. i 19. etap
15.45 Mistrzostwa Polski w motocrossie - Prabuty	18.15 Cycling Essential Stories - mag. sportowy
16.15 Piłka nożna: MŚ 2026 - 1/16 finału	18.30 Kolarstwo : Tour de France - prezentacja zespołów (live)
18.35 Dzień na mundialu	

EUROSPORT 1
9.00 Racing on the Edge
9.30 Wspinaczka : Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering kobiet - finały
11.00 Snooker : Turniej Masters w Londynie - finał: Kyren Wilson - John Higgins
13.00 Cycling Essential Stories - mag. sportowy
13.15 Kolarstwo : Tour de France - 18. i 19. etap
18.15 Cycling Essential Stories - mag. sportowy
18.30 Kolarstwo : Tour de France - prezentacja zespołów (live)

POLSAT SPORT 1
6.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy
9.00 Polsat Mundial Cast - magazyn piłkarski
10.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy
11.00 Halo, tu Wimbledon - magazyn tenisowy
12.00 Kronika Wimbledonu - magazyn tenisowy
13.00 Tenis : Turniej Wimbledon - studio (live)
14.30 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy (live)
16.30 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy (live)

TVP ABC	TVP ABC
10.20 Bolek i Lolek na wakacjach	10.45 Rodzina Treflików
11.35 Stacyjkowo	11.55 Pszczółka Maja
12.25 Domisie	12.50 Ugotuj nam bajkę
13.20 Tru i Tęczowe Królestwo	14.30 Oli i Luna
14.55 Oktonauci	15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
15.40 Billy - chomik, który został kowbojem	16.05 Pat i świat
16.35 Rev i Roll	

MINIMINI+
10.51 Basia 2
11.17 Koci domek Gabi
11.45 Mush-Mush i Grybaszki
12.10 Strażak Sam 16
12.25 Blaze i megaszyn 3
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megaszyn 3
13.30 Koci domek Gabi
13.55 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia 2
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieski, gazu!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy
15.55 Maly Charlie
16.05 Mega Ekspres

TVN 24
6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.30 Rozmowa Piaseckiego
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest - pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny

20.00 Piłka nożna: MŚ 2026 - mecz 1/16 finału (live)
Na Los Angeles Stadium wystąpi zwycięzca grupy H. Mimo wpadki na inaugurację, powinna być to Hiszpania.

0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 - 1/16 finału (live)

20.00 Kolarstwo: Tour de France - podsumowanie

21.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie

22.00 Cycling Show

22.30 Kolarstwo: Tour de France - prezentacja zespołów

0.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie

18.30 Tenis: Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy

1.00 Boks

17.05 Pszczółka Maja

17.30 Petroni: Obrońcy zwierząt

18.00 Kucharz Shane

18.25 Leo da Vinci 2

19.00 Płyś i Bill

19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokta

19.25 Piotruś Królik

19.50 Lupin wśród bajek

16.30 Ciekawski George 6

17.00 Tomek i przyjaciele 2

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei

18.50 Baczne oczka

19.05 Kicia Kocia 2

19.25 Maly Charlie

19.30 Fakty po Faktach

20.00 Kropka nad i - pr. publ.

20.20 Fakty o świecie

21.00 Polska i świat

22.00 Szkoło kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.27 Biznes - pr. publicyst.

0.45 Fakty po Faktach

1.20 Kropka nad i - pr. publ.

1.50 Tak jest - pr. publicyst.

CANAL+ SPORT	CANAL+ SPORT
8.20 Premier League Stories (47)	13.00 Wspinaczka : Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering kobiet i mężczyzn
9.00 Piłka nożna : Liga hiszpańska	15.00 Triathlon : T100 World Tour - Singapur
11.15 Piłka nożna : Liga hiszpańska	17.00 Wspinaczka : Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering kobiet - finały
13.30 Premier League Review	18.00 Wspinaczka : Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering mężczyzn
15.30 Piłka nożna : Liga hiszpańska	19.00 Snooker : Turniej Masters w Londynie - mecz: Ronnie O'Sullivan - John Higgins
17.45 Żużel : PGE Ekstraliga - mecz: Gezet Stal Gorzów - FOGO Unia Leszno	21.00 Cycling Show
20.30 Speedway	21.30 Discovery golf
21.00 Liderzy. W centrum gry (1)	22.00 Golf : John Deere Classic - 1. runda (live)
22.10 Premier League Stories (47)	1.00 Triathlon : T100 World Tour
22.45 Sporty walki: ONE Friday Fights 160	
0.00 Liga+ Extra	
2.00 Piłka nożna : PKO BP Ekstraklasa - mecz: Motor Lublin - Lech Poznań	

EUROSPORT 2
13.00 Wspinaczka : Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering kobiet i mężczyzn
15.00 Triathlon : T100 World Tour - Singapur
17.00 Wspinaczka : Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering kobiet - finały
18.00 Wspinaczka : Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering mężczyzn
19.00 Snooker : Turniej Masters w Londynie - mecz: Ronnie O'Sullivan - John Higgins
21.00 Cycling Show
21.30 Discovery golf
22.00 Golf : John Deere Classic - 1. runda (live)
1.00 Triathlon : T100 World Tour

POLSAT SPORT 2
6.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy gry pojedynczej
8.30 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy gry pojedynczej
11.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy
14.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy (live)
16.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy (live)
18.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy (live)
21.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy
23.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON
8.10 Sonic Prime
8.40 Harmidom 6
9.30 Harmidom
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy
10.25 Niebezpieczny Henryk 2
11.20 That Girl Lay Lay
11.50 Harmidom 3
12.45 Harmidom 3
13.05 SpongeBob Kanciastoperty 14
13.35 SpongeBob Kanciastoperty 15
14.30 Harmidom 3
15.30 Sonic Prime
16.00 SpongeBob Kanciastoperty 15
16.25 SpongeBob Kanciastoperty 12
16.40 Patryk Rozgwiazda Show

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

TVP Info	TVP INFO
15.45 Panorama	16.00 Dzień w godzinę
17.00 Telexpress	17.15 Telexpress Extra
17.35 Panorama	17.45 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama	18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt - Ring wolny	19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Niebezpieczne związki	21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama	22.10 Okno na świat
22.30 Program informacyjny 19.30	22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia	

CANAL+ SPORT 2	CANAL+ SPORT 2
8.30 Tenis : Turniej WTA w Bad Homburg	9.00 Piłka nożna : Liga włoska: Inter Mediolan - Bologna
11.00 Tenis : Turniej WTA w Bad Homburg	11.00 Piłka nożna : Liga portugalska - mecz: FC Porto - Gil Vicente FC
13.30 Tenis : Turniej WTA w Bad Homburg	13.15 Ligue 1 Show (35)
16.00 Tenis : Turniej WTA w Bad Homburg	14.00 Formuła 1 : Grand Prix Austrii
18.30 Tenis : Turniej WTA w Bad Homburg	16.00 Piłka nożna : Liga włoska: Parma Calcio 1913 - Inter
21.00 Tenis : Turniej WTA w Bad Homburg	18.00 Piłka nożna : Liga niemiecka: Lipsk - FC Bayern Monachium
23.30 Tenis : Turniej WTA w Bad Homburg	20.00 Made in Italy (17, 15)
2.00 Piłka nożna : PKO BP Ekstraklasa - mecz: Górnik Zabrze - Wisła Płock	20.40 Formuła 1 : Grand Prix Austrii
	22.40 Bundesliga Special (22)
	23.10 Made in Italy (14, 13, 12)
	0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (4-6)

EUROSPORT 1	ELEVEN SPORTS 1
9.00 Piłka nożna : Liga włoska: Inter Mediolan - Bologna	11.00 Piłka nożna : Liga portugalska - mecz: FC Porto - Gil Vicente FC
13.15 Ligue 1 Show (35)	14.00 Formuła 1 : Grand Prix Austrii
16.00 Piłka nożna : Liga włoska: Parma Calcio 1913 - Inter	18.00 Piłka nożna : Liga niemiecka: Lipsk - FC Bayern Monachium
20.00 Made in Italy (17, 15)	20.40 Formuła 1 : Grand Prix Austrii
22.40 Bundesliga Special (22)	23.10 Made in Italy (14, 13, 12)
0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (4-6)	

POLSAT SPORT 3
8.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy gry pojedynczej
10.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy
12.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy (live)
14.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy (live)
16.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy (live)
18.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy (live)
21.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy
23.00 Tenis : Turniej Wimbledon - mecz 2. rundy
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2
10.10 Przygodki Misia Paddingtona 3
11.00 Małe Królestwo Bena i Holly
11.30 Dora 4
11.55 Rubble i jego ekipa 3
12.25 Psi Patrol 3
12.54 Swinoka Peppa 8
13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.35 Zwierzęce zagadki
15.05 Rogata ekipa 2
16.00 Swinka Peppa 5
16.10 Małe Królestwo Bena i Holly
16.40 Psi Patrol 4

DISNEY JUNIOR
8.00 Spidey i superkumple 4
8.30 Klub Myszyki Miki Plus
9.00 Jej Wysokość Zosia 4
9.30 Klub Myszyki Miki Plus
10.00 Blue 3
11.00 Jej Wysokość Zosia 4
11.30 Psia Brygada
12.00 Spidey i superkumple 4
12.30 Blue 3
13.10 Blue 2
13.30 Klub Myszyki Miki Plus
14.00 Superkoty 3
14.30 Jej Wysokość Zosia 4
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple 4
16.00 Blue 2
17.00 Klub Myszyki Miki Plus
17.30 Jej Wysokość Zosia 4

POLSAT NEWS
8.00 Nowy dzień
10.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
15.50 Wydarzenia 15:50
16.10 Więcej "Wydarzeń"
16.30 Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 Punkt widzenia Szubartowicza
19.15 Gość "Wydarzeń"
19.50 Debaty Gozdyry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS	CANAL+ SPORT 5
6.00 Liga+ Extra	10.00 Piłka nożna : Liga francuska: Strasbourg - PSG
8.10 Żużel : PGE Ekstraliga - mecz: Betard Sparta Wrocław - GKM Grudziądz	12.00 Piłka nożna : Liga niemiecka: FC Köln - Bayern
11.15 Ligomistrzowe historie (1)	14.00 Piłka nożna : Liga włoska: Inter Mediolan - Bologna FC
12.00 Snooker : Championship League (live)	16.00 Piłka nożna : Liga niemiecka: Bayern - Hoffenheim
17.15 Premier League Stories (47)	18.00 Formuła 1 : Grand Prix Austrii
18.00 Snooker : Championship League (live)	20.00 Piłka nożna : Liga włoska: Inter Mediolan - SSC Napoli
23.00 Speedway	22.00 Ligue 1 Show (35)
23.45 Piłka nożna : PKO BP Ekstraklasa - mecz: Legia Warszawa - Widzew Łódź	22.40 Bundesliga Special (21)
2.15 Ligomistrzowe historie (3)	23.45 Bundesliga Clubs
	0.00 Piłka nożna : Liga francuska: Auxerre - Paris Saint-Germain

EUROSPORT 2	ELEVEN SPORTS 2
10.00 Piłka nożna : Liga francuska: Strasbourg - PSG	12.00 Piłka nożna : Liga niemiecka: FC Köln - Bayern
14.00 Piłka nożna : Liga włoska: Inter Mediolan - Bologna FC	16.00 Piłka nożna : Liga niemiecka: Bayern - Hoffenheim
18.00 Formuła 1 : Grand Prix Austrii	20.00 Piłka nożna : Liga włoska: Inter Mediolan - SSC Napoli
22.00 Ligue 1 Show (35)	22.40 Bundesliga Special (21)
23.45 Bundesliga Clubs	0.00 Piłka nożna : Liga francuska: Auxerre - Paris Saint-Germain

POLSAT PLAY
6.00 Budowlaniacy
6.30 Kołowrotek
7.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wojny magazynowe 15
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.05 Poszukiwacze historii
20.05 Drwale i inne opowieści Bieszcza
22.00 Górale
22.30 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi
4.00 Starożytni kosmici

TVP TURBO
10.15 Ciejarówka przez RPA
11.15 101 napraw 4
12.15 Jeździć, obserwować
13.00 Mobilni mechanicy
14.30 Zawodowi handlarze
16.00 Wojny samochodowe
18.00 Raport Turbo
18.15 Wojny samochodowe
20.15 Moto kombat
21.00 Ciejarówka przez Chile
22.00 Raport Turbo
22.15 Jeździć, obserwować
23.45 Zawodowi handlarze
0.30 Nauka jazdy
1.00 101 gadżetów motoryzacyjnych

TVP	TVP
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: Niespodziewana miłość - film obyczajowy, Niemcy 2015	21.50 Kino TVS: Rosamunde
FILM Pilcher: Meżczyzna moich marzeń - film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007	23.35 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział

TRVM	TV TRWAM
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 Każdy maluch to potrafi
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci	20.00 Informacja dnia

**MAT I BLASK**

To idealny duet w odcieniu pudrowego różu. Uzyskasz go, sięgając po lekko matową pomadkę lub tint – bez konturówki. Na szczyty policzków nałóż kremowy róż. W wewnętrznym kącie oka dodaj lśniącą kropkę cienia, a w zewnętrznym delikatną, matową smugę.

LETNIE ODMŁODZENIE

Makijaż w jednej tonacji

Jednolity kolorystycznie makijaż najłatwiej wyczarujesz sztyftem. Ozdobi policzki, usta i powieki.

Nie musisz dobrać osobno pomadki, cieni i różu. Wystarczy jeden odcień na usta, policzki i powieki. Taki monochromatyczny makijaż wygląda świeżo, odmładza i rozświetla cerę.

Jeśli latem nie chcesz zrezygnować z koloru, wybierz barwy, które pięknie współgrają ze słońcem i dodają twarzy blasku.

W odcieniu złota

● Złociste tony świetnie sprawdzają się także w dojrzałym makijażu. Latem wyglądają subtelnie, rozświetlają cerę i optycznie ją napinają.

● Dobierz odpowiedni odcień. Przy jasnej karnacji najlepiej wyglądają platyna, szampan i wanilia. Jeśli masz ciemniejsze włosy lub

śniąco cerę, sięgnij po bardziej nasycone złoto albo odcień miedzi. Złocisty cień przyda się w wewnętrznym kącie oka, a nałożony wilgotnym pędzelkiem wyczaruje lśniącą kreskę. Usta możesz podkreślić błyszczkiem zmiksowanym ze złotym cieniem albo pozostawić naturalne i rozświetlić jedynie łuk Cupidyna.

Z kropką beżu

● Beż dodaje twarzy świeżości i elegancji. Najlepiej wygląda

w satynowym wykończeniu, które odbija światło i nie podkreśla zmarszczek. Chłodne beże łagodzą zaczerwienienia, a cieplejsze pięknie podkreślają opaleniznę.

● Beżowym różem podkreśl szczyty policzków. Odrobinię nałóż na skronie, grzbiet nosa i czubek brody, by uzyskać efekt 3D. Powieki muśnij beżowym cieniem i zaznacz nim linię wodną oka – to rozświetli spojrzenie. Całość dopełni błyszczek nude lub kolorujący balsam.

Morelowe inspiracje

● To jeden z najbardziej twarzowych kolorów lata. Ociepla cerę, dodaje jej zdrowego blasku i pasuje niemal każdej kobiecie.

● Powieki muśnij morelowym cieniem ponad linię załamania i podkreśl delikatną kreską przy rzęsach. Wewnętrzny kącik oka rozświetl lekką chmurką koloru. Róż nakładaj na policzki lekkimi ruchami ku skroniom. Usta podkreśl błyszczkiem lub pomadką w podobnym tonie. Efekt? Promienna cera.

NA PÓŁCE**Jak kompres**

Kremowo-żelowy kompres po opalaniu Jantar Sun koi przesuszoną skórę i wspomaga jej regenerację. Intensywnie nawilża i daje uczucie ulgi. Zawiera łagodzący aloes i pantenol.

• ok. 23 zł (150 ml)

2w1 do ust

Konturówka plus błyszczek Lip Line & Gloss Long Lasting Né Make Up to praktyczne rozwiązanie. Konturówka zapewnia trwałość, a błyszczek nadaje ustom lustrzany połysk.

• ok. 45 zł (16 g)

Do wielu zadań

Mus Claudtopia Maybelline New York możesz stosować jako róż do policzków, pomadkę

oraz cień do powiek. Ma lekką formułę i zapewnia naturalny, rozmyty efekt.

• ok. 60 zł (5 g)

Z trendem eko

Nawilżający szampon Hydra Hyaluronic L'Oréal Paris sprawia, że włosy są pełne energii. Dostępny w opakowaniu refill – dobre dla natury i twojego portfela.

• ok. 22 zł (500 ml)

Z drobinkami

Mgiełka-Glitter do ciała Magic Bronze Bielenda to lekki spray nadający skórze blask i efekt muśnięcia słońcem. Zawiera złote drobinki, które subtelnie odbijają światło.

• ok. 35 zł (75 ml)

Jak wzmocnić włosy

Przede wszystkim usuńmy przyczyny przerezedzania się pasm. W wielu przypadkach winne są niedobory pokarmowe, choroby ogólnoustrojowe i zaburzenia hormonalne.

- Podstawą jest odpowiednia podaż białka – włosy zbudowane są głównie z keratyny, dlatego dieta powinna dostarczać ok. 0,8–1,2 g białka/kg masy ciała dziennie (więcej u osób aktywnych fizycznie). Warto regularnie spożywać ryby, jaja, nabiał, strączki i chude mięso.

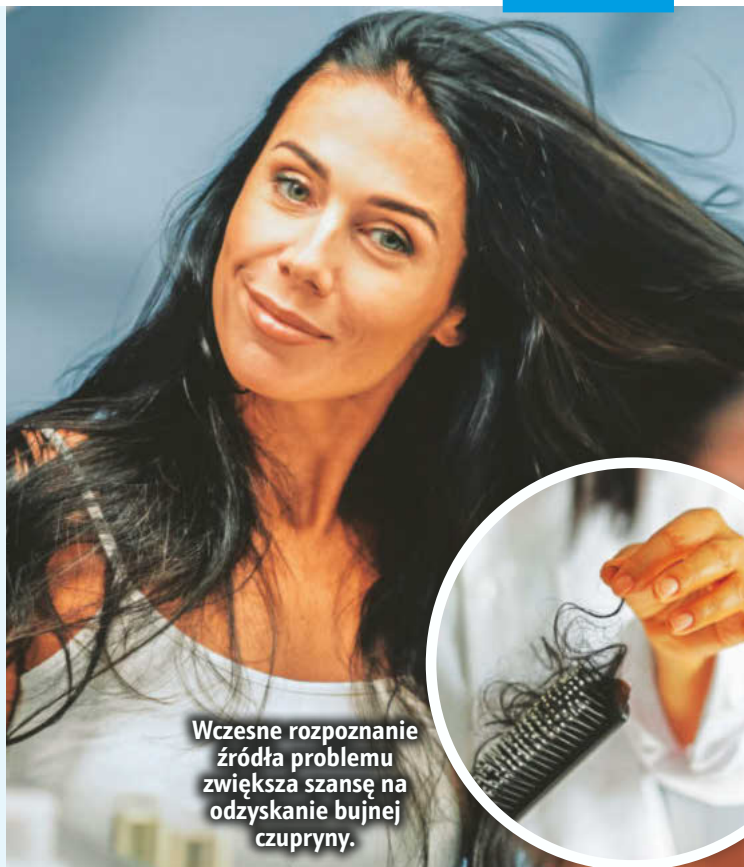
- Niedobór żelaza jest jedną z najlepiej udokumentowanych przyczyn nadmiernego wypadania włosów, szczególnie u pań. Warto oznaczyć morfologię i ferrytynę. Sprawdźmy również ewentualne niedobory cynku, wit. D, wit. B12 i kwasu foliowego. Unikajmy jednocześnie restrykcyjnych diet odchudzających

i szybkiej utraty wagi (już po 2–3 miesiącach od znacznego deficytu kalorycznego może wystąpić telogenowe wypadanie włosów).

- Dla zdrowia mieszków włosowych bardzo istotne jest też leczenie chorób tarczycy, insulinooporności, cukrzycy oraz zaburzeń hormonalnych. Wskazana jest też diagnostyka pod kątem PCOS.

- Regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu (7–9 godzin) i redukcja przewlekłego stresu również wspierają wzrost włosów.

- Warto skonsultować się z dermatologiem. Może on zalecić np. wcierki z minoksydylem (wydłuża m.in. fazę wzrostu włosa) i suplementy (z biotyną, cynkiem czy krzemem), które wspierają odżywienie oraz wzmocnienie cebulek włosowych i poprawiają kondycję skóry głowy.



Wczesne rozpoznanie źródła problemu zwiększa szansę na odzyskanie bujnej czupryny.

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 **witamina**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerały** (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

Szybkie spacery to jedna z najlepszych form ruchu, gdy choroba jest pod kontrolą.

SPRAWDZONE SPOSOBY

Serce w dobrej kondycji

Kiedy słabnie, ważne by nie dopuścić do zaostrzenia niewydolności. Pomoże kontrola ciśnienia i tętna, regularny ruch oraz dieta.



NIEZBĘDNY MINERAŁ

U osób z niewydolnością serca podczas leczenia często kontroluje się poziom elektrolitów i w razie potrzeby uzupełnia potas. Naturalnym jego źródłem są pomidory (także sok pomidorowy), szpinak, banany i awokado.

Zwykle pracuje gorzej z wiekiem. Ale głównym powodem osłabienia serca są choroby układu krążenia, np. choroba wieńcowa, nadciśnienie. Objawami są duszność, szybkie męczenie się, zadyszka, puchnięcie nóg. Jak lepiej funkcjonować z niewydolnym sercem?

Ciśnienie krwi

• Trzeba je regularnie kontrolować: zbyt niskie oznacza, że serce kurczy się za słabo, a za wysokie jest obciążeniem dla chorego

organu. Zapytaj kardiologa, jakie ciśnienie jest normą w twoim przypadku.

Tętno

• Szybkie bicie serca, zwykle powyżej 100 uderzeń na minutę, to sygnał nasilenia niewydolności lub zaburzeń rytmu. Wynosi mniej niż 55–60 uderzeń na minutę? Możliwe, że dawka leków jest za wysoka.

Dieta

• Zrezygnuj ze słodczy i tłustych, smażonych mięs, wędlin, tłustego

nabiału. Jedz kilka porcji dziennie warzyw i owoców. Gdy przyjmujesz leki moczopędne, tracisz dużo witaminy C. Wybieraj więc owoce i warzywa z jej dużą zawartością, np. paprykę, brukselkę, kiwi.

Nawodnienie

• Pilnuj ilości przyjmowanych płynów, bo niewydolne serce nie jest w stanie przepompować ich zbyt wiele. Im objawy niewydolności są bardziej nasilone, tym powinnaś pić mniej. Na co dzień

maksymalnie 2 l, a przy nasileniu choroby do 1,5 l na dobę wszystkich płynów.

Aktywność fizyczna

• Wspiera pracę serca, ale trzeba ją dopasować do swoich możliwości. W okresie zaostrzenia objawów – gdy duszność narasta lub występuje podczas odpoczynku, lepiej zrobić sobie przerwę od wysiłku. Ale gdy choroba jest stabilna, zalecana jest regularny, umiarkowany ruch, np. marsze z kijkami, pływanie, jazda na rowerze.

NA PÓŁCE

Na znuzenie i brak koncentracji

Cukierki żeńszeniowo-imbriowe marki Reutter wzmacniają cały organizm: stymulują odporność i pracę mózgu, ich składniki przeciwdziałają też zmęczeniu.

• ok. 11 zł (50 g)



Ukojenie dla podrażnień

Preparaty Ranisilver przyspieszają regenerację tkanek, m.in. dzięki zawartości mikronizowanego srebra, kwasu hialuronowego i fitokolagenu akacyjowego.

• od ok. 30 zł (50 ml)



By włos nie spadł z głowy

Kompozycja aminokwasów (L-metionina, cysteina), MSM, krzem, cynk, kwas pantotenowy i biotyna stymulują porost i wspierają naturalną

gęstość włosów.

• od ok. 20 zł (30 tabl.)



Swobodniejszy oddech

Nebulizator Controly Compact (domowelaboratorium.pl) pracuje z każdym rodzajem leku wziewnego. W zestawie

maszeczki w trzech rozmiarach.

• ok. 132 zł



Zdrowie w słodyczy

Miód z matchą – połączenie dwóch superfoods – japońskiej, sproszkowanej zielonej herbaty z polskim miodem wielokwiatowym z Pasiek Rodziny Sadowskich.

• 35 zł (430 g)



Odparzenia i odleżyny

Sprzyja im długotrwały ucisk na skórę podczas leżenia lub siedzenia. By zmniejszyć ryzyko ich powstania, zmieniaj pozycję chorego co 2-3 godziny lub zgodnie z zaleceniami pielęgniarki. Szczególnej obserwacji wymagają okolice kości krzyżowej i ogonowej, pośladki, pięty, łokcie, pachwiny, skóra pod pierśmi i inne fałdy skórne.

- Rano i wieczorem myj skórę łagodnym mydłem o pH zbliżonym do fizjologicznego. Po umyciu dokładnie i delikatnie osuszaj miękkim ręcznikiem (nie pocieraj!).

- Miejsca narażone na wilgoć zabezpieczaj kremem barierowym, np. z tlenkiem cynku lub dimetikonem. Pomaga to chronić skórę przed działaniem moczu, potu i kału. Wspomagająco możesz użyć talku lub mąki ziemniaczanej (tylko na suchą skórę).

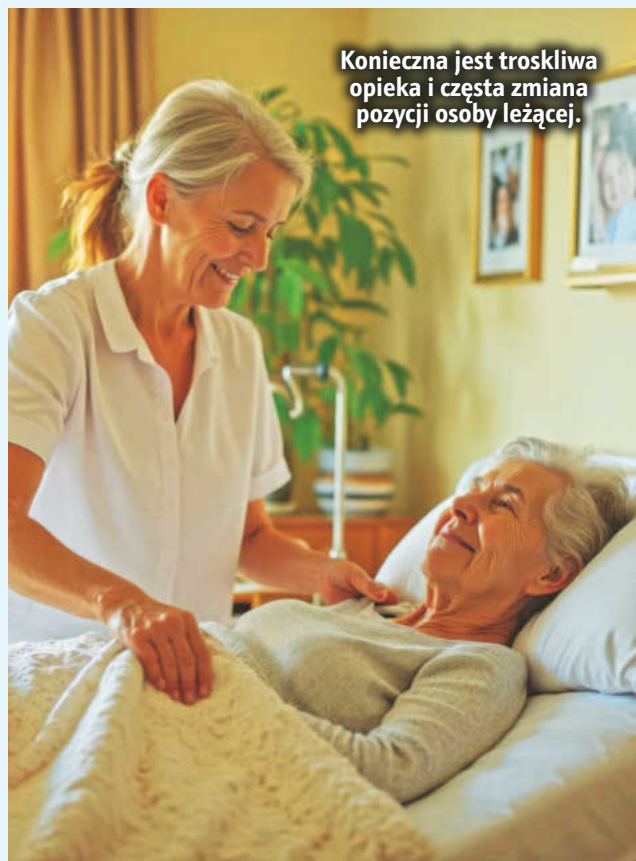
- Podrażnione i odparzone miejsca oczyszczaj solą fizjologiczną. Unikaj preparatów zawierających alkohol.

- Nie masuj zaczerwienień ani odleżyn. Głaskanie zdrowej skóry poprawia komfort chorego, ale nie zastępuje regularnej zmiany pozycji.

- Jeśli pojawi się rana, wysięk lub oznaki zakażenia, warto stosować preparaty o szerokim spektrum działania przeciw drobnoustrojom, np. z jonami srebra. Ogranicza ono namnażanie bakterii i zmniejsza ryzyko infekcji. Takie opatrunki stosuje się zwykle na rany zakażone lub zagrożone zakażeniem, zgodnie z instrukcją producenta lub zaleceniem lekarza.

- Zaczerwienienie nie blednie, pojawiają się pęcherze, ból, śączenie i nieprzyjemny zapach rany? Skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką.

Konieczna jest troskliwa opieka i częsta zmiana pozycji osoby leżącej.



REKLAMA

Troska, która przynosi ulgę



Na rany, oparzenia, otarcia i podrażnienia skóry



Zapobiega zakażeniom i chroni ranę
– JONY SREBRA

Przyspiesza regenerację i proces gojenia
– KWAS HIALURONOWY

Łagodzi podrażnienia
– KAOLIN MEDYCZNY

Hexanova
www.argotiab.pl

Producent: NIC Sp. z o.o., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę:
Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

Dostępne w aptekach w dwóch formach:
SPRAY, 125 ml i KREM, 50 ml

Warto mieć w domowej apteczce 
Produkt odpowiedni do stosowania od 1. dnia życia.

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

Lepiej nie zwlekać z odwołaniem, spóźnienie może sprawić, że urząd odmówi jego rozpatrzenia.

KIEDY MOŻNA SIĘ ODWOŁAĆ?

Mandat, kara, opłata

Każdą z tych należności można podważyć, aby uchylić się od płacenia. Ale obowiązują różne zasady.

Jeśli uważamy, że należność została nałożona niesłusznie, to zanim ją zapłacimy, sprawdźmy, czy nie przysługuje nam środek odwoławczy.

Mandat karny

- Najczęściej nakłada go policja, Inspekcja Transportu Drogowego lub straż miejska za popełnione wykroczenie. Może to być np. przekroczenie prędkości, nieprawidłowe parkowanie, zaśmiecanie przestrzeni publicznej czy zakłócanie ciszy nocnej.

- Można odmówić przyjęcia mandatu karnego – wówczas sprawa kierowana jest do sądu. Jeśli jednak mandat zostanie przyjęty, co do zasady nie ma możliwości odwołania. Można jedynie

wystąpić do sądu z wnioskiem o jego uchylenie, ale dotyczy to sytuacji wyjątkowych, np. gdy mandat został nałożony za czyn niebędący wykroczeniem albo na osobę, która wykroczenia nie popełniła (np. ktoś podał się za nią). Termin na złożenie wniosku wynosi 7 dni od uprawomocnienia.

Kara administracyjna

- Nakładana jest przez organ państwowy, np. nadzór budowlany, Urząd Ochrony Danych Osobowych czy inspekcje branżowe. W przeciwieństwie do mandatu karnego procedura nie przewiduje zgody lub braku zgody osoby ukaranej.

- Od decyzji przysługuje odwołanie do organu wyższej instancji w terminie

14 dni od jej doręczenia. Po wyczerpaniu trybu odwoławczego można wnieść skargę do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego, a jeśli nie zostanie uwzględniona, skargę kasacyjną do Naczelnego Sądu Administracyjnego. Co istotne, w niektórych przypadkach wniesienie odwołania wstrzymuje wykonanie decyzji.

Opłata dodatkowa

- To np. opłata za brak biletu w komunikacji miejskiej czy za nieopłacony postój w strefie płatnego parkowania. Wynika z regulaminu przewoźnika (np. zakładów transportu miejskiego) lub ustaw szczególnych.

- Reklamacje składa się do podmiotu, który karę nałożył, np. do przewoźnika lub zarządcy drogi. Jeżeli zostanie oddalona, spór może trafić do sądu powszechnego albo administracyjnego.

NA PÓŁCE

Skwer krwawiącego serca

ELLY GRIFFITHS

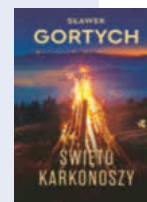
Podczas zjazdu absolwentów Manor Park School dochodzi do morderstwa. Inspektor Harbinder Kaur odnosi wrażenie, że sprawca przestępstwa ma już w zabitaniu pewną wprawę. Jej podwładna Cassie coś o tym wie – od lat skrywa pewną tajemnicę... **Wyd. Albatros**



Święto Karkonoszy

SŁAWEK GORTYCH

Podczas obchodów 900-lecia Jeleniej Góry beztrojska wyprawa w Karkonosze zamienia się w dramatyczne poszukiwanie dwóch mężczyzn. Na ich zaginięcie cień rzucają mroczne sekrety z 1948 roku. **Wyd. W.A.B.**



Fiolet

MAŁGORZATA OLIWIA SOBCZAK

W kolejnym tomie bestsellerowej serii „Kolory zła” Leopold Bilski i Anna Górską poszukują zabójcy młodej kobiety. Jakie znaczenie mają symbole, które im zostawia: zabytkowa moneta w dłoni ofiary i leżący w pobliżu kwiat hibiskusa? **Wyd. W.A.B.**



I na spacer, i na plażę

Dla fanów piłki, lata i miejskiego luzu

Kolekcja Rider by Ronaldinho to klapki pasujące zarówno do szortów, jak i casualowych miejskich stylizacji. Największą uwagę zwraca model R Power R10 Slide AD, czyli wsuwane klapki, dostępne w wersji białej i czarnej ze słotkami elementami – numerem z koszulki i autografem. Mają



szeroki regulowany pasek na rzep i grubą, ergonomiczną, amortyzującą podszewę. To kwintesencja połączenia mody i wygody! **Cena: 279,99 zł**

Dla kobiet, które cenią luz z odrobiną glamour

Japonki Ipanema sprawdzą się nie tylko w czasie relaksu przy basenie czy podczas wakacyjnych spacerów brzegiem morza, ale mogą stanowić modny i przyciągający wzrok element codziennych letnich looków. Świetnie komponują się zarówno z lekką sukienką, lnianymi spodniami czy jeansowymi szortami, jak i miejskim garniturem. Japon-

ki Festa Fem to propozycja dla kobiet lubiących wyraziste akcenty. Ich charakter podkreślają ozdobne paski z koralikową aplikacją w zwierzęcy wzór. **Cena: 129,99 zł**





SPRAWDŹ UPRAWNIENIA

Gdy szukasz prawnika

Zanim skorzystasz z usług prawnika, warto zweryfikować, czy ma on uprawnienia do wykonywania zawodu i odpowiednie kompetencje. Adwokatów i aplikantów bezpłatnie można wyszukać w oficjalnym rejestrze: rejestradwokatow.pl, a radców prawnych w rejestrze dostępnym na kirp.pl. Obie bazy są publiczne i aktualizowa-

ne przez samorządy zawodowe. Wystarczy wpisać imię i nazwisko, by zobaczyć status zawodowy, specjalizację, numer wpisu i izbę, do której należy prawnik. To daje pewność, że ta osoba przestrzega kodeksu etyki zawodowej i ma kwalifikacje oraz doświadczenie, o których zapewnia. A także, że nie jest zawieszona w obowiązkach.

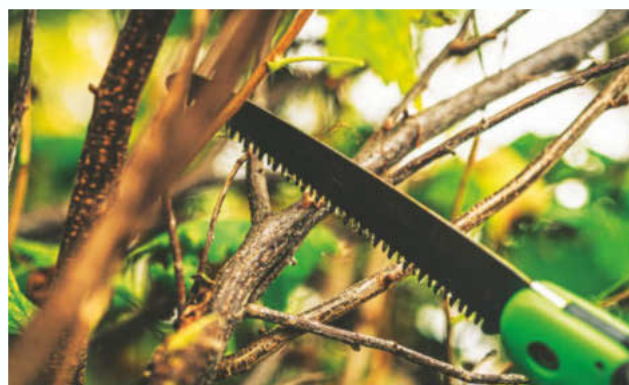
REKLAMA

CZY MOŻESZ JE PRZYCIĄĆ?

Gałęzie sąsiada na twojej działce

Jeśli gałęzie drzew znajdujących się na działce sąsiada przerastają nad płotem na twoją nieruchomość, wolno ci je przyciąć. Musisz jednak zachować wymagane prawem procedury. Najpierw trzeba zwrócić się do sąsiada z żądaniem, najlepiej pisemnym, aby sam uporządkował wchodzące na twoją posesję gałęzie. W pi-

śmie należy wyznaczyć mu na to odpowiedni termin, np. 30 dni. Dopiero jeśli nie zareaguje, możesz samodzielnie zabrać się do pracy. To samo dotyczy korzeni drzew, które przerastają na twoją działkę. W tym przypadku dodatkowo musisz upewnić się, że ich usunięcie nie spowoduje obumarcia drzewa.



FOT. Adobe Stock

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 trawienych, 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.



PRZYDATNE W DOMU



Ziołowy detox

Oczyszczanie Detox to starannie skomponowana herbata ziołowo-owocowa o orzeźwiającym smaku i przyjemnym aromacie. Zawiera m.in. pokrzywę, mniszek lekarski i zieloną herbatę. Świetnie smakuje.

■ Big-Active, ok. 6,99 zł/20 sasz.



Kremowa przekąska

Jogurt grecki Bakoma Mikrobiom to gęsty i kremowy jogurt o delikatnym smaku, wzbogacony o kulturę bakterii. Doskonale sprawdza się jako samodzielna przekąska, a także dodatek do owoców, musli czy deserów. To pyszne źródło białka.

■ Bakoma, ok. 3,49 zł/150 g

Śładka przyjemność

Lody Guliwer Michałki Białe to kremowy deser inspirowany smakiem popularnych cukierków. Delikatne lody o orzechowo-mlecznym charakterze zachwycają aksamitną konsystencją i wyrazistym smakiem. Dostępne w Żabce.

■ Wawel, ok. 9,99 zł/450 ml



Warzywa warto dodawać w dwóch etapach – twardsze (np. marchew, paprykę) na początku gotowania, a delikatne (np. cukinię, pomidory, groszek) dopiero pod koniec. Dzięki temu danie zachowa intensywny smak.

Letnie gulasze, curry i potrawy

Odrobina mięsa, młode, świeże warzywa oraz pyszny sos to przepis na udany i smaczny posiłek. Proste, lekkie i apetyczne dania zachwycą całą rodzinę. Będą dokładki...

Ragoût z kurczakiem i papryką

SKŁADNIKI: ● 500 g filetów z kurczaka ● 200 g ryżu ● 1/2 l bulionu drobiowego ● po 1 zielonej, żółtej oraz czerwonej papryce ● 100 g kwaśnej śmietany 12-18% ● 1 cebula ● 1 ząbek czosnku ● 3 łyżki oleju ● 2 łyżki curry ● 1 łyżka mąki ● 1/2 pęczka natki pietruszki ● sól ● świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety umyj, osusz, pokrój w kostkę. Papryki oczyść z nasion, pokrój w paski. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj. Ryż ugotuj wg instrukcji na opakowaniu.
2. Mięso smaż na oleju, mieszając. Dorzuć cebulę i czosnek, smaż 2-3 minuty. Przypraw curry,

solą i pieprzem. Dolej bulion. Dodaj paprykę. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz płomień i gotuj 5-6 minut.

3. Natkę posiekaj, dodaj do ragoût. Zabel śmietaną. Podawaj z ryżem.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Kociołek ze schabem

SKŁADNIKI: ● 4 kotlety schabowe ● 500 ml passaty ● 1 cebula czerwona ● po 1 żółtej, zielonej i czerwonej papryce ● 1 cukinia ● 200 g małych pieczarek ● 2 ząbki czosnku ● 2 gałązki rozmarynu ● 5 gałązek tymianku ● olej ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Kotlety pokrój. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj, zeszklij na 1 łyżce oleju. Dodaj mięso, łyżkę zimnej wody i duś 15 minut.

2. Papryki i cukinię pokrój na kawałki. Pieczarki potnij na połówki lub ćwiartki. Rozmaryn posiekaj.
3. W garnku rozgrzej 1-2 łyżki oleju. Wrzuć pokrojone warzywa i smaż je ok. 5 minut. Dopraw solą i pieprzem. Wlej passatę, wymieszaj i chwilę wszystko gotuj. Dołóż mięso z cebulą i czosnkiem. Duś ok. 10 minut, aż warzywa staną się miękkie. Danie udekoruj rozmarynem. Podawaj np. z kawałkiem bagietki.



Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Curry z kalafiora

SKŁADNIKI: ● 500 g kalafiora
● 500 ml bulionu warzywnego
● 150 ml mleka kokosowego
● 1 cebula ● 300 g selera
● 300 g marchewki ● 1 por
● 2 ząbki czosnku ● 2 łyżki oleju ● 1 łyżka masła
● 1 łyżeczka curry ● sól
● pieprz ● 1/2 pęczka natki
● 80 g orzeszków ziemnych

PRZYGOTOWANIE:

1. Kalafior podziel na różyczki. Seler i marchewki obierz, pokrój na kawałki. Por oczyść, potnij.
2. Oliwę i masło rozgrzej, zeszklij cebulę i czosnek.

Dodaj seler, marchewkę. Smaż. Wlej bulion i mleko. Wsyp curry. Zagotuj, zmniejsz płomień i gotuj 5 minut. Wrzuć kalafior, gotuj jeszcze 10 minut. Ok. 2 minuty przed końcem gotowania dołóż por. Przypraw solą i pieprzem.
3. Natkę grubo posiekaj. Orzeszki potnij na kawałeczki. Curry przed podaniem posyp natką i orzeszkami.

Czas przygotowania: 40 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy



Gulasz z sokiem pomarańczowym

SKŁADNIKI: ● 1 kg wołowiny gulaszowej ● 500 ml soku pomidorowego ● 500 ml bulionu ● 500 g marchewki ● 1 puszka białej fasoli ● 1 chili ● 2 cebule ● 2 łyżki oleju ● 5 łyżek syropu klonowego ● sok z 2 pomarańczy ● 5 ziaren ziela angielskiego ● 2 liście laurowe ● 5 gałązek natki ● skórka z 1 pomarańczy ● sól ● pieprz ● śmietana 12%

2. Cebulę zeszklij na oleju, dodaj syrop i skarmelizuj. Dołóż chili, marchewkę, sok z pomarańczy i pomidorowy, mięso, smaż. Wlej bulion, dopraw solą, pieprzem, zielem angielskim i liśćmi laurowymi. Gotuj 2 godziny. Dodaj odsączoną fasolę i skórkę pomarańczową, gotuj jeszcze 5 minut. Posyp zeskalaną natką i podawaj z kleksem śmietany.

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso i cebulę pokrój w kostkę, marchewkę w plasterki, chili posiekaj.

Czas przygotowania: 150 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni

Potrąwka z jarmużem i soczewicą

SKŁADNIKI: ● 1 pęczek jarmużu ● 400 g ziemniaków ● 400 ml mleka kokosowego ● 1 puszka pomidorów ● 200 ml bulionu ● 400 g kalafiora ● 180 g czerwonej soczewicy ● 1 cebula ● 1 ząbek czosnku ● 2 łyżki oleju ● 1 łyżka czerwonej pasty curry ● 2 jajka ● 2 łyżki sosu sojowego ● 1 łyżka czarnuszki ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Jarmuż umyj, posiekaj i duś na 1 łyżce oleju, aż zmięknie, dopraw. Ziemniaki obierz i pokrój

w kostkę. Cebulę i czosnek posiekaj, zeszklij w garnku na pozostałym oleju. Dodaj pastę i smaż 3 minuty.
2. Wlej mleko, dodaj ziemniaki, pomidory i bulion. Dopraw sosem sojowym i pieprzem. Gotuj 15 minut. Dodaj soczewicę i kalafior. Gotuj kolejne 10 minut. Dołóż jarmuż, wymieszaj. Jajka ugotuj na półtwardo. Curry podawaj z czarnuszką i połówką jajka.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy



Boskie wakacje w świecie mitów

Wyspa Greka Zorby, bajecznych plaż i starożytnych Bogów – tutaj urodził się gromowładny Zeus. Będziemy mieć niezłe towarzystwo na urlopie marzeń!

Elafonisi – cudna wysepka z różowym piaskiem i laguną nie do opisanania.

Agia Galini na południu wyspy wygląda ślicznie jak z obrazka. Jest czarująca.



Olśniewający widok na portową zatokę w Retimno. Wokół tylko tawerny.



W tak uroczym miejscu zapomniemy o bożym świecie. A po winie stracimy głowę.

Dusza Krety kryje się w tawernach. Wystarczy tam wejść, poddać się leniwej atmosferze i popробować prostych, ale zawsze pysznych dań. Prawda, że proste, miłe i apetyczne? To wyspa stworzona dla beztrudnych wakacji.

Wszędzie przyjazna, wszędzie obiecująca dobrą zabawę, pełna luzu i dystansu do świata. Dlatego nie można denerwować się powolnością kelnerów albo niepunktualnością kierowców autobusów. To nie zła wola. To sens życia, którego szkoda na nerwy i pośpiech.

Odkryjmy sekrety bogów

Zacznijmy od starożytnej mitologii. Możemy pojechać na wycieczkę w góry do jaskini, w której urodził się Zeus. Jaki stamtąd jest widok...

Drugie miejsce związane z mitami to położony koło Iraklionu pałac w Knossos. To miejsce warte odwiedzin. Najlepiej z rana, bo i turystów mniej, i upał nie taki straszny.

Ładniej niż na Karaibach

Czas na plażę. Wybór jest ogromny, ale chyba powinniśmy zacząć od Elafonisi. To piaszczysta wysepka, na

którą dojdziemy pieszo. Czekają na bajkowy krajobraz, lagunę w turkusach i szmaragdach wręcz niemożliwych. I różowy piasek!

Po tej bajce przenieśmy się na inną lagunę – Balos. I... znów bajka. Czasem blisko brzegu pływają duże żółwie morskie.

Rodziny z dziećmi lubią Falasarnę. Jest uporządkowana, z rzędami leżaków i parasoli a dla najmłodszych. Wydzielono też płytkie miejsca do zabawy w wodzie.

Gdzie jeszcze? Można zajrzeć do Matali na południu. Plaża w półokrągłej zatoczce a nad nią skały z jaskiniami. To miejsce lubią młodzi i romantyczne dusze. Można się tu zakochać. Nie tylko w widokach.

Jakie romantyczne wieczory

Choć to dość drogie miejsca (bo popularne), to jednak zwróćcie choć raz o zachodzie słońca do portów w Chanii i Retimno. Tylko trzeba wcześniej zamówić stolik, bo w sezonie to lokale, gdzie każdy chce być.

Nie ma tam może atmosfery z „Greką Zorby”, ale czas odownie zwalnia i uderza do głowy. Nieważne, ile retsiny wypijemy, γεια μας (ja mas) – na zdrowie.



28.06.1956 – W POZNANIU DOSZŁO DO PROTESTÓW, KTÓRE PRZESZŁY DO HISTORII JAKO POZNAŃSKI CZERWIEC

Z honorem i odwagą

„Na czele pochodu Cegielni szły kobiety pracujące na kamieniu przy szlifowaniu ręcznym pudeł wagonów. Obdarte, wychudzone, w wykoślawionych drewniakach – wyglądały jak prawdziwe katorżnice. Za nimi pracownicy montażu i spawacze. Szliśmy spokojnie, bez żadnych okrzyków” – takie wspomnienie jednego z uczestników protestu możemy przeczytać na stronie Instytutu Pamięci Narodowej w Poznaniu. Niestety, odważny bunt przeciw władzy odpowiadającej za fatalne warunki życia został krwawo stłumiony...

nie, bez żadnych okrzyków” – takie wspomnienie jednego z uczestników protestu możemy przeczytać na stronie Instytutu Pamięci Narodowej w Poznaniu. Niestety, odważny bunt przeciw władzy odpowiadającej za fatalne warunki życia został krwawo stłumiony...

1.07.1971 – POLSKIE RADIO ROZPOCZĘŁO NADAWANIE AUDYCJI „LATO Z RADIEM”.

Rozrywka na wakacje

To było nie lada wydarzenie – pierwsza polska audycja nadawana na żywo! Nic dziwnego, że wszystkiemu przysługiwał się ówczesny przewodniczący Komitetu ds. Radia i Telewizji – Włodzimierz Sokorski... A pomysłodawcą programu był Aleksander Tarnawski (na zdjęciu).



26.06.1986 – na antenie Telewizji Polskiej wyemitowano premierowe wydanie „Telexpressu”. Więcej na stronach 8-9.
27.06.1978 – z kosmodromu Bajkonur wystartował Sojuz 30. Na jego pokładzie znajdował się major Mirosław Hermaszewski – pierwszy Polak w kosmosie.
28.06.1993 – premiera filmu „Pograbek” w reżyserii Jana Jakuba Kolskiego.
29.06.1991 – w warszawskiej FSO zakończono produkcję Fiata 125p.
30.06.1911 – w Szetejniach urodził się Czesław Miłosz.
1.07.1953 – powstał Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk”.
2.07.1948 – urodził się Józef Skrzek – wokalista, kompozytor, założyciel i lider SBB.

HOROSKOP Od 26 czerwca do 2 lipca 2026



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Nie czekaj na pierwszy krok. Zaproponuj spotkanie i przejmij inicjatywę. **PRACA** Zwolnisz tempo i spojrzysz z dystansu na cele. Wyznacz sobie jeden priorytet dziennie. **ZDROWIE** Spróbuj złagodzić stres poprzez ruch. Pamiętaj o nawodnieniu w upały.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ W uczuciach postaw na spokój i przewidywalność zamiast fajerwerków. **PRACA** Twoją konsekwencję najlepiej potwierdzą liczby i przykłady efektów. Odetnij rozpraszacze. **ZDROWIE** Chroń skórę przed słońcem. Aktywność fizyczna poprawi formę.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Odezwij się do kogoś, z kim dawno nie miałaś okazji rozmawiać. **PRACA** Lista zadań pozwoli zapanować nad chaosem. Dopilnuj obowiązków przed urlopem. **ZDROWIE** Wypisanie się i ograniczenie czasu przed ekranem zwiększą koncentrację.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Spróbuj spędzić popołudnie z ukochanym bez presji ku perfekcji i telefonu w dłoni. **PRACA** Ustal godzinę, po których nie odpowiadasz na wiadomości. Unikaj pochopnych decyzji finansowych. **ZDROWIE** Gdy trudne emocje narastają, pomoże kąpiel i muzyka.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Lwy będą błyszczeć w towarzysztwie. Wakacyjny romans doda im skrzydeł. **PRACA** Możesz otrzymać pochwałę od szefa. Nie ignoruj żadnych szczegółów w umowach. **ZDROWIE** Po intensywnym dniu kluczowa jest regeneracja. Medytacja ułatwi wyciszenie.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Zrób porządek w sprawach, które obciążają Twój związek. Zadecyduj, co odpuścić. **PRACA** Działania w zespole przyniosą lepsze efekty, jeśli ograniczysz krytyczne uwagi. **ZDROWIE** Zatrzaszcz się o swój kręgosłup oraz ergonomię miejsca do pracy.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Teraz kluczowa stanie się harmonia. Czekaj Cię romantyczny wieczór. **PRACA** Stawiaj na dyplomację, jednak nie kosztem własnych potrzeb. Zamiast milczeć, proponuj alternatywę. **ZDROWIE** Spróbuj zadbać o równowagę psychiczną. Joga przyniesie Ci ulgę.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Uczucia będą intensywne. Możliwa namiętna relacja. W stałym związku unikaj zazdrości. **PRACA** Zamknij zaległą sprawę formalną. Skupisz się na strategicznych decyzjach. **ZDROWIE** Wycieczki za miasto, jazda na rowerze lub pływanie poprawią kondycję.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Otworzysz się na ludzi, co może zaowocować ekscytującą znajomością. **PRACA** Pojawi się szansa na doskonalenie kompetencji, udział w projekcie lub szkoleniu. **ZDROWIE** Zorganizuj letnią wyprawę, aby zapać dystans i odciąć się od problemów.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Stabilność budujesz działaniami, więc pokaż ją w drobniaczkach i dotrzymany obietnicach. **PRACA** Zrób przegląd zadań. Zrezygnuj z tych, które nie prowadzą do pożądanego wyniku. **ZDROWIE** Rozważ suplementację witamin po konsultacji ze specjalistą.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zaskoczysz partnera oryginalnym pomysłem. Doceni także Twoją szczerość. **PRACA** Wybierz jeden projekt i zaplanuj trzy niewielkie kroki, które zrobisz bez forsownych przygotowań. **ZDROWIE** Twój układ nerwowy może być teraz bardziej wrażliwy.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Wybieraj łagodność, ale nie rezygnuj ze stawiania granic i odmawiaj bez poczucia winy. **PRACA** Intuicja pomoże Rybom w decyzjach. Kreatywność przyniesie dodatkowy dochód. **ZDROWIE** Postaw na rozwój wewnętrzny: mniej rozpraszaczy, więcej oddechu.

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group
Teletydzien PBC
 Adres redakcji:
 ul. Motorowa 1,
 04-035 Warszawa,
 tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miłuska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Paszteleńska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Koźłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycjorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflńska **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 Wydawnictwo:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oretko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biurowe Lokalizacje:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamowego:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., s.p.a., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Teletydzien jest objęty badaniami Polskich Badań Cytelniczych. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów reklamowych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedaje aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

... Warhol, artyista pop-art	zastana- wanie się	ostra choroba zakaźna	▼	zboże na mąkę	▼	wyciskany z owoców	▼	pokarm dla jed- wabnika	... Balboa, filmowy bokser	▼	w nim odcisk pieczęci	▼	sztuczny paznokieć	▼	głos wróbelka
▶	▶	▶		kuzyn sandacza		plynie przez Wrocław	▶		3		graniczy z Min- nesotą	▶			
wiezie turystów	▶		4					haracz	▶				koreań- ska kiszzonka		unika uciech życiowych
panuje nocą	▶				Sarah Jessica ... aktorka	"... w koronie", film		główny morfem wyrazu		np. amylaza	gorąca cząstka	▶			
świeci w pogod- ny dzień		noga psa	halucyna- cja		bywał in blanco		2					...-Zdrój u pod- nóża Gorców		po burzy w powietrzu	
dawniej fałsz	▶	6						jednostka siły w CGS	▶				siła, krzepa	▶	
▶					zawijany z mięsa				7	stok	▶	1			
stragan	Mała- szyński lub Delag	▶						filozof moralny	▶				... dog	▶	5
▶					tortury	▶				grała w filmie „La strada”	▶				

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

**Wpisz
rozwiązanie**

gatunek jabłek	▼	mozga kanaryj- ska	▼	mierzona w kilo- gramach	▼	ostry zakręt	▼	... Kazan, reżyser	nie- odzowna na balu w Wenecji	▼	buchtuje w lesie	▼	"... honoru", serial	▼	
kuzyn żyrafy	▶					tluszcz w sałatce	▶	1				pole- waczka		badą rośliny	
głos Ładysza	▶			na głowie krowy	▶				opiekunka małego dziecka		wyorany pas ziemi	▶			
▶	5					film Akiry Kurosawy	▶				orzech z palmy	▶	3		
"Jesienna ..." Berg- mana	dorosły samiec owcy		cecha osła	kraj z Limą		do odegrania		sąsiad Iraku	▶				... Disney		ani guzik, ani suwak
▶		6			niszczy żelazo	▶				skando- wicz, l.at. 39		... Mc- Gregor, „Wyspa”	▶		
zasklepia skalecze- nie		część dworca	▶	2				spokój buddysty	▶						
▶					dopusz- czalna ilość	▶				4	teledysk	▶			
działa na zanurzo- ne ciało		piękny wierzcho- wiec	▶					produkuje śnieg na stoku	▶						

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

**Wpisz
rozwiązanie**

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

stomatologia	▼	„Kuchenne ...”, program	mocarz	▼	wąż dusiciel	▼	bila	„Pan ... szuka miliona”, komedia	tętno	▼	fan sportu	▼	łódź milionera	▼
▶									greko-katolik	▶				
„... światów” Spielberga		skóra na cholewki			droga pod ziemią		▶				sopocki deptak		głos Carrerasa	
▶			▼		z Bolkiem i Lolkiem	▶			Will ... „Faceci w czerni”	▶		8		
3-5 eskadr		przodek	▶	7					kobieta	kwaśny jak ...	▶			
▶	3			plantacja gruszy	splot prętów		efekt popytu	Vectra, Omega	▶		2	resort		espresso
sposób postępowania		przed płucami	▶								obwódka	▶		
		chwyt, sztuczka	rasowy ogier	▶				sklepienie łukowe na słupach	Meg ... „Królowa ringu”		ażurowe ogrodzenie	archaik	▶	
▶						model Toyoty	▶				9	Pięćksiąg		kloda
„... Anna Maria Wesolowska”		yerba ... napar	góry z Giewontem	▶			10			wyspa Odyseusza	▶			
lew z bajki Disneya	▶	1			przysłowio czarna	pożywny napój „dziadek” krowy	▶					nagły zapal		napad złości
▶				zabytkowa ulica starej Moskwy	... kłęski żywiłowej	▶				kiesza	▶			
gehenna		Gemara i Miszna	▶						lina w kluzie	pniak po ścięciu drzewa	▶			4
▶					kwiecista mowa	▶						cynfolia		subtelna wzmianka
szelest, cichy gwar		pierwszy pokarm ssaka	czekoladka		Wilhelmi, aktor		zajęcie flisaków	drobny węgiel		zdobi ścianę cerkwi	▶	hałda	▶	
niegdyś kłopot	▶					11		zaporą wodną	▶				środek transportu wodnego	jeżdżąca łbiza
usypuje kopczyki na łące	pora plażowania	▶			gęś lub dzieciół	▶					numer dzieła muzycznego	▶		
▶				obłok pary	▶				tnąca krawędź	▶				
sprzęt do zdjęć lotniczych	zwierzę z bródką	▶	6			kończy litanię	▶				śpi na niej marynarz	▶	5	
▶				część kościoła	▶				miła woń	▶				

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!



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



NOWY NUMER OLIVII W SPRZEDAŻY OD 12 CZERWCA



Psychologia

Lato miłości – jak na nowo
rozbudzić czułość w związku



Kuchnia ze smakiem

Pomysły na dania
w południowym stylu



Rośliny

Światło, zieleń i dodatki,
które tworzą magię po zmroku

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

JBL



pl.jbl.com



TUNE 530BT

**KULTOWE SŁUCHAWKI
BEZPRZEWODOWE**