NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

4.09-10.09.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Nr 36
31 sierpnia 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT

# TeleTydzień



**aż 112 stron**

**Program 98 stacji TV**

**O TYM SIĘ MÓWI:**

**TEJ JESIENI „LALKA" BĘDZIE NA USTACH WSZYSTKICH!**

**ZDROWIE:**

- Nie pozwól, by menopauza dodała ci kilogramów

NOWA EDYCJA

**IWONA PAVLOVIĆ • JULIA WIENIAWA • TOMASZ WYGODA • RAFAŁ MASERAK**

## TANIEC Z GWIAZDAMI

**NOWE GWIAZDY, NOWE EMOCJE I NOWA TWARZ W JURY. JULIA WIENIAWA DOŁĄCZA DO SHOW I JUŻ WIADOMO, ŻE TEJ EDYCJI NIE ZABRAKNIE CHARAKTERU!**



NOWA EDYCJA

**AZJA EXPRESS**

**CZAS PREMIER TRWA**



NOWY SERIAL

**FELICITÀ**



NOWY SERIAL

**CZAS NIEDOKONANY**

NOWA EDYCJA

**TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO**

NOWA EDYCJA

**OMNIBUS – SZYBCY I MĄDRZY**

WIELKI POWRÓT!

**EUROPA DA SIĘ LUBIĆ – NOWE POKOLENIE**

**KUCHNIA NIE MASZ CZASU? TE DANIA ZROBISZ W PÓŁ GODZINY!**

ISSN 1230-7912

Numer w sprzedaży do 6.09.2026

eprasa.pl 3b0175170c

ALUPROF
LET'S BUILD A BETTER PLACE

# NOWA PERGOLA TARASOWA SB 450




- **Krótki czas realizacji**
- Bogata gama kolorystyczna – niemal **40 kolorów w standardzie**
- **Gwarantowana jakość** – ponad 40 lat doświadczenia w produkcji osłon przeciwsłonecznych
- **Dodatkowe akcesoria:** screeny, panele przesuwne, przeszklenia, oświetlenie LED, czujniki pogodowe, smart home
- **Sieć wyspecjalizowanych partnerów** na terenie całej Polski

eprasa.pl 3b0175170c

THE OFFICE PL

# Moc atrakcji i Kropliczanki!

Dnia 12 września odbędą się obchody Dni Siedlec, na których oczywiście nie może zabraknąć ekipy „The Office PL". Serialowa Kropliczanka została bowiem oficjalnym sponsorem wydarzenia! Na imprezie pojawi się zespół Darka (Adam Woronowicz), który zapewni gościom moc atrakcji: będą pączki od Pana Kciuka, słynny kontener Wasiaka oraz występ Księgowego. Uczestnicy spotkają się z aktorami w specjalnej strefie, w której będą mogli poczuć się jak na planie serialu; poza tym wezmą udział w grach i zabawach z nagrodami. Istnieje też spora szansa, że poznamy dokładną datę premiery 6. sezonu serialu tej jesieni! **PM**




DAJĘ SŁOWO – MACIEJ ORŁOŚ

# Szczere rozmowy



Nowa edycja

Znany prezenter telewizyjny powraca w drugiej odsłonie swojego programu. W każdym z odcinków spotka się z wybitnymi postaciami ze świata filmu, kultury, muzyki i sztuki, które podzielą się z widzami swoimi wspomnieniami z życia prywatnego i zawodowego. Ich opowieści uzupełniane będą archiwalnymi materiałami, felietonami oraz muzyką na żywo. W tym sezonie gośćmi Macieja Orłosia będą m.in. lider Budki Suflera – piosenkarz Krzysztof Cugowski, aktorka Ewa Wiśniewska oraz aktor Stefan Friedmann. Nowe odcinki będziemy mogli oglądać w niedziele o godz. 17.35 na antenie TVP 1. Premiera już 6 września! **PM**



Prezenterka będzie występować u boku Krzysztofa Ibisza. Zastąpi Ewę Wachowicz.

Ida Nowakowska będzie nas budzić podczas programu śniadaniowego Polsatu!

HALO TU POLSAT

# Z energią i uśmiechem

Ida Nowakowska dołącza do ekipy „halo tu polsat"! Prezenterka – którą tej jesieni będziemy mogli oglądać też jako uczestniczkę w programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo", a od października jako gospodynię nowego show muzycznego „Hitster" – będzie tworzyć parę z Krzysztofem Ibiszem, zastępując w tej roli Ewę Wachowicz. – Bardzo ucieszyła mnie propozycja prowadzenia programu, bo to wyjątkowy format, który w ciągu zaledwie czterech godzin pozwala spotkać ludzi z całej Polski... - wyznaje nowa prowadząca. Przypominamy, że od września „halo tu polsat" możemy oglądać w piątek, sobotę i niedzielę od godz. 8.00. **PM**



Marzena Rogalska i Łukasz Kadziewicz zapraszają do udziału w castingach!

JEDNA POLSKA

# Nasze małe ojczyzny

Telewizja Polska przygotowuje nowy teleturniej dla miłośników polskiej turystyki i nie tylko. „Jedna Polska" pokaże nasz kraj z perspektywy lokalnych społeczności – ludzi dumnych ze swojego regionu. Bohaterami programu będą przedstawiciele gmin lub miejscowości z różnych zakątków Polski, którzy opowiedzą o swoich tradycjach i historii, pochwalą się lokalnymi smakami i wyjątkowymi miejscami. Drużyny będą zdobywać punkty w konkurencjach łączących sprawność, wiedzę oraz współpracę, a wszystko będzie się odbywać w atmosferze pikniku. Zgłoszenia można przesyłać na adres jednapolska@tvp.pl. **PM**

Okładka: Polsat/Marta Wojtal (3), Polsat/Filip Zwierzchowski, TVN (2), TVP (4), Polsat/Maciej Zawada, Netflix, Kino Świat

fot. AKPA (2), TVP (2), Michał Charyton/Canal+

eprasa.pl 3b0175170c



Małgorzata Rozenek-Majdan po raz drugi zostanie przewodniczką po dzikich ostępach.



Ksenia Ngo, influencerka, kosmetolożka oraz celebrytka, jako pierwsza dołączyła do grona uczestniczek.

KRÓLOWA PRZETRWANIA 4

# Piękne i odważne

Stacja TVN ogłosiła pierwszą uczestniczkę czwartej edycji „Królowej przetrwania". Ze swoimi lękami i słabościami zmierzy się w dżungli, walcząc o tytuł i nagrodę, Ksenia Ngo – narzeczona Leona Myszkowskiego, a zarazem przyszła synowa Justyny Steczkowskiej. Przed celebrytką i jej rywalkami jednak trudne wyzwanie, bo – jak pokazały wcześniejsze odsłony programu – na bezludnej wyspie budzą się najdziksze, najgłębiej skrywane w nas instynkty... Dotychczas tytuł „Królowej przetrwania" zdobyły: Dominika Rybak, Josephine Kwaśniewska oraz Natalia Karczmarczyk. Prowadzącą ponownie będzie Małgorzata Rozenek-Majdan. **PM**



AGENCI NCIS: NOWY JORK

# W cieniu Statuy Wolności

Agenci NCIS powracają z nową produkcją! Tym razem akcja jednego z najpopularniejszych amerykańskich seriali kryminalnych przenosi się na ulice Nowego Jorku. Głównym bohaterem tej serii będzie agent Sam Hanna (w tej roli amerykański raper i aktor LL Cool J, na zdj. z prawej), znany nam z odsłon rozgrywających się w Los Angeles i na Hawajach. Wystąpi on w duecie z nowym partnerem, Nickiem Schaefferem, w którego wcieli się Scott Caan (na zdj. z lewej). Nowe odcinki będą miały premierę w Stanach Zjednoczonych jeszcze w tym roku, a wkrótce potem możemy spodziewać się ich emisji także w polskiej telewizji! **PM**

ANNA KALCZYŃSKA

# Na pierwszym planie



Od września dziennikarka dołącza do prowadzących „Wydarzenia 18:50" – główny serwis informacyjny Polsatu. Zasili zespół, który tworzą m.in. Dorota Gawryluk, Katarzyna Zdanowicz, Igor Sokołowski oraz Marta Budzyńska. Anna Kalczyńska z mediami informacyjnymi jest związana od ponad 20 lat. W kwietniu rozpoczęła współpracę z Polsat News, gdzie prowadzi „Wydarzenia wieczorne" emitowane o godz. 21.50. Wcześniej występowała też w głównym serwisie informacyjnym „World News Tonight" w TVP World, a przez wiele lat pracowała w TVN, m.in. w latach 2014-2023 współprowadziła magazyn „Dzień Dobry TVN". **PM**

BYĆ GWIAZDĄ

# Co u nich słychać?

Mamy kolejną niespodziankę szykowaną dla telewidzów na jesień! Zespół redakcyjny „halo tu polsat" pracuje nad nowym cyklem reportaży, które przyjrzą się z bliska znanym i lubianym postaciom show-biznesu. Bohaterami będą aktorzy, piosenkarze, celebryci, tancerze oraz artyści estradowi, którzy od lat budzą powszechne zainteresowanie. Pierwszy odcinek będzie poświęcony aktorowi znanemu nam m.in. z serialu „Pierwsza miłość", a zarazem zwycięzcy ostatniej edycji „Tańca z Gwiazdami" – Gamou Fallowi. Premiera już w niedzielę, 6 września, o godz. 19.15 w Polsacie! **PM**






MACIEJ ZAKOŚCIELNY

# Pod słońcem Italii

Od 28 sierpnia w polskich kinach można oglądać włosko-hiszpańsko-polską komedię „Zróbmy sobie przerwę" w reżyserii Christiana Marazzitiego, w której zagrał Maciej Zakościelny. Film opowiada historie trzech różnych par, które są na zupełnie innych etapach życia, a gdy kryzysy w relacjach zaczynają się potęgować, zakochani decydują się na tytułową przerwę. Zakościelny, który wciela się w Jana – Polaka mieszkającego we Włoszech od 20 lat – wyjawił, że najbardziej obawiał się nauki języka. Po pewnym czasie okazało się jednak, że niepotrzebnie – nawet miejscowi mówili, że jego włoski brzmi naprawdę dobrze! **PM**



eprasa.pl 3b0175170c

fot. AKPA (4), Getty Images, Reporter, TVN (2), Netflix, M. Iwanicka

1670

# News prosto z... jajka!

Podczas gdy 3. sezon hitowego serialu komediowego „1670" nie schodzi z listy najpopularniejszych produkcji na polskim Netfliksie, ekipa przygotowała dla fanów niespodziankę. Podczas ostatnich godzin otwarcia Panoramy 1670 we wrocławskiej Hali Stulecia ogłoszono, że niebawem rozpoczną się prace nad 4. sezonem serialu! Radosną nowinę przekazał Bartłomiej Topa, wcielający się w głównego bohatera produkcji, wyskakując z... jaja w samym centrum instalacji! – Ogłoszenie kontynuacji losów Adamczewskich z wnętrza wielkiego jaja było wspaniale absurdalnym przeżyciem w stylu Jana Pawła! – przyznał aktor. **PM**



# Rzeźbi... ale na scenie!



**LIDIA STANISŁAWSKA**

## Anegdoty o artystach

Bliscy twierdzą, że jego poczucie humoru uzależnia, a dystans do siebie sięga gwiazd! Wielkie plany i takie zadęcie miał w kierunku sztuki wysokiej. Malować duże oleje, konserwować zabytki architektury – to jest sztuka wysoka, a nie jakieś tam „komedioznawstwo"! Zresztą kończył szkołę średnią w tym kierunku, wykuwał aniołki i takie tam zdobne ornamenty. To go ośmieliło, by zdawać na historię sztuki. Na egzaminie polecono mu narysować drzwi... z lotu ptaka. Nagryzmolił coś, co dla komisji było zupełnie nieczytelne. Dzieło pozostało abstrakcją, póki autor nie zaczął dzieła komentować. A czynił to tak sugestywnie, tak płomiennie, że zrobił wielkie wrażenie! „Aktorstwo jest pańskim przeznaczeniem" – usłyszał. Posłuchał, nie porzucił jednak swoich pasji. Jego jedyny sprzedany obraz zdobi gabinet terapeutyczny z przesłaniem: „Co autor chciał przez to powiedzieć?".




DOWN THE ROAD

# Przez miasta i dżunglę

Wraca program, w którym uczestnicy przeżywają przygodę życia. W czwartym sezonie „Down the Road" sześcioro młodych dorosłych z zespołem Downa wyrusza w podróż po Tajlandii. Swoją wyprawę rozpoczną w Bangkoku, a stamtąd ruszą z plecakami w głąb kraju – odwiedzą uliczne targi, świątynie i miasteczka, będą też wędrować przez dżunglę. Na naszych oczach pokonają blisko 1200 kilometrów przez 20 dni, codziennie mierząc się ze swoimi lękami i słabościami. Towarzyszyć im będzie nowa prowadząca, influencerka Monika Hoffman-Piszora, mama szóstki dzieci, w tym dwojga z zespołem Downa. Premiera w niedzielę 6 września o 22.00 w TTV. **PM**

Nowa edycja




REKLAMA




eprasa.pl 3b0175170c

WIKTORIA GORODECKA

# Słuchajmy dzieci

Nowy sezon Teatru Telewizji otworzy adaptacja „Króla Maciusia Pierwszego" Janusza Korczaka, w której Wiktoria Gorodecka wciela się w Królową. Aktorka zdradza nam, ile zostało w niej z małej Wiktorii, jak spędza wolny czas i dlaczego uwielbia biegać ze swoim jamnikiem Tadeuszem.



Niedawno wróciła z wakacji, a już niebawem rozpoczyna pracę nad kolejnymi projektami.

**KRÓL MACIUŚ PIERWSZY**
**PO 7.09 godz. 20.55 TVP 1**

**Udział w przedstawieniu „Król Maciuś Pierwszy" musiał być dla Pani wyjątkową przygodą.**

Tak, i wydaje mi się, że niezwykłe jest już samo zderzenie z tą historią. „Króla Maciusia" zna właściwie każdy i większości z nas kojarzy się on z dzieciństwem. Oczywiście w spektaklu grają też młodzi, bardzo utalentowani aktorzy, ale dużą część obsady stanowią artyści trochę starszego pokolenia. Sama widzę po sobie, że po czterdziestce coraz częściej wraca się do rzeczy związanych z dzieciństwem i patrzy na nie z dużym sentymentem. Zwłaszcza kiedy ma się już własne dzieci. To było zresztą widoczne podczas prób. Każdy z nas miał inne wspomnienia związane z tą książką i co chwilę ktoś mówił: „Boże, zupełnie nie pamiętałem, że są tu takie tematy". Bo przecież Korczak pisze również o stereotypach, dyskryminacji czy sposobie, w jaki traktujemy innych.

**Podobno w spektaklu niektóre kwestie zostały uwspółcześnione?**

Dotyczy to choćby sposobu przedstawiania osób czarnoskórych i kwestii, które odbieramy obecnie inaczej niż w czasach Korczaka. Reżyser Tadeusz Kabicz chciał nie tyle zmieniać sens tej historii, ile spojrzeć na nią z dzisiejszej perspektywy. Ten spektakl będzie „głosem młodego pokolenia". Wśród ministrów pojawią się kobiety, a krzywdzące stereotypy i obraźliwe określenia zostaną usunięte. Maciuś nie jest tu wyłącznie chłopcem, który zostaje królem i wszystkiego musi nauczyć się od dorosłych. On również czegoś uczy dorosłych – podobnie jak dziś robią to nasze dzieci. Pokazują nam, że nie godzą się na dyskryminację, dostrzegają problemy ekologiczne i chcą zmieniać świat. Tadeusz chciał podkreślić właśnie to, że dzieci mają nam wiele do przekazania. Jego Maciuś uczy ministrów poprawności politycznej. Poza tym to także opowieść o odpowiedzialności i dorastaniu. Autor wyraźnie rzuca wyzwanie nieomylności autorytetów. Byliśmy wychowywani w przekonaniu, że dorośli wszystko wiedzą lepiej,

## W KILKU SŁOWACH

**Ur. 4 XI 1982 r. w Poniewieżu. Dzieciństwo spędziła na Litwie. Absolwentka Akademii Teatralnej w Warszawie. Od 2009 r. występuje w Teatrze Narodowym w Warszawie. Uczestniczyła w 17. edycji „Tańca z Gwiazdami". Znamy ją m.in. z seriali „Pułapka", „Erynie", „Skazana", „Profilerka" i „Biała odwaga". Jest żoną Pawła Szafrańskiego. Ma dwie córki: Ritę i Ninę.**



eprasa.pl 3b0175170c

że istnieją pewne autorytety, których nie należy kwestionować. Maciuś pokazuje inny kierunek.

**Jaki?**

Przypomina, że dzieci mają w sobie odwagę, bezkompromisowość i gotowość do podążania za marzeniami, które dorośli z czasem często tracą. Widzę to choćby po swoich córkach. Mają silne poczucie sprawiedliwości. Kiedy my, dorośli, próbujemy iść na kompromis albo tłumaczyć, że pewne sprawy nie są takie proste, one natychmiast protestują: „Ale przecież to jest niesprawiedliwe". Dla nich coś jest czarne albo białe i nie ma miejsca na kombinowanie. I właśnie to wydaje mi się takie ciekawe: że z wiekiem tracimy tę dziecięcą pewność, odwagę i potrzebę nazywania rzeczy po imieniu.

**Czy coś z małej Wiktorii zostało w Pani do dziś?**

Zdolność zachwycania się światem. Ostatnio byliśmy na wakacjach i moje dzieci ciągle się ze mnie śmiały, że bez przerwy powtarzam: „Boże, jakie to piękne!", „Jakie wspaniałe!", „Jakie cudowne!". Szczególnie mocno reaguję tak na naturę. Zostało mi też kierowanie się intuicją. Słucham serca i jeśli czuję, że



**TANIEC Z GWIAZDAMI (2025)** W studiu tanecznym odwiedziły ją córki, Rita i Nina!

powinnam pójść w prawo, to nie zastanawiam się długo, tylko idę. Nadal lubię też ryzyko i adrenalinę. Nurkuję, skaczę na bungee. Chyba rzeczywiście ma to coś wspólnego z dzieciństwem, gdy człowiek bez końca się wspina, huśta i sprawdza własne granice. Teraz na przykład całą rodziną odkrywamy ciekawe miejsca. Trafiliśmy na wielki opuszczony hotel, który można zwiedzać. Moje pierwsze pytanie brzmiało oczywiście: „A można wejść na dach?"

**Na Instagramie zauważyłem też, że Pani biega z psem.**

To dość zabawna historia, bo przez całe dzieciństwo nie znosiłam biegania. Któregoś dnia poszłam z moim jamnikiem Tadeuszem do weterynarza i usłyszałam, że jest za gruby. Pomyślałam: „Przecież nie będę go głodzić", więc zaczęłam zabierać go do lasu. Najpierw chodziliśmy na spacery, potem trochę truchtaliśmy, aż w końcu Tadeusz najwyraźniej uznał, że będziemy biegać. Dziś jest dla mnie świetną motywacją, bo nie ma wymówki, że mi się nie chce. Rano odprowadzam dzieci do szkoły, potem robimy z Tadeuszem nasze pięć kilometrów. On dzięki temu trzyma formę, a ja mam poczucie, że nawet jeśli później spędzimy cały dzień w domu, swoją porcję ruchu już zaliczyliśmy.

*„Moje córki mają silne poczucie sprawiedliwości."*

**Zaczyna Pani zdjęcia do trzeciego sezonu „Profilerki", prawda?**

Tak. Scenariusz jest bardzo ciekawy. Tym razem akcja będzie rozgrywać się na Śląsku. Pojawią się tajemnice sięgające czasów sprzed II wojny światowej, wątki związane z zamkiem Książ, jego podziemiami i ludźmi, którzy strzegą dawnych sekretów. To będzie ciekawa zagadka dla Julii Wigier. W nowym sezonie nie skupimy się wyłącznie na międzyludzkich dramatach i zbrodniach wynikających z relacji bohaterów. Dojdą do tego także mocne wątki historyczne, ściśle związane z tym regionem Polski.

**A jeśli między kolejnymi projektami ma Pani trochę czasu, jak Pani odpoczywa?**

Haftuję obrazy, koszule i ubrania, które później noszę. Bardzo to lubię. Zdecydowanie polecam haftowanie, bo działa trochę jak medytacja – pozwala się wyciszyć i uspokoić myśli. A dla ciała najważniejszy jest taniec. Obecnie przede wszystkim towarzyski, bo kontynuuję przygodę, która zaczęła się w „Tańcu z Gwiazdami". Jeśli mam dzień bez tańca albo innego wysiłku fizycznego, od razu czuję, że czegoś mi brakuje.

**Czyli krótko mówiąc, wyciska Pani życie jak cytrynę?**

Chyba tak. Warto brać z życia wszystko, co nam daje, oczywiście wybierając to, co naprawdę sprawia nam radość. Sama jestem bardzo aktywna i staram się też zaszczepić swoim córkom odwagę, by naprawdę przeżywały swoje życie, a nie tylko przez nie przechodziły. Chcę, by żyły w pełni, bez lęku i ograniczeń, żeby miały wielki apetyt na życie i z ciekawością czekały na to, co przyniesie kolejny dzień.

**Rozmawiał MACIEJ MISIORNY**




**KRÓL MACIUŚ PIERWSZY(2026)** Z przyjemnością wcieliła się w mamę Maciusia (Tymon Bitkowski) i żonę Króla (Andrzej Konopka).



**PROFILERKA (2024-2025)** Polubiła Julię Wigier i już czeka na rozpoczęcie zdjęć do 3. sezonu.



**DOPPELGÄNGER. SOBOWTÓR (2024)** W serialu Jana Holoubka zagrała żonę Bitnera (Tomasz Schuchardt), Olgę.

fot. East News, AKPA, TVP (2), Next Film

eprasa.pl 3b0175170c

**SZKOŁA ROCKA (2003)** Gitarzysta Dewey Finn (Jack Black) podszywa się pod nauczyciela i trafia do elitarnej szkoły, gdzie odkrywa, że jego uczniowie mają niezwykły muzyczny talent. Zamiast tradycyjnych lekcji urządza im próby zespołu. Jack Black naprawdę gra w filmie na gitarze, podobnie jak aktorzy wcielający się w jego uczniów.
➲ **SO 5.09 godz. 15.20**
**PARAMOUNT NETWORK**





SZKOŁA NIEJEDNO MA IMIĘ...

# Dzwonek na przygodę

Nowy rok szkolny nie musi oznaczać wyłącznie sprawdzianów i porannego wstawania. Na ekranie szkoła bywa miejscem szalonych przygód, pierwszych miłości, walki o popularność, odkrywania talentów, a nawet... nauki magii. Oto sześć filmowych lekcji, które warto odrobić.



**AMERICAN PIE (1999)** Dla Jima (Jason Biggs) i jego kumpli ostatnie miesiące nauki nie kręcą się wokół egzaminów. Chłopcy zawierają pakt: zanim skończą liceum, zdobędą doświadczenia miłosne. Szkoła to przecież nie tylko lekcje, lecz także przyjaźnie i pierwsze nieporadne kroki w dorosłość. – Na planie byliśmy po prostu dzieciakami, które świetnie się bawiły – wspomina Biggs.
➲ **PT 4.09 godz. 20.00**
**STOPKLATKA**



**WREDNE DZIEWCZYNY (2004)** Cady (Lindsay Lohan) przez lata uczyła się w domu, dlatego liceum okazuje się dla niej obcym światem. Szybko poznaje panującą w nim hierarchię i trafia do grona popularnych uczennic. Szkolna codzienność przypomina dżunglę, w której liczą się wygląd, pozycja i znajomości. Co ciekawe, Lohan marzyła o roli najwredniejszej z dziewczyn, ale dostała ją Rachel McAdams.
➲ **ND 6.09 godz. 15.55**
**TVN FABUŁA**



eprasa.pl/...



**SZKOŁA CZAROWNIC. DZIEDZICTWO (2020)** Lily czuje się obco w nowej szkole. Wszystko się zmienia, gdy poznaje dziewczyny, które odkrywają jej niezwykłe moce. Nastolatki zaczynają eksperymentować z magią. Szkolne problemy – przyjaźń, akceptacja i pierwsze zauroczenia – nabierają tu czarodziejskiego wymiaru. Przy produkcji pracowały aż trzy konsultantki od magii.
➲ **ND 6.09 godz. 17.45 SCI FI**



**PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA (2024)** Jan Sienkiewicz (Dawid Ogrodnik) trafia do klasy, z którą inni nauczyciele sobie nie radzą. Zamiast odpytywać z regułek, pokazuje zbuntowanym uczniom, że literatura mówi także o ich życiu. Szkoła daleka jest od ideału, ale młodzi wreszcie czują się wysłuchani. Filmowe liceum nosi imię Stanisława Barei – to ukłon twórców w stronę słynnego reżysera.
➲ **ŚR 9.09 godz. 20.35 POLSAT**



**AKADEMIA POLICYJNA 2 (1985)** Najtrudniejszy egzamin wciąż przed nimi. Mahoney (Steve Guttenberg) i jego koledzy trafiają na posterunek terroryzowany przez uliczny gang. Szkolna ławka zostaje zastąpiona radiowozem, a wykłady – praktyką w terenie. Bubba Smith, czyli Hightower, twierdził, że na tym filmie zarobił więcej niż przez 10 lat gry w futbol.
➲ **ŚR 9.09 godz. 20.15 WARNER TV**

fot. Forum (2), East News, TVN, SCI FI, Polsat/Artrama





**Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.**

## Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć. Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.

## Szybkie działanie

Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!

★★★★★

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

## Liście morwy – przełom!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości. Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletka zawierająca wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



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

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

**Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic**

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

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
**Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.**




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

REKLAMA


eprasa.pl 3b0175170c

Nowa edycja



**DOMINIK SMARUJ**
Pochodzi z Gryfina. Kocha swoją żonę Urszulę Kobielę, teatr i kamerę. W serialu „Pierwsza miłość" jako Filip Wenerski wkłada lekarski kitel, który teraz zamieni na strój obszyty cekinami. – Chcę zobaczyć, co się dzieje, kiedy nie ma tekstu, tylko dwie osoby w ruchu – mówi. Na parkiecie zajmie się nim doświadczona Magdalena Tarnowska.

**JOANNA JĘDRZEJCZYK**
Olsztynianka, która podbiła świat MMA, dziś wspiera dzieci we własnej fundacji. Rękawice zamieni na taneczne buty, ale bojowego ducha nie zostawi w szatni. Postanowiła błyskawicznie nauczyć się tańczyć i mieć z tego wiele radości. – Chcę się temu totalnie oddać – zapowiada. Trener Kamil Kuroczko wie, jak poprowadzić ją z oktagonu na parkiet.

**MONIKA BORZYM**
Wychowała się w muzycznej rodzinie i najlepiej czuje się w jazzie. Jej dwa pierwsze albumy pokryły się platyną, a widzowie Polsatu znają ją z „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". Ukończyła psychologię i seksuologię. Na parkiecie najbardziej obawia się... błyszczących strojów! Towarzyszyć jej będzie Michał Kassin, finalista 14. edycji show.

**DOMINIK RUPIŃSKI**
Zaczynał od tanecznych filmików, a dziś obserwują go ponad cztery miliony użytkowników TikToka. Śpiewa, nagrywa piosenki, stworzył nawet perfumy pachnące jego znakiem rozpoznawczym: watą cukrową. Do tańca przygotuje go debiutująca Estelle François, uczestniczka prestiżowych turniejów w Blackpool i Bournemouth.

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI

# Oni rozgrzeją parkiet

Przygotujcie się na moc atrakcji, a wśród nich nowe konkurencje: „Akademię Czarnej Mamby", „Taniec z rekwizytem", sztafetę rumby i „Maszynę czasu". Powróci odcinek rodzinny oraz Disney Night. Gwiazdy stawią czoła wymagającym solówkom, uzyskają wpływ na taniec konkurencji i będą mogły liczyć na immunitet. Nie zabraknie też gości specjalnych, a w składzie jurorskim pojawi się Julia Wieniawa.

**JASPER SOŁTYSIEWICZ**
Widzowie Polsatu znają go z „Przyjaciółek" i „W rytmie serca". – Cały czas staram się działać na pełnych obrotach – mówi. To nie przechwałki: zdarzyło mu się spędzić na planie 19 godzin i spaść z konia. Na parkiecie tempa dotrzyma mu Daria Syta-Grobelna, która od 14. edycji czeka na swój pierwszy finał.

**DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI**
ND 6.09 godz. 19.55 POLSAT



eprasa.pl 3b0175170c




**HELENA ENGLERT**
Swoją przygodę z kamerą rozpoczęła jako dwulatka. Dziś gra, śpiewa jako Hela i marzy o „sexy rumbie". Początkowo odrzuciła propozycję udziału w show, ale uznała, że będzie świetnym „zadaniem pobocznym" w grze zwanej życiem. Do mistrzowskiego poziomu ma ją doprowadzić Roman Osadchiy, który po przerwie wraca na parkiet.

**MATTEO BRUNETTI**
Urodził się w Rzymie, studiował ekonomię, pracował też jako pilot dronów. Do Polski przyjechał na casting do „MasterChefa" i został tu na stałe. W tańcu jest – jak mówi – „totalnie zielony", więc każdy krok będzie dla niego nowym daniem. Przepis poda mu Izabela Skierska, mistrzyni świata i Europy.

**KAROLINA „KAEYRA" BARAN**
Urodziła się w Chicago, a jej głos zachwycił jurorów „American Idol", w tym... Katy Perry. Publiczności Polsat Hit Festiwalu dała się poznać dzięki przebojowi „Sour". – Poczucie rytmu albo się ma, albo nie. Ja wiem, że je mam – zapewnia. Towarzyszy jej Kacper Rutka, który miejsce w programie wytańczył w castingu.

**PIOTR „GUMA" GUMULEC**
Lider Kabaretu Chyba rozśmieszał widzów Polsatu w „Kabarecie na żywo" i prowadził cykl „Chyba Czesuaf". Teraz ma bardzo praktyczny cel: nauczyć się tańczyć, by podbijać parkiety na każdym weselu. Najchętniej zacząłby od... poloneza. Jego nauczycielką będzie Julia Suryś-Stromecka, finalistka poprzedniej edycji.

**IZA KUNA**
Widzom Polsatu pokazała w „Domu pełnym zmian" i „Domu pełnym życia" swój komediowy pazur. Jest nie tylko aktorką, ale też autorką dwóch powieści o roztrzepanej Klarze. Udział w show odkładała, aż wreszcie „wszystko zagrało". – Muszę to przejść po swojemu – zapowiada. Pomoże jej Michał Bartkiewicz, dwukrotny zdobywca Kryształowej Kuli.

**KRZYSZTOF KWIATKOWSKI**
Na ekranie zadebiutował jako recepcjonista Artur w polsatowskim „Hotelu 52", a później grał w „Pierwszej miłości". W „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" udowodnił, że potrafi przechodzić metamorfozy. Teraz chce odkryć siebie na nowo w tańcu. Kroki podpowie mu Sara Janicka, mistrzyni Polski i dwukrotna finalistka show.

**MARTA „MANDARYNA" WIŚNIEWSKA**
Śpiewała i tańczyła w Ich Troje, później zrobiła solową karierę. Zdobyła mistrzostwo Polski w hip-hopie, ale taniec towarzyski to dla niej zupełnie inna bajka. – Czeka mnie lekcja pokory – mówi. Kiedyś podczas gry w tenisa nazwano ją „leniwymi nóżkami". Teraz wprawi je w ruch u boku Krystiana Rzymkiewicza.

fot. Polsat/Marta Wojtal (12), Polsat

eprasa.pl/3b0175170c




Czy widzowie pokochają nową odsłonę programu?

Nowość w TV!

EUROPA DA SIĘ LUBIĆ – NOWE POKOLENIE

# Jak się zmieniliśmy?

**EUROPA DA SIĘ LUBIĆ – NOWE POKOLENIE ND 6.09 godz. 16.10 TVP 2**

Uwielbiany przed laty show wraca na antenę Dwójki! W odświeżonej formule, z nowymi tematami, nową prowadzącą i nowymi gośćmi. Monikę Richardson na miejscu gospodyni zastąpi Katarzyna Zielińska, a program pokaże Europę oczami nowego pokolenia, które dorastało w świecie otwartych granic, swobodnego przemieszczania się i technologii ułatwiających codzienny kontakt. W każdym odcinku, z innym motywem przewodnim, wystąpi sześcioro uczestników z różnych krajów Europy, którzy mieszkają w Polsce. Będą rywalizować w kolejnych rundach sprawdzających wiedzę i refleks, a dwójka najlepszych zmierzy się w finale. **EGP**



Katarzyna Zielińska jako prowadząca show.



Nowa edycja

EWA GOTUJE

## Z miłości do tradycji

**EWA GOTUJE PT 4.09 godz. 11.50 POLSAT**

Sezon jesienny prowadząca rozpocznie na malowniczym Roztoczu. Dla Ewy Wachowicz najważniejsze jest jednak, że ten region może pochwalić się wyśmienitą kuchnią, pełną receptur przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Trzy pierwsze odcinki będą realizowane kolejno na Polesiu, południowym Podlasiu oraz na lubelskim Powiślu. Gościem kulinarnej mistrzyni będzie Jarosław Stawiarski, marszałek województwa lubelskiego. Na pierwszy ogień w kuchni Ewy pójdą: jabłczanka z ziemniakami i boczkiem, potem będą łupcie z kaszą gryczaną i grzybami, a na deser ciasto ucierane ze śliwkami. W każdym odcinku nie zabraknie także ciekawostek krajoznawczych i turystycznych. **PM**

OMNIBUS

## Spryt i dobra taktyka

**OMNIBUS SO-ND 5-6.09 godz. 18.15 TVP 2**

Teleturniej „Omnibus – szybcy i mądrzy" wraca z drugim sezonem. Jesienią będzie jednak emitowany w TVP 2 (zamiast TVP 1) w soboty i niedziele. W każdym odcinku trzech wyjątkowych graczy rywalizuje w zadaniach sprawdzających wiedzę, spryt i taktykę. Zmieniono nieco format: jest pięć rund zamiast czterech – zwycięzca przechodzi dalej, a pozostali walczą w dodatkowej rundzie o awans. W następnym odcinku do finałowej dwójki dołącza nowy zawodnik, a rywalizacja startuje od początku, co ma podkręcić tempo i zwiększyć nieprzewidywalność. Najlepsi powalczą o tytuł w sześciu finałowych odcinkach. Program prowadzi Krzysztof Czeczot. **MP**



Krzysztof Czeczot czuwa nad rywalizacją.

Nowa edycja



FOT. TVP (4), POLSAT, TVN

eprasa.pl 3b0175170c




ROLNIK SZUKA ŻONY

# Amor z bonusem

**ROLNIK SZUKA ŻONY 13 ND 6.09 godz. 21.25 TVP 1**

Od 13 lat niedzielne jesienne wieczory w Jedynce płyną pod znakiem Amora. Nadchodzi kolejna edycja show „Rolnik szuka żony", a z nią kolejni uczestnicy – 37-letni Łukasz, 29-letni Mariusz, 21-letnia Justyna, 31-letni Wiktor i 27-letni Karol. W tym sezonie producenci mają dla widzów niespodziankę. Nie tylko poznamy nowych bohaterów, ale też sprawdzimy, co słychać u tych, którzy występowali w poprzednich wydaniach programu – ten nowy dodatek będzie emitowany po każdym premierowym odcinku. Zobaczymy w nim pary, które odnalazły miłość, ale i uczestników, którym nie udało się poznać drugiej połówki. Show tradycyjnie poprowadzi Marta Manowska. **EGP**

MASTERCHEF

# Jubileusz pełen niespodzianek

**MASTERCHEF ND 6.09 godz. 19.45 TVN**

Kulinarna rywalizacja kucharzy amatorów wraca w jubileuszowej odsłonie. Do grona jurorów „MasterChefa" – Magdy Gessler, Michela Morana i Przemka Klimy – w 15. edycji dołączy kucharz, prezenter telewizyjny i autor książek kulinarnych Pascal Brodnicki. Na uczestników czekają spotkania z wyjątkowymi gośćmi, m.in. Klaudią El Dursi, Agustinem Egurrolą i raperem Żabsonem. Do studia zawita Anna Starmach, która gościnnie oceni torty, a Matteo Brunetti sprawdzi, jak kucharze poradzą sobie w konkurencji, w której główną rolę odegra pomidor. Najlepsi zawodnicy wyruszą w kulinarne podróże do Neapolu, Londynu i Argentyny. **BD**




REKLAMA




eprasa.pl 3bd175170c



Nowa edycja

TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO

# Pora na nowe oblicze

**TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO PT 4.09 godz. 19.55 POLSAT**

Uczestników czekają metamorfozy, w których dobry głos to dopiero początek – liczyć się będą także aktorska precyzja, odwaga i temperament. Tym razem o Złotą Twarz powalczą Ida Nowakowska, Maria Sadowska, Bryska, Urszula Milewska, Rafał Brzozowski, Marcin Miller, Gabriel Fleszar i Marcin Maciejczak.

Agnieszka Hekiert pomoże całej ósemce w nauce śpiewu, Marcin Przybylski podszlifuje ich umiejętności aktorskie, a Maciej Zakliczyński będzie czuwał nad choreografią. Otuchy dodadzą im gospodarze show, Agnieszka Hyży i Maciej Rock. Nowością jesiennej edycji będzie ogromna scena, pozwalająca tworzyć efektowne inscenizacje. **MAM**

Występy ocenią Justyna Steczkowska, Małgorzata Walewska, Piotr Gąsowski oraz Stefano Terrazzino.



Nowa edycja

Prowadzący czekają na odważnych uczestników.

IDŹ NA CAŁOŚĆ

# Ryzyko się opłaci?

**IDŹ NA CAŁOŚĆ ND 6.09 godz. 16.05 TTV**

Brać gotówkę czy zaryzykować i otworzyć bramkę? W trzecim sezonie teleturnieju „Idź na całość" uczestnicy znów staną przed decyzjami, które mogą przynieść im duże nagrody albo spotkanie z kultowym kotem w worku, Zonkiem. Nad przebiegiem tej nieprzewidywalnej gry będą czuwać Zygmunt Chajzer i Robert Motyka. Ich energia, spontaniczne żarty i świetny kontakt z publicznością przyciągały dotąd przed ekrany średnio 506 tysięcy widzów. Nowe odcinki przyniosą jeszcze więcej emocji, zwrotów akcji i nagród. Samochód, pieniądze, a może podróż na Karaiby, Bali lub Hawaje? To się okaże! **MAM**

KABARET NA ŻYWO. MŁODZI I MORALNI

# Weekendy uśmiechu

**KABARET NA ŻYWO. MŁODZI I MORALNI SO 5.09 godz. 19.55 POLSAT**

Polsat konsekwentnie stawia na kabarety. Przed nami nowy, 11-odcinkowy „Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni". Zainauguruje go odcinek specjalny: „Kabaret Skeczów Męczących. 20-lecie. Jeszcze nigdy nie było tak dobrze". Znajdą się w nim kultowe skecze, największe przeboje, wyjątkowi goście i niespodzianki. Od kolejnych odcinków gospodarze cyklu – Robert Górski i Robert Korólczyk – zaproszą widzów na premierowe skecze, wracające ulubione cykle, takie jak: „U Prezydenta", „Posiedzenie rządu" czy „Fachowcy", oraz nowe wersje „Mafii". Ale polityka będzie jedynie dodatkiem, clou programu mają stanowić satyra obyczajowa oraz żarty z codzienności. **MP**



Nowa edycja

Robert Górski i Robert Korólczyk znów zapewnią nam pełne humoru sobotnie wieczory.



FOT. AKPA, Polsat (2), TTV, TVN, TVP

eprasa.pl 3b0175170c




Cała ekipa jeszcze przed wyruszeniem w drogę.

AZJA EXPRESS

# Od Bali do Singapuru

**AZJA EXPRESS**
**SO 5.09 godz. 19.45 TVN**

Tym razem uczestników show czeka pełna przygód i wyzwań podróż od Bali przez Jawę aż po Singapur. Wezmą w niej udział: Mateusz Banasiuk i jego siostra Aldona, tancerz Michał Danilczuk z bratem Pawłem, Edyta Herbuś z partnerem Piotrem Bukowieckim, muzycy – Błażej Król i Robert „DrySkull" Krawczyk, influencerka Maria Jeleniewska z himalaistką Zoją Skubis, Małgorzata Socha i artysta malarz Mariusz Szydel, Katarzyna Zillmann i Janja Lesar oraz twórca internetowy Adam „Naruciak" Zimmermann i muzyk Jakub „Dezydery" Stulin. Nad przebiegiem podróży i wypełnianiem zadań przez uczestników czuwać będzie Izabella Krzan. **EGP**

TAK TO LECIAŁO!

# Jest zwycięzca!




Kacper Kuszewski zaprasza do wspólnej zabawy.

**TAK TO LECIAŁO! ND 6.09 godz. 17.15 TVP 2**

Kacper Kuszewski jest już gotowy na nowy sezon programu. – Zadbanie o komfort i dobry nastrój uczestników to moje najważniejsze zadanie – mówi. Cieszy się na powrót teleturnieju, bo uwielbia śpiewać i lubi, kiedy śpiewają inni. Poza tym po dwóch latach już okrzepł w roli prowadzącego i doskonale czuje się w programie. Możemy już zdradzić, że jesienią padnie także główna wygrana – jednak kto zdobędzie 100 tys. zł, pozostaje tajemnicą. W grudniu czeka nas też odcinek specjalny, w którym wystąpią dwie topowe gwiazdy, ale to na razie niespodzianka. Poza tym będzie sporo emocji, dużo dobrej muzyki i fantastycznej zabawy. **EGP**

REKLAMA




eprasa.pl 3b0175170c



Nowość w TV!

Zośka spróbuje zamknąć rozdział związany z Kamilem i wyruszy z córką do Włoch. Kobiety zburzą dotychczasowy spokój w pensjonacie „Felicità".

FELICITÀ

# Pod słońcem Apulii

**FELICITÀ PO 7.09 godz. 20.30 TVP 1**

Zośka (Laura Breszka) i jej nastoletnia córka Oliwia (Klementyna Karnkowska) po śmierci Kamila (Dawid Ogrodnik), ukochanego męża i ojca, przyjeżdżają do malowniczego Polignano a Mare, by uporządkować rodzinne sprawy i zamknąć bolesny rozdział. Na miejscu miejscu czekają na nie wielkie sekrety, wyzwania i… uczucia. Zośka poznaje zasadniczego adwokata Marco (Alessandro Parrello), a Oliwia przeżywa pierwszą miłość. Obie odkryją, że na nowy początek nigdy nie jest za późno. 26 odcinków, włoski klimat, świetni polscy i włoscy aktorzy, a przede wszystkim – wciągające historie o namiętności, rodzinie i sile kobiet. Emisja od poniedziałku do środy. **BD**



Marco to adwokat, który po latach życia między Rzymem a Mediolanem wraca do rodziny w Polignano. Tu spotyka Zośkę…



Nowość w TV!

Młodych Zuzannę i Benedykta zagrali Weronika Książkiewicz-Nathaniel i Krystian Modzelewski,

CZAS NIEDOKONANY

# Uwikłani w historię

**CZAS NIEDOKONANY CZ 10.09 godz. 22.30 TVP 1**

W centrum wydarzeń znajduje się rodzina Broków. Adam (Piotr Trojan), syn byłej działaczki Solidarności Zuzanny (Agnieszka Mandat) i dziennikarza Benedykta (Roman Frankl), wprowadza się do apartamentowca w Warszawie, wzbudzając ciekawość sąsiadów. Jego matka zaś oczekuje na rozprawę w sprawie o zniesławienie Rojka (Piotr Cyrwus), byłego pułkownika SB i biznesmena, którego obwinia o śmierć brata, opozycjonisty. Gdy Rojek dowiaduje się, że Adam pracuje dla amerykańskiej korporacji, poleca synowi nawiązać z nim kontakt. Planuje też, na podstawie teczek SB, zrealizować serial inspirowany życiem Zuzanny. **BD**

M JAK MIŁOŚĆ

# Gotowy do bójki

**M JAK MIŁOŚĆ PO 7.09 godz. 20.50 TVP 2**

Choć to nowy sezon „M jak miłość", kłopoty zostały stare. Argasiński (Karol Strasburger) będzie martwił się o Olka (Maurycy Popiel), który przez sprawę siostry Sowińskiego (Karolina Dryzner) zaczął wątpić w swój talent chirurgiczny. Chodakowski szczerze mu opowie o konflikcie z dyrektorem (Mikołaj Krawczyk), wyznając, że nie może skoncentrować się na pracy, bo cały czas spodziewa się z jego strony jakiegoś podstępu. Później Olek znów ma pecha, bo gdy do kliniki zajrzy nie w pełni sprawna Sowińska, nie rozpozna jej – i zaproponuje pomoc. Kiedy dyrektor to zobaczy, niemal rzuci się na medyka z pięściami. **BD**



Nowy sezon

Aleksander, który wini Olka za kłopoty zdrowotne Ewy, wybuchnie, gdy zobaczy, że lekarz chce jej pomóc.



FOT. TVP

eprasa.pl 3b0175170c




GRA Z CIENIEM

# Odnaleźć synka

**GRA Z CIENIEM 2 ND 6.09 godz. 20.25 TVP 1**

Drugi sezon „Gry z Cieniem" przyniesie nowe szpiegowskie tajemnice, nieoczekiwane sojusze i niebezpieczne konfrontacje. Po brawurowej ucieczce z więzienia najważniejszym celem Heleny (Natalia Rybicka) stanie się odnalezienie syna, Pawełka, który trafił do domu dziecka. W tej sprawie lekarka będzie mogła liczyć na Staszkę (Kinga Preis). Jednocześnie będzie musiała nieustannie uciekać przed pościgiem Witolda Koska (Marcin Hycnar). Tymczasem Tomasz Porada „Cień" (Grzegorz Małecki) otrzymuje z Londynu kolejną misję. Ma dowiedzieć się, co kryje tajemniczy transport z łódzkich fabryk do Moskwy. **EGP**

OJCIEC MATEUSZ

# Zbrodnia i... egzorcyzmy

**OJCIEC MATEUSZ 35 CZ 10.09 godz. 20.30 TVP 1**

Słynny ksiądz detektyw znów rusza do akcji! W tym sezonie zajmie się m.in. sprawą dwóch sióstr, z których jedna została zamordowana i okradziona. Ale czy na pewno winna jest druga z kobiet? Przełom w śledztwie prowadzonym przez sandomierskich policjantów przyniesie dopiero niepozorny szczegół, który od razu przykuje uwagę niezawodnego Mateusza (Artur Żmijewski). Ponadto ksiądz Żmigrodzki dostanie zadanie specjalne od biskupa – ma zbadać przypadek siostry Łucji, która cierpi na niezidentyfikowane zaburzenia psychiczne. Duchowny musi ustalić, czy zakonnica wymaga interwencji w postaci egzorcyzmów... **PM**




REKLAMA




eprasa.pl 3b0175170c



**LALKA 2026** Niektórzy twierdzą, że gdyby Wokulski wyglądał tak jak Marcin Dorociński, Izabeli (Kamila Urzędowska) nie przyszłoby do głowy, by mu się opierać.

LALKA

# Jak się zmieniali Łęcka i Wokulski...

Tegoroczna jesień upłynie pod znakiem ekranizacji słynnej powieści Bolesława Prusa – i to aż dwóch! To dobra okazja, by przypomnieć sobie także klasykę – serial, który przed laty oglądała cała Polska.



**LALKA 2026** Marek Kondrat powrócił do aktorstwa, by zagrać przyjaciela Wokulskiego – Ignacego Rzeckiego.

**LALKA ND 6.09 godz. 14.30 TVP 1**

Wielka, niespełniona miłość, panoramiczny obraz społeczeństwa końca XIX wieku i plastycznie opisana Warszawa – powieść Bolesława Prusa ma wszystko, czego potrzebuje dobra produkcja filmowa. „Lalka" aż się prosi o przeniesienie na ekran. Po raz pierwszy została sfilmowana w 1968 r. przez Wojciecha Hasa, a w 1977 r. rozbudowaną serialową wersję pokazał Ryszard Ber. Trzeba było czekać aż 50 lat na kolejną adaptację. A nawet dwie – 16 września premierę w internecie będzie miał zrealizowany dla Netfliksa serial Pawła Maślony, a dwa tygodnie później, 30 września, do kin wejdzie film Macieja Kawalskiego. Wcześniej emisję serialu Bera rozpocznie TVP 1.

## Cztery wizje

Has w swoim filmie bardziej niż na aspektach społecznych skupił się na postaci Wokulskiego – jego wyobcowaniu, melancholii i marzycielstwie. Ber z kolei przedstawił szeroką panoramę społeczną Warszawy; jego Wokulski był mniej „pomnikowy", a Izabela epatowała wyrachowaniem. Z zapowiedzi serialu Netfliksa wyłania się najbardziej awangardowe podejście do powieści. Ma być historią o mechanizmach władzy, pożądania i społecznej przemocy, łączącą ironię i groteskę z melodramatem. Film kinowy ma natomiast postawić na współczesną interpretację motywów postępowania dwojga głównych bohaterów. Każdy z reżyserów miał inny pomysł, ale wszyscy położyli ogromny nacisk na rozmach i wizualną stronę swoich ekranizacji.

Film Hasa kosztował zawrotne – jak na tamte czasy – 35 mln złotych, z czego aż 12 mln pochłonęła oszałamiająca scenografia. Część mebli i bibelotów wypożyczono z muzeów, zbudowano olbrzymią dekorację Krakowskiego Przedmieścia, a kostiumy wzorowano na XIX-wiecznej ikonografii. Podobny budżet miał serial Bera – tu też nie oszczędzano na kostiumach i scenografii, przy czym zdjęcia



FOT. Kino Świat (2), Netflix, East News (2)

prasa.pl 3b0175170c



**LALKA 2026 (SERIAL)** Sandra Drzymalska chce pokazać Łęcką jako kobietę niezależną, przełamującą społeczne schematy, także w stosunku do Wokulskiego (Tomasz Schuchardt).



**LALKA 1968** Dla wielu Beata Tyszkiewicz i Mariusz Dmochowski byli zbyt posągowi w swoich rolach.

realizowano w wielu plenerach. Do serialu Pawła Maślony sprowadzano specjalne tkaniny z Paryża, ściągnięto meble i wyposażenie wnętrz z kilku europejskich krajów, wydrukowano nawet ponad kilometr autorskich tapet i tkanin imitujących te z XIX wieku. Z kolei film Kawalskiego jest jedną z najdroższych polskich produkcji – jego budżet to 15 mln euro (ok. 63 mln zł), które przeznaczono m.in. na kostiumy, budowę imponującej scenografii (w tym fragmentu Krakowskiego Przedmieścia ze sklepem Wokulskiego) oraz zdjęcia w 48 lokacjach w Polsce i za granicą.



**LALKA 1977 (SERIAL)** Małgorzata Braunek i Jerzy Kamas podczas zdjęć zachowywali wobec siebie wyraźną rezerwę, co przełożyło się na ich chłodną relację na ekranie.

## Kluczowa obsada

Najwięcej emocji w każdej z produkcji budziła obsada. O rolę Wokulskiego u Hasa zabiegał Zbigniew Cybulski, jednak zginął przed rozpoczęciem zdjęć. Ostatecznie zagrał go Mariusz Dmochowski, któremu towarzyszyła (niezbyt na początku chętna) arystokratyczna Beata Tyszkiewicz. Dla większości widzów kolejnego pokolenia Izabela Łęcka ma twarz Małgorzaty Braunek, a Wokulski – Jerzego Kamasa. Tego ostatnego podobno trzeba było bardzo namawiać do wystąpienia w serialu i choć się zgodził, to nie przepadal za tą rolą i niespecjalnie dogadywał się ze swoją ekranową partnerką.

Jak na ich tle wypadną aktorzy z gwiazdorsko obsadzonych nadchodzących premier? W serialu w głównych rolach zobaczymy Sandrę Drzymalską i Tomasza Schuchardta, w filmie – Kamilę Urzędowską i Marcina Dorocińskiego. A także Marka Kondrata, który dla roli subiekta Rzeckiego zgodził się przerwać swoją aktorską emeryturę. **EGP**

REKLAMA




eprasa.pl 3b0175170c



**11 MILIMETRÓW**
O tyle właśnie Pia Skrzyszowska przegrała złoto. Ale nie czuła niedosytu, bo do srebra dołożyła jeszcze brąz.

**LEGENDA**
Nawet gdy polskim lekkoatletom nic nie szło, jedno było pewne: Irena Szewińska wywalczy medal – na 100, 200, 400 metrów albo w skoku w dal czy w sztafecie.

# Lekkoatletyka jest kobietą!

**Jeszcze kilkanaście lat temu to głównie lekkoatleci dawali nam powody do radości. Ostatnie lata to jednak czas dominacji kobiet – sportsmenki przywożą z ważnych zawodów więcej medali niż ich koledzy. Warto więc je docenić!**

**PIERWSZY MEDAL**
Choć wyniki Klaudii Kazimierskiej od dawna wskazywały, że świetnie biega na 1500 metrów, dopiero teraz udało jej się sięgnąć po medal na dużej imprezie.

**➔ LEKKOATLETYKA: DIAMENTOWA LIGA W BRUKSELI PT 4.09 godz. 20.00 POLSAT SPORT 1**

Niedawno zakończyły się mistrzostwa Europy w lekkoatletyce, rozegrane w tym roku w brytyjskim Birmingham. Polskę reprezentowało na Wyspach 75 zawodników: 41 kobiet i 34 mężczyzn. Ta delikatna przewaga pań okazała się w pełni uzasadniona, bo na osiem medali zdobytych przez Biało-Czerwonych aż siedem wywalczyły kobiety.

Jeszcze na początku XXI polską lekkoatletyką rządzili mężczyźni. Dość powiedzieć, że na mistrzostwach świata w 2015 roku oraz na mistrzostwach Europy w 2016 to panowie zdobywali dwukrotnie więcej medali niż panie. Potem proporcje się odwróciły i to zawodniczki zaczęły przywozić z lekkoatletycznych zmagań znacznie więcej krążków.

## Fantastyczne wzorce

Zanim przejdziemy do fantastycznych współczesnych lekkoatletek, warto przypomnieć kobietę, która sama zdobyła tyle medali, że mogła śmiało konkurować niemal w pojedynkę z kolegami z reprezentacji. Mowa o absolutnie wybitnej Irenie Szewińskiej. W czasie swojej szesnastoletniej kariery wywalczyła 7 medali olimpijskich oraz 16 medali mistrzostw Europy. Z jednej, prostej przyczyny w tej



FOT. Getty Images (2), Forum, East News

epresa.pl 3b0175170c



**MIMO PRZESZKÓD**
Ze względu na problemy zdrowotne Natalia Bukowiecka nie była pewna, czy zdąży się przygotować do ME. Ale zdążyła i to na srebrny medal!

kolekcji zabrakło krążków ze światowego czempionatu – pierwsze oficjalne mistrzostwa świata w lekkoatletyce odbyły się w Helsinkach dopiero w 1983 roku. A więc trzy lata po zakończeniu kariery Szewińskiej.

Po niej przez pewien czas nie mieliśmy już takiej dominatorki w lekkoatletyce. Aż w 2009 roku na rzutni zaczęła zachwycać fenomenalna młociarka Anita Włodarczyk. Niedługo potem do trzykrotnej mistrzyni olimpijskiej oraz czterokrotnej mistrzyni świata i Europy dołączyły „Aniołki Matusińskiego", jak zwykło się określać gwiazdy sztafety rozgrywanej na dystansie 4 x 400 metrów, z Justyną Święty-Ersetic na czele. Wkrótce „sypnęło" kolejnymi fantastycznymi sportsmenkami.

## Dziewczyny górą

Wprawdzie żadna z naszych reprezentantek nie stanęła w Birmingham na najwyższym podium, ale i tak dały nam wiele powodów do radości. Nie zawiodła Ewa Swoboda, która z wynikiem 11.02 s zdobyła wicemistrzostwo Europy, po raz kolejny udawadniając, że jest jedną z najszybszych kobiet na świecie.

Nie rozczarowała również Natalia Bukowiecka – mimo problemów zdrowotnych zdołała wywalczyć srebrny medal na swoim koronnym dystansie 400 metrów. Pii Skrzyszowskiej do pełni szczęścia zabrakło naprawdę niewiele: zaledwie 0,001 sekundy, o które przegrała złoto w biegu na 100 metrów przez płotki. Za to wspólnie z koleżankami zdobyła jeszcze brąz w w sztafecie 4 x 100 metrów. Jak stwierdziła w wywiadzie – nie zamieniłaby tych dwóch krążków na indywidualne złoto.

Na wysokości zadania stanęły też Maria Żodzik i Katarzyna Zdziebło. Obydwie sięgnęły po srebro – pierwsza w skoku wzwyż, druga w chodzie na dystansie maratonu (42,195 km). Ale prawdziwym objawieniem tegorocznych mistrzostw Europy była Klaudia Kazimierska. Wprawdzie jej ostatnie wyniki wskazywały na rosnącą formę, ale do tej pory nigdy nie udało jej się zdobyć medalu na międzynarodowej imprezie. Aż do 16 sierpnia, gdy w sesji wieczornej ruszyła na 1500 metrów. I już po 4.08.80 mogła się cieszyć ze srebra – choć na bieżni wcale łatwo nie było. Ale Polka potrafi!

**HANNA MIŁKOWSKA**


**Dokucza Ci zmęczenie, ospałość i roztargnienie?**

Można by pomyśleć, że to są pierwsze objawy starzenia, ale wcale tak nie musi być. Oto sekret, który wywarł wpływ na życie Marianne.



Model Image

# Sekret energii niezależnie od wieku

*„Z upływem lat nasz organizm się zmienia. Jeszcze niedawno miałam mniej energii, spięte mięśnie i nawet wstawanie z niskiego fotela sprawiało mi trudność. Proste czynności nie były już tak łatwe jak kiedyś. Choć zawsze lubiłam spacery, nie chciało mi się wychodzić z domu. Zdarzało mi się zapominać imiona i gubić słowa w rozmowie. To było frustrujące! Wtedy zdecydowałam, że muszę coś zmienić"* – wyjaśnia Marianne.

## Pierwszy krok do zmiany

*„Szukałam czegoś, co doda mi energii i poprawi samopoczucie, czegoś, co da mi potrzebny impuls do działania. Przyjaciółka poleciła mi Magic Magnesium Glicynian i jestem zachwycona efektami"* – mówi szczęśliwa Marianne.

## Wyjątkowa szwedzka tabletka

**Magic Magnesium™ Glicynian** to skandynawski suplement diety, łączący wysoko przyswajalny diglicynian magnezu z francuską korą sosny nadmorskiej, ekstraktem z długiego pieprzu oraz witaminami B i D.

**Magic Magnesium™ Glicynian** ma pozytywny wpływ na poziom energii i układ nerwowy, poprawia mikrokrążenie oraz sprzyja odprężeniu.

Ponadto dostarcza magnez, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, w połączniu z kwasem foliowym przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i znużenia, a wraz z witaminą D wspomaga funkcjonowanie mięśni i kości.

## Trudno uwierzyć w różnicę

Dzięki codziennemu stosowaniu **Magic Magnesium™ Glicynian** Marianne zauważyła zmiany.

*„Odzyskałam energię, sprawność mięśni, a nawet poprawiła się moja pamięć"* – mówi z entuzjazmem.

*„Zmiana przyszła w idealnym momencie, gdy dni stawały się coraz krótsze i chłodniejsze. Czułam, że mój organizm otrzymał bardzo potrzebne wsparcie dokładnie wtedy, gdy było mi to najbardziej potrzebne".*

## NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI

- Zawiera łatwo przyswajalny diglicynian magnezu.
- Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.
- Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Wspiera pracę mięśni i utrzymanie zdrowych kości.

**Zapytaj o Magic Magnesium™ Glicynian skandynawskiej firmy New Nordic**

Dostępny w aptekach i na **www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3101877 ułatwi zamówienie produktu w aptece.**




NEW NORDIC

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

REKLAMA


eprasa.pl 3b0175170c

**PO PIERWSZE SZCZEROŚĆ**
Nigdy nikogo nie udawał. – Bywam niewolnikiem swojego charakteru, swoich przyzwyczajeń, ale jako artysta czuję się wolny. A to znaczy, że jestem skazany na siebie – mówił.



**KRÓL MACIUŚ PIERWSZY (2026)**
Prezes Rady Ministrów w spektaklu Teatru Telewizji to jego ostatnia rola.
➲ PO 7.09 godz. 20.55
TVP 1



**ANIOŁ STRÓŻ**
Szczęście znalazł u boku swojej trzeciej żony, Małgorzaty, której dziękował za anielską cierpliwość. W tym roku byli razem na premierze filmu „Król dopalaczy", w którym zagrał gangstera Gewera.

*Legenda ekranu*

**JAN FRYCZ (1954-2026)**

# Aktorstwo to wolność

**Spotkanie z kamerą i praca na scenie dawały mu siłę. Zachwycał jako amant w „Zielonej miłości", przerażał jako Dario w „Ślepnąc od świateł", bawił jako prezes w „Edukacji XD". Miał w sobie głęboką wrażliwość. – Cieszę się każdym dniem, samo życie jest piękne – mówił.**

➲ EDUKACJA XD ŚR 9.09 godz. 20.10 ALE KINO+

Potrafił jednym spojrzeniem sprawić, że przeszywały nas ciarki. Często grał ludzi wyniosłych, nieprzystępnych i groźnych, budzących respekt, nawet gdy mówili szeptem. Prywatnie ujmował poczuciem humoru, autoironią i chłopięcą skłonnością do psot. Gdy 15 sierpnia odszedł na zawsze, przyjaciele wspominali go nie tylko jako wybitnego aktora, ale też człowieka osobnego, skrytego za pancerzem dystansu, a zarazem niezwykle spragnionego bliskości.

## Marzenie siedmiolatka

Dorastał w Krakowie, w ogromnym mieszkaniu wypełnionym książkami. Jego dziadek prowadził zakład krawiecki naprzeciwko Teatru im. Juliusza Słowackiego, jakby los od początku dyskretnie wskazywał chłopcu drogę. Ojciec, inżynier górnik, marzył o poważnym zajęciu dla syna. Idealna byłaby architektura! Janka ciągnęło jednak ku innemu światu. Jako siedmiolatek obejrzał western „W samo południe" i zapragnął uciec od szarej rzeczywistości PRL do teatru, który kojarzył mu się z wolnością, brakiem ograniczeń, przygodą...

Dziecięcą ciekawość zachował na długie lata. Borys Szyc wspominał, że nikt jak on nie potrafił tak go rozśmieszyć. Opowiadał, jak podczas jednego z wy-



eprasa.pl 3b0175170c



**EDUKACJA XD (2025)**
Doskonale odnalazł się w roli prezesa Kobielaka – szemranego biznesmena, u którego Malcolm odbywał praktyki studenckie.

jazdów latali nocą modelem helikoptera po hotelowym korytarzu niczym niesforni chłopcy. W wolnych chwilach ten wielki aktor budował modele żaglowców i samolotów oraz sterował dronami. Po jego śmierci syn Michał pisał ze smutkiem, że nie będą już razem latać awionetką nad Tatrami…

Z równą pasją, choć znacznie większą powagą, podchodził do aktorstwa. Kilka dni przed śmiercią uczestniczył w Teatrze Narodowym w próbach do „Orestei". Bez wahania przyjął też rolę Prezesa Rady Ministrów w spektaklu Teatru Telewizji „Król Maciuś Pierwszy". Nikt nie wiedział, że stanie się jego pożegnaniem z zawodem... Jan Englert mówił, że był jak rozgrywający, który nie walczy o własny sukces, ale pomaga drużynie. Andrzej Grabowski podkreślał jego niezwykły etos pracy, a Małgorzata Kożuchowska nazwała go geniuszem obdarzonym przenikliwością i ciętym humorem.

Nie musiał grać głównych ról, żeby zawładnąć ekranem. Miał w sobie nutę szaleństwa jako Atanazy Bazakbal w „Pożegnaniu jesieni" i Filip w „Egoistach". Zdobył trzy Orły – za „Pornografię", „Pręgi" i „25 lat niewinności". Zachwycił też jako diaboliczny Dario w serialu „Ślepnąc od świateł". Jakub Żulczyk przyznał: – Wziął Pan sobie postać, którą napisałem, i przekształcił ją w coś ponadczasowego.

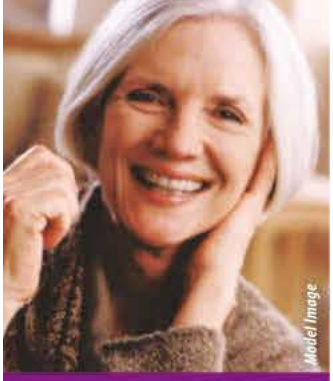
## Najczulsze oblicze

W jego życiu osobistym było wiele zakrętów. Wspominał o uzależnieniu od alkoholu i terapii. Nie próbował romantyzować nałogu. Mówił, że to pułapka, w którą wpada wielu aktorów. Po wypadku samochodowym w 2015 roku przez lata zmagał się z bólem kręgosłupa. Trzykrotnie się żenił i doczekał się sześciorga dzieci. Jego relacja z córką Olgą była skomplikowana, jednak z czasem odnaleźli do siebie drogę. Po śmierci ojca aktorka pisała, że jej dzieci miały w nim ukochanego dziadka. To w tej roli odsłonił swoje najczulsze oblicze. Do końca trwała przy nim żona Małgorzata: – Ma do mnie anielską cierpliwość i daje mi poczucie bezpieczeństwa – mówił.

Nie upajał się sławą. Wolał z siebie żartować, niż tworzyć własną legendą. Pozostawił po sobie role, do których będziemy wracać, odnajdując w nich prawdę o ludzkich słabościach, tęsknotach i samotności.

**MACIEJ MISIORNY**

FOT. Reporter (2), TVP, Canal+



Model Image

CZUŁAM SIĘ WYŁĄCZONA…



FAKTY O GRYCE I MIŁORZĘBIE

**PRODUKOWANY W SKANDYNAWII TONE ZAWIERA:**

**Magnez:** pomaga utrzymać odpowiedni poziom elektrolitów, co korzystnie wpływa na działanie zmysłów, w tym słuchu.

**Wyciąg z gryki:** zgodnie z japońską tradycją stosowany jest w celu poprawienia mikrokrążenia krwi.

**Wyciąg z miłorzębu:** wspomaga krążenie obwodowe i przyczynia się do dobrego słuchu.

**Wyciąg z galangalu:** tradycyjnie wykorzystywany w walce z problemami ze słuchem.

**Wyciąg z chmielu:** wykazuje właściwości uspokajające, w medycynie naturalnej używany do zapobiegania dzwonieniu w uszach.

**Wyciąg z czarnej borówki:** silny przeciwutleniacz.

# Moje problemy ze słuchem zaczynały się stopniowo

Mąż zaczął narzekać, że nie odpowiadam, gdy mnie o coś pyta albo, że odpowiadam nie na temat. Myślałam, że przyczyną jest wosk lub woda w uszach.

Czułam, jakbym miała w uchu zatyczkę, słyszałam przytłumione dźwięki. Najgorzej, gdy wiele osób mówiło jednocześnie. Było to na tyle uciążliwe, że wykręcałam się od spotkań z przyjaciółmi. Bałam się, że powiem coś niepasującego do rozmowy.

## Hałasujące wnuczęta

Przeszkadzało mi też dzwonienie w uszach. Któregoś dnia odwiedziła mnie synowa Kasia z wnukami. Dzieci hałasowały, więc uciekłam na chwilę do drugiego pokoju. Wtedy Kasia zaproponowała mi preparat w tabletkach **Tone** z miłorzębem i magnezem, który przyczynia się do dobrego słuchu, a ja postanowiłam go wypróbować.

## Nadal stosuję Tone™

Po jakimś czasie dostrzegłam poprawę. Nadal stosuję tabletki **Tone**. Nie rezygnuję ze spotkań towarzyskich i chętniej biorę udział w rozmowach. Znów z mężem odwiedzamy przyjaciół.

**Producentem suplementu diety TONE jest duńska firma New Nordic, dla której wysoka jakość jest priorytetem.**

**Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI**
w kategorii „Preparaty wspierające słuch"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
**Kod BLOZ 8255901**
**ułatwi zamówienie produktu.**




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

REKLAMA


eprasa.pl 3b0175170c







CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

## M jak miłość

Olek skarży się Argasińskiemu na opresyjnego szefa. Kolega po fachu proponuje rozwiązanie. Artur kontynuuje swój romans.




***TVP 2, 20.50*** PO ODC. 1937
Rogowski zapewnia Agnes, że zakończył romans z Joanną. Niebawem składa wypowiedzenie w szpitalu w Gródku, by zerwać kontakt z kochanką. Kiedy jednak Dobrzańska błaga go o ostatnie spotkanie, lekarz ulega i znów wpada w jej ramiona. Maria wyczuwa, że mąż ostatnio zachowuje się podejrzanie. Prosi Judytę o wsparcie, tłumacząc wszystko kryzysem wieku średniego. Dorota jedzie do Warszawy na badania kontrolne. Tymczasem Franek spędza dzień z Bartkiem. W końcu zaczyna mu ufać i się zaprzyjaźniają. Natalia wybiera suknię ślubną z pomocą Hani i Adama. 60 min

WT ODC. 1938
Po nocy spędzonej z Kasią Sowiński szybko kieruje swoją uwagę na kolejną lekarkę. Próbuje umówić się po dyżurze z rezydentką Klaudią, jednak ta stanowczo odrzuca jego zaloty. Olek wreszcie zwierza się Argasińskiemu, że ma konflikt z szefem, co sprawia, że nie może skupić się na pracy w oczekiwaniu na kolejną intrygę wroga. Lekarz sugeruje rozwiązanie. W szpitalu Chodakowski wpada na siostrę Sowińskiego. Początkowo nie rozpoznaje pacjentki i oferuje jej pomoc. Widząc to dyrektor reaguje nagłym wybuchem furii i o mało nie rzuca się na chirurga z pięściami. Iwona, dręczona koszmarami i pojawiającymi się znakami, robi życiowe porządki. Spodziewa się rychłej śmierci. Domańska dalej osacza Marcina. Klara podsyła jej deepfake z Chodakowskim w roli głównej. Tymczasem Kama coraz mocniej obwinia się o zawodowe decyzje męża. 60 min

## Klan

Lubiczowie chcą potwierdzić niepokojące informacje o przyjaciółce.

***TVP 1, 18.05*** PO ODC. 4727
Bożenka trzyma męża na dystans. Miłosz stara się odbudować ich relację. Witek i Ilona widzą, jak Anna rozmawia z portretem Tadeusza. 35 min

WT ODC. 4728
Irmina zmusza Igora, by pojechał z nią i dziećmi do Zambrowa. Zuza niebawem zaczyna studia. Chce odwiedzić dziekanat i poznać ludzi z roku. 35 min

ŚR ODC. 4729
Jerzy zastępuje w firmie nieobecną Frankę. Sam przygotowuje kosztorys do przetargu. Zaniepokojeni Lubiczowie odwiedzają Annę. Kobieta nie sprawia wrażenia zagubionej. Beata zachwala nową dziewczynę Jaśka. Do Polski wraca Jagoda. 35 min




CZ ODC. 4730
Brajan radzi Czesi, by zrezygnowała z prowadzenia przedszkola, a on znajdzie jej pracę w hotelu. Sandra jedzie na badania kontrolne do szpitala. 35 min

## Pierwsza miłość

Przyjaciele Angeliki są świadkami osobistych utarczek jej rodziców.

***Polsat, 18.00*** PT ODC. 4241
Julita odchodzi z We-Medu. Angelika sądzi, że Białemu stało się coś złego. Kacper w sekrecie zwiększa dawkę leku Pawła. 50 min




PO ODC. 4242
Wizyta Mariusza burzy spokój Kacpra i Marysi. Dochodzi do kłótni. Angelika prosi ojca, by zdobył informacje o Białym. 50 min

WT ODC. 4243
Marysia znajduje wytchnienie w spokojnym hoteliku. Recepcjonista flirtuje z towarzyszącą jej Kingą. Proponuje wspólną wyprawę do lasu. 50 min

ŚR ODC. 4244
Eliza prowokuje męża do kłótni przy Angelice, Idze i Filipie. Zbiera dowody przeciwko niemu. 50 min

CZ ODC. 4245
Seweryn nie jest w stanie wytrzymać z żoną, która zmieniła się po wypadku. Prosi o pomoc. 50 min



eprasa.pl 3b0175170c

# od piątku 4.09 do czwartku 10.09


Rawiczowa odzyskuje spokój.


Czy Janka odwzajemni uczucie Brody?

## Barwy szczęścia

Józefina czuje wsparcie przyjaciół. Broda próbuje zaimponować wybrance swoją odwagą.

***TVP 2, 20.05*** PT ODC. 3391
Grzelakowie i Elżbieta wciąż są w szoku po ślubie Ewa i Romea. Sprzeciwiają się ich wspólnemu zamieszkaniu. Ola nagle źle się czuje. Trafia do lekarza. 35 min

PO ODC. 3392
Bruno próbuje zmusić Karolinę do podpisania intercyzy. Broda wciąż szuka biologicznego ojca. Zamiast tego znajduje miłość. 35 min

WT ODC. 3393
Kajetan próbuje zaimponować Jance. Gdy wybucha pożar, dołącza do akcji gaśniczej. 35 min

ŚR ODC. 3394
Marcin namawia Renatę, by ta wróciła do ośrodka leczenia uzależnień. 35 min

CZ ODC. 3395
Rawiczowa przenosi się do Basi i Tolka. Odzyskuje równowagę w gronie przyjaciół. 35 min


Weronika chce pomóc Ewelinie.

## Na Wspólnej

Maltretowana żona Grega znajduje sojuszniczkę. Brzozowski dopuszcza się przestępstwa.

***TVN, 20.15*** PO ODC. 4272
Po porwaniu Basi policja obserwuje Sandrę i Jana. Smolny żąda zdecydowanych działań. Wiola jest przerażona losami byłej żony Andrzeja. Kalski twierdzi, że Zoja musi zdecydować, czy oskarży partnera. 35 min

WT ODC. 4273
Żona Grega wyznaje Roztockiej, że jest zależna od męża. Gdy wraca do domu, nie zostaje wpuszczona. Iga informuje o znalezionych w parku zwłokach. Włodek nie potrafi prowadzić baru bez Marii. 35 min

ŚR ODC. 4274
Smolny liczy na odzyskanie żony, gdy policja aresztuje Rybę. Ten zaprzecza oskarżeniom. Basia, uwięziona w piwnicy, atakuje porywacza i rozpoznaje jego twarz. Na Wspólnej mieszkańcy protestują przeciw restauracji na dachu. 35 min

CZ ODC. 4275
Policjanci wypuszczają Rybę. Liczą, że ten doprowadzi ich do Basi. Wiola śledzi Andrzeja. Trafia do opuszczonego domu, w którym Brzozowski więzi byłą żonę. Uwalnia ją. Andrzej postanawia odebrać sobie życie. 35 min


Wiola odkrywa sekret Andrzeja.


Mario wciąż musi się mierzyć z...


...brakiem zaufania Blanki.

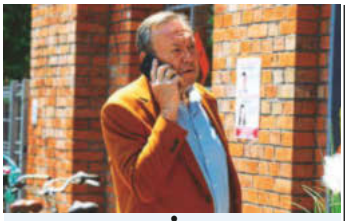
## Na dobre i na złe

Milewska nie do końca wierzy w przemianę męża. Podejrzewa, że znów wpakował się w kłopoty.

***TVP 2, 20.50*** ŚR ODC. 996
Podczas dyżuru doktor Jakubek przerywa pracę, przekonany, że ma zawał. Oliwia zostaje sama. Musi podjąć się ryzykownej operacji kobiety z urazem wątroby. Później zajmuje się też Zbyszkiem – który, będąc pod wpływem narkotyków, rozbił sobie głowę. Jacyno coraz mocniej ulega zauroczeniu koleżanką. Blanka pomaga samotnej matce, u której opóźnia się poród. Wspiera też Zuzię. Po pracy Milewska kłóci się z mężem, kiedy ten przyjeżdża po małą Ninę ze śladami pobicia na twarzy. Następnego dnia, gdy lekarka zabiera córkę na spacer, rozgrywa się dramat. 50 min

REKLAMA





## Lombard. Życie pod zastaw 19

***TV Puls, 19.00*** PT-CZ ODC.1014-1018

Małżeństwo zastawia pamiątki z czasów PRL. Ziomecki znajduje wśród nich zegarek zaginionego kolegi. Irek jest dawcą nasienia. Dowiaduje się, że tylko on może uratować życie jednej z córek. Strażacy badają przyczynę pożaru lombardu. Barski walczy o przetrwanie firmy.
Aneta organizuje synowi wystawną komunię. Ojciec chłopca sprzedaje zegarek. Tymon i jego ciężarna żona padają ofiarą oszusta, gdy chcą kupić mieszkanie. Dwaj kieszonkowcy znajdują w skradzionym portfelu zwycięski kupon lotto. Beton i Babula szukają powiązań podpalaczy z Selerem. 60 min




## Komisarz Alex 26

***TVP 1, 20.25*** SO ODC. 321 Artur Dębiec zabiera Alexa na spacer nad Wisłę. Dzięki swojej czujności policyjny owczarek zwraca uwagę na niepokojące sygnały. Dociera na miejsce, gdzie dochodzi do zbrodni. Kilka dni później w rzece znalezione zostaje ciało pracownika korporacji, 31-letniego Arkadiusza Szymczaka. Śledczy odkrywają, że miał on wielu wrogów.
Z każdym tropem przybywa podejrzanych, a kluczem do rozwiązania zagadki może stać się czerwony samochód. Komisarz doskonale wie o tym, że czworonóg może być tym razem szczególnie pomocny. Cała sprawa porusza Talę i skłania ją do ujawnienia pewnej bolesnej tajemnicy. 60 min




## Gra z Cieniem 2

***TVP 1, 20.25*** ND ODC. 14

Spektakularna ucieczka więźniarek z Olkusza powoduje zamieszanie w strukturach aparatu bezpieczeństwa. Kobiety, którym po brawurowej akcji udało się wydostać na wolność, próbują zapewnić sobie schronienie w odludnych górskich kryjówkach. Zmagają się z poczuciem nieustannego zagrożenia i traumą.
Ranny major Kosek opuszcza szpital. Nie zamierza tracić czasu i natychmiast podąża za Heleną. Staje się celem obławy milicji oraz funkcjonariuszy bezpieki. Jednocześnie w Łodzi rozpoczyna się ryzykowna operacja wywiadowcza, dotycząca tajnych transportów kierowanych do Moskwy. 60 min




## Felicita

***TVP 1, 20.30*** PO ODC. 1/26

Warszawa. Spokojne życie Zośki i jej córki Oliwii burzy tajemnica z przeszłości. Obie znajdują list od zmarłego męża i ojca, Kamila. Udają się na poszukiwania tajemniczej Giulii do Polignano a Mare.
WT ODC. 2 Giulia zgadza się na rozmowę. Twierdzi, że gdy nawiązała znajomość z Kamilem, nie miała pojęcia o jego rodzinie. Oliwia chce poznać przyrodniego brata. Wkrótce ratuje kilkuletniego chłopca przed zderzeniem z hulajnogą.
ŚR ODC. 3 Dzięki spotkaniu z przystojnym Marco Zośka odrywa się na chwilę od trudnych myśli. Relacja Oliwii i Nico coraz bardziej się zacieśnia. Do tego między nią a Davide rodzi się sympatia. 25 min

## Splątane losy



***TVP 1, 14.00***
PT-CZ ODC.38-42

Burak i Yasemin stają się tematem rozmów pracowników szpitala. Para postanawia utrzymywać swoją relację w tajemnicy, a kobieta mimo plotek nie zamierza rezygnować z dyżurów na izbie przyjęć. Remzi zdobywa informacje o Munevver. 60 min

## Szpital św. Anny



***TVN, 16.50***
PT-CZ ODC.134-138

Bończyk namawia Zytę na spotkanie z szefową związków i ordynatorami. Lekarze czuwają nad noworodkiem mającym 1,5 promila alkoholu we krwi. Sabina podejmuje próbę samobójczą. Daria rodzi córkę. Chwilę później Wroński mdleje. 65 min

## Drelich




***TVP 1, 22.25***
PT ODC.7 Drelich i Stryj chcą upozorować strzelaninę z rosyjską mafią. Wpadają w pułapkę. Gangster odnosi obrażenia, a Marek musi podjąć trudną decyzję. W kryjówce odkrywa ciało Olega. Zostaje otoczony przez policję. Nie wie, czy ma jeszcze szansę ucieczki. 60 min

## Zaraz wracam 3




***TVP 1, 16.00***
ND ODC.136, 137

Trwa lokalny festyn. Nowa burmistrz Renata Sikora wciąż ukrywa bliską relację ze Zbyszkiem, starając się chronić spokój syna. Karolina celowo prowokuje Jana. Maria zabiera Julkę nad rzekę. Dochodzi tam do niebezpiecznego incydentu. 60 min

## La Promesa – pałac tajemnic



***TVP 2, 15.05***
PT-CZ ODC.470-474

Jana wymyka się z pałacu, by odwiedzać Pię. Catalina chce odkryć, kto otruł hrabiego. Cruz naciska na Ignacia, żeby nie zgłaszał sprawy na policję. Margarita wywozi córkę do sanatorium. 55 min

## Gliniarze



***Polsat, 15.55***
PT-CZ ODC.1220-958

Policjanci poszukują zabójcy dilera. Także boss chce dopaść mordercę swojego człowieka. Natalia i Kuba ruszają tropem porwanej dziewczynki. Olgierd i Krzysiek wyjaśniają okoliczności napaści na kobietę. 60 min

## Gliniarze. Śląsk



***Polsat, 16.55***
PT-CZ ODC.5-9

Gutek i Kowalski tropią mordercę urzędnika, który przeprowadzał audyty spółek paliwowych. Po meczu lokalnej drużyny Sandra zostaje zgwałcona. Między kibicami może wybuchnąć otwarta wojna. 65 min

## Detektywi



***TVN, 17.55***
PT-CZ ODC.335-339

Anna i Paweł szukają ojca klientki. Kobieta od niedawna ma z nim kontakt i pożyczyła mu pieniądze. Maja i Maciej muszą zbadać sprawę śmierci mistrza boksu. Drawicz tropi mordercę kolegi ze szkoły policyjnej. 65 min

## Akacjowa 38



***TVP 1, 18.25***
PT-CZ ODC.949-953

Silvia po zabiciu Blaska opuszcza Akacjową. Podczas otwarcia Galerii Alday dochodzi do eksplozji. Giną dwie osoby. Samuel bankrutuje, ale odrzuca pomoc, którą oferuje mu Felipe. 65 min

## 07 zgłoś się




***TVP 1, 20.30***
PT ODC.21 Dwoje płatnych zabójców, Kurt Rolson i Zofia Gambetti, dostaje zlecenie na Henryka Moderskiego. Porucznik Borewicz i jego ludzie stają przed najpoważniejszym wyzwaniem w całej swojej karierze. 115 min

## Zmiennicy




***TVP 2, 11.55***
SO ODC.15 Jacek i Kasia starają się o mieszkanie, ale brakuje im środków na wpłatę do spółdzielni. W tym czasie odbywa się licytacja używanych samochodów, na którą wystawiono również taksówkę nr 1313. 70 min

## U Pana Boga w ogródku



***TVP 1, 9.10***
ND ODC.1 Gangster Żuraw w ramach programu ochrony świadków trafia do Królowego Mostu. Miejscowy komendant ma dość własnych problemów. Szuka męża dla córki, która urodziła nieślubne dziecko. 55 min



eprasa.pl 3b0175170c


PREMIERA

## Na sygnale

*TVP 2, 21.50* PO ODC. 915, 916
Ekipa Lisickiego jedzie do zgłoszenia o napadzie. Poszkodowany twierdzi, że został pobity, a sprawcy porwali jego żonę i córkę. Zespół Góry trafia na wieczór panieński. Panna młoda ma dolegliwości kardiologiczne.
WT ODC. 917 Pomocy potrzebuje kobieta uwięziona w aucie z dzieckiem. Skarży się na problemy z oddychaniem i krążeniem, więc liczy się każda minuta. Alek dziwnie się zachowuje. Koledzy podejrzewają u niego guza mózgu.
ŚR ODC. 918 Artur i jego ekipa jadą do nastolatka z urazem klatki piersiowej i niewydolnością oddechową. Na miejscu trafiają do domu jak z horroru, pełnego krwawych śladów i groźnych pułapek. 30 min


PREMIERA

## Ojciec Mateusz 35

*TVP 1, 20.30* CZ ODC. 451
W Sandomierzu znów nie brak burzliwych wydarzeń. Sonia dzięki podjęciu terapii poukładała swoje sprawy i odzyskała wewnętrzny spokój. Teraz jednak czeka ją kolejne wyzwanie, któremu musi stawić czoła. Z niespodziewaną wizytą zjawia się u niej bowiem dawno niewidziana siostra, która weszła w konflikt z prawem.
Następnego dnia Sonia zostaje znaleziona martwa, a do tego okazuje się, że z jej domowej kasetki zniknęły pieniądze. Policjanci rozpoczynają śledztwo. Kluczowe dla sprawy okazują się ekspertyza patologiczna oraz niepozorny szczegół, na który zwraca uwagę proboszcz. 60 min



## Zdrada

*Polsat, 21.40* CZ ODC. 2 Patryk angażuje się w śledztwo dotyczące morderstwa Ludwika Karolczaka, licząc, że okaże się ono przełomem w jego karierze. Sądzi, że w sprawę zamieszany jest szwagier zmarłego, Hubert Czarciński. Bartek mówi ojcu, że był nad Wisłą w wieczór śmierci wujka. Biznesmen z pomocą Joachima obmyśla plan zapewnienia synowi alibi.
Julia spotyka się potajemnie z Pawłem. Wyznaje mu, że jej mąż jest prokuratorem. Restauracja Elizy znajduje się na skraju bankructwa, jednak kobieta nie zamierza prosić o pomoc ojca. Ona i jej partner pochłonięci są własnymi sprawami. Nie dostrzegają problemów nastoletnich dzieci. 75 min


NOWOŚĆ

## Czas niedokonany

*TVP 1, 22.30* CZ ODC. 1/8 Adam Brok, syn Zuzanny, dawnej działaczki Solidarności, i Benedykta, dziennikarza z czasów PRL, wprowadza się do apartamentowca w Warszawie. Jego matka oczekuje na rozprawę za zniesławienie byłego pułkownika SB Jacka Rojka. Wini go za śmierć brata, opozycjonisty, który zginął w niejasnych okolicznościach w Gdańsku w 1985 roku.
Rojek dowiaduje się, że Adam pracuje dla amerykańskiej korporacji. Nakłania syna, Roberta, żeby nawiązał z nim kontakt. Chce też, aby zrealizował serial oparty na historii Zuzanny, wykorzystując dokumenty z archiwów SB. Zamierza uczynić z kobiety ikonę Solidarności. 55 min

## Policjantki i Policjanci



*TV 4, 19.05*
PT-CZ ODC.1440-1444
Ofiarą ataku pada kobieta, która prowadziła kanał internetowy o swojej rodzinie. Marek i Daria szukają winnych. Białach i Bachleda interweniują w sprawie nielegalnych prób odnalezienia skarbu. Kolejne policyjne śledztwo dotyczy otrucia. 70 min

## Uroczysko



*TV 4, 20.05*
PO-CZ ODC.265-268
Ekipa bada sprawę śmierci prezesa Jana Polkowskiego. Jego ciało znaleziono na terenie agroturystyki. Wkrótce ginie lokalny dziennikarz, a potem – jego partnerka. Filip obserwuje pisarza Błażeja Przygodę. Marek zgłasza zaginięcie biskupa Mrugały. 35 min

## Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



*TV 4, 20.40*
PO-CZ ODC.1044-1047
Więzień Marcin Kaszuba trafia do szpitala z poważnymi obrażeniami. Policjanci przesłuchują oddziałowego. Śledczy razem z Kujawińską ruszają w pościg za byłym żołnierzem z PTSD, który zabił partnerkę i porwał pasierbicę. 60 min

## Sprawiedliwi. Trójmiasto



*TV 4, 21.40*
PO-CZ ODC.161-164
Ktoś zabija Marcina, który szukał winnych śmierci żony, strażaczki poległej podczas akcji. Patrycja i Maksym próbują znaleźć zaginioną siedmiolatkę.
Maja i Wiktor badają sprawę napadu na jubilera. Zniknęły kosztowności o wartości dwóch mln zł. 65 min

## Zajazd. Będzie się działo 2



*STOPKLATKA, 16.00*
PO-CZ ODC.5-8
Marian sądzi, że jest 1978 rok. Pietrzakowie urządzają mu pokój w stylu PRL. Marek spotyka dawną kochankę. Może być ojcem jej syna. W zajeździe odbywa się spotkanie dawnych maturzystów. 60 min

## Matlock



*TVP 2, 22.55*
PO ODC.11, 12 Sarah i Shae sprawdzają przeszłość Matty. Kancelaria reprezentuje Bena Vogela, który chce ratować świat dzięki zasiewaniu chmur. Kolejna sprawa dotyczy podziału opieki nad synem Palomy i Bruna. 100 min

## Berlin Ku'damm 77



*TVP 2, 22.20*
WT ODC.19 RFN, lata 70. Linda Müller kręci dokument o szkole tańca Galant i rodzinie Schöllacków. Towarzyszy z kamerą Caterinie, jej córkom i wnuczkom. Kolejne rozmowy ujawniają skrywane przez lata tajemnice. 60 min

## Edukacja XD



*Ale kino+, 20.10*
ŚR ODC.3, 4
Malcolm podejmuje praktyki zawodowe. Wymaga to wsparcia ze strony mocy paranormalnych. Niebawem chłopak trafia do firmy Prezesa i Korytki, gdzie musi iść na moralne kompromisy. Dołącza do niego Stomil. 75 min

## Patience 2


NOWOŚĆ

*Ale kino+, 20.10*
ND ODC.1, 2/8 Ekipa musi wyjaśnić sprawę śmierci mężczyzny, którego całkowicie pozbawiono krwi. Tropi też zabójcę studentki akademii muzycznej i jej profesora. Patience i Elliot idą na pierwszą randkę. 135 min

## Piekło kobiet


NOWOŚĆ

*HBO, 21.50*
PO ODC.1/6 Lata 30. Helena prowadzi z mężem pismo z anonsami matrymonialnymi. Dowiaduje się o śmierci tancerki rewiowej i dramatach innych kobiet. Dostrzega ich związek z działalnością swojej gazety. 50 min

## FBI: Most Wanted 5



*AXN, 21.55*
PO ODC.2 Ktoś organizuje zamachy bombowe na policjantów, którzy pracowali w tajnej jednostce Ghost Squad. Sprawa ma związek z zatrzymaniem i torturami obywatela Turcji, Kamala Berka. 60 min

## The Pitt 2



*HBO, 20.00*
WT ODC.8 Dana wpada w furię, gdy znajduje zestaw do badań po gwałcie, którego policja nie odebrała przez dwa tygodnie. Ogilvie i Javadi rywalizują ze sobą w czasie diagnozy. Oboje popełniają błąd. 50 min

eprasa.pl 3b0175170c



PREMIERA 10.09

## Pionek

**SERIAL KRYMINALNY**

Morderstwo, do którego dochodzi na Górnym Śląsku, do złudzenia przypomina zbrodnie dawnego seryjnego zabójcy, zwanego „Wampirem z Szombierek". Ofiarą jest studentka architektury, która ginie w taki sam sposób, jak przed laty zabijał Norman Pionek. Jako że sam Pionek (Łukasz Simlat) odsiaduje karę dożywocia, wszystko wskazuje na to, że pojawił się jego naśladowca. Prowadzone przez komisarz Kocur (Maria Seweryn) śledztwo przyciąga uwagę znanych z 1. sezonu – „Ślebody" – dziennikarza Bastiana Strzygonia (Maciej Musiał) oraz antropolożki Anki Serafin (Maria Dębska).




CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

skySHOWTIME



PREMIERA 4.09

## Katastrofa w duecie

**KOMEDIA AKCJI**

Marcin Dorociński, Ryan Reynolds i Kenneth Branagh w obsadzie brawurowej komedii akcji. Gdy amerykański pilot, porucznik Troy Kelly (Reynolds), zostaje wysłany na tajną misję na terytorium Związku Radzieckiego, nie wszystko idzie zgodnie z planem. Jego samolot zostaje zestrzelony, a on sam jest zdany tylko na siebie. Na terenie wroga Kelly poznaje m.in. Nikołaja Ustinova (Branagh) – byłego agenta KGB i fana amerykańskiej popkultury. Nietypowemu duetowi po piętach depcze jednak inny były agent KGB, Aleksander Volkov (Dorociński).

tv

PREMIERA 2.09

## Biegaczka

**THRILLER**

Maia Marten (Gal Gadot) jest jedną z najlepszych londyńskich prawniczek. Ale kiedy podczas porannego joggingu odbiera telefon z wiadomością o uprowadzeniu jej syna, jej dotąd perfekcyjnie poukładane życie w jednej chwili się rozpada. Porywacz (Damien Lewis) stawia jasne warunki – aby Noah przeżył, kobieta ma cały czas biec, nie rozłączać się, wykonywać wszystkie polecenia i – co najważniejsze – nie wolno jej wzywać pomocy. Maia rozpoczyna więc morderczy bieg przez Londyn, będąc pod nieustanną obserwacją i spełniając wszystkie żądania psychopaty.



prime video



eprasa.pl 3b0175170c

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 2.09

## Gwiezdne wojny: Mandalorian i Grogu

**SF / FANTASY**

Po upadku złowieszczego Imperium, gdy kierujący nim watażkowie rozpierzchli się po Galaktyce, nastają nowe rządy. Odradzająca się krok po kroku Nowa Republika pragnie ochronić wszystko to, o co walczyła Rebelia. Ma w tym pomóc zwerbowanie łowcy nagród Din Djarina (Pedro Pascal) i jego podopiecznego Grogu, zwanego też Baby Yoda, których znamy z serialu „Mandalorian". Film to prawdziwa gratka dla miłośników uniwersum „Gwiezdnych wojen", które po siedmiu latach przerwy wróciły najpierw na wielki ekran, a teraz trafiają do streamingu.

Disney+

PREMIERA 9.09

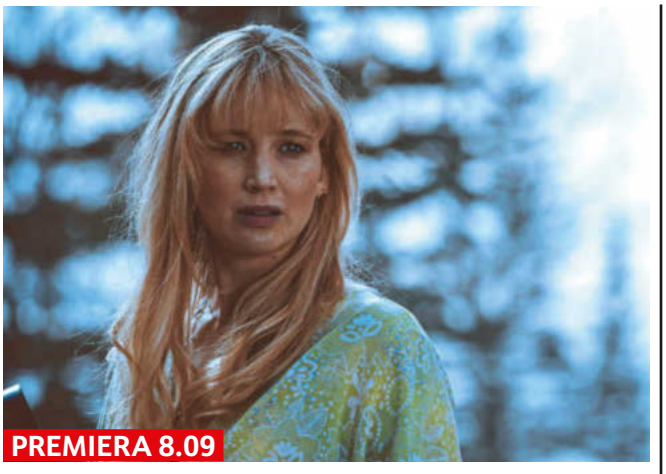
## Uwikłani: Marfil

**ROMANS / THRILLER**

Dla hiszpańskiego magnata próba porwania jego córki, Marfil Cortés (Ester Expósito), jest sygnałem, że nawet w Ameryce on i jego bliscy nie są bezpieczni. Od tej chwili mieszkająca w Nowym Jorku dziewczyna nie może nigdzie sie ruszyć bez ochroniarza wynajętego przez ojca. Małomówny i mroczny Sebastián Moore (Hugo Diego García) nie odstępuje jej na krok, co doprowadza Marfil do szału. Z czasem jednak tajemniczy i opiekuńczy strażnik zaczyna zdobywać jej zaufanie, a wkrótce także serce. Film na podstawie kolejnej powieści Mercedes Ron („Moja wina").



prime video



PREMIERA 8.09

## Zgiń kochanie

**DRAMAT**

Tuż przed narodzinami ich pierwszego dziecka Grace (Jennifer Lawrence) i Jackson (Robert Pattinson) wprowadzają się do domu na odludziu. Szybko jednak okazuje się, że życie z dala od bliskich, a także samo rodzicielstwo są znacznie większym wyzwaniem, niż oboje przypuszczali. Szczególnie dotkliwie odczuwa to Grace: zamiast cieszyć się macierzyństwem, zaczyna zmagać się z ciężką depresją poporodową. Z czasem granica między rzeczywistością a tym, co dzieje się w jej głowie, coraz bardziej się zaciera, prowadząc ją na skraj szaleństwa.

CANAL+

PREMIERA 10.09

## Dziewczyna z załogi

**SERIAL DRAMATYCZNY**

Teagan Tao (Miku Martineau) była wschodzącą gwiazdą wioślarstwa i wszystko wskazywało na to, że czeka ją świetlana przyszłość. Ale gdy wokół jej rodziny wybucha skandal, 16-latka musi razem z matką przeprowadzić się na Wschodnie Wybrzeże. W nowym miejscu Teagan zaczyna naukę w elitarnej szkole Easton Prep. Jej jedyną szansą na powrót do ukochanego sportu jest przyjęcie pozycji sterniczki w upadającej męskiej załodze. Nieświadomie nastolatka wplątuje się w zaciętą rywalizację między aroganckim kapitanem Joshem a ambitnym zawodnikiem Camem.



NETFLIX

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix, Prime Video (2), SkyShowtime, Apple TV, Disney+, Canal+



eprasa.pl 3b0175170c



PREMIERA 10.09

## Gdzie jest mój agent? – film

**KOMEDIA**

Pięć lat po spektakularnym upadku agencji aktorskiej Ask jedna z jej głównych agentek – Andréa Martel (Camille Cottin) – postanowiła reżyserować filmy. Jednak kiedy na planie pierwszej produkcji Martel dochodzi do skandalu i kolejni aktorzy rezygnują, wszystko zaczyna się sypać. Nie mając innego wyjścia, Martel prosi byłych kolegów z agencji Ask o pomoc. Problem w tym, że mimo upływu czasu nie wszystkie zatargi poszły w niepamięć. Film jest spin-offem przebojowego serialu, który doczekał się wersji międzynarodowych, w tym polskiej.

NETFLIX



PREMIERA 9.09

## Konsekwencje prawdy

**SERIAL THRILLER**

Ian Ridley (Patrick Brammall), niegdyś detektyw, obecnie pracuje jako policyjny dyspozytor w stanie Wiktoria w Australii. Gdy odbiera dramatyczny telefon od nastolatki, słysząc jej głos, zamiera – jest przekonany, że po drugiej stronie słuchawki znajduje się Maggie, jego córka zaginiona przed laty. Nie bacząc na konsekwencje, Ridley rozpoczyna desperackie śledztwo, próbując jeszcze raz ją odnaleźć. Ale im więcej tropów sprawdza, w tym większą obsesję popada. Sześcioodcinkowy serial inspirowany jest powieścią Ryana Davida Jahna.

PREMIERA 1.09

## Najbogatsza kobieta świata

**DRAMAT**

Gdy w życiu Marianne Farrère (Isabelle Huppert), dziedziczki kosmetycznego imperium, pojawia się charyzmatyczny fotograf Pierre-Alain Fantin (Laurent Lafitte), wydaje się, że będzie o tylko przelotny romans. Ich relacja szybko jednak przeradza się w związek pełen fascynacji i... rosnących wątpliwości. Hojne darowizny przekazywane przez Marianne Fantinowi – dzieła sztuki, wyspy, polisy ubezpieczeniowe – budzą podejrzliwość jej bliskich i wywołują medialny skandal. Film inspirowany jest życiem Liliane Bettencourt, spadkobierczyni fortuny L'Oréal.



tv

CANAL+



eprasa.pl 3b0175170c

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 3.09

## Chad Powers 2

**SERIAL KOMEDIOWY**

Nowe „wcielenie" Russa Hollidaya (Glen Powell) – Chad Powers – robi prawdziwą furorę w świecie amerykańskiego futbolu. Osiem lat temu, przez jeden fatalny błąd, Powers musiał pożegnać się ze sportową karierą, ale postanowił wrócić na boisko pod zmienioną tożsamością. I błyskawicznie wyrósł na gwiazdę drużyny South Georgia Catfish. Jednak utrzymanie tajemnicy z każdym dniem staje się coraz trudniejsze. Jego niestandardowe zachowanie na boisku przyciąga uwagę, a coraz więcej osób zaczyna się zastanawiać, czy Chad Powers czegoś nie ukrywa.

Disney+

PREMIERA 11.09

## W zespole siła!

**CZARNA KOMEDIA**

Gdy hiszpańska firma Tío Mochales – niegdyś potentat w sprzedaży rodzimych serów – pogrąża się w kryzysie, zarządzający chwytają się ostatniej deski ratunku. Aby zwiększyć popyt na swoje wyroby, postanawiają nie tylko zachęcić klientów, ale przede wszystkim zmotywować własnych pracowników. Ma w tym pomóc wyjazd integracyjny do wioski, w której wszystko się zaczęło. Gdy na miejscu przypadkiem wychodzi na jaw, że po powrocie mają ruszyć masowe zwolnienia, między pracownikami wybucha rywalizacja, która nieuchronnie prowadzi do katastrofy.




NETFLIX



PREMIERA 2.09

## Udręki serca

**SERIAL DRAMATYCZNY**

Meksyk. Wychowana w liberalnej rodzinie Emilia Sauri (Renata Vaca) marzy o tym, by zostać lekarką. Ale na drodze do realizacji tych planów staje silne pragnienie romantycznej miłości – i... dwóch atrakcyjnych mężczyzn. Jej uwagę przyciągają buntownik Daniel Cuenca (Juan Pablo Fuentes) i spokojny lekarz Antonio Zavalza (Iván Amozurrutia). Co gorsza, Emilia czuje, że wybór pomiędzy budzącymi się uczuciami a ambicjami jest prawie niemożliwy. Siedmioodcinkowy serial oparty jest na nagradzanej powieści Ángelesa Mastretty i wyreżyserowany przez jej córkę.

NETFLIX

PREMIERA 10.09

## M.I.A.

**SERIAL KRYMINALNY**

Tylko zemsta może przynieść ukojenie Etcie Tiger Jonze (Shannon Gisela). Po tragicznej śmierci bliskich 21-latka z Florydy odkrywa, że prowadzona przez jej rodzinę przystań była w rzeczywistości przykrywką dla przemytu narkotyków przez jeden z największych karteli, a ona sama jest ich kolejnym celem. Jedynym wyjściem jest ucieczka. Ukrywając się przed służbami i płatnymi zabójcami, przyjmując nową tożsamość, Etta dociera do Miami. Tam zbliża się do członków kartelu, by zdobyć ich zaufanie i namierzyć tych, którzy odpowiadają za śmierć jej bliskich.



SKYSHOWTIME

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (2), SkyShowtime, Apple TV, Disney+, Canal+



eprasa.pl 3b0175170c

## MOTORYZACJA I TECHNIKA

Nasz hit



Zamek Beynac skrywa wiele tajemniczych komnat. Imponująca budowla stanowiła plan hollywoodzkich produkcji.

# Makro inżynieria

ŚR *National Geographic, 22.00* Pasjonująca opowieść o technologiach, które zmieniały reguły gry. Jak grube muszą być mury, by zatrzymać wroga, a jak sprytne systemy, by wypuścić 20 samolotów w 20 minut?

Pięcioodcinkowa seria prezentująca cuda inżynierii. Fascynująca podróż, która przybliża genialne rozwiązania architektoniczne, osiągi związane z lotnictwem i marynarką. Specjaliści opowiedzą o zamkach warownych, które miały chronić szlachtę, czy XVI-wiecznych cytadelach o murach liczących kilka metrów grubości. Widzowie będą mieli okazję poznać również zespół akrobacyjny Francuskich Sił Powietrznych, Patrouille de France, lotniskowiec Charles de Gaulle, a także imponujące odrzutowce pasażerskie.

### Twierdza nie do zdobycia

Położony na pionowym wapiennym klifie, bezpośrednio nad rzeką Dordogne, średniowieczny Beynac skrywa wiele pułapek. Stanowił on plan filmowy dla takich produkcji jak „Goście, goście 2" czy „Joanna d'Arc", a tuż przed śmiercią miał przebywać w nim Ryszard Lwie Serce. Potężne mury Château de Fougere w Bretanii mają grubość siedmiu metrów. Wybudowana w dolinie rzeki Nançon warownia zajmuje obszar dwóch hektarów i posiada trzynaście wież. To największa średniowieczna twierdza na Starym Kontynencie zachowana w tak dobrym stanie. Lotniskowiec Charles de Gaulle to duma francuskiej marynarki. W 20 minut startuje z niego nawet 20 myśliwców Rafale. Jest to możliwe dzięki zastosowaniu unikalnej technologii.

### Pociąg do Polski

ND *TVP 1, 8.30*



Twórcy serii opowiadają o polskim kolejnictwie jako wygodnym, interesującym i ekologicznym środku transportu. Zabiorą widzów do popularnych miejsc turystycznych i kulturalnych.

### Jeździć, obserwować

ND *TVN Turbo, 12.30*



Program pokazuje pracę pięciu niezależnych warsztatów. W 8. sezonie pojawia się także profesjonalny detailing, czyli kompleksowe czyszczenie i renowacja wnętrza oraz nadwozia.

### Konstruktorzy z Ground...

PO *TVP 1, 22.50*



Dzień 11 września 2001 r. zmienił losy mieszkańców Nowego Jorku, USA i reszty świata. Autorzy prezentują, na czym polegała praca inżynierów, którzy zabezpieczali wówczas akcję ratunkową.

## PRZYRODA I PODRÓŻE

### Podróże z Danem Snowem 2

SO *Fokus TV, 17.00*



Historyk zbada tajemnicę zatopionego miasta. Być może legenda o Atlantydzie ma źródło w rzeczywistych wydarzeniach, a opis Platona odnosił się do prawdziwego miejsca.

### Eva Zu Beck: Przekroczyć...

ND *National Geographic, 12.00*



Pochodząca z Polski blogerka udaje się na pustynię Wadi Rum w Jordanii. Uczy się sztuki przetrwania i umiejętności adaptacji od beduińskiej rodziny. Później wyrusza na samotną wyprawę.

### Dwa pingwiny

WT *TVP 1, 12.50*



Losy rodziny pingwinów maskowych, która próbuje wychować dwa pisklęta – Pierwszego i Drugiego. Rodzice muszą wykazać się odwagą i wytrwałością, by zapewnić im przetrwanie.

### Królestwo zwierząt

ŚR *BBC Earth, 17.40*



Historia czterech rodzin zwierząt zamieszkujących dolinę Luangwa w Zambii. Rywalizują tu m.in. stado lwicy Lary, lamparcica Olimba i jej młode, wataha likaonów oraz klan krokut.



eprasa.pl 3b0175170c

## HISTORIA I BIOGRAFIE

### Burzliwa historia Tudorów
ND *National Geographic, 15.00*



Suzannah Lipscomb i Dan Snow odkrywają inne oblicze Marii I Stuart. Badacze prześledzili drogę władczyni z Francji do Anglii. Okazuje się, że była charyzmatycznym strategiem.

### Bitwa o Atlantyk
PO *Fokus TV, 21.00*



Prowadzący odsłaniają kulisy jednego z najbardziej brutalnych starć II wojny światowej, w którym życie straciło ponad 100 tysięcy osób. Analizują rolę niemieckich U-Bootów.

### Sekrety piramid
ŚR *BBC Earth, 19.45*



Brytyjski komik i wielbiciel nauki Dara Ó Briain wybiera się w podróż do Egiptu w celu rozwikłania tajemnic piramid. Pomogą mu archeolożka Rakshy Dave i egiptolog dr Chris Naunton.

### Unia francusko-brytyjska...
CZ *Planete+, 22.00*



W czerwcu 1940 r. naziści wkroczyli do Paryża, a Francja znalazła się na krawędzi kapitulacji. Churchill i de Gaulle poparli wówczas zaskakujący projekt pełnej unii z Wielką Brytanią.

## CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

### Kochaj albo wróć
PT *TTV HD, 22.00*



Serial śledzi losy sześciu międzykulturowych par. Partnerzy poznali się podczas wakacji czy przez aplikacje randkowe i stoją przed zadaniem budowania wspólnego życia w Polsce.

### Czego nie jeść
SO *CANAL+ KUCHNIA, 11.50*



Profesor Tim Spector i doktor Kandi Ejiofor spotykają się z Brytyjczykami borykającymi się z problemami zdrowotnymi. Tłumaczą, jakich produktów należy unikać i czym je zastąpić.

### Zniknąć bez śladu
ND *TVP Kultura, 23.05*



W Japonii działają firmy, które pomagają ludziom rozpłynąć się w powietrzu. Film przybliża świat podwójnych tożsamości, rodzinnych dramatów oraz niezaspokojonych ambicji.

### Wszystkie mity...
ŚR *Planete+, 23.10*



Autorzy filmu sprawdzają, z jakimi oczekiwaniami mierzą się dzisiejsze mamy. W natłoku „dobrych rad" szukają własnej drogi oraz odpowiedzi, czy mogą liczyć na realne wsparcie.

## DOM I KUCHNIA

### Kuchenne rewolucje
PT *TVN Style, 19.50*



Joanna i Luciano otworzyli Bistro 12 Siedliszcze przy drodze krajowej nr 12 pomiędzy Lublinem a Chełmem. Lokal szybko zaczął tracić klientów. Potrzebna jest fachowa pomoc.

### Najbrzydsze podwórko...
SO *HGTV, 11.45*



Ekipa specjalistów od ogrodów przemierza USA w poszukiwaniu zaniedbanych podwórek. Gdy trafiają na właścicieli przytłoczonych chaosem, proponują im darmową metamorfozę.

### Ucieczka na wieś 25
ND *CANAL+ DOMO, 13.15*



Sara i Gordon są parą od roku. Chcą kupić pierwszy wspólny dom. Ich wymarzona lokalizacja to półwysep Kintyre na zachodnim wybrzeżu Szkocji. Są też gotowi na zmianę stylu życia.

### Przystanek slow food 4
WT *TVP HD, 16.40*



Twórcy odwiedzą wieś w gminie Tarczyn. Skupią się na jabłkach. Jacek Szklarek i Piotr Wójcik przygotują kotlet z sezonowanej wieprzowiny z kością, który podadzą z owocowym purée.

## MOCNE OPOWIEŚCI

### Al-Kaida: Przed 11 września
PT *National Geographic, 21.00*



Amerykański niszczyciel rakietowy USS Cole, dowodzony przez Kirka Lippolda, 16 października 2000 roku zatrzymał się w jemeńskim porcie Aden. Okręt zaatakowali zamachowcy.

### Nawiedzone miasteczko
SO *ID, 23.00*



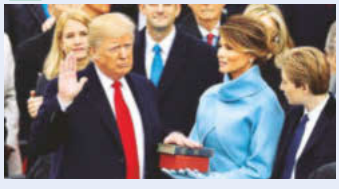
Rodzina z Seattle przeprowadza się do opuszczonego miasteczka, aby przekształcić je w ranczo dla gości. Przybysze są zaniepokojeni paranormalnymi zjawiskami wokół nich.

### Śmierć na Cyprze
ND *Planete+, 22.00*



Wiosną 2019 roku odkrycie zwłok kobiety w szybie kopalnianym stało się punktem wyjścia do śledztwa, które przerodziło się w jedną z najgłośniejszych spraw kryminalnych na Cyprze.

### Ameryka Trumpa – od...
ND *Fokus TV, 22.00*



Analiza pierwszych miesięcy drugiej kadencji Donalda Trumpa: zaostrzenia polityki wobec migrantów na granicy USA z Meksykiem oraz głębokich cięć w strukturach federalnych.

eprasa.pl 3b0175170c

# HITY FILMY

## FAMILIJNY

### PIĄTEK



**Sonic. Szybki jak błyskawica**
PT *Paramount Network, 20.00*
Obdarzony niezwykłymi umiejętnościami niebieski jeż poznaje nowego przyjaciela, Toma. Łączą siły, aby powstrzymać złego geniusza. Przebojowa adaptacja popularnej serii gier wideo.
*120 min* USA/Jap./Kanada 2020 reż. J. Fowler, wyk. J. Marsden, J. Carrey, T. Sumpter, A. Pally

### SOBOTA



**Zwierzaki na resorach**
SO *PULS 2, 19.00*
Początkujący rajdowiec zyskuje szansę pokonania aktualnego mistrza podczas trwającego cztery dni turnieju. Fabuła opiera się na wyścigu, którego trasa biegnie wzdłuż Jedwabnego Szlaku.
*120 min* USA/Wielka Brytania/ZEA 2023 reż. R. Venokur, dub. D. Kulec, R. Kibalski, T. Jarosz

### NIEDZIELA



**Kopciuszek**
ND *Polsat, 12.50*
Osierocona Ella pozostaje na łasce macochy i jej córek. Pewnego dnia gnębiona dziewczyna poznaje w lesie księcia. Adaptacja klasycznej baśni w reżyserii Kennetha Branagha.
*145 min* USA/Wlk. Bryt. 2015 reż. K. Branagh, wyk. L. James, C. Blanchett, R. Madden, N. Anozie

## KOMEDIA

### PIĄTEK



**Jak dogryźć mafii**
PT *PULS 2, 21.00*
Bruce Willis wraca do roli prywatnego detektywa, którą bawił w serialu „Na wariackich papierach". Próbuje odzyskać psa z rąk gangstera, w którego wciela się Jason Momoa („Aquaman").
*120 min* USA 2017 reż. M. Cullen, wyk. B. Willis, J. Goodman, J. Momoa, E. Robinson

### SOBOTA



**Wakacyjni przyjaciele**
SO *Polsat 2, 20.10*
Poznani podczas urlopu znajomi wywracają do góry nogami życie pewnej pary. Frywolna komedia ze znanym amerykańskim wrestlerem, aktorem i raperem Johnem Ceną w obsadzie.
*140 min* USA 2021 reż. C. Tarver, wyk. J. Cena, M. Hagner, L. R. Howery, Y. Orji, A. M. Horsford

### NIEDZIELA



**Kac Vegas 3**
ND *TVN Fabuła, 20.00*
Ostatnia odsłona trylogii Todda Phillipsa – reżysera głośnego „Jokera". Weterani szalonych wieczorów kawalerskich wiozą kumpla na terapię. Po drodze wikłają się w mafijne porachunki.
*135 min* USA 2013 reż. T. Phillips, wyk. B. Cooper, E. Helms, Z. Galifianakis, J. Bartha

## KOMEDIA ROMANTYCZNA

### PIĄTEK



**Jak stracić chłopaka w 10 dni**
PT *TVN 7, 20.00*
Andie na potrzeby artykułu uwodzi Bena, żeby potem go do siebie zniechęcić. On dzielnie znosi jej niekończące się wybryki. Ma własny cel. Ekranizacja powieści Michele Alexander i Jeannie Long.
*155 min* USA/Niemcy 2003 reż. D. Petrie, wyk. K. Hudson, M. McConaughey, A. Goldberg

### SOBOTA



**Seks w wielkim mieście 2**
SO *Warner TV, 19.15*
Losy bohaterek znanego serialu. Carrie dostrzega symptomy kryzysu w małżeństwie. By zapomnieć o problemach, wyjeżdża z przyjaciółkami do Abu Zabi. Samantha wywołuje skandal obyczajowy.
*175 min* USA 2010 reż. M. P. King, wyk. S. J. Parker, K. Cattrall, K. Davis, C. Nixon

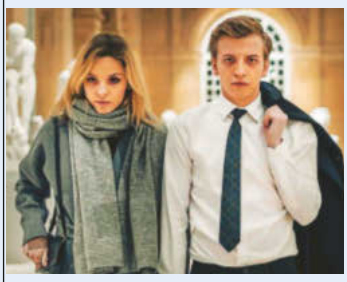
### NIEDZIELA



**Raj dla par**
ND *Polsat, 22.55*
O kryzysach w związkach z przymrużeniem oka. Kilka par udaje się na egzotyczną wyspę, by poddać się terapii małżeńskiej. Czekają ich nietuzinkowe sesje prowadzone przez ekscentrycznego Marcela.
*140 min* USA 2009 reż. P. Billingsley, wyk. V. Vaughn, J. Bateman, J. Favreau, M. Akerman

## DRAMAT

### PIĄTEK



**Sala samobójców. Hejter**
PT *Kino Polska, 22.25*
Tomek zostaje wydalony z uczelni za plagiat. Rodzice przyjaciółki przestają wspierać go finansowo. Chłopak postanawia się zemścić. Wielowymiarowy dramat społeczny o manipulacji, złu i hipokryzji.
*160 min* Polska 2020 reż. J. Komasa, wyk. M. Musiałowski, A. Kulesza, V. Aleksander

### SOBOTA



PREMIERA W TV

**Brutalista**
SO *CANAL+ PREMIUM, 23.00*
Ocalały z Holokaustu węgierski architekt László Tóth emigruje do USA. Otrzymuje od losu szansę, gdy snobistyczny Van Buren zleca mu zaprojektowanie centrum kulturalnego w Filadelfii. Trzy Oscary.
*220 min* USA/Wielka Brytania/Kan. 2024 reż. B. Corbet, wyk. A. Brody, F. Jones, G. Pearce

### NIEDZIELA



PREMIERA W TV

**Dom dobry**
ND *HBO, 20.00*
Gośka poznaje Grześka przez internet. Początkowo mężczyzna wydaje się ideałem. Sielanka jednak szybko zamienia się w koszmar. Poruszający temat przemocy domowej film zdobył pięć Orłów.
*105 min* Polska 2025 reż. W. Smarzowski, wyk. A. Turkot, T. Schuchardt, A. Kulesza



eprasa.pl 3b0175170c

# WEEKEND od piątku 4.09 do niedzieli 6.09

## SENSACJA I THRILLER



### W potrzasku

PT ***TV Puls, 20.00***

Były agent sił specjalnych, Nero, rusza na poszukiwania syna, który został uprowadzony przez potężny gang. Sensacja z mistrzem gatunku – Scottem Adkinsem – w roli głównej.

***110 min*** USA 2020 reż. I. Florentine, wyk. S. Adkins, M. Van Peebles, S. Elder, K. Perez



### Szklana pułapka 5

SO ***Polsat, 22.00***

Niezniszczalny policjant bierze udział w kolejnej misji. McClane jedzie do Rosji, by odnaleźć syna. Na miejscu odkrywa, że jest on agentem CIA. Razem muszą udaremnić atak nuklearny.

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



### Mission: Impossible – Dead Reckoning

ND ***TVN 7, 20.00***

Ekipa agentów IMF nie może dopuścić, by nowa broń wpadła w niepowołane ręce. Siódma odsłona cyklu. U boku Toma Cruise'a wystąpił m.in. Marcin Dorociński.

***205 min*** USA 2023 reż. C. McQuarrie, wyk. T. Cruise, R. Ferguson, V. Kirby, I. Varma, C. Elwes

## AKCJA I PRZYGODA



### Twisters

PT ***TVN, 20.00***

Studentka Kate dołącza do zespołu testującego system wykrywający burze. Wraz z Tylerem stawia czoło potężnemu huraganowi. Efektowne kino oddające hołd „Twisterowi" z 1996 roku.

***155 min*** USA 2024 reż. L. I. Chung, wyk. K. M. O'Brian, G. Powell, M. Tierney, K. Shipka



### Geosztorm

SO ***TVN 7, 20.00***

System satelitów chroniących Ziemię zaczyna ją niszczyć. Awaria okazuje się skutkiem sabotażu. Wielka katastrofa według Deana Devlina, współautora scenariusza „Dnia Niepodległości".

***150 min*** USA 2017 reż. D. Devlin, wyk. G. Butler, J. Sturgess, A. Cornish, A. M. Lara



### Siedmiu wspaniałych

ND ***TVP 2, 20.40***

Grupa najemników broni mieszkańców pogranicza przed zakusami bandytów. Remake filmu Johna Sturgesa z 1960 r., który został zainspirowany „Siedmioma samurajami" Akiry Kurosawy.

***140 min*** USA/Australia 2016 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, C. Pratt, V. D'Onofrio

## HORROR I SF

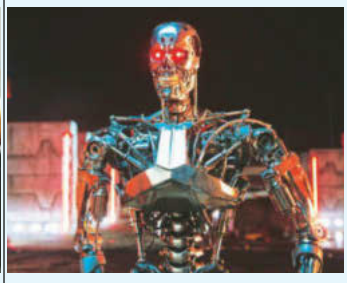


### Ciche miejsce: Dzień pierwszy

PT ***TVN, 22.35***

Nowy Jork. Istoty z kosmosu likwidują wszystko, co wydaje dźwięk. Samira i inni ocalali muszą zachować ciszę, by przetrwać. Prequel postapokaliptycznego horroru Johna Krasinskiego z 2018 roku.

***130 min*** USA 2024 reż. M. Sarnoski, wyk. L. Nyong'o, D. Hounsou, J. Quinn, A. Wolff



### Terminator: Genisys

SO ***TVN Fabuła, 22.15***

Kolejny rozdział konfliktu ludzi ze sztuczną inteligencją. Lider ruchu oporu w walce z maszynami wysyła Kyle'a Reese'a do roku 1984. Przybysz zastaje inną rzeczywistość, niż się spodziewał.

***155 min*** USA/Kanada 2015 reż. A. Taylor, wyk. A. Schwarzenegger, J. Clarke, E. Clarke



### Uniwersalny żołnierz

ND ***PULS 2, 21.55***

Jean-Claude Van Damme kontra Dolph Lundgren w widowiskowym filmie twórcy hitu „Pojutrze". Luc oraz Andrew giną w Wietnamie. Zostają przywróceni do życia jako cyborgi z tajnego oddziału.

***125 min*** USA 1992 reż. R. Emmerich, wyk. J.C. Van Damme, D. Lundgren, A. Walker

## KLASYKA

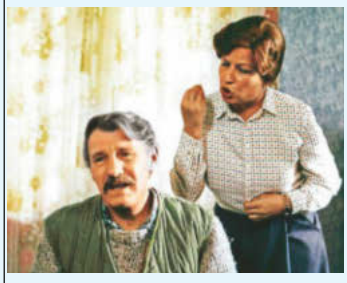


### Jumanji

PT ***AXN, 21.05***

Dziecięca gra planszowa okazuje się niebezpieczna. Przekonują się o tym Judy i Peter. Saturn za efekty specjalne i dla Bonnie Hunt za rolę drugoplanową. Nominację dostała także Kirsten Dunst.

***125 min*** USA 1995 reż. J. Johnston, wyk. R. Williams, K. Dunst, B. Pierce, B. Hunt, J. Hyde



### Wyjście awaryjne

SO ***Kino Polska, 20.00***

Bożena Dykiel w satyrze na drobnomieszczańską moralność i obłudę. Naczelniczka gminy dowiaduje się, że jej niezamężna córka jest w ciąży. By zapobiec skandalowi, planuje mistyfikację.

***120 min*** Polska 1982 reż. R. Załuski, wyk. B. Dykiel, M. Gładkowska, A. Golejewski



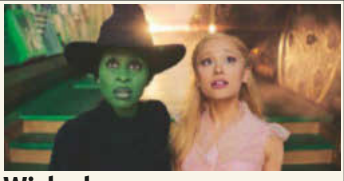
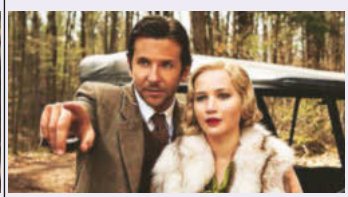

### Missisipi w ogniu

ND ***STOPKLATKA, 20.00***

Do Meridan na południu Stanów Zjednoczonych przyjeżdżają dwaj agenci FBI. Dokonano tu trzech morderstw. Ważny głos w dyskusji na temat segregacji rasowej. Oscar za zdjęcia Petera Biziou.

***160 min*** USA 1988 reż. A. Parker, wyk. G. Hackman, W. Dafoe, F. McDormand, B. Dourif

eprasa.pl 3b0175170c

| | FAMILIJNY | KOMEDIA | KOMEDIA ROMANTYCZNA | DRAMAT |
|---|---|---|---|---|
| PONIEDZIAŁEK |  |  |  |  |
| | **Ella zaklęta**<br>PO ***TVN Fabuła, 17.55***<br>Wróżka sprawia, że Ella spełnia wszystkie polecenia innych ludzi. Dziewczyna ma dość takiego życia. Szuka sposobu, by odwrócić zaklęcie. Wyrusza w pełną przygód podróż. Według powieści Gail Carson Levine.<br>***125 min*** **USA/Irlandia/Wlk. Bryt. 2004 reż. T. O'Haver, wyk. A. Hathaway, H. Dancy, C. Elwes** | **Jeszcze większe dzieci**<br>PO ***Super Polsat, 21.05***<br>Kontynuacja zwariowanej komedii z 2010 roku. Lenny przenosi się z żoną i dziećmi do miasteczka, w którym dorastał. Spotkanie z dawnymi przyjaciółmi budzi w mężczyźnie i jego kumplach młodzieńczą fantazję.<br>***130 min*** **USA 2013 reż. D. Dugan, wyk. A. Sandler, K. James, C. Rock, D. Spade, S. Hayek** | **Co z oczu, to z serca**<br>PO ***FILMBOX+ One, 22.00***<br>Jack i jego kompan uciekają z więzienia. Wchodzi im w drogę agentka FBI. Bandyci biorą ją na zakładniczkę. Między nią a Jackiem rodzi się uczucie. Przewrotna love story z nominowanym do Oscara scenariuszem.<br>***165 min*** **USA 1998 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, J. Lopez, V. Rhames, D. Farina** | **Dzień kobiet**<br>PO ***Kino Polska, 22.05***<br>Halina jest zatrudniona w sklepie znanej sieci handlowej. Dostaje awans na stanowisko kierownicze. Okazuje się, że korporacja łamie prawa pracowników. Inspirowany faktami pełnometrażowy debiut Marii Sadowskiej.<br>***115 min*** **Polska 2012 reż. M. Sadowska, wyk. K. Kwiatkowska, E. Lubos, G. Barszczewska** |
| WTOREK |  |  |  |  |
| | **Kevin sam w domu**<br>WT ***Polsat, 20.35***<br>McCallisterowie lecą do Paryża. Przez nieuwagę zostawiają 8-letniego syna. Chłopiec próbuje powstrzymać włamywaczy. Grający tytułową rolę Macaulay Culkin szturmem zdobył serca widowni na całym świecie.<br>***135 min*** **USA 1990 reż. C. Columbus, wyk. M. Culkin, J. Pesci, D. Stern, J. Heard, C. O'Hara** | **Sami swoi. Początek**<br>WT ***TVN Fabuła, 20.00***<br>Sąsiedzi Pawlak i Kargul mieszkają we wsi na Podolu. Ich kłótnie burzą spokój lokalnej społeczności. Prequel słynnej trylogii Sylwestra Chęcińskiego. Produkcja stanowi pełnometrażowy debiut reżyserski Artura Żmijewskiego.<br>***155 min*** **Polska 2023 reż. A. Żmijewski, wyk. A. Bobik, K. Dziuba, P. Gałązka, W. Humaj** | **A właśnie, że tak!**<br>WT ***TVP Kobieta, 22.30***<br>Rozwódka Daphne jest matką trzech dorosłych córek. Szukając idealnego męża dla najmłodszej z nich, nieoczekiwanie sama spotyka miłość. W roli głównej zobaczymy znakomitą i nieodżałowaną Diane Keaton.<br>***110 min*** **USA 2007 reż. M. Lehmann, wyk. D. Keaton, M. Moore, G. Macht, T. E. Scott** | NA FAKTACH<br>**Bohemian Rhapsody**<br>WT ***TVN, 22.45***<br>Uzdolniony wokalnie Farrokh „Freddie" Bulsara dołącza do zespołu Smile. Pod nową nazwą, Queen, formacja odnosi światowy sukces. Odtwórca głównej roli, Rami Malek, został nagrodzony Oscarem i Złotym Globem.<br>***160 min*** **Wlk. Bryt./USA 2018 reż. B. Singer, wyk. R. Malek, L. Boynton, G. Lee, B. Hardy** |
| ŚRODA |  |  |  |  |
| | **Wicked**<br>ŚR ***CANAL+ PREMIUM, 17.15***<br>Outsiderka Elphaba ujawnia magiczne zdolności. Na Uniwersytecie Shiz zaprzyjaźnia się z marzącą o popularności Galindą. Ekranizacja słynnego musicalu nawiązującego do powieści „Czarnoksiężnik z Krainy Oz".<br>***165 min*** **USA/Kan./Islandia 2024 reż. J. M. Chu, wyk. C. Erivo, A. Grande, J. Goldblum, M. Yeoh** | **Depresja gangstera**<br>ŚR ***TVP 1, 22.35***<br>Mafioso Paul Vitti po śmierci ojca popada w depresję. Szuka porady u doktora Bena Sobela. Niebawem nie może już bez niego funkcjonować. Znakomita, autoironiczna rola Roberta De Niro, czyli słynnego Vita Corleone.<br>***110 min*** **USA/Australia 1999 reż. H. Ramis, wyk. R. De Niro, B. Crystal, L. Kudrow, J. Viterelli** | **Pod gwieździstym niebem**<br>ŚR ***CANAL+ Film, 18.20***<br>Początkujący autor romansów Ian w słonecznej Apulii znajduje miłość i odzyskuje wenę. Także jego ciotka Audrey zyskuje szansę, by jeszcze raz się zakochać. Dająca nadzieję produkcja w doborowej obsadzie.<br>***95 min*** **USA 2025 reż. M. Danner, wyk. A. Pettyfer, E. De Dominici, T. Collette, A. Garcia** | **Piep*zyć Mickiewicza**<br>ŚR ***Polsat, 20.35***<br>Dante i jego koledzy uznawani są w szkole za czarne owce. Uczniów próbuje zrozumieć polonista Jan. Dawid Ogrodnik, znany z filmów „Chce się żyć", „Najmro" czy „Jesteś Bogiem", w roli nietuzinkowego nauczyciela.<br>***130 min*** **Pol. 2024 reż. S. Bustamante-Drozdek, wyk. D. Ogrodnik, H. Tarres, K. Embadora** |
| CZWARTEK |  |  |  |  |
| | **Jak wytresować smoka 3**<br>CZ ***Polsat Film, 14.55***<br>Nad Berk nadciąga niebezpieczeństwo. W obliczu zagrożenia Czkawka wyrusza w podróż. Nominowana do Oscara finałowa odsłona przygód wikinga i jego skrzydlatego przyjaciela.<br>***130 min*** **USA/Japonia 2019 reż. D. DeBlois, dub. G. Drojewski, J. Kamińska, W. Machnicki** | **Ibiza**<br>CZ ***PULS 2, 21.00***<br>Rozwodnik Philippe zabiega o przychylność nastoletnich dzieci ukochanej. Zabiera całą rodzinę na szalone wakacje. Christian Clavier w produkcji dla miłośników francuskich komedii.<br>***110 min*** **Francja/Belgia 2019 reż. A. Lemort, wyk. C. Clavier, J. Starr, M. Seigner, P. Groyne** | **Zakochani w Rzymie**<br>CZ ***TVP Kultura, 20.05***<br>Mozaika historii miłosnych według Woody'ego Allena, rozgrywających się w Wiecznym Mieście. Bohaterem jednej z nich jest student, który ulega urokowi koleżanki swojej partnerki.<br>***120 min*** **USA/Wł./Hiszp. 2012 reż. W. Allen, wyk. J. Eisenberg, R. Benigni, A. Pill, P. Cruz** | **Serena**<br>CZ ***Polsat Film, 21.00***<br>Lata 30. XX wieku. Żona biznesmena nie chce dopuścić, by majątek dziedziczył nieślubny syn męża. Podejmuje drastyczne kroki. Wizualny majstersztyk na motywach prozy Rona Rasha.<br>***130 min*** **USA/Francja/Czechy 2014 reż. S. Bier, wyk. J. Lawrence, B. Cooper, R. Ifans, S. Harris** |



eprasa.pl 3b0175170c

## SENSACJA I THRILLER



### Brygada ponad prawem powraca

PO *TV Puls, 21.55*

Kontynuacja pełnego przemocy obrazu z 2015 r. Były komandos Niels postanawia wykorzystać okazję, by zemścić się na przestępcach, którzy zabili jego żonę. W misję wikła córkę.

*115 min* Francja 2023 reż. B. Rocher, wyk. A. Lenoir, C. Mayance, S. Essaidi, J. Reno



### Ludzie miasta

WT *TVP 1, 22.10*

W Nowym Jorku dochodzi do strzelaniny, w której ginie dziecko. Zastępca burmistrza wszczyna śledztwo. Wpada na trop afery korupcyjnej na szczytach władzy. Atutem filmu jest znakomita obsada z Alem Pacino na czele.

*120 min* USA 1996 reż. H. Becker, wyk. A. Pacino, J. Cusack, B. Fonda, D. Aiello



### Księga luster

ŚR *TV Puls, 20.00*

Roy jest emerytowanym detektywem cierpiącym na alzheimera. Postanawia ponownie przyjrzeć się sprawie zabójstwa profesora, do którego doszło przed laty. Adaptacja kryminału rumuńskiego pisarza E. O. Chiroviciego.

*130 min* Australia/USA 2024 reż. A. Cooper, wyk. R. Crowe, K. Gillan, M. Csokas, T. Flanagan



NA FAKTACH

### Zdrajca

CZ *Ale kino+, 20.10*

Sycylijscy gangsterzy zostali aresztowani dzięki zeznaniom Buscetty. Mafia wydaje na zdrajcę wyrok śmierci. Film powinien przypaść do gustu miłośnikom „Ojca chrzestnego".

*175 min* Wł./Fr./Niem. 2019 reż. M. Bellocchio, wyk. P. Favino, M. F. Cândido, F. Ferracane

## AKCJA I PRZYGODA



### Starcie tytanów

PO *TVN 7, 21.00*

Hollywoodzka wizja mitu i remake filmu Desmonda Davisa „Zmierzch tytanów" z 1981 roku. Wojownicy ruszają do krainy umarłych, chcąc powstrzymać mściwego Hadesa. Na ich czele staje waleczny Perseusz.

*140 min* USA 2010 reż. L. Leterrier, wyk. S. Worthington, L. Neeson, R. Fiennes, A. Davalos



### Trefny wóz

WT *TV Puls, 20.00*

Michael wypożycza samochód, lecz przez pomyłkę wsiada do innego. Wplątuje się w intrygę związaną z korupcją. Główną rolę zagrał tragicznie zmarły w 2013 roku Paul Walker, gwiazdor serii „Szybcy i wściekli".

*110 min* USA 2012 reż. M. M. Dewil, wyk. P. Walker, G. De Villiers, N. McLean, L. Haidarian



### Krwawy diament

ŚR *TVN 7, 21.00*

Rybak z Sierra Leone chce odnaleźć uprowadzonego przez rebeliantów syna. Pomaga mu przemytnik Archer. Nominowany do Oscara w pięciu kategoriach obraz ukazuje dramatyczną sytuację ludzi żyjących w Afryce.

*180 min* USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2006 reż. E. Zwick, wyk. L. DiCaprio, D. Hounsou



### Herkules

CZ *TVP 2, 22.40*

Syn Zeusa przyjmuje propozycję króla Tracji. Wraz z kompanami ma zmienić jego żołnierzy w niepokonaną armię. Na podstawie znanej powieści graficznej Steve'a Moore'a.

*105 min* USA 2014 reż. B. Ratner, wyk. D. Johnson, I. McShane, J. Hurt, R. Sewell

## HORROR I SF



### Jurassic World: Dominion

PO *Polsat, 20.25*

Ocalone z Isla Nublar dinozaury rozproszyły się po całym świecie. Claire i Owen w domu na odludziu opiekują się wnuczką Lockwooda. Dziewczynka zostaje porwana. Szósta odsłona zapoczątkowanego w 1993 roku cyklu.

*195 min* Chiny/Malta/USA 2022 reż. C. Trevorrow, wyk. C. Pratt, B. D. Howard



### Wyspa

WT *TVN 7, 21.00*

Mieszkańcy ukrytego pod ziemią ośrodka wierzą, że przetrwali katastrofę ekologiczną. Lincoln Six Echo odkrywa zbrodnicze praktyki władz. Planuje ucieczkę. Imponujący rozmachem film reżysera „Armageddonu".

*170 min* USA 2005 reż. M. Bay, wyk. E. McGregor, S. Johansson, D. Hounsou, S. Bean



### Czerwony świt

ŚR *STOPKLATKA, 21.50*

Północnokoreańscy żołnierze atakują USA. Bracia Jed i Matt prowadzą partyzancką walkę z wrogiem. Remake filmu z 1984 roku. Grającego w pierwowzorze Patricka Swayze zastąpił Chris Hemsworth („Thor").

*110 min* USA 2012 reż. D. Bradley, wyk. C. Hemsworth, J. Hutcherson, I. Lucas, J. Peck



### Hitman: Agent 47

CZ *TV 4, 23.10*

Stworzony w laboratorium superzabójca walczy z korporacją, która zamierza zbudować armię podobnych do niego morderców. Ekranizacja cyklu bijących rekordy popularności gier.

*130 min* USA/Niem./Wlk. Bryt. 2015 reż. A. Bach, wyk. R. Friend, H. Ware, Z. Quinto

## KLASYKA



### Pokój z widokiem

PO *TVP Kultura, 22.40*

Rok 1907. Lucy, Angielka z zamożnej rodziny, poznaje we Florencji przystojnego George'a. Po powrocie do kraju zaręcza się jednak z innym. Adaptacja powieści Edwarda Morgana Forstera. Trzy Oscary.

*125 min* Wielka Brytania 1985 reż. J. Ivory, wyk. H. Bonham Carter, J. Dench, J. Sands



### Prawo ojca

WT *Kino Polska, 21.55*

Nastoletnia Marta zostaje zgwałcona. Sprawcy pozostają na wolności. Michał Kord musi chronić córkę, której zeznania mogą pogrążyć bandytów. Sam wymierza im sprawiedliwość. Debiut reżyserski Marka Kondrata.

*125 min* Polska 1999 reż. M. Kondrat, wyk. M. Kondrat, N. Roguż, M. Foremniak, Ł. Nowicki



### Szabla od Komendanta

ŚR *TVP Kultura, 20.00*

Utrzymany w sielskiej tonacji, przyprawiony dobroduszną ironią film twórcy „Jasminum". Były legionista, Jakubek, i jego koledzy pomagają w znalezieniu żony dla pewnego nieśmiałego młodzieńca.

*115 min* Polska 1995 reż. J. J. Kolski, wyk. B. Pawlik, F. Pieczka, W. Gołas, W. Malajkat



NA FAKTACH

### Apollo 13

CZ *STOPKLATKA, 22.20*

Amerykański statek kosmiczny ulega awarii. Rozpoczyna się walka o życie. Za kanwę scenariusza posłużyła książka, którą napisał astronauta Jim Lovell wspólnie z Jeffreyem Klugerem.

*175 min* USA 1995 reż. R. Howard, wyk. T. Hanks, B. Paxton, E. Harris, G. Sinise, K. Bacon

eprasa.pl 3b0175170c



Alexandre Ferreira, gwiazda portugalskiej kadry, ma w CV występy w Warcie Zawiercie i LUK-u Lublin.

Kamil Semeniuk ma za sobą najlepszy okres w karierze, naznaczony sukcesami w klubie i reprezentacji.

Jakub Popiwczak jest podstawowym libero w kadrze.

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN • MISTRZOSTWA EUROPY 2026

# W drodze po złoto

Biało-Czerwoni wykonali już część planu na 2026 rok – wygrali Ligę Narodów. Oby był to jedynie przedsmak show, jaki dadzą podczas czempionatu Starego Kontynentu.

**POLSKA – PORTUGALIA**
**CZ 10.09 godz. 14.50 POLSAT**

Drużyna kierowana przez Nikolę Grbicia pozostaje na topie mimo problemów kadrowych. Drugi z rzędu triumf w Lidze Narodów to już jednak przeszłość. Pora na najważniejsze zawody w tym sezonie – 34. mistrzostwa Europy.

## Nietypowe miejsce

Turniej znów będzie miał czterech gospodarzy. W tę rolę wcielą się: Włochy, Bułgaria, Rumunia i Finlandia. Co ciekawe, dwa pierwsze kraje pełniły ją także w poprzednim czempionacie. Wyjątkowa będzie arena meczu inaugurującego rywalizację w grupie A. Włosi i Szwedzi zmierzą się bowiem na Piazza del Plebiscito, czyli głównym placu w Neapolu (CZ 10.09 godz. 20.50 Polsat Sport 1). Na Półwyspie Apenińskim zostanie rozegrana też większość meczów fazy pucharowej z finałem włącznie.

## Zrobić swoje

Reprezentacja Polski trafiła do grupy B, a jej spotkania w tej fazie czempionatu odbędą się w Sofii. Na początek skonfrontuje się z Portugalią, a dwa dni później – z Izraelem. W niedzielę 13 września czeka ją mecz z Macedonią Północną, najniżej notowanym przeciwnikiem w tym etapie turnieju. Następnie na drodze naszej kadry stanie Ukraina (WT 15.09). Fazę grupową Tomasz Fornal i spółka zakończą starciem z najsilniejszym przeciwnikiem, wicemistrzem świata Bułgarią (ŚR 16.09). Do 1/8 finału awansują drużyny z miejsc od pierwszego do czwartego. W przypadku Biało-Czerwonych wyjście z grupy wydaje się formalnością.

## Złoty kwintet

Tylko pięciu mistrzów Europy z 2023 roku może przystąpić do obrony tytułu. To Jakub Popiwczak, Tomasz Fornal, Kamil Semeniuk, Aleksander Śliwka i Wilfredo León. Taki skład drużyny to efekt decyzji selekcjonera, ale też niektórych siatkarzy. W kilku przypadkach ich powodem były problemy zdrowotne. To przez nie w drużynie brakuje m.in. Jakuba Kochanowskiego i Mateusza Bieńka. Trener musiał więc postawić na nowy zestaw środkowych na czele z mierzącym aż 217 cm Bartłomiejem Lemańskim. Choć drużyna ma nowe oblicze, to jej motorami napędowymi pozostają Fornal, Semeniuk i León. Czy ten tercet poprowadzi naszą drużynę do dziesiątego medalu za kadencji Grbicia? Celem Orłów jak zwykle jest złoto. A to wywalczone 26 września w Assago zapewni nie tylko prestiż, ale też kwalifikację do igrzysk olimpijskich w Los Angeles. **TJ**



FOT. materiały prasowe

eprasa.pl 3b0175170c

PIŁKA NOŻNA • LIGA MISTRZÓW UEFA

# Start najlepszej z lig

**MECZ 1. KOLEJKI WT 8.09 godz. 20.55 C+ EXTRA 1**

Latem po raz pierwszy w historii w kwalifikacjach do Champions League wystąpili dwaj przedstawiciele Ekstraklasy. Mimo że Lech i Górnik Zabrze ostatecznie nie znaleźli się wśród 36 uczestników startującej właśnie fazy ligowej, fani futbolu na najwyższym poziomie na pewno nie będą mogli narzekać na nudę. W pierwszej serii gier, która potrwa od wtorku do czwartku, warto zwrócić uwagę na postawę broniącego tytułu PSG i mierzącego w drugi finał z rzędu Arsenalu. Intrygująco zapowiada się też m.in. mecz z udziałem Realu Madryt, który pod wodzą José Mourinha ma znów zawojować najlepsze klubowe rozgrywki w Europie. Taki sam cel mają m.in. Bayern Monachium i Manchester City. **TJ**




PIŁKA NOŻNA • PKO BP EKSTRAKLASA

# Szlagier w Poznaniu

**LECH – RAKÓW ND 6.09 godz. 17.25 CANAL+ SPORT 3**

Na początku sezonu Medaliki postawiły na to, by zapewnić sobie przepustkę do Ligi Konferencji. Mocno ucierpiały na tym ich wyniki na krajowym podwórku. Po rozegraniu trzech meczów w Ekstraklasie ekipa Dawida Kroczka zamykała tabelę z zerowym dorobkiem punktowym. W efekcie Częstochowianie muszą zakasać rękawy i wziąć się za odrabianie strat do ścisłej ligowej czołówki. W hicie 7. kolejki piłkarzy spod Jasnej Góry zadowoli tylko zwycięstwo nad mistrzem Polski, któremu ostatnim razem ulegli w Poznaniu 3:4. Czeka ich jednak arcytrudne zadanie. Kolejorz bowiem otrząsnął się już po klęsce w rewanżu 2. rundy eliminacji Ligi Mistrzów z Aarhus i wygląda na drużynę, która ma niewiele słabych punktów. **TJ**







PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN • LIGA MISTRZÓW

# W nowym formacie

**HBC NANTES – ORLEN WISŁA PŁOCK ŚR 9.09 godz. 18.45 POLSAT SPORT 1**

Rusza zreformowana Champions League. Wystąpią w niej dwadzieścia cztery drużyny (zamiast szesnastu) podzielone na sześć grup. Dwie najlepsze z każdej z nich awansują do fazy zasadniczej. W niej będą dwie grupy po sześć ekip. Te, które zajmą miejsca od pierwszego do czwartego, zagrają w ćwierćfinale. Zmienił się format, ale nie duet reprezentantów Superligi. Rodzimą piłkę ręczną wciąż będą promować Industria Kielce i Wisła Płock. Mistrzowie Polski rozpoczną rozgrywki od starcia w Hali Legionów ze swoim szwajcarskim odpowiednikiem, HC Kriens-Luzern (ŚR 9.09 godz. 20.45 Polsat Sport 1). W grupie F za rywali będą mieli także bardzo silny SC Magdeburg i Kolstad Håndball. Nafciarzy na początek czeka wyjazd do Nantes na mecz z wicemistrzem Francji. W grupie B zagrają też z MT Melsungen i Vardarem Skopje. Poprzedni sezon zarówno Industria, jak i Wisła zakończyły na fazie play-off. W kampanii 2026/2027 tego nie powtórzą, gdyż... takiej rundy w rozgrywkach już nie będzie. Oba kluby mają spore możliwości i jeszcze większe ambicje, a to często stanowi mieszankę wybuchową. **TJ**




eprasa.pl 3b0175170c

# KALENDARZ SPORTOWY

## PIŁKA NOŻNA

PT (P) **2. liga niemiecka** Eleven Sports 1
**18.25** Mecz: DSC Arminia Bielefeld – FC St. Pauli

PT **Liga francuska** Eleven Sports 4
**18.55** Mecz: Olympique Lyon – AJ Auxerre

PT **Liga niemiecka** Eleven Sports 3
**20.20** Mecz: VfB Stuttgart – 1. FC Köln

PT **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
**20.25** Mecz: Piast – GKS Katowice

PT **Liga włoska** Eleven Sports 1
**20.40** Mecz: Genoa – Como 1907

PT **Betclic 1. Liga** TVP Sport
**20.55** Mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Lechia Gdańsk

PT **Liga angielska** CANAL+ Extra 1
**20.55** Mecz: Ipswich Town FC – Liverpool FC

PT **Liga hiszpańska** CANAL+ Sport 2
**20.55** Mecz: Betis – Real Madryt

PT **Liga francuska** Eleven Sports 2
**21.00** Mecz: PSG – AS Monaco

SO **Betclic 2. Liga** TVP Sport
**11.55** Mecz: Podhale Nowy Targ – Sandecja Nowy Sącz

SO (P) **2. liga niemiecka** Eleven Sports 3
**12.55** Mecz: VfL Wolfsburg – FC Energie Cottbus

SO **Liga angielska** CANAL+ Extra 1
**13.25** Mecz: Newcastle United FC – AFC Bournemouth

SO **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
**14.40** Mecz: Widzew – Radomiak

SO **Liga włoska** Eleven Sports 2
**14.55** Mecz: Fiorentina – Torino

SO **Liga niemiecka** Eleven Sports 3
**15.20** Mecz: TSG 1899 Hoffenheim – Borussia Dortmund

SO **Betclic 1. Liga** TVP 3
**15.25** Mecz: Miedź Legnica – Chrobry Głogów

SO **Liga angielska** CANAL+ Extra 5
**15.55** Mecz: Brentford FC – Sunderland AFC

SO **Liga angielska** CANAL+ Extra 7
**15.55** Mecz: Brighton & Hove Albion FC – Leeds United FC

SO **Liga angielska** CANAL+ Extra 6
**15.55** Mecz: Fulham FC – Crystal Palace FC

SO **Liga angielska** CANAL+ Extra 1
**15.55** Mecz: Manchester City FC – Coventry City FC

SO **Liga angielska** CANAL+ Extra 3
**15.55** Mecz: Nottingham Forest FC – Tottenham Hotspur FC

SO (P) **Liga francuska** Eleven Sports 3
**17.10** Mecz: RC Lens – FC Lorient

SO **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
**17.25** Mecz: Korona Kielce – Wisła Kraków

SO (P) **Liga włoska** Eleven Sports 2
**17.55** Mecz: Inter – SSC Napoli



SO **Liga niemiecka** Eleven Sports 1
**18.20** Mecz: FC Schalke 04 – FC Bayern Monachium

SO (P) **Liga angielska** CANAL+ Extra 1
**18.25** Mecz: Hull City AFC – Aston Villa FC

SO **Liga hiszpańska** CANAL+ Sport
**18.25** Mecz: Rayo Vallecano – Racing Santander

SO **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
**20.10** Mecz: Motor Lublin – Legia

SO **2. liga niemiecka** Eleven Sports 4
**20.25** Mecz: Dynamo Drezno – VfL Bochum

SO (P) **Liga włoska** Eleven Sports 1
**20.40** Mecz: AS Roma – Atalanta

SO (P) **Liga francuska** Eleven Sports 2
**20.40** Mecz: OGC Nice – Le Mans

SO (P) **Liga hiszpańska** CANAL+ Sport
**20.55** Mecz: Villarreal – Deportivo

ND (P) **Liga holenderska** Polsat Sport 2
**12.10** Mecz: Groningen – Twente

ND (P) **2. liga niemiecka** Eleven Sports 3
**13.25** Mecz: Hertha BSC – 1. FC Magdeburg

ND **Betclic 1. Liga** TVP Polonia; TVP Sport
**14.15** Mecz: Arka Gdynia – ŁKS

ND **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
**14.40** Mecz: Cracovia – Górnik Zabrze

ND **Liga angielska** CANAL+ Extra 1
**14.55** Mecz: Everton FC – Manchester United FC

ND **Liga włoska** Eleven Sports 4
**14.55** Mecz: Frosinone Calcio – Venezia FC

ND **Liga włoska** Eleven Sports 2
**14.55** Mecz: Parma – AC Monza

ND (P) **Liga niemiecka** Eleven Sports 3
**15.20** Mecz: Hamburger SV – 1. FSV Mainz 05

ND (P) **Liga francuska** Eleven Sports 4
**17.10** Mecz: Angers SCO – Stade Rennais FC

ND **Liga niemiecka** Eleven Sports 2
**17.20** Mecz: Eintracht – Augsburg

ND **Liga angielska** CANAL+ Extra 1
**17.25** Mecz: Arsenal – Chelsea

ND **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3
**17.25** Mecz: Lech – Raków

ND (P) **Liga włoska** Eleven Sports 1
**17.55** Mecz: Bologna FC – US Sassuolo Calcio

ND **Betclic 2. Liga** TVP 3
**19.25** Mecz: GKS Tychy – Avia Świdnik

ND **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3; TVP Sport
**20.10** Mecz: Jagiellonia – Śląsk

ND (P) **Liga włoska** Eleven Sports 1
**20.40** Mecz: Juventus – AC Milan

ND **Liga francuska** Eleven Sports 2
**20.40** Mecz: Marsylia – Paris FC

ND **Liga hiszpańska** CANAL+ Sport 2
**20.55** Mecz: Espanyol – Sevilla FC

PO **Liga włoska** Eleven Sports 1
**17.55** Mecz: Cagliari – US Lecce

PO **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
**17.55** Mecz: Wieczysta Kraków – KGHM Zagłębie Lubin

PO **Betclic 1. Liga** TVP Sport
**18.55** Mecz: Ruch Chorzów – Unia Skierniewice

PO **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
**20.25** Mecz: Pogoń – Wisła Płock

PO (P) **Liga włoska** Eleven Sports 1
**20.40** Mecz: Udinese – SS Lazio

PO **Liga hiszpańska** CANAL+ Sport
**21.25** Mecz: Elche – Real Sociedad

WT **LM UEFA** CANAL+ 360; CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
**20.55** Mecz fazy ligowej

ŚR **Liga saudyjska** Polsat Sport 3
**19.55** Mecz: Al-Nassr – Abha Club

ŚR **LM UEFA** CANAL+ 360; CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
**20.55** Mecz fazy ligowej

CZ **LM UEFA** CANAL+ 360; CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
**20.55** Mecz fazy ligowej

## FORMUŁA 1

PT **Grand Prix Włoch** Eleven Sports 1
**12.25** 1. sesja treningowa

PT **Grand Prix Włoch** Eleven Sports 1
**15.55** 2. sesja treningowa

SO **Grand Prix Włoch** Eleven Sports 1
**12.25** 3. sesja treningowa

SO **Grand Prix Włoch** Eleven Sports 1
**15.55** Sesja kwalifikacyjna

ND **Grand Prix Włoch** Eleven Sports 1
**14.55** Wyścig

## HOKEJ

PT **Liga Mistrzów** Polsat Sport 3
**18.50** Mecz: Frölunda HC – SaiPa Lappeenranta

SO **Liga Mistrzów** Polsat Sport 3
**16.20** Mecz: HC Pilzno 1929 – GKS Tychy

CZ **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
**17.50** Mecz: GKS Tychy – HC Davos

## KOLARSTWO

PT **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**14.45** 13. etap: Almunécar – Loja

SO **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**14.45** 14. etap: Jaén – Sierra de La Pandera



ND **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**14.45** 15. etap: Palma del Rio – Kordoba

WT **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**14.45** 16. etap: Cortegana – Palos de la Frontera

ŚR **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**14.45** 17. etap: Dos Hermanas – Sewilla

CZ **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**14.45** 18. etap: El Puerto de Santa Maria – Jerez de la Frontera



(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl 3b

polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

## KOSZYKÓWKA KOBIET

CZ **Mistrzostwa świata – Niemcy 2026** TVP Sport
**11.20** Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Mistrzostwa świata – Niemcy 2026** TVP Sport
**14.20** Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Mistrzostwa świata – Niemcy 2026** TVP Sport
**17.35** Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Mistrzostwa świata – Niemcy 2026** TVP Sport
**20.35** Mecz ćwierćfinałowy

## LEKKOATLETYKA

PT (P) **Diamentowa Liga w Brukseli** Polsat Sport 1
**20.00** 1. dzień

SO (P) **Diamentowa Liga w Brukseli** Polsat Sport 2
**20.00** 2. dzień

WT (P) **World Athletics Continental Tour Silver – Rovereto 2026** TVP Sport
**20.24** Palio Città della Quercia

## PIŁKA NOŻNA KOBIET

SO **Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026** TVP Sport
**14.55** Mecz: Polska – Argentyna

WT **Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026** TVP Sport
**17.55** Mecz: Polska – Meksyk

## PIŁKA RĘCZNA KOBIET

WT **ORLEN Superliga Kobiet** Polsat Sport 1
**20.15** Mecz: Energa Start Elbląg – Enea MKS Gniezno

## PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO **ORLEN Superliga** Polsat Sport 2
**18.00** Mecz: Corotop Gwardia Opole – REBUD KPR Ostrovia Ostrów Wielkopolski

ND **ORLEN Superliga** Polsat Sport 2
**15.00** Mecz: Śląsk – Piotrkowianin Piotrków Trybunalski

ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 1
**18.45** Mecz: HBC Nantes – ORLEN Wisła Płock

ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 1
**20.45** Mecz: Industria Kielce – HC Kriens-Luzern

## SIATKÓWKA KOBIET

SO **Mistrzostwa Europy 2026** Polsat Sport 1
**14.45** Mecz półfinałowy

SO **Mistrzostwa Europy 2026** Polsat Sport 1
**17.45** Mecz półfinałowy

ND **Mistrzostwa Europy 2026** Polsat Sport 1
**14.45** Mecz o 3. miejsce

ND **Mistrzostwa Europy 2026** Polsat Sport 1
**17.45** Mecz finałowy

## SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

SO **Mecz towarzyski** Polsat Sport 1
**20.30** Polska – Finlandia

ŚR **Mistrzostwa Europy 2026** Polsat Sport 3
**17.45** Mecz grupy B: Bułgaria – Macedonia Północna

ŚR **Mistrzostwa Europy 2026** Polsat Sport 2
**18.45** Mecz grupy D: Rumunia – Łotwa

CZ **Mistrzostwa Europy 2026** Polsat; Polsat Sport 1
**14.45** Mecz grupy B: Polska – Portugalia



CZ **Mistrzostwa Europy 2026** Polsat Sport 2
**15.45** Mecz grupy D: Francja – Szwajcaria

CZ **Mistrzostwa Europy 2026** Polsat Sport 1
**18.45** Mecz grupy D: Turcja – Niemcy

CZ **Mistrzostwa Europy 2026** Polsat Sport 1
**20.50** Mecz grupy A: Włochy – Szwecja

## SNOOKER

PO **Turniej English Open** Eurosport 2
**14.00** 1. dzień

WT **Turniej English Open** Eurosport 2
**14.00** 2. dzień

WT **Turniej English Open** Eurosport 2
**20.00** 2. dzień

ŚR **Turniej English Open** Eurosport 2
**14.00** 3. dzień

ŚR **Turniej English Open** Eurosport 2
**20.00** 3. dzień

CZ **Turniej English Open** Eurosport 2
**14.00** 4. dzień

CZ **Turniej English Open** Eurosport 2
**20.00** 4. dzień

## SPORTY WALKI

SO **UFC Fight Night** Polsat Sport 3
**19.00** Walka: Nora Cornolle – Klaudia Syguła

SO **UFC Fight Night** Polsat Sport 3
**21.00** Walka: Dan Hooker – Salahdine Parnasse

## TENIS

PT **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 2
**16.30** Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PT **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 3; Eurosport 4
**17.00** Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PT **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**17.45** Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 2
**16.30** Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 3; Eurosport 4
**17.00** Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**17.45** Mecz 3. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 2
**16.30** Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**17.45** Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1; Eurosport 2
**17.00** Mecz 4. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**17.45** Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WT **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**0.45** Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŚR **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**17.45** Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŚR **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**1.30** Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**0.30** Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet

## ŻUŻEL

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
**17.30** Rewanżowy mecz o 5.-6. miejsce

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
**17.30** Mecz fazy play-off

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
**20.00** Mecz fazy play-off

SO **Indywidualne Mistrzostwa Europy** TVP Sport
**18.55** 2. runda w Güstrowie




ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
**12.30** Rewanżowy mecz półfinałowy fazy play-off: Hunters PSŻ Poznań – INNPRO ROW Rybnik

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
**15.00** Rewanżowy mecz półfinałowy fazy play-off: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – H. Skrzydlewska Orzeł Łódź

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
**16.45** Mecz półfinałowy fazy play-off: Unia Leszno – Sparta

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
**19.15** Mecz półfinałowy fazy play-off: Motor Lublin – PRES Grupa Deweloperska Toruń

eprasa.pl 3b0175170c



SUPERMARKET CHEF • MATEUSZ GUNCEL

# Wciągnięci w gotowanie

Nowość w TV!

Sam kiedyś był oceniany przez innych. Dziś Mateusz Guncel stanął po drugiej stronie – został jurorem w „SuperMarket Chef". Program nie tylko dostarcza rozrywki, ale też uczy, jak mądrze robić zakupy.



Jego najlepszym kuchennym wsparciem jest siedmioletni syn, Alan.

Przez wiele lat był oceniany. Teraz Mateusz Guncel może oceniać innych.



W programie „SuperMarket Chef" wspólnie z Jurkiem Sobieniakiem oceniają, jak Polacy radzą sobie z kulinarnymi wyzwaniami.

**SUPERMARKET CHEF**
**PT 4.09 godz. 18.25**
**SUPER POLSAT**

**Woli Pan oceniać czy być ocenianym?**
Stanowczo wolę oceniać.

**Czyli stres związany z byciem ocenianym dał się Panu mocno we znaki?**
Oj tak, zdecydowanie.

**Ale rola jurora w takim programie jak „SuperMarket Chef" to chyba spora odpowiedzialność, prawda?**
Tak, to duża odpowiedzialność, ale po ostatnich latach, w czasie których zdobyłem doświadczenie, czuje się już na siłach, by oceniać innych. Uważam, że wszedłem na poziom pozwalający zasiadać w jury programów kulinarnych.

**A jak Panu się podoba ten pomysł na gotowanie w sklepie, czyli to, na czym bazuje „SuperMarket Chef"?**
Dla mnie to jest ekstra pomysł! Uważam, że ten program to jest strzał w dziesiątkę. W dzisiejszych czasach, gdy bardzo często kupujemy za dużo albo niepotrzebne składniki, co wiąże się z nadmiernymi wydatkami, nasz program pokazuje, jak można to uporządkować. Podchodzimy do wybranych klientów supermarketu, mówimy: „Słuchajcie, macie 80 złotych i możecie dla nas coś przygotować, a jak się uda, to wygracie super nagrody". Uczestnicy ruszają w bój – mają 15 minut, muszą się zmieścić w budżecie i wykorzystać wszystkie składniki. I szybko się okazuje, że za te 80 złotych da się kupić sporo produktów i przygotować bardzo smaczny posiłek.

**Narzucacie uczestnikom, co mają gotować?**
Mamy temat przewodni, ale zwykle jest on bardzo szeroki, jak np. sałatki. I uczestnik może przygotować absolutnie dowolną sałatkę. Tak naprawdę ten temat przewodni jest jedynie inspiracją, a nie ograniczeniem.

**To jest spora różnica w stosunku do innych konkursów kulinarnych, gdzie zwykle trzeba się trzymać precyzyjnie ustalonego tematu.**
Tak, oczywiście, to w konkursach kulinarnych zwykle bywa dokładnie określone. Co jednak nie oznacza, że człowiek nie może trochę zaszaleć, jak ja w „MasterChefie", kiedy w Australii zdecydowałam się przygotować śląską zasmażaną kapustę. (śmiech)

**Był jakiś uczestnik programu, który Pana zaskoczył?**
Wielu było takich uczestników, którzy nas zaskoczyli. Bo na początku tak nieśmiało opowiadali nam o tym, co przygotują, a potem te dania im wychodziły kosmicznie dobrze. A mnie i Jurkowi Sobieniakowi kopara opadała.

**Słyszałam, że już od kilku lat nie gotuje Pan solo, bo w kuchni pomaga Panu syn? Czyżby on też zamierzał zawodowo zajmować się gotowaniem?**
Tak, mój synek, który dwa tygodnie temu skończył siedem lat, uwielbia pomagać mi w kuchni. Już jako pięciolatek robił ze mną steki i uważnie przyglądał się, jak gotuję. W ogóle jest bardzo ciekawy świata jak tytułowy George z animowanej bajki o pewnej rezolutnej małpce. Oczywiście wiadomo, że interesują go różne zabawki czy jakieś gierki, ale gdy tylko słyszy ruch w kuchni, to zaraz stoi obok mnie. (śmiech)

**Kto częściej gotuje w domu, Pan czy narzeczona?**
Częściej gotuje narzeczona, bo ostatnio częściej niż ja jest w domu. Ale jeśli tylko jestem, chętnie przyrządzam dania dla bliskich.

**A narzeczona dobrze gotuje?**
No musi (śmiech). Ale nauczyła się, że jak coś mi nie smakuje, to oświadcza: „To sam sobie zrób!".

**Rozmawiała**
**HANNA MIŁKOWSKA**



FOT. Polsat/Maciej Zawada (2), Mateusz Guncel/arch. prywatne

prasa.pl 3001732708

POLICJANCI W AKCJI 2

# Służba pełna wyzwań

**POLICJANCI W AKCJI 2**
**PT 4.09 godz. 21.00 WP**

Oglądając ten serial, możemy przekonać się, jak wygląda praca policyjnych patroli. Drugi sezon „Policjantów w akcji" będzie liczyć 10 odcinków. Kamera śledzi cztery ekipy policyjne podczas codziennej służby. Zobaczymy m.in. interwencje związane z awanturami sąsiedzkimi, kradzieżami, ale również pościgami. W rolach funkcjonariuszy występują byli policjanci i choć pokazują fikcyjny świat, jest on inspirowany autentycznymi wydarzeniami. Dzięki temu ich emocje i dialogi są naturalne, jakby uczestniczyli w rzeczywistej interwencji. Jak w prawdziwym życiu, na służbie muszą wykazać się odwagą, opanowaniem i umiejętnością szybkiego podejmowania decyzji. **MJ**

Nowy sezon




W ręce policyjnych patroli wpadają też groźni przestępcy.



Chociaż praca jest ciężka, funkcjonariusze nie tracą pogody ducha.

Nowość w TV!



Międzykulturowe pary opowiedzą o swojej codzienności.

KOCHAJ ALBO WRÓĆ

# Razem mimo różnic

**KOCHAJ ALBO WRÓĆ**
**PT 4.09 godz. 22.00 TTV**

Statystyki pokazują, że co 25. małżeństwo nad Wisłą jest zawierane z osobą z innego kraju. To zainspirowało twórców reality show „Kochaj albo wróć", aby pokazać Polki i Polaków w takich związkach. Poznamy sześć międzykulturowych par, w których jedna osoba pochodzi z Polski, a druga – z Konga, Turcji, Tunezji, Chin albo Brazylii. Partnerzy poznali się podczas wakacji lub przez aplikacje randkowe, a teraz budują wspólne życie w Polsce. Ekipa filmowa towarzyszy im w codziennym życiu, w którym nie brak dla obu stron kompromisów, poświęcenia i trudnych decyzji. Czy miłość wystarczy, aby pokonać przeciwności, z którymi przyszło im się mierzyć? **MJ**

W POTRZASKU

# Misja bez litości

**W POTRZASKU PT 4.09 godz. 20.00 TV PULS**

Spokojne życie byłego komandosa kończy się w jednej chwili. Nero (Scott Adkins) musi rozprawić się z kilkoma gangami, by odzyskać uprowadzonego syna. Dla Adkinsa był to kolejny film z reżyserem Isaakiem Florentine'em, którego z zachwytem nazywa swoim mistrzem i nauczycielem sztuk walki. Reżyser sam przez lata trenował i uczył karate. Słynną walkę z dwoma przeciwnikami w kuchni nakręcono w zaledwie kilka godzin. Adkins nalegał też, by używać broni na ślepe naboje zamiast generować cyfrowe wystrzały, bo autentyczny huk i odrzut znacznie lepiej wyglądają na ekranie. Dzięki temu sceny akcji są bardziej realistyczne. **ACZ**



Nero nie cofnie się przed niczym, by odzyskać syna.

Fot.: WP TV, TTV, TV Puls

eprasa.pl 3b0175170c

## TVP 1

5.00 **Splątane losy** (37) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 **Akacjowa 38** (932) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Cudowny krucyfiks Baryczkowski** – film dokumentalny, Polska 2025, reż. Jan Sobierajski
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Noce i dnie** (11): U schyłku dnia – serial obyczajowy, Polska 1977
9.15 **Ranczo 10** (126): Edukacyjne dylematy – serial obyczajowy, Polska 2016
10.10 **Komisarz Alex 25** (309): Zamiana miejsc – serial kryminalny, Polska 2026
11.05 **Ojciec Mateusz 20** (252): Vistula Beach – serial kryminalny, Polska 2018
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
13.00 Natura w Jedynce: **Dzika granica Ameryki – północne rubieże** – film dokumentalny, Kanada 2020, reż. Jeff Morales
14.00 **Splątane losy** (38) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1022) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (949) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 KRYMINALNY
**07 zgłoś się** (21-ost.)
Płatny zabójca Kurt Rolson (Marcin Troński, zdj.) ma zlikwidować szantażystę. W tym samym celu ktoś inny wysyła do Polski Zofię Gambetti. Postanawiają działać razem. Borewicza i jego ludzi czeka najtrudniejsze zadanie w karierze. **115 min**



22.25 KRYMINALNY
**Drelich** (7-ost.)
Stryj (Olaf Lubaszenko, zdj.) i Drelich (Filip Pławiak, zdj.) zamierzają upozorować strzelaninę z mafią, ale wpadają w pułapkę. Ada wyjawia Izie mroczne sekrety z przeszłości. Grozi przekazaniem ich policji. Po powrocie do kryjówki Marek natrafia na ciało Olega. Zostaje otoczony przez funkcjonariuszy. **60 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **07 zgłoś się** (21-ost.): Przerwany urlop – serial kryminalny, Polska 1987 (patrz obok)
22.25 **Drelich** (7-ost.) – serial kryminalny, Polska 2025 (patrz obok)
23.25 **Biała odwaga** – dramat
FILM wojenny, Polska 2024, reż. Marcin Koszałka, wyk. Filip Pławiak, Julian Świeżewski, Jakub Gierszał, Sandra Drzymalska (patrz obok)
1.30 **Protektor** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2012, reż. Boaz Yakin, wyk. Jason Statham, Catherine Chan, Robert John Burke, James Hong
3.10 **Kronika wypadków miłosnych** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1985, reż. Andrzej Wajda ▶ 5.15



23.25 DRAMAT
**Biała odwaga**
Jędrek (Filip Pławiak) pochodzi ze starego góralskiego rodu. Po wybuchu II wojny światowej, w odróżnieniu od brata (Julian Świeżewski, zdj.), przyjmuje propozycję współpracy od Niemców. **125 min**

## TVP 2

5.00 **Rodzinka.pl** (219): W salonowca gracie? – serial komediowy, Polska 2017
5.30 **M jak miłość** (1831) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Halina Zielonka – talk-show
6.50 **Barwy szczęścia** (3390) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.40 **Operacja zdrowie** (21) – magazyn med., Polska 2024
12.15 **Nabożeństwo metodystyczne. Dni Odnowy Kościoła** – program religijny
13.15 **Panna młoda** (188) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (913): Byliśmy tak blisko – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 W trakcie dyżuru Martyna oraz Piotr jadą na wezwanie do więzienia. Okazuje się, że Miłosz doznał perforacji przełyku po połknięciu kapsułki do prania. Romek pracuje jako konsultant medyczny na planie filmowym. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (470) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (189) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Sukces kwesty wywołuje złość u Cihana i Beyzy. Mężczyzna zaczyna naciskać na Hancer, żeby oddała dom. Mukadder odkrywa, kto stoi za szantażem. Sila chce wyjechać ze Stambułu, żeby odciąć się od problemów. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3390) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY
**La Promesa – pałac tajemnic** (470)
Candela znajduje sposób, by pomóc Virtudes w odzyskaniu syna. Jana (Ana Garcés, zdj.) wymyka się z pałacu, by odwiedzać przebywającą w ukryciu Pię. Petra ją strofuje, że zaniedbuje obowiązki. Catalina zaczyna własne śledztwo dotyczące otrucia hrabiego. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY
**Barwy szczęścia** (3391)
Ewa (Gabriela Ziembicka, zdj.) i Romeo (Jacek Tyszkiewicz, zdj.) budzą się w hotelu Stańskich jako małżeństwo. Grzelakowie i Elżbieta, którzy w nocy dostali zdjęcie z ich ślubu, wciąż nie mogą otrząsnąć się z szoku. Ola źle się czuje. Trafia do lekarza. Postanawia szczerze porozmawiać z Justinem. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3391) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Gołdap – widowisko, Polska 2026
22.50 **Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie kabaretu** (1, 2) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
0.50 **Pogoda na jutro**
FILM – film obyczajowy, Polska 2003, reż. Jerzy Stuhr Józef Kozioł (Jerzy Stuhr), były działacz Solidarności, po latach spędzonych w klasztorze wraca do rodziny. Nie potrafi odnaleźć się w nowej rzeczywistości i nawiązać relacji z żoną, cynicznym synem oraz córkami. **110 min**
2.40 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.40



22.50 ROZRYWKA
**Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie...** (1, 2)
Kolejna edycja kultowego wydarzenia w Mrągowie nad jeziorem Czos. Na scenie pojawili się m.in. Ani Mru-Mru (zdj.), Katarzyna Pakosińska i Andrzej Grabowski. **120 min**

## POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.50 **Ewa gotuje** (576) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Prowadząca odwiedzi malownicze Roztocze. Przyrządzi zupę z jabłek, podaną z ziemniaczanym purée i skwarkami z boczku. Potem zaserwuje tradycyjne gołąbki. **35 min**
12.25 **Gliniarze. Śląsk** (4): Szafir – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (950, 951): Sfora; Komandos – serial paradokumentalny, Polska 2024 Recydywista pada ofiarą ataku nożownika. Adam i Olga ustalają, że organizował on napady na sklepy z elektroniką i sprzętem RTV. **125 min**
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1220): Ramię w ramię – serial paradokumentalny, Polska 2026 Policjanci prowadzą śledztwo w sprawie śmierci dilera. Przypuszczają, że to gangsterskie porachunki. Ku ich zaskoczeniu szef grupy przestępczej zamierza dotrzeć do zabójcy swojego człowieka. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (5): Krwawe gody – serial kryminalny, Polska 2026 Zostają znalezione zwłoki urzędnika, który zajmował się audytami spółek paliwowych. Gucman i Kowalski ustalają, że miał wielu wrogów. Podejrzenia padają na zazdrosnego biznesmena. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4241) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (5) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**



18.00 OBYCZAJOWY
**Pierwsza miłość** (4241)
Julita odchodzi z kliniki. Jej pożegnanie z Radkiem widzi Maja, która wysnuwa mylne wnioski. Ilona nie rozumie, czemu Bartek (Rafał Kwietniewski, zdj.) przekłada przeprowadzkę. Mariusz ma pretensje, że Paweł dostaje w szpitalu psychiatrycznym za silne leki. **50 min**



19.55 ROZRYWKA
**Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (226)
W legendy estrady tym razem będą się wcielać m.in. Ida Nowakowska, Maria Sadowska, Gabriel Fleszar i Rafał Brzozowski. Ich metamorfozy oceni jury, w którym znalazła się m.in. Justyna Steczkowska. Program poprowadzą Maciej Rock oraz Agnieszka Hyży (oboje na zdj.). **140 min**

19.55 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (226) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 **Mumia** – film przygodowy,
FILM USA 2017, reż. Alex Kurtzman, wyk. Tom Cruise, Annabelle Wallis, Sofia Boutella, Russell Crowe (patrz obok) Nowa wersja kinowego hitu z 1999 roku. Za kamerą stanął twórca „Wyspy”. **150 min**
0.45 **Kontakt** – film s.f., USA
FILM 1997, reż. Robert Zemeckis, wyk. Jodie Foster, Matthew McConaughey, Tom Skerritt Ellie (Jodie Foster) próbuje nawiązać kontakt z kosmitami. Gdy zapada decyzja o likwidacji jej programu badawczego, kobieta otrzymuje długo wyczekiwany sygnał. **195 min**
4.00 **Ewa gotuje** (568) – magazyn kulinarny, Polska 2026



22.15 PRZYGODOWY
**Mumia**
Komandos Nick Morton (Tom Cruise, zdj.) i jego przyjaciel Chris Vail (Jake Johnson) poszukują w Iraku grupy terrorystów. Powodują wybuch, który odsłania starożytny grobowiec. Budzą tym siły zła. **150 min**


▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN

DVB T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów

**5.55 Ukryta prawda** (1465) – serial paradokumentalny, Polska 2023

**6.50 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2023
Stary Młyn w Łomży należy do Rafała i jego partnerki. Na drodze do sukcesu stanęły inflacja i gigantyczne rachunki. Magda Gessler próbuje dowiedzieć się, czemu lokal nie przyciąga klientów. **55 min**

**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn

**11.25 Kuchenne rewolucje** (4, 2) – program rozrywkowy, Pol.
Ekipa odwiedza Puławy. Niedaleko od centrum miasta mieści się restauracja Cudnie. Lokal prowadzą Karolina i Damian. Sala świeci pustkami, dziennie zjawia się tam średnio pięciu gości. **135 min**

**13.40 Ukryta prawda** (1604, 1605, 1753) – serial paradokumentalny, Polska
Żonaty 52-letni Jacek zakochuje się w 30-letniej sąsiadce Weronice. Nie wie, że to partnerka jego syna. Wkrótce zrywa ona z nimi kontakty. Jacek odnajduje ją pod miastem. Czeka go tam kolejny wstrząs. **190 min**

**16.50 Szpital św. Anny** (134) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

**17.55 Detektywi** (335) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Do Anny i Pawła zgłasza się małżeństwo. Ojciec kobiety zniknął bez śladu. Klientka dopiero niedawno nawiązała z nim kontakt i pożyczyła mu 10 tysięcy złotych. Na kolejne spotkanie mężczyzna już nie przyszedł. **65 min**

**19.00 Fakty**

**19.30 Sport**

**19.35 Raport US Open** (6) – magazyn sportowy, Polska 2026

**19.40 Pogoda**

**19.50 Uwaga!** – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

**Szpital św. Anny** (134)
Trwa nerwowe oczekiwanie na konkurs na dyrektora. Bończyk namawia Zytę (Jolanta Fraszyńska, zdj.) na spotkanie z szefową związków oraz ordynatorami. Tymczasem stan pacjenta z ostrą białaczką gwałtownie się pogarsza. **65 min**



20.00 KATASTROF.

**Twisters**
Studentka Kate (Daisy Edgar-Jones, zdj.) dołącza do zespołu testującego system wykrywający burze. Niebawem wraz z Tylerem (Glen Powell) staje oko w oko z potężnym zagrożeniem nadciągającym nad Oklahomę. By przetrwać, dowodzone przez nich rywalizujące zespoły muszą ze sobą współpracować. **155 min**

**20.00 Twisters** – film katastroficzny, USA 2024, reż. Lee Isaac Chung, wyk. Katy M. O'Brian, Glen Powell, Maura Tierney, Kiernan Shipka (patrz obok)
FILM

**22.35 Ciche miejsce: Dzień pierwszy** – horror s.f., USA 2024, reż. Michael Sarnoski, wyk. Lupita Nyong'o, Djimon Hounsou, Joseph Quinn, Alex Wolff (patrz obok)
FILM

**0.45 Chłopaki nie płaczą** – komedia kryminalna, Polska 2000, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura, Wojciech Klata
FILM

**2.55 Kuba Wojewódzki** (1) – talk-show, Polska 2026

**4.00 Uwaga!** – magazyn reporterów

**4.20 Nauka jazdy 5** (23) – program rozrywk., Pol. 2022

**4.55 Zamieszkać na plaży 5** (2) – program rozrywkowy, USA



22.35 HORROR SF

**Ciche miejsce: Dzień pierwszy**
Nowy Jork. Tajemnicze istoty z kosmosu likwidują wszystko, co wydaje dźwięk. Samira (Lupita Nyong'o, zdj.) i inni ocalali muszą zachować absolutną ciszę, by przetrwać atak. **130 min**

## TV PULS

DVB T2

**6.00 Policjanci z Miami 4** (22): Lustrzane odbicie – serial kryminalny, USA 1988

**7.00 Policjanci z Miami 5** (1): Wrogie przejęcie – serial kryminalny, USA 1988, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos

**8.00 Kobra – oddział specjalny** (2, 3): Bez tchu; Zoe – serial sensacyjny, Niemcy 2019

**10.00 Zaklinaczka duchów 4** (84) – serial fantasy, USA 2009

**11.00 Kotka** (23) – telenowela, Meksyk 2014
Z pewnym oporem Esmeralda poddaje się gruntownej metamorfozie. Niebawem ona i Pablo widzą się z oddali. Mężczyzna jest pod wrażeniem jej przemiany. **60 min**

**12.00 Nie igraj z aniołem** (154) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Rocio postanawia zamieszkać w domu San Romana. Mówi Onelii o rozstaniu z Vicentem. Marichuy odzyskuje przytomność. Ana Julia obwinia Candelarię o jej wypadek. **60 min**

**13.00 Wspaniałe stulecie** (88) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

**14.00 Kurierzy 2** (73) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14** (728, 729) – serial obyczajowy, Polska 2024

**17.00 Kurierzy 2** (74) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Julia spotyka się z Turkiem, który od dawna mieszka w Polsce. Ojcowie zakochanych są przeciwni ich związkowi. Krystyna ma narastające problemy z odżywianiem. **60 min**

**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1013, 1014) – serial obyczajowy, Polska 2026
Pola, po wyjściu z więzienia, pracuje u Zbigniewa, który molestuje pracownice. Gdy staje w obronie Kasi, wpada w kłopoty. Młoda Azjatka twierdzi, że Barski jest jej ojcem. **120 min**



20.00 THRILLER

**W potrzasku**
Nero (Scott Adkins, zdj.), były agent sił specjalnych, dowiaduje się, że porwano jego syna. By ocalić chłopaka, zmuszony jest stanąć do nierównej konfrontacji z trzema potężnymi syndykatami przestępczymi. Czas mija, a każdy najmniejszy błąd może zadecydować o życiu zakładnika. **110 min**



21.50 SENSACYJNY

**Liberator**
Okręt wojenny USS „Missouri" wypływa w rejs. Na otwartym morzu Stranix (Tommy Lee Jones) i Krill (Gary Busey) strzelają do kolegów. Chcą przejąć znajdującą się na pokładzie broń atomową i szantażować nią światowe rządy. Nie wiedzą, że okrętowy kucharz Casey Ryback (Steven Seagal, zdj.) to były komandos. **125 min**

**20.00 W potrzasku** – thriller, USA 2020, reż. Isaac Florentine, wyk. Scott Adkins, Mario Van Peebles, Steven Elder, Karlee Perez (patrz obok)
FILM
Isaac Florentine specjalizuje się w reżyserii filmów akcji. Twórca często współpracuje ze Scottem Adkinsem, m.in. przy „El Gringo", „Porwanym" i „Strażniku granicy". **110 min**

**21.50 Liberator** – film sensacyjny, USA/Francja 1992, reż. Andrew Davis, wyk. Steven Seagal, Damian Chapa, Troy Evans, David McKnight (patrz obok)
FILM

**23.55 Snajper 2** – film sensacyjny, USA 2002, reż. Craig R. Baxley, wyk. Tom Berenger, Bokeem Woodbine, Erika Marozsán, Tamás Puskás (patrz obok)
FILM

**1.35 Zobacz to!**



23.55 SENSACYJNY

**Snajper 2**
Sierżant Beckett (Tom Berenger, zdj.) zostaje wysłany na Bałkany z pewną misją. Ma wyeliminować serbskiego generała oskarżanego o zbrodnie wojenne. Szybko piętrzą się przed nim problemy. **100 min**

## TVN 7

DVB T2

**5.20 Ten moment** (35) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

**5.55 Szkoła** (425-427) – serial paradokumentalny, Polska 2017

**8.45 Ukryta prawda** (1378, 1525, 1526) – serial paradokumentalny, Polska

**11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (661-663) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
Na osiedlu została napadnięta młoda kobieta. W ciężkim stanie trafiła do szpitala. Anna Potaczek i Maciej Dębosz próbują ustalić tożsamość poszkodowanej. Odnajdują jej zdjęcia w bazie osób zaginionych. Zgłoszenie wpłynęło 8 lat temu. **125 min**

**13.55 Kryminalni** (4): Gra, część 2 – serial kryminalny, Polska 2006
Zawada tropi seryjnego mordercę. Psychopata stara się skierować śledztwo na błędny trop, podrzucając fałszywe dowody. Nie zdaje sobie sprawy, że komisarz nie da się tak łatwo przechytrzyć. **65 min**

**15.00 Szpital** (862, 863) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Pomocy wymaga dwudziestolatka potrącona przez samochód. Sprawca wypadku jest w niej zadurzony. Doktor Dominika Gajda przyjmuje na oddział rodzącą. Lekarze podejrzewają u dziecka zespół Downa. **120 min**

**17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (547): Strzelba – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Tomasz Bukowski, kochający mąż, syn i przyjaciel, jest oskarżony o zamordowanie brata, Adama. Sędzia musi rozważyć, czy ktoś go wrabia w zabójstwo. **60 min**

**18.00 SOS Ekipy w akcji** (58) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)

**19.00 Ukryta prawda** (1679) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)



18.00 PARADOKUM.

**SOS Ekipy w akcji** (58)
Kobieta zgłasza stłuczkę na parkingu. Sąsiad, który zniszczył jej samochód, odjechał. Inni policjanci reagują na zgłoszenie od dyrektora szkoły. Przechodzień dzwoni na numer alarmowy z informacją o dymie wydobywającym się z domu. **60 min**



19.00 PARADOKUM.

**Ukryta prawda** (1679)
Emerytowany strażak znajduje wnuczkę pijaną pod drzwiami domu. Odkrywa, że spotyka się z Jankiem, który eksperymentuje z używkami. Chce zeswatać ją z synem sąsiada. Wkrótce dziewczyna trafia do szpitala z ciętymi ranami. Przyznaje się do samookaleczenia. **60 min**

**20.00 Jak stracić chłopaka w 10 dni** – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003, reż. Donald Petrie, wyk. Kate Hudson, Matthew McConaughey, Adam Goldberg, Thomas Lennon (patrz obok)
FILM

**22.35 Monte Carlo** – komedia przygodowa, USA/Węgry/Francja 2011, reż. Thomas Bezucha
FILM

**0.50 Hotel Paradise 13** (6) – reality show, Polska 2026

**1.50 Miasta, w których straszy** (5) – serial dokumentalny, USA 2019

**2.50 Fachowcy 2** (1) – serial paradokumentalny, Polska 2018

**3.30 Dorota was urządzi! 4** (7) – pr. rozrywk., Polska 2016

**4.10 Usterka 11** (22) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.



20.00 KOMEDIA

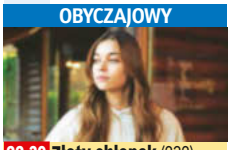
**Jak stracić chłopaka w 10 dni**
Benjamin (Matthew McConaughey, zdj.) zakłada się z szefem, że stworzy w końcu stały związek. Trafia jednak na dziennikarkę (Kate Hudson, zdj.), która ma wobec niego własny plan. **155 min**

20

## TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Niebezpieczne związki**
14.20 **Niezwykłe miejsca**
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...** – magazyn przyrodniczy
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

OBYCZAJOWY



**22.30 Złoty chłopak** (232)
Tarik wyznaje Seyran, że wie o jej chorobie. Rodzina Korhanów przybywa do restauracji. Tam dziadek Halis ogłasza, że przekazuje władzę swojemu synowi. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (887)
2.30 **Niebezpieczne związki**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Prywatne życie zwierząt 3** (10) – przyrod.

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

## TVP POLONIA

15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Polskie parki narodowe** – serial dok.
15.40 **Słowo daję!** – magazyn
15.50 **Dlaczego krowa...**
16.00 **Generał polskich nadziei – Władysław Anders** (1)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Stacja Arktyka**
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (35) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

OBYCZAJOWY



**20.25 Echo serca** (11)
Magda okłamuje kolegów, że święta spędzi z rodzicami w Berlinie. W rzeczywistości czeka ją samotna wieczerza wigilijna. Niespodziewanie otrzymuje zaproszenie od Andrzeja. **50 min**

21.15 **Na sygnale** (661, 662)
22.15 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (8)
23.15 **Panorama**
23.45 **Zmiennicy** (1) – serial komediowy, Polska 1986
0.45 **Rodzinka.pl** (284) – serial komediowy, Polska 2020
1.10 **Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii** – cykl reportaży

## TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (15, 16) – serial sensacyjny
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (127) – reality show
9.00 **Policjantki i Policjanci** (594-596) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1079, 1080) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (878-880) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1439) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1356) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (557)
19.00 **Wypasiona kuchnia** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
19.05 **Policjantki i Policjanci** (1440) – obycz., Pol. 2026

ROZRYWKA



**20.15 Gwiazdy Kabaretu** (182, 179) – Polska
Lubelski Kabaret Zdolni i Skromni (zdj.) zaprezentuje skecze: „Koń", „Widzowie Po" oraz „Musical". Nie zabraknie również nietypowej rozgrzewki z publicznością. **125 min**

22.20 **Reakcja łańcuchowa**
FILM – thriller, USA 1996, wyk. Keanu Reeves
0.35 **Opowiem ci o zbrodni** (1-4) – serial dokum., Pol.
2.40 **Śmierć na 1000 sposobów** (11) – dok.
3.00 **Gwiazdy Kabaretu** (77)
3.25 **Lubię disco!** (253) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

## PULS 2

12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Marta mówi 2** – anim.
13.00 **Gumisie 4** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4** – serial animowany
14.35 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1001) – serial obyczajowy, Polska 2026

KOMEDIA SENSACYJNA



**21.00 Jak dogryźć mafii** – USA
FILM 2017, reż. Mark Cullen
Prywatny detektyw Steve Ford (Bruce Willis, zdj.) naraża się mafii. Szef gangu w odwecie porywa jego psa. Ford zawiera z bossem układ. Zgadza się odzyskać dla niego walizkę z kokainą. **120 min**

23.00 **Bez paniki** – thriller,
FILM Wielka Brytania 2024
0.55 **Piła 5** – horror,
FILM USA/Kanada 2008
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (263) – serial obyczajowy, Polska 2020
4.00 **Niesamowite!** (21, 22) – serial dokumentalny, Pol.
5.00 **Kręcimy z gwiazdami 2** (12) – pr. rozr., Pol. 2012

## TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (2) – serial kom.
14.20 **Pan Mama** (52, 53) – serial kom., Polska 2026
15.30 **Tak to leciało!**
16.30 **Do śmiechu!** (12) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży**
20.15 **Postaw na milion**

ROZRYWKA



**22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (1) – Polska 2025
Wybór najlepszych skeczy znanej warszawskiej grupy. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie kochają ten kabaret. **40 min**

22.50 **Kabaret Letnią Porą** (44) – pr. rozr., Pol. 2021
23.50 **Do śmiechu!** (14) – rozr., Polska 2024-2026
0.45 **Niepewne sytuacje 3** (5) – pr. rozr., Polska 2026
1.15 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.35 **Kabaret Letnią Porą** (22) – pr. rozr., Pol. 2021

## TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 7** (13)
6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (4, 5)
8.30 **Kartoteka 6** (12, 13)
10.35 **Detektywi** (107, 108)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (40)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (4)
14.35 **Nic do zgłoszenia 6** (11)
15.35 **Złomowisko PL 7** (16)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Usterka 14** (26) – serial fab.-dokum., Polska 2021
17.45 **Życie na kredycie 7** (7, 8) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (10)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

REALITY SHOW



**20.05 Życie na kredycie 9** (1, 2) – Polska 2026
Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną, m.in. przedsiębiorcy prowadzącego lodziarnię nad morzem oraz Bartka, który spłaca długi i nie wstydzi się pożyczać pieniędzy od rodziny. **60 min**

21.05 **Zakup w ciemno extra** (23) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Kochaj albo wróć** (1) – serial dokumentalny, Pol.
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (1, 2)
1.00 **Diabelnie boskie 3** (15, 16) – reality show, Pol.
1.55 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (1, 2) – obycz.

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK** 17.05 Strefa otwarta 17.25 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koroniewiczem 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** 17.30 Klub Kultura 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

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

**KATOWICE** 16.45 Dzień z bliska 17.30 Chodźmy do teatru 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności

**KRAKÓW** 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

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

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

**POZNAŃ** 16.44 Prosto z lasu 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 18.56 Reportaż sportowy 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.22 Litera | Sztuka 21.30 Teleskop

**RZESZÓW** 16.44 Stacja Rzeszów Główny 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** 16.45 Pensjonat nad rozlewiskiem 17.30 Misja Przyroda! 17.45 Wyższa Szkoła Jazdy 18.15 Witaj w klubie 18.30 Kronika 18.52 Moda na język polski 19.16 Kolekcja 21.00 Mody polskie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

**WARSZAWA** 16.45 Dobrego dnia 17.35 Bohaterki 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Tacy byliśmy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

**WROCŁAW** 16.44 Okno na pogranicze 17.15 Fenomeny 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Oblicza kultury 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 W swoim czasie 21.02 Pamięć zapisana w pikselach 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

## TVP HD

7.55 **Rodzinka.pl** (51, 52) – kom.
8.55 **Ojciec Mateusz 29** (381)
9.50 **Ojciec Mateusz 30** (382)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (768, 769)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (135)
13.20 **Komisarz Alex 22** (270)
14.15 **Ranczo 8** (93, 94) – obycz.
16.10 **Daję słowo – Maciej Orłoś** (2) – talk-show
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 29** (378)
19.20 **Ranczo 6** (73) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (250, 251)
21.25 **Ojciec Mateusz 34** (445)
22.20 **Pogromcy duchów**
FILM – komedia s.f., USA 1984
0.15 **Krew z krwi 3** (7-9) – sens.
3.10 **Hit Man** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2023

## TVP KULTURA

13.05 **Kuba** – film dok., Pol. 2023
14.35 **„W Polsce idziemy...", czyli jubileusz Wiesława Gołasa** – pr. rozr., Pol. 2001
15.45 **Wyjazd służbowy**
16.40 **Polskie drogi** (8)
18.25 **Video Killed the Radio Star** (25) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Rawhide 3** (58) – przyg.
20.00 **Trzej muszkieterowie:**
FILM **D'Artagnan** – przyg., Niemcy/Belgia/Francja 2023
22.10 **Akta Sherlocka Holmesa** (2) – krym., Wlk. Bryt./USA
23.10 **Kobiety i XX wiek**
FILM – dramat obycz., USA 2016
1.20 **Funeralia** – krótkometraż.
1.35 **I coś jeszcze**
2.00 **Reżyserzy** (2) – serial dok.
2.55 **Nieproszony gość** – film
FILM obyczajowy, Polska 1986

## ANTENA HD

11.05 **Polska. Największe tajemnice** (3) – rozr., Pol.
12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (1) – rozr., Pol.
13.05 **Niezwykły dr Pol** (15)
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 4** (10) – reality show, USA
15.05 **Wojny kontenerowe** (8, 9) – serial dokumentalny
16.00 **Australijscy poszukiwacze złota 3** (4, 5) – serial dok., Australia
18.00 **77 TV 4** (13, 14) – rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Mont-Saint-Michel** – dram. krym., Francja 2022
22.05 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Wyspy Leryńskie** – dram. krym., Francja 2023
0.05 **Śmierć na wakacjach**
FILM – dramat krym., USA 2015

## TV 6

8.55 **Kobra – oddział specjalny** (108, 109)
11.00 **48h. Zaginieni** (268-270)
14.00 **Policjantki i Policjanci** (1240) – serial obycz., Polska
15.00 **Uroczysko** (125, 126)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (110, 111)
18.05 **Strażnik Teksasu** (17, 18)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (183, 184) – krym.
22.00 **Kości** (159, 160) – krym.
0.00 **Obcy – ósmy pasażer**
FILM **„Nostromo"** – horror s.f., Wielka Brytania/USA 1979
2.25 **Krejzi patrol** (22, 23) – serial kryminalny, Polska
3.30 **Kochane pieniądze** (66, 67) – serial paradokum.
5.35 **SuperLudzie Extra** – mag.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

12.55 **Śmierć pod palmami 12** (1, 2) – serial kryminalny
14.55 **Ojciec Brown 11** (9)
15.55 **Lewis 2** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2007
17.00 **My Life is Murder 3** (5) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 18** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016
19.55 **Śmierć pod palmami 8** (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Po powodzi** (3) – krym.
22.00 **W cieniu podejrzeń** (4)
23.10 **Harry Wild 5** (1), reż. Emer Conroy
0.05 **Annika** (4) – serial krym.

## ROMANCE TV

12.25 **Wiele krów i czarna owca** – obycz., Niem. 2020
14.20 **Inga Lindström:**
FILM **Na zawsze Sommerlund** – melodramat, Niemcy 2014
16.15 **Käthe i ja: Adoptowane**
FILM **dziecko** – dramat obyczajowy, Niemcy 2021
18.05 **Górski lekarz** (79) – obycz.
20.00 **Statek marzeń**
FILM **– Vancouver** – film obyczajowy, Niemcy 2023
21.55 **Bachmannowie. Stan**
FILM **zagrożenia** – komedia, Niemcy 2026
23.50 **Górski lekarz** (79) – obycz.
1.40 **Statek marzeń**
FILM **– Vancouver** – film obyczajowy, Niemcy 2023

## COMEDY CENTRAL

11.55 **Teoria wielkiego podrywu 5** (20-24) – kom.
14.00 **Teoria wielkiego podrywu 6** (1) – serial komediowy, USA 2012-2013
14.30 **Dwóch i pół** (13-16) – kom.
16.30 **Przyjaciele 8** (5-10) – kom.
19.30 **Gliniarz z Beverly Hills**
FILM – komedia sens., USA 1984, reż. Martin Brest
21.55 **The Office PL 3** (5, 6)
23.00 **Comedy Club 6** (12) – rozr.
23.35 **Comedy Club 7** (1) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 7** (15)
0.30 **Miasteczko South Park 8** (1)
1.00 **Pracoholicy 3** (9, 10)

## TVN FABUŁA

7.45 **Detektywi** (246-249, 2)
10.55 **Lekarze 3** (9) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (76, 77) – telen., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (5) – krym.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (69) – obycz.
16.40 **Motywy filmowe** – mag.
16.55 **Flash** – film s.f., USA/
FILM Kanada/Australia 2023
20.00 **Kac Vegas** – komedia,
FILM USA/Niemcy 2009
22.25 **Wydział pościgowy**
FILM – film sensacyjny, USA 1998
0.55 **To** – horror, USA/Kanada
FILM 2017, reż. Andy Muschietti
3.45 **Dziewczyny z Hollywood 3** (16) – rozr.
4.05 **Ukryta prawda** (1357)



eprasa.pl 3b0175170c

## STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5)
6.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
8.00 **Robert Makłowicz** (146, 143) – mag. kulin.
9.50 **Górski lekarz** (6, 7)
11.55 **Kryminalne zagadki Mazur** (1) – serial kryminalny, Niemcy 2021, wyk. Claudia Eisinger
14.00 **Hudson i Rex 8** (4)
15.00 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (1) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2026, wyk. Maximilian Brückner, Ferdinand Seebacher
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 5) – serial dokumentalny

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (345)
7.30 **Na ratunek 112** (1009, 1010) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (110-112) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (991) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1432, 1433) – paradok.
14.30 **Wypasiona kuchnia** (4)
14.35 **Świat według Kiepskich** (313-317) – serial kom., Polska 2009
17.05 **48h. Zaginieni** (239, 240) – serial kryminalny, Polska
19.05 **Gliniarze** (1037) – serial paradokumentalny, Pol.
20.05 **Ślad** (29) – serial krym.
21.05 **Gliniarze** (967) – paradok.

## TVP SERIALE

5.30 **Rodzinka.pl** (143, 144)
6.30 **Na sygnale** (526, 527)
7.35 **Ojciec Mateusz 6** (76)
8.30 **Komisarz Alex 9** (108)
9.25 **Rodzinka.pl** (145) – kom.
10.00 **Klan** (1492) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo** (13) – obycz., Pol.
11.30 **Ranczo 2** (14) – obycz.
12.30 **Komisarz Alex 25** (320)
13.30 **Ojciec Mateusz 33** (427, 428) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 9** (109) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (528, 529) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 2** (15, 16) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 33** (429) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 6** (77) – serial kryminalny, Polska

## KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (4, 5) – serial dokum., 2022
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (7, 8) – serial animowany
7.40 **Przygody Myszki** (7, 8) – serial animowany, 1978
8.00 **Złoty interes** (1) – rozr.
8.55 **Widzisz?** – krótkometraż.
9.25 **Noce i dnie** (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1975
13.20 **Basia sama w domu** FILM – komedia, 2021, wyk. Magdalena Zaborniak
15.05 **Stara baśń** – film FILM kostiumowy, 2003
17.20 **Pogranicze w ogniu** (10, 11) – serial sensacyjny

## AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (14, 15) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Ostry dyżur 4** (15, 16) – serial obycz., USA 1998
9.25 **Castle 6** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2014
11.20 **Rekrut 5** (9, 10) – serial krym., USA 2022-2023
13.10 **Dowody zbrodni 4** (18, 19) – serial kryminalny
15.10 **FBI 4** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2021
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 **Castle 6** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2014

## CANAL+ PREMIUM

7.30 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
8.55 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
10.20 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obycz., Fr. 2024
12.00 **Wszyscy święci** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
13.20 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (8, 9) – kom.
14.25 **Milli Vanilli** – film dokum.
16.10 **Premierowa jazda**
16.25 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Wicked** – musical, USA/ FILM Kanada/Islandia 2024
21.00 **The Walking Dead: Dead City 3** (6)

### KOMEDIA



20.00 Wreszcie piątek:
FILM **American Pie** – USA 1999, reż. Paul Weitz
Grupa nieporadnych kolegów chce przeżyć inicjację seksualną jeszcze w szkole średniej. Zostało im niewiele czasu. Ostatnią szansą na to doświadczenie jest bal na zakończenie nauki. **120 min**

22.00 **Świadek** – dramat FILM sensacyjny, USA 1985, wyk. Harrison Ford, Kelly McGillis
0.10 **Ekstradycja 2** (3, 4) – serial sensacyjny, Polska
2.50 **W nich cała nadzieja** FILM – dramat s.f., Polska 2023
4.30 **Jaś Fasola** (12, 10) – serial kom., Wlk. Bryt.

### HORROR SF



22.05 **Life** – USA 2017, reż. FILM Daniel Espinosa
Astronauta Rory Adams (Ryan Reynolds, zdj.) i jego kompani badają próbki z Marsa. Czeka ich starcie z inteligentną i zabójczą formą życia. Nie mogą dopuścić, by dotarła na Ziemię. **125 min**

0.10 **Wakacyjni przyjaciele** FILM – komedia, USA 2021
2.35 **Wydarzenia**
3.15 **Ewa gotuje** (537) – mag.
4.05 **Strzelnica Renaty Mauer** (8) – pr. sportowy
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (57) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

### OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 2** (17, 18) – Polska 2007
We wsi szykuje się pierwsza od lat wizyta biskupa. Na tę okazję wójt postanawia przydzielić duchownemu dyskretną ochronę. Dostojnik szybko demaskuje chroniącego go policjanta w cywilu. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 33** (430, 431) – serial kryminalny, Polska 2025
1.30 **Trzeci oficer** (1, 2) – serial sensacyjny, Polska
3.30 **Stulecie Winnych 4** (47) – serial obycz., Pol. 2022
4.20 **Klan** (1492) – telenowela, Polska 2008
4.50 **Zaraz wracam 2** (133) – serial obycz., Pol. 2025

### DRAMAT WOJENNY



20.00 **Kamienie na szaniec** FILM – 2014, reż. Robert Gliński
Rudy (Tomasz Ziętek, zdj.) i jego przyjaciele są harcerzami. Ich plany na przyszłość burzy wybuch II wojny światowej. Młodzi ludzie walczą w obronie ojczyzny. Rudy wpada w ręce Gestapo. **145 min**

22.25 **Sala samobójców.** FILM **Hejter** – dramat obyczajowy, 2020, wyk. Maciej Musiałowski
1.05 **Dom zły** – dramat FILM kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
3.40 **Wtorek** – komedia, FILM 2001, wyk. Paweł Kukiz, Bolec
5.35 **Moje stare** – etiuda film.

### PRZYGODOWY



21.05 **Jumanji** – USA 1995, FILM reż. Joe Johnston
Dzieci znajdują niezwykłą grę planszową. Gdy rzucają kostką, uwalniają uwięzionego w niej przed laty Alana (Robin Williams, zdj.). Za nim przybywają groźne zwierzęta i myśliwy. **125 min**

23.10 **Dzień Świstaka** FILM – komedia, USA 1993, wyk. Bill Murray
1.10 **Castle 6** (16, 17) – krym.
3.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (10, 11) – krym., USA/Kan.
5.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (9) – serial krym., USA/Kan.
5.45 **Blok promocyjny AXN**

### DRAMAT SENSACYJNY



21.50 **Księga ocalenia** – USA FILM 2010, reż. Albert Hughes
Ziemia po kataklizmie. Wędrowiec Eli (Denzel Washington, zdj.) trafia do zbudowanego na zgliszczach miasta. Rządzi nim Carnegie. Pragnie on zdobyć księgę, której pilnie strzeże przybysz. **115 min**

23.45 **Martwych nie boli** FILM – western, USA/ Dania/Meksyk 2023
1.50 **Wrooklyn Zoo** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
3.55 **Benek** – komediodra- FILM mat, Polska 2007
5.35 **Call me lala**

CANAL+ M1 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

## 13 ULICA

6.35 **Morderstwa w Lille** FILM **(Ciche zbrodnie)** – film kryminalny, Francja 2017
8.35 **Motyw** (7, 8) – krym., Kan.
10.25 **Bez śladu** (11, 12) – krym.
12.20 **Kasandra 2** (2) – krym., Fr.
14.15 **Tajemnice chóru** – film FILM kryminalny, Francja 2020
16.20 **Motyw** (9, 10) – krym., Kan.
18.10 **Bez śladu** (13, 14) – krym.
20.00 **Kasandra 2** (3) – krym., Fr.
22.00 **Tajemnice Hannah**
FILM **Swensen 4: Zgniłe jabłko** – film kryminalny, Kanada 2024
23.55 **Potrójna intryga** FILM – thriller, USA 2022
1.55 **Motyw** (7, 8) – krym., Kan.
3.45 **Morderstwa w Lille** FILM **(Ciche zbrodnie)** – film kryminalny, Francja 2017

## POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (31)
7.00 **Na ratunek 112** (869) – serial paradok., Pol. 2023
7.30 **Doktor Martin** (76) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (215, 216)
10.25 **Świat według Kiepskich** (71, 72, 163, 164, 191)
13.25 **Ponad wszystko** – film FILM obyczajowy, USA 2017
15.25 **Robin Hood** – dram. przyg., FILM USA/Wielka Brytania 2010
18.20 **Szklana pułapka** – film FILM sensacyjny, USA 1988
21.00 **Barry Seal: Król przemytu** – film biograf., FILM USA/Japonia/Kan. 2017
23.15 **Patriota** – dramat hist., FILM USA/Niemcy 2000
2.50 **Ślad** (44, 45) – serial krym.
4.50 **Na ratunek 112** (919, 920)

## HBO

11.10 **The Last Rifleman** – dram. FILM biograf., Wlk. Bryt./Irl. 2023
12.50 **Na planie 23** (36) – mag.
13.15 **Kochanek królowej** FILM – dramat historyczny, Dania/ Szwecja/Czechy 2012
15.30 **The Pitt 2** (7) – serial obycz.
16.25 **Blue Moon** – dramat FILM biograficzny, USA/Irl. 2025
18.05 **Więzień labiryntu** FILM – thriller, USA/Kanada/ Wielka Brytania 2014
20.00 **Rewolwerowcy** FILM – western, USA 2025
21.40 **Ulepszeni** – film s.f., FILM Kanada/Cypr 2025
23.05 **Złodziej z przypadku** FILM – thriller, USA 2025, wyk. Austin Butler, Griffin Dunne
0.50 **Piękna i rzeźnik** – horror FILM komediowy, Kan./USA 2020

## WARNER TV

8.20 **Bajer z Bel-Air 2** (14, 15)
9.15 **Prawo Agaty 6** (3) – obycz.
10.15 **Pełniejsza chata** (10, 11)
11.20 **Teraz albo nigdy!** (6, 7)
13.15 **Bajer z Bel-Air 2** (14-17)
15.15 **Pełniejsza chata** (10-13)
17.45 **Dziewczyna na pożegnanie** – komedia romantyczna, USA 1977
20.00 **Rodzinne rewolucje** FILM – komedia, USA 2014
22.20 **Mroczne cienie** – czarna FILM komedia, USA/Australia/ Wielka Brytania 2012
0.25 **Rio Bravo** – western, USA FILM 1959, wyk. John Wayne
1.45 **Wywiad z wampirem** FILM – horror, USA 1994
3.25 **Bez mojej zgody** – dramat FILM obyczajowy, USA 2009
5.25 **Z góry przepraszam** (7)

## ALE KINO+

8.50 **The Office PL** (7, 8) – kom.
10.00 **Grantchester 40** (3, 4)
12.05 **Detektyw Foyle** (3)
13.55 **Pęknięte lustro** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
16.00 **Trzy dni Kondora** FILM – dramat sens., USA 1975
18.15 **Detektyw Foyle** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Sztuka zbrodni** – sens., FILM Wlk. Bryt./USA/Niemcy 2020
22.20 **Na fali ryzyka** FILM – thriller, USA 2023
0.25 **Igrając z ogniem** – thriller, FILM Francja/Belgia 2023
2.10 **Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (5) – serial krym.
3.20 **Pornografia** – film obycza- FILM jowy, Polska/Francja 2003
5.15 **Furioza** (3) – dramat FILM kryminalny, Polska 2020

## CANAL+ FILM

11.55 **W kogo ja się wrodziłem?** – film FILM obyczajowy, Polska 2001
12.55 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
14.50 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** – komedia, FILM Polska 2025
16.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.25 **Kopnięci w czasie** FILM – kom., Francja/Belgia 2025
18.05 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Amerykański gangster** FILM – film sensacyjny, USA 2007
22.30 **Rust. Legenda Zachodu** FILM – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins
0.45 **Miasteczko Shelby Oaks** FILM – horror, Belgia/USA 2024

## SCI FI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (2) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.00 **Bibliotekarze** (3, 4)
9.00 **Medium 5** (1, 2) – krym.
11.00 **SurrealEstate 3** (7, 8)
13.00 **Przygody Merlina 4** (8, 9)
15.10 **Medium 5** (3, 4) – krym.
17.10 **SurrealEstate 3** (9, 10) – serial grozy, Kanada 2025
19.00 **Przygody Merlina 4** (10, 11) – fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Transformers** FILM – film s.f., USA 2007
0.00 **Nadchodzący** – thriller, FILM Serbia/USA 2018
1.55 **SurrealEstate 3** (9, 10) – serial grozy, Kanada 2025
3.55 **Kroniki Spiderwick** (1, 2) – serial s.f., USA/Kan. 2024

## PARAMOUNT NETWORK

10.30 **W rytmie hip-hopu** – film FILM obyczajowy, USA 2001
13.00 **Czarodziejki 3** (7, 8)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru** (18) – serial animowany
15.30 **Choć goni nas czas** FILM – komediodramat, USA 2007
17.45 **Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia** FILM – film przygodowy, USA/ Hongkong/Chiny 2016
20.00 **Sonic. Szybki jak błyskawica** FILM – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
22.00 **Krzyk** – horror, USA 1996, FILM wyk. Drew Barrymore, Roger Jackson
0.05 **Babilon** – komediodramat, FILM USA 2022, wyk. Brad Pitt

## FX

7.00 **Kości** (14, 15) – serial krym.
9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (2) – serial krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 25) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
13.45 **Agenci NCIS 10** (5, 6)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (1, 2) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (13, 14) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (9) – serial krym., Australia/USA
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
22.00 **Bogowie Egiptu** – przyg., FILM USA/Australia/Chiny 2016
0.35 **Z archiwum X** (14) – s.f.
1.35 **Zabójcze umysły** (4-6)

## FILMBOX+ ONE

9.45 **Vera 5** (3) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (9) – krym.
12.55 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.05 **Strażnik Teksasu** (17, 18) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 5** (4) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Immortals. Bogowie i herosi** – film fantasy, FILM USA 2011, wyk. Luke Evans, Freida Pinto
22.30 **Wróg u bram** – dramat FILM wojenny, Niemcy/USA/Irlandia 2001, wyk. Jude Law
1.10 **Istota** – thriller s.f., FILM Kanada/Francja/USA 2009
3.45 **Pokój grozy** – thriller, USA FILM 2016, wyk. Mel Raido

## CANAL+ SERIALE

9.50 **Siedem cudów świata z Bettany Hughes** (3)
10.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
10.50 **Naruto 4** (23-25) – anime
12.20 **Łapu capu Extra** (8) – rozr.
12.55 **The Office PL 2** (4-6)
14.35 **Captain Tsubasa** (40-42)
16.00 **Daleka Północ odkryta na nowo** (1, 2) – film dok.
18.00 **Spirala kłamstw** (1, 2)
20.00 **Kontyngent** (1, 2)
21.35 **Mały Grand Hotel** (8)
22.00 **The Walking Dead: Daryl Dixon** (3, 4) – serial grozy
23.50 **Wywiad z wampirem** (7)
0.45 **Wywiad z wampirem 2** (1) – serial fantasy, USA
1.40 **Ekspedycja XD** (1-5)
2.40 **Kiedy ślub?** (7, 8) – kom.

## CANAL+ 360

14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (10) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 3** (1)
16.00 **Okręty wojenne** (2) – dok.
17.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (1) – serial dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (8) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (3) – serial dok.
20.50 **II wojna światowa w kolorze: największe bitwy** (2) – serial dok., 2021
21.55 **Eksperyment: Odsiadka** (2) – reality show, Pol. 2025
23.00 **Lotnisko na Alasce 5** (10) – serial dokumentalny, USA

## TLC

**8.00** **Dom wygrany na loterii 14**
**9.00** **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
**11.00** **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
**12.00** **Wielkie lato małych ludzi** (9) – reality show
**13.00** **Cztery żony i mąż 12**
**15.00** **Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7**
**16.00** **Historie wielkiej wagi 10:** Krystal S. – dok.
**18.00** **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2** – reality show, USA 2024



**20.00** Premiera: **Baylen – życie na głos 3** (13)
**21.00** Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
**22.00** Premiera: **Jay i Pamela 2** (4) – reality show, USA
**23.00** **Dr Pryszczylla – kulisy 5**
**0.00** **Dr Pryszczylla 3**

## POLSAT CAFÉ

**6.00** **Demakijaż** (115-117)
**7.30** **Przyjaciółki** (6, 7) – serial obyczajowy, Polska 2012
**9.30** **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (53, 54) – reality show, Pol.
**12.30** **Oszukane** (49, 50)
**14.30** **Komisarz Mama** (25)
**15.30** **Bogaty dom – biedny dom** (130) – reality show
**16.30** **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (20)
**18.00** **Nasz nowy dom** (254, 255) – reality show
**20.00** **Kolacja w ciemno** (78)
**21.05** **Więzienie kobiet** (74, 75) – serial dok., Pol.



**22.00** **Gry małżeńskie** (212, 150, 151) – reality show, Polska
**1.05** **Więzienie kobiet** (54-57) – serial dokumentalny, Polska 2024
**3.00** **Zdrady** (107-109) – serial paradokumentalny, Polska 2017

## TVN STYLE

**5.25** **Ugotowani** (13-ost., 1) – pr. kulin.-rozrywk., Pol.
**7.15** **Stylowa kawiarenka** – pr. rozrywk., Pol. 2026
**7.45** **Dzień Dobry TVN** – magazyn
**11.25** **Ugotowani** (10, 11) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
**13.25** **Kuchenne rewolucje** (10, 13-ost.) – pr. rozr., Pol.
**15.35** **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8, 9) – reality show, Polska 2017
**17.05** **Salon sukien ślubnych: Polska 4** (3) – rozr., Pol.
**17.40** **Kuchenne rewolucje** (12, 14, 2) – pr. rozr., Polska



**20.50** **Bitwa o gości** (5)
**21.50** **Jestem z Polski** (15, 2, 1) – serial dokum., Polska
**0.50** **Apetyt na miłość** (4)
**1.55** **Małe światy według Marzeny Rogalskiej 2**
**2.40** **Zrób coś z tym dzieckiem** (7, 1) – mag.
**3.50** **Wiem, co jem, i wiem, co kupuję 5** (4) – mag.

## DISCOVERY CHANNEL

**7.00** **Być jak Da Vinci**
**8.00** **Zoom na architekturę**
**9.00** **Parker na złotym szlaku 4:** Ryzyko górnika
**10.00** Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
**11.00** **Gorączka złota 16:** Drań
**12.00** **Przemytnicy: na morzu**
**13.00** **Wyzwanie: przetrwanie** (9)
**14.00** **Nagi instynkt przetrwania: rozbitkowie**
**15.00** **Złomowisko PL 8** (16)
**16.00** **Łowcy opali 8**
**17.00** **Kroniki policyjne: Szwecja**



**18.00** **Specjalistki** (2)
**19.00** **Nagi instynkt przetrwania 6**
**21.00** **Zawodowcy** (7)
**22.00** **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
**23.00** **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (2)
**1.00** **Hotrod wg Kindiga 9**

## TVP HISTORIA

**6.55** **Flesz historii** (777)
**7.30** **Dom** (4) – serial obycz.
**9.05** **Profesor Michałowski. Droga do Faras** – dok.
**10.15** **Wszystkie kolory świata** (11)
**11.20** **Ludzie i maszyny** (2)
**12.00** **Odkryć tajemnicę**
**12.55** **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (1)
**14.00** **Dom** (5) – serial obycz.
**15.45** **Sensacje XX wieku**
**17.40** **Wojenne dziewczyny** (5) – serial hist., Pol. 2016
**18.35** **Polskie 100 lat**
**19.10** **Wszystkie kolory świata** (5)



**20.15** **Psy wojny** – film sens., FILM Wielka Brytania/USA 1980
**22.05** **Historia w postaciach zapisana:** Wolter. Wolność myślenia
**0.10** **Sensacje XX wieku**
**2.20** **Encyklopedia II wojny światowej:** Churchill
**2.50** **Wojenne dziewczyny** (5) – serial hist., Pol. 2016

## FOKUS TV

**9.00** **Starożytni kosmici 9** (2)
**10.00** Premiera: **Gwiazdy lombardu** (1, 2)
**12.00** **Tajemnice II wojny światowej** (25) – dok.
**13.00** **Poszukiwacze historii** (2, 3)
**14.00** **Zapomniane fronty II wojny światowej** (1)
**15.00** Premiera: **Truckersi przez Australię** (12)
**16.00** **Dorwać tuńczyka 2** (9, 10) – serial dok., USA
**18.00** **Rolnicy. Podlasie** (46, 47) – serial dokum.
**20.00** **Megakonstrukcje przeszłości** (1) – dok., Fr.



**21.00** Premiera: **Koloseum** (7)
**22.00** **Krwawe pieniądze: tajemnice gospodarki nazistów** (1/2, 2-ost.) – film dok., Francja 2020
**0.00** **Tokio nocą. Sekretna Japonia** – film dokum., Fr.
**1.00** **Rolnicy. Podlasie** (50-52, 1) – serial dok., Pol.
**5.00** **Kołowrotek** (4, 5) – mag.

## METRO

**8.30** **Szpital** (870, 871) – paradok.
**10.30** **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (439, 440)
**12.30** **Szkoła** (619) – paradok., Pol.
**13.30** **Brzydula** (115, 116) – kom.
**14.40** **Za głosem serca** (17)
**15.50** **Magda M. 3** (3) – obycz., Pol.
**16.55** **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
**18.00** **Złomowisko PL 3** – dok.
**19.00** **Kartoteka 6** (15) – fab.-dok.
**20.00** **Jedyne prawdziwe** FILM **miłości** – obycz., USA 2023
**22.00** **Taskmaster** – rozr., Pol. 2026
**23.05** **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
**1.00** **Szpital** (868) – paradok., Pol.
**2.00** **Szkoła** (620) – paradok., Pol.
**3.00** **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
**3.25** **Nowa Maja w ogrodzie 2**

## ZOOM

**6.00** **MacGyver 5** (7, 8) – sens.
**8.00** **Strażnik Teksasu 2** (22)
**9.55** **Kobra – oddział specjalny** (3) – serial sensacyjny, Niemcy
**12.00** **Piekło na Ziemi**
**13.20** **Sensacje XX wieku** – hist.
**15.40** **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
**18.00** **FBI 5** (4, 5) – serial kryminalny
**20.00** **Kobra – oddział specjalny 22** (3) – sens.
**21.00** **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (2, 3) – krym.
**23.00** **Magia nagości. Włochy**
**0.25** **Milf manor – mamuśki rządzą** – reality show, USA
**1.30** **Magia nagości. Najlepsze momenty** – rozr., Wlk. Bryt.
**2.45** **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

## FOOD NETWORK

**11.30** **Makłowicz w drodze**
**12.05** **Człowiek, ogień i wyżerka 8** – magazyn kulin.
**13.05** **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
**14.05** **Akcja: Restauracja! 20**
**15.10** **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
**16.15** **Kuchenne rewolucje** – rozr.
**17.15** **Magda gotuje internet** – magazyn kulinarny
**17.50** **Toskański turniej smaku**
**18.50** **Słodka trzynastka** – mag.
**19.50** **Pyszne miejscówki** – mag.
**20.50** **Trafić w ciasto** – mag. kulin.
**21.55** **Pyszne miejscówki** – mag.
**22.55** **Posiekani** – teleturniej kulin.
**23.55** **Człowiek, ogień i wyżerka**
**0.25** **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.

## DISCOVERY SCIENCE

**11.00** **Poszukiwacze dinozaurów**
**13.00** **Tajemnice lądowania na Księżycu**
**15.00** **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (2) – dok.
**16.00** **Gwiezdne bitwy**
**18.00** **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
**20.30** **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15:** Szkocki tweed Harris – serial dokum.
**21.00** **Tajemnice starożytnych mumii** – serial dokumentalny
**23.00** **Kosmiczna mapa skarbów**
**1.00** **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (2) – dok.
**2.00** **Gwiezdne bitwy**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

**12.00** **Tajemniczy świat Majów**
**13.00** **Laos: Miejsce pełne tajemnic** (1, 2) – film dokumentalny
**15.00** **Katastrofa w przestworzach**
**16.00** **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
**17.00** **Klucz do przepowiedni**
**18.00** **Wojna widziana z powietrza**
**19.00** **Złoto Hitlera:** Pokłosie wojny i niesprawiedliwość
**20.00** **Katastrofa w przestworzach:** Niewidzialny sprawca
**21.00** **Al-Kaida: Przed 11 września** (1, 2) – film dokum.
**23.00** **Przywódcy III Rzeszy**
**0.05** **Piekło pod wodą: II wojna światowa:** Przechwycenie

## BBC EARTH

**9.20** **Najwspanialsze rzeki świata** (3) – film dokum.
**10.25** **Życie na pustkowiu 9**
**11.25** **Zabójcza pogoda 6** – dok.
**12.25** **Amazonia z Robsonem Greenem** (1) – film dokum.
**13.25** **Dzika Francja** – serial dok.
**14.25** **W okowach mrozu 7** – dok.
**15.30** **Życie na pustkowiu 9**
**16.35** **Dzika Wielka Brytania**
**17.40** **Dzika Francja** – serial dok.
**18.45** **Amazonia z Robsonem Greenem** (2) – film dokum.
**19.45** **Przez dziką Amazonię** (1)
**20.55** **W okowach mrozu 8** – dok.
**22.55** **Brutalna planeta** – dok.
**23.50** **Zabójcza pogoda 5** – dok.
**0.50** **Dzika Francja** – serial dok.
**1.55** **Zabójcza pogoda 6** – dok.

## WP

**11.00** **Wariaci za kierownicą 6**
**12.00** **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6** (4)
**14.00** **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4:** Sherri & Jeff
**16.00** **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
**16.55** **Pogoda**
**17.00** **Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
**18.55** **Makłowicz w podróży**
**20.00** **Policjanci w akcji** (3)
**21.00** **Policjanci w akcji 2** (1)
**21.55** **Pogoda**
**22.05** **Mistrzowie Kabaretu 14**
**23.00** **Mistrzowie Kabaretu 2**
**0.00** **Mistrzowie Kabaretu 7**
**1.00** **Mistrzowie Kabaretu**

## NOWA TV

**9.30** **Całkiem nowe lata miodowe** (8, 13) – kom., Pol.
**10.30** **Więzienie** – serial dokum.
**12.00** **Poirot 5** (7, 8) – serial krym.
**14.00** **Świat według Kiepskich** (431, 432) – serial kom., Polska
**15.00** **Świat według Bundych 4** (72-77) – serial komediowy
**18.00** **Całkiem nowe lata miodowe** (5) – serial kom.
**18.30** **Miodowe lata** (61-63)
**21.00** **Zdrady** (50) – paradok., Pol.
**22.00** **Ślad** (84, 1, 97) – krym., Pol.
**1.00** **Łowca pedofilów** – dok.
**3.00** **TV okazje**
**3.50** **Wehikuł czasu**
**4.00** **Sala operacyjna**
**5.00** **Pod lupą** – magazyn

## HGTV HOME & GARDEN

**9.00** **Poszukiwacze domów: Australia** – serial dokum.
**10.00** **Letnia chata na lata 12**
**12.00** **Odlotowy ogród 2** – mag.
**12.35** **Rajska posiadłość Pameli Anderson** – serial dokum.
**14.30** **Mieszkanie na miarę**
**16.30** **Polowanie na ogród** – rozr.
**18.20** **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
**20.10** **Zgłoś remont** – pr. rozrywk.
**21.05** **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
**22.05** **House Hunters – Poszukiwacze domów 9** – program rozrywkowy
**0.15** **Kamera, akcja, wpadka!**
**1.45** **Kupujemy dom na plaży 26** – serial dokum.

## TRAVEL CHANNEL

**8.05** **Walka o bagaż** – serial dok.
**10.10** **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
**11.45** **Nieoczywiste miejsca**
**12.15** **Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti** – serial dokum.
**14.20** **Człowiek kontra jedzenie**
**14.55** **Niezwykłe Stany Prokopa**
**17.00** **Tajemnice wraków Bałtyku** – serial dokum.
**19.00** **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
**20.00** **10 dni, by przeżyć** – dok.
**21.05** **Nagi instynkt przetrwania**
**23.10** **Kobieta na krańcu świata**
**0.55** **Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti** – serial dokum.
**2.55** **Tajemnice wraków Bałtyku** – serial dokum.

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

**8.00** **Mali giganci** – film dokum.
**9.00** **Niezwykły dr Pol**
**12.00** **Najgroźniejsze węże świata:** Ameryki – serial dok.
**13.00** **Kraina dzikich zwierząt**
**14.00** **Królowe świata zwierząt**
**15.00** **Walki zwierząt**
**16.00** **Przedziwna planeta Ziemia:** Burza – serial dokum.
**17.00** **Hipopotamy z Gabonu: nietypowi surferzy** – dok.
**18.00** **Dzika przyroda strefy równikowej**
**19.00** **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Skrytobójcy – dok.
**20.00** **W pułapce żywiołów**
**21.00** **Niezwykły dr Pol**
**2.00** **Kraina dzikich zwierząt**

## POLSAT VIASAT HISTORY

**10.35** **Stalin, mój ojciec** – film dok.
**12.30** **Jak inżynieria zmieniała świat**
**16.25** **Tajne bronie II wojny światowej:** Samoloty – dok.
**17.35** **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej:** Zbudowany do walki – serial dokum.
**18.40** **Starożytna apokalipsa**
**19.55** **1776: niepodległość USA**
**21.00** **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
**22.10** **Machu Picchu: kamienne miasto** – film dokum., Francja
**23.20** **Wiolonczelistka z Auschwitz** – film dokum.
**1.10** **Jak inżynieria zmieniała świat**

## CANAL+ KUCHNIA

**14.40** **U sąsiadów w kuchni**
**15.50** **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
**16.10** **Nie tylko kimchi** – mag.
**16.40** **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
**17.35** **Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
**18.30** **Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem** – dok.
**19.25** **M jak mięso 9** – mag. kulin.
**19.50** **Nico wrzuca na ruszt**
**20.20** **Jamie gotuje w Gruzji**
**21.20** **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.
**23.55** **Top Chef 21**

## CANAL+ DOMO HD

**13.05** **Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8**
**14.05** **Cudotwórcy – pod presją**
**15.00** **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
**15.55** **Daleko od miasta 16** – dok.
**16.50** **Gardeners' World 16**
**18.00** **Ucieczka na wieś 22** – dok.
**19.00** **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
**20.00** **Daleko od miasta 13** – dok.
**21.00** **Cudotwórcy – pod presją**
**21.55** **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
**23.00** **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.

## SUPER POLSAT

**13.30** **Bitwa o palety**
**14.30** **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
**16.00** **Ninja Warrior Polska**
**17.55** **Świat według Kiepskich** (496) – serial komediowy, Pol.
**18.25** **SuperMarket Chef**
**19.00** **Świat według Kiepskich** (582, 583) – serial komediowy
**20.00** **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
**21.00** **Venom 2: Carnage** FILM – film s.f., USA/Chiny 2021
**23.05** **Ryzykanci** – dramat FILM sensacyjny, USA 1997
**1.00** **Backdoor. Wyjście awaryjne** (6) – serial kom.

## TVP KOBIETA

**15.00** **Po prostu na wieś 2** – rozr.
**15.30** **Ojciec Mateusz 10** (123, 124) – serial kryminalny
**17.25** **Wieczna młodość w strzykawce** – film dokum.
**18.30** **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza**
**19.30** **Miłość i nadzieja** (354) – telenowela
**20.30** **Wichrowe wzgórze** (335)
**21.30** **La Promesa – pałac tajemnic** (311) – serial obycz.
**22.30** **Moja wielka grecka** FILM **wycieczka** – komedia romant., USA/Hiszpania 2009

## PLANETE+

**12.30** **360° Świat bez granic 11**
**13.35** **Planeta California** (2) – dok.
**14.45** **Żywioły w akcji. Ziemia na krawędzi** – serial dokum.
**15.50** **Niezwykłe podróże koleją 14** – serial dokum.
**16.55** **Świat z góry 10**
**18.00** **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
**18.40** **Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu** (3)
**19.45** **Kto zapłacił za II wojnę światową?** – film dokum.
**20.50** **Naziści i rynek sztuki**
**22.00** **Ekskluzywna szkoła dla lokajów** – serial dokum.
**22.30** **Superheroes** – film dokum.

## TVP DOKUMENT

**12.00** **Leśni mocarze** – film dok.
**13.00** **Kto rządzi światem?**
**14.00** **Szmaragdowe wyspy** (3)
**15.00** **Kalendarz przyrody**
**16.00** **Szczepionki i ludzie** – dok.
**17.00** **Magiczny Adriatyk**
**18.05** **Sanatorium miłości 2**
**19.05** **Henryk Wars – pieśniarz Warszawy** – film dok., Pol.
**20.10** **Wspólna sprawa** – dok.
**20.45** **Dekady Diany** (3-ost.) – dok.
**21.45** **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
**21.55** **Dzień, w którym Islandia stanęła w miejscu** – dok.
**22.55** **Niebezpieczne drogi**



▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT

**12.00 Skoki do wody** – wieża 10 m synchronicznie mężczyzn
**13.05 Skoki do wody** – wieża 10 m synchronicznie drużyn mieszanych
**13.55 Lekkie gadki** – mag.
**15.00 Piłka nożna** – Mecz Legend: Chorzów: Polska – Brazylia
**16.55 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – skróty finałów
**17.55 Piłka nożna:** Pogoń Grodzisk Mazowiecki – Warta Poznań **(live)**
**20.05 Kamerą TVP Sport**



**20.30 Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Lechia Gdańsk **(live)**
**23.30 Sportowy wieczór**
**0.00 Boks:** Polska Liga Boksu: RKB Wisłok 1995 Rzeszów – Golden Team Nowy Sącz
**2.25 Boks:** Gala w Meksyku: O. Valdez – R. Medina

## EUROSPORT 1

**6.00 Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Vera – Calar Alto
**8.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej
**10.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 2. runda
**12.30 Racing for excellence**
**13.00 Kolarstwo:** Tour de l'Avenir – podsumowanie
**14.00 Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Vera – Calar Alto
**14.45 Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 13. etap **(live)**
**17.45 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**



**19.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
**22.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**
**0.45 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 1

**6.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**9.00 Polsat Futbol Cast** – magazyn piłkarski Program poświęcony piłce nożnej. Kibice poznają często skrajnie różne opinie na dany temat.
**10.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**13.00 Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
**15.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**17.30 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026



**20.00 Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Brukseli – 1. dzień **(live)** W rywalizacji zobaczymy Kenijczyka Emmanuela Wanyonyiego.
**22.30 Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
**1.00 Boks**

## TVP ABC

**8.10 Ernest i Celestyna**
**8.20 Dino Kumple**
**8.30 Wissper**
**9.00 Tru i Tęczowe Królestwo**
**9.30 Domisie**
**10.00 Ugotuj nam bajkę**
**10.20 Bolek i Lolek**
**10.45 Reksio**
**11.05 Pająk Lucas 2**
**11.30 Pszczółka Maja**
**11.55 Strażak Sam 6**
**12.25 Domisie**
**13.00 Zaczarowany świat...**
**13.20 Ptyś i Bill**
**13.30 Ptyś i Bill 2**
**13.50 Odo**



**14.05 Jak borsuk z lisem 2**
**14.45 Topo Gigio**
**15.10 Laboratorium alchemika**
**15.20 Al-chemik**
**15.40 Mała Marinette**
**16.10 Ropuch i przyjaciele**
**16.40 Rev i Roll**
**17.05 Kosmo-kumple**

## MINIMINI+

**4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4**
**4.38 Detektyw Łodyga 4**
**5.05 Bardzo małe stworzonka**
**6.10 Ciekawski George 7**
**6.39 Ciekawski George 8**
**7.33 Kicia Kocia 2**
**8.30 Cloudy & Stormy**
**9.05 Bing 2**
**10.00 Edzio i Lusia**
**11.25 Baczne oczka**
**11.55 Marta mówi**
**12.50 Moje urodziny**
**12.59 Marta mówi**
**14.00 Basia 2**
**15.10 Kicia Kocia**



**15.55 Blaze i megamaszyny 3**
**17.20 Staś i fajna Babcia**
**17.50 Moje urodziny**
**17.57 Staś i fajna Babcia**
**18.40 Dora i przyjaciele**
**19.35 Kicia Kocia 2**
**20.25 Mały Charlie**
**21.36 Zouk**
**22.04 Trojaczki**
**22.42 Polly Pocket 6**

## TVN 24

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



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

## CANAL+ SPORT

**11.20 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Jagiellonia
**13.40 1 na 1 Extra**
**14.15 Jej Wysokość Premier League**
**15.50 Klich. Poza schematem** (2)
**16.20 Premier League: The Big Interview**
**16.55 Speedway+**
**17.30 Żużel:** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Włókniarz **(live)**
**20.00 Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Falubaz **(live)**
**22.30 Sporty walki:** ONE Friday Fights 169
**1.45 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – GKS Katowice
**4.10 Premier League Stories**

## EUROSPORT 2

**11.00 Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 12. etap: Vera – Calar Alto
**13.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej
**14.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 2. runda
**16.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**
**19.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**
**22.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**
**1.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 2

**6.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**8.30 Hokej:** LM – mecz: Dynamo Pardubice – GKS Tychy
**11.30 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**13.00 Piłka nożna:** Puchar Włoch – 2. runda: Cagliari – Hellas
**15.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**17.30 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**20.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**22.30 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**23.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**1.00 Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

**8.10 Sonic Prime**
**8.40 Harmidom 3**
**10.05 SpongeBob Kanciastoporty 10**
**10.35 SpongeBob Kanciastoporty 9**
**11.30 SpongeBob Kanciastoporty 14**
**11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2**
**12.20 Niebezpieczny Oddział 2**
**12.50 Niebezpieczny Henryk 3**
**13.20 SpongeBob Kanciastoporty 14**
**14.20 Harmidom 7**
**15.20 Harmidom**
**15.35 Harmidom 2**
**16.00 Patryk Rozgwiazda Show**
**16.30 SpongeBob Kanciastoporty 12**

## TELETOON+

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

## TVP INFO

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

## CANAL+ SPORT 2

**10.30 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – finał gry pojedynczej
**13.00 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey: Camila Osorio – Ann Li
**15.20 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy: Janice Tjen – Dajana Jastremska
**17.35 8 wspaniałych** (2)
**18.35 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey: C. Bucsa – A. Bondár
**20.55 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Betis Balompie – Real Madryt **(live)**
**23.15 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey: P. Udvardy – E. Mertens
**1.30 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków

## ELEVEN SPORTS 1

**12.10 Formuła 1:** Grand Prix Włoch – 1. sesja treningowa **(live)**
**13.55 Formuła 3:** Grand Prix Włoch – sesja kwalifikacyjna **(live)**
**14.50 Formuła 2:** Grand Prix Włoch – sesja kwalifikacyjna **(live)**
**15.40 Formuła 1:** Grand Prix Włoch – 2. sesja treningowa **(live)**
**17.30 Bundesliga Clubs**
**17.50 Inside Serie A** (3)
**18.25 Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: DSC Arminia Bielefeld – St. Pauli **(live)**
**20.40 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Genoa – Como **(live)**
**22.55 Formuła 1:** Grand Prix Włoch – 1. i 2. sesja treningowa
**1.45 F2: Chasing the Dream**

## POLSAT SPORT 3

**6.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**8.30 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**11.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**13.00 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**15.00 Piłka nożna:** Liga saudyjska
**17.30 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**18.50 Hokej:** LM – mecz: Frölunda – SaiPa Lappeenranta **(live)**
**22.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**0.00 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**2.30 Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

**8.06 Świnka Peppa 7**
**8.10 Świnka Peppa 4**
**8.25 Pan Krokodyl**
**8.55 Barbapapa i jego rodzinka**
**9.25 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
**9.45 Tim Rex wśród gwiazd**
**10.50 Santiago z mórz**
**11.20 Dora 5**
**11.50 Zwierzęce zagadki**
**12.20 Rubble i jego ekipa 3**
**12.50 Psi Patrol 3**
**13.50 Barbapapa i jego rodzinka 2**
**14.40 Rogata ekipa 4**
**15.10 Zwierzęce zagadki**
**16.30 Dora 5**
**17.00 Pan Krokodyl**

## DISNEY JUNIOR

**8.00 Spidey i superkumple 2**
**8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
**9.00 Klub Myszki Miki Plus**
**10.00 Blue 2**
**11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
**11.30 Psia Brygada**
**12.00 Spidey i superkumple 2**
**12.30 Blue 3**
**13.30 Klub Myszki Miki Plus**
**14.00 Superkoty**
**14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
**15.00 Iron Man i super ekipa**
**15.30 Spidey i superkumple 2**
**16.00 Blue 3**
**17.00 Klub Myszki Miki Plus**

## POLSAT NEWS

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

## CANAL+ SPORT 5

**10.15 Ekstraklasa na gorąco**
**11.20 Premier League Stories** (2)
**11.50 Premier League: The Big Interview** (3)
**12.25 Speedway+**
**13.00 Dart:** Czech Darts Open **(live)**
**17.30 Żużel:** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Włókniarz **(live)**
**20.00 Strongman:** PP – Koło 2026
**21.00 Dart:** Czech Darts Open **(live)**
**23.15 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – GKS Katowice
**1.45 Premier League Preview**

## ELEVEN SPORTS 2

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: BVB – Hamburger SV
**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus – Parma Calcio 1913
**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach
**17.55 Bundesliga Weekly** (3)
**18.25 Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: Hannover 96 – Karlsruher SC **(live)**
**20.40 Bundesliga Clubs**
**21.00 Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – AS Monaco **(live)**
**23.10 Inside Serie A** (3)
**23.45 Bundesliga Clubs**

## POLSAT PLAY

**6.00 Budowlańcy**
**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** – serial dokumentalny
**18.05 Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
**20.05 Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
**22.00 Zawód glina**
**23.05 Łowca pedofilów**
**4.00 Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

**8.20 Gadżet 4.0**
**9.20 Fani czterech kółek 18**
**11.15 Złomowisko PL 10**
**12.15 Naprawy nie do naprawy**
**13.00 Zawodowi handlarze**
**14.30 Wojny samochodowe**
**16.30 Jeździć, obserwować**
**18.00 Raport Turbo**
**18.15 Uwaga! Pirat**
**20.30 Z drugiej ręki**
**22.00 Raport Turbo**
**22.15 Zawodowi handlarze**
**23.45 Naprawy nie do naprawy**
**1.15 Nic do zgłoszenia**
**2.15 Megatransporty**
**3.45 Wypad z kraju 2**

## TVS

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

## TV TRWAM

**18.15 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**
**20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
**21.00 Apel Jasnogórski**
**21.20 Informacje dnia**
**21.40 Polski punkt widzenia**
**22.00 Kto ratuje jedno życie** – film dokumentalny, Polska

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 3b0175170c

OBCY: ZIEMIA

# Zło nigdy nie śpi

Nowość w TV!

Przez niego zapomnieliśmy o zielonych ludzikach z Kosmosu! Kultowy potwór powraca w serialowej odsłonie i trafia prosto na naszą planetę. Gotowi na dawkę czystego strachu?



Długie zębiska i ostre pazury – oto Ksenomorf z „Obcy kontra Predator" (Disney+). Kto mu się przeciwstawi?



W serialu „Obcy: Ziemia" Wendy (Sydney Chandler), hybryda dziewczyny i maszyny, musi stoczyć walkę ze złem z Kosmosu i potężną korporacją.



Sklonowana 200 lat po śmierci Ripley w „Obcym: Przebudzenie" (Disney+) zamierza uciec ze stacji opanowanej przez obcych.



Android David (Michael Fassbender) w „Prometeuszu" (Disney+) chce zgłębić wiedzę o Inżynierach i ich cywilizacji.

**OBCY: ZIEMIA SO 5.09 godz. 20.00 FX**

Dla wielu z nas to jedno z najbardziej przerażających wyobrażeń kosmity w historii kina – ogromna, czarna, połyskująca od śluzu i śliny istota, przypominająca hybrydę człowieka, maszyny i owada, z zębami ostrymi jak brzytwa. Ksenomorf, czyli tytułowy obcy, został zaprojektowany przez szwajcarskiego artystę H.R. Gigera, który przeniósł na ekran własne nocne koszmary i fobie. Do stworzenia potwora wykorzystał m.in. prawdziwą ludzką czaszkę, prezerwatywy (jako „ścięgna") oraz lubrykanty. – Chciałem stworzyć coś estetycznego, co hipnotyzuje, od czego nie możesz oderwać wzroku, mimo że potwornie się tego boisz – tłumaczył. Niezwykły styl Gigera, łączący piękno, śmierć, erotykę i maszyny, zachwycił Ridleya Scotta, reżysera pierwszego filmu z cyklu.

## Każdy musi się bać

„Obcy: Ósmy pasażer Nostromo" z 1979 roku okazał się przełomem w dziejach horroru. Miał przerażać do szpiku kości nie tylko widzów, ale samych twórców i aktorów podczas zdjęć. Wielokrotnie na planie dochodziło do wybuchów paniki, jak np. w scenie „narodzin" obcego – gdy z klatki piersiowej Johna Hurta wyskoczył mały Ksenomorf, a na obsadę wytrysnął gejzer sztucznej krwi. Załamania nerwowe wśród aktorów były na porządku dziennym, a Ridley Scott miał celowo manipulować nimi, aby wydobyć z nich autentyczny, paraliżujący strach. Dodatkowo napięta atmosfera i granie w ciasnych kombinezonach i kaskach kończyło się często omdleniami i podduszeniami. Przed Sigourney Weaver, wcielającą się w twardą Ellen Ripley, było więc niełatwe zadanie – poskromić swój strach i przeistoczyć się w nieustraszoną bohaterkę z karabinem…

## Prawdziwe potwory... to ludzie?

Cykl o obcym okazał się ogromnym sukcesem – nakręcono 9 filmów pełnometrażowych, a w planach są kolejne! Od 5 września zaś po raz pierwszy w polskiej telewizji będziemy mogli oglądać serial rozgrywający się w świecie Ellen Ripley i androida Davida, czyli „Obcy: Ziemia". Reżyser i scenarzysta Noah Hawley pragnął powrócić do kolebki „Obcego" i opowiedzieć historię o potworze wciąż mrożącym nam krew w żyłach. W odróżnieniu od wcześniejszych produkcji tym razem akcja rozgrwa się na naszej planecie.

Zamiast klaustrofobicznych korytarzy statków kosmicznych i bezkresnych przestrzeni Wszechświata czy starożytnych kolonii po raz pierwszy możemy zobaczyć, jak wygląda serce ludzkiej cywilizacji w 2120 roku. Ta wizja przyszłości nie napawa optymizmem. Ziemia staje się areną bezwzględnej walki o technologiczną dominację pomiędzy pięcioma korporacjami w wyścigu po sekret nieśmiertelności i przedłużenia ludzkiego życia. Dowiadujemy się też, że to właśnie działania korporacji Weyland-Yutan sprawiły, iż Ksenomorf trafił na Ziemię na dwa lata przed startem statku Nostromo. Nic dziwnego, że Ellen Ripley i jej załoga wyruszyli na misję kosmiczną, chcąc uciec jak najdalej od brudnej walki o władzę i ludzkiego zepsucia… **PM**



FOT. Materiały prasowe

eprasa.pl 3b0175170c




LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

# Wielki finał trasy!

**LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ SO 5.09 godz. 20.00 TVP 2**

Zgodnie z zapowiedziami wielki finał tegorocznej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską" odbędzie się w Białych Błotach – malowniczej miejscowości położonej zaledwie 2 kilometry od Bydgoszczy, w obrębie Pradoliny Toruńsko-Eberswaldzkiej i Puszczy Bydgoskiej. Już o godz. 7.30 „Pytanie na śniadanie" będzie nadawać z głównego placu przy ul. Czeremchy, a wieczorem, o godz. 20.00, w tym samym miejscu rozpocznie się koncert z udziałem muzycznych gwiazd. Wystąpią m.in. Edyta Górniak, Natalia Kukulska, Big Day, Big Cyc, Wanda i Banda, Mateusz Ziółko, Staszek Karpiel-Bułecka, Danzel i Mietek Szcześniak. **MJ**

MASKA ZORRO

# Szpada, honor i miłość

**MASKA ZORRO SO 5.09 godz. 14.45 POLSAT**

Po latach spędzonych w więzieniu Zorro (Anthony Hopkins) wychodzi na wolność i szuka następcy. Wybiera złodziejaszka Alejandro (Antonio Banderas). Czeka go kurs szermierki, manier i... miłości, gdy zakochuje się w córce gubernatora, Elenie. Catherine Zeta-Jones dostała tę rolę, gdy Steven Spielberg, producent filmu, zobaczył ją w telewizyjnym „Titanicu". Słynne rozcinanie jej sukni nakręcono na żywo – kostium zrobiono tak, by rozpadł się sam. A świetne sceny walki na szpady to zasługa trenera aktorów Boba Andersona – olimpijskiego szermierza, który w „Gwiezdnych wojnach" zakładał kostium Darth Vadera i walczył z Lukiem Skywalkerem. **ACZ**







KOMISARZ ALEX 26

# Elegancki? Zawsze i wszędzie!

**KOMISARZ ALEX 26 SO 5.09 godz. 20.25 TVP 1**

Już na początku 26. sezonu w serialu pojawi się nowy patolog – Kamil Wichrowski (w tej roli Krzysztof Szczepaniak), który na czas nieobecności Leona (Janusz Chabior) przejmie jego obowiązki. Legendarny specjalista wyjedzie bowiem do Anglii z gościnnymi wykładami, a jego miejsce zajmie dawny wychowanek. Już pierwsze spotkanie Kamila z komisarzem Arturem Dębcem (Karol Dziuba) pokaże, że nowy patolog łączy ogromną wiedzę z poczuciem humoru i świetnym gustem muzycznym. Zamiast typowej dla prosektorium ciszy w pomieszczeniu zabrzmi dobry jazz. Kamil od razu wyraźnie zaznaczy też, że nawet przy sekcji zwłok nie rezygnuje z elegancji. **BD**

MECZ LEGEND. CHORZÓW: POLSKA – ANGLIA

# W Kotle Czarownic

**MECZ LEGEND. CHORZÓW: POLSKA – ANGLIA SO 5.09 godz. 15.55 TVP 1**

Stadion Śląski w Chorzowie znów będzie areną wyjątkowych zmagań. To tam rozegrany zostanie mecz futbolowych legend, w którym na murawę wybiegną gwiazdy piłkarskiej reprezentacji Polski i Anglii. W polskiej drużynie zagrają m.in. Zbigniew Boniek, Dariusz Dziekanowski i Euzebiusz Smolarek. Po stronie Anglii wystąpią m.in. John Terry, Robbie Fowler i Joe Hart. Spotkanie nawiąże do jednego z najbardziej pamiętnych rozdziałów polsko-angielskiej rywalizacji – historycznego meczu z 6 czerwca 1973 roku, kiedy Polska pokonała Anglię 2:0 w Chorzowie, a stadion zyskał przydomek „Kotła Czarownic". **MP**




Fot.: AKPA (2), East News, TVP, Polsat

eprasa.pl 3b0175170c

## TVP 1

5.20 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.40 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.55 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.20 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.40 **Rok w ogrodzie** (1181)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (454)
8.20 **Pełnosprawni** (668) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 **Ranczo 10** (127): Dominator – serial obyczajowy, Polska 2016
9.50 **Komisarz Alex 25** (310): Psi przyjaciel – serial kryminalny, Polska 2026
10.50 **Ojciec Mateusz 20** (253): Ufo – serial kryminalny, Polska 2018
11.45 **Dobre strony:** Małgorzata Szumowska i Krzysztof Zalewski – cykl felietonów, Polska 2024
12.00 Gwiazdy w południe: **El Dorado** – western, USA 1967, reż. Howard Hawks
FILM
14.25 **Okrasa łamie przepisy:** Smak jesiennej maliny – magazyn kulinarny, Polska 2022
15.00 **Skrót z konferencji Jesień 2026** – reportaż
15.55 **Piłka nożna** – Mecz Legend – 1. połowa meczu: Polska – Anglia **(live)** (patrz obok)
16.50 **Teleexpress**
17.00 **Piłka nożna** – Mecz Legend – 2. połowa meczu: Polska – Anglia **(live)**
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



15.55 SPORT
**Piłka nożna**
Na Stadionie Śląskim w Chorzowie zmierzą się legendy polskiego i angielskiego futbolu. W składzie Biało-Czerwonych zobaczymy m.in. Łukasza Piszczka (zdj.), Zbigniewa Bońka i Tomasza Hajto. W barwach ekipy z Wysp Brytyjskich wystąpią m.in. John Terry i Robbie Fowler. **55 min**



20.25 KRYMINALNY
**Komisarz Alex 26** (321)
Podczas spaceru nad Wisłą Alex jest jedynym świadkiem zbrodni. Wkrótce w rzece zostaje znalezione ciało. Dębiec (Karol Dziuba, zdj.) z ekipą badają sprawę. **60 min**

## TVP 2

5.15 **Barwy szczęścia** (3387, 3388) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1935) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.20 **Górna półka smaku** (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.55 **Zmiennicy** (15-ost.): Nasz najdroższy – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
13.05 **Panna młoda** (189) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (8): Poparzeni Kawą Trzy – widowisko, Polska 2026
16.20 **Na dobre i na złe** (995): Co masz zrobić jutro, zrób dzisiaj – serial obyczajowy, Polska 2026
17.20 **Panna młoda** (190) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Tajemniczy darczyńca zaprasza Hancer na kolację. Sila przyjmuje propozycję Engina i zgadza się prowadzić jego dom. Mukadder konfrontuje się z Deryą, domagając się wyjaśnień. **55 min**
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (312): Acani – serial komediowy, Polska 2026 Kuba stara się zaimponować Soni. Kacper ponownie poucza brata. Tomek wpada w panikę, przekonany, że Magdzie odeszły wody. W gronie przyjaciół trwa świętowanie imienin Natalii. Ludwik godzi się z Markiem. **35 min**



11.55 KOMEDIOWY
**Zmiennicy** (15-ost.)
Jacek (Mieczysław Hryniewicz, zdj.) i Kasia (Ewa Błaszczyk, zdj.) dowiadują się, że wysokość wkładu, jaki muszą wnieść do spółdzielni mieszkaniowej, przekracza ich możliwości. Odbywa się licytacja, na której wystawiono taksówkę. Gonschorek, Kłusek i Kuśmider mają plan. **70 min**



20.00 WIDOWISKO
**Lato z Radiem i Telewizją Polską**
W Białych Błotach publiczność będzie bawić się w rytm niezapomnianych przebojów. Zaprezentują się m.in. Edyta Górniak i Alicja Szemplińska (zdj.). **135 min**

## POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.25 **Nasz nowy dom** (372) – reality show, Polska 2026 Elżbieta Romanowska odwiedza ośrodek szkolno-wychowawczy. Zaplecze sportowe placówki pozostawia wiele do życzenia. Nie jest przystosowane do potrzeb niepełnosprawnych. **80 min**
12.45 **Małolaty na obozie** – film familijny, USA 2007, reż. Fred Savage, wyk. Cuba Gooding Jr., Paul Rae, Richard Gant, Lochlyn Munro (patrz obok) Sequel hitu „Małolaty u taty" z 2003 roku, w którym wystąpił Eddie Murphy. Jest to również debiut reżyserski aktora Freda Savage'a, znanego z roli Kevina Arnolda w serialu „Cudowne lata". **120 min**
FILM
14.45 **Maska Zorro** – film przygodowy, USA/Meksyk 1998, reż. Martin Campbell, wyk. Antonio Banderas, Anthony Hopkins, Catherine Zeta-Jones, Stuart Wilson (patrz obok) Za kamerą stanął twórca „Casino Royale". Dwie nominacje do Oscara i Złotego Globu, w tym dla odtwórcy głównej roli Antonio Banderasa. Występ w filmie przyniósł mu światową sławę. **165 min**
FILM
17.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – pr. publicyst., Polska
19.25 **Wypasiona kuchnia** (6) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**



12.45 FAMILIJNY
**Małolaty na obozie**
Dwaj ojcowie, Phil (Paul Rae, zdj.) i Charlie (Cuba Gooding Jr., zdj.), organizują letni wypoczynek dla dzieci. Przekonują się, że opieka nad niesfornymi maluchami przerasta ich możliwości. Zwracają się do pułkownika Hintona (Richard Gant) o wsparcie. **120 min**



14.45 PRZYGODOWY
**Maska Zorro**
XIX wiek. Obrońca pokrzywdzonych, Zorro (Anthony Hopkins), wychodzi po latach z więzienia. Postanawia mianować swoim następcą złodzieja Murrietę (Antonio Banderas, zdj.). **165 min**

REKLAMA

SOBOTA | 18:00 ELEVEN SPORTS 2
INTER MEDIOLAN SSC NAPOLI
SERIE A
NOWY SEZON LIGI WŁOSKIEJ W ELEVEN SPORTS!
NIEDZIELA | 20:45 ELEVEN SPORTS 1
JUVENTUS FC AC MILAN

20

20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Komisarz Alex 26** (321): Alex to widział – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Hit na sobotę: **Jedno życie** – dramat biograficzny, Wielka Brytania 2023, reż. James Hawes, wyk. Anthony Hopkins, Johnny Flynn, Lena Olin, Helena Bonham Carter (patrz obok)
FILM
23.25 **Filip** – dramat wojenny, Polska 2022, reż. Michał Kwieciński, wyk. Eryk Kulm, Victor Meutelet, Caroline Hartig, Zoe Straub
FILM
1.35 **Biała odwaga** – dramat wojenny, Polska 2024, reż. Marcin Koszałka, wyk. Filip Pławiak, Julian Świeżewski, Jakub Gierszał
3.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz. ▶ 4.30



21.25 BIOGRAFICZNY
**Jedno życie**
Brytyjczyk Nicholas Winton jest poruszony dramatem żydowskich uchodźców z Niemiec i Austrii. Zaczyna organizować transporty do Anglii. Wspiera go matka Babi (Helena Bonham Carter, zdj.). **120 min**

20.00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Białe Błota – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) Finałowy koncert ogólnopolskiej trasy, która objęła 12 miast, zapowiada się imponująco. Wystąpią Natalia Szroeder, Natalia Kukulska, Big Day czy Staszek Karpiel-Bułecka. **135 min**
22.15 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (1) – talk-show
23.15 **Bezpieczna przystań** – melodramat, USA 2013, reż. Lasse Hallström, wyk. Julianne Hough, Josh Duhamel, Cobie Smulders, Irene Ziegler (patrz obok)
FILM
1.15 **Wszystko, co kocham** – dramat obyczajowy, Polska 2009, reż. Jacek Borcuch
2.55 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.30



23.15 MELODRAMAT
**Bezpieczna przystań**
Katie (Julianne Hough, zdj.) przyjeżdża do Southport. Za sprawą przypadku nawiązuje znajomość z Aleksem (Josh Duhamel, zdj.). Jej życie komplikuje jednak mroczna przeszłość. **120 min**

19.55 **Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 **Szklana pułapka 5** – film sensacyjny, USA 2013, reż. John Moore John McClane (Bruce Willis) jedzie do Rosji, aby odnaleźć swojego syna, który okazuje się agentem CIA. Wspólnymi siłami muszą udaremnić atak nuklearny. **125 min**
FILM
0.05 **Ciemniejsza strona Greya** – melodramat, USA/Chiny 2017, reż. James Foley Ana (Dakota Johnson) wiedzie luksusowe życie u boku Graya (Jamie Dornan), który stara się zrezygnować z przesadnej kontroli. **160 min**
FILM
2.45 **Pitch Perfect 3** – komedia muzyczna, USA/Chiny 2017, reż. Trish Sie



19.55 ROZRYWKA
**Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (1)
Jubileuszowy występ Kabaretu Skeczów Męczących (zdj.) w amfiteatrze Kadzielnia w Kielcach. Grupa zaprezentowała swój program „Jeszcze nigdy nie było tak dobrze". **125 min**



▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1466) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 **Kobieta na krańcu świata** (1) – serial dokumentalny, Polska 2026
Martyna Wojciechowska odwiedza Sundarbany na granicy Indii i Bangladeszu. Poznaje kobiety, m.in. Kabitę Mondal, których mężowie zginęli wskutek ataku tygrysa. **55 min**
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.30 **Dobrze zrobione w domu** (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
Przewodnik po remontach oraz wykańczaniu wnętrz. Wiesław Skiba pokazuje, jak samodzielnie radzić sobie z typowymi problemami, np. podczas budowy domu. **10 min**
11.40 **Na Wspólnej** (4268-4271) – serial obyczajowy, Polska 2026
W dniu pogrzebu Marii do baru przychodzi Dorota, która była z Włodkiem w chwili śmierci jego żony. Zięba prosi ją, by została na uroczystości. Później przy grobie matki pojawia się Grzegorz. **100 min**
13.20 **The Floor. VIP Challenge** – teleturniej, Polska 2026
15.40 **Lara Croft: Tomb Raider** FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001, reż. Simon West, wyk. Angelina Jolie, Jon Voight, Iain Glen, Noah Taylor (patrz obok)
Film przygodowy ze świetnymi efektami specjalnymi i scenami walk, którego główna bohaterka jest wzorowana na słynnej postaci z gry komputerowej. W tej roli utalentowana Angelina Jolie. **135 min**
17.55 **Taskmaster** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.00 **Fakty**
19.30 **Sport**
19.35 **Raport US Open** (7) – magazyn sportowy, Polska 2026
19.40 **Pogoda**



15.40 PRZYGODOWY

**Lara Croft: Tomb Raider**

Dzielna archeolożka (Angelina Jolie, zdj.) odziedziczyła po ojcu zamiłowanie do poszukiwania skarbów. Pewnej nocy natrafia na starożytny zegar – klucz do odnalezienia przedmiotu dającego władzę nad czasem oraz przestrzenią. Chce go zdobyć bractwo iluminatów. **135 min**



19.45 REALITY SHOW

**Azja Express** (1)

Osiem par, w tym Mateusz Banasiuk oraz jego siostra Aldona (oboje na zdj.), bierze udział w wyścigu przez Indonezję, Malezję i Singapur. Na trasie uczestnicy mierzą się z upałem i serią trudnych zadań. Start wyprawy ma miejsce na Bali. Duety muszą jak najszybciej wydostać się z turystycznego raju. **110 min**

19.45 **Azja Express** (1) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
21.35 **Bohemian Rhapsody** FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018, reż. Bryan Singer, wyk. Rami Malek, Lucy Boynton, Gwilym Lee, Ben Hardy (patrz obok)
0.15 **Strażnicy** FILM – film s.f., USA 2009, reż. Zack Snyder
Zamordowano Komedianta, jednego z herosów, którzy walczyli ze złem. Rorschach (Jackie Earle Haley) postanawia ostrzec resztę superbohaterów, m.in. Jedwabną Zjawę (Malin Akerman). Trafiają oni na trop intrygi. **205 min**
3.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
4.00 **Młode gliny** (3) – serial kryminalny, Polska 2026
5.05 **Nauka jazdy 5** (24) – program rozrywk., Pol. 2022



21.35 BIOGRAFICZNY

**Bohemian Rhapsody**

Farrokh „Freddie" Bulsara (Rami Malek, zdj.) zostaje wokalistą zespołu Smile. Pod nową nazwą, Queen, formacja odnosi światowy sukces. Jej lider traci kontrolę nad swoim życiem. **160 min**

## TV PULS

DVB T2

6.00 **Kobra – oddział specjalny** (17, 18, 1) – serial sensacyjny, Niemcy
Pewna prawniczka staje się świadkiem napadu, który ma tragiczny finał. Semir i Paul stwierdzają, że zdarzenie to miało być jedynie przykrywką dla zbrodni. **180 min**
9.00 **Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia. Wyjaśnia, jak wpływają one na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. Ważnym elementem są również rozmowy z inspirującymi gośćmi, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami, a także spojrzeniem na aktualne kwestie. **25 min**
9.25 **Boso przez świat:** Wanilia – cykl reportaży, Polska 2009
Wojciech Cejrowski zabiera widzów na jedną z madagaskarskich plantacji wanilii. Przybliża historię tej rośliny oraz osobliwości dotyczące uprawy i obróbki jednej z najdroższych przypraw. **35 min**
10.00 **Lombard. Życie pod zastaw 14** (721, 723, 725, 727, 729) – serial obyczajowy, Polska 2024
Czternastoletnia Luiza w ramach tajnego wyzwania ma spędzić sama 48 godzin w bunkrze. Choruje na niewydolność nerek i stanowi to dla niej zagrożenie. Nastolatka kupuje w lombardzie latarkę, termos oraz powerbank. **300 min**
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1010-1014) – serial obyczajowy, Polska 2026
Adam Kocołowski organizuje nielegalne walki bokserskie. Po jednej z nich umiera Olek, a policja otrzymuje anonim o procederze. Detektyw Babula planuje akcję pod przykrywką. Andżelika i Mariusz wciąż walczą o porwanego przez Noemi Igorka. Każdy trop jest na wagę złota. **300 min**



20.00 SENSACYJNY

**Liberator 2**

Travis Dane (Eric Bogosian), po wykluczeniu go z rządowego zespołu, pragnie się zemścić. Porywa luksusowy pociąg i przejmuje kontrolę nad tajnym satelitarnym systemem bojowym. Jednym z pasażerów składu okazuje się Casey Ryback (Steven Seagal, zdj.), były komandos. **125 min**



22.05 SENSACYJNY

**Elita zabójców**

Były płatny zabójca (Jason Statham, zdj.) dowiaduje się, że jego mentor (Robert De Niro) został porwany. By go ocalić, musi zamiast niego wykonać zadanie dla szejka z Omanu – zabić eksagentów SAS, odpowiedzialnych za śmierć synów bogacza. Ma ich zlikwidować, zanim jego ciężko chory zleceniodawca umrze. **150 min**

20.00 Mocne sobotnie kino:
FILM **Liberator 2** – film sensacyjny, USA 1995, reż. Geoff Murphy, wyk. Steven Seagal, Eric Bogosian, Everett McGill, Katherine Heigl (patrz obok)
22.05 **Elita zabójców** FILM – film sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011, reż. Gary McKendry, wyk. Robert De Niro, Jason Statham, Yvonne Strahovski, Clive Owen (patrz obok)
Scenariusz filmu inspirowany jest powieścią autorstwa Ranulpha Fiennesa. **150 min**
0.35 **Akt zemsty** FILM – film sensacyjny, Bułgaria/USA 2017, reż. Isaac Florentine, wyk. Antonio Banderas, Karl Urban, Paz Vega, Cristina Serafini (patrz obok)
2.15 **Zobacz to!**



0.35 SENSACYJNY

**Akt zemsty**

Żona i córka cenionego prawnika Franka Valery (Antonio Banderas, zdj.) zostają zamordowane. Żądny zemsty mężczyzna chce sam odnaleźć i ukarać winnych. Zaczyna szkolić się w sztukach walki. **100 min**

## TVN 7

DVB T2

5.05 **Szkoła** (428) – serial paradokumentalny, Polska 2017
6.05 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (19) – program rozrywkowy, USA 2019
7.00 **Nowe Zwariowane Melodie** (36, 37) – serial animowany, USA 2018
7.30 **Chłopiec i wilk** FILM – film familijny, Francja/Belgia 2019, reż. Adria Garcia
Sara (Carmen Maura) dzieli się z bliskimi niesamowitymi historiami. Jedna z nich robi ogromne wrażenie na Hugo (Enzo Ingignoli). Okazuje się, że przed laty kobieta stanęła oko w oko z wilkiem. Bestia zastrzegła, że wróci w jej 80. urodziny. **105 min**
9.15 **Ukryta prawda** (1517, 1518) – serial paradokumentalny, Polska 2023
11.20 **Mówię Wam 5** (3) – program kulturalny, Polska 2026
12.35 **Ukryta prawda** (1519, 1672) – serial paradokumentalny, Polska
14.10 **Szpital św. Anny** (53, 54) – serial obyczajowy, Polska 2025
16.10 **Detektywi** (118) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Śledczy prowadzą poszukiwania ciężarnej trzydziestolatki Magdaleny, która została porwana w drodze z firmy na spotkanie z ojcem. Koleżanka z pracy podejrzewa szefa o romans z zaginioną. Wkrótce zaczyna mu grozić. **65 min**
17.15 **Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda** FILM – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2018, reż. David Yates, wyk. Eddie Redmayne, Johnny Depp, Jude Law, Katherine Waterston (patrz obok)
Reżyser filmu, David Yates, pracował przy czterech częściach „Harry'ego Pottera". Scenariusz napisała sama J.K. Rowling. Efekty specjalne nominowano do Bafty. **165 min**



17.15 FANTASY

**Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda**

Schwytany mag (Johnny Depp) ucieka w trakcie eskorty. Chce sprawić, by na całym świecie czarodzieje rządzili mugolami. Dumbledore (Jude Law) próbuje pokrzyżować jego plany. Prosi o pomoc byłego ucznia (Eddie Redmayne, zdj.). **165 min**



20.00 FILM SF

**Geosztorm**

Ziemia jest niszczona przez siły natury. Na orbitę zostaje wysłana seria satelitów, których zadaniem jest monitorowanie klimatu i gwarantowanie bezpieczeństwa. Niebawem system zaczyna atakować planetę. Misja usunięcia awarii zostaje powierzona jego twórcy Jake'owi (Gerard Butler, zdj.). Pomaga mu brat. **150 min**

20.00 **Geosztorm** FILM – film s.f., USA 2017, reż. Dean Devlin, wyk. Gerard Butler, Jim Sturgess, Abbie Cornish, Alexandra Maria Lara (patrz obok)
22.30 **Heroski** FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2023, reż. Jordan Gertner, wyk. Sasha Luss, Wallis Day
0.10 **Wydział pościgowy** FILM – film sensacyjny, USA 1998, reż. Stuart Baird, wyk. Tommy Lee Jones, Wesley Snipes, Robert Downey Jr., Joe Pantoliano (patrz obok)
3.00 **Miasta, w których straszy** (6) – serial dokumentalny, USA 2019
3.50 **Usterka 11** (31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.25 **Dorota was urządzi!** (8) – program rozrywkowy, Polska 2016



0.10 SENSACYJNY

**Wydział pościgowy**

Skazany za zabójstwo Mark Sheridan (Wesley Snipes, zdj.) ucieka w drodze do więzienia. Ścigają go szeryf Gerard (Tommy Lee Jones) oraz agent Royce (Robert Downey Jr., zdj.) z FBI. **170 min**

20

## TVP 3

8.05 **Kryminalna siódemka**
8.25 **Dobre historie** – mag.
9.00 **Zielnik regionalny**
9.25 **Telekurier** – mag., Polska
9.50 **Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką** (1)
10.25 **Makłowicz w podróży**
11.00 **Wielka naturalna bariera** (3-ost.) – film dok.
12.05 **Rolnicy** – serial dok., Pol.
12.35 **Rączka gotuje** – mag.
13.10 **Regiony na TAK** – mag.
13.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Miedź Legnica – Chrobry Głogów **(live)**
17.30 **Program lokalny**

## TVP POLONIA

11.55 **Podróż za jeden uśmiech** (5, 6) – przyg.
13.05 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (65)
13.35 **Echo serca** (11) – obycz.
14.25 **Na sygnale** (661, 662)
15.25 **Okrasa łamie przepisy**
15.55 **Piłka nożna:** Polska – Anglia **(live)**
16.50 **Teleexpress**
17.00 **Piłka nożna:** Polska – Anglia **(live)**
18.30 **Chichot losu** (12)
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (36) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

## TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (209) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1147, 1148) – pr. popularnonaukowy
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **Galileo** (1149, 1194, 1195) – program popularnonaukowy
12.30 **Mini Galileo** (172)
12.55 **Paddington** – film
FILM familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1426-1429) – obycz., Pol.
19.00 **Wypasiona kuchnia** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2026
19.05 **Policjantki i Policjanci** (1430) – obycz., Pol. 2026

## PULS 2

5.50 **Ale numer! 18** (5) – pr. rozrywk., Kan. 2017
6.35 **Smerfy** – serial animowany
7.35 **Pingwiny z Madagaskaru 3** – serial anim.
8.35 **Safari** – film animowany, FILM Niemcy 2010
10.10 **Kumba** – film FILM animowany, RPA 2013
11.55 **Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
12.55 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (12, 13) – pr. rozr., Polska
14.55 **Sekret władcy gór** FILM – baśń filmowa, Czechy/Słowacja/Niemcy 2022
17.00 **Dwie siostry** – baśń FILM filmowa, Niemcy 2020

## TVP ROZRYWKA

10.45 **Szansa na sukces. Opole 2026** (10)
11.45 **Przyrodnik na tropie** (43) – serial dokumentalny
12.20 **Prywatne życie zwierząt 13** (6) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś** (4) – talk-show
13.55 **Postaw na milion**
15.45 **Program rozrywkowy**
16.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
16.55 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.10 **Program rozrywkowy**
18.25 **63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank** – koncert, Pol. 2026

## TTV HD

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (1)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (1)
12.05 **Zakup w ciemno extra 3** (3) – reality show
12.35 **Zakup w ciemno 8** (2-4)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (29)
17.05 **Usterka 14** (27) – serial fab.-dokum., Polska 2021
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Zakup w ciemno extra 3** (2) – reality show
18.45 **Kochaj albo wróć** (1)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 6** (34)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (1)

### PROGRAM INFORMACYJNY



**20.00 Dziennik regionów**
Reporterzy zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **15 min**

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

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

### SZPIEGOWSKI



**20.20 Zatoka szpiegów 2** (17)
Franz odnajduje Gretę w Berlinie i pomaga jej uciec przed Engelem. Kobieta wyznaje mu, że kiedyś zdradziła go, próbując sprzedać informacje o Johannie, który miał powiązania z Sowietami. **50 min**

21.10 **Prosta historia**
FILM **o morderstwie** – dramat obyczajowy, Polska 2016
22.40 **Dobry żart** (13) – pr. rozr.
23.00 **Stawka większa niż życie** (1) – serial wojenny, Polska 1967
0.05 **To jest grane – wakacyjnie** (102) – program muzyczny
0.40 **Chichot losu** (12) – serial obyczajowy

### KRYMINALNY



**20.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1040-1043) – Polska 2026
Podczas ślubu Kowalskiego i Marii policjanci dostają zgłoszenie o szkolnym autobusie znalezionym w lesie. Górska i Kujawińska jadą na miejsce. Odkrywają porzucone dziecięce rzeczy. **250 min**

0.15 **Gwiazdy Kabaretu** (58, 59) – pr. rozr., Polska
2.20 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.25 **Lubię disco!** (254) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

### ANIMOWANY



**19.00 Zwierzaki na resorach**
FILM – USA/Wielka Brytania/ZEA 2023
Zhi, początkujący rajdowiec, otrzymuje szansę pokonania aktualnego mistrza podczas trwającego cztery dni turnieju. Zyskuje sojusznika. Aby wygrać, musi przezwyciężyć swoje lęki. **120 min**

21.00 **Wieczny student 2: Taj rządzi** – komedia obyczajowa, USA 2006
23.00 **Epicentrum** – thriller, FILM USA 2014, wyk. Richard Armitage
0.50 **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens.
2.35 **Wstydliwe choroby 6** (7, 8) – dok., Wlk. Bryt.

### WIDOWISKO



**19.25 Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było!** (1-3) – Pol. 2026
Jubileusz 50-lecia powstania Lidzbarskich Wieczorów Humoru i Satyry ma szansę stać się powrotem do tradycji kabaretonów. Z tej okazji na scenie pojawi się m.in. Artur Andrus (zdj.). **190 min**

22.35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.05 **Kabaret Letnią Porą** (9, 10) – pr. rozr., Pol. 2021
4.10 **Do śmiechu!** (8) – rozr., Polska 2024-2026
5.05 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (29) – pr. rozr., Pol. 2025

### FAB.-DOKUM.



**22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11** (3) – Polska 2026
W tym odcinku arystokratka z Krakowa zupełnie nie poradzi sobie w starciu z rybimi flakami, natomiast wieśniaczka z Łącka polegnie, gdy przyjdzie jej spróbować kawioru. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (3)
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (1)
1.20 **Diabelnie boskie 3** (17)
1.50 **Zapukaj do moich drzwi** (144) – telenowela
2.55 **Never Give Up** (1) – telen., Brazylia 2023
3.55 **Detektywi** (54) – serial fab.-dokum., Polska 2023

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK** 14.45 Historie niezapisane 17.30 Klub seniora 17.50 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.20 Słownik polsko@polski 19.45 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw 21.50 Sport

**BYDGOSZCZ** 17.30 Bliżej nieba 18.00 Uwierz w sport 18.30 Zbliżenia 19.00 Agroregion 19.30 Pokochaj Grudziądz 19.45 Eko-opcja 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

**GDAŃSK** 14.45 Bezgranicznie: Karaś&Frej 17.30 Drogi wolności 18.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.31 Panorama 21.43 Pogoda

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

**KRAKÓW** 17.35 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 19.25 Turystyczna jazda 19.35 Pełnosprawni 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika

**LUBLIN** 14.45 Zobacz, co słychać 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Film dokumentalny 21.10 Kwadrans samorządowy 21.30 Panorama lubelska

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

**POZNAŃ** 17.47 Dzień z TVP 3 Poznań 17.58 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.51 Medycyna i ty 19.07 Pociąg do Wielkopolski 19.25 Dzień z TVP 3 Poznań 19.36 Litera | Sztuka 19.46 Prosto z lasu 21.01 Wyższa Szkoła Jazdy 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

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

**SZCZECIN** 17.35 Pracownia reportażu 17.47 Mała ojczyzna hrabiego Zedtwitza 18.30 Kronika 18.55 Z indeksem w ręku 19.15 Misja Przyroda! 19.30 Dobry tytuł 21.00 Dzień z życia artysty 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

**WARSZAWA** 17.30 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 To był tydzień 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 18.54 Wiadomości sportowe 19.33 Reagujemy 21.00 Eksperyment empatia 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

**WROCŁAW** 17.31 Przyszłość jest teraz 17.51 Kulturalnie mówiąc 18.15 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.19 Pamięć Miasta 19.33 Mój pierwszy dzień 21.03 Wyższa Szkoła Jazdy 21.30 Fakty

## TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (507)
6.55 **Ranczo 3** (29) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (53, 54) – kom.
8.55 **Ojciec Mateusz 30** (383, 384) – krym., Pol. 2023
10.45 **Czy wiesz, że?** (302) – dok.
11.20 **Na sygnale** (770, 771)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (136)
13.20 **Komisarz Alex 22** (271)
14.15 **Ranczo 8** (95, 96) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 29** (379)
19.20 **Ranczo 6** (74-76) – obycz.
22.20 **Legenda Zorro** – film FILM przygodowy, USA 2005
0.40 **Krew z krwi 3** (10) – sens.
1.40 **Glina** (1, 2) – serial krym.
3.55 **RoboCop** – film s.f., USA FILM 1987, reż. Paul Verhoeven

## TVP KULTURA

12.00 **23. Festiwal Kultury Żydowskiej Warszawa Singera** – reportaż, Polska
12.35 **Hollywoodzki remake** (1)
13.40 **U Pana Boga za miedzą** FILM – komedia, Polska 2009
15.45 **Alternatywy 4** (4) – kom.
17.00 **Tamte lata, tamte dni**
17.40 **Dyktator** – komedia, USA FILM 1940, reż. Charles Chaplin
20.00 **Słodziak** – dramat FILM obyczajowy, USA 2019
21.45 **Klub Jazzowy** – koncert
23.00 **Trzej muszkieterowie: D'Artagnan** FILM – przyg., Niemcy/Belgia/Francja 2023
1.15 **23. Festiwal Kultury Żydowskiej Warszawa Singera** – reportaż, Polska
1.50 **Samowolka** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993

## ANTENA HD

6.55 **Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
7.55 **Sekretne historie muzyczne** (2) – pr. rozrywk.
8.55 **Niezwykły dr Pol** (11-15)
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (16-18) – dok., Australia
17.00 **Co Polak potrafi na drodze?** (1) – rozr., Pol.
18.00 **77 TV 4** (18) – pr. rozr., Pol.
19.00 **77 TV 6** (2) – pr. rozr., Polska
20.00 **Morderstwa we Francji – Saint Martin** FILM – dramat kryminalny, Francja 2024
22.00 **Dziewczyna z piwnicy** FILM – thriller, USA 2021
23.55 **Mroczny lokator** FILM – horror, USA 2022
2.05 **Raport 77** (1)
4.00 **77 TV 4** (18) – pr. rozr., Pol.

## TV 6

6.00 **Cudownych rodziców mam** – cykl felietonów
6.15 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
7.40 **Kupiliśmy zoo** FILM – komediodramat, USA 2011
10.10 **Cobra Kai** (3-5) – przyg.
12.00 **Strażnik Teksasu** (3, 4) – serial sensacyjny, USA
14.00 **Poirot** (7, 8) – serial krym.
16.20 **Columbo** (41, 42) – krym.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (185, 186) – serial kryminalny, USA 2010
22.00 **Kości** (161, 162) – krym.
23.55 **Tropiciel** – film FILM przygodowy, USA/Kan. 2007
2.05 **Krejzi patrol** (24) – krym.
2.40 **Kochane pieniądze** (68-70) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

10.20 **Morderstwa w Midsomer 4** (3, 4) – serial krym., Wlk. Bryt.
12.35 **Ojciec Brown 9** (5-7)
15.35 **Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi** (1, 2) – krym.
17.40 **Z pamiętnika położnej 11** (1) – serial obyczajowy, Wielka Brytania 2022
18.45 **Śmierć z dala od palm 2** (5) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 **Śmierć pod palmami 8** (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Annika** (5) – serial krym.
22.05 **Milczący świadek 24** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2021
0.15 **Po powodzi** (3) – krym.

## ROMANCE TV

15.05 **Rejs ku szczęściu**
FILM **– Podróż poślubna do Zambii** – film obyczajowy, Niemcy 2009
17.05 **Dora Heldt: Gratulacje!**
FILM **Wygrał pan!** – film obyczajowy, Niemcy 2014
19.00 **Falk** (1) – serial komediowy, Niemcy 2017-2020
20.00 **Lost w Fusecie**
FILM **– Kryminał z Portugalii, część 1** – film kryminalny, Niemcy 2022
21.55 **Zabójcza układanka** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025
23.55 **Dora Heldt: Ani słowa** FILM **tacie!** – komedia, Niemcy 2012, reż. Mark von Seydlitz

## COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 2** (20, 21)
7.00 **Tata ma plan 3** (1-3)
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 5** (2-12) – kom.
13.20 **Przyjaciele 7** (5-11) – kom.
16.50 **Duchy** (1, 2) – serial fantasy
17.50 **Gliniarz z Beverly Hills** FILM – komedia sens., USA 1984
20.00 **Dyktator** – komedia, USA FILM 2012, reż. Larry Charles
21.55 **The Office PL 3** (7, 8) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 7** (2, 3)
0.05 **Miasteczko South Park 7** (7-10) – serial anim. dla dorosłych, USA 2003
2.00 **Pracoholicy 3** (1-4) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (1-4) – rozr., Wielka Brytania

## TVN FABUŁA

8.35 **Lekarze 2** (1-3) – obycz.
11.35 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (1) – pr. rozr., Pol.
11.55 **Monster Trucks** – kom. FILM przyg., USA/Kanada 2016
14.15 **Akademia policyjna 6:** FILM **Operacja „Chaos"** – komedia, USA 1989
16.00 **Wyjście awaryjne** FILM – komedia, Polska 1982
18.00 **Ella zaklęta** – film fantasy, FILM USA/Irlandia/Wlk. Bryt. 2004
20.00 **Kac Vegas w Bangkoku** FILM – komedia, USA 2011
22.15 **Terminator: Genisys** FILM – film sens., USA/Kan. 2015
0.50 **Mission: Impossible** FILM **– Fallout** – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018


eprasa.pl 3b0175170c

## STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 6** (10-13) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2001
10.00 **Hudson i Rex 8** (4, 5) – serial kryminalny, Kanada 2024
12.00 **Kryminalne zagadki Mazur** (2) – serial kryminalny, Niemcy 2021
14.10 **Janosik** – film przygodowy, Polska 1974, wyk. Marek Perepeczko
17.00 **Niezgodna** – film s.f., USA 2014, wyk. Shailene Woodley, Theo James
Przyszłość. Beatrice dołącza do buntowników, którzy rzucili wyzwanie bezdusznemu systemowi. Czeka ją próba charakteru. **180 min**

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (109) – reality show
7.30 **Ewa gotuje** (571, 572) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1433-1437) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (188) – serial paradokumentalny
14.55 **Wypasiona kuchnia** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2026
15.05 **Więzienie kobiet** (106-109) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (361) – reality show, Pol. 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (1, 2) – serial paradokumentalny

## TVP SERIALE

5.45 **Na sygnale** (904) – serial fabularno-dokum., Polska
6.15 **Ogniem i mieczem** (4-ost.) – hist., Pol. 1999
7.15 **Na sygnale** (905-909) – serial fab.-dokum., Polska 2026
10.05 **Ranczo** (10, 11) – serial obyczajowy, Polska 2006
11.55 **Rodzinka.pl** (310-312) – serial kom., Polska 2026
13.30 **Ojciec Mateusz 33** (421, 422) – serial kryminalny, Polska 2025
15.30 **Komisarz Alex 25** (320) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo** (12) – serial obyczajowy, Polska 2006
17.30 **Czarne chmury** (4) – serial przyg., Pol. 1973

## KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret** (3, 4)
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.10 **Reksio** (2, 5) – serial anim.
8.35 **Miś Kudłatek** (1, 2)
9.00 **Do przerwy 0:1** (1, 2) – serial obyczajowy, 1969
10.25 **Podróż za jeden uśmiech** – przyg., 1972
12.10 **Ranking naj polskiego kina** (1, 2) – pr. rozrywk.
13.35 **Moja** – film krótkometr.
13.50 **Papierowe małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
15.45 **Nie ma róży bez ognia** – komedia obycz., 1974
17.55 **Komedia małżeńska** – komedia obycz., 1993

## AXN

6.10 **Spider-Man: Uniwersum** – film animowany, USA 2018
8.05 **FBI: International 4** (20) – serial kryminalny, USA
9.05 **FBI: Most Wanted 5** (1) – serial kryminalny, USA 2020, wyk. Roxy Sternberg, Keisha Castle-Hughes
10.05 **Rekrut 5** (1-5) – serial krym., USA 2022-2023
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (16-20) – krym., USA/Kan.
20.00 **Złe mamuśki 2: Jak przetrwać święta** – komedia, USA/Chiny 2017, wyk. Mila Kunis, Kristen Bell

## CANAL+ PREMIUM

7.25 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
8.45 **Brat** – film obyczajowy, Polska 2025
10.20 **Morderstwo w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
11.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.00 **Dog Man** – film animowany, USA 2025
13.30 **Zmiennokształtni 2** – film familijny, Niemcy 2026, wyk. Emile Cherif
15.10 **Czarna woda**
15.30 **Dalej jazda! 2** – komedia, Polska 2025
17.10 **Pod gwiaździstym niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
18.50 **Kopnięci w czasie** – komedia, Fr./Belgia 2025

### DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Głośne hity: **Kontrabanda** – USA/Wielka Brytania/Francja 2012
Były przemytnik Chris Farraday (Mark Wahlberg, zdj.) podejmuje się ryzykownej akcji. Wraca do działalności, ponieważ chce spłacić dług szwagra. Jeśli mu się nie uda, straci bliskich. **140 min**

22.20 **Czerwony smok** – thriller, USA/Niemcy/Włochy 2002
0.50 **Patriota** – film sensacyjny, USA 1998, wyk. Steven Seagal
2.30 **Nazywam się Alfred Hitchcock** – film dokum.
4.45 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023

### KOMEDIA



20.10 **Wakacyjni przyjaciele** – USA 2021
Emily i Marcus (Lil Rel Howery, zdj.) przyjeżdżają do meksykańskiego kurortu. Poznają tam inną parę, Kylę (Meredith Hagner, zdj.) i Rona (John Cena, zdj.). Spędzają z nimi szalony tydzień. **140 min**

22.30 **Samolot z forsą** – film sensacyjny, USA 2020
0.05 **Kapitan Phillips** – dram. biograf., USA 2013
2.55 **Interwencja** – mag.
3.15 **Wydarzenia**
4.00 **Ewa gotuje** (538) – mag.
4.30 **SuperLudzie** (16) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (58) – serial dokumentalny

### WOJENNY



18.35 **Stawka większa niż życie** (1) – Polska 1967
Radziecki wywiad postanawia wykorzystać podobieństwo Kolickiego do aresztowanego oficera Abwehry, Hansa Klossa. Jako agent J-23 Polak rozpoczyna tajną misję w armii wroga. **70 min**

19.40 **Ojciec Mateusz 33** (423-425) – serial krym.
22.40 **Ranczo** (13) – obycz., Pol.
23.40 **Ranczo 2** (14) – obycz.
0.50 **Komisarz Alex 25** (320) – serial kryminalny, Polska
1.40 **Ojciec Mateusz 35** (449) – serial kryminalny, Polska
2.35 **PitBull** (27) – serial sens.
3.40 **Trzeci oficer** (2) – sens.
4.40 **Rodzinka.pl** (168, 169)

### KOMEDIA



20.00 **Wyjście awaryjne** – 1982, reż. Roman Załuski
Naczelniczka gminy, Kolędowa (Bożena Dykiel, zdj.), dowiaduje się, że jej niezamężna córka jest w ciąży. By zapobiec skandalowi, zamierza znaleźć dziewczynie odpowiedniego męża. **120 min**

22.00 **Ach śpij, kochanie** – film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chyra
23.50 **Mistyfikacja** – dramat kryminalny, 2010, wyk. Maciej Stuhr
2.10 **Ciało** – komedia, 2003, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
4.35 **Obudź się** – dramat obyczajowy, 2022

### THRILLER



22.15 **Iluzja 2** – Francja/USA/Hongkong 2016
Daniel (Jesse Eisenberg, zdj.) i jego koledzy przyjmują kolejne zlecenie. Tym razem mają wykraść cenny czip, który umożliwia deszyfrację każdego systemu komputerowego na świecie. **150 min**

0.45 **Men in Black: International** – komedia s.f., Chiny/USA 2019, wyk. Chris Hemsworth, Tessa Thompson
2.55 **Dzień Świstaka** – komedia, USA 1993, wyk. Bill Murray, Andie MacDowell
5.00 **Rekrut 5** (6) – serial krym.
5.45 **Blok promocyjny AXN**

### DRAMAT WOJENNY



20.30 **Bękarty wojny** – USA/Niemcy 2009, reż. Quentin Tarantino
Rok 1944. Porucznik Raine (Brad Pitt, zdj.) formuje jednostkę do walki z Niemcami złożoną z żydowskich ochotników. Oddział okrywa się ponurą sławą. **150 min**

23.00 **Brutalista** – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024
2.40 **Trzy miłości** – thriller erotyczny, Polska 2025, wyk. Marta Nieradkiewicz
4.25 **W stronę słońca** – film dokumentalny, Pol. 2023

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

## 13 ULICA

6.20 **Balthazar 5** (2) – krym., Fr.
7.20 **Morderstwo w Saint-Paul De Vence** – film kryminalny, Fr. 2017
9.20 **Bez śladu** (5-11) – serial kryminalny, USA
15.45 **Kasandra** (3, 4) – krym., Fr.
19.45 **Astrid i Raphaëlle 2** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
22.00 **Zabójstwo w Lourdes** – film kryminalny, Fr. 2021
0.05 **Uwięziona moc** – film s.f., USA 2022, wyk. Bruce Willis, Michael Rooker
2.15 **Tajemnice Hannah Swensen 4: Zgniłe jabłko** – film kryminalny, Kanada 2024
4.10 **Morderstwo w koronkach** – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025

## POLSAT FILM

8.05 **Był sobie człowiek** (18-20) – serial animowany
9.45 **Rodzina Addamsów 2** – film anim., USA/Kan. 2021
11.40 **Jumanji** – film przygodowy, USA 1995
13.50 **Faceci w czerni** – komedia s.f., USA 1997
15.50 **Jak wytresować smoka 3** – film animowany, USA/Japonia 2019
18.00 **Szybcy i wściekli 9** – film sensacyjny, Kanada/Tajlandia/USA 2021
21.00 **Wojna o jutro** – dramat s.f., USA 2021
23.50 **Skazaniec** – dramat kryminalny, USA 2008
2.00 **Ślad** (63, 46, 47) – krym.
5.00 **Na ratunek 112** (920, 921) – serial paradok., Pol. 2024

## HBO

13.00 **Player One** – film s.f., USA/Indie 2018
15.15 **Ścieżki życia** – dramat obycz., Wielka Brytania 2024
17.10 **Gru i Minionki: Pod przykrywką** – film animowany, USA 2024
18.45 **Opowieści z zaczarowanego ogrodu** – film animowany, Czechy/Słowacja/Słowenia 2025
20.00 **Problemista** – komedia, USA 2023, wyk. Julio Torres
21.45 **Oni cię zabiją** – horror komediowy, USA 2026
23.20 **Król Artur: Legenda miecza** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Australia 2017
1.25 **Ostatni pojedynek** – film hist., Wlk. Bryt./USA 2021

## WARNER TV

9.20 **Kopciuszek: Roztańczona historia** – kom. muz., USA/Kan. 2008
11.05 **Facet z ogłoszenia** – kom. romant., USA 2005
13.05 **Pokerowy blef** – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
15.30 **Rewolwer i melonik** – film sensacyjny, USA 1998
17.10 **Wiecznie młody** – dramat obyczajowy, USA 1992
19.15 **Seks w wielkim mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010, wyk. Sarah Jessica Parker
22.10 **Komórka** – film sensacyjny, USA/Niem. 2004
0.00 **Hannibal** (5, 6) – krym.
1.50 **Wywiad z wampirem** – horror, USA 1994

## ALE KINO+

9.20 **Michael Clayton** – thriller, USA 2007, wyk. George Clooney, Tilda Swinton
11.45 **Patience** (1-6) – krym.
17.55 **Złota dama** – film biograf., Wielka Brytania 2015
20.10 **Agent** – film sensacyjny, USA 2024, wyk. Aaron Eckhart, Olga Kurylenko
22.15 **Więcej niż Walkiria: Upadek Czwartej Rzeszy** – dramat historyczny, USA 2016
0.25 **Podwójna tożsamość** – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2007
2.25 **Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (6-ost.) – krym., Pol.
3.30 **Kobieta na dachu** – dram. obycz., Polska 2022
5.05 **Furioza** (4-ost.) – sens., Pol.

## CANAL+ FILM

12.55 **Długi weekend** – film obyczajowy, Polska 2004
14.10 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
16.00 **Premierowa jazda** – mag.
16.15 **Cudowne życie** – komediodramat, Francja/Kanada 2025
17.55 **Jason Bourne** – thriller, USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **The Wasp** – thriller, Wlk. Bryt./USA/Finlandia 2024
21.35 **Sirât** – dramat psycholog., Francja/Hiszpania 2025
23.30 **Piła 6** – horror, Kanada/USA/Wielka Brytania 2009
1.00 **Utrata równowagi** – dramat psychologiczny, Polska 2024

## SCI FI

6.00 **Medium 4** (11-15) – serial kryminalny, USA 2008
11.05 **Przygody Merlina 4** (2-6) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
16.05 **Pana Magorium cudowne emporium** – komedia fantasy, USA 2007, wyk. Dustin Hoffman, Natalie Portman
18.00 **Transformers** – film s.f., USA 2007, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox
21.00 **Push** – thriller s.f., USA/Kan./Wielka Brytania 2009
23.20 **Chappie** – film s.f., USA/Meksyk 2015, wyk. Sharlto Copley, Dev Patel
1.50 **The Ark 2** (9-12) – serial s.f., USA 2023

## PARAMOUNT NETWORK

8.25 **Zabójcza piękność** – czarna komedia, USA/Niemcy 1999
10.30 **Ad Astra** – film s.f., USA/Chiny/Brazylia 2019
13.00 **Agent XXL 3** – komedia, USA 2011
15.20 **Szkoła rocka** – komedia muzyczna, USA/Niem. 2003
17.45 **Szybki jak błyskawica** – dramat sens., USA 1990
20.00 **Raport mniejszości** – film s.f., USA 2002, wyk. Tom Cruise, Max von Sydow
23.00 **Poszukiwacze zaginionej Arki** – film przygodowy, USA 1981
1.20 **Lodowy szlak** – film sensacyjny, USA/Kan. 2021

## FX

5.00 **9-1-1: Nashville** (8) – serial obyczajowy, USA 2025
5.55 **Agenci NCIS** (21, 22)
7.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
9.40 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21, 22, 1)
12.25 **Z archiwum X** (10-12) – s.f.
15.10 **The Mandalorian** (1, 2) – serial s.f., USA 2019
16.45 **Armageddon** – film s.f., USA 1998, wyk. Bruce Willis
20.00 **Obcy: Ziemia** (1, 2) – s.f.
22.15 **Zabójczy cel** – film sensacyjny, USA/Kan. 2008
0.20 **Zakłamanie** (9) – obycz.
1.20 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23-25) – serial krym.
4.25 **Tropiciel** (4) – serial krym.

## FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu** (9-13) – serial sensacyjny, USA
10.55 **Pierwsza liga** – komedia, USA 1989
13.05 **Samotny wilk McQuade** – film sensacyjny, USA 1983
15.20 **Zaginione miasto Z** – film biograficzny, USA 2016
18.10 **Ściśle tajne** – komedia, USA 1984, wyk. Val Kilmer
20.00 **Vera 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
22.00 **Projekt Koliber** – thriller, Kanada/Belgia 2018
0.35 **Na uwięzi** – film sens., USA/Meksyk/RPA 2014
2.40 **Zanim zasnę** – thriller, Wlk. Bryt./USA/Francja 2014
4.45 **Klasyka krótkich animacji** (2) – filmy anim.

## CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2** (3, 4)
10.50 **The Office PL 2** (7-9)
12.20 **All That She Wants. Niezwykła historia Ace of Base** (1-3) – serial dok.
14.30 **Naruto 5** (3-5) – anime, Jap.
16.00 **Hollywood Buzz** – mag.
16.35 **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
18.30 **The Office PL 3** (4-6) – serial komediowy, Polska
20.00 **El Inmortal. Gangi Madrytu 2** (5, 6) – sens.
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Klangor 2** (3, 4) – krym.
23.50 **DNA 2** (5, 6) – serial krym.
1.30 **Polityka** (1, 2) – obycz., Pol.
3.05 **Algorytm miłości** (1-5) – serial komediowy, Polska

## CANAL+ 360

12.00 **Stalowe bestie z demobilu** (6) – serial dok.
14.00 **Sung Kang – szybki i docierający** (5) – dok.
15.00 **II wojna światowa w kolorze: największe bitwy** (1, 2) – serial dokum.
16.55 **Z archiwów historii** (5)
18.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
19.00 **Na krawędzi możliwości** (5, 6) – serial dokumentalny
20.05 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (6) – serial dok.
21.05 **Okręty wojenne** (5) – dok.
22.00 **Porzucona Ameryka** (2)
22.55 **Co poszło nie tak 4** (6)
23.55 **Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League**

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji; – tylko dla dorosłych

# SOBOTA 5 września

WSCH. SŁ. 06.02 | ZACH. SŁ. 19.22 | Imieniny: Alberta, Doroty, Justyny

TeleTydzień

## TLC

**10.00** **Mój chłopak jest maminsynkiem 3** – rozr.
**11.00** **Rodzina Chantel 3**
**12.00** **Ekstremalne choroby**
**13.00** **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
**14.00** **Megasknery na pomoc** (1) – reality show, USA
**15.00** **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
**17.00** **Wielkie lato małych ludzi** (8) – reality show
**18.00** **Wiza na miłość 12** (15)
**20.00** **Baylen – życie na głos 3** (12)
**21.00** Premiera: **Design w australijskim stylu**



**22.00** Premiera: **Kamera, akcja, wpadka!** – rozr.
**23.00** **Moje paranoje**
**0.00** **Dr Pryszczylla 3**
**1.00** **Baylen – życie na głos 3** (12)
**2.00** **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023
**3.00** **Kamera, akcja, wpadka!** – pr. rozr., USA

## POLSAT CAFÉ

**6.00** **Komisarz Mama** (15) – serial kryminalny, Polska
**7.05** **Demakijaż** (118) – rozr.
**7.30** **Drugie życie sukni ślubnej** (16) – rozr., Pol.
**8.00** **Bogaty dom – biedny dom** (131, 132, 156) – reality show, Polska
**11.00** **Nasz nowy dom** (256) – reality show, Pol. 2022
**12.00** **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (70-72) – rozr., Polska 2022
**15.00** **Kolacja w ciemno** (24-26) – rozr., Polska 2023
**18.00** **Nasz nowy dom** (257, 258) – reality show



**20.00** **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (163) – pr. rozrywk., Pol. 2025
**23.00** **Gry małżeńskie** (152, 153) – reality show
**1.00** **Więzienie kobiet** (58-61) – serial dok., Pol.
**3.00** **Zdrady** (110-112) – serial paradokumentalny, Pol.

## TVN STYLE

**5.35** **Anatomia piękna 2** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2025
**6.30** **Co za tydzień** – mag.
**7.05** **Magda gotuje internet** (6) – magazyn kulinarny
**7.35** **Dobrze zrobione w domu** (1) – mag.
**7.45** **Dzień Dobry TVN** – mag.
**11.30** **Jestem z Polski** (6, 3, 1) – serial dokum., Pol. 2022
**14.30** **Do zobaczenia 2** (6)
**15.00** **Bitwa o gości** (5) – reality show, Pol. 2025
**16.00** **Ostre cięcie 12** (5) – rozr.
**17.00** **Zgłoś remont 11** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2026
**18.00** **Projekt City** (6) – pr. rozr.



**18.35** **Ugotowani 13** (5)
**19.35** **Kuchenne rewolucje** (3, 11) – pr. rozrywk., Pol.
**21.40** **Top Model** (1)
**23.05** **Nagi raj. Wielka Brytania 2** (1) O
**0.10** **Dziewice** (1) O
**1.10** **Pani gadżet erotycznie** (1) O – mag. poradnikowy
**1.45** **Apetyt na miłość** (5)

## DISCOVERY CHANNEL

**8.00** **Teorie spiskowe pod lupą**
**9.00** **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Czterdzieści dni
**10.00** **Złoto drwali**
**11.00** **Od samochodu do domu 3** (2)
**12.00** **Awantura o furę**
**13.00** **Złomowisko PL 5** (5, 6)
**15.00** **Nic do zgłoszenia** (3)
**16.00** **Bracia Collins biorą się do roboty** (6)
**17.00** **Ciężarówką przez Route 66** (3)
**18.00** **W dżungli z Edem Staffordem** (3)



**19.00** **Fani czterech kółek: w trasie 2** (1)
**20.00** **W oku cyklonu** (1)
**21.00** **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
**22.00** **Złoto drwali**
**23.00** **Gwiezdne bitwy**
**0.00** **Tajemnice Alaski**
**1.00** **Poszukiwacze przeklętego złota 5** (1)

## TVP HISTORIA

**8.25** **Było, nie minęło...**
**9.05** **Przyłbice i kaptury** (5)
**10.10** **Odnaleźć zaginione** (5)
**10.40** **Podziemne Włochy**
**11.50** **Wszystkie kolory świata**
**12.55** **Magiczny Adriatyk** (4)
**14.00** **Ex Libris** – magazyn
**14.30** **Umarłem, aby żyć** – film
FILM wojenny, Polska 1984
**16.10** **Gdańsk 1939** – film dok.
**17.10** **Sława i chwała** (5)
**18.25** **Flesz historii** (777)
**18.55** **Długa droga do wojny** (1) – film dok., Wlk. Bryt.
**20.05** **Największe tajemnice monarchii** (1)



**21.10** **Znajdę cię** – dramat
FILM obycz., USA/Polska 2019
**23.15** **Psy wojny** – film sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 1980
**1.10** **Historia w postaciach zapisana**
**3.10** **Sława i chwała** (5) – serial historyczny, Polska
**4.10** **Umarłem, aby żyć** – film
FILM wojenny, Polska 1984

## FOKUS TV

**11.00** **Wraki, które zmieniły świat** (9, 10) – serial dok.
**13.00** **Rolnicy. Podlasie** (31-33) – serial dok., Pol.
**16.00** **Podróże Gienka i Jastrzębia** (1, 2) – dok.
**17.00** Premiera: **Podróże z Danem Snowem 2** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
**18.00** **Ekstremalne drogi do szkoły 2** (1) – dok., Fr.
**19.00** Premiera: **Jak to wyjaśnić?** (5) – dok., USA
**20.00** Premiera: **Świat z góry. Zamki** (2) – serial dokum.
**21.00** **Mroczne tajemnice templariuszy** (1) – dok.



**22.00** Premiera: **Wygrać z żywiołem** (4) – dok.
**23.00** **Poza kontrolą: Koszmar w parku rozrywki** – film dok., Fr.
**0.00** **Przestępcze podziemie** (6) – dok.
**1.00** **Rolnicy. Podlasie** (2-5) – serial dokum., Pol. 2026
**5.00** **Kołowrotek** (6, 7) – mag.

## METRO

**5.45** **Niezwykłe Stany Prokopa 5** – pr. rozr., Polska
**6.40** **Gorączka złota 12** – dok.
**8.35** **Klan z Alaski** – serial dokum.
**11.45** **Złomowisko PL 4** – dok.
**13.45** **Makłowicz w drodze 2**
**14.55** **Farma Clarksona** – dok.
**15.55** **Jestem z Polski 3** – dok.
**18.00** **Kryminalni** (12, 13) – krym.
**20.05** **Faceci od kuchni** – kom.,
FILM Francja/Hiszpania 2012
**22.00** **Teściowie** – komedia, Polska
FILM 2021, wyk. Marcin Dorociński
**23.40** **Kuba Wojewódzki**
**0.45** **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
**1.15** **Szpital** (870) – paradok., Pol.
**2.15** **Szkoła** (621) – paradok., Pol.
**3.20** **Nowa Maja w ogrodzie 2**
**4.20** **Szpital** (863) – paradok., Pol.

## ZOOM

**8.00** **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
**9.35** **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
**12.50** **Sensacje XX wieku** – hist.
**15.00** **Stawka większa niż życie** (9, 10) – serial wojenny, Polska
**17.45** **Kingsajz** – komedia, Polska
FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr
**20.00** **Jaś Fasola** (11, 12) – kom.
**21.05** **Joker** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2015
**23.00** **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
**0.10** **Magia nagości. Włochy**
**1.30** **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**
**2.45** **Kabaretowe przeboje 2**
**4.50** **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

## FOOD NETWORK

**8.55** **Smakołyki z fabryki** – dok.
**9.55** **MasterChef** – pr. rozrywk.
**11.25** **Misja: kolacja** – serial dok.
**12.25** **Kuchnia jak u mamy** – mag.
**13.35** **W kuchni szefa**
**14.40** **Molly gotuje na farmie**
**15.45** **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
**16.45** **Szef Jet: przepis na Azję 3**
**17.50** **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
**18.50** **Trafić w ciasto** – mag. kulin.
**19.50** **Makłowicz w drodze**
**20.20** **Makłowicz w Polsce**
**20.55** **Magda gotuje internet**
**21.25** **Kuchenne rewolucje** – rozr.
**23.35** **Jedzenie w trasie** – mag.
**1.45** **Budżetowe wyzwanie**
**3.50** **Posiekani** – teleturniej kulin.

## DISCOVERY SCIENCE

**6.00** **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
**8.00** **Podziemne sekrety**
**10.00** **Jak to jest zrobione?**
**12.00** **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
**14.00** **Jak działa wszechświat?**
**16.00** **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
**18.00** **Jak to jest zrobione?**
**20.00** **Autostrada spotkań z UFO:** Legenda o skinwalkerze; UFO w południowej Kalifornii
**22.00** **Tajemnice Alaski**
**0.00** **Śladami Wielkiej Stopy**
**2.00** **Zaginione miejsca**
**4.00** **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

**6.00** **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
**8.00** **Uwaga, katastrofa!** – dok.
**10.00** **Katastrofa w przestworzach**
**16.00** **Morskie megamaszyny**
**17.00** **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką**
**19.00** **Kierunek: Kuejczou** (1)
**20.00** **Grecja: Miejsce pełne tajemnic**
**21.00** **Starożytne konstrukcje**
**22.00** **Ukryte pod miastami**
**23.00** **Ciemna strona świata**
**1.00** **Złapać przemytnika**
**2.00** **Wyprawa na dno**
**4.00** **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**

## BBC EARTH

**10.00** **Dzika Wielka Brytania**
**11.05** **Przez dziką Amazonię** (1)
**12.05** **W okowach mrozu 4** – dok.
**17.10** **David Attenborough i cuda natury 4** – serial dok.
**17.40** **Wielka nowozelandzka przygoda** – serial dokum.
**18.45** **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
**19.45** **Zjawiskowa Ziemia** – dok.
**21.00** **Sekretne życie drzew**
**21.55** **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
**23.00** **Dzika Wielka Brytania**
**0.00** **Brutalna planeta** – dok.
**0.55** **Krótka kronika dłuższego życia** – serial dokumentalny
**2.00** **Wielka nowozelandzka przygoda** – serial dokum.

## WP

**11.10** **Pogoda**
**11.15** **Wariaci za kierownicą 6**
**12.15** **Pokochaj lub sprzedaj 6**
**13.10** **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
**14.10** **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver:** Siva and Sinna
**15.05** **Policjanci z sąsiedztwa 6**
**17.00** **Pogoda**
**17.05** **Policjanci z sąsiedztwa 6**
**19.00** **Policjanci w akcji 2** (1)
**20.00** **Policjanci z sąsiedztwa 6**
**21.00** **Strażacy z sąsiedztwa**
**21.50** **Pogoda**
**22.00** **Mistrzowie Kabaretu 17**
**23.00** **Mistrzowie Kabaretu 8**
**0.00** **Przebojowe kabarety**
**1.00** **Mistrzowie Kabaretu 12**

## NOWA TV

**6.55** **Wehikuł czasu**
**7.30** **Interwencja – taka jest Polska** (573) – mag.
**8.20** **Frieren. U kresu drogi** (17, 18) – serial anime, Japonia
**9.30** **Dragon Ball Super** (123-131) – serial anime, Jap.
**14.00** **Co ludzie powiedzą? 5** (36-38) – kom., Wlk. Bryt. 1995
**16.00** **Miodowe lata** (107-110)
**20.00** **Poirot 6** – serial kryminalny
**22.00** **Poirot 7** (1) – krym., Wlk. Bryt.
**0.00** **Ślad** (83) – 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

**10.45** **Uratuj swój ogród 8** – mag.
**11.45** **Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
**12.45** **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
**13.40** **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
**15.35** **Polowanie na ogród 9**
**16.40** **Polowanie na ogród 8**
**17.15** **House Hunters – Poszukiwacze domów**
**18.55** **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
**19.50** **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
**20.45** **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
**21.40** **Mieszkanie na miarę**
**23.35** **Zamek w spadku 2** – dok.

## TRAVEL CHANNEL

**6.00** **Farma pełna miłości** – dok.
**8.05** **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
**9.40** **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
**10.10** **Niezwykłe Stany Prokopa**
**12.15** **Baseny z rozmachem**
**14.20** **Ciężarówką przez Stany**
**15.55** **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
**18.00** **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
**20.05** **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
**22.10** **Azja Express** – reality show
**23.45** **Cali i zdrowi** – pr. rozrywk.
**1.50** **Hotelowe rewolucje** – dok.
**4.55** **Człowiek kontra jedzenie**

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

**13.00** **Geniusze afrykańskiej dziczy** – film dokumentalny
**14.00** **Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji**
**15.00** **Nieujarzmiona Kostaryka**
**15.30** **Zjednoczone Stany Zwierzęce**
**16.00** **Żłobki natury** – dok., Niem.
**17.00** **Ratując żyrafy** – film dokum.
**18.00** **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
**19.00** **Zabójcze szerszenie Azji**
**20.00** **Europa z powietrza**
**21.00** **Walki zwierząt**
**22.00** **Śmierć przychodzi po zmroku:** Stranger Things
**23.00** **Europa z powietrza**
**0.00** **Niezwykły dr Pol**

## POLSAT VIASAT HISTORY

**6.00** **Zakazana historia 7**
**6.45** **Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze** – dok.
**7.40** **Podziemna armia** – dok.
**9.45** **Naziści: korzenie zła**
**12.35** **Tajne bronie II wojny światowej**
**15.50** **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
**18.00** **1776: niepodległość USA**
**21.00** **Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk** (1/2) – film dok.
**22.05** **Wojna Adolfa Hitlera**
**0.20** **Wojna światowa: 1914-1945**
**2.15** **Tajne bronie II wojny światowej**
**4.55** **Zakazana historia 7**

## CANAL+ KUCHNIA

**14.35** **Ziemia, ogień i smak** – dok.
**15.30** **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
**16.00** **Jamie gotuje w Gruzji**
**16.55** **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
**17.55** **Ziemia, ogień i smak** – dok.
**18.45** **Czego nie jeść** – serial dok.
**19.50** **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
**20.45** **Włoska uczta** – serial dok.
**21.40** **James Martin: hiszpańska przygoda** – serial dokum.
**22.35** **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.
**23.00** **Wszystkie smaki fermentacji 2** – serial dok.

## CANAL+ DOMO HD

**13.10** **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
**14.10** **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
**15.20** **Gardeners' World 16**
**16.30** **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
**17.00** **Kupione i co dalej? 3**
**18.00** **Daleko od miasta 16** – dok.
**19.00** **Zbudujemy ten dom 3**
**20.00** **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
**21.00** **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
**22.10** **W mieście czy na wsi?**
**23.00** **Luksusowa ucieczka 8**

## SUPER POLSAT

**15.00** **SuperMarket Chef**
**15.30** **Serca dwa** – serial dokum.
**16.00** **Złomiarze** – serial dokum.
**17.00** **Świat według Kiepskich** (580, 581, 584, 585) – kom.
**19.00** **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
**21.00** **Inwazja: Bitwa o Los**
FILM **Angeles** – film s.f., USA 2011
**23.25** **Underworld: Bunt**
FILM **Lykanów** – horror, USA/Nowa Zelandia 2009
**1.15** **Backdoor. Wyjście awaryjne** (7) – serial kom.
**1.45** **Świat według Kiepskich** (478-481) – serial kom., Polska
**3.50** **Nasz nowy dom**

## TVP KOBIETA

**12.50** **Niedźwiedzie, niebezpieczne sąsiedztwo** – film dokum.
**14.00** **Rodzinka.pl** (180, 181)
**15.00** **Tańcząca ze światem – Malta** – magazyn
**15.30** **Ojciec Mateusz 10**
**17.25** **Z ust royalsów**
**18.30** **Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki 2026** – koncert
**19.30** **Miłość i nadzieja** (355)
**20.30** **Wichrowe wzgórze** (336)
**21.30** **Karol, władca Hiszpanii**
**23.25** **Dotknij nieba** – dram.
FILM biograf., USA 2018

## PLANETE+

**12.30** **Miasto szczurów** – dok.
**13.35** **Natura. Proces ciągłej zmiany** – film dokumentalny
**14.45** **Najdziksze ostępy Europy**
**16.50** **Targowiska świata:** Dijon
**17.55** **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
**18.40** **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2**
**19.40** **Keanu Reeves. Mesjasz popkultury** – film dokum.
**20.50** **Nicole Kidman. Oczy szeroko otwarte** – film dok.
**22.00** **Nastassja Kinski. Wyzwolona** – film dokum.
**23.10** **Johnny Depp. Wieczny buntownik** – film dokum.

## TVP DOKUMENT

**13.30** **Tacy byliśmy**
**14.00** **Dzikie korytarze**
**14.50** **San Diego – najdziksze miasto Ameryki** – film dok.
**15.50** **Cuda światowego transportu:** Rewolucje
**16.55** **Podróżnicy – odkrywcy**
**18.00** **Sanatorium miłości 2**
**18.50** **Gerard Philippe – ostatnia zima Cyda** – film dokum., Fr.
**20.10** **Serena Williams: siła i sława** – film dokumentalny
**21.45** **Polski Broadway, czyli kabaret dwudziestolecia międzywojennego** – dok.
**22.50** **Fantastyczny Matt Parey**



▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT

5.40 **Sportowy wieczór**
6.15 **Retro TVP Sport** – mag.
8.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga
10.30 **Strongman:** Puchar Europy – Krynica Zdrój 2026
11.30 **Polska Liga Żeglarska** – magazyn sportowy
11.55 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga – mecz: Podhale – Sandecja **(live)**
14.15 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – mecz: Polska – Argentyna **(live)**
17.35 **Lekkie gadki** – mag.



18.35 **Żużel:** Indywidualne ME – 2. runda w Güstrowie **(live)**
22.05 **Sportowy wieczór**
22.40 **Piłka nożna** – Chorzów: Polska – Anglia
0.45 **Boks:** Gala w Londynie – podsumowanie
1.45 **Boks:** Gala w Montrealu – podsumowanie

## EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Tour de l'Avenir – podsumowanie
7.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 13. etap: Almunécar – Loja
8.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy gry pojedynczej
10.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 3. runda
13.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 13. etap
14.45 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 14. etap **(live)**
17.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**



19.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**
0.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Brukseli
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
14.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz półfinałowy **(live)**
17.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz półfinałowy **(live)**



20.30 **Siatkówka mężczyzn** – mecz towarzyski: Polska – Finlandia **(live)** Przed reprezentacją Polski ostatni sprawdzian przed mistrzostwami Europy.
23.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Boks**

## TVP ABC

8.20 **Dino Kumple**
8.30 **Wissper**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bolek i Lolek**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.05 **Hulahoo**
13.20 **Ptyś i Bill 2**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**



14.35 **Świnka Peppa 3**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Zwierzaki Czytaki**
15.45 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**

## MINIMINI+

10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing 2**
14.20 **Blaze i megamaszyny 3**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**



16.56 **Ciekawski George**
17.55 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**
22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

## TVN 24

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



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

## CANAL+ SPORT

11.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Włókniarz
14.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Falubaz
16.45 **1 na 1 Extra**
18.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Rayo Vallecano – Racing Santander **(live)**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – RC Deportivo La Coruna **(live)**
23.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 169
0.15 **Premier League Stories**
0.50 **Klich. Poza schematem** (1, 2)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Legia Warszawa

## EUROSPORT 2

12.00 **Kolarstwo:** Tour de l'Avenir – podsumowanie
13.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy
14.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 3. runda
16.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**
22.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
8.30 **Hokej:** LM – mecz: Dynamo Pardubice – GKS Tychy
11.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
13.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
15.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga: Gwardia Opole – Ostrovia **(live)**
20.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Brukseli – 2. dzień **(live)**
22.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – półfinał
0.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
1.00 **Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.15 **Sonic Prime 2**
11.10 **Harmidom 8**
11.45 **Orange Carpet All Access 9**
12.05 **Starcie Grzmotomocnych** FILM – film dla młodzieży, Kanada 2026, reż. Trevor Kirschner
13.20 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.20 **Harmidom 9**
15.20 **Harmidom 6**
15.35 **Harmidom**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.50 **Sonic Prime**

## TELETOON+

7.57 **Harmidom**
8.25 **Angelo rządzi**
8.50 **Siostry 3**
10.16 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.35 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.26 **Osmar**
13.00 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
13.53 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.31 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości**
15.36 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
16.30 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

## TVP INFO

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

## CANAL+ SPORT 2

10.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy gry pojedynczej: Coco Gauff – Marie Bouzková
12.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie **(live)**
14.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie **(live)**
16.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie **(live)**
18.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie **(live)**
20.15 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie
22.30 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie
0.45 **8 wspaniałych** (1) – serial dokumentalny

## ELEVEN SPORTS 1

10.40 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch – 2. sesja treningowa
12.10 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch – studio **(live)**
12.25 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch – 3. sesja treningowa **(live)**
14.10 **Formuła 2:** Grand Prix Włoch – sprint **(live)**
15.15 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch – sesja kwalifikacyjna **(live)**
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Schalke – Bayern **(live)**
20.20 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Atalanta **(live)**
23.00 **Eleven Gol Live**
0.15 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch – 3. sesja treningowa
1.45 **Bundesliga Clubs**

## POLSAT SPORT 3

6.00 **Hokej:** LM – mecz: Frölunda HC – SaiPa Lappeenranta
9.00 **Handball Arena**
10.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
12.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
14.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
16.20 **Hokej:** Liga Mistrzów: HC Pilzno 1929 – GKS Tychy **(live)**
19.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Nora Cornolle – Klaudia Syguła **(live)**
21.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Dan Hooker – Salahdine Parnasse **(live)**
0.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

8.06 **Świnka Peppa 7**
8.10 **Świnka Peppa 4**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 3**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 3**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa 4**
15.10 **Zwierzęce zagadki**
16.30 **Dora 5**
17.00 **Pan Krokodyl**

## DISNEY JUNIOR

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

## POLSAT NEWS

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

## CANAL+ SPORT 5

11.20 **Premier League Preview**
12.00 **Strongman:** PP – Koło 2026
13.00 **Dart:** Czech Darts Open **(live)**
17.15 **Premier League: The Big Interview**
18.00 **Strongman:** PP – Koło 2026
19.00 **Dart:** Czech Darts Open **(live)**
23.20 **Liga+**
0.35 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 169
1.40 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – GKS Katowice
4.10 **Premier League Stories** (2)

## ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Stuttgart – 1. FC Köln
13.55 **Ligue 1 Preview** (3)
14.25 **Inside Serie A** (3)
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: ACF Fiorentina – Torino FC **(live)**
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Napoli **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga francuska: OGC Nice – Le Mans FC **(live)**
22.55 **Ligue 1 Show** (3)
23.35 **Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: RC Lens – FC Lorient

## POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.10 **Poszukiwacze historii**
10.05 **Potęga i mit hitlerowskiego SS**
13.40 **Polowanie na nazistów** – film dokumentalny, Fr. 2007
15.35 **Tajna historia XX wieku**
16.00 **Pociągi**
17.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
20.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
2.00 **Jedziemy na ryby!**
4.00 **Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

9.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
9.30 **Jeździć, obserwować**
10.15 **Moto kombat**
11.00 **Moto Fachury**
11.45 **Wojny samochodowe**
15.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
16.45 **Zawodowi handlarze**
17.30 **Jeździć, obserwować**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Mobilni mechanicy**
20.30 **Zawodowi handlarze**
22.00 **Naprawy nie do naprawy**
23.30 **The Grand Tour 3**
1.30 **Megatransporty**

## TVS

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

## TV TRWAM

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


eprasa.pl 3b0175170c

BOSKA FLORENCE • MERYL STREEP

# Ze śpiewem jej do twarzy

– Gdybym tylko nie zniszczyła swego dziewiczego głosu przez papierosy, picie i rozpustę, byłabym operową diwą – żartuje Meryl Streep.



Przy tylu talentach Meryl Streep bez wątpienia zasługuje na miano aktorki wszech czasów.



Jako roztańczona i rozśpiewana Donna w „Mamma Mia!".



Za rolę Florence Jenkins dostała 20. nominację do Oscara.

Wokół Hollywood



Szczęśliwa fanka Paula McCartneya w teledysku do piosenki „Queenie Eye".

**BOSKA FLORENCE ND 6.09 godz. 23.00 TVP 2**

Miała 12 lat, kiedy rozpoczęła naukę śpiewu operowego. Marzyła jej się kariera śpiewaczki, ale po jednym ze szkolnych przedstawień odkryła, że na scenie może zabłysnąć także jako aktorka. Porzuciła więc lekcje, choć z samego śpiewania nigdy nie zrezygnowała. – Kocham śpiewać i nie przestanę tego robić, zadając tym samym ból mojej nad wyraz cierpliwej rodzinie. Czuję się czwórkową śpiewaczką, na 4 lub 4+. Mam wielki podziw dla wielkich śpiewaków, ale dość wcześnie zorientowałam się, że do nich nie należę – mówi. Ale cieszy ją to, że swój talent wokalny może wykorzystywać w filmach.

## Przebojowy żart

Jeszcze zanim niektórzy oniemieli ze zdziwienia, kiedy zagrała w muzycznym „Mamma Mia!" (2008), śpiewała m.in. w „Silkwood" (1983), „Pocztówkach znad krawędzi" (1990) czy „Ostatniej audycji" (2006). O ofercie roli Donny w musicalu z piosenkami Abby jej agent wspomniał jej przy okazji wymieniania innych „poważnych" ofert. Był przekonany, że Streep uzna to za dobry żart, tymczasem ona z miejsca zakochała się w tym pomyśle. Pamiętała, jak krótko po zamachach z 11 września obejrzała w Nowym Jorku ten broadwayowski musical i jak duże pocieszenie jej wtedy przyniósł. Tak namiętnie ćwiczyła śpiewanie piosenek, że w końcu rodzina miała jej dosyć i kazała jej zamknąć się w szafie! Na planie bawiła się jak dziecko, bonusem było też wyjątkowe towarzystwo m.in. Pierce'a Brosnana i Christine Baranski.

Podobnie entuzjastycznie zareagowała na propozycję zagrania „najgorszej śpiewaczki operowej wszech czasów" – Florence Jenkins. Znała jej historię, dodatkową zachętą była praca z Hugh Grantem. Tym razem jednak śpiew okazał się o wiele trudniejszy. Najpierw nauczyła się prawidłowo wykonywać arie, a potem… zrobiła wszystko, by je zepsuć. – Florence naprawdę podchodziła na poważnie do śpiewania i wszyscy mieli nadzieję, że w końcu jej się uda zaśpiewać dobrze. Niestety, nie udało się. – podsumowuje. Co ciekawe, Meryl wszystko śpiewała na żywo, by wypaść bardziej wiarygodnie. Ten film dał jej jeszcze jedno – możliwość pracy w legendarnym Abbey Road w Londynie, studiu, w którym nagrywali Beatlesi.

## Z idolami u boku

Była ich fanką od zawsze – jako 16-latka oglądała ich w 1965 r. na Shea Stadium w Nowym Jorku. Stała daleko od sceny, ale trzymała transparent: „I Love You Forever, Paul!". 25 lat później została poproszona o to, by wygłosić laudację na cześć swojego idola, kiedy otrzymał Grammy za całokształt działalności. Ten z kolei zaprosił ją w 2013 r. do udziału w teledysku do jego piosenki „Queenie Eye". To wtedy po raz pierwszy odwiedziła Abbey Road. Na wideo śmieje się, klaszcze i tańczy, a jedno z tych ujęć jej agent zamieścił w 2017 r. na jej stronie przy informacji o jej 20. nominacji do Oscara. Ale to niejedyne zetknięcie z muzycznym idolem Streep. Niedawno ogłoszono, że zagra legendarną pieśniarkę folkową Joni Mitchell. I tu też pojawia się nagroda Grammy – w 2022 r. Mitchell została nagrodzona za całokształt, a w wideoprzesłaniu z gratulacjami wystąpiła Meryl. – Nie wiem, jak ty to robisz, ale wiem, że potrzebuję tego jak jedzenia. Wręcz wyśpiewałaś moje życie – powiedziała. Teraz jej się odwdzięczy, grając ją najlepiej, jak potrafi. Czyli doskonale. **EGP**



FOT. Getty Images, Forum, mat. prasowe (2)

©prasa.pl 600175170c

Nowy sezon



Renata przyjmuje gratulacje od mieszkańców Polskiego Pola.



Grażyna jest zachwycona Robertem....

ZARAZ WRACAM

# Spokój przed burzą?

**ZARAZ WRACAM ND 6.09 godz. 16.00 TVP 1**

Po trudnych tygodniach nareszcie przychodzi trochę spokoju. W miasteczku trwa radosny festyn z okazji „Dni Polskiego Pola", podczas którego nowa burmistrz – Renata Sikora (Katarzyna Zielińska) – zapowiada nadejście „nowego, lepszego rozdziału", w tym rewitalizację parku i powstanie lokalnego muzeum. W tym czasie poszukiwana listem gończym Krystyna Filar (Małgorzata Pieczyńska) zastanawia się nad swoim kolejnym krokiem. W końcu... w przebraniu wyrusza na festyn, gdzie rozdaje dzieciom cukierki z napisem „Krystyna". Natomiast podekscytowana Grażyna (Violetta Arlak) robi zdjęcia półnagiemu Robertowi (Konrad Jałowiec)... **HM**

KOBIETA NA KRAŃCU ŚWIATA

# Mroczna Korea

**KOBIETA NA KRAŃCU... ND 6.09 godz. 11.30 TVN**

Martyna Wojciechowska przygląda się Korei Północnej oczami tych, którym udało się z niej uciec. W Seulu poznaje działaczkę na rzecz praw człowieka, Eunju Kim. Jako 9-latka widziała publiczną egzekucję, a po śmierci ojca razem z matką i siostrą przekroczyła granicę z Chinami. Tam wszystkie trzy sprzedano za niespełna 300 dolarów jako niewolnice. Jej droga do wolności trwała dziewięć lat i liczyła 1609 km. Bohaterką odcinka będzie także Gyuri, która uciekła po pandemii, oraz przemytnik pomagający innym wydostać się z kraju. O systemie terroru opowie dr Joanna Hosaniak, Polka od ponad 20 lat dokumentująca łamanie praw człowieka w Korei Płn. **MAM**



W drugim odcinku poznamy historię Eunju Kim.

Nowa edycja



Uczestników ocenią Reni Jusis (w środku) wraz Ewą Ekwą (z l.) i Weroniką Lewandowską.

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027

# Zakręcony odcinek

**SZANSA NA SUKCES ND 6.09 godz. 15.10 TVP 2**

Bohaterką pierwszego odcinka nowej edycji jest Reni Jusis. Artystka, obecna na scenie od blisko 30 lat, ma na koncie 10 albumów i 6 Fryderyków. W styczniu tego roku po długiej przerwie (wychowywała dzieci) wróciła na scenę muzyczną z dwoma singlami zapowiadającymi jej kolejną płytę. W programie Jusis opowie m.in. o kulisach powstania hitu „Zakręcona", napisanego na plaży w Mielnie, a także przytoczy kilka anegdot ze swojej kariery. Zwycięzca odcinka awansuje do finału, którego stawką jest występ w koncercie Debiutów w Opolu. W jury zasiadają Reni Jusis oraz jej przyjaciółki – Weronika Lewandowska i Ewa Ekwa. **EGP**

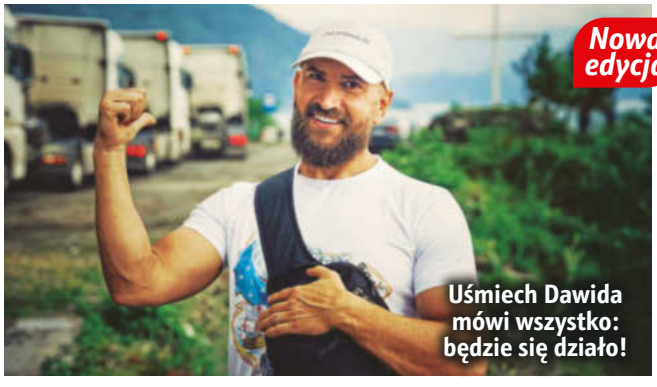
CIĘŻARÓWKĄ PRZEZ PÓŁ ŚWIATA

# Kierunek? Wielka przygoda!

**CIĘŻARÓWKĄ PRZEZ PÓŁ ŚWIATA ND 6.09 godz. 17.15 TVN TURBO**

Po wyprawach przez Stany, Afrykę, Australię, Indie, Malezję i Chile Dawid Andres podnosi poprzeczkę jeszcze wyżej. W nowym sezonie programu wyrusza z Ałmatów w Kazachstanie i zamierza dotrzeć ciężarówką aż do Portugalii, pokonując około 20 tysięcy kilometrów. Trasa wiedzie przez 13 krajów i dwa kontynenty. Po drodze czekają na niego wymagające drogi, granice, lokalne zwyczaje i kompletnie zaskakujące zadania. To najdłuższa i najtrudniejsza wyprawa w jego karierze. Po azjatycko-kaukaskiej egzotyce przyjdzie czas na Europę, gdzie Andres sprawdzi też realia pracy kierowców. Na jego trasie pojawi się również Polska! **ACZ**

Nowa edycja



Uśmiech Dawida mówi wszystko: będzie się działo!

Fot.: TVP (3) Mario Janiszewski/TVN, TVN

eprasa.pl 3b0175170c

## TVP 1

5.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski** (691)
6.55 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
8.30 **Pociąg do Polski** (1) – serial dokumentalny, Polska 2026
9.10 **U Pana Boga w ogródku** (1) – serial komediowy, Polska 2008
10.05 **Komisarz Alex 26** (321) – serial kryminalny, Pol. 2026
11.00 **Święto Dziękczynienia za Plony. Dożynki Jasnogórskie**
13.30 **Między ziemią a niebem** – magazyn
14.00 **Skrót z konferencji Jesień 2026** – reportaż
14.30 **Lalka** (1): Powrót – serial obyczajowy, Polska 1977
Warszawa, rok 1878. Przy Krakowskim Przedmieściu mieści się sklep galanteryjny. Jego właściciel, Stanisław Wokulski, po powrocie do kraju zaczyna dysponować znacznym majątkiem. **90 min**
16.00 **Zaraz wracam 3** (136, 137) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (41): Krzysztof Cugowski – talk-show
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



16.00 OBYCZAJOWY

**Zaraz wracam 3** (136, 137)
Trwają przygotowania do festynu z okazji Dni Polskiego Pola. Nowa burmistrz, Renata Sikora, obiecuje lepszą przyszłość dla gminy. Prywatnie wciąż musi ukrywać bliską relację ze Zbyszkiem. Karolina (Małgorzata Socha, zdj.) celowo prowokuje Jana. **60 min**



20.25 KRYMINALNY

**Gra z Cieniem 2** (14)
Ucieczka więźniarek z Olkusza powoduje zamieszanie w strukturach aparatu bezpieczeństwa. Po opuszczeniu szpitala Kosek podąża za Heleną (Natalia Rybicka, zdj.). **60 min**

## TVP 2

4.40 **Barwy szczęścia** (3389-3391) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1936) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (68) – magazyn kulturalny, Polska 2026
11.45 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Białe Błota – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2027** (1): Reni Jusis – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
16.10 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2026
Program wraca w bardziej widowiskowej odsłonie, z dużą publicznością. Uczestnicy uzupełniają luki w tekstach największych polskich przebojów. Im więcej wyśpiewają, tym więcej wygrywają. **60 min**
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
19.10 **Kocham Cię, Polsko!** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
W drużynie Filipa Gurłacza do rywalizacji staną Rafał Szatan, Krzysztof Czeczot oraz Radosław Pazura. W zespole Michała Koterskiego zobaczymy: Barbarę Kurdej-Szatan, Karolinę Gorczycę i Dorotę Chotecką. Gwiazdy sprawdzą swoją wiedzę z różnych dziedzin. **90 min**



15.10 WIDOWISKO

**Szansa na sukces. Opole 2027** (1)
Bohaterką pierwszego odcinka nowego sezonu jest Reni Jusis (zdj.). Artystka opowie m.in. o kulisach powstania „Zakręconej", napisanej na plaży w Mielnie. Zwycięzca odcinka awansuje do finału, którego stawką jest występ w koncercie Debiutów w Opolu. **60 min**



16.10 ROZRYWKA

**Europa da się lubić – nowe pokolenie** (1)
Sześcioro uczestników z różnych krajów, którzy związali życie z Polską, bierze udział w zabawnych konkurencjach. Prowadzi Katarzyna Zielińska (zdj.). **65 min**

## POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.30 **Nasz nowy dom** (373) – reality show, Polska 2026
Ekipa pod wodzą Elżbiety Romanowskiej wyremontuje budynek w Raciszynie, gdzie mieszka doświadczona przez los rodzina pani Bożeny. W domu panują wszechobecna wilgoć i grzyb. **80 min**
12.50 **Kopciuszek** – baśń filmowa, FILM USA/Wielka Brytania 2015, reż. Kenneth Branagh, wyk. Lily James, Cate Blanchett, Richard Madden, Helena Bonham Carter (patrz obok)
Nominowana do Oscara za kostiumy klasyczna baśń, którą wyreżyserował Kenneth Branagh, znany z takich filmów jak „Thor" i „Morderstwo w Orient Expressie". **145 min**
15.15 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (226) – program rozrywkowy, Polska 2026
Każdy z uczestników będzie musiał nie tylko zaprezentować umiejętności wokalne, lecz również dowieść aktorskiego talentu. W metamorfozach wesprą ich trenerzy. Agnieszka Hekiert pomoże w nauce śpiewu. **135 min**
17.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
Błyskawiczna rywalizacja, dobra zabawa i emocje. Prowadzący Krzysztof Ibisz nadaje grze tempa dzięki swojemu charakterystycznemu stylowi i energii. **80 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Być Gwiazdą** – magazyn kulturalny, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**



12.50 BAŚŃ

**Kopciuszek**
Osierocona Ella (Lily James, zdj.) pozostaje na łasce macochy (Cate Blanchett) i jej córek. Jest traktowana jak służąca. Pewnego dnia spotyka w lesie młodzieńca (Richard Madden), który okazuje się jej bratnią duszą. Dziewczyna nie ma pojęcia, że jest on księciem. **145 min**



19.55 ROZRYWKA

**Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (184)
O Kryształową Kulę walczą m.in. Izabela Kuna i Helena Englert. Show prowadzą Paulina Sykut-Jeżyna oraz Krzysztof Ibisz (oboje na zdj.). **180 min**

REKLAMA




## 20

20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem 2** (14) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 **Rolnik szuka żony 13** (1) – telenowela dokumentalna, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** – program rozrywkowy, Polska 2026
22.45 Zakochana Jedynka: **Matki równoległe** – dramat FILM obyczajowy, Francja/Hiszpania 2021, reż. Pedro Almodóvar, wyk. Penélope Cruz, Milena Smit, Israel Elejalde
1.00 **Dewajtis** (7-ost.) – serial kostiumowy, Polska 2023
1.55 **Jedno życie** – dramat FILM biograficzny, Wielka Brytania 2023, reż. James Hawes
3.55 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz. ▶ 4.45



21.25 TELEN. DOKUM.

**Rolnik szuka żony 13** (1)
Pięcioro uczestników – Justyna, Mariusz, Wiktor, Karol i Łukasz – spróbuje spełnić swoje marzenia o miłości. Jak zwykle wspierać ich będzie prowadząca Marta Manowska (zdj.). **55 min**

20.40 Gwiazdy w akcji: **Siedmiu wspaniałych** FILM – western, USA/Australia 2016, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Chris Pratt, Ethan Hawke, Vincent D'Onofrio (patrz obok)
23.00 **Boska Florence** FILM – film biograficzny, Wielka Brytania/Francja 2016, reż. Stephen Frears, wyk. Meryl Streep, Hugh Grant, Simon Helberg
1.00 **Będziemy mieszkać razem** (1) – serial obyczajowy, Polska 2023, wyk. Bronisław Wrocławski, Aleksandra Konieczna
2.00 **Bezpieczna przystań** FILM – melodramat, USA 2013, reż. Lasse Hallström
3.55 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025 ▶ 4.20



20.40 WESTERN

**Siedmiu wspaniałych**
XIX wiek. Bandyci terroryzują Rose Creek. Oficer Chisolm (Denzel Washington) wraz z Joshem (Chris Pratt, zdj.) oraz innymi najemnikami stają w obronie mieszkańców. **140 min**

19.55 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (184) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 **Raj dla par** – komedia FILM romantyczna, USA 2009, reż. Peter Billingsley, wyk. Vince Vaughn, Jason Bateman, Faizon Love, Jon Favreau (patrz obok)
O miłości małżeńskiej z przymrużeniem oka. Występujący w jednej z ról Vince Vaughn jest również współautorem scenariusza. **140 min**
1.15 **Zostań, jeśli kochasz** FILM – melodramat, USA 2014, reż. R.J. Cutler
3.40 **Świat według Kiepskich** (406): Stan wyjątkowy – serial komediowy, Polska 2013
4.20 **Kabaretowa Ekstraklasa** (108) – program rozrywk., Polska 2017



22.55 KOMEDIA

**Raj dla par**
Kilka par, m.in. Dave (Vince Vaughn, zdj.) i Ronnie (Malin Akerman, zdj.), decyduje się na terapię małżeńską na pięknej pacyficznej wyspie. Wspólnie biorą udział w niekonwencjonalnych sesjach. **140 min**


▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN

DVB T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55 Ukryta prawda** (1467) – serial paradokumentalny, Polska 2023
**6.50 Kuchenne rewolucje** (1) – program rozrywk., Pol. 2026
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
**11.30 Kobieta na krańcu świata** (2) – serial dokumentalny, Polska 2026
Korea Północna pozostaje jednym z najbardziej odizolowanych państw świata. W Seulu Martyna spotyka Eunju Kim, działaczkę praw człowieka, która po śmierci ojca uciekła z kraju z matką i siostrą. **70 min**
**12.40 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
**13.15 Azja Express** (1) – reality show, Polska 2026
**15.00 Faceci od kuchni** FILM – komedia, Francja/Hiszpania 2012, reż. Daniel Cohen, wyk. Jean Reno, Michaël Youn, Raphaëlle Agogué, Julien Boisselier (patrz obok)
Smakowita opowieść z Jeanem Reno, który doskonale sprawdza się w komediach („Goście, goście", „Przyjaciel gangstera", „Raj dla par"). To kolejne dzieło twórcy „Dwóch światów", Daniela Cohena. **105 min**
**16.45 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz** FILM – komedia, Polska 1978, reż. Stanisław Bareja
Dyrektor Krzakowski (Krzysztof Kowalewski) chce poślubić córkę prominenta. Najpierw jednak musi dostać rozwód. Zleca fotografowi Romanowi zrobienie żonie kompromitujących zdjęć. **135 min**
**19.00 Fakty**
**19.30 Sport**
**19.35 Raport US Open** (8) – magazyn sportowy, Polska 2026
**19.40 Pogoda**



**15.00 KOMEDIA**
**Faceci od kuchni**
Mistrz kuchni Alexandre Lagarde (Jean Reno, zdj.) wpada w tarapaty, gdy nowy właściciel prowadzonej przez niego restauracji rewolucjonizuje menu. Wraz z utalentowanym amatorem, Jackym Bonnotem (Michael Youn, zdj.), chcą bronić tradycyjnych francuskich potraw. **105 min**



**19.45 ROZRYWKA**
**MasterChef** (1)
Do jury, w którego skład wchodzi m.in. Magda Gessler (zdj.), dołącza Pascal Brodnicki. Rywalizacja startuje na Małym Rynku w Krakowie, gdzie kandydaci prezentują popisowe dania. **100 min**

## TV PULS

DVB T2

**6.00 Taki jest świat 11** – pr. inform., Polska 2026
**6.25 Kobra – oddział specjalny** (2): Bez tchu – serial sensacyjny, Niemcy 2019
**6.55 Don Matteo: Boski detektyw 15** (15, 16): Uciekinier, część 1; Uciekinier, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026
**9.05 Kurierzy 2** (70, 71) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
**11.15 Wyspa piratów** FILM – film przygodowy, USA/Francja/Włochy 1995, reż. Renny Harlin
Jamajka, XVII w. Sławny pirat ginie z rąk brata. Przed śmiercią wyznaje córce (Geena Davis), że posiada jedną z trzech części mapy prowadzącej do skarbu. Dziewczyna postanawia go odnaleźć. **150 min**
**13.45 Johnny English: Reaktywacja** FILM – komedia przygodowa, Wielka Brytania/USA/Francja 2011, reż. Oliver Parker
Zbliża się wizyta ważnego polityka Chin w Anglii. Pracownicy wywiadu ustalają, że planowany jest zamach na dygnitarza. Agent English (Rowan Atkinson) musi rozpracować konspiracyjną siatkę. **130 min**
**15.55 Zięć prawie idealny** FILM – komedia, Francja/Belgia 2024, reż. Arnaud Lemort
Córka psychoanalityka Bérangera (Christian Clavier) mówi mu, że w końcu znalazła idealnego mężczyznę. Okazuje się nim Damien (Baptiste Lecaplain), jego uciążliwy, lękliwy pacjent. **115 min**
**17.50 Goście, goście** FILM – komedia, Francja 1993, reż. Jean-Marie Poiré, wyk. Jean Reno, Christian Clavier, Valérie Lemercier, Marie-Anne Chazel (patrz obok)



**17.50 KOMEDIA**
**Goście, goście**
Na skutek działań wiedźmy rycerz Godefroy (Jean Reno, zdj.) zabija ojca swojej narzeczonej, Frenegondy. Chce cofnąć się w czasie, by to zmienić, ale błąd czarodzieja powoduje, że razem ze swoim wiernym giermkiem (Christian Clavier, zdj.) zostaje przeniesiony do XX w. **130 min**



**20.00 SENSACYJNY**
**Niezniszczalna**
Agentka CIA Avery (Kate Beckinsale, zdj.) odkrywa, że jej mąż został uprowadzony. By go ocalić, musi wypełnić instrukcje szantażystów, które są równoznaczne ze zdradą kraju. **130 min**

## TVN 7

DVB T2

**5.05 Szkoła** (429) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (20) – program rozrywkowy, USA 2019
**7.00 Nowe Zwariowane Melodie** (38-40) – serial animowany, USA 2018
**7.45 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem** FILM (2-ost.) – film biograficzny, Włochy/Polska/Kanada 2006, reż. Giacomo Battiato
Kolejne lata pontyfikatu Jana Pawła II (Piotr Adamczyk) wypełniają pielgrzymki. Papież poświęca się działalności na rzecz pokoju i szerzeniu idei ekumenizmu. **130 min**
**9.55 Top Model** (1) – reality show, Polska 2026
**11.30 Ukryta prawda** (1520-1522) – serial paradokumentalny, Polska 2023
**14.40 Szpital św. Anny** (55, 56) – serial obyczajowy, Polska 2025
Matka Tomka oferuje Marcie pomoc w schwytaniu prześladowcy. Ratowniczka jest mile zaskoczona. Zosia oraz Filip są gotowi do przeprowadzki do Berlina. Ich plany ulegają zmianie po telefonie w sprawie Kalinki. **125 min**
**16.45 Detektywi** (119): Rodzice – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
**17.50 Maska** – komedia, USA FILM 1994, reż. Chuck Russell
Niezdarny urzędnik bankowy Stanley Ipkiss (Jim Carrey) jest zakochany w Tinie (Cameron Diaz). Za sprawą tajemniczej maski staje się pewnym siebie uwodzicielem, dla którego nie ma rzeczy niemożliwych. Spędza upojną noc w klubie, postanawia również obrabować bank. **130 min**



**16.45 FAB.-DOKUM.**
**Detektywi** (119)
Anna Potaczek (zdj.) i jej koledzy przyjmują zlecenie od 12-letniego Kacpra, którego starsza siostra zaginęła. Wśród podejrzanych o uprowadzenie Angeliki jest chłopak, z którym zaszła w ciążę. Ten twierdzi jednak, że to rodzice dziewczyny ją przetrzymują. **65 min**



**20.00 SENSACYJNY**
**Mission: Impossible – Dead Reckoning**
Hunt (Tom Cruise, zdj.) i jego ekipa trafiają na trop broni opartej na sztucznej inteligencji. Nie mogą dopuścić, by wpadła w niepowołane ręce. **205 min**

REKLAMA




**19.45 MasterChef** (1) – program rozrywk., Pol. (patrz obok)
**21.25 Chłopaki nie płaczą** FILM – komedia kryminalna, Polska 2000, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Cezary Pazura, Wojciech Klata, Michał Milowicz (patrz obok)
**23.30 Sposób na teściową** FILM – komedia romantyczna, Niemcy/USA 2005, reż. Robert Luketic
**1.40 Uwaga!** – mag. reporterów
**2.00 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
**2.35 Klara** (1, 2) – serial komediowy, Polska 2024, wyk. Izabela Kuna, Piotr Adamczyk
**3.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
**4.55 Nauka jazdy 5** (25) – pr. rozrywk., Polska 2022



**21.25 KOM. KRYM.**
**Chłopaki nie płaczą**
Kuba (Maciej Stuhr, zdj.), by pomóc nieśmiałemu koledze, zamawia dziewczyny z agencji towarzyskiej. Przez swoją niefrasobliwość trafia w sam środek mafijnych porachunków. **125 min**

**20.00** Niedziela z gwiazdami: FILM **Niezniszczalna** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2024, reż. Pierre Morel, wyk. Kate Beckinsale, Ray Stevenson, Rupert Friend, Saffron Burrows (patrz obok)
**22.10 Peacemaker** – film FILM sensacyjny, USA 1997, reż. Mimi Leder, wyk. George Clooney, Nicole Kidman, Marcel Iures, Aleksandr Bałujew (patrz obok)
**0.55 Godziny szczytu 3** FILM – komedia sensacyjna, USA/Niemcy 2007, reż. Brett Ratner
**2.50 Dyżur 3** (42) – serial dokum.
**3.30 Taki jest świat 11** – program informacyjny, Pol.
**4.00 Dyżur 3** (31, 32) – serial dokumentalny, Polska 2010
**5.00 Dzielnica strachu 10** (468) – serial krym., Pol. 2025-2026



**22.10 SENSACYJNY**
**Peacemaker**
Ekspertka od broni nuklearnej i oficer wywiadu Devoe (George Clooney, zdj.) próbują odnaleźć skradziony przez terrorystów śmiercionośny ładunek. Od powodzenia ich misji zależy życie wielu ludzi. **165 min**

**20.00 Mission: Impossible – Dead Reckoning** FILM – film sensacyjny, USA 2023, reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise, Rebecca Ferguson, Vanessa Kirby, Indira Varma (patrz obok)
**23.25 Morderstwo w Białym Domu** FILM – film sensacyjny, USA 1997, reż. Dwight H. Little, wyk. Wesley Snipes, Diane Lane, Daniel Benzali, Dennis Miller (patrz obok)
**1.45 Coś jest nie tak z dzieciakami** FILM – horror, USA 2023, reż. Roxanne Benjamin, wyk. Alisha Wainwright
**3.35 Miasta, w których straszy** (7) – serial dokumentalny, USA 2019
**4.30 Fachowcy 2** (2) – serial paradokumentalny, Polska 2018



**23.25 SENSACYJNY**
**Morderstwo w Białym Domu**
W apartamencie prezydenta ginie kobieta. Prowadzący śledztwo Regis (Wesley Snipes, zdj.) podejrzewa głowę państwa lub syna polityka. Wspiera go Nina Chance (Diane Lane, zdj.). **140 min**

## TVP 3

9.55 **Rolnicy** – serial dok., Pol.
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Pol. 2025
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Piłka nożna** – studio **(live)**
15.55 **Piłka nożna** – Mecz Jubileuszowy z okazji 110-lecia Legii Warszawa **(live)**
18.00 **Program lokalny**
21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów** – program informacyjny
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**

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

## TVP POLONIA

11.00 **Święto Dziękczynienia za Plony – Dożynki Jasnogórskie** – religijny
13.30 **Między ziemią a niebem** – magazyn
14.00 **Fajna Polska** – mag.
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Arka – ŁKS **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **Chichot losu** (13-ost.)
18.20 **Kabaretomaniacy**
19.05 **Re_Mind. Chcę to powiedzieć**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (37) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

## TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (210)
6.55 **Dawni budowniczowie. Rzeźbiarze z Wyspy Wielkanocnej** – film dok., Fr./USA 2021
8.05 **Zamki krzyżowców: budowle nie do zdobycia** – film dokum., Francja
9.20 **Galileo** (1206, 1207)
11.30 **Ace Ventura: Zew natury** – kom., USA 1995
13.15 **Reakcja łańcuchowa** – thriller, USA 1996
15.45 **Next** – thriller s.f., USA
17.50 **Uroczysko** (199-202) – serial kryminalny, Polska
20.00 **Wypasiona kuchnia** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2026

## PULS 2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (14) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.55 **Taki jest świat 11** – program informacyjny
7.15 **Aukcja w ciemno 2** (9-11) – serial dokum., USA
8.45 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj** (1-3) – dok.
10.25 **Żandarm i kosmici** – komedia, Francja 1979
12.10 **Żandarm i policjantki** – komedia, Francja 1982
14.30 **Uczeń czarnoksiężnika** – baśń film., Niemcy 2017
16.30 **Zaklęta księżniczka** – baśń film., Czechy 2020
18.45 **Czerwony Kapturek** – baśń film., Niemcy 2012

## TVP ROZRYWKA

9.20 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Tańcząca ze światem – Maroko** (4) – magazyn
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** (11)
11.45 **Postaw na milion**
13.35 **Prywatne życie zwierząt 15** (1) – przyrod.
14.05 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (1) – mag.
14.45 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki** (1)
15.45 **Moje przeboje** (8) – rozr.
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.15 **Szansa na sukces. Opole 2025** (2)
19.20 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (1) – pr. rozr., Pol. 2025

## TTV HD

11.05 **Zakup w ciemno extra 3** (4) – reality show
11.35 **Zakup w ciemno 8** (1)
12.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (1)
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (3) – fab.-dok., Pol.
14.40 **Kochaj albo wróć** (1)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (1) – rozr.
17.10 **Życie na kredycie 9** (1)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 9** (2)
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (1) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 8** (2)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (1)

### PIŁKA NOŻNA



**19.25 Betclic 2. Liga** – mecz: GKS Tychy – Avia **(live)**

Ekipę ze Świdnika czeka w Tychach ciężka przeprawa. Spadkowicz z 1. ligi dobrze zaczął sezon. W pięciu meczach zdobył 11 punktów. **125 min**

### KRYMINALNY



**20.20 Komisarz Alex 23** (293)

Ginie uczestniczka zjazdu absolwentów. Lista podejrzanych jest długa, gdyż kobieta miała opinię bezwzględnej i cynicznej. Kozera i jego współpracownicy wszczynają śledztwo. **55 min**

### KRYMINALNY



**20.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto** (157-160) – Polska 2026

Damian i Olga prowadzą śledztwo w sprawie profanacji zwłok rodziny Rawiczów. Z kaplicy znikają trzy ciała, a przy zmarłej dziewięciolatce sprawca zostawia makabryczne ślady rytuału. **255 min**

### THRILLER



**20.00 Ludojad** – Australia/USA/ Wielka Brytania 2021

Charlie (Aaron Jakubenko, zdj.), Kaz (Katrina Bowden, zdj.) i grupa turystów wyruszają na wycieczkę. Zostają uwięzieni na dryfującej po oceanie tratwie ratunkowej. Zagraża im morski drapieżnik. **115 min**

### TELETURNIEJ



**20.00 Jaka to melodia?**

W grze udział bierze troje zawodników. Ich zadaniem jest rozpoznanie fragmentów utworów i podanie ich tytułów. Za każdą wskazaną piosenkę otrzymują określoną kwotę. **60 min**

### DOKUMENT



**22.00 Down the road 4** (1) – Polska 2026

Monika Hoffman-Piszora (zdj.) razem z grupą młodych ludzi z zespołem Downa odbywa dwudziestodniową wyprawę przez Tajlandię. Przemierzą razem ok. 1200 kilometrów. **60 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów** – program informacyjny
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**

21.15 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
23.15 **Kabaret Letnią Porą** (45) – pr. rozr., Pol. 2021
0.00 **„Twarze w lustrach"**
0.40 **Chichot losu** (13-ost.) – serial obycz., Pol. 2011
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**
2.10 **Zatoka szpiegów 2** (17)

0.20 **STOP Drogówka** – mag.
1.20 **Wyspa kanibali** – dok.
2.30 **Dzieci-żołnierze. Historia niemieckiego obozu jenieckiego w Attichy** – film dok., Fr.
3.50 **Hardkorowy lombard** (53) – serial dokumentalny
4.20 **Cudownych rodziców mam** – cykl felietonów

21.55 **Uniwersalny żołnierz** – thriller s.f., USA 1992
0.00 **Dzielnica strachu 10** (472, 473) – serial krym.
1.55 **Niesamowite!** (23, 24) – serial dokumentalny, Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (258, 259) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (546) – obycz.

21.00 **T jak TEY** – pr. rozrywk.
22.05 **Program rozrywkowy**
22.35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.00 **Kabaret Letnią Porą** (11, 12) – pr. rozr., Polska
4.05 **Do śmiechu!** (10) – rozr., Polska 2024-2026
5.00 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (30) – pr. rozr., Pol. 2025

23.00 **Ciężarówką przez Chile** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
0.00 **Nic do zgłoszenia 6** (1) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 **Lady Gucci: historia czarnej wdowy** – film dokumentalny, Wł. 2020
2.40 **SOS. Ekipy w akcji** (27, 28) – serial paradokumentalny, Polska

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK** **14.40** Przystanek Kultura **15.30** Tym żyje wieś **15.40** Studio niedziela **16.30** Poczytalnia **16.40** Panorama litewska **16.50** Blisko siebie. Magazyn ukraiński **17.05** Tydzień białoruski **17.25** U źródeł wiary **17.55** Kulturalnie mówiąc **18.15** Skarbiec sztuki Lubelszczyzny **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Żyjący Kościół **21.30** Obiektyw

**BYDGOSZCZ** **14.30** Rolnicy **16.00** Eko-opcja **16.15** Harcerskie „czuwaj" **16.30** Agroregion **18.00** Po oklaskach **18.30** Zbliżenia **18.55** A to historia **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

**GDAŃSK** **14.30** Raport gospodarczy **15.30** Wiatrak **16.00** Modrzejewska **17.00** Do brzegu **17.30** Świat nie jest taki zły **18.00** Droga **18.30** Panorama **18.55** Cały ten sport **21.30** Panorama **21.55** Panorama sport **21.58** Pogoda

**KATOWICE** **18.05** Ekonatura **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.14** Gramy dla was **21.30** Aktualności

**KRAKÓW** **14.30** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **14.44** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.06** Bohaterowie małych ojczyzn **21.30** Kronika **21.51** Pogoda w regionie **21.54** Kronika sportowa

**LUBLIN** **14.30** Panorama lubelska **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.30** Panorama lubelska **21.42** Prognoza pogody **21.45** Magazyn sportowy

**ŁÓDŹ** **14.30** Depozyt wiary **18.00** Serial **18.15** Agroexpress **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi

**POZNAŃ** **14.33** Szlakiem Kolberga **15.22** Ewa i jej goście **18.01** Reportaż TVP Poznań **18.13** Reportaż sportowy **18.30** Teleskop **18.50** Opowieści stąd **19.03** Reportaż **21.02** Seans dla każdego **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

**RZESZÓW** **14.30** Odkrywamy Podkarpackie **18.02** Kalejdoskop filmowy **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.54** Pogoda **18.58** Kwartet **21.30** Aktualności

**SZCZECIN** **14.30** Reportaż **18.00** Program publicystyczny **18.30** Kronika **18.50** Pogoda **18.52** Przegląd tygodnia **19.06** Z indeksem w ręku **21.30** Kronika **21.49** Pogoda **21.50** Wokół nas

**WARSZAWA** **14.30** Kościół z bliska **18.00** Tacy byliśmy **18.30** TKW **18.40** Kurier Mazowiecki **18.51** Pogoda **18.54** Wiadomości sportowe **19.03** To był tydzień **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.50** Pogoda **21.53** Wiadomości sportowe

**WROCŁAW** **14.31** Agro-Fakty **18.00** Minutka ze słowem **18.07** Kościoły łaski **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **18.58** Fakty sport **19.03** Magazyn Dolnośląski **21.31** Fakty **21.53** Pogoda **21.56** Poznaj region

## TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 30** (385, 386) – krym., Pol. 2023
10.45 **Czy wiesz, że?** (303) – dok.
11.20 **Na sygnale** (772, 773)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (137)
13.20 **Komisarz Alex 22** (272)
14.15 **Ranczo 8** (97, 98) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 29** (380)
19.20 **Ranczo 6** (77, 78) – obycz.
21.25 **Ranczo 7** (79) – obycz., Pol.
22.20 **Boisko bezdomnych** – film obyczajowy, Pol. 2008
0.35 **Kariera Nikodema Dyzmy** (3, 4) – obycz., Pol.
2.50 **Pogromcy duchów** – komedia s.f., USA 1984
4.45 **Re_Mind. Chcę to powiedzieć** – koncert, Pol.

## TVP KULTURA

11.05 **Kosmos 1999** (28) – s.f.
12.10 **Biała**
13.20 **Program kulturalny**
14.25 **Ostatnia walka Apacza** – western, USA 1954
16.00 **Alternatywy 4** (5) – kom.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.05 **Złoto dezerterów** – kom. wojenna, Polska 1998
20.20 **Pokój z widokiem** – obycz., Wlk. Bryt. 1985
22.25 **Porozmawiajmy szczerze** – magazyn kult.
23.05 **Zniknąć bez śladu** – dok.
0.40 **Slow Light** – anim., Polska
1.00 **Rosół z kaczki** – anim.
1.05 **Portret kobiecy** – anim.
1.15 **Klub Jazzowy** – koncert
2.40 **Słodziak** – dramat obyczajowy, USA 2019
4.25 **Niedziela z...** – pr. kult.

## ANTENA HD

7.20 **Oszukali przeznaczenie. Historie prawdziwe 13** (6-8) – serial dok., Wlk. Bryt.
8.40 **Celnicy** (8) – dok., Wlk. Bryt.
9.10 **Władimir Putin – Wróg numer jeden?** – film dok.
11.05 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
12.05 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (2) – program rozrywkowy
13.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (1-4) – serial kryminalny, Fr.
17.55 **77 TV 6** (2) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 5** (3) – pr. rozr., Polska
20.00 **Unforgettable** (1-4)
0.45 **Dziewczyna z piwnicy** – thriller, USA 2021
2.30 **Władimir Putin – Wróg numer jeden?** – film dok.

## TV 6

6.00 **Cobra Kai** (3) – serial przyg.
6.30 **Columbo** (41, 42) – krym.
10.05 **Poirot** (7, 8) – serial krym.
12.30 **Kupiliśmy zoo**
FILM – komediodramat, USA 2011, reż. Cameron Crowe
15.00 **Policjantki i Policjanci** (265-267) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (5, 6) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (187, 188) – serial kryminalny, USA 2010
22.00 **Kości** (163, 164) – serial kryminalny, USA 2013
23.55 **Zasady walki** – dramat
FILM sensacyjny, USA/Kan. 2000
2.25 **Kochane pieniądze** (71-73) – serial paradokum.
5.30 **SuperLudzie Extra** – mag.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

8.35 **Śmierć z dala od palm 2** (5) – serial krym., Wlk. Bryt.
9.50 **Sanditon 3** (3, 4) – kostium.
11.45 **Duchy 5** (1-3) – serial kom.
13.35 **Morderstwa w Midsomer 4** (5-8)
17.50 **Z pamiętnika położnej 11** (2) – obycz.
18.55 **Detektyw z Chelsea 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/USA 2024
19.55 **Śmierć pod palmami 8** (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **W cieniu podejrzeń** (5)
22.10 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (4, 5) – serial kryminalny
0.30 **Annika** (5) – serial krym.
1.30 **W cieniu podejrzeń** (5)

## ROMANCE TV

13.20 **Wieśniaczki – możemy inaczej!** – komedia, Niemcy 2023
15.15 **Joachim Vernau: Jezioro Düster** – film kryminalny, Niemcy 2023
17.05 **Katie Fforde: Milczenie mężczyzn** – melodramat, Niemcy/USA 2016
19.00 **Falk** (2) – serial komediowy, Niemcy 2017-2020
20.00 **Doktor Maiwald** (1) – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 2026
21.55 **Rejs ku szczęściu** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2022, reż. Laura Thies
23.50 **Bella Amore** – komedia, Niemcy 2014

## COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 3** (4-8)
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 5** (14-24) – kom.
13.05 **Teoria wielkiego podrywu 6** (1) – serial komediowy, USA 2012-2013
13.30 **Przyjaciele 7** (12-22)
19.00 **Duchy** (1, 2) – serial fantasy
20.00 **Rodzina Addamsów** – czarna komedia, USA 1991
22.05 **The Office PL 3** (9, 10) – serial komediowy
23.15 **Comedy Club 7** (4) – rozr.
0.00 **Miasteczko South Park 7** (11-14)
2.00 **Pracoholicy 3** (5-8) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (7-10) – program rozrywk.

## TVN FABUŁA

7.25 **Lekarze 2** (4-7) – obycz.
11.25 **Motywy filmowe** – mag.
11.40 **Elf** – film familijny, USA
FILM 2003, reż. Jon Favreau
13.45 **Znów mam 17 lat**
FILM – komedia, USA 2009
15.55 **Wredne dziewczyny**
FILM – komedia, USA/Kan. 2004
18.00 **Jak w niebie** – komedia
FILM romantyczna, USA 2005
20.00 **Kac Vegas 3** – komedia,
FILM USA 2013, reż. Todd Phillips
22.15 **Elvis** – dramat biograficzny,
FILM USA/Australia 2022
1.35 **Tożsamość** – thriller, Wlk.
FILM Bryt./Niem./Francja 2011
3.50 **Dziewczyny z Hollywood 3** (10) – rozr.
4.05 **Ukryta prawda** (1359)



eprasa.pl 3b0175170c

## STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 6** (13-15) – krym., Austria/Niemcy
9.00 **Komisarz Rex 7** (1) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2003, wyk. Alexander Pschill, Elke Winkens
10.00 **Hudson i Rex 8** (6-8) – serial kryminalny, Kan.
13.00 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (2) – serial kryminalny, Austria/Niem.
15.05 **Flintstonowie** FILM – komedia, USA 1994, wyk. John Goodman, Kyle MacLachlan
17.00 **Apollo 13** – dramat FILM katastroficzny, USA 1995, wyk. Tom Hanks, Bill Paxton, Ed Harris

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (189) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (190) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (947-951) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (191) – serial paradokumentalny
15.00 **Wypasiona kuchnia** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2026
15.10 **Więzienie kobiet** (110-113) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (362) – reality show, Pol. 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (3, 4) – serial paradokumentalny

## TVP SERIALE

5.45 **Na sygnale** (909) – serial fab.-dokum., Polska 2026
6.20 **Czarne chmury** (4) – serial przyg., Pol. 1973
7.15 **Na sygnale** (910-914)
10.05 **Stawka większa niż życie** (1) – serial wojenny, Polska 1967
11.10 **Czterej pancerni i pies** (11, 12) – serial wojenny
13.30 **Ojciec Mateusz 33** (424, 425) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 26** (321) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo 2** (15) – serial obyczajowy, Pol. 2007
17.30 **Czterej pancerni i pies** (13, 14) – serial wojenny
19.50 **Ojciec Mateusz 35** (450) – serial kryminalny, Polska

## KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 2** (5, 6) – program rozrywk., 2023
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.20 **Reksio** (6, 11) – anim.
8.45 **Miś Kudłatek** (3, 4) – serial animowany, 1971
9.05 **Do przerwy 0:1** (3, 4) – serial obyczajowy, 1969
10.30 **Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024
10.45 **Chłopi** (1, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1973, wyk. Władysław Hańcza
14.40 **Znachor** – dramat FILM obyczajowy, 1981
17.40 **Mała wielka miłość** FILM – komedia romantyczna, 2008, wyk. Agnieszka Grochowska

## AXN

6.05 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
8.10 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2021-2022
10.05 **Rekrut 5** (6-10) – serial kryminalny, USA 2022-2023
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (21, 22) – serial kryminalny, USA/Kanada 2014
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (1-3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2014-2015

## CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Orzełek Iggy** – film FILM anim., Polska/USA 2025
7.40 **Zwierzaki na ratunek** FILM – anim., Kanada/USA 2024
9.05 **Wicked** – musical, USA/ FILM Kanada/Islandia 2024, wyk. Cynthia Erivo
11.45 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
13.25 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024, wyk. June Squibb
15.00 **Ultimatum Bourne'a** FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy 2007
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**

### DRAMAT KRYMINALNY



20.00 **Missisipi w ogniu** – USA FILM 1988, reż. Alan Parker

Rok 1964, miasteczko Meridian. Agenci FBI Alan Ward (Willem Dafoe, zdj.) i Rupert Anderson (Gene Hackman, zdj.) próbują przełamać zmowę milczenia dotyczącą zbrodni na tle rasowym. **160 min**

22.40 **Millennium: Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet** – dramat krym., Szwecja/Dania/Niemcy 2009
1.50 **Mistyfikacja** – dramat FILM kryminalny, Polska 2010, wyk. Maciej Stuhr
4.25 **Supermarket** FILM – thriller, Polska 2012, wyk. Mikołaj Roznerski

### BIOGRAFICZNY



20.10 **Kapitan Phillips** – USA FILM 2013, reż. Paul Greengrass

U wybrzeży Somalii piraci przejmują kontrolę nad statkiem towarowym. Dowódca jednostki, Richard Phillips (Tom Hanks, zdj.), naraża życie, żeby zapewnić bezpieczeństwo załodze. **165 min**

22.55 **Natręt** – thriller, FILM USA/Kanada 2019
1.00 **Komisarz Mama** (13) – serial kryminalny, Polska
2.10 **Wydarzenia**
3.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
3.35 **Oblicza Ameryki** – mag.
4.00 **Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (2)
4.45 **SuperLudzie** (17) – dok.

### KRYMINALNY



20.45 **Ojciec Mateusz 33** (426, 427) – Polska 2025

Pączek dostaje pracę w cukierni. Ma przygotować swoje popisowe wypieki. Nazajutrz policja otrzymuje zgłoszenie o przechowywanych w lokalu narkotykach. W śledztwo angażuje się ksiądz. **115 min**

22.40 **Ranczo 2** (16, 17) – obycz.
0.35 **Rodzinka.pl** (312, 313) – serial kom., Polska 2026
1.45 **Korona królów. Jagiellonowie** (27, 28) – telenowela hist., Polska
2.45 **Krucjata. Prawo serii** (3) – serial kryminalny, Pol.
3.40 **Londyńczycy** (11)
4.40 **Dom pod Dwoma Orłami** (6) – obycz., Pol.

### DRAMAT PRZYGODOWY



20.00 **Niepokonani** – USA/ FILM Polska/ZEA 2010

Syberia, 1940 rok. Młody polski oficer Janusz trafia do sowieckiego łagru. Wraz ze współwięźniami, m.in. Smithem (Ed Harris, zdj.), ucieka z obozu. Grupa zbiegów wyrusza do Indii. **165 min**

22.45 **Mniejsze zło** – film FILM obyczajowy, 2009, wyk. Lesław Żurek, Janusz Gajos
1.00 **Jestem mordercą** FILM – thriller, 2016, wyk. Mirosław Haniszewski, Arkadiusz Jakubik
3.40 **Tajemnica Westerplatte** – film wojenny, FILM Polska/Litwa 2013

### KOMEDIA SF



20.00 **Pogromcy duchów** – USA 1984 FILM

Przyjaciele Peter, Raymond i Egon (Harold Ramis, zdj.) zakładają firmę specjalizującą się w zwalczaniu duchów. Gdy Nowy Jork opanowuje sumeryjski bóg, pogromcy ruszają do akcji. **135 min**

22.15 **Pogromcy duchów 2** FILM – komedia s.f., USA 1989
0.15 **Złe mamuśki 2: Jak przetrwać święta** FILM – kom., USA/Chiny 2017
2.25 **Zombieland: Kulki** FILM **w łeb** – horror komediowy, USA 2019
4.30 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (2) – serial kryminalny
5.15 **Blok promocyjny AXN**

### PIŁKA NOŻNA



17.25 **PKO BP Ekstraklasa:** Lech – Raków **(live)**

Mistrz Polski kontra zespół, który jest największym rozczarowaniem początku ligowego sezonu. W poprzednim starciu tych ekip Lech pokonał Raków 4:3. **130 min**

19.35 **Liga+ Extra** – mag.
21.30 **Skok na milion** PREMIERA FILM – komedia, Francja/Belgia 2025, wyk. Christian Clavier, Rayane Bensetti
23.00 **Niewypowiedziana wojna 2** (3) – serial sens.
23.50 **Dziedzictwo Bourne'a** FILM – film sens., USA 2012

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

## 13 ULICA

6.00 **Balthazar 5** (3) – krym., Fr.
7.00 **Morderstwo na Markizach** – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
9.00 **Bez śladu** (12-14) – krym.
11.55 **Kasandra 2** (1-3) – krym.
18.00 **Niewidomy detektyw** (13) – krym., Niemcy/Austria
20.00 **Morderstwo w Pointe du Raz** – film kryminalny, Francja 2020
22.00 **Morderstwa w La Ciotat** FILM – thriller, Francja 2016
0.00 **Morderstwo na Archipelagu Frioul** – film kryminalny, Fr. 2021
2.10 **Zabójstwo w Lourdes** FILM – film kryminalny, Fr. 2021
4.15 **Morderstwa w Lille (Ciche zbrodnie)** FILM – film kryminalny, Francja 2017

## POLSAT FILM

8.00 **Sąsiedzi** (5) – anim.
8.10 **Był sobie człowiek** (21-24) – serial animowany
10.40 **Smerfy: Legenda Smerfnej Doliny** – anim.
11.00 **Jak wytresować smoka 3** FILM – film animowany, USA/Japonia 2019
13.20 **Powrót do przyszłości** FILM – komedia s.f., USA 1985
15.35 **Szklana pułapka** FILM – film sensacyjny, USA 1988
18.20 **Rycerz króla Artura** FILM – film przygodowy, USA 1995
21.00 **Patriota** – dramat hist., FILM USA/Niemcy 2000
0.30 **Agentka** – komedia, USA FILM 2015, wyk. Melissa McCarthy, Jason Statham
2.55 **Gliniarze** (653, 654)
4.55 **Na ratunek 112** (921, 922)

## HBO

10.30 **Jane Eyre** – melodramat, FILM Wielka Brytania/USA 2011
12.30 **Najlepiej, jak potrafisz** FILM – komediodramat, USA 2025
14.15 **Akademia pana Kleksa 2** FILM – film familijny, Polska 2024
16.15 **Nasz syn** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
17.55 **Kaskader** – komedia FILM sensacyjna, USA 2024
20.00 **Dom dobry** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
21.45 **Mortal Kombat** – film FILM sensacyjny, USA 2021
23.30 **Mortal Kombat 2** – film FILM sensacyjny, USA 2026
1.30 **Karate Kid: Legendy** FILM – film przyg., USA/Kan. 2025
3.00 **Latarnie** (4) – s.f., USA 2026
4.05 **Abigail** – horror, FILM USA/Irlandia 2024

## WARNER TV

8.45 **Seks w wielkim mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
11.45 **Rodzinne rewolucje** FILM – komedia, USA 2014
14.05 **Superman 2: Wersja reżyserska Richarda Donnera** FILM – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
17.05 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
20.00 **Słaby punkt** – thriller, FILM USA/Niemcy 2007
22.10 **Mad Max 2: Wojownik szos** FILM – film s.f., Australia 1981, wyk. Mel Gibson
0.10 **Wywiad z wampirem** FILM – horror, USA 1994
1.05 **Bez mojej zgody** – dramat FILM obyczajowy, USA 2009
2.25 **Wrogie niebo 4** (9, 10)

## ALE KINO+

7.00 **Pan Tadeusz** – film FILM kostium., Pol./Francja 1999
9.55 **Nicolas Cage: Szalony geniusz Hollywoodu**
11.10 **Niebo Montany** – film FILM obyczajowy, USA 2007
13.10 **Shalako** – western, Wielka FILM Brytania/RFN 1968
15.25 **Pokuta** – melodram., Wlk. FILM Bryt./Francja/USA 2007
17.50 **Ostatnie wielkie dzieło** FILM – dramat obycz., USA 2019
20.10 **Patience 2** (1, 2) – krym.
22.25 **Krawiec z Panamy** – dra- FILM mat sens., USA/Irl. 2001
0.45 **Ryzykowny napad** FILM – thriller, Hiszpania 2025
2.45 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (1)
3.45 **Moje stare** – krótkometr.
4.10 **Cudownie ocalony** FILM – komedia obycz., Pol. 2004

## CANAL+ FILM

12.30 **Zmiennokształtni 2** – film FILM familijny, Niemcy 2026
14.10 **Balony** – film krótkometr.
14.40 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
16.20 **W pamięci** – krótkometraż.
16.35 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
18.05 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **3000 metrów nad ziemią** – thriller, USA 2024
21.30 **Aftermath** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Dylan Sprouse
23.05 **Piła 3D** – horror, Kanada/ FILM USA 2010, wyk. Tobin Bell
0.35 **Wrooklyn Zoo** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024

## SCI FI

6.00 **Medium 4** (16) – krym.
6.55 **Medium 5** (1-4) – krym.
10.40 **Przygody Merlina 4** (7-11) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
15.40 **Szkoła czarownic** FILM – horror, USA 1996, wyk. Fairuza Balk, Neve Campbell
17.45 **Szkoła czarownic: Dziedzictwo** FILM – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
19.45 **Nadchodzący** – thriller, FILM Serbia/USA 2018, wyk. Aaron McCusker
21.40 **Tożsamość** – thriller, USA FILM 2003, wyk. John Cusack
23.35 **Adam** – thriller, USA/ FILM Kanada 2004
1.45 **Bibliotekarze** (1-4) – serial przygodowy, USA 2014

## PARAMOUNT NETWORK

10.55 **Przypadkowa dziewczyna** FILM – kom. romant., USA/ Wielka Brytania 1998
13.00 **Poszukiwacze zaginionej Arki** FILM – film przygodowy, USA 1981
15.30 **Czy to ty, czy to ja?** FILM – film familijny, USA 1995
17.50 **Sonic. Szybki jak błyskawica** FILM – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
20.00 **Zaginione miasto** FILM – film przygodowy, USA 2022, wyk. Sandra Bullock
22.25 **Gorączka** FILM – film sensacyjny, USA 1995, wyk. Al Pacino, Robert De Niro
1.55 **Krzyk** – horror, USA 1996, FILM wyk. Drew Barrymore

## FX

5.50 **Agenci NCIS** (23, 24)
7.40 **Agenci NCIS 10** (1) – sens.
8.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
10.25 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (2, 3)
12.15 **Z archiwum X** (13, 14) – s.f.
14.05 **The Hunting Party** (7)
14.55 **Spider-Man 2** – film FILM przygodowy, USA 2004
17.25 **Szklana pułapka** – film FILM sensacyjny, USA 1988
20.00 **The Mandalorian** (3, 4)
21.45 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
23.35 **Anakonda** – thriller, USA/ FILM Brazylia/Peru 1997
1.20 **Obcy: Ziemia** (1, 2) – s.f.
3.55 **Zabójcze umysły** (4)

## FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu** (14-18)
10.50 **Beethoven** – komedia, FILM USA 1992
12.45 **Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos** – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
14.45 **Hulk** – dramat s.f., USA FILM 2003, wyk. Eric Bana
17.40 **Iluzja** – thriller, Francja/USA FILM 2013, wyk. Jesse Eisenberg
20.00 **Vera 5** (2) – krym., Wlk. Bryt.
22.00 **Atomic Blonde** – thriller, FILM Niemcy/Szwecja/USA 2017
0.30 **Patriota** – film FILM sensacyjny, USA 1998
2.30 **Arena** – thriller, USA 2011, FILM wyk. Samuel L. Jackson
4.40 **Bonanza** – serial obycz.

## CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (3-5) – anime, Jap.
11.20 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (8) – serial dok.
12.05 **Premierowa jazda** – mag.
12.30 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (5, 6) – dok., Niem.
14.30 **Naruto 5** (6-8) – anime, Jap.
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.20 **Dzikie oblicze Japonii** (1, 2) – serial dok., Jap. 2025
18.10 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
20.00 **Spirala kłamstw** (3, 4)
22.00 **Moloch** (1-3) – sens.
1.35 **Polityka** (3, 4) – obycz., Pol.
3.05 **Algorytm miłości** (6-10)

## CANAL+ 360

12.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – GKS Katowice
14.50 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
16.00 **Na krawędzi możliwości** (5, 6) – serial dokumentalny
17.00 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (6) – serial dok.
18.00 **Koleją przez świat 3** (2)
19.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (5) – dok.
20.00 **Neymar: brazylijski numer jeden** – film dok.
21.00 **Eksperyment: Odsiadka** (3) – reality show, Pol. 2025
22.10 **Prawo ojca** – dramat FILM sensacyjny, Polska 1999
0.35 **Ja, kapitan** (6) – dok., Pol.

# NIEDZIELA 6 września

WSCH. SŁ. 06.04 | ZACH. SŁ. 19.20 | Imieniny: Albina, Beaty, Bogdany

TeleTydzień

## TLC

9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 4:** Plotki z Hailey 1
10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
11.00 **Miłość za granicą**
12.00 **Wielkie lato małych ludzi** (9) – reality show
13.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
14.00 **Jay i Pamela 2** (4)
15.00 **Włoskie zdrady** (37, 38)
16.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** (7, 8) – pr. rozr., USA 2025
20.00 **Wielkie lato małych ludzi** (9) – reality show



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (16)
23.00 **Ekstremalne choroby**
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Wielkie lato małych ludzi** (9) – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12** (16)
4.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
5.00 **Salon sukien ślubnych**

## POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (16)
7.05 **Demakijaż** (119) – rozr.
7.35 **Wypasiona kuchnia**
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (133) – reality show
9.00 **Rolniczki** (5, 6) – dok.
11.00 **Działkowcy** (14)
12.00 **Bogaty dom – biedny dom** (134, 135)
14.00 **Nasz nowy dom** (259)
15.05 **Demakijaż** (213) – rozr.
15.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (46)
17.00 **Bogaty dom – biedny dom** (136) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (260, 261) – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (43) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (212)
22.00 **Kolacja w ciemno** (96)
23.00 **Gry małżeńskie** (154, 155) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (62-65) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (113-115) – serial paradokumentalny, Pol.

## TVN STYLE

5.25 **Pary młode ponad miarę** (5) – rozr., Pol. 2020
6.20 **Projekt City** (6) – pr. rozr.
6.50 **Zgłoś remont 11** (6)
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Ostre cięcie 12** (6) – rozr.
12.30 **Babski biznes** (6) – rozr.
13.30 **Jestem z Polski 16** (31, 32, 35) – serial dok.
16.35 **Bitwa o gości** (6) – reality show, Pol. 2025
17.35 **Do zobaczenia 2** (7) – magazyn poradnikowy
18.10 **Ugotowani w parach** (10) – reality show, Polska
19.10 **Kuchenne rewolucje** (13, 3) – pr. rozrywk., Pol.



21.05 **Ostre cięcie 12** (6) – rozr.
22.10 **Kobieta na krańcu świata** (1) – serial dok.
23.10 **Azja Express** (1) – reality show, Polska 2026
0.55 **No to lecę!** (1) – pr. rozr.
1.55 **Małe światy według Marzeny Rogalskiej 2**
2.35 **Zrób coś z tym dzieckiem** (4, 5) – mag.

## DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Być jak Da Vinci**
9.00 **Złomowisko PL 5** (5, 6)
11.00 **Poza cywilizacją** (7)
12.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (6)
13.00 **Ciężarówką przez Route 66** (4)
14.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy**
**Dodge 5:** Czterdzieści dni
15.00 **Złoto drwali:** Droga do Devil's Chute
16.00 **Zawodowcy** (7)
17.00 **Nic do zgłoszenia** (3)
18.00 **Od samochodu do domu 3** (2)
19.00 **Awantura o furę**



20.00 **Złoto drwali**
21.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy**
**Dodge 5:** Czterdzieści dni
22.00 **W oku cyklonu** (1)
23.00 **Awantura o furę**
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (2)
2.00 **Królowie asfaltu** (12)

## TVP HISTORIA

12.30 **Odkryć tajemnicę**
13.25 **Najwspanialsze góry Afryki** (3) – cykl dokum.
14.25 **Film dokumentalny**
14.40 **Jutro idziemy do kina**
FILM – dramat obycz., Pol. 2007
16.30 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (1)
17.30 **Sława i chwała** (6) – serial historyczny, Polska
18.30 **Ex Libris** – magazyn
19.00 **Nieznana wojna na Północy** (4) – dok.
20.00 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (9)
20.55 **Polskie 100 lat**



21.30 **Dom pod Dwoma Orłami** (1) – obycz., Pol. 2021
22.30 **Umarłem, aby żyć** – film
FILM wojenny, Polska 1984, wyk. Andrzej Grabarczyk
0.15 **303** – film dok., Pol. 2016
1.25 **Sława i chwała** (6) – serial historyczny, Polska
2.25 **Boża podszewka** (1, 2) – serial obycz., Pol. 1997

## FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (59) – serial kryminalny, Polska
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (25, 26) – serial dokum.
9.00 **Działkowcy** (6, 7)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (10-14) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (22)
15.00 **Przygody poszukiwaczy złota 2** (5, 6) – dok.
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (33-36) – serial dok., Pol.
21.00 **Wioski wieoszczki** (1) – serial dokum., Pol. 2024



22.00 Premiera: **Ameryka Trumpa – od kontroli granicznych do cięć budżetowych** – film dok.
23.00 **Najsłynniejsze napady** (6) – serial dokumentalny
0.00 **UFO. Zaginione dowody** (2) – serial dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (6-9)
5.00 **Kołowrotek** (8, 9) – mag.

## METRO

5.35 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** – pr. rozr., Polska
6.30 **Gorączka złota 12** – dok.
8.15 **Klan z Alaski** – serial dokum.
9.15 **The Floor** – teleturniej, Pol.
10.45 **Kroniki Spiderwick**
FILM – film fantasy, USA 2008
12.45 **Twarzą w twarz** (1) – sens.
13.50 **Diagnoza 3** (10, 11) – obycz.
15.50 **Belle Epoque** (1, 2) – krym.
17.50 **Kryminalni** (1, 2) – krym.
20.00 **Wallander** (1) – serial krym.
22.05 **Chyłka – Zaginięcie** (1, 2)
0.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.00 **Szpital** (869) – paradok., Pol.
2.00 **Szkoła** (622) – paradok., Pol.
3.00 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.00 **Szpital** (865) – paradok., Pol.

## ZOOM

8.30 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
13.55 **Stawka większa niż życie** (11, 12) – serial wojenny, Pol.
16.40 **Kogel-mogel** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1988
18.50 **Jaś Fasola** (13, 14, 1) – kom.
20.40 **Wyścig** – film biograf., USA/
FILM Niemcy/Wielka Brytania 2013
23.00 **Magia nagości. Najlepsze momenty** – rozr., Wlk. Bryt.
0.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
1.05 **Magia nagości. Finlandia**
1.50 **Kabaretowe przeboje 3**
3.55 **Kabaretowe przeboje**

## FOOD NETWORK

9.55 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy
12.10 **Wiem, co jem** – mag.
12.45 **Kasia Bosacka cudnie chudnie** – film dokumentalny
13.45 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.50 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
17.00 **Odkrycia Magdy Gessler**
17.35 **Magda gotuje internet**
18.10 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.40 **Posiekani** – teleturniej kulin.
20.40 **Pojedynek na grille**
21.45 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.50 **Wielki zjazd rodzinny** (1) – film dokumentalny, USA
23.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
1.55 **Makaron, ogród i fantazja**

## DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak działa wszechświat?**
8.00 **Podziemne sekrety**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
14.00 **Czy jest z nami inżynier?**
16.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Megaprojekty generała Franco** – serial dokum.
21.00 **Wyprawa w nieznane 9**
22.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
0.00 **Jak działa wszechświat?**
2.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
4.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Eva Zu Beck: Przekroczyć granice**
12.55 **Odkopać historię**
13.55 **Wielkie konstrukcje: Sagrada Familia** – film dok.
15.00 **Burzliwa historia Tudorów:** Maria I Stuart
16.00 **Grecja: Miejsce pełne tajemnic**
17.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką**
19.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
19.55 **Bitwa o Księżyc: Od Sputnika po Apollo** (2)
21.00 **Katastrofy pod lupą**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**

## BBC EARTH

10.00 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
11.00 **Dzika Wielka Brytania**
12.10 **David Attenborough i cuda natury 4** – serial dok.
12.45 **W okowach mrozu 4** – dok.
13.45 **Przez dziką Amazonię** (1)
14.45 **Dzika Francja** – serial dok.
16.55 **Życie na pustkowiu 3**
18.45 **Miłosne rozgrywki zwierząt** – serial przyrod.
19.45 **Najwspanialsze rzeki świata** (3) – film dokum.
20.50 **Dzika Wielka Brytania**
21.55 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
22.55 **Przyszłość natury** – dok.
0.05 **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.

## WP

11.05 **Pogoda**
11.15 **Pogromca tajemnic** – dok.
12.10 **Sekrety tajnych stowarzyszeń** – serial dok.
13.10 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver:** Tracey and Rob
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
15.05 **Strażacy z sąsiedztwa**
16.00 **Policjanci w akcji 2** (1)
17.00 **Pogoda**
17.05 **Policjanci z sąsiedztwa 3**
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**

## NOWA TV

6.15 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (574) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (19, 20) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (1-9)
14.00 **Kabaretowa Ekstraklasa**
16.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
18.00 **Kabaret na dobry wieczór. Paranienormalni Show**
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (116-119) – paradok.
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

12.05 **Polowanie na ogród 9**
12.40 **Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
13.45 **Letnia chata na lata 12**
15.45 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
16.45 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
17.40 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
18.40 **Zgłoś remont** – pr. rozrywk.
19.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów** – program rozrywkowy
20.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2** – program rozrywkowy
21.20 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
22.20 **Dorota inspiruje 3**

## TRAVEL CHANNEL

6.00 **Tajemnice mrocznych wód** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem** – reality show
10.15 **Azja Express** – reality show
11.50 **Baseny z rozmachem**
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Pomocy! W moim domu straszy** (8, 9) – serial grozy
23.20 **Sukces nie zna granic** – serial dokumentalny
1.20 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
5.25 **Człowiek kontra jedzenie**

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Sardynia: kamienna arka**
14.00 **Afrykańska rzeka widmo**
15.00 **Hipopotamy z Gabonu: nietypowi surferzy** – dok.
16.00 **Dziki Wietnam**
17.00 **Królowe świata zwierząt**
18.00 **Oko w oko z dziką naturą**
19.00 **Wyzwania natury**
20.00 **Europa z powietrza:** Alpy
21.00 **Drapieżnik kontra ofiara**
22.00 **Dzikie królestwo Chin**
23.00 **Amazonia** (3) – film dokum.
0.00 **Największe na świecie ostronosy** – film dok., USA
1.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Żółwia moc
2.00 **Afrykańska rzeka widmo**

## POLSAT VIASAT HISTORY

6.05 **Starożytna apokalipsa**
11.25 **Majowie: wojna pięciu królestw**
15.35 **Wojna światowa: 1914-1945**
18.50 **Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk** (1/2, 2-ost.) – dok.
21.00 **Kuba Rozpruwacz: krwawe szpalty** (1-3) – serial kryminalny
23.50 **Podziemna armia** – dok.
1.45 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
4.25 **Wiolonczelistka z Auschwitz** – film dokum.
5.55 **1776: niepodległość USA:** Nie zapomnijmy o paniach – serial dokumentalny

## CANAL+ KUCHNIA

13.40 **Podróż przez smaki Chin 2**
14.35 **James Martin: hiszpańska przygoda** – serial dokum.
15.25 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
16.20 **Włoska uczta** – serial dok.
17.20 **U sąsiadów w kuchni 15**
18.25 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
19.25 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
19.50 **Dzień dobry, śniadanie**
20.45 **M jak mięso** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
22.55 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**

## CANAL+ DOMO HD

14.05 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
15.15 **Luksusowa ucieczka 8**
16.15 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
17.15 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
18.10 **Mam zamek 3** – serial dok.
18.35 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.05 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**
21.55 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
22.50 **Mały metraż w wielkim stylu 2** – serial dokumentalny

## SUPER POLSAT

13.15 **Uncharted** – film
FILM przygodowy, USA/Hiszp. 2022
15.45 **Pogromcy duchów.**
FILM **Dziedzictwo** – komedia s.f., USA/Kanada 2021
18.25 **Świat według Kiepskich** (586) – serial komediowy, Pol.
18.55 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Bez litości 3. Ostatni**
FILM **rozdział** – thriller, USA/Włochy 2023
23.15 **Sisu** – dramat wojenny,
FILM Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022
1.05 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (8) – serial kom.

## TVP KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Kwiaty na warsztat 5**
13.00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
14.00 **Rodzinka.pl** (182, 183)
15.00 **Podróże Małej i Dużej 7**
15.30 **Ojciec Mateusz 10**
17.20 **Tajwan. Niewidzialny naród** – dok., Tajwan/USA
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (356)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (337)
21.30 **Karol, władca Hiszpanii**
23.25 **Operacja Mincemeat**
FILM – wojenny, Wlk. Bryt. 2021

## PLANETE+

11.25 **Krajobrazy świata** – dok.
12.30 **Tajemniczy świat grzybów** – film dokum.
13.40 **Świat według termitów**
14.45 **Najdziksze ostępy Europy**
16.50 **Targowiska świata**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2**
19.40 **Felix Kersten. Zagadka III Rzeszy** (1) – film dokum.
20.50 **Mia Farrow. Cienie sławy**
22.00 **Śmierć na Cyprze** – dok.
23.10 **Morderca i jego pisarz**
0.15 **Teodor Herzl – człowiek, który wymyślił Izrael**

## TVP DOKUMENT

13.40 **Tacy byliśmy**
14.10 **Dzikie korytarze**
15.05 **Dzika Argentyna** (3) – dok.
16.05 **W głąb wszechświata: zagadki kosmosu**
17.05 **Ukryte oblicze:** Azerbejdżan
18.00 **Sanatorium miłości 2**
18.55 **Kim Novak – buntowniczka z Hollywood** – film dok.
20.00 **Trzy minuty zawieszone w czasie** – film dokum.
21.20 **Cafe dancing, czyli muzyka rozrywkowa dwudziestolecia międzywojennego** – dok.
22.25 **Tamte lata, tamte dni**



▶ – godzina zakończenia programu  O – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT

5.40 **Sportowy wieczór**
6.15 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026: Polska – Argentyna
8.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Miedź – Chrobry
10.30 **Futbol totalny**
11.45 **Jeździectwo:** MP – Jaszkowo 2026 **(live)**
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Arka – ŁKS **(live)**
16.55 **Piłka nożna:** Polonia Bytom – Podbeskidzie Bielsko-Biała **(live)**
19.05 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – podsumowanie 1. rundy



**19.30 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Śląsk Wrocław **(live)**
22.45 **Sportowy wieczór**
23.20 **Żużel** – 2. runda w Güstrowie
1.20 **Boks** – podsumowanie
3.30 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

## EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 14. etap: Jaén – Sierra de La Pandera
8.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Koprze – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały
10.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 3. rundy gry pojedynczej
13.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 14. etap
14.45 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 15. etap **(live)**
17.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**



**19.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**
0.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn** – mecz towarzyski: Polska – Finlandia
8.30 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Brukseli
11.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
12.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
14.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz o 3. miejsce **(live)** W 2023 roku na trzecim miejscu zmagania zakończyła Holandia.



**17.45 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz finałowy **(live)**
20.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz o 3. miejsce
23.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz finałowy
1.00 **Boks**

## TVP ABC

8.30 **Wissper**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Ziarno**
10.05 **Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane**
10.20 **Bolek i Lolek**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Ptyś i Bill 2**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**



**14.45 Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Ugotuj nam bajkę**
15.45 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings: Przygody Superlotków**

## MINIMINI+

7.58 **Kicia Kocia**
8.30 **Koci domek Gabi**
8.56 **Marta mówi**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing 2**
14.20 **Blaze i megamaszyny 3**
14.45 **Looloo Kids**



**15.01 Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George**
17.55 **Dora poznaje świat 7**
18.49 **Dora poznaje świat 8**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**

## TVN 24

7.15 **Kadr na Kino** – mag.
7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
13.05 **Szkło kontaktowe** – program rozrywkowy
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**




**18.30 Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.20 **Fakty po Faktach**
20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.43 **Kroniki sportowe**
0.00 **Fakty po Faktach**

## CANAL+ SPORT

9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **Klich. Poza schematem** (3)
11.35 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Athletic Club – Atletico Madryt
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – RC Deportivo La Coruna
16.10 **Premier League: The Big Interview**
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga: FOGO Unia Leszno – Sparta **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – KS Toruń **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.00 **Sport+**
0.15 **Klich. Poza schematem** (3)
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Raków

## EUROSPORT 2

12.00 **Motocross:** MŚ w Afyonkarahisar – 1. wyścigi w klasie MX2 i MXGP **(live)**
14.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Valkenswaard **(live)**
16.15 **The Power of Sport**
16.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**
22.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 2

8.30 **Hokej:** Liga Mistrzów – mecz: HC Pilzno 1929 – GKS Tychy
11.30 **Atleci**
12.10 **Piłka nożna:** Liga holenderska – mecz: FC Groningen – FC Twente **(live)**
14.30 **ATP World Tour Next Week**
15.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga: WKS Śląsk Wrocław – Piotrkowianin Piotrków Trybunalski **(live)**
17.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night: Dan Hooker – Salahdine Parnasse 05.09.2026
20.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig Lone Star Le Mans **(live)**
2.00 **Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.15 **Sonic Prime 2**
11.10 **Harmidom 8**
11.45 **Orange Carpet All Access 9**
11.55 **Grzmotomocni**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.20 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.20 **Starcie Grzmotomocnych** FILM – film dla młodzieży, Kanada 2026, reż. Trevor Kirschner
15.35 **Harmidom**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.50 **Sonic Prime**

## TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 3**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.31 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości**
15.26 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
16.21 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.37 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki** – serial animowany

## TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.22 **Pogoda Info**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Rozmowy nocą**
23.00 **Wydarzy się jutro**

## CANAL+ SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey: Camila Osorio – Ann Li
10.45 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey: J. Tjen – D. Jastremska
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey: C. Bucsa – A. Bondár
15.15 **8 wspaniałych** (4)
16.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie – finał kobiet i finał mężczyzn **(live)**
20.15 **8 wspaniałych** (3)
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Sevilla FC **(live)**
23.15 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie – finał kobiet
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Legia

## ELEVEN SPORTS 1

9.40 **Formuła 2:** GP Włoch **(live)**
10.55 **GP Confidential**
11.30 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch – sesja kwalifikacyjna
13.00 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch – parada kierowców **(live)**
13.30 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch – studio **(live)**
14.55 **Formuła 1:** GP Włoch **(live)**
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Sassuolo **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus FC – AC Milan **(live)**
23.00 **Eleven Go! Live**
0.15 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch
2.05 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus FC – Milan

## POLSAT SPORT 3

8.30 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Ittihad SAC – Al-Nassr FC
11.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Brukseli
13.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – SSC Napoli
15.00 **Atleci**
15.25 **Futbol amerykański:** Europejska Liga Futbolu Amerykańskiego – finał **(live)**
19.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
21.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska: Al-Ittihad SAC – Al-Nassr FC
23.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka – mecz: St. Mirren FC – Celtic
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

8.06 **Świnka Peppa 7**
8.10 **Świnka Peppa 4**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 3**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 3**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa 4**
15.10 **Zwierzęce zagadki**
16.30 **Dora 5**
17.00 **Pan Krokodyl**

## DISNEY JUNIOR

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

## POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.40 **Wydarzenia wieczorne**

## CANAL+ SPORT 5

9.30 **Wysoki Pressing**
11.15 **Strongman:** PP – Koło 2026
12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – półfinał fazy play-off: PSŻ Poznań – ROW Rybnik **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Orzeł **(live)**
17.30 **Premier League Stories** (2)
18.15 **Klich. Poza schematem** (3)
19.00 **Dart:** Czech Darts Open **(live)**
23.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 169
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Legia

## ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Schalke 04 – Bayern
13.55 **Bundesliga Clubs**
14.25 **Ligue 1 Show** (3)
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Parma – Monza **(live)**
17.05 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
17.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Eintracht – FC Augsburg **(live)**
19.35 **Formuła 3:** Grand Prix Włoch
20.40 **Piłka nożna:** Olympique Marsylia – Paris FC **(live)**
22.50 **Formuła 2:** Grand Prix Włoch
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Angers – Stade Rennais

## POLSAT PLAY

9.05 **Kołowrotek**
9.35 **Taaaka ryba**
10.05 **Jedziemy na ryby!**
12.10 **Chłopaki do wzięcia**
13.05 **Zawód glina**
14.05 **Budowlańcy**
15.05 **Złomiarze**
16.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Siły specjalne – Polska**
2.05 **Tajna historia XX wieku**
4.00 **Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Duda kontra Szafrański**
14.00 **Moto kombat**
14.45 **Zawodowi handlarze**
16.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
17.15 **Ciężarówką przez pół Świata**
18.15 **Naprawy nie do naprawy**
19.00 **Raport końcowy**
19.25 **Wojny samochodowe**
21.25 **Zawodowi handlarze**
22.10 **Jeździć, obserwować**
22.55 **Duda kontra Szafrański**
23.40 **Niebezpieczne dzielnice**
0.20 **The Grand Tour**

## TVS

8.05 **Przy muzyce po Śląsku**
8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde** FILM **Pilcher: Róża z Kerrymore** – film obyczajowy, Niem. 2001
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

## TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 3b0175170c

GLINIARZE. ŚLĄSK • ZBIGNIEW STRYJ

# Ślązak z krwi i kości

Ma „szczęście" do ról mundurowych. Ta nadkomisarza Marka Rychlika jest mu szczególnie bliska. A to dlatego, że jego serialowy bohater dba o prawo i porządek na Śląsku. Na jego rodzinnym Śląsku!



W nowym serialu kryminalnym „Gliniarze. Śląsk" wciela się w twardego nadkomisarza Marka Rychlika.



Rychlik lubi pracować w terenie i często wspiera swoich podwładnych.



Nie wyobraża sobie wyjazdu ze Śląska na stałe – tu są jego korzenie.

➔ **GLINIARZE. ŚLĄSK PO 7.09 godz. 16.55 POLSAT**

**Poruszyło mnie, że poza krótkimi wyjazdami Pan nigdy nie opuścił Śląska na stałe. Zawsze Pan wiedział, że wróci do Zabrza?**

Tak, zawsze. Kiedy dostałem się na wydział aktorski we Wrocławiu, już na pierwszym roku wiedziałem, że chcę wrócić na Śląsk. Chciałem tu żyć, pracować i uprawiać swój zawód. To była pełna premedytacja. Przez te cztery lata studiów absolutnie nie zerwałem kontaktu z domem. Moja ówczesna narzeczona, a obecnie żona, mieszkała w Zabrzu, więc uciekałem z Wrocławia przy każdej możliwej okazji.

**Patrząc na Pana filmografię, widać pewien trend. Grał Pan dzielnicowego w kultowej „Świętej wojnie", a potem te mundury i policyjno-wojskowe awanse już za Panem szły.**

To prawda, te mundury się mnie trzymają. Albo gram postacie w mundurach, albo dla odmiany strasznie wrednych typów. Może po prostu nikt się jeszcze nie połapał, że prywatnie jestem człowiekiem o gołębim sercu?

**Polski kryminał ma się świetnie. Jak z Pana perspektywy zmieniła się realizacja takich seriali przez ostatnią dekadę?**

Dziś na planie pracuje się znacznie sprawniej. Mamy profesjonalne szkolenia, spotkania z prawdziwymi gliniarzami i „wyjadaczami", którzy zjedli zęby na tej pracy. Nie jesteśmy zostawieni sami sobie, współpracujemy z antyterrorystami. Ogromnym ułatwieniem jest też internet i łatwy dostęp do wiedzy. No i technika realizacyjna poszła niesamowicie do przodu, co daje nam, aktorom, o wiele lepsze narzędzia.

**Czy język policjanta dziś brzmi na ekranie inaczej niż kiedyś?**

Konsultuję kwestie językowe i scenariuszowe z moimi kolegami, którzy są czynnymi policjantami. Z językiem policyjnym jest trochę jak z językiem młodzieży, zmiany zachodzą tak szybko, że czasem trudno za nimi nadążyć. Osobiście jestem tradycjonalistą, uczyłem się języka polskiego na klasykach, a moimi autorytetami są profesor Bralczyk czy profesor Miodek. Sam piszę zgodnie z tradycyjnymi regułami, ale świat pędzi do przodu. Na planie staramy się jednak tak modyfikować dialogi, by brzmiały naturalnie i wiarygodnie dla widza.

**Jaki jest nadkomisarz Marek Rychlik w nowym serialu „Gliniarze. Śląsk"?**

Przede wszystkim to nie jest szef, który chce tylko siedzieć za biurkiem. To był jeden z głównych powodów, dla których przyjąłem tę rolę. Rychlik to aktywny facet, który rusza z młodymi na akcje, angażuje się i wspiera ich też prywatnie. Ma też swoje pasje, jak stare samochody, oraz bardzo skomplikowaną sytuację rodzinną.

**Czyli kryje jakąś tajemnicę z przeszłości?**

Oj, kryje wiele. Na razie żadne „paskudztwo" z szafy nie wypadło, ale mój bohater bywa porywczy. To świetne połączenie doświadczenia życiowego z temperamentem. Co ważne, Rychlik to facet stamtąd, lokalny gliniarz, a nie ktoś przeflancowany na Śląsk za karę.

**Niebawem zobaczymy Pana w komedii romantycznej „Przepis na święta". Czyżby zmiana specjalności?**

Muszę Panią rozczarować. To znowu nie będzie miła i sympatyczna postać (uśmiech), ale sam film zapowiada się pięknie. Reżyseruje go Magda Nieć, z którą spotkałem się już wcześniej przy filmie „O psie, który jeździł koleją". Praca z nią to czysta przyjemność.

**Rozm. BEATA BANASIEWICZ**



FOT. Krzysztof Opaliński/Polsat, Rafał Paluszek/Polsat (2)

prasa.pl 3001791170c

BARWY SZCZĘŚCIA

# Miłość na peryferiach

**BARWY SZCZĘŚCIA PO 7.09 godz. 20.05 TVP 2**

Marcin (Oskar Stoczyński) i Dominika (Karolina Chapko) wciąż będą namawiali Renatę (Anna Mrozowska), by kontynuowała leczenie w ośrodku dla uzależnionych. Ona jednak uparcie będzie udawać, że wszystko z nią w porządku, a w tajemnicy będzie załatwiać sobie kolejne dawki leków u dilerów... Tymczasem Broda (Andrzej Popiel) podczas poszukiwań swojego ojca trafi na jego trop w Brzezinach! Tam ponoć mieszka mężczyzna, z którym jego matka spotykała się przed laty. Na miejscu zaś Kajetan pozna w lokalnej remizie Jankę (Oliwia Drożdżyk), w której zakocha się od pierwszego wejrzenia. Postanowi jej zaimponować... **PM**



Piękna Janka zrobi na Brodzie piorunujące wrażenie!



Nowy sezon

Renata wystawi cierpliwość swoich bliskich na ciężką próbę!



Nowy sezon

Wiesława przepowie Klisowi nadchodzące zagrożenie.

NA SYGNALE

# Samospełniająca się wróżba

**NA SYGNALE PO 7.09 godz. 21.50 TVP 2**

Alek Klis (Adam Turczyk) pojawi się u Wiesławy (Krystyna Tkacz) i wyzna, że znów zaczął myśleć o Britney (Paulina Zwierz). Górowa oświadczy mu, że jedynym rozwiązaniem jest w takim razie niebezpieczny rytuał... totalnego odcięcia. Tylko że po nim – ostrzeże – Klis już nigdy w nikim się nie zakocha. Zdesperowany Alek zdecyduje się na rytuał, a gdy znów pojawi się u Wiesławy, kobieta wywróży mu z ręki nadchodzący mrok, a być może również śmierć! Jakiś czas później podczas wspinaczki w parku linowym Alek straci równowagę i runie na ziemię z wysokości kilku metrów! Czy zła wróżba właśnie się sprawdziła? **JP**

ROBERT MAKŁOWICZ

# Starożytni Grecy i kebab

**ROBERT MAKŁOWICZ PO 7.09 godz. 08.50 STOPKLATKA**

W nowym sezonie swojego programu Robert Makłowicz podróżuje od słonecznych Bałkanów po mroźną Laponię. Tradycyjnie, oprócz gotowania potraw, prowadzący będzie miał w zanadrzu sporo ciekawostek historycznych. Widzowie dowiedzą się więcej m.in. o życiu starożytnych Greków i Rzymian, a także o powodach, dla których znani obywatele świata, tacy jak Padarewski, Chaplin czy cesarzowa Sissi wybrali Jezioro Genewskie na miejsce do życia. Poznają także tajniki łączenia tradycji kulinarnych z nowoczesną kuchnią Szwecji, oraz przekonają się, jak Turcy dbają o to, aby kebab postrzegany był jako prawdziwe dzieło sztuki. **EGP**



Nowa edycja

Dobre jedzenie i piękne widoki skłaniają do refleksji...

Fot.: Artrama (3), Wojciech Lewandowski

eprasa.pl 3b0175170c

## TVP 1

5.00 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.20 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.30 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.55 **Akacjowa 38** (933) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Noce i dnie** (12-ost.) – serial obyczajowy, Polska 1977
9.20 **Ranczo 10** (128) – serial obyczajowy, Polska 2016
10.15 **Komisarz Alex 25** (311) – serial kryminalny, Pol. 2026
11.05 **Ojciec Mateusz 20** (254) – serial kryminalny, Pol. 2018
12.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Rok w ogrodzie extra**
12.55 Natura w Jedynce: **Przerażająca tajemnica kwiatów** – film dokumentalny, Francja 2022
14.00 **Splątane losy** (39) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Pol. 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1023) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4727) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.40 **Akacjowa 38** (950) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.05 TELENOWELA

**Klan** (4727)

Po powrocie do Polski Bożenka trzyma męża na dystans. Miłosz robi wszystko, by odbudować ich relację. Ojciec i Tola namawiają Pawła (Maciej Kucharski, zdj.), by zawalczył o staż w Sztokholmie. Uli coraz trudniej łączyć pracę z samotnym macierzyństwem. **35 min**



20.30 OBYCZAJOWY

**Felicita** (1)

Zośka (Laura Breszka, zdj.) i jej córka Oliwia znajdują list od zmarłego męża i ojca, Kamila. Kobiety udają się do włoskiego Polignano a Mare. Rozpoczynają poszukiwania Giulii. **35 min**

## TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (929): Życie po śmierci – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1832) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 **Rodzina (nie od) święta:** Poranki dla zakochanych. Pięć języków miłości – magazyn religijny, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3391) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.50 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny, Polska 2022
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (190) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (914): Z hukiem! – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (471) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Catalina próbuje wyjaśnić sprawę otrucia. Wypytuje Petrę, czy hrabia de Ayala miał wrogów. Ochmistrzyni dzieli się z nią swoimi podejrzeniami. Jana zapewnia Martinę, że służba wierzy w jej niewinność. Cruz naciska na Ignacia, by nie zawiadamiał policji. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (191) – serial obyczajowy, Turcja 2024
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3391) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.50 OBYCZAJOWY

**M jak miłość** (1937)

Rogowski zapewnia Agnes, że zakończył romans z Joanną. Kiedy jednak Dobrzańska błaga go o ostatnie spotkanie, lekarz znów wpada w jej ramiona. Maria (Małgorzata Pieńkowska, zdj.) wyczuwa, że mąż ostatnio zachowuje się podejrzanie. Prosi Judytę o wsparcie. **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.

**Na sygnale** (915, 916)

Piotr, Britney (Paulina Zwierz, zdj.) i Seba interweniują przy ulicznej bójce. Alek (Adam Turczyk, zdj.) wraca do Wiesławy z pretensjami. Miłosna terapia, której się poddał, przestała działać. **60 min**

## POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
9.10 **Malanowski i partnerzy** (424): Splamiony mundur – fab.-dok., Polska 2012
9.40 **Wypasiona kuchnia** (4) – pr. rozrywk., Polska 2026
9.45 **Malanowski i partnerzy** (425): Miłość ojca– serial fab.-dokum., Polska 2012
10.15 **Dlaczego ja?** (1342, 1343): Jak cię odnaleźć, tato?; Utracone szczęście – paradok., Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (5): Krwawe gody – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (952, 953): Czas zemsty; Rodzinna omerta – paradok., Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1221): Ani śladu dzieci – paradok., Pol. 2026
Małżeństwo spędza czas przy kolacji nad zalewem. Tymczasem ktoś włamuje się do domku letniskowego i porywa ich córeczkę. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (6): Pieniądze to nie wszystko – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
18.00 **Pierwsza miłość** (4242) – serial obyczajowy, Polska 2026
Marta dowiaduje się o tym, co zaszło między Emilką a Bartkiem. Radzi przyjaciółce, by nie marnowała czasu, jeśli wciąż jej na nim zależy. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (8) – pr. rozrywk., Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.55 KRYMINALNY

**Gliniarze. Śląsk** (6)

Żona milionera zostaje porwana. Mąż otrzymuje nagranie z żądaniem okupu. Mimo że przestępcy zakazują mu kontaktowania się z policją, mężczyzna decyduje się współpracować z detektywami. Śledczy odkrywają, że uprowadzenie kobiety może wiązać się z przeszłością bogacza. **65 min**



20.25 FILM SF

**Jurassic World: Dominion**

Claire (Bryce Dallas Howard) i Owen (Chris Pratt, zdj.) muszą odszukać wnuczkę Lockwooda. Tymczasem naukowcy prowadzą niebezpieczne badania. **195 min**

REKLAMA




20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (1) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026 (patrz obok)
20.55 Teatr Telewizji: **Król Maciuś Pierwszy** – sztuka na podstawie powieści Janusza Korczaka, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Postscriptum** – wywiad, Polska 2026
22.50 Świat bez fikcji: **Konstruktorzy z Ground Zero** – film dokum., USA 2024
23.55 **Balans bieli** – religijny, Pol.
0.35 **Filip** – dramat wojenny, FILM Polska 2022, reż. Michał Kwieciński, wyk. Eryk Kulm, Victor Meutelet, Caroline Hartig, Zoe Straub
3.25 **Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026
4.15 **Notacje** – cykl dokumentalny ▶ 4.25



20.55 TEATR TV

**Król Maciuś Pierwszy**

Dziesięciolatek (Tymon Bitkowski, zdj.) zasiada na tronie. Otoczony ministrami i doradcami, próbuje odnaleźć się w świecie dworskiego ceremoniału, dorosłych reguł i politycznych decyzji. **85 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3392) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów, Polska
20.50 **M jak miłość** (1937) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (915, 916) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
22.55 **Matlock** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
0.35 **Zaślubiona** (1) – serial obyczajowy, Włochy 2022, wyk. Giorgio Marchesi, Stefano Fregni
1.50 **Boska Florence** FILM – film biograficzny, Wielka Brytania/Francja 2016, reż. Stephen Frears
3.50 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2026 ▶ 4.20



22.55 KRYMINALNY

**Matlock** (11, 12)

Matty (Kathy Bates, zdj.) przekonuje Edwina, że intryga w Jacobson-Moore nie doprowadzi do procesu. Sarah i Shae sprawdzają przeszłość prawniczki, wcale tego przed nią nie ukrywając. **100 min**

20.25 FILM Megahit: **Jurassic World: Dominion** – film s.f., Chiny/Malta/USA 2022, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Laura Dern, Sam Neill (patrz obok)
Szósta odsłona widowiskowego cyklu zapoczątkowanego w 1993 roku przez Stevena Spielberga, nakręconego na podstawie powieści Michaela Crichtona. **195 min**
23.40 **Odwet** – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2003, reż. F. Gary Gray, wyk. Vin Diesel, Timothy Olyphant, Larenz Tate, Geno Silva (patrz obok)
2.00 **Nieobliczalny** – film sensacyjny, FILM USA/Rumunia 2006, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal
4.05 **Kabaretowa Ekstraklasa** (107) – program rozrywkowy, Polska 2017



23.40 SENSACYJNY

**Odwet**

Memo Lucero (Geno Silva) stoi na czele narkotykowego gangu. Jego sprawą zajmuje się agent Vetter (Vin Diesel, zdj.). Kiedy okazuje się, że mężczyźni mają wspólnego wroga, postanawiają połączyć siły. **140 min**



▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN

DVB T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55 Ukryta prawda** (1468) – serial paradokumentalny, Polska 2023
**6.50 Kuchenne rewolucje** (13) – program rozrywk., Pol. 2023
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn (patrz obok)
**11.20 Doradca smaku** (5) – magazyn kulinarny, Polska 2026
**11.30 Kuchenne rewolucje** (1, 3) – program rozrywkowy, Pol. W Gliwicach Konrad prowadzi Pierwszą Polkę. Restauracja już właściwie nie działa. By ją ocalić, trzeba wznowić pracę kuchni, odzyskać gości i zmierzyć się z rodzinnym sporem. **130 min**
**13.40 Ukryta prawda** (1606, 1607, 1754) – serial paradokumentalny, Polska Dominika zaczyna spotykać się ze starszym o kilkanaście lat Marcinem. Pewnego dnia dowiaduje się on o śmierci jego byłej partnerki. Jest przekonany, że kobieta miała z nim dziecko. **190 min**
**16.50 Szpital św. Anny** (135) – serial obyczajowy, Polska 2026 Lekarze czuwają nad noworodkiem mającym 1,5 promila alkoholu we krwi. Doktor Hajduk przyjmuje nastolatkę, która zmaga się z bólem głowy, a także stresem wywołanym hejtem. **65 min**
**17.55 Detektywi** (336) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Nauczyciel zostaje oskarżony o gwałt na uczennicy. Narzeczona zwraca się do śledczych, by udowodnili jego niewinność. Ci odkrywają, że pod szkołę podjeżdżał po licealistkę zamożny mężczyzna. **65 min**
**19.00 Fakty**
**19.35 Sport**
**19.40 Raport US Open** (9) – magazyn sportowy, Polska 2026
**19.45 Pogoda**
**19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



7.45 MAGAZYN

**Dzień Dobry TVN**

Prowadzący, w tym m.in. Ewa Drzyzga i Krzysztof Skórzyński (oboje na zdj.), powracają z jesiennym sezonem lubianego programu. Znane widzom cykle zyskują bardziej dynamiczną formułę, z kolei częstotliwość materiałów ma wynikać z bieżących trendów oraz tematów. **215 min**



20.50 TELETURNIEJ

**The Floor**

W kolejnej odsłonie rywalizacji oprócz zaskakujących kategorii pojawiają się nowe zasady. Osoba, która do dwunastego odcinka rozegra najwięcej pojedynków, może liczyć na pewien cenny przywilej. W grze jest również ukryty kwadrat z voucherem o wartości 10 tys. zł. Program prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**

**20.15 Na Wspólnej** (4272) – serial obyczajowy, Polska 2026
**20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
**21.30 Taskmaster** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
**22.40 Twisters** – film katastroficzny, USA 2024, reż. Lee Isaac Chung, wyk. Katy M. O'Brian, Glen Powell, Maura Tierney
FILM
**1.05 Lara Croft: Tomb Raider** – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001, reż. Simon West
**3.15 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
**4.05 Uwaga!** – magazyn reporterów
**4.25 Nauka jazdy 5** (26) – program rozrywk., Pol. 2022
**4.55 Zamieszkać na plaży 5** (3) – program rozrywkowy, USA



21.30 ROZRYWKA

**Taskmaster** (2)

Prowadzący przygotował dla uczestników kolejne szalone zadanie, nad przebiegiem którego czuwa Cezary Sikora (zdj.). Widzowie przekonają się, kto tym razem wykazał się największą kreatywnością. **70 min**

## TV PULS

DVB T2

**6.00 Policjanci z Miami 5** (1, 2): Wrogie przejęcie; Odkupienie we krwi – serial kryminalny, USA 1988, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos
**8.00 Kobra – oddział specjalny** (3, 4): Zoe; Fatalna noc – serial sensacyjny, Niemcy 2019
**10.00 Zaklinaczka duchów 4** (85) – serial fantasy, USA 2009
**11.00 Kotka** (24) – telenowela, Meksyk 2014 Lorenza domyśla się, że Cichy to Fernando de la Santa Cruz. Pablo, nie mogąc opanować zazdrości, rzuca się na mężczyznę. Esmeralda urządza mu o to awanturę, a on jej się odpłaca. **60 min**
**12.00 Nie igraj z aniołem** (155) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy martwi się o zdrowie ojca. Juan Miguel wysyła dziewczynie prezent. Rocio obiecuje, że osobiście go jej przekaże. Lekarz informuje Puritę, że jest bezpłodna. Stan Amadora się poprawia. **60 min**
**13.00 Wspaniałe stulecie** (89) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
**14.00 Kurierzy 2** (74) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14** (730, 731) – serial obyczajowy, Polska 2024 Andżela spotyka znanego komika, który robi sobie zdjęcie z fankami. Satyryk angażuje się w pomoc klientce lombardu. Tymczasem Beton i Ostra poszukują sprawcy zabójstwa młodego kibica. **120 min**
**17.00 Kurierzy 2** (75) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Podczas kopania ogródka Patrycja natrafia na torbę sportową. W środku jest m.in. polar z logo Twojej Paczki. Bukała prosi Jana o listę pracowników firmy z ostatnich lat. **60 min**
**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1014, 1015) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

**Lombard. Życie pod zastaw 19** (1014, 1015)

Krzysiek Ratajski z żoną Karoliną podczas porządków znajdują zabytkowe pamiątki z PRL-u, które zanoszą do lombardu. Ziomecki wycenia te rzeczy. Malina i Zygfryd (Lech Dyblik, zdj.) kupują dekoracje na piknik w domu seniora. **120 min**



20.00 DRAM. SENS.

**Brygada ponad prawem**

Serge (Jean Reno, zdj.) jest legendą policji. Jego ludzie stosują niekonwencjonalne metody pracy. Gdy we Francji pojawia się grupa bezwzględnych gangsterów, którzy rabują banki i sklepy z biżuterią, organy ścigania wydają się bezradne. Tylko ekipa Serge'a może zatrzymać falę przemocy. **115 min**

20.00 Poniedziałki z Jeanem Reno:
FILM **Brygada ponad prawem** – dramat sensacyjny, Francja/Wielka Brytania 2015, reż. Benjamin Rocher, wyk. Jean Reno, Alban Lenoir, Caterina Murino, Oumar Diaw (patrz obok)
**21.55 Brygada ponad prawem powraca** – thriller, Francja 2023, reż. Benjamin Rocher, wyk. Alban Lenoir, Cassiopée Mayance, Sofia Essaidi, Jean Reno (patrz obok)
FILM **23.50 Zawrotna prędkość** – film sensacyjny, Belgia/Francja/USA 2017, reż. Antonio Negret
**1.30 Dzielnica strachu 10** (466): Zaufanie – serial kryminalny, Polska 2025-2026
**2.25 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1010) – serial obyczajowy, Polska 2026
**3.20 Zobacz to!**



21.55 THRILLER

**Brygada ponad prawem powraca**

Były komandos Niels (Alban Lenoir, zdj.) postanawia wykorzystać okazję, by zemścić się na przestępcach, którzy zamordowali jego żonę. W misję wikła nastoletnią córkę. **115 min**

## TVN 7

DVB T2

**5.20 Ten moment** (36) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
**5.55 Szkoła** (430-432) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**8.45 Ukryta prawda** (1379, 1527, 1528) – serial paradokumentalny, Polska
**11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (664-666) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
**13.55 Detektywi** (120): Ewa vel Roksi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Była prostytutka zwraca się o pomoc w identyfikacji osoby, która ją nęka. Niebawem znika nastoletnia córka kobiety. Pojawia się także żądanie okupu. **65 min**
**15.00 Szpital** (864, 865) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
**17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (548) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Maja Chłopecka jest oskarżona o uduszenie Jana Sosnowskiego, a następnie upozorowanie jego samobójstwa. Wraz z koleżanką świadczyła mu usługi seksualne za pieniądze. Groził on ujawnieniem jej działalności. **60 min**
**18.00 SOS Ekipy w akcji** (59) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Funkcjonariusze otrzymują zgłoszenie od niewidomego. Młodzi sprawcy porwali jego psa przewodnika. Policjanci udają się również do parku, w którym nastolatek napada na dziewczyny. **60 min**
**19.00 Ukryta prawda** (1680) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Agata pracowała w Australii, aby finansowo wspierać rodzinę. Sądziła, że jej pieniądze były przeznaczane na leczenie rodziców i remont mieszkania. Po przyjeździe odkrywa, że lokum jest zaniedbane, a zdjęcia przesyłane przez siostrę są sfabrykowane. **60 min**



15.00 PARADOKUM.

**Szpital** (864, 865)

Piotr Wójtowicz (Maciej Słota, zdj.) przyjmuje kobietę chorą na serce. Pacjentka spotyka na oddziale chłopca, który przypomina jej zmarłego syna. Do szpitala zgłaszają się chłopak i dziewczyna, którzy spadli ze schodów. 17-latek nie wie, że koleżanka umawia się z jego ojcem. **120 min**



20.00 REALITY SHOW

**Hotel Paradise 13** (7)

Uczestnicy zadomowili się już w Tajlandii. W tym sezonie mieszkańcy willi nie polegają wyłącznie na sojuszach. Ich losy mogą również odmienić karty z Rajskiego Tableau. Będą one odsłaniane w trakcie kolejnych specjalnych ceremonii. Jedną z prowadzących program jest Edyta Zając (zdj.). **60 min**

**20.00 Hotel Paradise 13** (7) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
**21.00 Starcie tytanów** FILM – film fantasy, USA 2010, reż. Louis Leterrier, wyk. Sam Worthington, Liam Neeson, Ralph Fiennes, Jason Flemyng (patrz obok)
**23.20 Jak stracić chłopaka w 10 dni** FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003, reż. Donald Petrie
**1.40 Mówię Wam 5** (3) – program kulturalny, Polska 2026
**3.00 Miasta, w których straszy** (8) – serial dokumentalny, USA 2019
**3.50 Fachowcy 2** (3) – serial paradokumentalny, Polska 2018
**4.30 Dorota was urządzi!** (9) – program rozrywkowy, Polska 2016



21.00 FANTASY

**Starcie tytanów**

Mieszkańcy Argos buntują się przeciwko bogom. Hades (Ralph Fiennes, zdj.) żąda ofiary z księżniczki Andromedy. Perseusz (Sam Worthington) i inni wojownicy chcą powstrzymać mściwą siłę. **140 min**

## TVP 3

11.00 **Regiony na TAK** – mag.
11.30 **Rolnicy** – serial dok., Pol.
12.00 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
14.10 **Całkiem niezła historia**
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...** – magazyn przyrodniczy
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

## TVP POLONIA

14.50 **Niezwykłe miejsca**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **100 pytań do...**
16.00 **Zaraz wracam 2** (132) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 **Barwy szczęścia** (3372) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka** – telet., Polska 2019-2026
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Słownik polsko@polski**
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (38) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

## TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (17, 18) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (128) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (597-599) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1081, 1082) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (881-883) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1440) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1357) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (558)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1441) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026

## PULS 2

11.10 **Gus. Mały – wielki rycerz 2** – serial anim.
11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 4** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany

## TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.10 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (3) – serial kom.
14.20 **Rodzinka.pl** (234, 235) – serial kom., Polska 2018
15.30 **Kabaret Letnią Porą** (10, 11) – pr. rozr., Polska
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.30 **Postaw na milion**

## TTV HD

7.35 **DeFacto 13** (6, 7)
8.30 **Kartoteka 6** (14, 15)
10.35 **Detektywi** (109, 331)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (41)
13.35 **Zakup w ciemno 7** (1)
14.35 **Nic do zgłoszenia 6** (12)
15.35 **Złomowisko PL 7** (17)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (25) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 7** (9, 10) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (11)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (5)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (5) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

### MAGAZYN



**20.30 Kryminalna siódemka**
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (233)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (888)
2.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.

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

### HISTORYCZNY



**20.25 Wojenne dziewczyny** (4) – Polska 2016
Marysia dowiaduje się, że ludzie Franza pilnują ciężarówek z bronią. Esesman Kirsch, przyjaciel rodziny Niemca, zabiera ich do getta. Marysia o mały włos nie traci życia. **50 min**

21.15 **Hrabina Cosel** (3) – film
FILM historyczny, Polska 1968
22.10 **Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje** – koncert, Polska
23.15 **Panorama**
23.45 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem** – program publicystyczny
0.35 **Moda na język polski** (48) – magazyn

### KRYMINALNY



**20.05 Uroczysko** (265)
Prezes Jan Polkowski zostaje znaleziony martwy na terenie agroturystyki. Alex przesłuchuje właścicieli i gości, sprawdzając m.in. Kordasa. **35 min**

20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1044) – krym., Pol. 2026
21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (161) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni** (5) – serial dok., Pol. 2018
23.10 **Strzelec wyborowy**
FILM – film sensacyjny, USA/Rumunia 2005
1.15 **Love Island. Wyspa miłości** (10)
2.20 **Hardkorowy lombard**

### OBYCZAJOWY



**20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1002) – Pol.
Kazimierz rozmawia z żoną Kapicy. Kobieta próbuje go przekonać do przejścia na jej stronę. Seler zamierza zlecić gangsterowi Mefisto zabójstwo. Klient lombardu chce kupić czapkę dla psa. **60 min**

21.00 **Dzielnica strachu 10** (473, 474) – serial krym.
23.00 **Wstydliwe choroby 6** (9, 10) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 10** (472) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (19) – obycz., Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (264) – obycz.
4.00 **Niesamowite!** (25, 1)

### KOMEDIOWY



**22.15 Rodzinka.pl** (81) – Polska
Ludwik jest łatwowierny. Chłopcy ukrywają przed nim złe stopnie w szkole i oszukują w innych sprawach. Natalia nie zalicza testu na miłość, któremu poddali ją Kacper i Zosia. **35 min**

22.50 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Białe Błota – widowisko, Polska 2026
1.10 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.35 **Kabaretomaniacy** (1, 3) – program rozrywkowy, Polska 2019
4.40 **Hity wszech czasów** (30) – magazyn muzyczny, Polska 2021

### ROZRYWKA



**22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25** (2)
Krzysztof Radzikowski i Dominik Abus (obaj na zdj.) oraz pozostali uczestnicy show oglądają różne programy telewizyjne, komentując je z właściwym sobie poczuciem humoru. **80 min**

23.20 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.20 **Idź na całość 3** (1) – rozr.
1.20 **Kochaj albo wróć** (1) – serial dokumentalny, Pol.
2.20 **Wyburzacze** (5, 6-ost.)
3.40 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (18) – serial fabularno-dokum.
4.25 **Nauka jazdy 6** (1) – rozr.

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK** 17.15 DorastaMy 17.35 Poczytalnia 17.45 Tamte lata, tamte dni 18.15 Ogród i nie tylko 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

**BYDGOSZCZ** 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Eksport ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

**GDAŃSK** 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

**KATOWICE** 17.13 Dzień z bliska 17.30 Papyn pyto 17.47 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 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia 21.55 Pogoda w regionie

**LUBLIN** 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Który jesteś 18.10 Reportaż. Z lubelskiego 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

**ŁÓDŹ** 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawałek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

**POZNAŃ** 17.00 Włącz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Magazyn 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop 21.47 Informator kulturalny

**RZESZÓW** 17.00 Konkrety i opinie 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności

**SZCZECIN** 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pełnosprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

**WARSZAWA** 16.45 Dobrego dnia 17.45 Filmowe spotkania 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

**WROCŁAW** 16.44 Kresowa filmoteka 17.15 Magazyn Dolnośląski 17.29 Film dokumentalny 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Przyszłość jest teraz 21.02 Dlaczego krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

## TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (774, 775)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (138)
13.20 **Komisarz Alex 22** (273)
14.15 **Ranczo 8** (99, 100) – obycz.
16.00 **Minuty dla bezpieczeństwa** – pr. rozr., Pol. 2026
16.10 **Gwiazdorska kuchnia Ani 4** – magazyn kulinarny
16.40 **Tańcząca ze światem – Jordania** – magazyn
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 29** (381)
19.20 **Ranczo 7** (80) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (298, 299)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (411)
22.20 **Lepiej być nie może**
FILM – komedia, USA 1997
0.45 **Boisko bezdomnych**
FILM – film obyczajowy, Pol. 2008

## TVP KULTURA

6.25 **Kulturalni** – magazyn kult.
7.15 **Rawhide 3** (58) – przyg.
8.15 **Tamte lata, tamte dni**
9.00 **Polskie drogi** (8)
10.40 **Miasto z morza** – film
FILM historyczny, Polska 2009
12.45 **Hollywoodzki remake** (1)
13.45 **Kosmos 1999** (27) – s.f.
14.50 **Ostoja** – dramat
FILM obyczajowy, Irl./Polska 2012
16.30 **Polskie drogi** (9)
18.10 **Dobry tytuł** – mag. kult.
18.55 **Rawhide 3** (59) – przyg.
20.00 **Męstwo i honor** – film
FILM przygodowy, Francja 2007
22.40 **Pokój z widokiem**
FILM – obycz., Wlk. Bryt. 1985
0.45 **Zniknąć bez śladu** – dok.
2.20 **Nitram** – thriller, Australia
FILM 2021, reż. Justin Kurzel
4.25 **Dobry tytuł** – mag. kult.

## ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe** (9)
12.30 **Wojny kontenerowe 2** (10) – serial dokumentalny
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 4** (11) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 3** (6, 7) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable** (1) – serial kryminalny, USA 2011
16.55 **Detektywi z Bordeaux 6** (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2012
18.00 **77 TV 4** (15, 16) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (15) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (5) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Detektywi z Bordeaux 5** (14) – serial krym., Fr./Bel.

## TV 6

6.00 **Więzienie** (150, 151) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (791, 792) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (110, 111)
10.55 **48h. Zaginieni** (271-273)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1241) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (127, 128)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (112, 113)
18.05 **Strażnik Teksasu** (19, 20)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (117, 118) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Czarna lista** (13) – krym.
23.00 **Łowca pedofilów** (214-217) – serial dok., Pol.
1.40 **Więzienie** (168-171) – dok.
3.35 **Septagon** (67, 68) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

13.05 **Tajemnice Brokenwood** (1) – krym., Nowa Zelandia
15.00 **Ojciec Brown 11** (10)
16.00 **Lewis 2** (2) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 3** (6) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 18** (2)
19.55 **Śmierć pod palmami 9** (1) – serial kryminalny, Francja/Wielka Brytania/USA 2020
21.00 **Harry Wild 5** (2) – krym.
22.00 **Ellis** (1) – serial kryminalny
23.55 **Zbrodnie Saint-Pierre** (5)
1.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny** (5) – krym.
2.00 **Morderstwa w Midsomer 18** (2)

## ROMANCE TV

14.20 **Lato nad jeziorem Garda**
FILM – kom. romant., Niem. 2022
16.15 **Inga Lindström: Skok w szczęście** – film obyczajowy, Niemcy 2005
18.05 **Górski lekarz** (80) – obycz.
20.00 **Poślub mnie w Yosemite**
FILM – komedia romantyczna, USA 2022, wyk. Cindy Busby
21.45 **Lilly Schönauer:**
FILM **Na zawsze i jeden dzień** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2008
23.40 **Górski lekarz** (80) – obycz.
1.35 **Poślub mnie w Yosemite**
FILM – kom. romant., USA 2022
3.20 **Jonas Kaufmann – sława światowej klasy prywatnie** – film dokum.

## COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 8** (5-10) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 6** (2-7) – kom.
14.30 **Dwóch i pół** (17-20) – kom.
16.30 **Przyjaciele 8** (11-16)
19.30 **Duchy** (3, 4) – serial fantasy
20.30 **Teoria wielkiego podrywu 6** (8-10) – kom.
22.00 **The Office PL 3** (11, 12)
23.05 **Comedy Club 7** (5, 6)
0.05 **Miasteczko South Park 8** (2, 3)
1.00 **Pracoholicy 3** (11, 12)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (11, 12) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 7** (14, 15)
4.00 **Miasteczko South Park 8** (1)

## TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (5) – krym.
10.55 **Lekarze 3** (10) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (78, 79) – telen., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (2) – krym.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (70, 71)
17.10 **Magia kina** – program kult.
17.35 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (3) – pr. rozr., Pol.
17.55 **Ella zaklęta** – film fantasy, FILM USA/Irlandia/Wlk. Bryt. 2004
20.00 **Skok stulecia** – film
FILM sensacyjny, USA 2018
23.00 **Kac Vegas** – komedia, FILM USA/Niemcy 2009
1.05 **Elvis** – dramat biograficzny, FILM USA/Australia 2022
4.25 **Alfabet filmowy** – mag.



eprasa.pl 3b0175170c

## STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (160, 238) – mag. kulin.
9.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (9)
9.50 **Górski lekarz** (7, 8) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (1, 2) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 8** (4) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (4, 5) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (9, 6) – serial dokumentalny

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (346) – reality show, Pol. 2025
7.30 **Na ratunek 112** (1011, 1012) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (113-115) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (792) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1434, 1435) – paradok.
14.30 **Wypasiona kuchnia** (7)
14.35 **Świat według Kiepskich** (318-322) – serial kom., Polska 2009
17.05 **48h. Zaginieni** (241, 242) – serial kryminalny, Polska
19.05 **Gliniarze** (1038) – serial paradokumentalny, Pol.
20.05 **Ślad** (30) – serial krym.

## TVP SERIALE

5.45 **Rodzinka.pl** (145) – kom.
6.20 **Na sygnale** (527, 528)
7.25 **Ojciec Mateusz 6** (77)
8.20 **Komisarz Alex 9** (109)
9.15 **Rodzinka.pl** (146) – kom.
9.45 **Klan** (1493) – telen., Pol.
10.20 **Ranczo 2** (14) – obycz.
11.20 **M jak miłość** (1936)
12.20 **Komisarz Alex 26** (321)
13.20 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel.
13.30 **Ojciec Mateusz 33** (428, 429) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 9** (110)
16.20 **Na sygnale** (529, 530)
17.25 **Ranczo 2** (16, 17) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 33** (430) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 6** (78) – serial kryminalny, Polska

## KINO POLSKA

7.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (9, 10)
7.40 **Przygody Myszki** (9, 10)
8.00 **Do przerwy 0:1** (1) – serial obyczajowy, 1969, wyk. Marian Tchórznicki
8.35 **Szumy i fonie** – film krótkometrażowy, 2024
8.55 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
9.40 **Tego się nie robi kotu**
9.50 **Motylem jestem, czyli** FILM **romans czterdziestolatka** – kom. obycz., 1976
11.45 **Quo vadis** (1, 2-ost.) FILM – dramat hist., 2001
15.35 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia krym., 1979
17.15 **Pogranicze w ogniu** (11, 12) – serial sensacyjny

## AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (16, 17) – krym., USA/Kan.
7.30 **Ostry dyżur 4** (17, 18) – serial obycz., USA 1998
9.25 **Castle 6** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2014
11.20 **Rekrut 5** (11, 12) – serial krym., USA 2022-2023
13.15 **Dowody zbrodni 4** (20, 21) – serial kryminalny
15.10 **FBI 4** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2021
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (12, 13) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 6** (18, 19) – serial kryminalny, USA
21.05 **FBI: International 4** (21) – serial kryminalny, USA

## CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
7.30 **Agent szczęścia** – dok.
9.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.20 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
10.50 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
12.50 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025
14.30 **Battleship: Bitwa** FILM **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
16.40 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Niania w Nowym** FILM **Jorku** – komedia romantyczna, USA 2007

### DRAMAT SENSACYJNY



20.00 FILM Pogromcy poniedziałków: **Hooligans 3** – Wielka Brytania 2013

Danny (Scott Adkins, zdj.), były przywódca grupy pseudokibiców, wraca do Londynu. Chce pomścić brata, który zginął w bójce z chuliganami – zwolennikami przeciwnej drużyny piłkarskiej. **120 min**

22.00 **Ekstradycja 2** (5, 6) – serial sensacyjny, Polska
0.30 **Millennium:** FILM **Dziewczyna, która igrała z ogniem** – dramat krym., Dania/Niemcy/Szwecja 2009
3.25 **Tajemnica Wester-** FILM **platte** – film wojenny, Polska/Litwa 2013

### PARADOKUMENTALNY



21.05 **Gliniarze** (968)

W podwarszawskiej wsi zamordowano dwie starsze kobiety. Policjanci obawiają się, że to początek krwawej serii. Poszukują sprawcy, który za wszelką cenę chce ich przechytrzyć. **65 min**

22.10 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (131, 132)
23.05 **Świat według Kiepskich** (427, 428) – serial kom., Polska 2013
0.05 **Ślad** (101) – krym., Pol.
1.05 **Zdrady II** (45) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (539) – mag.
3.40 **Demakijaż** (104) – rozr.
4.10 **Strzelnica Navala** (1)

### OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 2** (18, 19) – Polska 2007

Wójt wysyła Czerepacha do Brukseli na kurs samorządowy. Ten przed wyjazdem wyrzuca do kosza wniosek Lucy o stworzenie w Wilkowyjach uniwersytetu ludowego. Odkrywa to Duda. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 33** (431) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na sygnale** (910-914) – serial fab.-dokum., Polska 2026
3.05 **Londyńczycy** (10) – serial obyczajowy, Polska 2008
4.00 **Klan** (1493) – telen., Pol.
4.30 **Rodzinka.pl** (312, 313) – serial komediowy, Polska 2026

### KOMEDIODRAMAT



20.00 **Skrzydlate świnie** FILM – 2010, reż. Anna Kazejak

Oskar (Paweł Małaszyński, zdj.) jest kibicem drużyny piłkarskiej Czarni Grodzisk. Brak perspektyw sprawia, że podejmuje pracę dla lokalnego potentata. Jego koledzy uznają to za zdradę. **125 min**

22.05 **Dzień kobiet** – dramat FILM obyczajowy, 2012, wyk. Katarzyna Kwiatkowska
0.00 **Zgorszenie publiczne** FILM – komedia romantyczna, 2009, wyk. Krzysztof Czeczot, Marian Dziędziel
2.00 **Chemia** – dramat FILM obyczajowy, 2015
4.20 **Wracając do Marka** – film dokumentalny, 2002

### KRYMINALNY



21.55 **FBI: Most Wanted 5** (2)

Emerytowany nowojorski policjant i jego syn giną w zamachu. Wkrótce życie traci kolejny funkcjonariusz. Agenci odkrywają, że ofiary pracowały w tajnej jednostce Ghost Squad. **60 min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (12, 13) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 6** (18, 19) – krym.
2.40 **FBI: International 4** (21) – serial kryminalny, USA
3.35 **FBI: Most Wanted 5** (2) – serial kryminalny, USA
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (10) – krym., USA/Kanada
5.10 **Blok promocyjny AXN**

### SENSACYJNY



20.00 **Niewypowiedziana wojna 2** (4)

Złośliwe oprogramowanie stworzone przez Chińczyków atakuje kolejne brytyjskie resorty rządowe. Danny i Roz robią wszystko, by opanować sytuację. **50 min**

20.50 **Jeniec wojenny** – film FILM sens., Filipiny/USA 2025
22.45 **Wolf Man** – horror, FILM USA/Irlandia/Nowa Zelandia 2025
0.30 **Gniew ojca** – dramat FILM kryminalny, USA 2024
2.25 **Zapiski śmiertelnika** FILM – komediodram., Pol. 2025

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

## 13 ULICA

6.25 **Tajemnice chóru** – film FILM kryminalny, Francja 2020
8.15 **Motyw** (9, 10) – krym., Kan.
10.15 **Bez śladu** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2003
12.10 **Kasandra 2** (3) – krym., Fr.
14.10 **Morderstwo** FILM **w Charentes** – film kryminalny, Francja 2022
16.15 **Motyw** (11, 12) – serial kryminalny, Kanada 2013
18.10 **Bez śladu** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2003
20.00 **Kasandra 2** (4) – krym., Fr.
22.00 **Astrid i Raphaëlle 2** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.10 **Niewidomy detektyw** (13) – krym., Niemcy/Austria
2.10 **Motyw** (9, 10) – krym., Kan.
4.05 **Tajemnice chóru** – film FILM kryminalny, Francja 2020

## POLSAT FILM

6.05 **Górale** (96-98) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (77) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (217, 218)
10.25 **Świat według Kiepskich** (73, 74, 165, 166, 192)
13.05 **Faceci w czerni** FILM – komedia s.f., USA 1997
15.20 **Szybcy i wściekli 9** FILM – film sensacyjny, Kanada/Tajlandia/USA 2021
18.20 **Gran Turismo** – dramat FILM przygodowy, USA/Jap. 2023
21.00 **Skazaniec** – dramat FILM kryminalny, USA 2008
23.20 **Królowa wojownik** FILM – dramat przygodowy, USA/RPA/Irlandia 2023
1.55 **Gliniarze** (654) – paradok.
2.55 **Fala zbrodni** (7, 8) – sens.
5.00 **Na ratunek 112** (922, 923)

## HBO

11.10 **Lalka** – komedia, FILM Francja 2025
12.30 **Nasz syn** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
14.15 **Dom dobry** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
16.00 **Blue Moon** – dramat FILM biograficzny, USA/Irl. 2025
17.40 **Kompletnie nieznany** FILM – dramat biograf., USA 2024
20.00 **Latarnie** (4) – s.f., USA 2026
21.00 **Lady** (2) – serial kryminalny
21.50 **Piekło kobiet** (1) – obycz.
22.40 **The Pickup** – komedia FILM sensacyjna, USA 2025
0.15 **Milcząca przyjaciółka** FILM – dramat historyczny, Niemcy/Węgry/Francja 2025
2.40 **Prawa ludzi** – film FILM kryminalny, USA 2024
4.15 **Film balkonowy** – dok.

## WARNER TV

6.00 **Prawo Agaty 6** (5) – obycz.
6.55 **Teraz albo nigdy!** (6)
7.55 **Bajer z Bel-Air 2** (16, 17)
8.55 **Prawo Agaty 6** (4) – obycz.
9.55 **Pełniejsza chata** (12, 13)
11.10 **Teraz albo nigdy!** (7, 8)
13.15 **Bajer z Bel-Air 2** (16-19)
15.10 **Pełniejsza chata** (12, 13)
16.20 **Pełniejsza chata 2** (1, 2)
17.40 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
19.25 **Superman 2** – przyg., Wlk. FILM Bryt./USA/Kanada 1980
22.00 **Płonący wieżowiec** – film FILM katastroficzny, USA 1974
1.05 **Bez mojej zgody** – dramat FILM obyczajowy, USA 2009
3.10 **Wrogie niebo 4** (11, 12)
4.55 **Z góry przepraszam** (8)
5.25 **Chojrak – tchórzliwy pies** (1) – serial animowany

## ALE KINO+

6.30 **Polska z góry** (5) – dok.
7.00 **Grzyby** – thriller, Polska FILM 2023, wyk. Maria Maj
8.40 **The Office PL** (9, 10)
9.50 **Grantchester 10** (5, 6)
11.55 **Detektyw Foyle** (4)
14.00 **Niebo Montany** – film FILM obyczajowy, USA 2007
16.00 **Exodus** – dramat FILM obyczajowy, Szwecja 2023
18.05 **Detektyw Foyle 2** (1)
20.10 **Zaginione** – western, FILM USA 2003
22.55 **Edukacja XD** (1, 2) – kom.
0.10 **Niesłusznie oskarżona** FILM – dramat obycz., USA 2013
2.00 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (2)
3.10 **Masz na imię Justine** FILM – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005
4.55 **Powrót** (1) – serial kom.

## CANAL+ FILM

11.05 **Pan Tadeusz** – film FILM kostium., Pol./Francja 1999
13.35 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
14.30 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
15.50 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
17.25 **Call me lala**
17.50 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Diamenty** – komediodra- FILM mat, Włochy 2024
22.10 **Dreams** – melodramat, FILM Meksyk/USA 2025
23.45 **Spalę was wszystkich** FILM – horror, Hiszpania 2021
1.35 **Trzy miłości** – thriller FILM erotyczny, Polska 2025

## SCI FI

7.05 **Bibliotekarze** (5, 6)
9.10 **Medium 5** (3, 4) – krym.
11.10 **SurrealEstate 3** (9, 10)
13.05 **Przygody Merlina 4** (10, 11) – fantasy, Wlk. Bryt.
15.05 **Medium 5** (5, 6) – krym.
17.00 **Przygody Merlina 4** (11-13) – fantasy, Wlk. Bryt.
20.00 **Przygody Merlina 5** (1)
21.00 **Resident Evil: Witajcie** FILM **w Raccoon City** – horror, Kanada/Niemcy 2021
23.15 **Push** – thriller s.f., USA/ FILM Kan./Wielka Brytania 2009
1.35 **Szkoła czarownic** FILM – horror, USA 1996
3.30 **Ameryka tonie** FILM – film s.f., USA 2023
5.05 **Kroniki Spiderwick** (3)

## PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Czarodziejki 3** (5-8) – serial fantasy, USA
9.20 **Pewnego razu** FILM **na Dzikim Zachodzie** – western, USA/Wł. 1968
13.00 **Czarodziejki 3** (9, 10)
15.00 **Żony ze Stepford** FILM – komedia s.f., USA 2004
17.15 **Mission: Impossible** FILM **– Rogue Nation** – film sensacyjny, USA 2015
20.00 **Na fali** – film FILM sensacyjny, USA 1991
22.35 **Raport mniejszości** FILM – film s.f., USA 2002
1.30 **Negocjator** – film sens., FILM USA/Niemcy 1998
4.30 **Śmieszniej nie będzie 3** (3) – pr. rozr., Wielka Brytania

## FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (3) – serial krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (1, 2) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
13.45 **Agenci NCIS 10** (7, 8)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (3, 4) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (14, 15) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (10)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
22.00 **The Hunting Party** (8)
22.55 **Z archiwum X** (15) – s.f.
23.55 **Armageddon** – film s.f., FILM USA 1998, wyk. Bruce Willis
3.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (3, 4) – serial krym.

## FILMBOX+ ONE

9.45 **Vera 5** (4) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (10) – krym.
12.55 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
15.05 **Strażnik Teksasu** (19, 20) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 6** (1) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Sąsiedzi 2** – komedia, FILM USA/Chiny 2016, wyk. Seth Rogen, Zac Efron
22.00 **Co z oczu, to z serca** FILM – komedia krym., USA 1998
0.45 **Uciec, ale dokąd?** – film FILM sensacyjny, USA 1993
2.50 **Prawo do zemsty** – film FILM sensacyjny, USA 2019
4.55 **Klasyka krótkich animacji** (17) – filmy anim.

## CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (6) – serial kom.
10.45 **Naruto 5** (6-8) – anime, Jap.
12.15 **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
14.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto 5** (3-5) – anime, Jap.
16.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
17.00 **Na pierwszym planie** (1, 2) – serial dokumentalny
18.15 **13 posterunek 2** (31-33)
20.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (1, 2) – serial fantasy
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Maria Antonina 2** (7, 8)
0.00 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (4, 5) – serial krym., Polska
1.40 **Blizna** (3, 4) – serial sens.
3.45 **Twardzielki** (6) – dok., Pol.

## CANAL+ 360

13.00 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (6) – serial dok.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (11) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 3** (2)
16.00 **Okręty wojenne** (3) – dok.
17.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (2) – serial dok.
18.00 **Porzucona Ameryka 2** (1)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (9) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (4) – serial dok.
20.50 **Co poszło nie tak 4** (3)
21.55 **Na krawędzi możliwości** (5, 6) – serial dokumentalny
23.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.00 **Sędziowie** (8) – dok., Pol.

# PONIEDZIAŁEK 7 września

WSCH. SŁ. 06.05 | ZACH. SŁ. 19.18 | Imieniny: Domana, Melchiora, Reginy

TeleTydzień

## TLC

**8.00 Mega-sknery**
**9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (14) – pr. rozr., USA 2019
**11.00 Jay i Pamela 2** (4)
**12.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7** (8) – reality show, 2026
**13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4** (6, 7)
**15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7**
**16.00 Historie wielkiej wagi 4** (1): Nikki – dok.
**17.00 Dr Pryszczylla 5:** Mózg w uszach – serial dokum.



**18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
**20.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
**21.00 Wiza na miłość 12** (15)
**23.00 Koleżanki na zabój 2**
**0.00 Dr Pryszczylla 3**
**1.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
**2.00 Wiza na miłość 12** (15)

## POLSAT CAFÉ

**6.00 Demakijaż** (120-122)
**7.30 Przyjaciółki** (8, 9) – serial obyczajowy, Polska 2012
**9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (55, 56) – reality show, Pol.
**12.30 Oszukane** (51, 52) – serial paradokumentalny
**14.30 Komisarz Mama** (26) – serial kryminalny, Polska
**15.30 Bogaty dom – biedny dom** (137) – reality show
**16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (21) – reality show, Pol. 2015
**18.00 Nasz nowy dom** (262, 263) – reality show



**20.00 Kolacja w ciemno** (79)
**21.05 Więzienie kobiet** (76, 77) – serial dok., Pol.
**22.05 Miłość z internetu** (3, 4)
**23.00 Gry małżeńskie** (156, 157) – reality show
**1.05 Więzienie kobiet** (66-69) – serial dok., Pol.
**3.00 Zdrady** (116-118) – serial paradokumentalny, Pol.

## TVN STYLE

**5.25 Ugotowani** (2, 3) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
**7.10 Co za tydzień** – mag.
**7.45 Dzień Dobry TVN** – mag.
**11.20 Dobrze zrobione w domu** (1) – mag.
**11.30 Ugotowani** (12, 1)
**13.30 Kuchenne rewolucje** (12, 5) – pr. rozrywk., Pol.
**15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (10, 1) – reality show, Polska
**17.05 Mniej znaczy więcej. Better for Less** (1) – magazyn poradnikowy
**17.40 Kuchenne rewolucje** (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2018



**19.50 Kuchenne rewolucje** (4) – pr. rozr., Polska 2025
**20.50 Kobieta na krańcu świata** (1) – serial dok.
**21.50 Jestem z Polski** (9)
**22.50 Hotel Paradise 13** (7)
**23.45 Mroczne sekrety małżeńskie 5** (11, 12-ost.) – serial dok.
**0.55 Apetyt na miłość** (7)

## DISCOVERY CHANNEL

**10.00** Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
**11.00 Gorączka złota 16**
**12.00 Przemytnicy: na morzu**
**13.00 Wyzwanie: przetrwanie** (10)
**14.00 Nagi instynkt przetrwania: rozbitkowie**
**15.00 Złomowisko PL 9** (1)
**16.00 Awantura o furę**
**17.00 Od samochodu do domu 3** (2)
**18.00 Specjalistki** (3)
**19.00 Nagi instynkt przetrwania 6**
**21.00 Nic do zgłoszenia** (4)



**22.00 Od samochodu do domu 3** (3)
**23.00** Premiera: **Awantura o furę**
**0.00 Hazardziści 2**
**1.00 Hotrod wg Kindiga 9**
**2.00 Eurotruckersi** (10)
**3.00 Łowcy staroci 12** (12)
**4.00 Zoom na architekturę**
**5.00 Fani czterech kółek**

## TVP HISTORIA

**5.35 Był taki dzień** – fel., Pol.
**5.40 Fake czy historia?**
**6.25 Było, nie minęło...**
**8.20 Dom** (5) – serial obycz.
**10.05 Ex Libris** – magazyn
**10.35 Kobiety i wojna** – dok.
**11.45 Magiczny Adriatyk** (4): Od Splitu po Dubrownik
**12.50 Długa droga do wojny** (1) – film dok., Wlk. Bryt.
**14.00 Dom** (6) – serial obycz.
**15.55 Sensacje XX wieku** – program historyczny
**17.35 Wojenne dziewczyny** (6) – serial hist., Pol. 2016
**18.25 Ex Libris** – magazyn
**18.55 Chocim 1621** – film dok.



**20.00 Zatoka szpiegów** (3)
**20.55 Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy** (1)
**22.05 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (9)
**23.05 Sensacje XX wieku**
**0.55 Encyklopedia II wojny światowej**
**1.25 Zatoka szpiegów** (3)

## FOKUS TV

**8.55 Wehikuł czasu**
**9.00 Starożytni kosmici 9** (3)
**10.00** Premiera: **Gwiazdy lombardu** (3, 4)
**12.00 Tajemnice II wojny światowej** (26) – dok.
**13.00 Poszukiwacze historii** (4, 5)
**14.00 Zapomniane fronty II wojny światowej** (2)
**15.00** Premiera: **Truckersi przez Australię** (13)
**16.00 Dorwać tuńczyka 2** (11, 12) – serial dok., USA
**18.00 Rolnicy. Podlasie** (48, 49) – serial dokum.
**20.00 Galileo 28** (27)



**21.00** Premiera: **Bitwa o Atlantyk** (1) – film dok.
**22.00 Maszyny bojowe** (3, 4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
**0.00 Starożytni kosmici** (12) – serial dokumentalny
**1.00 Rolnicy. Podlasie** (10-13) – serial dok., Pol.
**5.00 Kołowrotek** (10, 11) – magazyn wędkarski

## METRO

**5.55 Na Wspólnej** (717) – obycz.
**7.35 Szpital** (872-874) – paradok.
**10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (441, 442)
**12.30 Szkoła** (620) – paradok., Pol.
**13.30 Brzydula** (117, 118) – kom.
**14.40 Za głosem serca** (18)
**15.50 Magda M. 3** (4) – obycz., Pol.
**16.55 Idź na całość 2** – rozr., Pol.
**18.00 Złomowisko PL 4** – dok.
**19.00 Kartoteka 6** (16, 17)
**21.05 Kryminalni** (6, 7) – krym.
**23.15 Hannibal** (10) – serial krym.
**0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
**1.20 Szpital** (871) – paradok., Pol.
**2.20 Szkoła** (623) – paradok., Pol.
**3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2**
**4.25 Szpital** (340) – paradok., Pol.

## ZOOM

**8.00 Strażnik Teksasu 2** (23)
**9.00 Strażnik Teksasu 3** (1)
**10.00 Kobra – oddział specjalny 24** (1, 2) – sens.
**12.05 Piekło na Ziemi:** Niesława
**13.25 Sensacje XX wieku** – hist.
**15.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
**18.00 FBI 5** (5, 6) – serial kryminalny
**20.00 Kobra – oddział specjalny 22** (4) – sens.
**21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8** (4, 5) – serial krym.
**23.00 Magia nagości 6** – pr. rozr.
**0.10 Magia nagości. Norwegia 2** – pr. rozrywk.
**0.55 Adam szuka Ewy. Finlandia** – reality show
**1.55 I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

## FOOD NETWORK

**8.15 Kuchenne rewolucje** – rozr.
**9.15 Makłowicz w drodze**
**10.25 Makłowicz w Polsce**
**11.30 10 zadań specjalnych Michela Morana 6** – pr. rozr.
**13.15 Miłość od kuchni** – pr. rozr.
**14.15 Akcja: Restauracja! 20**
**15.15 Trafić w ciasto** – mag. kulin.
**16.15 Kuchenne rewolucje** – rozr.
**17.15 Toskański turniej smaku**
**18.45 Słodka trzynastka** – mag.
**19.45 Pyszne miejscówki** – mag.
**20.50 Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
**22.25 Akcja: Restauracja!**
**23.25 Posiekani** – teleturniej kulin.
**0.25 Symon gotuje w domu**
**1.25 Miłość od kuchni** – pr. rozr.
**3.25 Apetyt na miłość** – pr. rozr.

## DISCOVERY SCIENCE

**6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
**8.00 Tajemnice lądowania na Księżycu**
**11.00 Poszukiwacze dinozaurów:** Klątwa drapieżcy; Strzały – serial dok.
**13.00 Tajemnice lądowania na Księżycu**
**15.00 Gwiezdne bitwy**
**18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
**21.00 Tajemnice lądowania na Księżycu:** Zaginione taśmy; Hollywoodzki spisek
**23.00 DNA epoki lodowcowej** – film dokumentalny, 2019
**1.00 Gwiezdne bitwy**
**4.00 Podziemne sekrety**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

**11.00 Kierunek: Kuejczou** – dok.
**12.00 Katastrofa w przestworzach**
**16.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
**17.00 Klucz do przepowiedni**
**18.00 Wojna widziana z powietrza**
**19.00 Hitler: Siła dyktatury** (1)
**20.00 Katastrofa w przestworzach:** Niewłaściwa pozycja
**21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
**23.00 Katastrofa w przestworzach:** Śmiertelna cisza – dok.
**0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
**1.00 Katastrofa w przestworzach**

## BBC EARTH

**10.20 Życie na pustkowiu 9**
**11.20 Zabójcza pogoda 6** – dok.
**12.20 Amazonia z Robsonem Greenem** (2) – film dokum.
**13.20 Dzika Francja** – serial dok.
**14.30 W okowach mrozu 7** – dok.
**15.35 Życie na pustkowiu 9**
**16.35 Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
**17.35 Dzika Francja** – serial dok.
**18.45 Amazonia z Robsonem Greenem** (3) – film dokum.
**19.45 Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
**20.55 W okowach mrozu 8** – dok.
**22.55 Przez dziką Amazonię** (1)
**23.55 Wielka nowozelandzka przygoda** – serial dokum.
**0.55 Dzika Francja** – serial dok.

## WP

**12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7** (1)
**14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4:** Shar and Dave
**16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
**16.55 Pogoda**
**17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
**19.00 Makłowicz w podróży**
**20.00 Pogromca tajemnic** – dok.
**21.00 Sekrety tajnych stowarzyszeń** – serial dok.
**21.55 Pogoda**
**22.00 Mistrzowie Kabaretu 5**
**23.00 Mistrzowie Kabaretu 10**
**0.00 Mistrzowie Kabaretu 11**
**1.00 1, 2, 3... Kabaret! 4** – pr. rozr.

## NOWA TV

**7.30 Świat według Kiepskich** (524-530) – serial kom., Polska
**11.00 Komisarz Mama** (1) – krym.
**12.00 Poirot 5** (8) – krym., Wlk. Bryt.
**13.00 Poirot 6** – serial kryminalny
**15.00 Świat według Bundych 4** (75-80) – serial komediowy
**18.00 Całkiem nowe lata miodowe** (6) – serial kom.
**18.30 Miodowe lata** (64-66) – serial komediowy, Polska
**21.00 Zdrady** (51) – paradok., Pol.
**22.00 Ślad** (1, 2, 98) – serial krym.
**1.00 Łowca pedofilów** – dok.
**3.00 TV okazje**
**3.50 Wehikuł czasu**
**4.00 Daleko od noszy 2** (1, 2)
**5.00 Pod lupą** – magazyn

## HGTV HOME & GARDEN

**11.00 Kamera, akcja, wpadka!**
**12.00 Odlotowy ogród 2** – mag.
**12.35 Wymarzony dom w 100 dni 6** – program rozrywkowy
**14.30 Mieszkanie na miarę 4**
**16.25 Polowanie na ogród 2**
**18.05 Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
**19.10 Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
**20.05 Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
**21.00 Dorota was urządzi!** – rozr.
**22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 9** – program rozrywkowy
**0.35 Kamera, akcja, wpadka!**
**1.40 Kupujemy dom na plaży 26** – serial dokum.

## TRAVEL CHANNEL

**6.00 Międzynarodowi poszukiwacze domów**
**8.05 Jak to robią zwierzęta?**
**10.10 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
**12.15 Budowa na końcu świata**
**14.15 Człowiek kontra jedzenie**
**14.50 Tu jest pięknie** – pr. rozr.
**16.20 Nieoczywiste miejsca**
**16.55 Dorwać komandosa** – dok.
**18.55 Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti** – serial dokum.
**21.00 Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
**23.05 Kobieta na krańcu świata**
**0.50 Budowa na końcu świata**
**2.45 Dorwać komandosa** – dok.
**4.50 Dziwaczne potrawy** – dok.

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

**9.00 Niezwykły dr Pol**
**12.00 Wrogi świat:** Góry – dok.
**13.00 Parki narodowe Ameryki**
**14.00 Królowe świata zwierząt**
**15.00 Walki zwierząt**
**16.00 Przedziwna planeta Ziemia:** Tarcza – serial dok.
**17.00 Szkoła młodych pand**
**18.00 Dzika przyroda strefy równikowej**
**19.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Śmiertelne ukąszenie
**20.00 W pułapce żywiołów**
**21.00 Niezwykły dr Pol**
**2.00 Parki narodowe Ameryki**
**3.00 Królowe świata zwierząt**
**4.00 Walki zwierząt:** Zawodnicy wagi ciężkiej

## POLSAT VIASAT HISTORY

**15.15 Machu Picchu: kamienne miasto** – film dokum., Francja
**16.20 Tajne bronie II wojny światowej:** Okręty – dok.
**17.30 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej:** Największe bitwy – serial dok.
**18.40 Starożytna apokalipsa**
**19.50 1776: niepodległość USA:** Nowy świat – serial dokum.
**21.00 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
**22.10 Starożytne superbudowle 4**
**23.15 Auschwitz: zapomniana muzyka** – film dokumentalny
**0.50 Wielkie metropolie starożytności**

## CANAL+ KUCHNIA

**13.45 Włoskie życie Sophie Grigson** – serial dokum.
**14.40 U sąsiadów w kuchni 14**
**15.45 Nie tylko kimchi** – mag.
**16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
**17.35 Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
**18.30 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem** – dok.
**19.25 M jak mięso** – serial dokum.
**19.50 Nico wrzuca na ruszt**
**20.20 Gotuj taniej z Jamiem**
**21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.
**23.55 Top Chef 21**

## CANAL+ DOMO HD

**13.10 Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8**
**14.05 Cudotwórcy – pod presją**
**15.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
**15.55 Meblokreacje 2** – mag.
**16.50 Gardeners' World 16**
**18.00 Ucieczka na wieś 22** – dok.
**19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
**20.00 Daleko od miasta 13** – dok.
**21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
**21.55 Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.

## SUPER POLSAT

**11.30 Świat według Kiepskich** (412-415) – serial kom., Polska
**13.30 Bitwa o palety**
**14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
**16.00 Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2021
**17.55 Świat według Kiepskich** (497, 498, 586, 587) – kom.
**20.00 Złomiarze** – serial dokum.
**21.05 Jeszcze większe dzieci**
FILM – komedia, USA 2013
**23.15 Inwazja: Bitwa o Los Angeles** – film s.f., USA 2011
**1.30 Świat według Kiepskich** (485-489) – serial kom., Polska

## TVP KOBIETA

**13.55 Niedźwiedzie, niebezpieczne sąsiedztwo** – film dokum.
**15.00 Rodzinka.pl** (288) – kom.
**15.35 Ojciec Mateusz 10** (129, 130) – serial kryminalny
**17.30 Życie z nerwicą natręctw**
**18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
**19.30 Miłość i nadzieja** (357) – telenowela
**20.30 Wichrowe wzgórze** (338)
**21.30 La Promesa – pałac tajemnic** (312) – serial obycz.
**22.30 Greenland** – dramat
FILM katastrof., USA/Wlk. Bryt. 2020

## PLANETE+

**14.50 Cieśniny. Między lądem a morzem** – serial dokum.
**15.55 Piesze wędrówki po świecie** – serial dokum.
**16.55 Świat z góry 10**
**17.55 Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
**18.15 Polska z góry: Blokowiska**
**19.10 Mam zamek 3**
**19.40 Ikea. Apetyt na drzewa** – film dokumentalny
**20.50 1312. Afryka odkrywa Amerykę** – film dokum.
**22.00 Legendarne bitwy 2** – dok.
**23.00 Ekskluzywna szkoła dla lokajów** – serial dokum.
**23.35 Sekta** – serial dokumentalny

## TVP DOKUMENT

**14.55 Najwspanialsze ikony natury:** Ziemia – serial dok.
**16.00 Turbulencje: Czy lot jest bezpieczny?** – film dokum.
**17.00 Magiczny Adriatyk:** Od Kotoru po Karaburun – dok.
**18.00 Sanatorium miłości 2**
**19.00 Powrót** – film dok., Pol. 2025
**20.00 Roland Garros. Kulisy turnieju** (1) – film dokum., Fr.
**20.50 Niedźwiedzie, niebezpieczne sąsiedztwo** – film dokum.
**22.00 Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
**22.10 Kobieta w Kabulu** – dok., Fr.



▶ – godzina zakończenia programu  O – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT

7.15 **Żużel:** Drużynowe ME U-24 – Grudziądz 2026
9.30 **Żużel** – 2. runda w Güstrowie
11.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia Białystok – Śląsk
13.35 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – podsumowanie 1. rundy
15.05 **Piłka nożna** – Mecz Jubileuszowy z okazji 110-lecia Legii Warszawa
16.45 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
17.30 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski



18.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Ruch Chorzów – Unia Skierniewice **(live)**
21.00 **Betclic 1. Liga magazyn**
21.35 **GOL** – magazyn piłkarski
23.05 **Sportowy wieczór**
23.30 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026: Polska – Argentyna
1.35 **Boks:** Gala w Tokio

## EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 15. etap: Palma del Rio – Kordoba
8.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig Lone Star Le Mans
12.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – etap: Vera – Calar Alto i Jaén – Sierra de La Pandera
15.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 4. runda
16.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 4. runda
17.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**



19.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**
0.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Siatkówka mężczyzn** – mecz towarzyski: Polska – Finlandia
11.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski Dziennikarze Polsatu Sport rozmawiają przy kawie ze swoimi gośćmi na tematy związane z ostatnimi wydarzeniami na piłkarskich boiskach.
12.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026



17.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
20.00 **Siatkówka mężczyzn** – mecz towarzyski: Polska – Finlandia
22.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Boks**

## TVP ABC

9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bolek i Lolek**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Ptyś i Bill 2**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**



15.20 **Al-chemik**
15.45 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings: Przygody Superlotków**
18.00 **Aleja tajemnic**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**

## MINIMINI+

7.33 **Kicia Kocia 2**
7.48 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
9.20 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
14.54 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.15 **Leśna rodzina**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**
0.40 **Dzielny Lew Eryk 7**

## TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

## CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – FC Barcelona
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia – Śląsk
13.30 **Sport+**
14.40 **Liga+ Extra**
16.45 **Wysoki Pressing**
18.30 **Sport+**
19.30 **Jej Wysokość Premier League**
21.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – Real Sociedad **(live)**
23.35 **Ekstraklasa po godzinach**
0.45 **Ligomistrzowe historie** (3)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Górnik Zabrze

## EUROSPORT 2

8.00 **Motocross:** MŚ w Afyonkarahisar – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
11.00 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
14.00 **Snooker:** Turniej English Open – 1. dzień **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**
22.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 2

11.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus FC – Milan
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga: Corotop Gwardia Opole – Ostrovia
15.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka – mecz: St. Mirren FC – Celtic
17.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga: WKS Śląsk Wrocław – Piotrkowianin
19.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska: Al-Ittihad SAC – Al-Nassr FC
21.00 **Magazyn ligi holenderskiej**
21.30 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Brukseli
23.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
1.30 **Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 3**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 3**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
13.50 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.20 **Harmidom 7**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 2**
16.00 **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 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.24 **Angelo rządzi**
10.49 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.19 **Polly Pocket 6**

## TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

## CANAL+ SPORT 2

8.20 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – finał gry pojedynczej
18.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto: Marta Kostiuk – Iga Świątek
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto: Diana Sznajder – Iga Świątek
22.45 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey: Camila Osorio – Ann Li
1.00 **8 wspaniałych** (2)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – GKS Katowice

## ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Włoch
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Włoch
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch
16.00 **Ligue1** (3)
16.40 **Bundesliga** (2)
17.20 **Serie A** (3)
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – US Lecce **(live)**
20.00 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Udinese Calcio – Lazio **(live)**
22.55 **Eleven Top Goals**
23.55 **Eleven Gol Live**
1.15 **Bundesliga Clubs**
1.35 **Bundesliga Clubs**
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Genoa – Como 1907

## POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Ittihad SAC – Al-Nassr FC
11.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Brukseli
13.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
15.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
17.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
19.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – mecz: WKS Śląsk Wrocław – Piotrkowianin
21.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
23.00 **Handball Arena**
0.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 5**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 5**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 3**
13.35 **Świnka Peppa 8**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa 4**
16.15 **Świnka Peppa**

## DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**

## POLSAT NEWS

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

## CANAL+ SPORT 5

10.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: FOGO Unia Leszno – Sparta
13.15 **Ligomistrzowe historie** (1)
14.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: ORLEN OIL Motor Lublin – KS Toruń
16.50 **Klich. Poza schematem** (3)
17.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wieczysta – KGHM Zagłębie Lubin **(live)**
20.30 **Strongman:** Puchar Polski – Koło 2026
21.30 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
22.30 **Ekstraklasa po godzinach**
23.40 **Jej Wysokość Premier League**

## ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: TSG 1899 Hoffenheim – BVB
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus FC – Milan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Schalke 04 – Bayern
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Genoa – Como 1907
22.00 **Ligue 1** (3)
22.35 **Serie A** (3)
23.10 **Bundesliga** (2)
23.45 **Bundesliga Clubs**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: RC Lens – FC Lorient
2.00 **Werder Double** – film dok.

## POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
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** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Siły specjalne – Polska** – reality show
1.05 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

11.15 **Złomowisko PL 10**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
20.15 **Ciężarówką przez pół Świata**
21.15 **Moto kombat**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Duda kontra Szafrański**
23.00 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
1.10 **Zawodowi handlarze**
1.55 **Megatransporty**

## TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: W blasku ognia** – film obyczajowy, Niem. 2000
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Dopóki jesteś** – obycz., Niemcy/Austria 2004
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

## TV TRWAM

16.10 **Sanktuaria polskie**
16.30 **Porady medyczne bonifratrów**
17.00 **Świadkowie**
17.30 **Spotkanie Rodziny Radia Maryja**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**


eprasa.pl 3b0175170c

FILMOWI PSYCHOPACI

# Przerażają i... fascynują

**Zwykle wyglądają całkiem zwyczajnie. Potrafią być mili, a nawet ujmujący. Ale to tylko pozory. Ich mroczna strona, nad którą nie chcą lub nie potrafią zapanować, popycha ich do strasznych czynów. A wtedy trup ściele się gęsto!**



**CZERWONY SMOK (2002)** W filmie pojawia się postać Hannibala Lectera, genialnego psychiatry oraz bezwzględnego mordercy i kanibala. Wcielający się w niego Anthony Hopkins twierdził, że ma niezwykłą łatwość grania tej roli. – Odgryzam parę płatków usznych i jest ok. A potem wyłączam emocje i spokojnie wracam do hotelu... – opowiadał aktor. Jednak lata później już nieco żałował, że aż trzykrotnie grał Lectera. – Powinienem z tym skończyć po „Milczeniu owiec" – oświadczył.

➔ **CZERWONY SMOK WT 8.09 godz. 20.00 STOPKLATKA**



**PSYCHOZA (1960)** – Praca nad tym filmem była jednym z najszczęśliwszych doświadczeń filmowych w moim życiu – opowiadał w wywiadzie Anthony Perkins, odtwórca roli psychopatycznego Normana Batesa. – Świetnie bawiliśmy się podczas kręcenia, nie zdając sobie sprawy, jakie wrażenie efekt naszej pracy zrobi na widzach. A to było ogromne. Na niektórych pokazach musiała interweniować policja, ponieważ część ludzi biegała w panice po salach kinowych. Zdarzały się też omdlenia...

➔ **PRIME VIDEO**



**FATALNE ZAUROCZENIE (1987)** Glenn Close, wcielając się w rolę psychopatki, która nie chce się pogodzić z zakończeniem romansu, sporo wycierpiała na planie. Podczas kręcenia jednej z końcowych scen doznała wstrząsu mózgu po uderzeniu głową o lustro. Nabawiła się też infekcji oczu i ucha w wyniku wielokrotnego zanurzania w wannie wypełnionej wodą. A gdy z powodu kontuzji odwiedziła szpital, dowiedziała się, że jest w ciąży!

➔ **SKYSHOWTIME**



**PRZYLĄDEK STRACHU (1991)** Podobno akcent, z jakim Robert De Niro mówił jako Max Cady, wywoływał dreszcze u reżysera Martina Scorsese. Aktor to wykorzystywał, dzwoniąc do posiadłości filmowca i zostawiając mu wiadomości nagrywane głosem swojego bohatera... Ale akcent to nie wszystko. De Niro zapłacił dentyście 5000 dolarów za to, by na potrzeby roli Maxa Cady'ego jego zęby wyglądały gorzej. Po zakończeniu zdjęć zapłacił kolejne 20 000 dolarów za ich naprawę...

➔ **SKYSHOWTIME**



**TO NIE JEST KRAJ DLA STARYCH LUDZI (2007)** Zespół psychiatrów pod kierunkiem dr. Samuela Leistedta przeanalizował w 2018 roku 400 filmów i zidentyfikował w nich 126 postaci psychopatów. W podsumowaniu uznali, że Anton Chigurh, którego zagra Javier Bardem, jest najbardziej trafnym klinicznie portretem psychopaty. A podobno, gdy bracia Coen opowiedzieli Bardemowi o tej roli, aktor miał skomentować: „Nie jeżdżę samochodem, mówię słabo po angielsku i nienawidzę przemocy". Ale przyjął propozycję, bo zawsze chciał zagrać u utalentowanych Amerykanów.

➔ **PLAYER**



FOT. materiały prasowe

eprasa.pl 3b0175170c




NA WSPÓLNEJ

# Domowe piekło

**NA WSPÓLNEJ WT 8.09 godz. 20.15 TVN**

Wypadek, jaki będzie miała Ewelina (Marta Malikowska), sprowokuje kolejny wybuch agresji jej męża. Gdy Kalski (Michał Sitarski) dowie się, że żona uszkodziła samochód, zacznie ją publicznie poniżać i szarpać za włosy. Zrozpaczona Ewelina jakiś czas później zadzwoni do Weroniki (Renata Dancewicz), prosząc o spotkanie. Roztocka od razu wyczuje, że wydarzyło się coś złego. Podczas spaceru Kalska w końcu zbierze się na odwagę i wyzna Weronice część prawdy. Nie będzie miała pojęcia, że prawdziwy horror dopiero się zacznie. Kiedy wróci do domu, Greg oznajmi jej, że nie wejdzie do środka – noc ma spędzić pod drzwiami. **JP**

KEVIN SAM W DOMU

# Niespodziewany zysk

**KEVIN SAM W DOMU WT 8.09 godz. 20.35 POLSAT**

Kiedy John Hughes pisał scenariusz tej komedii, od początku w roli Kevina widział 9-letniego Macaulaya Culkina. Chłopiec miał już wtedy spore doświadczenie aktorskie, a na planie zachowywał się tak profesjonalnie, że zadziwiał starszych kolegów. – Mac nie jest dziewięciolatkiem. To staruszek – żartował Joe Pesci. Aktor, który grał włamywacza i prześladowcę filmowego Kevina, na planie starał się unikać Culkina, by ten myślał, że naprawdę jest podły. Zresztą Pesci, podobnie jak „współwłamywacz" Daniel Stern, nie wierzyli, że film odniesie jakikolwiek sukces. Tymczasem „Kevin sam w domu" przy budżecie 18 mln dolarów zarobił... ponad 477 mln! **EGP**




| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| złącze wykonane palnikiem | | boży posłaniec | | kształt jajka | | grecka bogini zwycięstwa | wzywały rycerstwo na wojnę | | pierwiastek, l.at. 13 | | ma niski poziom hemoglobiny | | arogancja | | głos Jana Kiepury |
| Antoni ..., „Papusza" | | | | | | | | 6 | goniec w szachach | | | | | | |
| | 7 | | | jeździectwo | | może się przebrać | ... Eastwood, „Gran Torino" | | | | | | platforma na towary | | inwestycja |
| ... Lerska | | | | | | | | | u podnóża Wezuwiusza | | | | | | |
| Roman ..., „Zaklęte rewiry" | spiekota | | „kropka" w pacierzu | | punktowany zestaw zadań | | | łóżko rozpięte między drzewami | | ... Komorowska, aktorka | | rumuński dżip | | | 2 |
| | | | | | mata judoki | | | | | 3 | | skorupiak ze szczypcami | | plemię | |
| górna granica | | rozbraja ładunki wybuchowe | | | | | | skumbria | | | | | | | |
| | | | | 1 | krawędź | | | | | | argument nie do zbicia | | | | |
| Salma ..., „Frida" | | produkt z ropy | | | | | | niewielki wodospad | | | | | | 5 | |

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

**Wpisz rozwiązanie**

## CHWILA NA RELAKS

FOT. TVN, AKPA

eprasa.pl 3b0175170c

## TVP 1

4.35 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.50 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.25 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.45 **Akacjowa 38** (934) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.25 **Zaraz wracam 2** (135) – serial obyczajowy, Polska 2025
9.05 **Ranczo 10** (129) – serial obyczajowy, Polska 2016
10.00 **Komisarz Alex 25** (312) – serial kryminalny, Pol. 2026
11.00 **Ojciec Mateusz 20** (255) – serial kryminalny, Pol. 2018
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.35 **Magazyn rolniczy**
12.50 Natura w Jedynce: **Dwa pingwiny** – film dokumentalny, Hiszp. 2025(patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (40) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1024) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4728) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (951) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 DOKUMENT
**Dwa pingwiny**
Losy pingwinów maskowych, które próbują wychować dwa pisklęta – Pierwszego i Drugiego. Na Antarktydzie, w jednym z najbardziej surowych miejsc na Ziemi, rodzice muszą wykazać się wytrwałością oraz odwagą, by zapewnić młodym przetrwanie. **70 min**



20.30 OBYCZAJOWY
**Felicita** (2)
Zośka (Laura Breszka, zdj.) stara się odkryć prawdę o tajemniczym romansie swojego męża. Tymczasem Oliwia (Klementyna Karnkowska, zdj.) jest podekscytowana na myśl o spotkaniu z matką przyrodniego brata. Niespodziewane zdarzenie, a także znajomy gest odsłaniają przed nią prawdę. **35 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (2) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026 (patrz obok)
21.05 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
22.10 Kino mocnych wrażeń:
FILM **Ludzie miasta** – dramat sensacyjny, USA 1996, reż. Harold Becker, wyk. Al Pacino, John Cusack, Bridget Fonda, Danny Aiello (patrz obok)
0.10 **Matki równoległe**
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Hiszpania 2021, reż. Pedro Almodóvar, wyk. Penélope Cruz, Milena Smit, Israel Elejalde, Aitana Sánchez-Gijón
2.20 **Film dokumentalny**
3.20 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ **4.10**



22.10 DRAM. SENS.
**Ludzie miasta**
Nowy Jork. Podczas strzelaniny ginie chłopiec. Kevin Calhoun, współpracownik burmistrza Johna Pappasa (Al Pacino, zdj.), rozpoczyna w tej sprawie śledztwo. Wpada na trop afery korupcyjnej. **120 min**

## TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (930) – serial obyczajowy, Polska 2024
5.35 **M jak miłość** (1833) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Po naszamu** – reportaż, Polska 2026
6.50 **Barwy szczęścia** (3392) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Rosół polski** (37) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Agnieszka Kraszewska i Aleksander Baron poszukają źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. Spróbują zdefiniować specyfikę rodzimej kuchni. Ustalą, co pozostało, a co zmieniono w recepturach. **40 min**
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (191) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (915) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (472) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Zgodnie z wolą hrabiego Margarita wywozi córkę do sanatorium. Lope i Vera spędzają ze sobą coraz więcej czasu, co budzi zazdrość Santosa. W pałacu zjawia się Adriano, który odwiedza Catalinę. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (192) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Mukadder odkrywa, że Derya knuje podstęp. Hancer i Cihan przeszukują komputer. Trafiają na wiadomość Yasemin. Hilal zabiega o Yigita. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3392) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.05 OBYCZAJOWY
**Barwy szczęścia** (3393)
Mariusz (Rafał Cieszyński, zdj.) dalej szuka pieniędzy na rekultywację skażonych terenów i rozważa sprzedaż części gruntów. Tolek dostaje z sądu zawiadomienie o terminie rozprawy rozwodowej. Rawiczowa wynajmuje mieszkanie od Jaworskiego. **35 min**



22.20 OBYCZAJOWY
**Berlin Ku'damm 77** (19)
Friederike, córka Helgi i Wolfganga, chce wstąpić do policji, czemu matka stanowczo się sprzeciwia. Dorli pod okiem Moniki rozwija karierę taneczną. Sytuacja rodziny się komplikuje, gdy Fundacja Restytucji Żydowskiego Mienia domaga się zwrotu nieruchomości przy Kurfürstendamm. **60 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3393) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
20.50 **M jak miłość** (1938) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.50 **Na sygnale** (917) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
22.20 **Berlin Ku'damm 77** (19) – serial obyczajowy, Niemcy 2025 (patrz obok)
23.20 **Jak najdalej stąd**
FILM – komediodramat, Polska/Irlandia 2020, reż. Piotr Domalewski, wyk. Zofia Stafiej, Kinga Preis, Arkadiusz Jakubik, Dawid Tulej (patrz obok)
1.00 **Siedmiu wspaniałych**
FILM – western, USA/Australia 2016, reż. Antoine Fuqua
3.20 **Siła kłamstwa** – film dok., Norwegia 2024 ▶ **4.15**



23.20 KOMEDIODRAM.
**Jak najdalej stąd**
Nastoletnia Ola Hudzik (Zofia Stafiej, zdj.) musi sprowadzić do kraju ciało ojca, który zginął na budowie w Irlandii. Na miejscu napotyka liczne przeszkody. Wyprawa jest dla niej lekcją dojrzałości. **100 min**

## POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
9.10 **Malanowski i partnerzy** (426): Zabójcze telefony – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
9.40 **Wypasiona kuchnia** (5) – program rozrywk., Pol. 2026
9.45 **Malanowski i partnerzy** (427): Szczęśliwa rodzina – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.15 **Dlaczego ja?** (1344, 1345) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (6): Pieniądze to nie wszystko – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (954, 955): Trudna sytuacja; To nie koniec – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1222): Biznes to biznes – serial paradokumentalny, Pol. 2026 (patrz obok)
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (7): Milczenie jest złotem – serial kryminalny, Polska 2026 Po meczu lokalnej drużyny Sandra Kipiel zostaje zgwałcona. Świadek zdarzenia wskazuje jako sprawców członków konkurencyjnej bojówki kibiców. Gutek i Igor rozpoczynają śledztwo. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4243) – serial obyczajowy, Polska 2026 Marysia znajduje wytchnienie w leśnym hoteliku. Recepcjonista Arek zaczyna flirtować z towarzyszącą jej Kingą. Proponuje im wspólną wyprawę. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (9) – program rozrywk., Pol. 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



15.55 PARADOKUM.
**Gliniarze** (1222)
Śledczy wyjaśniają okoliczności napaści na kobietę. Poszkodowana jednak nie chce współpracować z policją. Roksana próbuje przekonać ją do złożenia zeznań. Tropy prowadzą funkcjonariuszy do portalu erotycznego, gdzie dowiadują się o używaniu środków odurzających. **60 min**



20.35 KOMEDIA
**Kevin sam w domu**
McCallisterowie wybierają się na święta do Paryża. Zapominają zabrać ze sobą 8-letniego Kevina (Macaulay Culkin, zdj.). Chłopiec jest zadowolony, że wreszcie może robić to, na co ma ochotę. Niebawem odkrywa, że jego dom chcą obrabować złodzieje. Postanawia pokrzyżować im plany. **135 min**

20.35 **Kevin sam w domu**
FILM – komedia, USA 1990, reż. Chris Columbus, wyk. Macaulay Culkin, Joe Pesci, Daniel Stern, John Heard (patrz obok) Familijna produkcja, która cieszy się mianem dzieła kultowego. Film otrzymał dwie nominacje do Oscara – za muzykę oraz piosenkę Johna Williamsa „Somewhere in My Memory". **135 min**
22.50 **Szybcy i wściekli 5**
FILM – film sensacyjny, USA 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster (patrz obok)
1.40 **Ucieczka z piekła**
FILM – thriller, USA/Tajlandia 2015, reż. John Erick Dowdle, wyk. Owen Wilson, Lake Bell
3.55 **Ewa gotuje** (569) – magazyn kulinarny, Polska 2026



22.50 SENSACYJNY
**Szybcy i wściekli 5**
Dominic (Vin Diesel) i Brian (Paul Walker, zdj.) udają się do Brazylii. Ich tropem podąża agent Hobbs. Aby zapewnić sobie dostatnie życie, przyjaciele postanawiają obrabować narkotykowego bossa. **170 min**


▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN

DVB T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55 Ukryta prawda** (1469) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Jadwiga dowiaduje się, że jej przyjaciółka Patrycja planuje ślub z niedawno poznanym Rafałem. Nie ufa mężczyźnie. Kilka tygodni po ceremonii Patrycja umiera. Koleżanka zaczyna śledztwo. **55 min**
**6.50 Kuchenne rewolucje** (1) – program rozrywk., Pol. 2023
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
**11.20 Doradca smaku** (6) – magazyn kulinarny, Polska 2026
**11.30 Kuchenne rewolucje** (5, 4) – program rozrywkowy, Pol.
W Zakręcie przyjaciele Georgi i Vasyl prowadzą restaurację Sakartvelo. Zatrudnili kucharzy prosto z Gruzji. Mimo dużego wysiłku wielu osób lokal jest pusty i trzeba do niego dopłacać. **130 min**
**13.40 Ukryta prawda** (1608, 1609, 1755) – serial paradokumentalny, Polska
Wiktoria prowadzi hostel. Pewnego dnia przychodzi do niej zdenerwowana influencerka. Ktoś nagrał ją w pokoju ukrytą kamerką podczas seksu, a teraz grozi, że film trafi do internetu. **190 min**
**16.50 Szpital św. Anny** (136) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kaja przyjmuje mężczyznę z podejrzeniem zawału. Rodzina, która miała świętować z nim i jego żoną złote gody, zjawia się na oddziale. Pod opiekę Kaśki trafia wymiotujący chłopiec. **65 min**
**17.55 Detektywi** (337) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
**19.00 Fakty**
**19.35 Sport**
**19.40 Raport US Open** (10) – magazyn sportowy, Polska 2026
**19.45 Pogoda**
**19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



17.55 FAB.-DOKUM.
**Detektywi** (337)
Ginie 45-letni mistrz Polski w boksie. Do śledztwa włączają się detektywi Maja Korczyk i Maciej Dębosz (zdj.), bo ofiara to biologiczny ojciec ich 20-letniego klienta. Dębosz jedzie na miejsce zbrodni. Wychodzi na jaw, że chłopak zniknął. Maciej rusza jego tropem. **65 min**



20.15 OBYCZAJOWY
**Na Wspólnej** (4273)
Żona Grega (Marta Malikowska, zdj.) wynajmuje Roztockiej, że jest całkowicie zależna od męża (Michał Sitarski, zdj.). Smolny nachodzi Sławka z nadzieją na wieści o Basi. Iga informuje o znalezionych w parku zwłokach. Włodek wyznaje Hofferom, że nie potrafi prowadzić baru bez Marii. Otuchy dodaje mu Dorota. **35 min**

**20.15 Na Wspólnej** (4273) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
**20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
**21.30 Kuba Wojewódzki** (2) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
**22.45 Bohemian Rhapsody** FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018, reż. Bryan Singer
**1.25 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
**2.00 Uwaga!** – mag. reporterów
**2.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (4) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
**3.20 Młode gliny** (4) – serial kryminalny, Polska 2026
**4.25 Nauka jazdy 5** (27) – pr. rozrywk., Polska 2022
**5.00 Zamieszkać na plaży 5** (4) – program rozrywkowy, USA



21.30 TALK-SHOW
**Kuba Wojewódzki** (2)
Na kanapie dziennikarza pojawią się bohaterowie najgłośniejszych wydarzeń ostatnich miesięcy. Spotkania te przyniosą szczere wyznania, a także nieoczekiwane wpadki. **75 min**

## TV PULS

DVB T2

**6.00 Policjanci z Miami 5** (2, 3): Odkupienie we krwi; Ciemności nocy – serial kryminalny, USA 1988
**8.00 Kobra – oddział specjalny** (4, 5): Fatalna noc; Sanitariusz – serial sensacyjny, Niemcy 2019
**10.00 Zaklinaczka duchów 5** (86) – serial fantasy, USA 2009-2010
**11.00 Kotka** (25) – telenowela, Meksyk 2014
Rita jest wściekła, że Esmeralda nie odwiedziła jej, gdy przyszła do slumsów. Kiedy zauważa ją z Felą, uświadamia sobie, że to jej matka. **60 min**
**12.00 Nie igraj z aniołem** (156) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy domyśla się, że były mąż próbował się z nią skontaktować. Beatriz i Eduardo zamierzają szybko wziąć ślub. Dr Duran proponuje Juanowi Miguelowi asystowanie przy kolejnym zabiegu. **60 min**
**13.00 Wspaniałe stulecie** (90) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
**14.00 Kurierzy 2** (75) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14** (732, 733) – serial obyczajowy, Polska 2024
Policjant Waldemar Śmietana został zawieszony. Szuka pocieszenia w alkoholu. Żona go opuszcza. Śmietana udaje się do lombardu, by zastawić zegarek i obrączkę. **120 min**
**17.00 Kurierzy 2** (76) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1015, 1016) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ireneusz jest dawcą nasienia. Nie interesuje się losem dzieci do chwili, gdy pewnego dnia Hania dzwoni z informacją, że tylko on może uratować życie ich córce. Strażacy tymczasem badają przyczynę pożaru lombardu. **120 min**



17.00 FAB.-DOKUM.
**Kurierzy 2** (76)
Roman (Marcin Borchardt, zdj.) dostarcza przesyłki dwóm klientkom salonu fryzjerskiego U Agaty, Hani i Żanecie. Panie się przyjaźnią i jednakowo narzekają na swoich partnerów. Pierwsza uważa, że jej małżeństwo jest nudne. Druga ma problem z niezdecydowanym kochankiem. **60 min**



20.00 SENSACYJNY
**Trefny wóz**
Amerykanin Michael Woods (Paul Walker, zdj.) przyjeżdża do RPA na spotkanie z żoną. Wypożycza samochód, lecz przez pomyłkę wsiada do innego auta. Wplątuje się w kryminalną intrygę z udziałem tajemniczej kobiety (Naima McLean), która ma zeznawać w sprawie korupcji na najwyższych szczeblach władzy. **110 min**

**20.00 Trefny wóz** – film FILM sensacyjny, USA 2012, reż. Mukunda Michael Dewil, wyk. Paul Walker, Gys De Villiers, Naima McLean, Leyla Haidarian (patrz obok)
**21.50 Godziny: Wyścig z czasem** FILM – dramat obyczajowy, USA 2013, reż. Eric Heisserer, wyk. Paul Walker, Nancy Nave
**23.50 Żywioł. Deepwater Horizon** FILM – dramat katastroficzny, Hongkong/USA 2016, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kurt Russell, Douglas M. Griffin, James DuMont (patrz obok)
**2.00 Dzielnica strachu 10** (467): Trudny przypadek – serial kryminalny, Polska 2025-2026
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1011) – serial obyczajowy, Polska 2026
**4.00 Zobacz to!**



23.50 DRAMAT
**Żywioł. Deepwater Horizon**
Harrell (Kurt Russell) i Williams (Mark Wahlberg, zdj.) przybywają na platformę wiertniczą, by nadzorować rozruch wydobycia ropy. Wkrótce dochodzi do awarii, która skutkuje pożarem. **130 min**

## TVN 7

DVB T2

**5.20 Ten moment** (37) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
**5.55 Szkoła** (433-435) – serial paradokumentalny, Polska
**8.45 Ukryta prawda** (1380, 1529, 1530) – serial paradokumentalny, Polska
**11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (667-669) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
**13.55 Detektywi** (121): Dzik – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Młoda kobieta zgłasza zaginięcie ojca. Senior nie cieszy się dobrą opinią w swojej okolicy, ponieważ donosi na sąsiadów policji i gromadzi kompromitujące informacje na ich temat. **65 min**
**15.00 Szpital** (866, 867) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Doktor Morawski pomaga bezdomnemu, którego pobili chuligani. Mężczyzna zostawił rodzinę dla kochanki, a jakiś czas później uległ poważnemu wypadkowi. Odkąd stracił pamięć, żyje na ulicy. Rozpoznaje go syn. **120 min**
**17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (549): Casino – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Hazardzista jest oskarżony o zabójstwo Maksymiliana Zimmermana. Obecny na sali sądowej mężczyzna przegrał w karty cały majątek. Z rozpaczy i desperacji miał dopuścić się zbrodni. **60 min**
**18.00 Rozwód. Walka o wszystko** (1): Rozwód z alkoholiczką – serial paradokumentalny, Polska 2020 (patrz obok)
**19.00 Ukryta prawda** (1681) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Taksówkarz Daniel wbrew woli żony utrzymuje kontakt z bratem Andrzejem, który właśnie wyszedł z więzienia. Były skazaniec planuje nowy biznes. Krewny użycza mu swój samochód. **60 min**



18.00 PARADOKUM.
**Rozwód. Walka o wszystko** (1)
Julia nie chce się zgodzić na terapię odwykową. Mąż od dwóch lat próbuje namówić ją na leczenie. Ukrywa znajomość z poznaną na sesjach dla osób współuzależnionych Magdą, ponieważ powoli zaczyna się ona przeradzać w głębsze uczucie. **60 min**



21.00 THRILLER SF
**Wyspa**
Mieszkańcy podziemnego, sterylnie czystego miasta żyją w przekonaniu, że jako jedyni ocaleli z katastrofy. Marzą, by trafić na nieskażoną wyspę. Lincoln (Ewan McGregor, zdj.) i Jordan (Scarlett Johansson) jednak odkrywają, że obiecany ląd nie istnieje, a za kłamstwem władz kryje się mroczny proceder. **170 min**

**20.00 Hotel Paradise 13** (8) – reality show, Polska 2026
**21.00 Wyspa** – thriller s.f., USA 2005, reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou, Sean Bean (patrz obok) FILM
**23.50 Smętarz dla zwierzaków** FILM – horror, USA/Kanada 2019, reż. Kevin Kolsch, wyk. Jason Clarke, Amy Seimetz, John Lithgow, Jeté Laurence (patrz obok)
**2.05 Hotel Paradise 13** (7) – reality show, Polska 2026
**3.00 Wrota piekieł 3** (1) – serial dokumentalny, USA 2022
**3.55 Fachowcy 2** (4) – serial paradokumentalny, Polska 2018
**4.30 Usterka 12** (1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



23.50 HORROR
**Smętarz dla zwierzaków**
Dr Louis Creed (Jason Clarke, zdj.) przenosi się z żoną Rachel (Amy Seimetz) i dziećmi do Ludlow. Gdy ich kot ginie, zostaje zakopany na pobliskim cmentarzu. Zwierzę nagle ożywa. **135 min**

## TVP 3

9.05 **Dlaczego krowa...**
9.30 **Dom nadziei** – reportaż
10.00 **Złoty chłopak** (233)
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **O milimetr** – magazyn
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (7)
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

## TVP POLONIA

13.05 **Ranczo 3** (35) – obycz.
14.00 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem** – pr. publ.
14.50 **Polacy światu**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kulturalni** (34) – mag.
16.00 **Zaraz wracam 2** (133)
16.30 **Barwy szczęścia** (3373)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (39) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

## TV 4

7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (129) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (600-602) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1083, 1084) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (884-886) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1441) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1358)
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (559)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1442) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (8)
20.05 **Uroczysko** (266) – krym.
20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1045) – krym., Pol. 2026

## PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 4** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1003) – serial obyczajowy, Polska 2026

## TVP ROZRYWKA

7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Makłowicz w podróży**
10.35 **Minuty dla bezpieczeństwa** – rozr.
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (4) – serial kom.
14.20 **Rodzinka.pl** (236, 237)
15.30 **Kabaret Letnią Porą** (41) – pr. rozr., Pol. 2021
16.30 **Kabaretomaniacy** (1)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**

## TTV HD

6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (8, 9)
8.30 **Kartoteka 6** (16, 17)
10.35 **Detektywi** (110, 332)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (42)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (5)
14.35 **Nic do ukrycia** (1) – dok.
15.35 **Złomowisko PL 7** (18)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (26) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 7** (11, 12) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (12)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (6)

### MAGAZYN REPORTERÓW



**20.30 Telekurier** – Polska
Reporterzy prezentują ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawia się też relacja na żywo, a przedstawiany problem komentuje ekspert. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (234) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (889)
2.30 **Bez retuszu** – pr. publ.

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

### OBYCZAJOWY



**20.25 Stulecie Winnych** (2)
Rodzina Romana i Władek pozostają w okupowanej wsi. Na oczach Antoniego pruscy żołnierze mordują jego sąsiadów. Rodzinna awantura u Romana kończy się tragicznie. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 3** (34) – serial kryminalny, Polska
22.15 **Generał polskich nadziei – Władysław Anders** (2)
23.15 **Panorama**
23.45 **Uwolnieni. Wolność zaczyna się w sumieniu** – film dok.
0.40 **Zaraz wracam 2** (132)
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (166)

### KRYMINALNY



**21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto** (162)
Patrycja i Maksym szukają małej Madzi, której zaginięcie matka zauważyła dopiero po dwóch dniach z powodu alkoholowego uzależnienia. Podejrzenia padają na jej partnera, recydywistę Adama. **70 min**

22.50 **Opowiem ci o zbrodni** (6) – serial dok., Pol. 2018
23.15 **Sprawiedliwi** FILM **– Wydział Kryminalny. Wszystko się może zdarzyć** – film kryminalny, Polska 2017
1.25 **Love Island. Wyspa miłości** (11)
2.40 **Hardkorowy lombard** (55) – serial dokumentalny

### KRYMINALNY



**21.00 Dzielnica strachu 10** (474, 475) – Polska
Wiking i Ada badają sprawę śmierci żołnierki. Hrabia prowadzi ryzykowną grę z ludźmi z Berlina. Tadeusz Potoczny próbuje odzyskać swoje wpływy. Marcel bierze udział w prowokacji. **120 min**

23.00 **Wstydliwe choroby 6** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Wstydliwe choroby: XXL** (1) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 10** (473) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (20) – obycz., Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (265, 266) – serial obycz., Pol. 2020

### TELETURNIEJ



**20.25 Postaw na milion**
W każdej grze bierze udział dwoje bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). **105 min**

22.10 **Rodzinka.pl** (82) – serial komediowy, Polska 2013
22.50 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.50 **Kabaret. Super Show Dwójki** (1) – pr. rozr., Pol.
1.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.20 **Kabaret Letnią Porą** (43, 44) – pr. rozr., Polska
4.20 **Hity wszech czasów** (31) – magazyn muzyczny

### REALITY SHOW



**21.05 Zakup w ciemno extra 3** (6) – Polska 2026
Doświadczeni handlarze i początkujący sprzedawcy walczą ze sobą, by zdobyć najbardziej wartościowe palety. Za niewielkie pieniądze mogą nabyć markowe ubrania czy elektronikę. **40 min**

21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (2) – fab.-dok., Pol.
23.00 **Kochaj albo wróć** (1)
0.00 **Fachowcy** (5) – paradok.
0.45 **Nic do zgłoszenia 6** (11)
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (1) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (16)
3.00 **Szpital** (933) – paradok.
4.00 **Szkoła** (815) – paradok.

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK** 16.55 Rezonans polityczny **17.15** Ze zdrowiem na Ty **17.25** Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Bieg pamięci Aleksandra Prokopiuka **21.00** Historie niezapisane **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

**BYDGOSZCZ** **17.30** Na zdrowie **18.15** Stada ogierów **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Kod bezpieczeństwa **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

**GDAŃSK** **17.30** Tedë jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

**KATOWICE** **17.13** Dzień z bliska **17.45** 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** Solidarni w pomocy **18.00** Ekspert ZUS odpowiada **18.09** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

**LUBLIN** **17.55** Naturalnie Lubelskie **18.10** Szlachetne zdrowie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Afisz **21.02** Studiuj w Lublinie **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

**ŁÓDŹ** **17.30** Teatr Wielki zza kulis **17.45** Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

**POZNAŃ** **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie z seniorami **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.12** Strefa inwestycji **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop **21.51** Wiadomości sportowe

**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** **17.35** Z indeksem w ręku **17.47** Barberska dekada **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Wyższa Szkoła Jazdy **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

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

**WROCŁAW** **17.43** Strefa otwarta **18.09** Pamięć Miasta **18.22** Laboratorium Barw. Indygo **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.16** Agro-Fakty **21.02** Magazyn Dolnośląski **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

## TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (776, 777)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (139)
13.20 **Komisarz Alex 22** (274)
14.15 **Ranczo 8** (101, 102)
16.00 **Minuty dla bezpieczeństwa** – pr. rozr., Pol. 2026
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 4**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (382)
19.20 **Ranczo 7** (81) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (252, 253) – serial komediowy, Polska
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (412)
22.20 **Syn 2** (15) – serial obycz.
23.20 **Rambo: Ostatnia krew** FILM – film sensacyjny, USA/Hongkong/Francja 2019
1.10 **Komisja morderstw** (4, 5)

## TVP KULTURA

12.30 **Ostoja** – dramat obyczajowy, Irl./Polska 2012
14.00 **Kosmos 1999** (28) – s.f.
15.00 **Ostatnia walka Apacza** FILM – western, USA 1954
16.40 **Polskie drogi** (10)
18.20 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
18.55 **Rawhide 3** (60) – przyg.
20.00 **Pozwolenie na odstrzał**
21.20 **Godland** – dramat FILM obyczajowy, Dania 2022
23.50 **Męstwo i honor** – film FILM przygodowy, Francja 2007
2.30 **The Rolling Stones – życie w rytmie rocka** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
3.45 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
4.25 **Podróże z historią** (51)
5.05 **Teledyski** – magazyn muz.

## ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe 2** (10) – serial dokumentalny
12.30 **Wojny kontenerowe** (11)
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 4** (12) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 3** (8, 9) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable** (2) – krym.
16.55 **Detektywi z Bordeaux 6** (2) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 4** (17, 21) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (16) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (6) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Detektywi z Bordeaux 6** (1) – serial krym., Fr./Bel.
0.30 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.

## TV 6

6.00 **Więzienie** (152, 153) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (793, 794) – serial obycz.
8.50 **Kobra – oddział specjalny** (112, 113)
10.55 **48h. Zaginieni** (274-276)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1242) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (129, 130)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (114, 115)
18.05 **Strażnik Teksasu** (21, 22)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (119, 120)
22.00 **Czarna lista** (14) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (759, 760)
1.05 **Kości** (159, 160) – krym.
3.05 **Cobra Kai** (4) – serial przyg.
3.40 **Septagon** (69, 70) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

11.45 **Z pamiętnika położnej 13** (2) – obycz.
12.55 **Tajemnice Brokenwood** (2) – krym., Nowa Zelandia
15.00 **Ojciec Brown 12** (1)
16.00 **Lewis 2** (3) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 3** (7) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 18** (3)
19.55 **Śmierć pod palmami 9** (2) – serial kryminalny
21.00 **Zbrodnie Saint-Pierre** (6)
22.00 **Ellis** (2) – serial kryminalny
0.05 **Zbrodnie na Szetlandach 2** (2) – serial krym.
1.05 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (1) – serial kryminalny

## ROMANCE TV

12.25 **Lato w Chorwacji** FILM – melodramat, Austria/Niemcy 2012
14.20 **Ojcowskie radości** FILM – komedia, Niemcy 2023
16.15 **Lato w Portugalii** FILM – melodramat, Niemcy/Portugalia 2013
18.05 **Górski lekarz** (81) – obycz.
20.00 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Decyzja z miłości** – film obyczajowy, Niemcy 2010
21.55 **Käthe i ja: Letnia miłość** FILM – dramat obyczajowy, Niemcy 2024
23.50 **Górski lekarz** (81) – obycz.
1.45 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Decyzja z miłości** – film obyczajowy, Niemcy 2010

## COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 3** (11, 12)
7.00 **Dwóch i pół** (17-20) – kom.
8.55 **Przyjaciele 8** (11-16)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 6** (8-13) – kom.
14.30 **Dwóch i pół** (21-24) – kom.
16.30 **Przyjaciele 8** (17-22)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 6** (14-19) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (1, 2)
23.05 **Comedy Club 7** (7, 8)
0.05 **Miasteczko South Park 8** (4, 5)
1.00 **Pracoholicy 3** (13, 14)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (13, 14) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 8** (1-3)
4.30 **Comedy Club 6** (6-8)

## TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (2) – krym.
10.55 **Lekarze 3** (11) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (80, 81) – telen., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (3) – krym.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (72, 73)
17.10 **Seriaale: rozmowy 2**
18.00 **Jak w niebie** – komedia FILM romantyczna, USA 2005
20.00 **Sami swoi. Początek** FILM – komedia obycz., Pol. 2023
22.35 **Kac Vegas w Bangkoku** FILM – komedia, USA 2011
0.35 **Skok stulecia** – film FILM sensacyjny, USA 2018
3.20 **Dziewczyny z Hollywood** (8) – pr. rozr.
3.35 **Kino w drodze** – pr. kult.


eprasa.pl 3b0175170c

## STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.55 **Robert Makłowicz** (188, 226) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (10)
9.45 **Górski lekarz** (8, 9) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (2, 3) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 8** (5) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (5, 6) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (10, 7) – serial dok., USA

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (347) – reality show, Pol. 2025
7.30 **Na ratunek 112** (1013, 1014) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (116-118) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (793) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1436, 1437) – paradok.
14.30 **Wypasiona kuchnia** – pr. rozrywk., Pol. 2026
14.35 **Świat według Kiepskich** (324-328) – serial kom., Polska 2010
17.05 **48h. Zaginieni** (243, 244) – serial kryminalny, Polska
19.05 **Gliniarze** (1039) – serial paradokumentalny, Polska

## TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (145, 146) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (528, 529)
7.40 **Ojciec Mateusz 6** (78)
8.30 **Komisarz Alex 9** (110)
9.25 **Rodzinka.pl** (147) – kom.
9.55 **Klan** (1494) – telen., Pol.
10.30 **Ranczo 2** (15) – obycz.
11.20 **M jak miłość** (1937)
12.20 **Zaraz wracam 2** (134, 135) – serial obycz.
13.30 **Ojciec Mateusz 33** (429, 430) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 9** (111) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (530, 531) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 2** (17, 18) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 33** (431) – serial kryminalny, Polska

## KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (6, 7) – serial dokum., 2022
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (11, 12) – serial animowany, 1966
7.40 **Przygody Myszki** (11, 12) – serial anim.
8.00 **Do przerwy 0:1** (2) – serial obyczajowy, 1969
8.40 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
10.15 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obycz., 1974
13.55 **C.K. Dezerterzy** FILM (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985
17.20 **Pogranicze w ogniu** (12, 13) – serial sensacyjny

## AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (18, 19) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Ostry dyżur 4** (19, 20) – serial obycz., USA 1998
9.25 **Castle 6** (18, 19) – serial kryminalny, USA
11.25 **Rekrut 5** (13, 14) – serial krym., USA 2022-2023
13.20 **Dowody zbrodni 4** (22, 23) – serial kryminalny
15.20 **FBI 4** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2021
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (14, 15) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 **Castle 6** (20, 21) – serial krym., USA 2013-2014

## CANAL+ PREMIUM

7.05 **Riefenstahl** – dok., Niem.
9.00 **Kiler** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997
10.45 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
12.55 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
14.20 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
16.15 **Premierowa jazda** – magazyn
16.30 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.20 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024

### THRILLER



**20.00 Czerwony smok** – USA/ FILM Niemcy/Włochy 2002

Były agent FBI Will Graham (Edward Norton, zdj.) na prośbę dawnego szefa włącza się w śledztwo dotyczące serii zbrodni. Morderca wzoruje się na demonicznym doktorze Lecterze. **160 min**

22.40 **Wyniszczenie** – film FILM sensacyjny, USA/Tajlandia/Hongkong 2018, wyk. Steven Seagal
0.30 **Fałszerz** – thriller, USA FILM 2014, wyk. John Travolta, Christopher Plummer
2.30 **Horror Story** O – czarna FILM komedia, Polska 2023
4.40 **Jesteśmy razem** – film dokumentalny, Pol. 2025

### KRYMINALNY



**20.05 Ślad** (31) – Pol. 2018-2019

Zamordowano studenta Marcina Rybackiego. Od jego znajomego detektywi dowiadują się o wynajmowanym przez niego mieszkaniu. Podejrzane są dwie kobiety, które go tam odwiedzały. **60 min**

21.05 **Gliniarze** (969) – paradok.
22.10 **Łowca pedofilów** (179, 180) – serial dokum.
23.05 **Świat według Kiepskich** (429, 430)
0.05 **Ślad** (102) O – krym., Pol.
1.05 **Zdrady II** (46) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (540) – mag.
3.40 **Śluby gwiazd** (37) – rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (1)

### KRYMINALNY



**20.25 Ojciec Mateusz 6** (79)

Ceniony choreograf organizuje przesłuchania do swojej grupy tanecznej. Najlepsza okazuje się Paulina, która wkrótce zostaje znaleziona martwa. W śledztwo angażuje się proboszcz. **65 min**

21.30 **Ranczo 2** (19, 20) – obycz.
23.30 **Ojciec Mateusz 33** (432) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na dobre i na złe** (995) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 **Dom pod Dwoma Orłami** (6, 7) – obycz., Pol.
3.25 **Stulecie Winnych 4** (48) – serial obycz., Pol. 2022
4.15 **Klan** (1494) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 2** (134) – serial obycz., Pol. 2025

### KOMEDIA



**20.00 Na układy nie ma rady** FILM – 2017

Marek (Grzegorz Małecki, zdj.) ma kłopoty finansowe. Ku niezadowoleniu żony (Katarzyna Glinka, zdj.) musi odwołać wakacyjny wyjazd. Wszystko się zmienia, gdy dawny wykładowca proponuje mu stanowisko w rządzie. **115 min**

21.55 **Prawo ojca** – dramat FILM sensacyjny, 1999
0.00 **Obudź się** O – dramat FILM obyczajowy, 2022
1.50 **Kamienne tablice** FILM – dram. obycz., 1983
4.55 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** O – film krótkometrażowy, 2017
5.40 **Sabina** – film krótkometr.

### KRYMINALNY



**21.05 Rekrut 5** (7)

John i Celina są świadkami strzelaniny. Ruszają tropem sprawców. Lopez i Harper proszą Lucy o pomoc w śledztwie dotyczącym zabójstwa sklepikarza. Łączy się ono z działalnością gangów. **60 min**

22.05 **Rekrut: FBI** (7) – serial krym., USA 2022-2023
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (14, 15) – krym., USA/Kan.
0.50 **Castle 6** (20, 21) – krym.
2.45 **Rekrut 5** (7) – serial krym.
3.45 **Rekrut: FBI** (7) – krym.
4.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (11) – krym., USA/Kanada
5.25 **Blok promocyjny AXN**

### DRAMAT PSYCHOLOG.



**20.00 Zgiń, kochanie** – Wielka PREMIERA Brytania/Kan./USA 2025 FILM

Grace (Jennifer Lawrence, zdj.) i Jackson (Robert Pattinson, zdj.) zostają rodzicami. Zachowanie młodej matki staje się coraz bardziej niepokojące. **120 min**

22.00 **CIA. Po 11 września** (1) – serial dok., Francja 2026
22.55 **Protector** – dramat FILM sensacyjny, USA 2025
0.30 **Boogeyman** O FILM – horror, USA/Nowa Zelandia/Niemcy 2005
2.00 **David Bowie: Ostatni akt** – dok., Wlk. Bryt. 2025

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

## 13 ULICA

8.20 **Motyw** (11, 12) – krym.
10.20 **Bez śladu** (15, 16) – krym.
12.10 **Kasandra 2** (4) – krym., Fr.
14.10 **Morderstwo w Herault** FILM – film kryminalny, Fr. 2020
16.15 **Motyw** (13) – krym., Kan.
17.10 **Motyw 2** (1) – krym., Kan.
18.05 **Bez śladu** (17, 18) – krym.
19.55 **Kasandra 3** (1) – krym., Fr.
22.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (1, 2) – serial krym., Kanada
0.00 **Tajemnice Hannah**
FILM **Swensen 4: Zgniłe jabłko** – film kryminalny, Kanada 2024
1.55 **Motyw** (11, 12) – serial kryminalny, Kanada 2013
3.55 **Morderstwo w Charentes** – film kryminalny, Francja 2022

## POLSAT FILM

6.05 **Górale** (99-101) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (78) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (219, 220) – serial obycz., Polska 2022
10.30 **Świat według Kiepskich** (75, 76, 167, 168, 193, 194) – serial komediowy, Polska
14.15 **Powrót do przyszłości** FILM – komedia s.f., USA 1985
16.30 **Rycerz króla Artura** – film FILM przygodowy, USA 1995
19.20 **Zróbmy sobie wnuka** FILM – komedia, Polska 2003
21.00 **Agentka** – komedia, FILM USA 2015
23.35 **Pięćdziesiąt twarzy** FILM **Greya** – melodramat, USA 2015, wyk. Dakota Johnson
2.05 **Fala zbrodni** (8-10) – sens.
5.10 **Na ratunek 112** (924)

## HBO

10.55 **Wolfgang** – dramat FILM obyczajowy, Hiszpania 2025
12.45 **Priscilla** – dramat FILM biograficzny, Wł./USA 2023
14.35 **Co będzie dalej?** FILM – komediodramat, USA 2023
16.15 **Wyśnione piosenki** FILM – dramat obycz., USA 2025
17.45 **Kochanek królowej** FILM – dramat historyczny, Dania/Szwecja/Czechy 2012
20.00 **The Pitt 2** (8) – serial obycz.
20.50 **Niebo. Rok w piekle** (2) – serial obycz., Polska 2025
21.40 **Wichrowe wzgórza** FILM – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026
23.55 **Until Dawn** – horror, USA/ FILM Węgry 2025, wyk. Ella Rubin
1.40 **Dźwiękowiec** – dramat FILM hist., Belgia/Hol./Dania 2025

## WARNER TV

7.00 **Teraz albo nigdy!** (7)
8.00 **Bajer z Bel-Air 2** (18, 19)
9.00 **Prawo Agaty 6** (5) – obycz.
10.00 **Pełniejsza chata 2** (1, 2)
11.10 **Teraz albo nigdy!** (8, 9)
13.10 **Bajer z Bel-Air 2** (18-21)
15.10 **Pełniejsza chata 2** (1-4)
17.35 **Pokerowy blef** FILM – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
20.00 **Wiecznie młody** – dramat FILM obyczajowy, USA 1992
22.00 **4 Blocks** (2, 3) – krym.
0.25 **Mad Max 2: Wojownik** FILM **szos** – film s.f., Australia 1981, wyk. Mel Gibson
2.15 **Wrogie niebo 5** (1, 2) – s.f.
4.05 **Sięgać wyżej** – musical, FILM USA 1937, wyk. Jack Oakie
5.50 **Laboratorium Dextera** (7) – serial animowany, USA

## ALE KINO+

7.00 **Moje pieczone kurczaki** FILM – film obyczajowy, Pol. 2002
8.25 **The Office PL** (11, 12-ost.)
9.45 **Grantchester 10** (7, 8)
11.50 **Detektyw Foyle 2** (1)
13.50 **Monster** – dramat FILM psychologiczny, Jap. 2023
16.20 **Punkty zwrotne** FILM – thriller, Hiszpania 2024
18.05 **Detektyw Foyle 2** (2)
20.10 **Charlotte Link: Poszukiwanie** FILM (1/2) – film kryminalny, Niemcy 2021
22.05 **Feralna noc** – dramat FILM kryminalny, USA 2014
0.20 **Ból i blask** – dramat FILM obyczajowy, Hiszpania 2019
2.35 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (3)
3.40 **Wiarołom** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2021
5.05 **Powrót** (2) – serial kom.

## CANAL+ FILM

12.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.40 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
14.20 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
16.00 **Piękna łąka kwietna**
16.30 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
18.25 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Druhny na medal** FILM – komedia, USA 2024
21.35 **Powrót do Silent Hill** FILM – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026
23.20 **Grindhouse: Death Proof** FILM – thriller, USA 2007
1.10 **Dziki** – dramat FILM przygodowy, Polska 2025

## SCI FI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (4)
7.05 **Bibliotekarze** (7, 8)
9.10 **Medium 5** (5, 6) – krym.
11.10 **Przygody Merlina 4** (11-13) – fantasy, Wlk. Bryt.
14.10 **Przygody Merlina 5** (1)
15.10 **Medium 5** (7, 8) – krym.
17.00 **Przygody Merlina 5** (1-4) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Wyspa fantazji** – horror, FILM USA 2020, wyk. Maggie Q
23.10 **Adam** – thriller, USA/ FILM Kanada 2004
1.20 **Szkoła czarownic: Dziedzictwo** FILM – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
3.20 **Megalodon: Obłęd** FILM – horror, USA 2023
5.00 **Kroniki Spiderwick** (4)

## PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 19** (14) – dok.
10.30 **W rytmie hip-hopu** – film FILM obyczajowy, USA 2001
13.00 **Czarodziejki 3** (11, 12) – serial fantasy, USA 2001
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru** (23) – serial animowany
15.25 **Star Trek** – film s.f., USA FILM 1979, wyk. William Shatner
18.15 **Starsza pani musi zniknąć** – komedia, FILM USA/Niemcy 2003
20.00 **Mission: Impossible 2** FILM – sens., USA/Niemcy 2000
22.35 **Na fali** – film FILM sensacyjny, USA 1991
1.00 **Mechanik: Prawo zemsty** – sens., USA 2011 FILM

## FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (4) – serial krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (3, 4) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
13.45 **Agenci NCIS 10** (9, 10)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (15, 16) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (11)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
22.00 **9-1-1: Nashville** (9)
22.55 **Z archiwum X** (16) – s.f.
23.55 **Zabójczy cel** – film FILM sensacyjny, USA/Kan. 2008
1.55 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.

## FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple. Noc w bibliotece** – film kryminalny, USA 2004
9.45 **Vera 6** (1) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (11) – krym.
12.55 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Strażnik Teksasu** (21, 22) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 6** (2) – krym., Wlk. Bryt.
19.00 **Poirot** (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Niepokonani** – dramat FILM przyg., USA/Pol./ZEA 2010
22.55 **Immortals. Bogowie i herosi** – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans
1.30 **Ludzie honoru** – dramat FILM sensacyjny, USA 1992
4.40 **Bonanza** – serial obycz.

## CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 4** (23-25) – anime
11.20 **13 posterunek 2** (31-33)
13.05 **Wszystkie kolory świata 5** (2) – serial dokum.
14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Naruto 4** (26) – serial anime
15.00 **Naruto 5** (1, 2) – anime, Jap.
16.00 **Premierowa jazda** – mag.
16.20 **Spirala kłamstw** (3, 4)
18.20 **Prost** (4-6) – serial dok., Fr.
20.00 **Coldwater** (5, 6) – krym.
21.45 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Nie zostawiaj mnie** (1) – serial kryminalny, Wł. 2022
23.00 **Spartakus: Zemsta** (9)
0.00 **Król** (3, 4) – sens., Pol. 2020
2.15 **Czarne stokrotki** (1, 2)
4.20 **Polowanie na Hitlera** (3, 4) – serial dok., Pol. 2021

## CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (12) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 3** (3)
16.00 **Okręty wojenne** (4) – dok.
17.30 **Champions Club** – mag.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (10) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (5) – serial dok.
20.55 **Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA (live)**
23.10 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.10 **Sędziowie** (9) – dok., Pol.
0.50 **Futbolowa gorączka. Jak powstawała Premier League** (1) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

## TLC

**8.00** **Mega-sknery** (3, 4)
**9.00** **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (15) – pr. rozr., USA 2019
**11.00** **Wiza na miłość 12** (15)
**13.00** **Klinika bez tajemnic** (9, 10) – program med.
**15.00** **Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7**
**16.00** **Historie wielkiej wagi 4:** Ashley D. – dok.
**17.00** **Dr Pryszczylla 5:** Krokodyla skóra – dok.
**18.00** **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
**20.00** **Ciało, w którym żyję**



**21.00** Premiera: **Ekstremalne choroby:** Do góry nogami
**22.00** Premiera: **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
**23.00** **Piękno bez znieczulenia** – pr. med.
**0.00** **Dr Pryszczylla 3**
**1.00** **Ciało, w którym żyję**
**2.00** **Ekstremalne choroby**

## POLSAT CAFÉ

**6.05** **Demakijaż** (123-125) – pr. rozrywk., Pol. 2021
**7.30** **Przyjaciółki** (10, 11) – serial obycz., Pol. 2012
**9.30** **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (57, 58) – reality show, Pol.
**12.30** **Oszukane** (1, 2) – serial paradokumentalny, Polska
**14.30** **Komisarz Mama** (27) – serial kryminalny, Polska
**15.30** **Bogaty dom – biedny dom** (138) – reality show, Polska 2025
**16.30** **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (22) – reality show, Pol. 2015



**18.00** **Nasz nowy dom** (264, 265) – reality show
**20.00** **Kolacja w ciemno** (80) – pr. rozrywk., Pol. 2025
**21.05** **Więzienie kobiet** (78, 79) – serial dok., Pol.
**22.00** **Bogaty dom – biedny dom** (158) – reality show
**23.00** **Gry małżeńskie** (158, 159) – reality show

## TVN STYLE

**5.20** **Tu jest pięknie** (5) – rozr.
**5.55** **Ugotowani** (4, 8) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
**7.45** **Dzień Dobry TVN** – mag.
**11.20** **Ugotowani** (2, 3) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
**13.25** **Kuchenne rewolucje** (13, 7) – pr. rozrywk., Pol.
**15.35** **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (3, 4) – reality show, Polska 2017
**17.05** **Magda gotuje internet** (6) – magazyn kulinarny
**17.40** **Kuchenne rewolucje** (3-5) – pr. rozrywk., Polska
**20.50** **Ostre cięcie 12** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2026



**21.50** **Jestem z Polski** (11) – serial dokum., Pol. 2023
**22.50** **Hotel Paradise 13** (8)
**23.45** **Mój sąsiad morderca 11** (1) – dok.
**0.50** **Apetyt na miłość** (8)
**1.55** **Małe światy według Marzeny Rogalskiej 2**
**2.40** **Zrób coś z tym dzieckiem** (8, 9) – mag.

## DISCOVERY CHANNEL

**10.00** Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
**11.00** **Gorączka złota 16**
**12.00** **Przemytnicy: na morzu**
**13.00** **Wyzwanie: przetrwanie** (11)
**14.00** **Nagi instynkt przetrwania: rozbitkowie**
**15.00** **Złomowisko PL 9** (2)
**16.00** **Łowcy opali 8:** Ostatnia szansa
**17.00** **Kroniki policyjne: Szwecja:** Pościg za łodzią
**18.00** **Specjalistki** (4)
**19.00** **Nagi instynkt przetrwania 6**



**21.00** Premiera: **Poszukiwacze przeklętego złota 5** (2): Szyb mormonów
**22.00** Premiera: **W oku cyklonu**
**23.00** Premiera: **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
**0.00** **Hazardziści 2**
**1.00** **Hotrod wg Kindiga 9**

## TVP HISTORIA

**10.10** **Wszystkie kolory świata:** Laguna wenecka
**11.10** **Powstanie sejneńskie 1919** – film dokumentalny
**11.55** **Najwspanialsze góry Afryki** (3) – cykl dokum.
**12.55** **Gdańsk 1939** – film dok.
**14.00** **Dom** (7) – serial obycz.
**15.45** **Sensacje XX wieku**
**17.10** **Korowód z morałem**
**17.35** **Wojenne dziewczyny** (7) – serial hist., Pol. 2016
**18.25** **Odnaleźć zaginione** (5)
**19.00** **Wojownicy czasu**
**19.30** **Biały rycerz** – film dok.
**20.00** **Zatoka szpiegów** (4)
**20.55** **Kroniki Hitlera** (2)



**21.55** **Nieznana wojna na Północy** (4) – dok.
**22.55** **Sensacje XX wieku**
**0.50** **Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
**2.00** **Zatoka szpiegów** (4) – szpiegowski, Pol. 2023
**2.50** **Wojenne dziewczyny** (7) – serial hist., Pol. 2016

## FOKUS TV

**10.00** Premiera: **Gwiazdy lombardu** (5, 6)
**12.00** **Historia niemieckich czołgów** – film dokum.
**13.00** **Poszukiwacze historii** (6, 7)
**14.00** **Zapomniane fronty II wojny światowej** (3)
**15.00** Premiera: **Truckersi przez Australię** (1)
**16.00** **Dorwać tuńczyka 2** (13, 14) – serial dok., USA
**18.00** **Rolnicy. Podlasie** (50, 51) – serial dokum.
**20.00** **Galileo 28** (28)
**21.00** Premiera: **Bitwa o Atlantyk** (2) – film dok.



**22.00** **Maszyny bojowe** (5, 6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
**0.00** **Starożytni kosmici** (13) – serial dokumentalny, USA 2012-2013
**1.00** **Rolnicy. Podlasie** (14-17) – serial dokumentalny, Pol. 2026
**5.00** **Kołowrotek** (12, 1) – magazyn wędkarski

## METRO

**5.55** **Na Wspólnej** (718) – obycz.
**7.35** **Szpital** (875-877) – paradok.
**10.30** **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (443, 444)
**12.30** **Szkoła** (621) – paradok., Pol.
**13.30** **Brzydula** (119, 120) – kom.
**14.40** **Za głosem serca** (19)
**15.50** **Magda M. 3** (5) – obycz., Pol.
**16.55** **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
**18.00** **Złomowisko PL 4** – dok.
**19.00** **Kartoteka 6** (18, 19)
**21.05** **Kryminalni** (8, 9) – krym.
**23.15** **Hannibal** (11) – serial krym.
**0.20** **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
**1.20** **Szpital** (873) – paradok., Pol.
**2.20** **Szkoła** (624) – paradok., Pol.
**3.20** **Nowa Maja w ogrodzie 2**
**4.25** **Szpital** (872) – paradok., Pol.

## ZOOM

**6.00** **MacGyver 5** (9, 10) – sens.
**8.00** **Strażnik Teksasu 3** (1, 2) – serial sens., USA 1994-1995
**10.00** **Kobra – oddział specjalny 24** (2, 3) – sens.
**12.05** **Piekło na Ziemi**
**13.20** **Sensacje XX wieku** – hist.
**15.45** **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
**18.00** **FBI 5** (6, 7) – serial kryminalny
**20.00** **Kobra – oddział specjalny 22** (5) – sens.
**21.05** **CSI: Kryminalne zagadki Miami 8** (5, 6) – serial krym.
**23.05** **Magia nagości. Polska 2**
**0.10** **Magia nagości 6** – pr. rozr.
**1.25** **Magia nagości. Niemcy 2**
**2.30** **Kabaretowe przeboje 4**
**5.50** **I love kabaret EXTRA**

## FOOD NETWORK

**7.10** **Wiem, co jem 4** – mag.
**8.20** **Kuchenne rewolucje** – rozr.
**9.20** **Co nas truje** – pr. rozrywk.
**11.35** **Zabawnie o jedzeniu**
**12.35** **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
**13.35** **Akcja: Restauracja! 20**
**14.35** **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
**16.05** **Kuchenne rewolucje** – rozr.
**17.05** **Magda gotuje internet**
**17.40** **MasterChef** – pr. rozrywk.
**19.10** **Słodka trzynastka** – mag.
**20.10** **Pyszne miejscówki** – mag.
**21.10** **Rozdrażnić tytanów 4**
**22.15** **Akcja: Restauracja!**
**23.15** **Posiekani** – teleturniej kulin.
**0.15** **Symon gotuje w domu**
**1.50** **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
**3.50** **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

## DISCOVERY SCIENCE

**6.00** **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
**8.00** **Tajemnice lądowania na Księżycu**
**11.00** **Poszukiwacze dinozaurów**
**13.00** **Tajemnice lądowania na Księżycu**
**15.00** **Gwiezdne bitwy:** Wielki sen
**16.00** **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
**18.00** **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
**21.00** **Uliczne laboratorium**
**23.00** **Wybuchowy program**
**1.00** **Gwiezdne bitwy:** Wielki sen
**2.00** **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
**4.00** **Podziemne sekrety**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

**12.00** **Katastrofa w przestworzach**
**16.00** **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
**17.00** **Szlakiem przeklętych miejsc:** Władca Palownik – dok.
**18.00** **Wojna widziana z powietrza**
**19.00** **Hitler: Siła dyktatury** (2)
**20.00** **Katastrofa w przestworzach:** Zabójcze wznoszenie
**21.00** **Tajemnice dawnych cywilizacji** (1) – film dokum.
**22.00** **Ukryte pod miastami**
**23.00** **Starożytne konstrukcje**
**0.00** **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
**1.00** **Katastrofa w przestworzach**

## BBC EARTH

**10.20** **Życie na pustkowiu 9**
**11.25** **Zabójcza pogoda 6** – dok.
**12.25** **Amazonia z Robsonem Greenem** (3) – film dokum.
**13.25** **Dzika Francja** – serial dok.
**14.30** **W okowach mrozu 7** – dok.
**15.35** **Życie na pustkowiu 9**
**16.35** **Pociągiem przez Imperium Rzymskie** – dok.
**17.35** **Dzika Francja** – serial dok.
**18.40** **Tajlandia z Sue Perkins** (1) – film dokum., Wielka Brytania
**19.45** **Dzika Wielka Brytania**
**20.55** **W okowach mrozu 8** – dok.
**22.55** **Krótka kronika dłuższego życia** – serial dokumentalny
**0.00** **W naszych umysłach**
**1.05** **Dzika Francja** – serial dok.
**2.15** **Zabójcza pogoda 6** – dok.

## WP

**10.00** **Strażacy z sąsiedztwa**
**11.00** **Wariaci za kierownicą 5**
**12.00** **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7** (2)
**14.00** **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2:** Joyce & Steve
**16.00** **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
**16.55** **Pogoda**
**17.00** **Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
**19.00** **Makłowicz w podróży**
**20.00** **Policjanci z sąsiedztwa 4**
**22.00** **Pogoda**
**22.05** **Przebojowe kabarety**
**23.05** **Mistrzowie Kabaretu 12**
**0.00** **Mistrzowie Kabaretu 8**
**1.00** **Mistrzowie Kabaretu**

## NOWA TV

**7.30** **Świat według Kiepskich** (531-535) – serial kom., Polska
**10.00** **Komisarz Mama** (2) – krym.
**11.00** **Poirot 6** – serial kryminalny
**15.00** **Świat według Bundych 4** (78-80) – serial komediowy
**16.30** **Świat według Bundych 6** (106-108) – serial komediowy
**18.00** **Całkiem nowe lata miodowe** (7) – serial kom.
**18.30** **Miodowe lata** (67-69)
**21.00** **Zdrady** (52) – paradok., Pol.
**22.00** **Ślad** (2, 3, 99) – serial krym.
**1.00** **Łowca pedofilów** – dok.
**3.00** **TV okazje**
**3.50** **Wehikuł czasu**
**4.00** **Daleko od noszy 2** (3, 4)
**5.00** **Pod lupą** – magazyn

## HGTV HOME & GARDEN

**10.55** **Kamera, akcja, wpadka!**
**11.55** **Odlotowy ogród 2** – mag.
**12.30** **Nowe życie w starym domu 7** – program rozrywk.
**13.25** **Nowe życie w starym domu 5** – program rozrywk.
**14.30** **Mieszkanie na miarę 4**
**15.30** **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
**16.30** **Polowanie na ogród 2**
**18.10** **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
**19.05** **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
**20.05** **Dorota inspiruje 3**
**21.00** **Dorota was urządzi!** – rozr.
**22.35** **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
**0.40** **Kamera, akcja, wpadka!**

## TRAVEL CHANNEL

**6.00** **Nowe życie na wyspie**
**8.05** **Człowiek kontra jedzenie**
**10.10** **Smakuj świat z Pascalem**
**12.15** **Złotka z Alaski** – serial dok.
**13.20** **Ty, ja, Malezja** (1/3) – dok.
**14.20** **Człowiek kontra jedzenie**
**14.55** **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
**17.00** **Wyprawa w nieznane** – serial dokumentalny
**19.00** **Budowa na końcu świata** – serial dokumentalny
**20.55** **Nagi instynkt przetrwania**
**23.00** **Kobieta na krańcu świata**
**0.45** **Złotka z Alaski** – serial dok.
**1.45** **Ty, ja, Malezja** (1/3) – dok.
**2.50** **Wyprawa w nieznane**
**4.55** **Dziwaczne potrawy** – dok.

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

**8.00** **Najdziwniejsze cuda ewolucji**
**9.00** **Niezwykły dr Pol**
**11.00** **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Wzdęta koza
**12.00** **Wrogi świat:** Oceany – dok.
**13.00** **Parki narodowe Ameryki**
**14.00** **Królowe świata zwierząt**
**15.00** **Walki zwierząt**
**16.00** **Przedziwna planeta Ziemia:** Początek – serial dok.
**17.00** **Szkoła młodych pand**
**18.00** **Amerykańska Amazonia**
**19.00** **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Kły śmierci – dok.
**20.00** **W pułapce żywiołów**
**21.00** **Niezwykły dr Pol**
**2.00** **Parki narodowe Ameryki**

## POLSAT VIASAT HISTORY

**13.10** **Zaginione miasta Czyngis-chana**
**15.15** **Sanxingdui: zaginione miasto** – film dokum., Francja
**16.20** **Tajne bronie II wojny światowej:** Bomby – dok.
**17.30** **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej:** Punkt zwrotny – serial dokum.
**18.40** **Starożytna apokalipsa 2**
**19.45** **Zaginiony świat wiszących ogrodów** – dok.
**21.00** **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
**22.10** **Starożytne superbudowle 4**
**23.15** **Nieznany rozdział historii Anny Frank** – dok., Wlk. Bryt.

## CANAL+ KUCHNIA

**13.45** **Włoskie życie Sophie Grigson** – serial dokum.
**14.40** **U sąsiadów w kuchni 14**
**15.45** **Nie tylko kimchi** – mag.
**16.40** **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
**17.35** **Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
**18.30** **Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem** – dok.
**19.25** **M jak mięso** – serial dokum.
**19.50** **Nico wrzuca na ruszt**
**20.20** **Czego nie jeść** – serial dok.
**21.15** **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.
**23.55** **Top Chef 21**

## CANAL+ DOMO HD

**14.05** **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
**15.00** **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
**15.55** **Kupione i co dalej? 5**
**16.50** **Gardeners' World 16**
**18.00** **Ucieczka na wieś 23** – dok.
**19.00** **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
**20.00** **Daleko od miasta 13** – dok.
**21.00** **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
**21.55** **Wielkie projekty: transformacje** – serial dok.
**23.05** **W mieście czy na wsi?**

## SUPER POLSAT

**10.00** **Wydarzenia 24**
**10.30** **SuperLudzie** – serial dokum.
**11.30** **Świat według Kiepskich** (416-419) – serial kom., Polska
**13.30** **Bitwa o palety**
**14.30** **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
**16.00** **Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2021
**17.55** **Świat według Kiepskich** (499, 500, 588, 541) – kom.
**19.55** **Złomiarze** – serial dokum.
**21.05** **Obsesja**
**FILM** – thriller, USA 2009
**23.25** **Jerry Maguire** – dramat
**FILM** obyczajowy, USA 1996

## TVP KOBIETA

**12.55** **Na dobre i na złe** (604)
**13.55** **Kiedyś to było...** – magazyn
**14.25** **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** – magazyn kulin.
**14.55** **Rodzinka.pl** (289) – kom.
**15.30** **Ojciec Mateusz 10** (131, 132) – serial kryminalny
**17.10** **Czy to autyzm?** – film dok.
**18.10** **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
**19.30** **Miłość i nadzieja** (358)
**20.30** **Wichrowe wzgórze** (339)
**21.30** **La Promesa – pałac tajemnic** (313) – serial obycz.
**22.30** **A właśnie, że tak!**
**FILM** – komedia romant., USA 2007

## PLANETE+

**12.35** **360° Świat bez granic 11**
**13.40** **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
**14.50** **Cieśniny. Między lądem a morzem** – serial dokum.
**15.55** **Piesze wędrówki po świecie** – serial dokum.
**17.00** **Świat z góry 10**
**18.00** **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
**18.40** **Homo plasticus** – film dok.
**19.50** **Ciemna strona ekorolnictwa** – film dokum.
**21.00** **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
**22.10** **Osierocone. Dzieci i wojna** (1) – film dokumentalny

## TVP DOKUMENT

**15.55** **Misja: Morze Śródziemne. Podwodne muzeum** – dok.
**17.00** **Triest – miasto o wielu przydomkach** – film dokum.
**17.55** **Sanatorium miłości 2** – reality show, Polska 2020
**18.55** **Sztuka walki Zbigniewa Herberta** – film dokum., Pol.
**20.00** **Roland Garros. Kulisy turnieju** (2) – film dokum., Fr.
**21.00** **Malediwy – sztuczny raj** – film dokumentalny, Francja
**22.10** **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
**22.15** **Konstruktorzy z Ground Zero** – film dokum., USA 2024



▶ – godzina zakończenia programu  O – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT

5.40 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
6.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Ruch Chorzów – Unia Skierniewice
8.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia Białystok – Śląsk
10.40 **GOL** – magazyn piłkarski
12.10 **Piłka nożna** – Mecz Jubileuszowy z okazji 110-lecia Legii Warszawa
14.00 **Żużel** – 2. runda w Güstrowie
16.00 **Żeglarstwo:** Polska Liga Żeglarska
16.30 **Piłka kobiet** – mag.



17.25 **Piłka nożna:** MŚ U-20: Polska – Meksyk **(live)**
20.20 **Lekkoatletyka**
22.20 **Sportowy wieczór**

## EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – etap: Vera – Calar Alto i Jaén – Sierra de La Pandera
8.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy gry pojedynczej
10.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 4. rundy gry pojedynczej
13.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 15. etap
14.45 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 16. etap **(live)**
17.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – ćwierćfinał **(live)**



19.30 **Tenis:** US Open – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej US Open – ćwierćfinał

## POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
15.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
18.00 **Siatkówka mężczyzn** – mecz towarzyski: Polska – Finlandia



20.15 **Piłka ręczna kobiet:** mecz: Start Elbląg – MKS Gniezno **(live)**
23.00 **Siatkówka kobiet:** ME

## TVP ABC

10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Bolek i Lolek**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Ptyś i Bill 2**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**



15.45 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**

## MINIMINI+

4.38 **Detektyw Łodyga 4**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.17 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**



17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele**

## TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ WŁĄCZ FUTBOL
LALIGA EKSTRAKLASA

## CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Wisła Płock
13.45 **Ekstraklasa po godzinach**
15.00 **Klich. Poza schematem** (3)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – Real Sociedad
18.00 **Jej Wysokość Premier League**
19.30 **Premier League Review**
20.30 **Premier League Netbusters**
21.00 **Liga+ Extra**
23.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 169
0.15 **Premier League Review**
1.25 **Premier League Netbusters**

## EUROSPORT 2

10.00 **Hard Knocks**
11.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Valkenswaard
13.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 4. runda
14.00 **Snooker:** Turniej English Open – 2. dzień **(live)**
18.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Koprze – prowadzenie – finały
19.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 16. etap
20.00 **Snooker:** Turniej English Open – 2. dzień **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 16. etap
1.30 **Snooker:** Turniej English Open – 2. dzień

## POLSAT SPORT 2

11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – mecz: WKS Śląsk Wrocław – Piotrkowianin Piotrków Trybunalski
15.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka – mecz: St. Mirren – Celtic FC
17.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night: Dan Hooker – Salahdine Parnasse 05.09.2026
20.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
21.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Brukseli
23.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
1.00 **Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 3**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 3**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.20 **Harmidom 7**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 17**

## TELETOON+

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

## TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

REKLAMA

## CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey: J. Tjen – D. Jastremska
8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey: C. Bucsa – A. Bondár
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey: J. Tjen – J. Starodubcewa
13.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie – finał kobiet i finał mężczyzn
17.30 **8 wspaniałych** (3)
18.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto: Elina Switolina – Iga Świątek
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – finał: I. Świątek – J. Rybakina
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey: Alycia Parks – Ann Li
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Legia

## ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – Atalanta
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Włoch
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Włoch
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – SSC Napoli
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Schalke 04 – Bayern
20.00 **Ligue 1 Show** (4)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch
22.40 **Bundesliga Clubs**
23.00 **Serie A** (3)
23.40 **Bundesliga** (2)
0.20 **Eleven Top Goals**
1.20 **GP Confidential**
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Genoa – Como 1907

## POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Ittihad SAC – Al-Nassr FC
11.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Brukseli
13.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
17.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
19.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – mecz: WKS Śląsk Wrocław – Piotrkowianin
21.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
23.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 5**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 5**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 4**
13.35 **Świnka Peppa 3**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa 4**
16.15 **Świnka Peppa**
16.30 **Dora 5**

## DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**
16.00 **Blue**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**

## POLSAT NEWS

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

## CANAL+ SPORT 5

11.15 **Jej Wysokość Premier League**
13.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – półfinał fazy play-off: PSŻ Poznań – INNPRO ROW Rybnik
15.55 **Piłka nożna:** Liga Młodzieżowa UEFA **(live)**
18.10 **Hola LaLiga**
19.20 **Klich. Poza schematem** (3)
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: ORLEN OIL Motor Lublin – KS Toruń
23.00 **Ekstrapaka**
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Legia Warszawa
2.30 **Ligomistrzowe historie** (4)

## ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Marsylia – Paris FC
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Stuttgart – 1. FC Köln
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Roma – Atalanta BC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: TSG 1899 Hoffenheim – BVB
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus FC – Milan
22.00 **Ligue 1 Show** (4)
22.40 **Eleven Gol Live**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – AS Monaco

## POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe 15**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.05 **Złomiarze**
18.00 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Nieznany syn Hitlera** – film dokumentalny, Francja 2013
21.15 **Tajna historia XX wieku**
22.05 **Poszukiwacze historii**
22.35 **Pociągi**
23.10 **Wakacje z Bałtykiem**
4.05 **Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

9.15 **Fani czterech kółek 18**
11.15 **Złomowisko PL 10**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Naprawy nie do naprawy**
20.30 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.20 **Zawodowi handlarze**
0.50 **Naprawy nie do naprawy**

## TVS

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 – Czas poznania prawdy** – film obyczajowy, Niemcy 2000
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Dzieci szczęścia** – dramat obyczajowy, Niemcy 2002, reż. Michael Steinke
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

## TV TRWAM

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 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Solidarność – narodziny Wolności**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Żyłem obok świętego**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 3b0175170c



Gdy Blanka da mężowi drugą szansę, on zrobi wszystko, by zasłużyć na jej zaufanie.



Po akcji ratunkowej Milewska zorientuje się, że ktoś zabrał jej córkę z wózka!



Nowy sezon

Tomasz wykorzysta niedyspozycję szefa, by wynegocjować korzystną cenę wynajmu mieszkania.



Chłopak będzie zaskoczony, kiedy dowie się, że Oliwia umówiła się z pacjentem na randkę.

NA DOBRE I NA ZŁE

# Wystarczy jedna chwila

**Milewscy w końcu zakopią topór wojenny i spróbują zacząć wszystko od nowa. Ale wtedy spadnie na nich straszliwy cios...**

**NA DOBRE I NA ZŁE ŚR 9.09 godz. 20.50 TVP 2**

Nowy sezon ulubionego serialu medycznego Polaków od razu podkręci emocje! W nadchodzących odcinkach będziemy świadkami, jak Falkowicz (Michał Żebrowski) poznaje ukochanego Matyldy (Amelia Czaja), Maria (Sylwia Achu) walczy o sprawiedliwość w sądzie, a Blanka (Pola Gonciarz) postanawia dać mężowi jeszcze jedną szansę, ale... popełni największy błąd w jej życiu. W tym sezonie nie zabraknie też niespodzianek dla widzów: na październik zaplanowana jest emisja jubileuszowego, 1000. odcinka! Specjalnie na tę okazję do obsady powrócą nasze ulubione postaci, m.in. Wiktoria Consalida, w którą znów wcieli się Katarzyna Dąbrowska.

## Przez mieszkanie do serca

W pierwszym odcinku po wakacjach Borys (Marcin Zacharzewski) niespodziewanie źle się poczuje i wyląduje w szpitalu, pewny, że przechodzi zawał! Podczas badań kontrolnych wspomni kolegom, że ma do wynajęcia kawalerkę po babci, co zainteresuje Tomasza (Antoni Sałaj). Po twardych negocjacjach Jacyno umówi się na korzystny czynsz, by zrobić Oliwce (Irmina Liszkowska) niespodziankę. Tymczasem ona pozna młodego pacjenta, Zbyszka, który trafił do szpitala po zażyciu opioidów. Okaże się, że chłopak ma problemy w relacjach z dziewczynami. Oliwia pomoże mu znaleźć partnerkę na portalu randkowym. Ale i to zawiedzie, więc lekarka zaproponuje Zbyszkowi randkę! Kiedy Tomasz o tym usłyszy, będzie zdruzgotany.

## Cena tajemnic

Jednak największy dramat przeżyją państwo Milewscy. Kiedy Mario (Marcin Korcz) zjawi się u Blanki (Pola Gonciarz) z podbitym okiem, żona zasypie go pytaniami. Choć mężczyzna będzie starał się unikać odpowiedzi, usprawiedliwiając swój stan kick boxingiem i ciężkim treningiem, ona mu nie uwierzy. To doprowadzi do kolejnej awantury między małżonkami, po której Milewski zabierze Ninkę, wyjdzie i trzaśnie drzwiami. Na zewnątrz będzie czekał na niego podejrzany mężczyzna, na którego widok Mario od razu zblednie…

Gdy Milewski wróci z dzieckiem do domu, mająca wyrzuty sumienia Blanka przeprosi go za swoje zachowanie. Pogodzona para zacznie się całować i wyląduje w łóżku. Pełen nadzei na odzyskanie rodziny Mario zapewni ukochaną, że już nigdy nie nadużyje jej zaufania i nie narazi ich relacji. Milewska będzie marzyła tylko o tym, żeby wszystko między nimi jakoś się ułożyło… Mario zaś uporczywie będzie ignorował ciągłe telefony, byle tylko jego żona niczego nie podejrzewała.

Po śniadaniu para rozjedzie się do pracy. Blanka będzie zajmować się kolejnymi pacjentami, kiedy nagle w Leśnej Górze zjawi się Mario i poprosi, by zaopiekowała się Ninką, bo on ma nagły wypadek w pracy. Niczego nie podejrzewając, dziewczyna zabierze córkę na spacer do parku. Tam będzie świadkiem zasłabnięcia starszej kobiety. Jako lekarka rzuci się poszkodowanej na pomoc, zostawiając dziecko w wózku. Lecz kiedy zjawi się karetka po staruszkę, Blanka z przerażeniem odkryje, że jej córka zniknęła! Czy to próba zemsty na Mariuszu, który naraził się niebezpiecznym ludziom? Wkrótce okaże się, że maczał w tym palce jeden z jego dawnych znajomych… **PM**



FOT. Artrama

eprasa.pl 3b0175170c



Roy Freeman odkrywa kolejne sekrety starej sprawy.

KSIĘGA LUSTER

# Śledztwo pełne kłamstw

**KSIĘGA LUSTER ŚR 9.09 godz. 20.00 TV PULS**

Pamięć coraz częściej płata mu figle, a przeszłość brutalnie daje o sobie znać. Były detektyw Roy Freeman (Russell Crowe) wraca do sprawy morderstwa sprzed lat i odkrywa, że w śledztwie każdy miał coś do ukrycia. Im głębiej drąży temat, tym mniej ufa nawet sobie... Crowe sam zaproponował, by jego bohater oznaczał przedmioty w mieszkaniu kolorowymi taśmami – to pozwoliło wiarygodnie pokazać zmagania osoby cierpiącej na zaniki pamięci. Do roli zmienił też wygląd – oddanie efektu łysiny zajmowało prawie 2 godziny. To jeszcze nic – nakręcenie 20 finałowych sekund akcji z ciężarówką i strzelaniną wymagało ośmiu godzin ciężkiej harówki. **ACZ**

UROCZYSKO

# Kolejne morderstwo...

**UROCZYSKO ŚR 9.09 godz. 20.05 TV 4**

W na pozór spokojnym Uroczysku ginie kolejny dziennikarz lokalnej gazety, Paweł Rybak. Choć jego śmierć na pierwszy rzut oka wygląda na wypadek, policjanci dość szybko nabierają podejrzeń. Dylan (Kacper Młynarkiewicz) i Zuza (Julita Koper) sprawdzają, nad jakim tematem pracował reporter przed tragedią. Trop prowadzi ich do zabójcy nastolatki, który właśnie wychodzi na wolność... Tymczasem ksiądz Marek (Przemysław Cypryański), mimo wygranej rozprawy, nadal ma kłopoty, a biskup Mrugała (Mirosław Kropielnicki) musi podjąć trudne decyzje. Wróbel (Kazimierz Mazur) i Lucjan (Mariusz Gagatek) są natomiast zszokowani zapowiedzią prohibicji. **HM**



Dylan i Zuza prowadzą sprawę zamordowanego dziennikarza.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| sporządza ją kartograf | miara gruntu | „Ukryte ...", film | | „... Zielonej Rękawiczki" | | Ewa ..., „Zmiennicy" | piołun, szałwia | | kolczaste drzewo liściaste | centrum wypadowe | | dmie w żagle | | śpiew w zespole | |
| | | | | samica jelenia | | | | | | kartka z poczty | | | | | |
| ... Preis, aktorka | | | | | 2 | jedyny egzemplarz, rzadkość | wzór, ideał | | | | | „... większa niż życie" | | uspokajający napar | |
| | | | 3 | na szyi księdza | | | | | | duszące schorzenie | | | | | |
| między dyskami | euglena | | Omega w garażu | waluta Ghany | | „... w muzeum", komedia | | 5 | | łączy kraje | świergot | | 4 | | |
| włoskie kluski | | | | | | | | szpilecznica | | | | | ... Metheny, gitarzysta | | słodki z malin |
| Jennifer ..., „Zatańcz ze mną" | | | | | | nad zlewem | | | | 1 | do księgi pamiątkowej | | | | |
| mieszka w Londynie | | Górniak lub Bartosiewicz | | 6 | | | | forma rozliczeń | | | | | | | |
| | | | | | | Bartłomiej ..., „Wataha" | | | | | frontalny na wroga | | | 7 | |

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

**Wpisz rozwiązanie**

## CHWILA NA RELAKS

Fot.: TV Puls, TV 4



eprasa.pl 3b0175170c

## TVP 1

4.35 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.25 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.50 **Akacjowa 38** (935) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (136) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 **Ranczo 10** (130) – serial obyczajowy, Polska 2016
10.00 **Komisarz Alex 25** (313) – serial kryminalny, Pol. 2026
11.00 **Ojciec Mateusz 20** (256) – serial kryminalny, Pol. 2018
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
13.00 Natura w Jedynce: **Niezwykła Australia** (1/2) – film dokumentalny, Wielka Brytania/USA 2024
14.00 **Splątane losy** (41) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1025) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4729) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (952) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 OBYCZAJOWY
**Felicita** (3)
Zośce trudno pogodzić się z faktem, że Kamil (Dawid Ogrodnik, zdj.) miał dziecko z inną kobietą. Wkrótce spotyka w miasteczku przystojnego Marco. Oliwia coraz bardziej zacieśnia relację z Nico, a między nią i Davide rozwija się sympatia. Giulia organizuje kolację. **35 min**



21.05 DOKUMENT
**Jerzy Buzek. Siła marzeń**
Opowieść o byłym premierze RP Jerzym Buzku (zdj.). Podczas swojej czteroletniej kadencji wprowadził Polskę do NATO i zrealizował wiele reform, w tym emerytalną i administracyjną. Był również przewodniczącym Parlamentu Europejskiego. W filmie pojawiają się też wątki prywatne. **90 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (3) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026 (patrz obok)
21.05 **Jerzy Buzek. Siła marzeń** – film dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.35 Wieczór z gwiazdami:
FILM **Depresja gangstera** – komedia, USA/Australia 1999, reż. Harold Ramis, wyk. Robert De Niro, Billy Crystal (patrz obok) Kreacja Roberta De Niro, w której błyskotliwie parodiuje on swoje poprzednie role mafiosów, jak też i sam film były nominowane do Złotych Globów. **110 min**
0.25 **Polowanie** – thriller, Polska
FILM 2023, reż. Paweł Chmielewski
2.35 **Ludzie miasta** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1996, reż. Harold Becker ▶ **4.30**



22.35 KOMEDIA
**Depresja gangstera**
Mafioso Paul (Robert De Niro, zdj.) popada w depresję. Szuka pomocy u doktora Sobela (Billy Crystal, zdj.). Z czasem nie może już bez niego funkcjonować. Psychiatrą interesuje się FBI. **110 min**

## TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (931) – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1834) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Pożyteczni.pl** – magazyn
6.55 **Barwy szczęścia** (3393) – serial obyczajowy, Pol. 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie** Każdy program poświęcony jest innej kwestii. Na pytania związane z konkretnym tematem odpowiadają zaproszeni do studia eksperci z różnych dziedzin, a także polskie oraz zagraniczne gwiazdy. **230min**
11.45 **Program kulturalny**
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (192) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (916): Do wesela się zagoi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Martyna i Basia zajmują się starszą pacjentką, która uparcie odmawia podjęcia leczenia cukrzycy. Uważa bowiem, że jej śmierć uszczęśliwi syna. Róża powoli dochodzi do siebie po ataku Leona. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (473) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (193) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Melih oddaje Cihanowi neseser z gotówką. Po awanturze policja wzywa na posterunek Hancer i Beyzę, żeby wyjaśnić sprawę. Zacieśniają się relacje Engina i Sili. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3393) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.50 OBYCZAJOWY
**Na dobre i na złe** (996)
Jakubek (Marcin Zacharzewski, zdj.) przerywa pracę. Jest przekonany, że ma zawał. Oliwia musi podjąć się operacji kobiety z urazem wątroby. Blanka kłóci się z Mariem, a nazajutrz zabiera Ninę na spacer. Dochodzi do dramatycznych wydarzeń. **50 min**



21.50 FAB.-DOKUM.
**Na sygnale** (918)
Zespół doktora Góry jedzie do nastolatka z urazem klatki piersiowej i niewydolnością oddechową. Na miejscu ratownicy trafiają do domu jak z horroru. Alek (Adam Turczyk, zdj.) nadal jest pozbawiony emocji i coraz bardziej upodabnia się do Lisickiego. Dobromir, razem ze Zdzisiem, próbuje pomóc w remoncie bazy. **30 min**

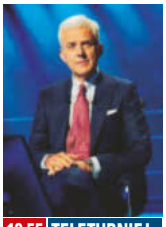
20.05 **Barwy szczęścia** (3394) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Przepis dnia** – mag. kulin.
20.50 **Na dobre i na złe** (996) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.40 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
21.50 **Na sygnale** (918) – fab.-dok., Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
23.20 **Randka na zamówienie**
FILM – komedia romantyczna, Kanada/USA 2023, reż. Lucie Guest, wyk. Anja Savcić, Madison Smith, Riun Garner, Shannon Chan-Kent (patrz obok)
0.50 **Peaky Blinders** (1, 2) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2013, wyk. Cillian Murphy, Paul Anderson
3.05 **My Sunnyside** – dok. ▶ **4.35**



23.20 KOMEDIA
**Randka na zamówienie**
Athena (Anja Savcić, zdj.) pracuje jako konsultantka w szkole randkowej, gdzie klienci ćwiczą, jak stać się lepszymi partnerami. Nowym podopiecznym zostaje jej były chłopak. **90 min**

## POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
9.10 **Malanowski i partnerzy** (428): Szybka randka – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
9.40 **Wypasiona kuchnia** (6) – program rozrywk., Pol. 2026
9.45 **Malanowski i partnerzy** (429): Pechowy okup – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.15 **Dlaczego ja?** (1346, 1347) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (7): Milczenie jest złotem – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (956, 957): Ostatnia akcja; Czyste ręce – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1223): Prawda leży w ośrodku – serial paradokumentalny, Polska 2026 Adam i Olga badają śmierć podopiecznego Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego. Dowiadują się, że z placówki zniknęła też dziewczyna. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (8): Ciche miejsce – krym., Pol. 2026 Śledczy wyjaśniają okoliczności zabójstwa starszej kobiety, która pracowała jako gospodyni domowa w mieszkaniu biznesmena. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4244) – serial obycz., Polska 2026 Bolesław przekazuje córce wieści na temat Białego, napawając się swoją wygraną. Eliza prowokuje go do kłótni w obecności m.in. Igi. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (10) – program rozrywk., Pol. 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIEJ
**Milionerzy** (127)
Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowych uczestników, którzy spróbują spełnić marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwanaście pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych, w tym pomoc prowadzącego. **40 min**



20.35 DRAM. OBYCZ.
**Piep*zyć Mickiewicza**
Dante (Hugo Tarres, zdj.) i jego koledzy uznawani są w szkole za czarne owce. Pedagodzy ich nie znoszą. Uczniów próbuje zrozumieć tylko nowy polonista Jan Sienkiewicz (Dawid Ogrodnik). Stosując niekonwencjonalne metody i wsłuchując się w potrzeby nastolatków, stara się im pomóc. **130 min**

20.35 Komediowa środa: **Piep*zyć**
FILM **Mickiewicza** – dramat obyczajowy, Polska 2024, reż. Sara Bustamante-Drozdek, wyk. Dawid Ogrodnik, Hugo Tarres, Krystian Embadora, Ada Grodzka (patrz obok)
22.45 **Aniołki Charliego: Zawrotna szybkość**
FILM – film sensacyjny, USA 2003, reż. McG, wyk. Cameron Diaz, Drew Barrymore, Lucy Liu, Demi Moore (patrz obok) Kontynuacja kinowego hitu z 2000 roku w reżyserii tego samego twórcy. **135 min**
1.00 **Laski na gigancie**
FILM – komedia, USA/Kanada 2017, reż. Malcolm D. Lee
3.35 **Ewa gotuje** (570) – magazyn kulinarny, Polska 2026
4.15 **Kabaretowa Ekstraklasa** (121) – program rozrywk., Polska 2017



22.45 SENSACYJNY
**Aniołki Charliego: Zawrotna szybkość**
Natalie (Cameron Diaz, zdj.), Alex (Lucy Liu, zdj.) i Dylan (Drew Barrymore, zdj.) szukają obrączek, które pozwalają odkryć tożsamość dawnych świadków koronnych. **135 min**


▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN

DVB T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55 Ukryta prawda** (1470) – serial paradokumentalny, Polska 2023
**6.50 Kuchenne rewolucje** (2) – program rozrywk., Pol. 2023
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
**11.20 Doradca smaku** (7) – magazyn kulinarny, Polska 2026
**11.30 Kuchenne rewolucje** (6) – program rozrywkowy, Pol.
**13.40 Ukryta prawda** (1610, 1611) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Rozwiedziona Maryla spotyka się z Rafałem. Pewnego dnia dowiaduje się, że miał on wypadek i jest w śpiączce. W jego domu odkrywa przerażającą prawdę. **125 min**
**15.45 Ukryta prawda** (1756) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
**16.50 Szpital św. Anny** (137) – serial obyczajowy, Polska 2026
Marta szykuje się do egzaminu do pogotowia lotniczego. Zespół dostaje wezwanie do kobiety po próbie samobójczej. Na miejscu okazuje się, że to Sabina Krawczyk. **65 min**
**17.55 Detektywi** (338) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Drawicz spotyka żonę kolegi ze szkoły policyjnej. Wkrótce wychodzi na jaw, że mężczyzna został zamordowany. Analiza jego telefonu ujawnia tajemniczą korespondencję z nieznaną kobietą. **65 min**
**19.00 Fakty**
**19.35 Sport**
**19.40 Raport US Open** (11) – magazyn sportowy, Polska 2026
**19.45 Pogoda**
**19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



15.45 PARADOKUM.

**Ukryta prawda** (1756)
Marta i jej mąż nie kryją zaskoczenia, gdy dowiadują się, że ich 18-letni syn Karol zaczyna pracę za barem. Kobieta widzi na jego komputerze wyszukiwania o najlepszej porodówce w Warszawie. Jest pewna, że Karol i jego dziewczyna spodziewają się dziecka. **65 min**



21.30 REALITY SHOW

**Top Model** (2)
Odcinek castingowy. Kandydaci zaskakują jurorów swoimi talentami. **90 min**



## TV PULS

DVB T2

**6.00 Policjanci z Miami 5** (3, 4): Ciemności nocy; Fatalne zgranie w czasie – serial kryminalny, USA 1988
**8.00 Kobra – oddział specjalny** (5, 6): Sanitariusz; Na warunkowym – serial sensacyjny, Niemcy 2019
**10.00 Zaklinaczka duchów 5** (87) – serial fantasy, USA 2009-2010
**11.00 Kotka** (26) – telenowela, Meksyk 2014
**12.00 Nie igraj z aniołem** (157) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Ana Julia powraca do domu z Mayitą. Wściekła Onelia nakazuje trzymać się jej z daleka od wnuczki. Juan Miguel przysyła prezent Marichuy. Beatriz i Eduardo biorą ślub. **60 min**
**13.00 Wspaniałe stulecie** (91) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
**14.00 Kurierzy 2** (76) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14** (734, 735) – serial obyczajowy, Polska 2024
**17.00 Kurierzy 2** (77) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
W siedzibie firmy Gawreckiego pojawia się Romek Rybak. Twierdzi, że kupił w Chinach kontener dronów. Proponuje innowacyjną usługę, jaką byłaby... powietrzna dostawa przesyłek. **60 min**
**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1016, 1017) – serial obyczajowy, Polska 2026
Aneta organizuje synowi wystawną komunię, by nie wypaść gorzej od kuzynki. Ojciec chłopca przynosi do lombardu zegarek, by zdobyć pieniądze. Barski oznajmia bliskim, że musi ich chronić. **120 min**



20.00 KRYMINAŁ

**Księga luster**
Roy (Russell Crowe, zdj.) jest emerytowanym detektywem cierpiącym na alzheimera. Postanawia jeszcze raz przyjrzeć się sprawie zabójstwa profesora, do którego doszło przed laty. Okazuje się, że ważną rolę odgrywa w niej doktorantka naukowca. Na jaw wychodzą kłamstwa. **130 min**



22.10 THRILLER

**Minuta po śmierci**
Makler Russ (Cole Hauser, zdj.) wraca w rodzinne strony. Mieszkańcy miasta powierzają mu oszczędności. Mężczyźnie grozi niebezpieczeństwo, gdy inwestycje okazują się fiaskiem. **110 min**

## TVN 7

DVB T2

**5.20 Ten moment** (38) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
**5.55 Szkoła** (436-438) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**8.45 Ukryta prawda** (1381, 1531, 1532) – serial paradokumentalny, Polska
**11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (670-672) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
W parku na obrzeżach miasta znaleziono ciało agentki nieruchomości. Podejrzane o zabójstwo jest oszukane małżeństwo. **125 min**
**13.55 Detektywi** (122): Wakacje detektywa – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Maciej spędza urlop na Mazurach. Nagle znika córka właścicielki pensjonatu, w którym się zatrzymał. **65 min**
**15.00 Szpital** (868, 869) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
**17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (550): Arabski romans – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
**18.00 Rozwód. Walka o wszystko** (2): Rozwód z brutalem – serial paradokumentalny, Polska 2020
Paulina chce się rozstać z Robertem, który stosuje przemoc fizyczną, psychiczną oraz finansową. Mąż przejmuje jej pensję, po czym wydziela niewielkie sumy. **60 min**
**19.00 Ukryta prawda** (1682) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Agnieszka zmaga się z ciężką sytuacją rodzinną, ponieważ jej 15-letnia córka Iga potrzebuje pilnie przeszczepu nerki od ojca, Darka. Mężczyzna jednak nie zgłasza się na zaplanowaną operację. **60 min**



15.00 PARADOKUM.

**Szpital** (868, 869)
Do doktora Morawskiego (Krzysztof Wnuk, zdj.) trafia student, który spadł z drabiny podczas kręcenia filmu erotycznego. Pomocy lekarskiej wymaga również czterdziestolatka z objawami zawału. Jej niewierny partner pojawia się na odziale, aby błagać o przebaczenie. **120 min**



21.00 PRZYGODOWY

**Krwawy diament**
Lata 90. XX wieku. Rybak z Sierra Leone, Solomon (Djimon Hounsou, zdj.), szuka uprowadzonego przez rebeliantów syna. Pomaga mu przemytnik (Leonardo DiCaprio, zdj.). **180 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

**20.15 Na Wspólnej** (4274) – serial obyczajowy, Polska 2026
**20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
**21.30 Top Model** (2) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
**23.00 World Trade Center** FILM – dramat społeczny, USA 2006, reż. Oliver Stone, wyk. Nicolas Cage, Maria Bello, Connor Paolo, Michael Pena (patrz obok)
Historia ludzi, których wydobyto z ruin zawalonego budynku w Nowym Jorku. **150 min**
**1.30 Klara** (3, 4) – serial komediowy, Polska 2024
**2.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
**3.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (5, 6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
**5.15 Nauka jazdy 5** (21) – program rozrywk., Pol. 2022



23.00 DRAMAT SPOŁ.

**World Trade Center**
Nowy Jork, 11 września 2001 roku. Członkowie ekipy ratunkowej, John McLoughlin (Nicolas Cage, zdj.) i Will Jimeno (Michael Pena), zostają uwięzieni pod gruzami WTC. **150 min**

**20.00 Księga luster** – film FILM kryminalny, Australia/USA 2024, reż. Adam Cooper, wyk. Russell Crowe, Karen Gillan, Marton Csokas, Tommy Flanagan (patrz obok)
**22.10 Minuta po śmierci** – thriller, FILM USA 2022, reż. Michael Mailer, wyk. Cole Hauser, Morgan Freeman, Jaimie Alexander, Darren Mann (patrz obok)
**0.00 Podróże z diabłem** FILM – thriller, Kolumbia/USA 2019, reż. Jason Cabell, wyk. Nicolas Cage, Laurence Fishburne, Natalia Reyes, Cole Hauser (patrz obok)
**1.55 Dzielnica strachu 10** (468): Śmiech klauna – serial kryminalny, Polska 2025-2026
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1012) – serial obyczajowy, Polska 2026
**4.00 Zobacz to!**



0.00 THRILLER

**Podróże z diabłem**
Ginie duża partia kokainy. Przywódca kartelu zleca wyjaśnienie tej sprawy zaufanym podwładnym, Cookowi (Nicolas Cage) i Manowi (Laurence Fishburne, zdj.). Kompani testują łańcuch dostaw. **115 min**

**20.00 Hotel Paradise 13** (9) – reality show, Polska 2026
**21.00 Krwawy diament** – dramat FILM przygodowy, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2006, reż. Edward Zwick, wyk. Leonardo DiCaprio, Djimon Hounsou, Jennifer Connelly, Kagiso Kuypers (patrz obok)
**0.00 Epidemia strachu** – thriller FILM s.f., USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Matt Damon, Marion Cotillard, Laurence Fishburne, Kate Winslet (patrz obok)
**2.20 Hotel Paradise 13** (8) – reality show, Polska 2026
**3.15 Wrota piekieł 3** (1) – serial dokumentalny, USA 2022
**4.05 Fachowcy 2** (5) – serial paradokumentalny, Pol. 2018
**4.40 Dorota was urządzi!** (1) – pr. rozrywk., Polska 2016



0.00 THRILLER SF

**Epidemia strachu**
Beth, żona Mitcha (Matt Damon, zdj.), umiera po powrocie z Hongkongu do Stanów. Lekarze nie wiedzą, co się stało. Wkrótce planetę ogarnia pandemia. Kilku fachowców próbuje ocalić ludzkość. **140 min**

## TVP 3

12.30 **Górna półka smaku** (10)
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (33) – talk-show
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (235) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**

## TVP POLONIA

15.10 **Lena na Kaukazie**
15.40 **Między pamięcią a zapomnieniem** (1)
16.05 **Moda na język polski** (48) – magazyn
16.30 **Barwy szczęścia** (3374) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Nazajutrz** – reportaż, Pol.
18.30 **Notacje** – cykl dok., Pol.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (40) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

## TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (21, 22) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (130) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (603-605) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1085, 1086) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (887-889) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1442) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1359) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (560)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1443) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (9)
20.05 **Uroczysko** (267) – krym.

## PULS 2

9.45 **Bing 4** – serial anim.
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele** – serial animowany
10.35 **Basia 2** – serial anim.
11.10 **Gus. Mały – wielki rycerz 2** – serial anim.
11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 4** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.

## TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (314) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (5) – serial kom.
14.15 **Rodzinka.pl** (238) – kom.
14.55 **Program rozrywkowy**
15.15 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**

## TTV HD

7.35 **DeFacto 13** (10, 11)
8.30 **Kartoteka 6** (18, 19)
10.35 **Detektywi** (111, 333)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (43)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (6)
14.35 **Nic do ukrycia** (2) – dok.
15.35 **Złomowisko PL 8** (1)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (27) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 7** (13, 14) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (13)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (7)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (7) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

### PROGRAM INFORMACYJNY



**23.55 Panorama**

Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdą się informacje polityczne i kulturalne oraz krótkie komentarzami ekspertów. **30 min**

0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (890)
2.30 **Trójkąt Polityczny**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Sanatoria**
4.25 **Dziennik regionów**
4.50 **Gość Regionów** – publ.
5.10 **Telekurier** – mag., Polska

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

### OBYCZAJOWY



**20.25 Życie nad rozlewiskiem** (9, 10) – Pol. 2011

Basia podpisuje umowę na wydanie książki. Jej fragmenty zostają zaprezentowane podczas wernisażu Oresta. Odrzucony przez Małgosię Konrad wraca do Warszawy. **105 min**

22.10 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
22.45 **Polscy szpiedzy** – publ.
23.05 **Słowo daję!** – magazyn
23.15 **Panorama**
23.45 **Sekielski wieczorową porą** – program publicyst.
0.40 **Zaraz wracam 2** (133) – serial obycz., Pol. 2025
1.00 **Polacy światu**
1.10 **Stacja innowacja**

### KRYMINALNY



**20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1046) – Polska 2026

Trwa pościg za byłym żołnierzem z PTSD, który zabił partnerkę i porwał nastoletnią pasierbicę. Śledczy organizują zasadzkę. **60 min**

21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (163) – krym.
22.50 **Opowiem ci o zbrodni 2** (1) – dok.
23.25 **Za ciosem** – komedia
FILM sensacyjna, USA/Hongkong/Aruba 1998
1.10 **Love Island. Wyspa miłości** (12) – reality show, Wielka Brytania
2.15 **Hardkorowy lombard** (56) – serial dok., USA

### ANIMOWANY



**18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3**

Kowalski spieszy na pomoc Doris i dziobakowi Parkerowi. Pingwin wyrusza na niebezpieczną wyprawę, aby ratować Francisa. Wkrótce jednak okazuje się, że jest nim doktor Bulgot. **60 min**

19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1004) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.00 **Snajper 2** – film
FILM sensacyjny, USA 2002
22.55 **Brygada ponad prawem powraca**
FILM – thriller, Francja 2023
0.55 **Lombard. Życie pod zastaw** (21, 22) – obycz.

### KULINARNY



**19.15 Okrasa łamie przepisy**

Prowadzący tym razem uda się do Lejkowa w okolicy Koszalina. Tam pokaże, jak przygotować kawior i zrobić tatara ze świeżego pstrąga, który najlepiej smakuje z prawdziwkami. **30 min**

19.45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
20.30 **Postaw na milion**
22.15 **Rodzinka.pl** (83) – kom.
22.50 **Kabaret Letnią Porą** (19) – pr. rozr., Pol. 2021
23.50 **Kabaret. Super Show Dwójki** (2) – pr. rozr., Pol.
1.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.25 **Do śmiechu!** (13, 14)
4.30 **Hity wszech czasów** (32) – magazyn muzyczny

### ROZRYWKA



**22.00 Ciężarówką przez Chile** (2) – Polska

Dawid Andres (zdj.) przeprawia się promem na wyspę Chiloé, zagląda za kulisy rejsu, próbuje empanad i rozmawia z kapitanem o jego pracy. W Castro odbiera nową ciężarówkę. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.25 **Życie na kredycie 9** (1, 2) – reality show, Polska
1.20 **Back to school. Prawdziwy egzamin** (2)
2.20 **Dobra robota 2** (2) – dok.
3.20 **Detektywi. Na zlecenie 3** (14, 15) – serial fabularno-dokum.

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK** **17.10** Telenowyny **17.35** Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.10** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Z historią na Ty **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

**BYDGOSZCZ** **17.30** Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

**GDAŃSK** **17.30** Reportaż z regionu **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedë jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

**KATOWICE** **17.16** Dzień z bliska **17.45** 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** Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków **17.20** Polskie Steny **17.45** Biała pani **18.00** Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR **18.10** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Spichlerz smaków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

**LUBLIN** **17.55** Zdarzenia **18.10** Murale w mieście zaklęte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Login: NAuKA **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

**ŁÓDŹ** **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

**POZNAŃ** **17.29** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.14** Lekcja z natury **21.02** Opowieści stąd **21.18** Informator kulturalny **21.30** Teleskop

**RZESZÓW** **17.30** Zakamarki przeszłości **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Odkryj regiony **19.14** Z życia regionu **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

**SZCZECIN** **17.30** Prywatne życie zwierząt 13 **17.52** Słowo daję! **18.00** Natura bez granic **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Całkiem niezła historia **19.15** Z indeksem w ręku **21.00** Wokół nas **21.14** Pomorze Etniczne **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

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

**WROCŁAW** **17.15** Magazyn Dolnośląski **17.29** W swoim czasie **17.44** Forum ekonomiczne Karpacz **17.56** Wyższa Szkoła Jazdy **18.22** Forum ekonomiczne Karpacz **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.15** Szlachetne zdrowie **21.02** Pamięć Miasta **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

## TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 30** (391, 392) – krym., Pol. 2023
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (778, 779)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (140)
13.20 **Komisarz Alex 22** (275)
14.15 **Ranczo 8** (103, 104)
16.10 **Polska śródziemnomorska** – magazyn kulinarny
16.40 **Operacja zdrowie** – mag.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (383)
19.20 **Ranczo 7** (82) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (254, 255) – serial komediowy, Polska
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (413)
22.20 **Teraz albo nigdy**
FILM – kom. romant., USA 2018
0.15 **Lepiej być nie może**
FILM – komedia, USA 1997

## TVP KULTURA

12.05 **Była sobie muzyka** – dok.
13.15 **Alternatywy 4** (4) – kom.
14.30 **Szczęśliwy brzeg** – film
FILM psychologiczny, Polska 1983
16.20 **Polskie drogi** (11-ost.) – serial wojenny, Pol. 1977
18.15 **Kolekcja** – cykl felietonów
18.30 **Informacje kulturalne**
18.55 **Rawhide 3** (61) – przyg.
20.00 **Szabla od Komendanta**
FILM – komedia, Polska 1995
21.55 **Gołas, absolutnie!** – dok.
23.00 **Godland** – dramat
FILM obyczajowy, Dania 2022
1.35 **Mrożony peppermint**
FILM – dramat obycz., Hiszp. 1967
3.20 **Porozmawiajmy szczerze** – magazyn kult.
4.05 **Informacje kulturalne**
4.30 **Podróże z historią** (52)
5.15 **Teledyski** – magazyn muz.

## ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe** (11, 12) – serial dokum., USA
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 4** (13) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 3** (10, 11) – dok., Australia
16.00 **Unforgettable** (2) – serial kryminalny, USA 2011
16.50 **Detektywi z Bordeaux 6** (3) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 5** (1, 2) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (17) – serial kryminalny, Francja
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (7) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 3** (1) – serial kryminalny, Francja 2020

## TV 6

6.00 **Więzienie** (154, 155) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (795, 796) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (114, 115)
11.00 **48h. Zaginieni** (277-279)
14.00 **Policjantki i Policjanci** (1243) – serial obycz., Polska
15.00 **Uroczysko** (131, 132)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (116, 117)
18.05 **Strażnik Teksasu** (23, 24)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (121, 122)
22.00 **Czarna lista** (15) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (761, 762)
1.00 **Kości** (161, 162) – krym.
3.00 **Cobra Kai** (5) – serial przyg.
3.40 **Septagon** (71, 72) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

10.45 **Śmierć pod palmami 9** (2) – serial kryminalny
11.50 **Z pamiętnika położnej 13** (3) – obycz.
12.55 **Tajemnice Brokenwood** (3) – krym., Nowa Zelandia
14.50 **Ojciec Brown 12** (2)
15.55 **Lewis 2** (4) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 3** (8)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 18** (4)
19.55 **Śmierć pod palmami 9** (3) – serial kryminalny
21.00 **Zbrodnie na Szetlandach 2** (3, 4) – serial krym.
23.20 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (4, 5)
1.45 **Śmierć pod palmami 9** (3) – serial kryminalny

## ROMANCE TV

14.20 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Niechciana miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2026
16.15 **Inga Lindstrom: Siła**
FILM **wspomnień** – dramat obyczajowy, Niemcy 2004
18.05 **Górski lekarz** (82) – obycz.
20.00 **Rodzina Andersów**
FILM **– Witamy w gnieździe** – dramat obyczajowy, Niemcy 2023
21.55 **Rodzina Andersów**
FILM **– Dwie osoby to o jedną za wiele** – dramat obyczajowy, Niemcy 2023
23.50 **Górski lekarz** (82) – obycz.
1.45 **Rodzina Andersów**
FILM **– Witamy w gnieździe** – dram. obycz., Niem. 2023

## COMEDY CENTRAL

11.55 **Teoria wielkiego podrywu 6** (14-19) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 2** (1-4) – kom.
16.30 **Przyjaciele 8** (23, 24)
17.30 **Przyjaciele 9** (1-4) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 6** (20-24) – kom.
21.35 **Teoria wielkiego podrywu 7** (1) – serial komediowy, USA 2013-2014
22.00 **The Office PL 4** (3, 4)
23.05 **Comedy Club 7** (9, 10)
0.05 **Miasteczko South Park 8** (6, 7)
1.00 **Pracoholicy 3** (15, 16) – serial komediowy
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (15, 16) – program rozrywk.

## TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (3) – krym.
10.55 **Lekarze 3** (12) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (82, 83) – telen., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (4) – krym.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (74, 75)
17.10 **Seriaale: rozmowy 2**
17.55 **Wredne dziewczyny**
FILM – komedia, USA/Kan. 2004
20.00 **Eagle Eye** – thriller,
FILM Niemcy/USA 2008
22.35 **Kac Vegas 3** – komedia,
FILM USA 2013, reż. Todd Phillips
0.40 **Tożsamość** – thriller, Wlk.
FILM Bryt./Niem./Francja 2011
2.55 **Seriaale kultowe** – kult.
3.05 **Szkoła** (777) – paradok.
4.05 **Ukryta prawda** (1361)



eprasa.pl 3b0175170c

## STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (181, 227) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (11)
9.45 **Górski lekarz** (9, 10) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (3, 4) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 8** (6)
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (6, 7) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach 3** (11) – serial dokumentalny
18.05 **Katastrofy w przestworzach** (1, 8)

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (348) – reality show, Polska 2025
7.30 **Na ratunek 112** (1015, 1016) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 **Sekrety rodziny** (119-121) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (794) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1438, 1439) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Wypasiona kuchnia** (9) – pr. rozrywk., Pol. 2026
14.35 **Świat według Kiepskich** (329-331, 338, 339) – serial kom., Polska

## TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (146, 147)
6.25 **Na sygnale** (529, 530)
7.35 **Ojciec Mateusz 6** (79)
8.30 **Komisarz Alex 9** (111)
9.20 **Rodzinka.pl** (148) – kom.
9.55 **Klan** (1495) – telen., Pol.
10.25 **Ranczo 2** (16) – obycz.
11.20 **Na dobre i na złe** (995)
12.20 **Zaraz wracam 3** (136, 137) – serial obycz.
13.35 **Ojciec Mateusz 33** (430, 431) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 9** (112)
16.20 **Na sygnale** (531, 532) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 2** (18, 19) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 33** (432) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 6** (80) – serial kryminalny, Polska

## KINO POLSKA

6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (13, 1)
7.40 **Przygody Myszki** (13, 1)
8.00 **Do przerwy 0:1** (3)
8.35 **Diabeł** – film krótkometr.
9.00 **Wagary** – krótkometraż.
9.40 **Syn szczęścia** – film krótkometrażowy, 2024
10.00 **Potop** (1/2) – film historyczny, 1974
13.35 **Papierowe małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
15.30 **W zawieszeniu** – dramat polityczny, 1986
17.15 **Pogranicze w ogniu** (13, 14) – serial sensacyjny

## AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (21) – krym., USA/Kanada
7.15 **Ostry dyżur 4** (21, 22) – serial obycz., USA 1998
9.10 **Castle 6** (20, 21) – serial krym., USA 2013-2014
11.10 **Rekrut 5** (15, 16) – krym.
13.10 **Dowody zbrodni 4** (24) – serial kryminalny, USA
14.10 **Dowody zbrodni 5** (1) – serial kryminalny, USA 2007, wyk. Kathryn Morris, John Finn
15.10 **FBI 4** (19, 20) – krym., USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (16, 17) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 6** (22, 23) – serial krym., USA 2013-2014

## CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Pan Tadeusz** – film
FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
8.35 **Prawdziwa historia szeregowca Ryana** – film dok., Francja 2026
9.30 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
10.45 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – film
FILM fantasy, USA 2010
12.45 **Wszyscy święci** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
14.00 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niem. 2004
15.45 **Dog Man** – film
FILM animowany, USA 2025
17.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.15 **Wicked** – musical, USA/
FILM Kanada/Islandia 2024

### THRILLER



**20.00 Zaraz wracam** – USA/
FILM Kanada/Niemcy 2008

Della (Kim Basinger, zdj.), wracając ze sklepu, naraża się bandytom. Ucieka, a oni ruszają jej tropem. Na leśnej drodze ulega wypadkowi, ale robi wszystko, by nie wpaść w ręce przestępców. **110 min**

21.50 **Czerwony świt** – film
FILM wojenny, USA 2012, wyk. Chris Hemsworth
23.40 **American Pie** – komedia,
FILM USA 1999, wyk. Jason Biggs, Jennifer Coolidge
1.45 **Tam i z powrotem** – film
FILM obyczajowy, Polska 2001
3.55 **Szaleństwa panny**
FILM **Ewy** – film obyczajowy, Polska 1984

### KRYMINALNY



**17.05 48h. Zaginieni** (245, 246)

Znika 27-letni Eryk, który spotyka się z 19-letnią Wiktorią, córką zamożnego biznesmena. Milioner nie akceptuje tego związku. Śledczy muszą ustalić, czy jest zamieszany w sprawę zaginięcia. **120 min**

19.05 **Gliniarze** (1040)
20.05 **Ślad** (32) – serial krym.
21.05 **Gliniarze** (970) – paradok.
22.05 **Ambulans** (2) – dok., Pol.
23.05 **Świat według Kiepskich** (431, 432)
0.05 **Ślad** (103) O – krym., Pol.
1.05 **Zdrady II** (47) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (541) – mag.
3.30 **Atleci** – mag. sportowy

### OBYCZAJOWY



**21.30 Ranczo 2** (20, 21) – Polska 2007

Kusy świetnie zarabia na sztuce komercyjnej, jednak odbija się to negatywnie na jego samoocenie. Tymczasem zaniepokojony Więcławski prosi policjanta, aby zaczął śledzić jego żonę. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 33** (433) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Ojciec Mateusz 35** (450) – serial kryminalny, Polska
1.25 **Krucjata. Prawo serii** (3, 4) – serial krym., Polska
3.20 **Stulecie Winnych 4** (49) – serial obycz., Pol. 2022
4.10 **Klan** (1495) – telen., Pol.
4.45 **Zaraz wracam 2** (135) – serial obycz., Pol. 2025

### DRAMAT OBYCZAJOWY



**20.00 Słodko-gorzki** – 1996,
FILM reż. Władysław Pasikowski

Mateusz (Rafał Mohr, zdj.) próbuje wyjaśnić, dlaczego jego kolega popełnił samobójstwo. Niebawem zakochuje się w nowej uczennicy. Odkrywa, że dziewczyna ma związek z tą sprawą. **115 min**

21.55 **Karate po polsku**
FILM – dramat obycz., 1983
23.50 **Ciało** O – komedia, 2003,
FILM wyk. Rafał Królikowski
2.00 **Obcy musi fruwać**
FILM – komediodramat, Polska/Niemcy 1993
4.05 **Leben** O – krótkometraż.
4.50 **Końce i początki**
5.10 **Przez ciebie, po tobie**
5.45 **Zakalec** – krótkometraż.

### KRYMINALNY



**21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2** (17, 18)

Denise prosi Twyłę o pomoc w zdemaskowaniu grupy przestępczej. Cordell i James odkrywają, że podejrzenia Cassie dotyczące losu jej zaginionego partnera mogą okazać się słuszne. **110 min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (16, 17) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 6** (22, 23) – krym.
2.40 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (17, 18) – serial krym., USA 2021-2022
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (12) – krym., USA/Kanada
5.10 **Blok promocyjny AXN**

### KONCERT



**20.00 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl** – USA 2025

Charyzmatyczni muzycy, zdobywcy Grammy, wykonali swoje największe przeboje. Utwory zyskały nowy wymiar dzięki legendarnej LA Film Orchestra. **130 min**

22.10 **The Walking Dead: Dead City 3** (6) – serial grozy, USA 2026
23.00 **Baw się dobrze**
FILM **i przeżyj** – komedia s.f., Niemcy/USA 2025
1.10 **Namierzony** – dramat
FILM sensacyjny, USA/Wł. 2025

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

## 13 ULICA

6.25 **Morderstwo w Herault**
FILM – film kryminalny, Fr. 2020
8.20 **Motyw** (13) – krym., Kan.
9.20 **Motyw 2** (1) – krym., Kan.
10.15 **Bez śladu** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2003
12.05 **Kasandra 3** (1) – krym., Fr.
14.10 **Morderstwa w Tours**
FILM – film kryminalny, Fr. 2018
16.10 **Motyw 2** (2, 3) – serial kryminalny, Kanada 2014
18.00 **Bez śladu** (19, 20) – serial kryminalny, USA
19.50 **Kasandra 3** (2) – krym., Fr.
22.00 **Podróżnik** (1) – serial krym.
0.05 **Astrid i Raphaëlle 2** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
2.20 **Motyw** (13) – krym., Kan.
3.15 **Motyw 2** (1) – krym., Kan.
4.10 **Morderstwo w Herault**
FILM – film kryminalny, Fr. 2020

## POLSAT FILM

6.05 **Górale** (102-104) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (79)
8.30 **Przyjaciółki** (221, 222)
10.25 **Świat według Kiepskich** (169, 170, 195, 196) – kom.
12.50 **Szybcy i wściekli 9**
FILM – film sensacyjny, Kanada/Tajlandia/USA 2021
15.50 **Gran Turismo** – dramat
FILM przygodowy, USA/Jap. 2023
18.40 **Bad Company** – komedia
FILM sens., USA/Czechy 2002
21.00 **Królowa wojownik**
FILM – dramat przygodowy, USA/RPA/Irlandia 2023
23.45 **Creed: Narodziny**
FILM **legendy** – dramat obyczajowy, USA 2015
2.30 **Fala zbrodni** (10) – sens.
3.30 **Ślad** (66, 67) – serial krym.
5.30 **Na ratunek 112** (925)

## HBO

10.45 **Dźwiękowiec** – dramat
FILM hist., Belgia/Hol./Dania 2025
12.40 **P.S. Kocham Cię**
FILM – melodramat, USA 2007
14.45 **Rozważni i romantyczni**
FILM **– klub miłośników Jane Austen** – komediodramat, USA 2007, wyk. Maria Bello
16.30 **Pies i Robot** – film anim.,
FILM Hiszpania/Francja 2023
18.10 **Chórzyści** – dramat hist.,
FILM Wielka Brytania/USA 2025
20.00 **Dom dobry** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
21.45 **Latarnie** (4) – s.f., USA 2026
22.45 **28 dni później** – horror,
FILM Wlk. Bryt./USA/Francja 2002
0.35 **Joe Baby** – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Ron Perlman
1.55 **Nie oddychaj 2**
FILM – thriller, USA 2021

## WARNER TV

6.55 **Teraz albo nigdy!** (8)
7.55 **Bajer z Bel-Air 2** (20, 21)
8.55 **Prawo Agaty 6** (6) – obycz.
9.55 **Pełniejsza chata 2** (3, 4)
11.00 **Teraz albo nigdy!** (9, 10)
13.00 **Bajer z Bel-Air 2** (20-23)
15.00 **Pełniejsza chata 2** (3-6)
17.15 **Seks w wielkim**
FILM **mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
20.15 **Akademia policyjna 2:**
FILM **Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
22.00 **John Q.** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2002
0.10 **Płonący wieżowiec** – film
FILM katastroficzny, USA 1974
3.15 **Wrogie niebo 5** (3, 4) – s.f.
5.00 **Z góry przepraszam** (9)
5.30 **Chojrak – tchórzliwy pies** (12, 11) – serial anim.

## ALE KINO+

6.30 **Polska z góry** (7) – dok.
7.00 **Ultima Thule** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
8.40 **The Office PL 2** (1, 2)
9.50 **Bestia** (1, 2) – krym., Kan.
11.45 **Detektyw Foyle 2** (2)
13.50 **Prawo ojca** – dram. obycz.,
FILM Fr./Belgia/Japonia 2024
15.55 **Marzyłam o Afryce**
FILM – dramat obycz., USA 2000
18.05 **Detektyw Foyle 2** (3)
20.10 **Edukacja XD** (3, 4) – kom.
21.25 **Krew na betonie** – krym.,
FILM Kanada/Wlk. Bryt./USA 2018
0.25 **Co się stało z Gracie Darling** (3, 4) – serial krym.
2.25 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (4) – serial kryminalny, Polska
3.25 **Cudownie ocalony**
FILM – komedia obycz., Pol. 2004
5.05 **Powrót** (3) – serial kom.

## CANAL+ FILM

13.40 **Call me lala**
14.05 **Cudowne życie**
FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
15.45 **Chopin, Chopin!** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2025
17.55 **Hollywood Buzz** – mag.
18.20 **Pod gwiezdzistym**
FILM **niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Skażenie** – horror
FILM komediowy, Fr./USA 2026
21.35 **Zima pod znakiem**
FILM **wrony** – thriller, Pol./Wielka Brytania/Luksemburg 2025
23.25 **Anora** – komediodramat,
FILM USA 2024
1.40 **Franz Kafka** – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

## SCI FI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (5) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.05 **Bibliotekarze** (9, 10) – serial przyg., USA 2014
9.10 **Medium 5** (7, 8) – krym.
11.10 **Przygody Merlina 5** (1-4) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
15.10 **Medium 5** (9, 10) – krym.
17.00 **Przygody Merlina 5** (4-7) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Od jutra** (1, 2) – serial s.f.
23.00 **Chappie** – film s.f.,
FILM USA/Meksyk 2015
1.30 **Nadchodzący** – thriller,
FILM Serbia/USA 2018
3.20 **Wielki uskok** – film
FILM katastroficzny, USA 2024
5.00 **Kroniki Spiderwick** (5) – serial s.f., USA/Kan. 2024

## PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Czarodziejki 3** (9-12)
9.25 **Policyjna grupa pościgowa 19** (15) – dok.
10.30 **Ad Astra** – film s.f., USA/
FILM Chiny/Brazylia 2019
13.00 **Czarodziejki 3** (13, 14)
15.00 **Star Trek 2: Gniew**
FILM **Khana** – film s.f., USA 1982
17.25 **Mission: Impossible 2**
FILM – sens., USA/Niemcy 2000
20.00 **Szybki jak błyskawica**
FILM – dramat sens., USA 1990
22.25 **Babilon** – komediodramat,
FILM USA 2022, wyk. Brad Pitt
2.15 **Krzyk** – horror, USA 1996,
FILM wyk. Drew Barrymore, Roger Jackson
4.30 **Śmieszniej nie będzie 3** (6) – pr. rozr., Wielka Brytania

## FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (5) – serial krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
13.45 **Agenci NCIS 10** (11, 12)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (16, 17) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (12)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
22.00 **Matlock 2** (4) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (17) – s.f.
23.50 **Air Force One** – thriller,
FILM USA/Niemcy 1997
2.20 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.

## FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple:**
FILM **Morderstwo na plebanii** – film kryminalny, USA 2004
9.45 **Vera 6** (2) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (12) – krym.
12.55 **Poirot** – serial kryminalny
15.00 **Strażnik Teksasu** (23, 24) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 6** (3) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (6) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Wykidajło** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1989
22.35 **Atomic Blonde** – thriller,
FILM Niemcy/Szwecja/USA 2017
1.00 **Pocałunek śmierci**
FILM – dramat krym., USA 1995
3.10 **Uciec, ale dokąd?** – film
FILM sensacyjny, USA 1993

## CANAL+ SERIALE

9.50 **Byłem królem** (6) – dok.
10.50 **Naruto 5** (3-8) – anime, Jap.
13.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.00 **13 posterunek 2** (37-39)
15.50 **Noc Kryształowa. Preludium zagłady** (1, 2)
17.55 **The Office PL 2** (1-4) – serial komediowy, Polska
20.00 **Pieniądze i krew** (3, 4) – serial kryminalny, Fr./Bel.
22.00 **Nie zostawiaj mnie** (2)
23.00 **Spartakus: Zemsta** (10)
0.00 **Żmijowisko** (7) – krym.
0.55 **Ekspedycja XD** – kom.
1.55 **Czarne stokrotki** (3, 4)
4.05 **Pisarze. Serial na krótko 2** (5) – kom., Pol.
4.20 **Polowanie na Hitlera** (5, 6) – serial dok., Pol. 2021

## CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (13) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 3** (4)
16.00 **Okręty wojenne** (5) – dok.
17.30 **Champions Club** – mag.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (11) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (6) – serial dok.
20.55 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA **(live)**
23.10 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.05 **Sędziowie 2** (1) – dok., Pol.
0.55 **Futbolowa gorączka. Jak powstawała Premier League** (2) – dok.

## TLC

**12.00 Kamera, akcja, wpadka!** – pr. rozr., USA
**13.00 Pokonać otyłość** (1, 2)
**15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7**
**16.00 Historie wielkiej wagi 4** (3): Chad – dok.
**17.00 Dr Pryszczylla 5**
**18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
**19.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa**
**20.00 Transplantacja: drugie życie:** Odliczanie – dok.
**21.00** Premiera: **ER: Caught On Camera** (1) – serial dok.



**22.00 Skórze na ratunek 7**
**23.00 Moje koszmarne stopy**
**0.00 Dr Pryszczylla 3**
**1.00 Transplantacja: drugie życie:** Odliczanie – dok.
**2.00 ER: Caught On Camera** (1) – serial dokumentalny
**3.00 Skórze na ratunek 7**
**4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**

## POLSAT CAFÉ

**7.30 Przyjaciółki** (12) – obycz.
**8.30 Drugie życie sukni ślubnej** (17) – rozr., Pol.
**9.05 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (59, 60) – reality show, Pol.
**12.30 Oszukane** (3, 4)
**14.30 Komisarz Mama** (28)
**15.30 Bogaty dom – biedny dom** (139) – reality show
**16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (23)
**18.00 Nasz nowy dom** (266, 267) – reality show
**20.00 Kolacja w ciemno** (81)
**21.05 Więzienie kobiet** (80, 81) – serial dok., Pol.



**22.00 Rolniczki** (24) – serial dokumentalny, Pol. 2025
**23.00 Gry małżeńskie** (160, 161) – reality show, Polska 2023-2024
**1.05 Więzienie kobiet** (74-77) – serial dokum., Polska 2024-2025
**3.00 Zdrady** (122-124) – serial paradokumentalny, Polska

## TVN STYLE

**5.20 Tu jest pięknie** (6) – program rozrywkowy, Polska 2017
**5.55 Ugotowani** (6, 7) – program kulinarno-rozrywkowy, Polska 2016
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
**11.20 Ugotowani** (4, 5) – program kulinarno-rozrywkowy, Polska 2016
**13.25 Kuchenne rewolucje** (14-ost., 9) – program rozrywkowy, Polska
**15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5, 6) – reality show, Polska 2017



**17.05 Salon sukien ślubnych: Polska** (4) – pr. rozr., Pol.
**17.40 Kuchenne rewolucje** (5, 6, 13) – pr. rozr., Polska
**20.50 Jestem z Polski** (1, 18-ost.) – serial dok.
**22.50 Hotel Paradise 13** (9)
**23.45 Mój sąsiad mordercа 11** (2) – dok.
**0.50 Apetyt na miłość** (1)

## DISCOVERY CHANNEL

**9.00 Parker na złotym szlaku:** Tajemna śluza
**10.00** Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
**11.00 Gorączka złota 16**
**12.00 Przemytnicy: na morzu**
**13.00 Wyzwanie: przetrwanie** (12)
**14.00 Nagi instynkt przetrwania: rozbitkowie**
**15.00 Złomowisko PL 9** (3)
**16.00 Łowcy opali 8**
**17.00 Kroniki policyjne: Szwecja**
**18.00 Specjalistki** (5)
**19.00 Złomowisko PL 5** (6-8)



**22.00** Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (3)
**0.00 Hazardziści 2:** Brudny glina
**1.00 Hotrod wg Kindiga 9**
**2.00 Eurotruckersi** (3)
**3.00 Łowcy staroci 12** (14)
**4.00 Zoom na architekturę**
**5.00 Fani czterech kółek**

## TVP HISTORIA

**5.50 Fake czy historia?**
**6.35 Wojownicy czasu**
**8.25 Dom** (7) – serial obycz.
**10.10 Pod Nowym Dębskiem padł... 16 września 1939** – film dokumentalny
**10.40 Tajemnice samolotów prezydenckich** – dok.
**11.35 Szlaczkoń szafraniec. Ochrona ginącego gatunku motyla** – dok.
**12.00 Wszystkie kolory świata**
**13.00 Kroniki Hitlera** (2)
**14.00 Dom** (8) – serial obycz.
**15.35 Sensacje XX wieku**
**17.05 Film dokumentalny**



**17.25 Wojenne dziewczyny** (8) – serial hist., Pol. 2016
**18.20 Fake czy historia?**
**19.00 Pułkownik Dąbek. Obrona Gdyni 1939**
**20.00 Zatoka szpiegów** (5) – szpiegowski, Pol. 2023
**20.55 Wojny Rosji** (2/3) – dok.
**22.00 Diabeł z Katowic** – dok.
**23.00 Sensacje XX wieku**

## FOKUS TV

**6.05 48h. Zaginieni** (5) – krym.
**7.00 Było sobie życie** (15-18)
**8.55 Wehikuł czasu**
**9.00 Starożytni kosmici 9** (5)
**10.00** Premiera: **Gwiazdy lombardu** (7, 8)
**12.00 Maszyny bojowe** (1)
**13.00 Poszukiwacze historii** (8, 9)
**14.00 Zapomniane fronty II wojny światowej** (4)
**15.00** Premiera: **Truckersi przez Australię** (2)
**16.00 Dorwać tuńczyka 2** (15)
**17.00 Dorwać tuńczyka 3** (1)
**18.00 Rolnicy. Podlasie** (52, 53) – serial dokum.



**20.00 Galileo 28** (29)
**21.00** Premiera: **Bitwa o Atlantyk** (3) – film dok.
**22.00 Maszyny bojowe** (7, 8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
**0.00 Starożytni kosmici** (14) – serial dokumentalny
**1.00 Rolnicy. Podlasie** (18-21) – serial dok., Pol.
**5.00 Kołowrotek** (2, 3) – mag.

## METRO

**6.15 Na Wspólnej** (719) – obycz.
**7.35 Szpital** (878-880) – paradok.
**10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (445, 446)
**12.30 Szkoła** (622) – paradok., Pol.
**13.30 Brzydula** (121, 122) – kom.
**14.40 Za głosem serca** (20)
**15.50 Magda M. 3** (6) – obycz., Pol.
**16.55 Idź na całość 2** – rozr., Pol.
**18.00 Złomowisko PL 4** – dok.
**19.00 Kartoteka 6** (20, 21)
**21.05 Kryminalni** (10, 11) – krym.
**23.15 Hannibal** (12) – serial krym.
**0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
**1.20 Szpital** (876) – paradok., Pol.
**2.20 Szkoła** (625) – paradok., Pol.
**3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2**
**4.25 Szpital** (875) – paradok., Pol.

## ZOOM

**6.00 MacGyver 5** (10, 11) – sens.
**8.00 Strażnik Teksasu 3** (2, 3)
**10.00 Kobra – oddział specjalny 24** (3, 4) – sens.
**12.05 Piekło na Ziemi**
**13.20 Sensacje XX wieku** – hist.
**15.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
**18.00 FBI 5** (7, 8) – serial kryminalny
**20.00 Kobra – oddział specjalny 22** (6) – sens.
**21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8** (6, 7) – serial krym.
**23.00 Milf manor – mamuśki rządzą** – reality show, USA
**0.00 Magia nagości. Polska 2**
**1.05 Magia nagości 2** – pr. rozr.
**2.10 I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
**5.35 I love kabaret EXTRA**

## FOOD NETWORK

**8.15 Kuchenne rewolucje** – rozr.
**9.15 Molly gotuje na farmie**
**10.55 Kulinarny rejs po Polsce**
**12.35 Magda gotuje internet**
**13.10 Miłość od kuchni** – pr. rozr.
**14.10 Akcja: Restauracja! 20**
**15.10 Rozdrażnić tytanów 4**
**16.15 Kuchenne rewolucje** – rozr.
**17.15 Magda gotuje internet** – magazyn kulinarny
**17.50 Włoski turniej smaku: Apulia** – reality show
**19.45 Słodka trzynastka** – mag.
**20.50 Ogniem i patelnią 2**
**21.55 Akcja: Restauracja!**
**23.00 Posiekani** – teleturniej kulin.
**0.05 Symon gotuje w domu**
**1.35 Miłość od kuchni** – pr. rozr.
**3.35 Apetyt na miłość** – pr. rozr.

## DISCOVERY SCIENCE

**6.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
**8.00 Wybuchowe święta**
**11.00 Jak działa wszechświat? 6**
**12.00 W sieci eksperymentów:** Tatusiowie z pomysłami
**13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
**15.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
**18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
**20.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
**21.00 Śladami Wielkiej Stopy**
**23.00 Zaginione miejsca**
**1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
**4.00 Podziemne sekrety**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

**12.00 Złapać przemytnika: Kontrabanda**
**15.00 Katastrofa w przestworzach: Śmierć legendy** – dok.
**16.00 Sekrety starożytnej medycyny**
**17.00 Szlakiem przeklętych miejsc:** Kapłanka z bagien
**18.00 Wojna widziana z powietrza**
**19.00 Hitler: Siła dyktatury** (3)
**20.00 Katastrofa w przestworzach: Poza pasem** – dok.
**21.00 Odkopać historię**
**22.00 Makro inżynieria**
**23.05 Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
**0.00 Katastrofa w przestworzach**

## BBC EARTH

**9.20 Najwspanialsze rzeki świata 2** (3) – dok., Wlk. Bryt.
**10.30 Życie na pustkowiu 10**
**11.30 Zabójcza pogoda 6** – dok.
**12.30 Tajlandia z Sue Perkins** (1)
**13.30 Królestwo zwierząt** – dok.
**14.35 W okowach mrozu 7** – dok.
**15.35 Życie na pustkowiu 10**
**16.35 Wielkie archeologiczne odkrycia** – serial dokum.
**17.40 Królestwo zwierząt** – dok.
**18.45 Tajlandia z Sue Perkins** (2)
**19.45 Sekrety piramid** – dok.
**20.55 W okowach mrozu 8** – dok.
**22.55 Wielkie archeologiczne odkrycia** – serial dokum.
**0.00 Imperium brytyjskie** – dok.
**1.10 Królestwo zwierząt** – dok.
**2.15 Zabójcza pogoda 6** – dok.

## WP

**12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7** (3)
**14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2:** Celine & Kevin
**15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4:** Shar and Dave
**16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
**16.55 Pogoda**
**17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
**19.00 Makłowicz w podróży**
**20.00 Policjanci w akcji 2** (1)
**21.00 Policjanci z sąsiedztwa 4**
**22.00 Pogoda**
**22.05 Mistrzowie Kabaretu 2**
**23.00 Mistrzowie Kabaretu 17**
**0.00 Mistrzowie Kabaretu 14**

## NOWA TV

**7.00 Disco Landia – nutki do pobudki** – program muz.
**7.30 Świat według Kiepskich** (536-540) – serial kom., Polska
**10.00 Komisarz Mama** (3) – krym.
**11.00 Poirot 6** – serial kryminalny
**15.00 Świat według Bundych 6** (106-111) – serial komediowy
**18.00 Całkiem nowe lata miodowe** (8) – serial kom.
**18.30 Miodowe lata** (70-72)
**21.00 Zdrady** (53) – paradok., Pol.
**22.00 Ślad** (3, 4, 100) – krym., Pol.
**1.00 Łowca pedofilów** – dok.
**3.00 TV okazje**
**3.50 Wehikuł czasu**
**4.00 Daleko od noszy 2** (5, 6)
**5.00 Pod lupą** – magazyn

## HGTV HOME & GARDEN

**10.55 Kamera, akcja, wpadka!**
**12.00 Odlotowy ogród 2** – mag.
**12.35 Nowe życie w starym domu 5** – program rozrywk.
**14.30 Mieszkanie na miarę**
**16.30 Polowanie na ogród 2**
**17.35 Polowanie na ogród 3**
**18.10 Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
**19.05 Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
**20.00 Dorota inspiruje 3**
**20.55 Dorota was urządzi!** – rozr.
**22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
**0.40 Kamera, akcja, wpadka!**
**1.35 Kupujemy dom na plaży 27** – serial dokum.

## TRAVEL CHANNEL

**6.00 Nowe życie na Karaibach** – program rozrywkowy
**8.05 Niezwykłe Stany Prokopa**
**10.05 Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
**12.25 Ciężarówką przez Stany**
**14.45 Smakuj świat z Pascalem**
**16.50 Zoltan – król wilków** – reality show
**18.50 Złotka z Alaski** – serial dok.
**19.50 Ty, ja, Malezja** (1/3) – dok.
**20.55 Bimbrownicy** – serial dok.
**23.05 Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
**0.50 Zoltan – król wilków** – reality show
**2.50 Bimbrownicy** – serial dok.
**4.55 Dziwaczne potrawy** – dok.

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

**8.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji:** Obce imperium
**9.00 Niezwykły dr Pol**
**12.00 Wrogi świat**
**13.00 Parki narodowe Ameryki**
**14.00 Królowe świata zwierząt**
**15.00 Walki zwierząt**
**16.00 Przedziwna planeta Ziemia:** Przetrwanie – dok.
**17.00 Szkoła młodych pand:** Drobne łapki, wielki świat
**18.00 Amerykańska Amazonia**
**19.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Władcy głębin – dok.
**20.00 W pułapce żywiołów**
**21.00 Niezwykły dr Pol**
**2.00 Parki narodowe Ameryki**
**3.00 Królowe świata zwierząt**

## POLSAT VIASAT HISTORY

**14.00 Mezopotamia odkryta na nowo** – film dokum., Fr.
**15.10 Zaginiony świat wiszących ogrodów** – dok.
**16.20 Tajne bronie II wojny światowej:** Tajne działania
**17.30 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej:** Wygrać wojnę – serial dokum.
**18.40 Starożytna apokalipsa 2**
**19.45 Wojna o wieżę Eiffla** – dok.
**21.00 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie:** Bitwa o Skaldę – serial dokum.
**22.10 Starożytne superbudowle 4**
**23.15 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze** – dok.

## CANAL+ KUCHNIA

**14.40 U sąsiadów w kuchni 14**
**15.45 Nie tylko kimchi** – mag.
**16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
**17.35 Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
**18.30 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem** – dok.
**19.25 M jak mięso** – serial dokum.
**19.55 Nico wrzuca na ruszt**
**20.20 Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
**21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.
**23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6** – dok.

## CANAL+ DOMO HD

**15.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
**15.55 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7** – mag.
**16.50 Gardeners' World 16**
**18.00 Ucieczka na wieś 23** – dok.
**19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
**20.00 Daleko od miasta 14** – dok.
**21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
**22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
**22.30 Patent na zieleń** – mag.
**23.00 Daleko od miasta 16** – dok.

## SUPER POLSAT

**13.30 Bitwa o palety**
**14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
**16.00 Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2021
**17.55 Świat według Kiepskich** (501, 502, 542, 543) – kom.
**19.55 Złomiarze** – serial dokum.
**21.00 Siła rażenia** – sens., FILM Rumunia/USA/Wlk. Bryt. 2006
**23.00 Accident Man: Wakacje** FILM **zabójcy** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2022
**1.00 Świat według Kiepskich** (354-359) – serial kom., Polska
**4.05 Nasz nowy dom**

## TVP KOBIETA

**14.00 Tańcząca ze światem – Malta** – magazyn
**14.30 Rosół polski** – mag. kulin.
**15.00 Rodzinka.pl** (290) – kom.
**15.35 Ojciec Mateusz 10** (133, 134) – serial kryminalny
**17.25 Zadziwiający świat chrząszczy** – film dok., Pol.
**18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
**19.30 Miłość i nadzieja** (359)
**20.30 Wichrowe wzgórze** (340)
**21.30 La Promesa – pałac tajemnic** (314) – serial obycz.
**22.30 Jutro idziemy do kina** FILM – dramat obycz., Polska 2007

## PLANETE+

**14.40 Cieśniny. Między lądem a morzem** – serial dokum.
**15.50 Piesze wędrówki po świecie** – serial dokum.
**16.55 Świat z góry 10**
**18.00 Dokąd dzisiaj? 4** – serial dokumentalny
**18.40 Pod ciśnieniem. Śledztwo w sprawie Ryanaira** – film dokumentalny
**19.45 Atom, narkotyki, brudne pieniądze** – serial dokum.
**20.55 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
**22.05 Osierocone. Dzieci i wojna** (2) – film dokumentalny

## TVP DOKUMENT

**13.50 Ukryte serce Irlandii**
**14.55 Najwspanialsze ikony natury:** Lód – serial dokum.
**15.55 Sardynia: Tajemnicze wieże – Nuragi** – film dok.
**17.00 Tajemnice królewskiej posiadłości** – dok., Wlk. Bryt.
**17.55 Sanatorium miłości 3**
**18.55 Gołas, absolutnie!** – dok.
**20.00 Roland Garros. Kulisy turnieju** (3) – film dokum., Fr.
**20.50 Mnich** (1/2) – film dokum.
**21.45 Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
**21.55 Szybciej, wyżej, mocniej**
**23.00 Zabójcy planety**



▶ – godzina zakończenia programu  O – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT

10.00 **Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour Silver – Rovereto 2026
11.55 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
12.30 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – losowanie par 2. rundy **(live)**
13.10 **Kto wygrał mecz** – dok.
14.20 **Piłka kobiet** – mag.
15.15 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – mecz: Polska – Meksyk
17.20 **Pełnosprawni**
17.50 **Żużel:** Indywidualne mistrzostwa Europy – 2. runda w Güstrowie



19.55 **Piłka nożna** – Mecz Legend: Chorzów: Polska – Anglia
22.00 **Sportowy wieczór**
22.25 **Lekkoatletyka** – 2. dzień
0.35 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – podsumowanie 1. rundy
2.05 **Sporty walki:** Oktagon 90 w Berlinie

## EUROSPORT 1

8.30 **Hard Knocks** – mag.
9.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – ćwierćfinał
10.30 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Valkenswaard
12.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig Lone Star Le Mans
13.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 16. etap
14.45 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 17. etap **(live)**
17.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – ćwierćfinał **(live)**



19.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
21.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – ćwierćfinał **(live)**
0.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – ćwierćfinał

## POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
15.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
18.45 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: HBC Nantes – ORLEN Wisła Płock **(live)**



20.45 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: Industria Kielce – HC Kriens-Luzern **(live)** Zespół z Kielc spróbuje w tym sezonie powalczyć o najwyższe cele.
23.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Boks**

## TVP ABC

10.20 **Bolek i Lolek**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.20 **Ptyś i Bill 2**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**
15.45 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**



16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings: Przygody Superlotków**
18.00 **Aleja tajemnic**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.30 **Dino Kumple**
19.40 **Wegezaury 2**

## MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 5**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia**
8.01 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**



15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**

## TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.



20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**

## CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Radomiak Radom
13.45 **Premier League Netbusters**
14.30 **Premier League Review**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – FC Barcelona
18.00 **Hola LaLiga**
19.00 **Premier League Stories**
19.30 **Premier League Netbusters**
20.00 **Klich. Poza schematem** (3)
20.30 **Wysoki Pressing**
22.10 **Premier League Review**
23.10 **Sport+**
0.15 **Ekstraklasa po godzinach**
1.25 **Premier League Stories**

## EUROSPORT 2

8.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 16. etap
11.00 **Snooker:** Turniej English Open – 2. dzień
13.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – ćwierćfinał
14.00 **Snooker:** Turniej English Open – 3. dzień **(live)**
18.00 **Kolarstwo górskie:** MŚ – Val di Sole 2026 – cross-country mężczyzn
19.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Dos Hermanas – Sewilla
20.00 **Snooker:** Turniej English Open – 3. dzień **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Dos Hermanas – Sewilla
1.30 **Snooker:** Turniej English Open – 3. dzień

## POLSAT SPORT 2

11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga: Corotop Gwardia Opole – Ostrovia
15.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Ittihad SAC – Al-Nassr FC
17.00 **Cafe Futbol**
18.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026: Rumunia – Łotwa **(live)**
22.00 **FIA WEC:** Wyścig Lone Star Le Mans – podsumowanie
23.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: Nantes – Wisła Płock
1.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów: Industria Kielce – HC Kriens-Luzern
3.00 **Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime**
8.40 **Wielkodomscy 4**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 3**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.20 **Harmidom 7**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 17**

## TELETOON+

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

## TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

## CANAL+ SPORT 2

10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – ćwierćfinał: J. Starodubcewa – E. Mertens
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
17.45 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – finał gry pojedynczej
20.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy: Iga Świątek – Diane Parry
22.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy: S. Cirstea – J. Pegula
0.45 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy: Coco Gauff – Marie Bouzková

## ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus FC – Milan
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Włoch
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Włoch
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – Atalanta
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: TSG 1899 Hoffenheim – BVB
20.00 **Full Impact Serie A** (3)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch
22.40 **Ligue 1 Show** (4)
23.15 **Eleven Top Goals**
0.15 **Eleven Gol Live**
1.35 **Bundesliga Clubs**
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Genoa – Como 1907
4.00 **HHH – Hamburger SV**

## POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska: Al-Ittihad SAC – Al-Nassr FC
15.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
17.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
17.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – mecz grupy B: Bułgaria – Macedonia Płn. **(live)**
19.55 **Piłka nożna:** Liga saudyjska: Al-Nassr FC – Abha Club **(live)**
22.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 5**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 5**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 4**
13.35 **Świnka Peppa 3**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa 4**
16.15 **Świnka Peppa**
16.30 **Dora 5**

## DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
10.10 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**
16.00 **Blue**

## POLSAT NEWS

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

## CANAL+ SPORT 5

12.15 **Klich. Poza schematem** (3)
13.00 **Ekstrapaka**
14.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
15.55 **Piłka nożna:** Liga Młodzieżowa UEFA **(live)**
18.10 **1 na 1 Extra**
19.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – półfinał fazy play-off: Unia Leszno – Sparta
23.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 169
0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Pogoń Szczecin – Wisła Płock

## ELEVEN SPORTS 2

9.40 **Dramatyczne rzuty karne**
10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Lens – Lorient
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Schalke 04 – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – SSC Napoli
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Stuttgart – 1. FC Köln
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Roma – Atalanta BC
22.00 **Full Impact Serie A** (3)
22.40 **Bundesliga Clubs**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Marsylia – Paris FC

## POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe 15**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.00 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Więzienie**
4.00 **Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

11.15 **Złomowisko PL 10**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.45 **Mobilni mechanicy**
20.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Z drugiej ręki**
23.00 **Duda kontra Szafrański**
23.45 **Moto kombat**
0.30 **Naprawy nie do naprawy**

## TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Gdy liczy się już tylko miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2002
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Rozdarte serca** – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2000
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

## TV TRWAM

17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
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 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Dęby w Polsce** – film dokumentalny, Polska 2015

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 3b0175170c





Po odejściu z „Akacjowej 38" cieszyła się, że nie będzie już musiała w upały nosić niewygodnych sukni. Ze względu na hałas nie można było podczas nagrywania włączać klimatyzacji...



Gdy opuszczała plan, była zakochana w operatorze kamery, który dziś jest jej mężem i ojcem ich 7-letniego syna Alexa.

Decyzja o rezygnacji z serialu była dla Sary trudna, zwłaszcza że Cayetana była jej pierwszą tak dużą rolą.

SARA MIQUEL • AKACJOWA 38

# Dlaczego zniknęła z serialu?

**Już od dawna w „Akacjowej 38" nie możemy oglądać Cayetany – najbardziej okrutnej z bohaterek. Z jakiego powodu aktorka wcielająca się w tę postać odeszła z produkcji?**

**AKACJOWA 38 CZ 10.09 godz. 18.40 TVP 1**

Przyszła na świat w Figueres, rodzinnym mieście Salvadora Dalego. Sama również w wolnych chwilach malowała czarno-białe kobiece akty. Jednak to nie sztuka plastyczna zapewniła jej rozpoznawalność, lecz rola pozbawionej skrupułów arystokratki, Cayetany Sotelo Ruz w „Akacjowej 38". Zanim Sara Miquel trafiła na plan popularnej telenoweli, porzuciła studia z psychologii i ukończyła Institut del Teatre de Barcelona. Przez dekadę występowała głównie na scenie – tańczyła w musicalach. Kariera telewizyjna długo wydawała się odległa; na przesłuchaniach słyszała często, że nie jest „znaną twarzą", co przekreślało jej szanse. W końcu postanowiła obrać inną drogę i rozpoczęła naukę reżyserii. Paradoksalnie właśnie wtedy otrzymała swoją przełomową rolę.

## Fryzura jak odziedziczona

Aktorka z powodu donośnego głosu i srogiego wyrazu twarzy zwykle otrzymuje propozycje grania czarnych charakterów. Sama uważa, że do nich najbardziej pasuje, bo – jak żartuje – od zawsze miała „podejrzany wygląd". Nawet w dzieciństwie nauczyciele pytali rodziców, czy z Sarą wszystko w porządku, bo wydawało im się, że patrzy na nich z niechęcią! – Nic mi nie było, po prostu miałam taki wściekły wyraz twarzy! No cóż, teraz on daje mi pracę – przyznała z uśmiechem. Choć aktorka miała w sobie złość potrzebną do roli Cayetany, włożyła w tę postać dużo pracy. Ponieważ akcja serialu rozpoczęła się w 1899 roku, Sara musiała zgłębić realia epoki, poznać wydarzenia z tamtego okresu, jak Restauracja Burbonów czy rozwój dziennikarstwa informacyjnego, które pojawiały się w tle fabuły. Zaczęła też studiować drzewo genealogiczne swojej rodziny. Postacią, na której wzorowała się na planie, była m.in. jej prababcia. – Urodziła się w 1900 roku, więc w serialu byłaby jak moja córka. Razem z dziadkiem stworzyliśmy jej biografię, a siła jej charakteru bardzo mnie zainspirowała – wspominała aktorka. Co ciekawe, Cayetana miała w serialu fryzurę identyczną jak jej przodkini – choć to akurat była zasługa wizażystek.

## Może jednak wróci?

Z postacią Cayetany pożegnaliśmy się w odcinkach, które premierowo oglądaliśmy rok temu (i wciąż możemy je zobaczyć na vod.tvp.pl). W 2017 roku Sara odeszła z produkcji, która była kontynuowana jeszcze przez kolejne cztery lata. Jak wyznała, sama podjęła tę decyzję, bo czuła się psychicznie i fizycznie wyczerpana. Od dawna zmagała się z lękami, a intensywna praca na planie tylko pogarszała jej samopoczucie. – Naprawdę kocham ten zawód, ale zdrowie i moi bliscy zawsze będą na pierwszym miejscu – podkreślała. Twórcy zakończyli wątek Cayetany dramatycznie – bohaterka zginęła w pożarze. Jednak jej ciała nigdy nie odnaleziono, co od razu wywołało wśród fanów liczne spekulacje. Wielu widzów do dziś wierzy, że śmierć bohaterki mogła zostać sfingowana i że scenarzyści celowo pozostawili sobie furtkę do jej ewentualnego powrotu. Czy jest więc szansa, że jeszcze kiedyś Sotelo Ruz pojawi się w serialu? Może nawet na ten powrót nie będziemy musieli bardzo długo czekać…

**BOGUMIŁA DEKA**



FOT. Getty Images (2), TVP

eprasa.pl 3b0175170c

PIERWSZA MIŁOŚĆ

# W zdrowiu i w chorobie?



Bolesław tak łatwo nie odpuści żonie podczas rozprawy rozwodowej...



Seweryn zwierza się przyjaciołom, że nie poznaje własnej żony.

**PIERWSZA MIŁOŚĆ CZ 10.09 godz. 18.00 POLSAT**

Kazanowa (Elżbieta Romanowska) po wypadku okazuje się tak zgryźliwa, że Seweryn (Mirosław Kropielnicki) ucieka ze szpitala. Wyznaje przyjaciołom, że nie jest w stanie wytrzymać z własną żoną. Lecz kiedy Śmiałek (Paweł Okoński) próbuje zorganizować dyżury Wadlewian przy chorej, na ochotnika zgłasza się tylko... Róża. Tymczasem Angelika (Patrycja Franczak) oznajmia ojcu (Dawid Zawadzki), że mimo złożonej mu obietnicy za pomoc w znalezieniu Białego na rozprawie będzie zeznawać po stronie matki. Bolesław jest rozczarowany i wściekły. Wkrótce jednak wpada na kolejny podstępny pomysł, jak pozbyć się Elizy (Anna Maria Sieklucka)... **PM**



Herkules staje na czele wojowników.

HERKULES

# Półbóg rusza do boju!

**HERKULES CZ 10.09 godz. 22.40 TVP 2**

Razem z grupą najemników Herkules (Dwayne Johnson) trafia do Tracji, gdzie ma wyszkolić armię do walki z bezwzględnym Rhesusem (Tobias Santelmann). Odtwórca głównej roli przygotowywał się do niej miesiącami, tymczasem sześć tygodni przed zdjęciami zerwał dwa ścięgna w okolicy miednicy i musiał przejść operację. A na planie taryfy ulgowej nie było... Charakteryzacja trwała ponad trzy godziny, a brodę doklejano mu pasmo po paśmie z włosia jaka. Najbardziej dała mu się jednak we znaki scena w kajdanach. Johnson kazał użyć prawdziwych stalowych łańcuchów. Ujęcie powtarzano osiem razy, a aktor był bliski omdlenia. **ACZ**

LINE OF DUTY – WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY 3

# Samoobrona czy wyrok?

**LINE OF DUTY – WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY 3 CZ 10.09 godz. 22.10 BBC FIRST**

W trzecim sezonie sierżant Danny Waldron (Daniel Mays) i jego zespół śmiertelnie ranią przestępcę. W relacjach ze zdarzenia pojawiają się nieścisłości, co rodzi podejrzenia przełożonych. Czy funkcjonariusze próbują zatuszować zabójstwo z premedytacją? Rozpoczyna się wewnętrzne śledztwo, któremu przewodzi nadinspektor Ted Hastings (Adrian Dunbar). Tymczasem detektywka Kate Fleming (Vicky McClure) jest zdeterminowana, by doprowadzić swoje dochodzenie do końca. Posuwa się do coraz bardziej ryzykownych działań, by zdobyć zaufanie głównego podejrzanego. Jej zachowanie budzi jednak niepokój kolegów z jednostki. **EGP**



Nowy sezon

Co ma do ukrycia sierżant Waldron?

Fot.: ATM (2), TVP, BBC

eprasa.pl 3b0175170c

## TVP 1

4.40 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.00 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.20 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.30 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.55 **Akacjowa 38** (936) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Pełnia wiary** – magazyn religijny
8.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (137) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 **Ranczo** (1) – serial kom., Polska 2006 (patrz obok)
10.00 **Komisarz Alex 25** (314) – serial kryminalny, Pol. 2026
11.00 **Ojciec Mateusz 20** (257) – serial kryminalny, Pol. 2018
12.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **To się opłaca** – magazyn
12.55 Natura w Jedynce: **Niezwykła Australia** (2-ost.) – film dokumentalny, Wielka Brytania/USA 2024
14.00 **Splątane losy** (42) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
15.10 **Reporterzy** – mag.
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Pol. 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1026) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4730) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (953) – telenowela, Hiszpania 2018 Liberto, który doznał urazy głowy, opuszcza szpital. Tymczasem Samuel zostaje bankrutem. Lucia oferuje mu pieniądze. **50 min**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.00 OBYCZAJOWY

**Ranczo** (1)

Lucy, Amerykanka polskiego pochodzenia, dziedziczy dworek w podlaskiej wsi Wilkowyje. Na miejscu okazuje się, że posiadłość jest zrujnowana. Przyczynił się do tego nie tylko upływ czasu, ale też wójt (Cezary Żak, zdj.), który chce odkupić dom po zaniżonej cenie. **60 min**



20.30 KRYMINALNY

**Ojciec Mateusz 35** (451)

Sonię odwiedza dawno niewidziana siostra, która miała problemy z prawem. Kiedy następnego dnia zostaje znaleziona martwa, a z jej kasetki znikają pieniądze, Możejko (Piotr Polk, zdj.) z ekipą rozpoczynają śledztwo. Kluczowy dla sprawy okazuje się pewien niepozorny szczegół. **60 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Ojciec Mateusz 35** (451) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.30 **Czas niedokonany** (1) – serial sensacyjny, Polska 2024 (patrz obok)
23.25 **Gra z Cieniem 2** (14) – serial kryminalny, Polska 2026
0.25 **Morderstwa w Cognac** FILM – film kryminalny, Francja 2020, reż. Adeline Darraux Clémentine (Eléonore Bernheim) i Yassine (Olivier Sitruk) szukają zabójcy właściciela piwnicy z trunkami. Sprawa jest powiązana z historią rodziny policjantki. **105 min**
2.10 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
3.15 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz ▶ 4.10



22.30 SENSACYJNY

**Czas niedokonany** (1)

Zuzanna (Agnieszka Mandat, zdj.), dawna działaczka Solidarności, oczekuje na rozprawę za zniesławienie byłego pułkownika SB. Wini go za śmierć brata, działacza opozycji. **55 min**

## TVP 2

4.40 **Na dobre i na złe** (932): Znajda – serial obyczajowy, Polska 2024
5.35 **M jak miłość** (1835) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Operacja zdrowie** (21) – magazyn med., Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3394) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Jedzenie ma znaczenie** (25) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Źródło wiedzy dla wszystkich, którzy chcą kształtować odpowiednie nawyki i dbać o zdrowie. Dzięki niemu widzowie poznają tajniki produkcji żywności oraz dostają wskazówki dotyczące jej przechowywania. **40 min**
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (193) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (917): Samochód pułapka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Doktor Wiktor Banach rusza na pomoc kobiecie uwięzionej w samochodzie z dzieckiem. Przygnieciona przez fotel poszkodowana ma poważne problemy z oddychaniem oraz krążeniem, zatem liczy się każda minuta. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (474) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (194) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3394) – serial obyczajowy, Polska 2026



17.20 OBYCZAJOWY

**Panna młoda** (194)

Hancer (Talya Çelebi, zdj.) i Melih goszczą u Engina i Sili, gdy Cihan (Cenay Türksever, zdj.) przynosi odczytany ostatni mail Yasemin. Nusret atakuje Beyzę, zarzucając jej, że nie potrafi być dobrą matką. Do Engina dociera, że wiadomość ma związek ze śmiercią jego siostry. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

**Barwy szczęścia** (3395)

Ola zwierza się Oliwce, że choć wciąż kocha Justina, boi się mu zaufać. Skotnicki zbiera dowody przeciwko Karolinie. Natalia i Rawiczowa (Elżbieta Jarosik, zdj.) zamykają sprawy po sprzedaży nieruchomości. Przeprowadzka do Basi i Tolka (Marek Siudym, zdj.) pomaga seniorce odzyskać równowagę. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3395) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.40 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (1) – pr. rozrywk., Polska 2026
22.40 **Herkules** – film przygodowy, FILM USA 2014, reż. Brett Ratner, wyk. Dwayne Johnson, Ian McShane (patrz obok) Scenariusz oparto na powieści graficznej Steve'a Moore'a. W głównej roli były wrestler Dwayne Johnson. **105 min**
0.25 **Rodzinka.pl** (313): Don Giovanni – serial komediowy, Polska 2026
1.05 **Nadzieja** – melodramat, FILM Norwegia/Szwecja/Dania 2019, reż. Maria Sodahl
3.15 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.15



22.40 PRZYGODOWY

**Herkules**

Syn Zeusa (Dwayne Johnson, zdj.) oraz jego kompani słyną z waleczności. Mają zmienić armię króla Tracji w niepokonany oddział. Wojownicy nie znają jednak całej prawdy na temat swojej misji. **105 min**

## POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
9.10 **Malanowski i partnerzy** (430) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
9.40 **Wypasiona kuchnia** (7) – program rozrywkowy, Polska 2026
9.45 **Malanowski i partnerzy** (431) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.20 **Dlaczego ja?** (1348, 1349) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Tadeusz wiąże się z Urszulą. Kilka tygodni później kobieta znajduje go w łóżku obok przerażonej pasierbicy. **125 min**
12.25 **Gliniarze. Śląsk** (8): Ciche miejsce – krym., Pol. 2026
13.25 **Gliniarze** (958): Żywy lub martwy – serial paradokumentalny, Polska 2024
14.25 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**
14.50 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Polska – Portugalia **(live)**(patrz obok)
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (9): Złe miejsce, zły czas – serial kryminalny, Polska 2026 Zaginęła prawniczka Lucyna Bachrańska. Gucman i Kowalski odnajdują na parkingu zniszczony telefon. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4245) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kacper pragnie pogodzić się z żoną. Przyjeżdża po nią i jej towarzyszkę do leśnego hoteliku. Tymczasem Kinga bierze od recepcjonisty Arka numer telefonu. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (11) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



14.50 SPORT

**Mistrzostwa Europy 2026**

Biało-Czerwoni wygrali Ligę Narodów drugi raz z rzędu. Przed nimi misja obrony tytułu mistrzów Europy. Rozpoczną ją meczem z Portugalią. Starciem z tym rywalem Polacy zainaugurowali również europejski czempionat w 2021 roku, zwyciężając 3:1. **125 min**



20.30 REALITY SHOW

**Nasz nowy dom** (374)

Pan Krzysztof po rozwodzie sam wychowuje nastoletnią Zuzię. Mimo wysiłków nie stać go na konieczny remont starego domu. Ekipę budowlaną czeka wyzwanie. Elżbieta Romanowska (zdj.) skupia się na tym, aby spełnić marzenia uczestników związane z ich pasjami. **70 min**

20.30 **Nasz nowy dom** (374) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.40 **Zdrada** (2) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok)
22.55 **Plan lotu** – thriller, USA FILM 2005, reż. Robert Schwentke Kyle (Jodie Foster) leci wraz z 6-letnią córką do Nowego Jorku. Kobieta zasypia, a gdy się budzi, dziecka nigdzie nie ma. Załoga oraz pasażerowie twierdzą, że dziewczynka nie wsiadła na pokład. **125 min**
1.00 **Piep*zyć Mickiewicza** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2024, reż. Sara Bustamante-Drozdek
3.20 **Nasz nowy dom** (320) – reality show, Polska 2024
4.25 **Kabaretowa Ekstraklasa** (71) – program rozrywkowy, Polska 2017



21.40 KRYMINALNY

**Zdrada** (2)

Patryk (Dawid Ogrodnik, zdj.) angażuje się w śledztwo dotyczące śmierci Karolczaka. Liczy, że okaże się ono przełomem w karierze. Podejrzewa, że w sprawę zamieszany jest szwagier zmarłego. **75 min**


▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN

DVB T2

**5.40** **Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55** **Ukryta prawda** (1471) – serial paradokumentalny, Polska 2023
**6.50** **Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywk., Pol. 2023
**7.45** **Dzień Dobry TVN** – magazyn
**11.20** **Doradca smaku** (8) – magazyn kulinarny, Polska 2026
**11.30** **Kuchenne rewolucje** (7) – program rozrywkowy, Pol.
**13.40** **Ukryta prawda** (1612, 1613, 1757) – serial paradokumentalny, Polska
Sylwia przyjeżdża do Warszawy do nowej pracy. Tymczasowo zatrzymuje się u swojej siostry i jej partnera. Zaczyna coraz bardziej interesować się chłopakiem, choć wie, że nie powinna. **190 min**
**16.50** **Szpital św. Anny** (138) – serial obyczajowy, Polska 2026
Poród Darii trwa już drugą dobę. Wyczerpana lekarka wyładowuje złość na Krzysztofie. Kaja przejmuje nauczycielkę, która zasłabła w szkole. Podejrzewa zawał i wiezie ją na kardiologię. **65 min**
**17.55** **Detektywi** (339) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Klientka znajduje w domku na działce ludzki palec. Obawia się o babcię, która nie odbiera telefonu. Prezeska zarządu ogródków działkowych twierdzi, że seniorka była skonfliktowana z inną działkowiczką. **65 min**
**19.00** **Fakty**
**19.35** **Sport**
**19.40** **Raport US Open** (12) – magazyn sportowy, Polska 2026
**19.45** **Pogoda**
**19.55** **Uwaga!** – magazyn reporterów (patrz obok)



**19.55** MAGAZYN

**Uwaga!**
Ryszard Cebula (zdj.) i jego koledzy poruszają kolejne trudne tematy. Przyjrzeli się m.in. sprawie byłego wójta. Mieszkańcy mazowieckiej gminy poinformowali, że bez pozwolenia na terenach Natura 2000 wybudował on prywatny kanał prowadzący od rzeki do jego własnej posesji. **20 min**



**21.30** ROZRYWKA

**Kuchenne rewolucje** (2)
Magda Gessler (zdj.) udaje się do Pizzy Marysin. **70 min**




## TV PULS

DVB T2

**6.00** **Policjanci z Miami 5** (4, 5): Fatalne zgranie w czasie; Borrasca – serial kryminalny, USA 1988
**8.00** **Kobra – oddział specjalny** (6, 7): Na warunkowym; Koniec służby – serial sensacyjny, Niemcy 2019
**10.00** **Zaklinaczka duchów 5** (88) – serial fantasy, USA 2009-2010
**11.00** **Kotka** (27) – telenowela, Meksyk 2014
Esmeralda dostaje od Pabla list, z którego wynika, że chciałby on, by została jego kochanką. Czuje się głęboko urażona. Cichy proponuje, że podyktuje jej odpowiedź. Dziewczyna idzie za jego radą. **60 min**
**12.00** **Nie igraj z aniołem** (158) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
**13.00** **Wspaniałe stulecie** (92) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
**14.00** **Kurierzy 2** (77) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
**15.00** **Lombard. Życie pod zastaw 14** (736, 737) – serial obyczajowy, Polska 2024
**17.00** **Kurierzy 2** (78) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Damian spotyka się z gangsterami, by przekazać haracz. Razem z Tomaszem nie ma złudzeń, że przestępcy będą żądać coraz więcej pieniędzy. Opracowują plan, jak uwolnić się od zobowiązań. **60 min**
**18.00** **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1017, 1018) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ignacy wręcza Tymonowi i jego żonie umowę rezerwacyjną na mieszkanie. Zapewnia, że w razie odmowy kredytu odda zaliczkę. Kiedy jednak bank odrzuca wniosek, nie zamierza zwrócić pieniędzy. **120 min**



**12.00** OBYCZAJOWY

**Nie igraj z aniołem** (158)
Juan Miguel (William Levy, zdj.) mówi Rocio, że wie od Any Julii o nowej sympatii Marichuy (Maite Perroni, zdj.). San Romano i dr Duran przygotowują się do kolejnej operacji. Daniel wyznaje Anie Julii, że kocha Rocio. Marichuy cierpi po zdradzie Juana Miguela. **60 min**



**20.00** DRAM. SENS.

**Lot 93**
2001 r. Boeing 757 wyrusza z Newark. Gdy maszyna znajduje się w powietrzu, terroryści przejmują stery. Pasażerowie, m.in. Mark (Cheyenne Jackson, zdj.), podejmują walkę o życie. **135 min**

## TVN 7

DVB T2

**5.20** **Ten moment** (39) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
**5.55** **Szkoła** (439-441) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**8.45** **Ukryta prawda** (1382, 1533, 1534) – serial paradokumentalny, Polska
**11.50** **W-11 – Wydział Śledczy** (673-675) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok)
**13.55** **Detektywi** (123): Przetrwać w lesie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
**15.00** **Szpital** (870, 871) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Jarosz przyjmuje na oddział 28-latkę, która cierpi z powodu nadciśnienia. Razem z partnerem wiedzie rozrywkowe życie. Okazuje się, że jest w zagrożonej ciąży. **120 min**
**17.00** **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (551): Speed dating – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
**18.00** **Rozwód. Walka o wszystko** (3) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Ewa jest zatrudniona w klinice w Niemczech. Po powrocie do Polski otrzymuje od męża pozew rozwodowy. Nie widzieli się przez dwa miesiące, a Wiktor ma już dość tego, że partnerki ciągle nie ma w domu. **60 min**
**19.00** **Ukryta prawda** (1683) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Patryk i Emilia decydują się na zostanie rodziną zastępczą dla 11-letniego Kuby. Mężczyzna zaczyna podejrzewać, że chłopiec to syn jego partnerki, którego niegdyś oddała do okna życia. **60 min**



**11.50** FAB.-DOKUM.

**W-11 – Wydział Śledczy** (673-675)
W podmiejskim lesie znaleziono dziecko, które uprowadzono z supermarketu. Wraz z nim uwięziony był jeszcze jeden chłopiec. Policjanci Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) uważają, że mają do czynienia ze zorganizowaną grupą przestępczą. **125 min**



**17.00** FAB.-DOKUM.

**Sędzia Anna Maria Wesołowska** (551)
Tomasz miał dopuścić się gwałtu i oszpecenia Elizy. Poznali się na szybkich randkach. Obrońca oskarżonego wskazuje na byłego partnera poszkodowanej. **60 min**

REKLAMA




**20.15** **Na Wspólnej** (4275) – serial obyczajowy, Polska 2026
**20.50** **The Floor** – teleturniej, Polska 2026
**21.30** **Kuchenne rewolucje** (2) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
**22.40** **Bogowie** – dramat biograficzny, Polska 2014, reż. Łukasz Palkowski, wyk. Tomasz Kot, Piotr Głowacki, Szymon Piotr Warszawski, Magdalena Czerwińska, Rafał Zawierucha (patrz obok)
**1.05** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
**2.10** **Uwaga!** – mag. reporterów
**2.30** **Młode gliny** (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2026
**4.35** **Bartosz Zmarzlik. Ścigając marzenia** (1/3) – film dokumentalny, Polska 2023
**5.05** **Zamieszkać na plaży 5** (5) – program rozrywkowy, USA



**22.40** BIOGRAFICZNY

**Bogowie**
Lata 80. XX wieku. Kardiochirurg Zbigniew Religa (Tomasz Kot, zdj.) walczy o sprzęt i fundusze, by przeprowadzić pionierską operację transplantacji serca. Mimo przeszkód dokonuje niemożliwego. **145 min**

**20.00** **Lot 93** – dramat sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2006, reż. Paul Greengrass, wyk. J.J. Johnson, Gary Commock, Polly Adams, Opal Alladin (patrz obok)
**22.15** **Nalot na bin Ladena** – film sensacyjny, USA 2012, reż. John Stockwell
Maj 2011 r. Oddział Navy SEALs dokonuje ataku na kryjówkę Osamy bin Ladena. **120 min**
**0.15** **Zielona strefa** – dramat wojenny, Francja/USA/Hiszpania 2010, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Yigal Naor, Said Faraj, Faycal Attougui (patrz obok)
**2.25** **Dzielnica strachu 10** (469): Przysięga Hipokratesa – serial kryminalny, Polska 2025
**3.20** **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1013) – serial obyczajowy, Polska 2026



**0.15** DRAMAT

**Zielona strefa**
Rok 2003, Bagdad. Roy Miller (Matt Damon, zdj.) otrzymuje zadanie odnalezienia broni masowego rażenia. Wskazane miejsca okazują się jednak puste. Żołnierz zaczyna podejrzewać spisek. **130 min**

**20.00** **Hotel Paradise 13** (10) – reality show, Polska 2026
**21.00** **Maska** – komedia, USA 1994, reż. Chuck Russell, wyk. Jim Carrey, Cameron Diaz, Peter Greene (patrz obok)
Odtwórca głównej roli, Jim Carrey, stał się najbardziej znanym amerykańskim komikiem. Tajemnica sukcesu tego filmu tkwiła w połączeniu zwariowanej komedii z kinem gangsterskim i efektami specjalnymi. **135 min**
**23.15** **Taskmaster** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
**0.15** **Mission: Impossible – Dead Reckoning** – film sensacyjny, USA 2023, reż. Christopher McQuarrie
**3.35** **Hotel Paradise 13** (9) – reality show, Polska 2026
**4.25** **Fachowcy 2** (6) – serial paradok., Pol. 2018



**21.00** KOMEDIA

**Maska**
Stanley (Jim Carrey, zdj.) znajduje starożytną maskę, która uwalnia jego ukryte pragnienia i daje mu nadludzkie moce. Próbuje zdobyć serce wybranki (Cameron Diaz, zdj.) i zmierzyć się z gangsterem. **135 min**



DVB T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej DVB T2

## TVP 3

13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Pogotowie reporterskie zawsze z Wami** – magazyn
13.55 **Zielnik regionalny**
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Pol. 2025
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

OBYCZAJOWY



**22.30 Złoty chłopak** (236)
Orhan przeżywa słowa ojca. Meziде dzwoni do Sehmuza, a ich rozmowę przypadkowo słyszy Piril. Pelin próbuje ostrzec Ferita, ale on wyłącza telefon. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (891) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Pogotowie reporterskie zawsze z Wami** – magazyn
2.55 **Zielnik regionalny**

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

## TVP POLONIA

14.50 **Słowo daje!** – magazyn
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Zakochaj się w Polsce** (240) – magazyn
15.35 **Słownik polsko@polski**
16.00 **Tamte lata, tamte dni**
16.30 **Barwy szczęścia** (3375)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Tunezja** (2) – magazyn
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (41) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

OBYCZAJOWY



**20.25 Ranczo 3** (36) – Pol. 2008
Wikary chce uruchomić radio religijne. Piętnuje z ambony zachowanie Lucy, co oburza parafian. Za dziewczyną solidarnie ujmuje się cała wieś, na czele z Michałową. Kao wyjeżdża z Wilkowyj. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Ekstradycja** (6-ost.)
23.20 **Panorama**
23.50 **Gwiazdy przedwojennego kina albo film dźwiękowy w II RP**
0.45 **Rodzinka.pl** (285) – kom.
1.15 **Skarbiec sztuki Lubelszczyzny**
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

## TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (23, 24) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (131) – reality show, Polska 2025
8.55 **Policjantki i Policjanci** (606-608) – serial obyczajowy, Polska 2019
11.55 **Na ratunek 112** (1087, 1088) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
12.55 **Trudne sprawy** (890-892) – serial paradok.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1443) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1360) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (436) – reality show, Polska 2025

OBYCZAJOWY



**19.00 Policjantki i Policjanci** (1444) – Polska 2026
Białach oraz Bachleda prowadzą śledztwo w sprawie oszustów okradających seniorów pod pretekstem kontroli gazu. **60 min**

20.00 **Wypasiona kuchnia**
20.05 **Uroczysko** (268)
20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1047)
21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (164) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni 2** (2) – dok.
23.10 **Hitman: Agent 47** FILM – thriller, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2015
1.20 **Love Island. Wyspa miłości** (13)

## PULS 2

12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 4** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4** – serial animowany
14.05 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1005) – serial obyczajowy, Polska 2026

KOMEDIA



**21.00 Ibiza** – Francja/Bel. 2019, FILM reż. Arnaud Lemort
Philippe (Christian Clavier, zdj.) zabiera ukochaną i jej nastoletnie dzieci na słynącą z imprez Ibizę. Ceniącego spokój mężczyznę czeka szalona przygoda. **110 min**

22.50 **Obwoźac Madeleine** FILM – komediodramat, Francja/Belgia 2022
0.55 **Lombard. Życie pod zastaw** (23, 24) – serial obyczajowy, Polska 2017
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (269) – obycz.
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (140) – obycz.
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (550) – obycz.

## TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (315) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (6) – serial kom.
14.20 **Pan Mama** (53, 54)
15.30 **Tak to leciało!**
16.25 **Kabaretomaniacy** (3)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**

ROZRYWKA



**20.25 Kabaret Letnią Porą** (45) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze i piosenki popularnych, lubianych przez widzów polskich grup kabaretowych. Widowisko przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. **55 min**

21.20 **Do śmiechu!** (15) – rozr.
22.20 **Malicki & Laskowik. The Best of** (1) – widowisko, Polska 2026
22.55 **Minuty dla bezpieczeństwa** – rozr.
23.05 **Postaw na milion**
1.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.15 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (52) – pr. rozr., Pol. 2025

## TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 7** (17)
6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (12, 13)
8.30 **Kartoteka 6** (20, 21) – serial fabularno-dokum.
10.35 **Detektywi** (112, 334)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (44)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (7)
14.35 **Nic do ukrycia** (3) – dok.
15.35 **Złomowisko PL 8** (2)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Nauka jazdy 6** (11)
17.45 **Życie na kredycie 7** (15, 16) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (14)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

REALITY SHOW



**20.05 Zakup w ciemno 8** (8)
Uczestnicy nie wiedzą, co znajduje się na paletach. Mogą zyskać fortunę, ale i wiele stracić. Muszą zdać się na swoją intuicję. Licytacje w hurtowniach wzbudzają ogromne emocje. **60 min**

21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (8) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Życie na kredycie 9** (3, 4) – reality show, Polska
23.00 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (2) – fab.-dok., Pol.
0.00 **Down the road 4** (1)
1.00 **Kanapowczynie 3** (2)
2.00 **Dobra robota 3** (30)
2.35 **Osadzone. Blok F** (11, 12) – serial paradok.

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK** 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy 18.00 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

**BYDGOSZCZ** 17.30 Biznes to biznes 18.15 Spotkania z ekologią 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

**GDAŃSK** 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Reportaż z regionu 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

**KATOWICE** 17.16 Sobota w Bytkowie 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport

**KRAKÓW** 17.03 Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR 17.15 Turystyczna jazda 17.35 Twarze teatru 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.18 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

**LUBLIN** 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

**ŁÓDŹ** 17.15 Teatr Wielki zza kulis 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Świat na cztery łapy 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

**POZNAŃ** 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Teleskop

**RZESZÓW** 17.30 Z życia regionu 17.45 Rzeszowskie lekcje architektury 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

**SZCZECIN** 17.30 Raport naukowy 17.53 Całkiem niezła historia 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Z indeksem w ręku 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

**WARSZAWA** 17.45 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

**WROCŁAW** 17.15 Świat na cztery łapy 17.29 Dlaczego krowa... 17.48 Pamięć Miasta 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.22 Forum ekonomiczne Karpacz 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.18 Bezpieczny Wrocław 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

## TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 30** (393, 394) – krym., Pol. 2023
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (780, 781)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (141)
13.20 **Komisarz Alex 22** (276)
14.15 **Ranczo 9** (105, 106)
16.10 **Tańcząca ze światem – Jordania** – magazyn
16.40 **Pociąg do Polski** (1) – dok.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (384)
19.20 **Ranczo 7** (83) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (256, 257) – serial komediowy, Polska
21.25 **Komisarz Alex 25** (309)
22.20 **Ludzie honoru** – dramat FILM sensacyjny, USA 1992
0.50 **Ranczo Wilkowyje** FILM – komedia, Polska 2007

## TVP KULTURA

8.25 **Tamte lata, tamte dni**
9.00 **Polskie drogi** (11-ost.)
11.00 **Szczęśliwy brzeg** – film FILM psychologiczny, Polska 1983
12.50 **Reżyserzy** (4) – serial dok.
14.05 **Alternatywy 4** (5) – kom.
15.10 **Ucieczka z kina** FILM **„Wolność"** – dramat społeczny, Polska 1990
16.55 **Kolumbowie** (1) – serial wojenny, Polska 1970
18.00 **Kulturalni** – magazyn kult.
18.55 **Rawhide 3** (62) – przyg.
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
20.05 **Zakochani w Rzymie** FILM – komedia romantyczna, USA/Włochy/Hiszpania 2012
22.10 **Szabla od Komendanta** FILM – komedia, Polska 1995, reż. Jan Jakub Kolski

## BBC FIRST

11.50 **Z pamiętnika położnej 13** (4) – obycz.
12.55 **Tajemnice Brokenwood** (4) – krym., Nowa Zelandia
14.55 **Ojciec Brown 12** (3)
16.00 **Lewis 2** (5) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 3** (9) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 18** (5)
19.55 **Śmierć pod palmami 9** (4) – serial kryminalny
21.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (6) – krym.
22.10 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (1) – krym.
23.20 **Po powodzi** (3) – krym.
0.25 **Śmierć pod palmami 9** (4) – serial kryminalny

## ROMANCE TV

12.25 **Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge** – komedia romantyczna, Niemcy 2011
14.20 **Malibu – Moje marzenie, twoje marzenie** – film obyczajowy, Niemcy 2023
16.15 **Pastorka** – melodramat, Niemcy 2013
18.05 **Górski lekarz** (83) – obycz.
20.00 **Inga Lindström: Zaklinaczka koni** – film obyczajowy, Niemcy 2024
21.55 **Inga Lindström: Emma Svensson i miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2007
23.50 **Górski lekarz** (83) – obycz.
1.45 **Inga Lindström: Zaklinaczka koni** – film obyczajowy, Niemcy 2024

## ANTENA HD

11.05 **Niezwykły dr Pol** (19)
12.05 **Wojny kontenerowe** (12, 13) – serial dokum., USA
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 4** (14) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 3** (12, 13) – dok., Australia
16.00 **Unforgettable** (3) – krym.
16.55 **Detektywi z Bordeaux 6** (4) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 5** (4, 5) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (18) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (8) – serial kryminalny, Fr.
23.10 **Balthazar: Śledczy fenomen 3** (2) – krym., Fr.
0.25 **Władimir Putin – Wróg numer jeden?** – film dok.

## COMEDY CENTRAL

9.55 **Przyjaciele 9** (1-4) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 6** (20-24) – kom.
14.00 **Teoria wielkiego podrywu 7** (1) – serial komediowy, USA 2013-2014
14.30 **Dwóch i pół 2** (5-8) – kom.
16.25 **Przyjaciele 9** (5-10) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (2-7) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (5, 6) – serial komediowy
23.05 **Comedy Club 7** (11, 12)
0.05 **Miasteczko South Park 8** (8, 9)
1.00 **Pracoholicy 3** (17, 18)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (17, 18) – program rozrywk.

## TV 6

8.55 **Kobra – oddział specjalny** (116, 117)
11.00 **48h. Zaginieni** (280, 81, 82)
14.00 **Policjantki i Policjanci** (1244) – serial obycz., Polska
15.00 **Uroczysko** (133, 134)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (118, 119)
18.05 **Strażnik Teksasu** (25, 1)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (189, 190) – krym.
22.00 **Czarna lista** (16) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (763, 764) – serial kryminalny, Polska
1.00 **Kości** (163, 164) – krym.
3.00 **Krejzi patrol** (25) – krym.
3.30 **Septagon** (73, 74) – krym.
5.35 **Cudownych rodziców mam** – cykl felietonów
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

## TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (4) – krym.
10.55 **Lekarze 3** (13) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (84, 85) – telen., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (5) – krym.
14.55 **Detektywi** (621, 622)
16.05 **Na Wspólnej** (76, 77) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Kino w drodze** – pr. kult.
17.45 **Po pierwsze kino 3** (4)
17.50 **Znów mam 17 lat** FILM – komedia, USA 2009
20.00 **Dzika furia** – film FILM przygodowy, USA 2018
22.25 **Dzień próby** – dramat FILM sens., USA/Australia 2001
0.50 **Coś jest nie tak** FILM **z dzieciakami** – horror, USA 2023


eprasa.pl 3b0175170c

## STOPKLATKA

**6.00 Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023
**6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
**7.50 Robert Makłowicz** (238, 237) – mag. kulin.
**9.35 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (9)
**9.45 Górski lekarz** (10, 11) – obycz., Niemcy/Austria
**11.45 Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (4, 5) – serial krym., Australia
**14.00 Hudson i Rex 8** (7) – serial kryminalny, Kan.
**15.00 Zajazd. Będzie się działo 2** (7, 8) – serial obycz.
**17.00 Katastrofy w przestworzach** (12, 2, 9) – serial dok., USA
**20.00 Ostateczna rozgrywka**
FILM – Wielka Brytania 2018
Pełen publiczności londyński stadion opanowują uzbrojeni terroryści. Ich celem jest odnalezienie dawnego wspólnika. Jeśli nie uda im się go dopaść, zdetonują ładunek wybuchowy. **140 min**
**22.20 Apollo 13** – dramat
FILM katastroficzny, USA 1995, wyk. Tom Hanks, Bill Paxton, Ed Harris
**1.15 Wróg doskonały**
FILM – thriller, Francja/Hiszpania/Niemcy 2020
**3.00 Wesele** – dramat
FILM obyczajowy, Polska/Łotwa 2021, wyk. Robert Więckiewicz

## POLSAT 2

**5.50 Wydarzenia**
**6.30 Nasz nowy dom** (253) – fab.-dok., Polska 2024
**7.30 Na ratunek 112** (1017, 1018) – paradok.
**8.30 Sekrety rodziny** (122-124) – paradok., Pol.
**11.30 Trudne sprawy** (795) – serial paradokumentalny
**12.30 Dlaczego ja?** (1440, 1441) – paradok.
**14.25 Wypasiona kuchnia** (10) – pr. rozr., Pol. 2026
**14.30 Świat według Kiepskich** (340-344)
**17.00 48h. Zaginieni** (247, 248) – serial kryminalny, Polska
**19.00 Gliniarze** (1041) – serial paradokumentalny, Pol.
**20.00 Ślad** (33) – serial krym.
**21.00 Gliniarze** (971) – paradok.
**22.00 Komisarz Mama** (14)
Ekipa Marii szuka zabójcy zakonnicy. Pojawiają się przypuszczenia, że zbrodni mogła dopuścić się siostra Aleksandra. Śledztwo utrudnia matka przełożona, która kiedyś była sędzią. **60 min**
**23.00 Świat według Kiepskich** (433, 434)
**0.00 Ślad** (104) – krym., Pol.
**1.00 Zdrady II** (48) – paradok.
**2.05 Wydarzenia**
**2.45 Ewa gotuje** (542) – mag.
**3.20 SuperLudzie** (18) – dok.
**3.50 Interwencja** – mag.
**4.00 SuperLudzie** (19, 20)
**5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (63) – serial dokumentalny

## TVP SERIALE

**5.25 Rodzinka.pl** (147, 148)
**6.25 Na sygnale** (530, 531) – fab.-dok., Polska 2024
**7.35 Ojciec Mateusz 6** (80)
**8.30 Komisarz Alex 9** (112) – krym., Polska 2017
**9.20 Rodzinka.pl** (149) – kom.
**9.50 Klan** (1496) – telen., Pol.
**10.25 Ranczo 2** (17) – obycz.
**11.20 Ojciec Mateusz 35** (450)
**12.10 Rodzinka.pl** (311) – kom.
**12.50 Felicita** (1) – serial obycz., Pol./Wł. 2026
**13.25 Ojciec Mateusz 33** (431, 432) – serial krym.
**15.25 Komisarz Alex 9** (113)
**16.15 Na sygnale** (532, 533) – serial fabularno-dokum.
**17.20 Ranczo 2** (19, 20) – serial obyczajowy, Polska 2007
**19.25 Ojciec Mateusz 33** (433)
Podczas spaceru w parku ktoś porywa dziecko Mileny. Dramat kobiety wstrząsa społecznością Sandomierza. Proboszcz, policja i mieszkańcy wyruszają na poszukiwania niemowlęcia. **60 min**
**20.25 Komisarz Alex 26** (321) – serial kryminalny, Polska
**21.30 Ranczo 2** (21, 22) – obycz.
**23.30 Ojciec Mateusz 34** (434) – serial kryminalny, Polska
**0.25 Na sygnale** (917, 918) – serial fabularno-dokum.
**1.30 PitBull** (28, 29) – sens.
**3.30 Stulecie Winnych 4** (50) – serial obycz., Pol. 2022
**4.20 Klan** (1496) – telen., Pol.
**4.55 Zaraz wracam 3** (136)

## KINO POLSKA

**6.00 Zwierzęta Wajraka 3** (8, 9) – serial dokum., 2022
**6.50 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
**7.15 Reksio** (1, 3) – anim.
**7.35 Podróże kapitana Klipera** (1, 2) – anim.
**8.10 Do przerwy 0:1** (4) – serial obyczajowy, 1969
**8.40 Potop** (2-ost.) – film
FILM historyczny, 1974, wyk. Daniel Olbrychski
**11.35 Podróż za jeden uśmiech** – film
FILM przygodowy, 1972, wyk. Henryk Gołębiewski
**13.35 Noce i dnie** (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1975
**17.20 Pogranicze w ogniu** (14, 15) – serial sensacyjny
**20.00 Mistrz** – 2020, reż.
FILM Maciej Barczewski
Do Auschwitz trafia bokser Tadeusz Pietrzykowski (Piotr Głowacki, zdj.). Zaczyna się pojedynkować na obozowym ringu. Każdy jego triumf umacnia nadzieję, że Niemców da się pokonać. **115 min**
**21.55 Niepokonani** – dramat
FILM przygodowy, USA/Polska/ZEA 2010
**0.50 Kamienie na szaniec**
FILM – dramat wojenny, 2014, wyk. Tomasz Ziętek, Marcel Sabat
**3.25 Po miłość** – dramat
FILM obyczajowy, 2021, wyk. Jowita Budnik
**5.25 Tama** – etiuda film., 2024

## AXN

**6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (22) – krym., USA/Kanada
**6.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2014-2015, wyk. Ted Danson, Elisabeth Shue
**7.30 Ostry dyżur 5** (1, 2) – serial obyczajowy, USA
**9.25 Castle 6** (22, 23) – krym.
**11.25 Rekrut 5** (17, 18) – krym.
**13.15 Dowody zbrodni 5** (2, 3) – serial kryminalny, USA
**15.15 FBI 4** (21, 22) – krym., USA
**17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (18, 19) – krym., USA/Kan.
**19.05 Castle 7** (1, 2) – krym.
**21.05 Agenci NCIS: Hawaje 3** (4, 5) – USA 2024
W ośrodku wojskowym zostaje zamordowany jeden z pilotów. Agenci chcą przeprowadzić tajną misję. Jej celem jest położenie kresu przestępczej działalności, która kwitnie w placówce. **115 min**
**23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (18, 19) – krym., USA/Kan.
**0.45 Castle 7** (1, 2) – serial krym., USA 2014-2015
**2.40 Agenci NCIS: Hawaje 3** (4, 5) – serial kryminalny
**4.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (13) – krym., USA/Kanada
**5.10 Blok promocyjny AXN**

## CANAL+ PREMIUM

**9.20 Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
**10.45 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
**10.50 Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart
**12.45 Moje pieczone**
FILM **kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
**13.50 Ultimatum Bourne'a**
FILM – sens., USA/Niemcy 2007
**15.45 Jutro będzie nasze**
FILM – komediodramat, Włochy 2023, wyk. Paola Cortellesi
**17.40 Hollywood Buzz** – mag.
**18.10 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
**18.15 Kiedy nadchodzi**
FILM **jesień** – dramat obyczajowy, Francja 2024
**20.00 7 snajperów** – Australia/Wielka Brytania/USA 2026
PREMIERA FILM
Kris (Radha Mitchell, zdj.) musi stawić czoło dawnemu wrogowi, by ochronić siebie i córkę. Wzywa na pomoc kolegów z jednostki, w której kiedyś służyła. **90 min**
**21.30 Wola przetrwania**
FILM – thriller, USA 2025, wyk. Zachary Levi
**23.30 Wierny ogrodnik**
FILM – thriller, Wielka Brytania/Niemcy 2005
**1.35 Guns Up. Nie zadzieraj**
FILM **z rodziną** – komedia, USA 2025

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








DRAMAT SENSACYJNY | KRYMINALNY | KRYMINALNY | BIOGRAFICZNY | KRYMINALNY | THRILLER

## 13 ULICA

**6.15 Morderstwa w Tours**
FILM – film kryminalny, Fr. 2018
**8.10 Motyw 2** (2, 3) – serial kryminalny, Kanada 2014
**10.05 Bez śladu** (19, 20) – krym.
**12.00 Kasandra 3** (2) – krym., Fr.
**14.00 Morderstwo w Biot** – film
FILM kryminalny, Francja 2021
**16.15 Motyw 2** (4, 5) – serial kryminalny, Kanada 2014
**18.10 Bez śladu** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2003
**19.55 Kasandra 3** (3) – krym., Fr.
**22.00 Follow** (5, 6) – serial sens.
**23.50 Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (1, 2) – serial krym., Kanada
**1.50 Motyw 2** (2, 3) – serial kryminalny, Kanada 2014
**3.35 Morderstwa w Tours**
FILM – film kryminalny, Fr. 2018

## POLSAT FILM

**6.05 Górale** (105-107) – dok.
**7.30 Doktor Martin** (80) – serial obycz., Wlk. Bryt.
**8.55 Przyjaciółki** (223, 224) – serial obycz., Polska 2022
**10.55 Świat według Kiepskich** (77, 78, 171, 172, 197-199) – serial komediowy, Polska
**14.55 Jak wytresować**
FILM **smoka 3** – film animowany, USA/Japonia 2019
**17.05 Zróbmy sobie wnuka**
FILM – komedia, Polska 2003
**18.55 Wielki dar** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2017
**21.00 Serena** – dramat obycz.,
FILM USA/Francja/Czechy 2014
**23.10 Mumia** – film przygodowy,
FILM USA 2017, wyk. Tom Cruise
**1.30 Ślad** (45, 68, 69) – krym.
**4.35 Na ratunek 112** (925, 926)

## HBO

**10.30 Dom dobry** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
**12.15 Kolejna zwyczajna**
FILM **przysługa** – czarna komedia, USA 2025
**14.15 Jumanji: Przygoda**
FILM **w dżungli** – film przyg., USA/Australia/Indie 2017
**16.10 Jumanji: Następny**
FILM **poziom** – przyg., USA 2019
**18.10 Wielka, odważna,**
FILM **piękna podróż** – dramat fantasy, Irlandia/USA 2025
**20.00 Mój mistrz** – dramat
FILM obyczajowy, Włochy 2025
**22.00 Bestie Boga** (2) – dok., USA
**22.55 Conan O'Brien wylatuje 3** (3) – serial dok.
**23.35 Jedna bitwa po drugiej**
FILM – thriller, USA 2025, wyk. Leonardo DiCaprio

## WARNER TV

**8.00 Bajer z Bel-Air 2** (22, 23)
**9.00 Prawo Agaty 6** (7) – obycz.
**9.55 Pełniejsza chata 2** (5, 6)
**11.10 Teraz albo nigdy!** (10, 11)
**13.05 Bajer z Bel-Air 2** (22-24)
**14.35 Bajer z Bel-Air 3** (1) – kom.
**15.05 Pełniejsza chata 2** (5-8)
**17.25 Superman 2** – przyg., Wlk.
FILM Bryt./USA/Kanada 1980
**20.00 Jackie Chan: Pierwsze**
FILM **uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
**21.35 Zakleci w czasie**
FILM – dramat s.f., USA 2009
**23.40 Cela** – thriller, Niemcy/USA
FILM 2000, wyk. Jennifer Lopez
**1.50 Mad Max 2: Wojownik**
FILM **szos** – film s.f., Australia 1981, wyk. Mel Gibson
**3.40 Wrogie niebo 5** (5, 6) – s.f.
**5.25 Cudotwórcy 3** (1) – kom.

## ALE KINO+

**7.00 Długi weekend** – film
FILM obyczajowy, Polska 2004
**8.35 The Office PL 2** (3, 4)
**9.45 Bestia** (3, 4) – krym., Kan.
**11.45 Detektyw Foyle 2** (3)
**13.50 Stan wyjątkowy**
FILM – komedia, Czechy 2024
**15.55 Niemożliwe** – dram. kata-
FILM strof., Hiszpania/USA 2012
**18.05 Detektyw Foyle 2** (4)
**20.10 Zdrajca** – krym., Włochy/
FILM Francja/Niemcy 2019
**23.05 Largo Winch 3:**
FILM **Cena pieniądza** – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
**1.15 Daaaaaali!** – komediodra-
FILM mat, Francja 2023
**2.55 Kruk. Jak tu ciemno 3** (5)
**3.45 Żurek** – film obyczajowy,
FILM Polska 2003
**5.05 Powrót** (4) – serial kom.

## CANAL+ FILM

**13.15 Premierowa jazda** – mag.
**13.30 Kopnięci w czasie**
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
**15.10 Morderstwo**
FILM **w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
**16.35 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
**18.05 Ultimatum Bourne'a**
FILM – sens., USA/Niemcy 2007
**19.55 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
**20.00 The Smashing Machine**
FILM – dramat biograf., USA 2025
**22.00 One More Shot** – thriller,
FILM Wielka Brytania/USA 2024
**23.40 Potępiony** – thriller, USA
FILM 2007, wyk. Steve Austin
**1.30 Quebonafide: Północ/**
FILM **Południe** – musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski

## SCI FI

**6.00 Kroniki Spiderwick** (6) – serial s.f., USA/Kan. 2024
**7.05 Bibliotekarze 2** (1, 2) – serial przyg., USA 2015
**9.10 Medium 5** (9, 10) – krym.
**11.10 Przygody Merlina 5** (4-7)
**15.10 Medium 5** (11, 12) – krym.
**17.00 Przygody Merlina 5** (7-10) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
**21.00 Wojna królestw** (6) – serial fantasy, Niem. 2025
**22.00 Zakazane królestwo**
FILM – przyg., USA/Chiny 2008
**0.10 Transformers**
FILM – film s.f., USA 2007
**3.10 Transmorfersi:**
FILM **Mechabestie** – film s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
**5.00 Kroniki Spiderwick** (6)

## PARAMOUNT NETWORK

**10.25 Gwiezdny pył** – film
FILM fantasy, USA/Wielka Brytania/Islandia 2007
**13.00 Czarodziejki 3** (15, 16) – serial fantasy, USA 2001
**15.00 Pingwiny z Madagaskaru** (24) – serial animowany
**15.30 Star Trek 3:**
FILM **W poszukiwaniu Spocka** – film s.f., USA 1984
**17.50 Choć goni nas czas**
FILM – komediodramat, USA 2007
**20.00 Indiana Jones**
FILM **i świątynia zagłady** – film przygodowy, USA 1984
**22.30 Prawo zemsty** – thriller,
FILM USA 2009, wyk. Jamie Foxx
**0.30 Na fali** – film
FILM sensacyjny, USA 1991

## FX

**9.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (6) – serial krym.
**10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
**11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
**13.45 Agenci NCIS 10** (13, 14)
**15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9, 10) – serial krym.
**17.25 Z archiwum X** (17, 18) – s.f.
**19.15 Agenci NCIS: Sydney** (13)
**20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
**22.00 Zakłamanie** (10) – obycz.
**23.10 Z archiwum X** (18) – s.f.
**0.10 Bez twarzy** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1997
**2.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9) – serial krym.

## FILMBOX+ ONE

**7.45 Panna Marple: 4:50**
FILM **z Paddington** – film kryminalny, USA 2004
**9.45 Vera 6** (3) – krym., Wlk. Bryt.
**11.45 Zagadki kryminalne panny Fisher** (13) – krym.
**12.55 Poirot** – serial kryminalny
**15.00 Strażnik Teksasu** (25, 26) – serial sensacyjny, USA
**17.05 Vera 6** (4) – krym., Wlk. Bryt.
**18.55 Poirot** (7) – krym., Wlk. Bryt.
**20.00 Iluzja 2** – thriller, Francja/
FILM USA/Hongkong 2016
**22.50 Projekt Koliber** – thriller,
FILM Kanada/Belgia 2018
**1.30 Fenomen** – komediodra-
FILM mat, USA 1996
**4.00 Prawo do zemsty** – film
FILM sensacyjny, USA 2019

## CANAL+ SERIALE

**10.40 Premierowa jazda** – mag.
**11.00 Naruto 5** (6-8) – anime, Jap.
**12.30 Cat's Eyes** (7, 8) – przyg.
**14.20 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
**14.30 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
**16.20 Świat zwierząt – rodzicielstwo** (1, 2)
**18.30 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
**18.35 Captain Tsubasa** (43-45)
**19.50 Making of CANAL+**
**20.00 Wartownicy** (7, 8)
**21.35 Mały Grand Hotel** (8)
**22.05 Yellowjackets 3** (6, 7)
**23.55 Powrót** (1, 2) – kom., Pol.
**1.55 Czarne stokrotki** (5, 6)
**4.05 Pisarze. Serial na krótko** (9) – serial komediowy, Pol.

## CANAL+ 360

**12.00 Miasta rytm** – serial dok.
**13.00 Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
**14.00 Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (14) – dok.
**15.00 Wykrywacz historii 3** (5)
**16.00 Okręty wojenne** (6) – dok.
**17.30 Champions Club** – mag.
**18.55 Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (12) – dok.
**19.50 II wojna światowa w kolorze: największe bitwy** (3) – serial dok., 2021
**20.55 Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA **(live)**
**23.10 Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
**0.05 Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (6) – serial dok.

## TLC

**8.00** **Megasknery 2** (2)
**9.00** **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
**11.00** **Ekstremalne choroby**
**12.00** **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
**13.00** **Siostry wielkiej wagi** (3)
**15.00** **Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7**
**16.00** **Historie wielkiej wagi 4** (4): Brittani – dok.
**17.00** **Dr Pyszczylla 5**
**18.00** **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
**20.00** **Jay i Pamela 2** (4)



**21.00** Premiera: **Wielkie lato małych ludzi** (10)
**22.00** Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
**23.00** **Skórze na ratunek 8**
**0.00** **Dr Pyszczylla 3**
**1.00** **Jay i Pamela 2** (4)
**2.00** **Wielkie lato małych ludzi** (10) – reality show

## POLSAT CAFÉ

**6.00** **Demakijaż** (129-131)
**7.30** **Przyjaciółki** (13, 14) – serial obyczajowy, Pol.
**9.30** **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (61, 62) – reality show, Pol.
**12.30** **Oszukane** (5, 6) – serial paradokumentalny, Pol.
**14.30** **Komisarz Mama** (29) – serial kryminalny, Polska
**15.30** **Bogaty dom – biedny dom** (140) – reality show
**16.30** **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (24)
**18.00** **Nasz nowy dom** (268, 269) – reality show
**20.00** **Kolacja w ciemno** (82)



**21.05** **Więzienie kobiet** (82, 83) – serial dok., Pol.
**22.00** **Ambulans** (3) – dok., Pol.
**23.00** **Gry małżeńskie** (162, 163) – reality show, Polska 2023-2024
**1.05** **Więzienie kobiet** (78-81) – serial dok., Pol.
**3.00** **Zdrady** (125-127) – serial paradokumentalny, Polska

## TVN STYLE

**5.25** **Ugotowani** (8, 9) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
**7.15** **Mniej znaczy więcej. Better for Less** (1) – magazyn poradnikowy
**7.45** **Dzień Dobry TVN** – mag.
**11.20** **Ugotowani** (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
**13.25** **Kuchenne rewolucje** (1, 11) – pr. rozrywk., Pol.
**15.35** **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (7, 8) – reality show, Polska 2017
**17.05** **Salon sukien ślubnych: Polska 4** (5) – rozr., Pol.
**17.40** **Kuchenne rewolucje** (7, 8, 14) – pr. rozr., Polska



**20.50** **Zgłoś remont 11** (6)
**21.50** **Jestem z Polski 16** (35)
**22.50** **Hotel Paradise 13** (10)
**23.45** **Mój sąsiad morderca 11** (3) – dok.
**0.50** **Apetyt na miłość** (2)
**1.55** **Małe światy według Marzeny Rogalskiej 3**
**2.40** **Zrób coś z tym dzieckiem** (12-ost., 1)

## DISCOVERY CHANNEL

**8.00** **Zoom na architekturę**
**9.00** **Parker na złotym szlaku:** Pływające złoto
**10.00** **Wyprawa w nieznane**
**11.00** **Gorączka złota 16**
**13.00** **W dżungli z Edem Staffordem** (1)
**14.00** **Nagi instynkt przetrwania: rozbitkowie**
**15.00** **Złomowisko PL 9** (4)
**16.00** **Rolnicy w akcji** (1)
**17.00** **Kroniki policyjne: Szwecja**
**18.00** **Specjalistki** (6)
**19.00** **Nagi instynkt przetrwania 5**



**21.00** Premiera: **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
**22.00** Premiera: **Złoto drwali**
**23.00** **Poszukiwacze przeklętego złota 5** (2)
**0.00** **Hazardziści 2**
**1.00** **Hotrod wg Kindiga 9**
**2.00** **Eurotruckersi** (4)
**3.00** **Łowcy staroci 12** (15)

## TVP HISTORIA

**6.15** **Było, nie minęło...**
**8.15** **Dom** (8) – serial obycz.
**9.55** **Wszystkie kolory świata**
**10.55** **Port wojenny Gdynia 1923-1939** – film dokum.
**11.30** **Ex Libris** – magazyn
**11.55** **Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
**12.55** **Wojny Rosji** (2/3) – dok.
**14.00** **Dom** (9) – serial obycz.
**15.45** **Sensacje XX wieku**
**17.35** **Wojenne dziewczyny** (9) – serial hist., Pol. 2016
**18.30** **303** – film dok., Pol. 2016
**19.30** **Flesz historii** (778)



**20.00** **Zatoka szpiegów** (6)
**20.50** **Największe tajemnice monarchii** (2)
**21.55** **Mateczki** – film dokum.
**22.55** **Sensacje XX wieku**
**0.50** **Encyklopedia II wojny światowej:** Pétain – dok.
**1.15** **Zatoka szpiegów** (6)
**2.10** **Wojenne dziewczyny** (9) – serial hist., Pol. 2016

## FOKUS TV

**6.05** **48h. Zaginieni** (6) – krym.
**7.00** **Było sobie życie** (17-20)
**8.55** **Wehikuł czasu**
**9.00** **Starożytni kosmici 9** (6)
**10.00** Premiera: **Gwiazdy lombardu** (9, 10)
**12.00** **Maszyny bojowe** (2)
**13.00** **Poszukiwacze historii** (10, 11)
**14.00** **Zapomniane fronty II wojny światowej** (5)
**15.00** Premiera: **Truckersi przez Australię** (3)
**16.00** **Dorwać tuńczyka 3** (2, 3) – serial dokum., USA
**18.00** **Rolnicy. Podlasie** (1, 2)
**20.00** **Galileo 28** (30)



**21.00** **Poszukiwacze historii** (2-5)
**23.00** Premiera: **Cudowna broń Hitlera** – film dok.
**0.00** **Starożytni kosmici** (15) – serial dokumentalny
**1.00** **Rolnicy. Podlasie** (22-25) – serial dok., Pol.
**5.00** **Kołowrotek** (4, 5) – magazyn wędkarski

## METRO

**5.50** **Na Wspólnej** (720) – obycz.
**7.35** **Szpital** (881-883) – paradok.
**10.30** **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (447, 448)
**12.30** **Szkoła** (623) – paradok., Pol.
**13.30** **Brzydula** (123, 124) – kom.
**14.40** **Za głosem serca** (21)
**15.50** **Magda M. 3** (7) – obycz., Pol.
**16.55** **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
**18.00** **Złomowisko PL 4** – dok.
**19.00** **Kartoteka 6** (22, 23)
**21.05** **Kryminalni** (12, 13) – krym.
**23.15** **Kuba Wojewódzki**
**0.25** **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
**1.25** **Szpital** (879) – paradok., Pol.
**2.25** **Szkoła** (626) – paradok., Pol.
**3.25** **Nowa Maja w ogrodzie 2**
**4.25** **Szpital** (878) – paradok., Pol.

## ZOOM

**6.00** **MacGyver 5** (11, 12) – sens.
**8.00** **Strażnik Teksasu 3** (3, 4) – serial sens., USA 1994-1995
**10.00** **Kobra – oddział specjalny 24** (4, 5) – sens.
**12.05** **Piekło na Ziemi**
**13.20** **Sensacje XX wieku** – hist.
**15.45** **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
**18.00** **FBI 5** (8, 9) – serial kryminalny
**20.00** **Kobra – oddział specjalny 22** (7) – sens.
**21.00** **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4) – krym.
**23.00** **Magia nagości. Norwegia**
**23.50** **Magia nagości 7** – pr. rozr.
**0.55** **Magia nagości 4** – pr. rozr.
**2.00** **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
**5.20** **I love kabaret EXTRA**

## FOOD NETWORK

**10.35** **MasterChef** – pr. rozrywk.
**12.05** **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
**13.10** **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
**14.10** **Akcja: Restauracja! 20**
**15.10** **Ogniem i patelnią 2**
**16.15** **Kuchenne rewolucje** – rozr.
**17.15** **Magda gotuje internet**
**17.50** **Włoski turniej smaku: Apulia** – reality show
**18.50** **Słodka trzynastka** – mag.
**19.50** **Pyszne miejscówki** – mag.
**20.55** **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
**22.00** **Akcja: Restauracja!**
**23.00** **Posiekani** – teleturniej kulin.
**0.00** **Symon gotuje w domu**
**1.30** **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
**3.30** **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

## DISCOVERY SCIENCE

**8.00** **Misja SpaceX – powrót z kosmosu** – film dok., USA
**10.00** **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (1) – dok.
**11.00** **W sieci eksperymentów**
**13.00** **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
**15.00** **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
**16.00** **Jak działa wszechświat?**
**18.00** **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
**21.00** **Jak to jest zrobione?**
**23.00** **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
**1.00** **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
**2.00** **Jak działa wszechświat?**
**4.00** **Podziemne sekrety**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

**12.00** **Egipt: Tajemnica grobowca** – dok., Wlk. Bryt.
**13.00** **Biblijne sekrety** (1, 2) – dok.
**15.00** **Katastrofa w przestworzach:** Tragiczna konferencja
**16.00** **Sekrety starożytnej medycyny**
**17.00** **Szlakiem przeklętych miejsc:** Trójkąt Bermudzki
**18.00** **Wojna widziana z powietrza**
**19.00** **Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (1) – film dokumentalny, Kan.
**20.00** **Katastrofa w przestworzach**
**21.00** **Morskie megamaszyny**
**22.00** **Logistyka na wielką skalę**
**23.00** **Inżynieria po katastrofie**

## BBC EARTH

**9.15** **Dzika Francja** – serial dok.
**10.20** **Życie na pustkowiu 10**
**11.20** **Zabójcza pogoda 6** – dok.
**12.20** **Tajlandia z Sue Perkins** (2)
**13.20** **Królestwo zwierząt** – dok.
**14.25** **W okowach mrozu 7** – dok.
**15.30** **Życie na pustkowiu 10**
**16.30** **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
**17.35** **Królestwo zwierząt** – dok.
**18.45** **Tajlandia z Sue Perkins** (3)
**19.45** **Przyszłość natury** – dok.
**20.55** **W okowach mrozu 8** – dok.
**22.55** **Cała prawda o zabiegach kosmetycznych** (1) – dok.
**0.00** **Krótka kronika dłuższego życia** – serial dokumentalny
**1.05** **Królestwo zwierząt** – dok.
**2.10** **Zabójcza pogoda 6** – dok.

## WP

**12.00** **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7** (4)
**14.00** **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4:** Gail & Mike
**15.00** **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2:** Joyce & Steve
**16.00** **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
**16.55** **Pogoda**
**17.00** **Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
**19.00** **Makłowicz w podróży**
**20.00** **Policjanci z sąsiedztwa 4**
**21.55** **Pogoda**
**22.00** **Mistrzowie Kabaretu 11**
**23.00** **Mistrzowie Kabaretu 15**
**0.00** **Mistrzowie Kabaretu 9**
**1.00** **Mistrzowie Kabaretu 3**

## NOWA TV

**7.00** **Disco Landia – nutki do pobudki** – program muz.
**7.30** **Świat według Kiepskich** (541-545) – serial kom., Polska
**10.00** **Komisarz Mama** (4) – krym.
**11.00** **Poirot 6** – serial kryminalny
**15.00** **Świat według Bundych 6** (109-114) – serial komediowy
**18.00** **Całkiem nowe lata miodowe** (9) – serial kom.
**18.30** **Miodowe lata** (73-75)
**21.00** **Zdrady** (54) – paradok., Pol.
**22.00** **Ślad** (4, 5, 101) – krym., Pol.
**1.00** **Łowca pedofilów** – dok.
**3.00** **TV okazje**
**3.50** **Wehikuł czasu**
**4.00** **Daleko od noszy 2** (7, 8)
**5.00** **Pod lupą** – magazyn

## HGTV HOME & GARDEN

**10.00** **Remontujemy dom na plaży 11** – program rozrywkowy
**10.55** **Kamera, akcja, wpadka!**
**12.00** **Odlotowy ogród 2** – mag.
**12.35** **Nowe życie w starym domu 5** – program rozrywk.
**13.30** **Nowe życie w starym domu 7** – program rozrywk.
**14.30** **Mieszkanie na miarę**
**16.30** **Polowanie na ogród 3**
**18.15** **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
**19.05** **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
**20.05** **Dorota was urządzi!** – rozr.
**21.35** **Dorota inspiruje 3**
**22.35** **House Hunters – Poszukiwacze domów**
**0.45** **Kamera, akcja, wpadka!**

## TRAVEL CHANNEL

**6.00** **Nowe życie w Meksyku**
**8.05** **Kobieta na krańcu świata**
**10.25** **Niezwykłe Stany Prokopa**
**12.30** **10 dni, by przeżyć** – dok.
**14.35** **Człowiek kontra jedzenie**
**15.10** **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
**17.30** **Baseny z rozmachem** – reality show
**19.30** **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
**21.50** **Miasta, w których straszy** – serial dokumentalny
**23.55** **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
**1.40** **10 dni, by przeżyć** – dok.
**3.40** **Baseny z rozmachem** – reality show

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

**8.00** **Obcy z głębin** – dok., Niem.
**9.00** **Niezwykły dr Pol**
**12.00** **Wrogi świat:** Dżungle – dok.
**13.00** **Parki narodowe Ameryki**
**14.00** **Kraina rysia iberyjskiego**
**15.00** **Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski:** Przetrwać na północy
**16.00** **Przedziwna planeta Ziemia:** Ucieczka – serial dok.
**17.00** **Mali giganci** – film dokum.
**18.00** **Nieujarzmiona Kostaryka**
**18.30** **Zjednoczone Stany Zwierzęce:** Wielka uczta
**19.00** **Jak przeżyć na Alasce**
**20.00** **W pułapce żywiołów**
**21.00** **Niezwykły dr Pol**
**2.00** **Parki narodowe Ameryki**
**3.00** **Kraina rysia iberyjskiego**

## POLSAT VIASAT HISTORY

**15.15** **Wojna o wieżę Eiffla** – dok.
**16.30** **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
**17.35** **II wojna światowa: ostatnie miesiące** – dok.
**18.40** **Starożytna apokalipsa 2**
**19.50** **Paryż: tajemnica zaginionego pałacu** – dok.
**21.00** **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie:** Bitwa o Linię Zygfryda – dok.
**22.10** **Starożytne superbudowle 4**
**23.20** **Naziści: kosmiczny wyścig** – film dokumentalny
**0.20** **Starożytne superbudowle 3**

## CANAL+ KUCHNIA

**12.50** **Podróże piekarza...**
**13.45** **Włoskie życie Sophie Grigson** – serial dokum.
**14.40** **U sąsiadów w kuchni 14**
**15.45** **Nie tylko kimchi** – mag.
**16.40** **Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
**18.30** **Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem** – dok.
**19.25** **M jak mięso** – serial dokum.
**19.50** **Nico wrzuca na ruszt**
**20.20** **Sekrety gigantów fast foodu** – serial dokumentalny
**21.15** **Anthony Bourdain – miejsca nieznane** – dok.
**23.55** **Top Chef 21**

## CANAL+ DOMO HD

**14.05** **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
**15.00** **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
**15.55** **Małe-wielkie zmiany**
**16.50** **Gardeners' World 16**
**18.00** **Ucieczka na wieś 23** – dok.
**19.00** **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
**20.00** **Daleko od miasta 14** – dok.
**21.00** **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
**22.00** **Pokochaj swój ogród 13** – magazyn poradnikowy
**22.55** **Gardeners' World 14**

## SUPER POLSAT

**11.30** **Świat według Kiepskich** (424-427) – serial kom., Polska
**13.30** **Bitwa o palety**
**14.30** **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
**15.55** **Ninja Warrior Polska**
**17.50** **Świat według Kiepskich** (503, 504, 544, 545) – kom.
**20.00** **Złomiarze** – serial dokum.
**21.00** **Maksimum ryzyka**
**FILM** – film sensacyjny, USA 1996
**23.05** **Bez litości 3. Ostatni rozdział** – thriller, USA/Włochy 2023
**1.25** **Świat według Kiepskich** (360-364) – serial kom., Polska

## TVP KOBIETA

**12.45** **Przepis dnia** – mag. kulin.
**13.00** **Piknik Country 2026**
**14.00** **Gwiazdorska kuchnia Ani 2** – magazyn kulinarny
**14.30** **Operacja zdrowie** – mag.
**15.00** **Rodzinka.pl** (291) – kom.
**15.30** **Ojciec Mateusz 11** (135, 136) – serial kryminalny
**17.20** **Kultura miejska:** Dakar
**18.30** **Żona dla Polaka**
**19.30** **Miłość i nadzieja** (360)
**20.30** **Wichrowe wzgórze** (341)
**21.30** **La Promesa – pałac tajemnic** (315) – serial obycz.
**22.30** **Pianista** – dram. wojenny, FILM Francja/Niem./Wlk. Bryt. 2002

## PLANETE+

**14.45** **Cieśniny. Między lądem a morzem** – serial dokum.
**15.50** **Piesze wędrówki po świecie** – serial dokum.
**16.55** **Świat z góry 10**
**17.25** **Świat z góry 12**
**18.00** **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
**18.40** **System przedszkolny NRD. Wstęp do piekła**
**19.40** **Atom, narkotyki, brudne pieniądze** – serial dokum.
**20.50** **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
**22.00** **Unia francusko-brytyjska. Desperacki plan Churchilla** – film dokum.

## TVP DOKUMENT

**13.50** **Ukryte serce Irlandii**
**14.50** **Najwspanialsze ikony natury:** Woda – serial dokum.
**15.55** **Podniebni mechanicy**
**17.00** **Tajemnice królewskiej posiadłości** – dok., Wlk. Bryt.
**17.55** **Sanatorium miłości 3**
**18.55** **Pan Olbrychski** – film dok.
**20.00** **Roland Garros. Kulisy turnieju** (4-ost.) – film dok.
**20.50** **Mnich** (2-ost.) – film dokum.
**21.40** **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
**21.50** **Człowiek kontra AI – eksperyment twórczy**
**23.00** **Zabójcy planety**



▶ – godzina zakończenia programu  O – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT

8.20 **Strongman:** Puchar Polski – Łuków 2026
9.15 **Żużel:** Indywidualne ME – 2. runda w Güstrowie
11.20 **Koszykówka kobiet:** MŚ – Niemcy 2026 – ćwierćfinał **(live)**
13.45 **Kamerą TVP Sport**
14.20 **Koszykówka kobiet:** MŚ – Niemcy 2026 – ćwierćfinał **(live)**
16.45 **Karate:** Champion of Champions – Tokio 2026
17.35 **Koszykówka kobiet:** MŚ – Niemcy 2026 – ćwierćfinał **(live)**
19.55 **Kamerą TVP Sport**



20.35 **Koszykówka kobiet:** MŚ – Niemcy 2026 – ćwierćfinał **(live)**
22.45 **Sportowy wieczór**
23.15 **Ring TVP Sport** – mag.
0.15 **Koszykówka kobiet:** MŚ – Niemcy 2026 – ćwierćfinał
2.20 **Sporty walki:** Oktagon 91 w Kolonii

## EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 17. etap
8.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – ćwierćfinał
10.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – ćwierćfinał
13.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 17. etap
14.45 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 18. etap **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – ćwierćfinał
20.00 **Żeglarstwo:** SailGP w Walencji



21.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
23.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – ćwierćfinał
0.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał kobiet **(live)**

## POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM: Nantes – Wisła Płock
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: Industria Kielce – HC Kriens-Luzern
13.30 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Portugalia **(live)**
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – studio **(live)**
18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Turcja – Niemcy **(live)**



20.50 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Włochy – Szwecja **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Portugalia
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
3.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026

## TVP ABC

10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
13.20 **Ptyś i Bill 2**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**
15.45 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**



17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings: Przygody Superlotków**
18.00 **Aleja tajemnic**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.30 **Dino Kumple**
19.40 **Wegezaury 2** – serial animowany

## MINIMINI+

6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.43 **Kicia Kocia**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina 2**



18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**
0.55 **Księżniczka Hania i Grymasek 3**

## TVN 24

7.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**



19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

## CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Legia Warszawa
13.45 **Premier League Stories**
14.30 **Hola LaLiga**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Betis Balompie – Real Madryt CF
18.00 **Ekstraklasa po godzinach**
19.00 **Premier League: The Big Interview**
19.30 **Ekstrapaka**
20.30 **Speedway+**
21.00 **Jej Wysokość Premier League**
22.30 **Hola LaLiga**
23.40 **Klich. Poza schematem** (3)
0.15 **Premier League Netbusters**

## EUROSPORT 2

11.00 **Snooker:** Turniej English Open – 3. dzień
13.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – ćwierćfinał gry pojedynczej
14.00 **Snooker:** Turniej English Open – 4. dzień **(live)**
18.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Sydney
19.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 18. etap
20.00 **Snooker:** Turniej English Open – 4. dzień **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 18. etap
1.30 **Snooker:** Turniej English Open – 4. dzień
4.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 18. etap

## POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Ittihad SAC – Al-Nassr FC
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Francja – Szwajcaria **(live)**
17.50 **Hokej:** Liga Mistrzów – mecz: GKS Tychy – HC Davos **(live)**
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime**
8.40 **Wielkodomscy 4**
9.40 **Harmidom 4**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 3**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.20 **Harmidom 7**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 2**
16.00 **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 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.24 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.23 **Polly Pocket 6**
12.17 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.19 **Polly Pocket 6**

## TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

## CANAL+ SPORT 2

10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał: Sara Bejlek – Madison Keys
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał: Coco Gauff – Marta Kostiuk
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – półfinał: Jessica Pegula – Iga Świątek
17.40 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn
22.30 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto: Sara Bejlek – Iga Świątek
0.35 **8 wspaniałych** (1)
1.40 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Legia

## ELEVEN SPORTS 1

6.00 **Bundesliga Dino** – dok.
7.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Schalke – Bayern
9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Genoa – Como
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Włoch
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Włoch
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus FC – Milan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Stuttgart – 1. FC Köln
20.00 **Bundesliga Weekly** (4)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Włoch
22.40 **Ligue 1 Preview** (4)
23.20 **Full Impact Serie A** (3)
23.55 **Ligue 1 Show** (4)
0.35 **Bundesliga Clubs**

## POLSAT SPORT 3

11.00 **Piłka nożna:** Liga szkocka – mecz: St. Mirren – Celtic FC
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga – mecz: WKS Śląsk Wrocław – Piotrkowianin
15.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
17.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Abha Club
19.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
21.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: Nantes – Wisła Płock
23.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów: Industria Kielce – HC Kriens-Luzern
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 5**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 5**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 5**
13.35 **Świnka Peppa 3**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
16.15 **Świnka Peppa**
16.30 **Dora 5**

## DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**
16.00 **Blue**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**

## POLSAT NEWS

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

## CANAL+ SPORT 5

11.15 **Wysoki Pressing**
13.00 **Ekstraklasa po godzinach**
14.15 **Ligomistrzowe historie** (3)
15.15 **Premier League Netbusters**
15.55 **Piłka nożna:** Liga Młodzieżowa UEFA **(live)**
18.10 **Premier League Stories** (3)
18.45 **Magazyn PGE Ekstraliga**
20.30 **Speedway+**
21.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – H. Skrzydlewska Orzeł Łódź
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Raków
2.30 **Ligomistrzowe historie** (3)

## ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: PSG – AS Monaco
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: TSG 1899 Hoffenheim – BVB
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Genoa – Como 1907
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Schalke 04 – Bayern
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – SSC Napoli
22.00 **Full Impact Serie A** (3)
22.40 **Ligue 1 Show** (4)
23.20 **Bundesliga Weekly** (4)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: RC Lens – FC Lorient

## POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe 15**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
4.00 **Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Duda kontra Szafrański**
19.00 **Ciężarówką przez pół Świata**
20.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
21.00 **Nic do zgłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.00 **Wojny samochodowe**
0.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**

## TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Drogi miłości** – film obycz., Niemcy/Austria 2004
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Raj marzeń** – film obyczajowy, Niemcy 2003
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

## TV TRWAM

17.30 **Odpowiedzialni za Kościół**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.00 **Msza święta**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Miłość większa niż strach** – film dokumentalny, Polska 2021, reż. Małgorzata Bartas-Witan


eprasa.pl 3b0175170c

MANIKIUR Z POMYSŁEM

# Modne zastępstwa dla hybrydy

Poznaj rozwiązania bardziej przyjazne paznokciom. Bez trudu wyczarujesz je samodzielnie w domu i wzorem gwiazd postawisz na naturalność oraz prostotę.

Samoprzylepne naklejki-paseczki to błyskawiczny sposób na stylizację paznokci jak z salonu. I to bez zacieków!



**SŁONECZNA KLASYKA**

Do łask wracają akiery klasyczne. Wśród nich po wakacjach prym wiodą te, które pasują do opalonych dłoni: czekoladowe, beżowe, z drobinkami, które wyglądają jak dotyk słońca (np. SunKissed Glow, Néonail, ok. 25 zł).

Zwolenniczek manikiuru z udziałem lampy UV wciąż nie brakuje, ale mody w manikiurze też się zmieniają. Oto wybór!

## Wygodne naklejki

● Naklejki-paseczki są jak… samoprzylepny lakier. Są jednokolorowe, z brokatem, z motywami np. morskimi, roślinnymi. Wystarczy dopasować naklejkę do rozmiaru płytki, przykleić, wygładzić, opiłować i utrwalić topem.

● Do wyboru masz też naklejki wodne. Wzorki np. jak kwiatki, serduszka wyglądają jak minizdobienia wyczarowane pędzelkiem. Wybrany wzorek umieść na suchym lakierze, przykryj topem i gotowe! Są też samoprzylepne naklejki wypukłe, zapewniają płytkom oryginalny wygląd.

## Blask po... japońsku

● Manikiur japoński to pomysł na lśniące paznokcie z dużą porcją odżywki. Stylizacja polecana jest, gdy płytki są osłabione, także po hybrydzie, zniszczone, matowe.

● Do wykonania stylizacji potrzebny jest zestaw do manikiuru japońskiego (np. Silcare, ok. 80 zł). Znajduje się w nim: specjalna pasta, bogata m.in. w krzemionkę, oraz puder, który ją utrwali. Zabieg wykonuje się według rytuału podanego w opisie zestawu. Polega on na wmasowaniu obu preperatów za pomocą dołączonych polerek. To coś w sam raz dla miłośniczek ekomanikiuru oraz gwarancja różowego połysku dla paznokci nawet na dwa tygodnie.

## Odżywki z poświatą

● Możesz postawić na regenerację i kolor w jednym! Tak działają modne wielofunkcyjne odżywki do paznokci typu 2w1 lub 3w1.

● Kosmetyki te wzmacniają płytki, nadają im połysk oraz otulają delikatną poświatą. Mogą dawać mleczny odcień, ale trendy są te jak kawa latte i owoce: malina, morela, truskawka, wiśnia, Kosmetyk możesz nakładać nawet 2-3 razy, a każda warstwa zapewnia bardziej intensywny odcień i blask.

## NA PÓŁCE

### Maska na raz




Maska do włosów Kwiat Wiśni Isana działa w minutę ze wzmacniająco-odżywczą mocą. Dla pasm normalnych i przetłuszczających się. Ładnie pachnie.

**• ok. 4 zł (25 ml)**

### Z masażerem

Serum wygładzająco-korygujące pod oczy look.awake Miya zmniejsza oznaki zmęczenia, nawilża i rozświetla skórę. Lekkie, z kuleczką, która odświeża i chłodzi.




**• ok. 37 zł (15 ml)**

### Wsparcie w płacie

Liftingująca maska na szyję i dekolt Biotaniqe poprawia napięcie skóry, intensywnie nawilża i wspiera jej regenerację. Dopasowuje się do kształtu ciała i dobrze się wchłania.




**• ok. 13 zł (1 szt.)**

### Efekt bez mycia

Odświeżający spray zwiększający objętość włosów Big Hair Day L'Oréal przywraca fryzurze zadbany wygląd. Unosi pasma u nasady i zapewnia im czystość.




**• ok. 40 zł (200 ml)**

### Moc nawodnienia

Krem nawilżający o przedłużonym działaniu Hydrain 2 Dermedic ma potrójne działanie. Dodatkowo natłuszcza skórę oraz doskonale wzmacnia jej barierę ochronną.




**• ok. 40 zł (50 ml)**



eprasa.pl 3b0175170c

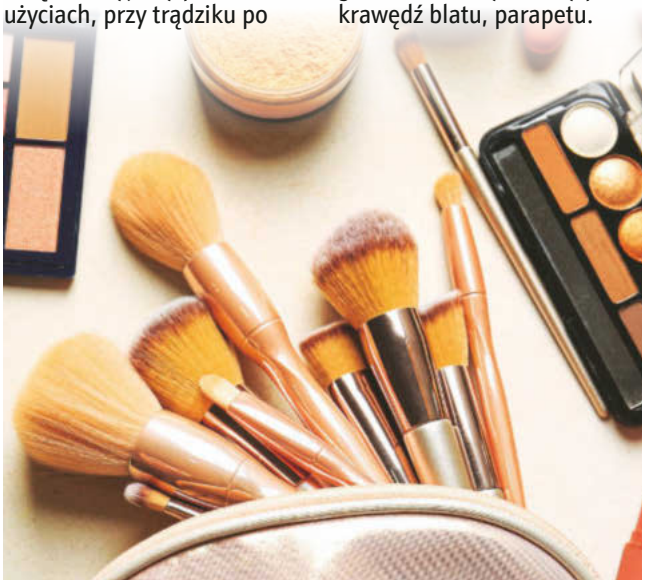
FOT. Adobe Stock (3), materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe

WAŻNE PRZY MAKIJAŻU

# Czystość dla pędzli

Utrzymywanie tych akcesoriów w czystości ma znaczenie dla higieny skóry i trwałości kosmetyków do malowania.

- Na włosiu zbierają się zanieczyszczenia i bakterie. Przez to podkład czy róż gorzej się rozprowadzają i mogą pojawiać się podrażnienia.
- Pędzle myjemy po kilku użyciach, przy trądziku po każdym. Zwilżamy włosie letnią wodą, nakładamy mydło np. antybakteryjne, płyn do pędzli i masujemy w dłoni.
- Płuczemy, aż woda będzie czysta i odciskamy w ręczniku. Nie stawiamy pędzli włosiem do góry. Najlepiej położyć je na czystym ręczniku, tak aby główki lekko wystawały poza krawędź blatu, parapetu.





SKUTECZNY PEDIKIUR

# Tarka jak ze szkła

Działa równie dobrze jak pumeks czy metalowy pilnik. I ma jeszcze inne zalety...

- Tarka z nano szkła (np. Glov, Ewa Schmitt) ma powierzchnię pokrytą bardzo drobnymi wypustkami, które delikatnie ścierają zrogowacenia. Sprawdzi się przy suchej, szorstkiej skórze pięt i niewielkich zgrubieniach. Można jej używać na sucho lub na mokro, przesuwając krótkimi ruchami, bez mocnego dociskania. Jest bardzo trwała, a niektórzy producenci deklarują, że uszkadza ją tylko stłuczenie. Jest higieniczna i nie gromadza się na niej bakterie, jak na pumeksie. Wystarczy ją przepłukać pod bieżącą wodą i zostawić.

NATURALNE UKŁADANIE

# Fale i loki bez suszarki

Taką fryzurę wyczarujesz z pasm o długości co najmniej do ramion za pomocą specjalnego przyboru do stylizacji. Przypomina obszyty satyną pasek lub wałek.

## Ciekawy gadżet

- Wałek do stylizacji bez użycia ciepła z suszarki to teraz prawdziwy przebój! Kupisz go w wielu drogeriach (np. Rossmann, Hebe). Jest niedrogi, a bardzo praktyczny i prosty w użyciu. Loczki jak sprężynki ułożysz, używając wałka o mniejszej średnicy. Jest polecany do pasm cienkich oraz delikatnych. Grubszy wałek zapewnia obfite fale i duże loki niczym u gwiazdy filmowej. Sprawdzi się przy włosach długich oraz grubych. Oryginalną odmianą paska-wałka jest tzw. ośmiorniczka, która ma kilka odgałęzień. Zasada użycia obu tych akcesoriów jest podobna.

## Krok po kroku

Nawijaj na wałek włosy już wysuszone, choć zwykle włosomaniaczki radzą, by były lekko wilgotne. Ułóż go na środku głowy lub nieco z tyłu. Pasma powinny być rozdzielone przedziałkiem, także z tyłu, i dobrze rozczesane. Przypnij wałek spinkami, by się nie przesuwał. Włosy z prawej strony nawijaj na część po prawej, pasma z lewej na fragment po lewej. Oddzielaj pasmo od pasma, zaczynając od twarzy. Każde z nich po kolei nawijaj wokół wałka. Gdy wszystkie włosy będą nawinięte, przymocuj je gumkami do końcówki wałka. Tak zakręcone zostaw na 3-6 godzin, a najlepiej na noc.



Włosy przed nawinięciem możesz spryskać lotionem.



eprasa.pl 3b0175170c

TO WCALE NIE TAKIE TRUDNE!

# Jak nie tyć podczas menopauzy



Dzięki regularnemu rozciąganiu rozluźnisz przykurczone mięśnie, poprawisz postawę ciała.



**WSPINANIE NA PALCE**

Amerykański prof. Marc Hamilton odkrył, że to proste ćwiczenie (palce i śródstopie zostają na podłodze, pięty są wysoko uniesione) podczas stania lub siedzenia pomaga w spalaniu tkanki tłuszczowej. Ruch ten uruchamia mięsień płaszczkowaty w łydce. Jego aktywacja zwiększa tempo metabolizmu, poprawia spalanie cukru i tłuszczu bez większego wysiłku

Mniej kalorii, regularna aktywność fizyczna i dobre wysypianie się pomogą zapanować nad wagą w trakcie przekwitania, a do tego przysłużą się zdrowiu.

Nie zmieniłaś diety i nawyków ruchowych oraz żywieniowych, a mimo to przybierasz na wadze. Tkanka tłuszczowa, która do tej pory głównie gromadziła się w okolicy ud i bioder, teraz przemieszcza się w okolice brzucha, tworząc sylwetkę typu „jabłko". Odkłada się też na ramionach i karku. To skutek zmian hormonalnych. Spadek estrogenów oznacza spowolnienie metabolizmu i zmianę rozkładu tkanki tłuszczowej w ciele. Ponadto po 40. roku życia maleje masa mięśniowa, co przekłada się na mniej kalorii spalanych w spoczynku.

## Jedz mniej kalorii

Wcale nie musisz ich liczyć. Stosuj prostą zasadę – połowa talerza to warzywa, ćwiartka to białko (np. kawałek indyka, wołowiny czy ryba), następna ćwiartka to produkt z pełnego ziarna (brązowy ryż, kasza gryczana) albo warzywo skrobiowe (ziemniaki, batat). Nie przejadaj się.

## Zwiększ ilość białka

W menopauzie wzrasta zapotrzebowanie na nie. Odpowiada m.in. za utrzymanie masy mięśniowej i daje sytość na dłużej, bez skoku insuliny. Jedz codziennie porcję białego mięsa (indyk, kurczak) lub ryby, chudego nabiału, jajka.

## Sięgaj po fitoestrogeny

Działają podobnie jak naturalne estrogeny, choć słabiej. Chronią przed tyciem. Ich źródłem są soja i jej przetwory, np. tofu, napoje sojowe, siemię lniane (najlepiej zmielone ziarno lub w postaci oleju lnianego), sezam, warzywa strączkowe.

## Ogranicz wszystko, co słodkie

Produkty zawierające cukier będą sprzyjać skokom glukozy we krwi, napadom głodu i niekontrolowanemu podjadaniu. Słodycze jedz od święta, zrezygnuj ze słodzenia napojów i picia gotowych, pełnych cukru. Unikaj słodkich owoców.

## NA PÓŁCE

### Profilaktyka infekcji




Cukierki Czarny Bez niemieckiej firmy Reutter z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i witaminą C wspierają odporność organizmu i wspomagają gardło.

**• ok. 11 zł (50 g)**

### Zachęta dla czupryny




Dermedic Capilarte Szampon kuracja to dermokosmetyk stworzony dla osób zmagających się z nadmiernym wypadaniem włosów.

**• ok. 44 zł (300 ml)**

### Dawka cennych składników




Cefavit ferrit to suplement diety z żelazem, kwasem foliowym, wit. C i z grupy B. Przyjmuje się go bez popijania, wsypując do ust zawartość saszetki.

**• ok. 63 zł (42 sasz.)**

### Gdy skóra jest wrażliwa



Emolient Floslek to balsam do pielęgnacji skóry wrażliwej, suchej, skłonnej do AZS, łuszczącej się, swędzącej, zaczerwienionej.

**• ok. 33 zł (175 ml)**

### Przy przeciążeniu gardła




Pastylki z porostem islandzkim Domowa apteczka są polecane osobom odczuwającym suchość, drapanie lub podrażnienie gardła. Zawierają też witaminę C.

**• ok. 19 zł (24 szt.)**



eprasa.pl 3b0175170c

FOT. Adobe Stock (5), Arch/123RF/Picsel, mat. prasowe

CZY WIESZ, ŻE...

# Wierzba zbija gorączkę

Nie bez powodu jest nazywana naturalną aspiryną – w jej korze występuje kwas salicylowy. Stąd przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwgorączkowe działanie.

- Aby otrzymać leczniczy napar, łyżkę suszu należy zalać szklanką wrzątku i przykryć na 15 minut, a po upływie tego czasu – odcedzić.
- Tak otrzymany napar pije się 2 razy dziennie po posiłku.
- Można go stosować także przy reumatyzmie, migrenie.
- Jeśli potrzebujemy silniejszego działania, lepszy będzie odwar – łyżkę suszu gotuje się w 1,5 l wody przez 30 minut.
- Odwar pije się zawsze po jedzeniu, do 3 razy dziennie (i nie więcej).



PROFILAKTYKA PRZEZ DIETĘ

# Jeśli sól, to i soja

Nie wyobrażasz sobie posiłku bez dodatku słonych kryształków i zdarza ci się zjeść ich więcej niż łyżeczkę w ciągu dnia (liczy się też sól dodawana przez producentów żywności)? Włącz do jadłospisu soję (bez GMO).

- Zawarta w soi lizolecytyna może zmniejszać ryzyko skutków diety bogatej w sól.
- Wykazano, że wpływa ochronnie na układ krążenia i przeciwdziała rozwojowi nadciśnienia tętniczego.
- Mając korzystny wpływ na układ nerwowy, zapobiega też pogorszeniu sprawności intelektualnej.
- Nie zapominaj jednak, że podstawą jest ograniczenie spożycia soli.



Dobroczynnie działa też mleko sojowe.



CZY TO ZDROWE?

# Kwiaty w sypialni

Choć miło zasypiać w zielonym otoczeniu, nie zawsze będzie to służyło zdrowiu.

- W małej sypialni lepiej nie stawiać wielu dużych okazów – rośliny prowadzą fotosyntezę tylko w dzień, zaś w nocy pobierają tlen i wydzielają dwutlenek węgla.
- Intensywnie pachnące kwiaty (także te w wazonie) mogą utrudniać zaśnięcie i narażać na bóle głowy.
- Te gatunki lepiej zostawić za drzwiami: hiacynt, lilia, hortensja, arumy, stapelie, oleandry, wilczomlecz piękny, bluszcz pospolity, anturium, dracena i cyklamen perski.
- Bezpieczne są m.in.: kaktus bożonarodzeniowy, aloes, grubosz drzewiasty.

POMOCNE ĆWICZENIE

# Tak oddychaj przy POChP

Oddychanie przez zasznurowane usta to proste ćwiczenie, które może poprawić wydolność płuc. Dlatego warto je wykonywać codziennie. Tę metodę możesz też zastosować w razie ataku duszności, gdy nie masz przy sobie leku wziewnego albo gdy masz zadyszkę. Jak to zrobić?

- Usiądź prosto z rękami na kolanach. Weź głęboki wdech nosem. Zaciśnij usta, zostawiając w nich małą dziurkę.
- Następnie zrób wolno wydech przez zaciśnięte usta – tak, jakbyś chciała zdmuchnąć świeczki na torcie. Przy wdechu licz w myślach do trzech, przy wydechu do pięciu.



Powtarzaj ćwiczenie 3 razy dziennie.



eprasa.pl 3b0175170c



W razie problemów warto skorzystać z pomocy prawnika. Bezpłatną pomoc prawną można uzyskać w punktach działających w każdej gminie.

O CO PYTAJĄ CZYTELNICZKI?

# Mieszkanie w spadku

**Zasady, które dotyczą dziedziczenia nieruchomości, przyprawiają o ból głowy niejednego prawnika. Nic więc dziwnego, że wątpliwości na ten temat ma też wielu z nas.**

Odpowiadamy na pytania, które nasze Czytelniczki zadają nam najczęściej. Zatem – co można zrobić, gdy jest:

### Kilku spadkobierców

- Trzeba podzielić spadek – notarialnie (gdy spadkobiercy są zgodni) lub w sądzie (gdy zgody nie ma), aby mieszkanie przeszło na własność jednej osoby. Zwykle tej, która ma największy udział w spadku lub może spłacić pozostałych.
- Gdy spadkobiercy nie są w stanie się dogadać, sąd wskazuje, komu przypadnie mieszkanie, a kto otrzyma spłatę. Gdy nikt nie chce wziąć mieszkania albo chętnych jest więcej, sąd zarządza sprzedaż i podział pieniędzy. Jednak wszyscy na tym tracą, bo odbywa się to w drodze licytacji komorniczej z ceną wywoławczą 3/4 szacowanej wartości.

### Zameldowany lokator

- Może mieć prawo do użytkowania mieszkania na podstawie umowy najmu lub użyczenia zawartej ze spadkodawcą. Wtedy wszystkie obowiązki, które z niej wynikają, przechodzą na spadkobiercę.
- Jeśli lokator nie mieszka, ale jest zameldowany, można go wymeldować w trybie administracyjnym. Trzeba złożyć wniosek w urzędzie miasta (dzielnicy) lub gminy. Jeśli mieszka, ale bez żadnej umowy, konieczna będzie procedura eksmisyjna.

### Niespłacony kredyt

- W skład spadku kredyt wchodzi niezależnie od nieruchomości, na którą został udzielony, więc spłatą mogą być obciążeni wszyscy spadkobiercy, a nie tylko ten, kto przejął mieszkanie.
- Bank może też zażądać, by całe zadłużenie zostało uregulowane od razu, więc trzeba będzie sprzedać mieszkanie, żeby rozliczyć kredyt.

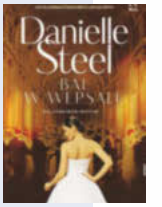
### Konieczność sprzedaży

- Można to zrobić w każdej chwili. Podatek dochodowy z tego tytułu należny będzie tylko w szczególnej sytuacji: gdy odziedziczona nieruchomość zostanie sprzedana w ciągu 5 lat od końca roku kalendarzowego, w którym nabył ją – uwaga – spadkodawca.

## NA PÓŁCE

### Bal w Wersalu

**DANIELLE STEEL**




Lato 1959 roku. Cztery młode debiutantki przyjeżdżają do Wersalu na bal, który może odmienić ich życie. Każda z nich skrywa własne marzenia, lęki i tajemnice, a jedna wyjątkowa noc może stać się początkiem wielkich zmian.

**Wyd. Luna**

### Nieugięte

**ANETA GDYNIA**




Opowieść o wiejskich kobietach z początku XX wieku. Mimo biedy, braku wykształcenia i trudnych doświadczeń walczyły o bezpieczeństwo, godność i prawo do decydowania o własnym losie. **Wyd. Znak**

### Kryminalne dzieje Piastów

**MARIUSZ SAMP**



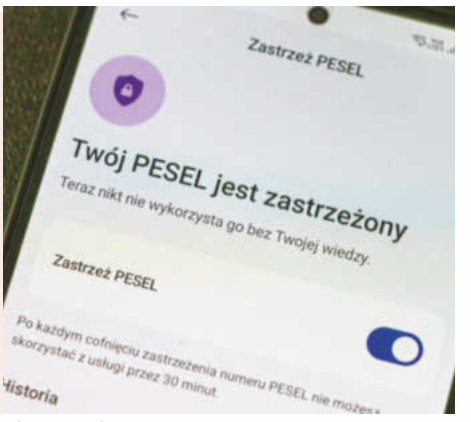

Piastowie byli najkrwawszą dynastią w naszej historii. Jedni odważnie i otwarcie siekali biskupów, inni skrycie knuli i truli konkurentów. Wszystko po to, by utrzymać koronę.

**Wyd. Znak**

SPRAWDŹ, CZYM TO GROZI

# Wyciek danych

Niedawno doszło do bardzo dużego wycieku danych osobowych. Cyberprzestępcy włamali się do systemu firmy, która dostarcza oprogramowanie dla prywatnych przychodni. Zdobyli informacje dotyczące blisko 19 mln pacjentów. Prawdopodobnie te dane będą wykorzystywali oszuści, próbując wyłudzać pieniądze, podszywając się pod lekarza, przychodnię czy firmę ubezpieczeniową. Mając dane osobowe i informacje medyczne, będą wyjątkowo wiarygodni. Warto mieć tego świadomość i zachować czujność. Niezależnie od tego, czy nasze dane wyciekły (wkrótce będzie to można to sprawdzić na stronie: bezpiecznedane.gov.pl), koniecznie trzeba zastrzec swój PESEL. Można to zrobić w aplikacji mObywatel lub wypełnić formularz dowolnym urzędzie gminy.




FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



eprasa.pl 3b0175170c



ZGŁOŚ SWOJĄ KANDYDATKĘ

## Mamy nominują

Zostałaś niedawno mamą i chcesz podziękować położnej, pielęgniarce lub innej osobie, która pomogła ci w czasie ciąży, porodu albo w pierwszych tygodniach z dzieckiem? Nominuj ją w 5. edycji plebiscytu WaterWipes® Pure Foundation Fund. Laureat lub laureatka otrzyma 5 tys. zł, a wskazana placówka medyczna – kolejne 5 tys. zł i zapas chusteczek WaterWipes®. Jeśli nominowana przez ciebie osoba wygra, dostaniesz trzymiesięczny zapas chusteczek. Zgłoszenia można przesyłać do 9 września 2026 r. za pośrednictwem formularza na stronie: www.waterwipes.com/pl/pl (w zakładce Aktualności i Media).

O TYM WARTO WIEDZIEĆ

## Karta Dużej Rodziny

Rodzic, który ma lub miał na utrzymaniu łącznie co najmniej troje dzieci, zachowuje uprawnienie do Karty Dużej Rodziny (KDR) dożywotnio, niezależnie od wieku dzieci. Inaczej to wygląda w rodzinach „patchworkowych", gdy karta została przyznana na podstawie tego, że małżonkowie łącznie wychowywali troje dzieci, ale żadne z nich nie ma trojga własnych. W takiej sytuacji we wniosku wskazuje się rolę „małżonek". Oznacza to, że prawo do KDR jest związane z małżeństwem, a nie z własnym rodzicielstwem. Po śmierci współmałżonka lub po rozwodzie taka osoba traci prawo do karty – gmina ją unieważnia.



FOT. Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI

REKLAMA

SIŁA NATURY.
PROSTO ZE SKAŁY.

Zacznij dzień z uczuciem świeżości, które zostaje z Tobą na dłużej.

Super Deo to naturalny dezodorant ze skały – prosty, elegancki, uniwersalny. Bezzapachowy, dla Niej i dla Niego.

Mała forma, która staje się częścią Twojego codziennego rytuału.




DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Reutter – ponad 100 lat zaufania. Dostępny w aptekach i zielarniach.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 3b0175170c

## PRZYDATNE W DOMU




### Owocowe wsparcie

Suplement diety Kiwi z cytryną & limonką to syrop o orzeźwiającym smaku. Połączenie tych owoców tworzy harmonijną kompozycję, która doskonale sprawdzi się jako dodatek do wody lub herbaty.

**Herbapol, ok. 12,99 zł/ 420 ml**

### Delikatne mięso

Drobiowa Szynka Filet z piersi kurczaka to lekka wędlina o subtelnym smaku i soczystej strukturze. Przygotowana z wyselekcjonowanego mięsa drobiowego, doskonale sprawdzi się na kanapkach, w sałatkach.




**Dobra Dolina, ok. 6,99 zł/100 g**

### Domowy smak

Buraczki zasmażane z cebulą to klasyczny dodatek obiadowy o wyrazistym, lekko słodkim smaku przełamanym nutą cebuli. Gotowe do podania, pozwalają szybko wzbogacić codzienny posiłek.




**Rolnik, ok. 5,49 zł/480 g**



# Ziołowy akcent w mięsie

To kulinarna magia: danie, które pachnie jak wakacje śródziemnomorskim miasteczku. Zioła robią tu całą robotę – podkręcają smak, dodają koloru i sprawiają, że każda porcja wygląda spektakularnie.

**Zioła kochają tłuszcz, więc nie żałuj oliwy lub masła – to one „niosą" aromat i pomagają mu wejść w mięso. Jeśli używasz świeżych ziół, dodaj je na początku (do marynaty), a część na koniec, by pozostały zielone.**

## Indyk z czosnkiem i trybulą

**SKŁADNIKI:** **1 udziec indyka (ok. 1 kg)** **2 cebule** **po 1 pęczku czosnku niedźwiedziego i trybuli (lub natki)** **70 g masła** **olej** **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej** **słodka papryka** **sól** **pieprz**

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Zioła opłucz, posiekaj. Zagnieć je z miękkim masłem i solą (do smaku). Mięso opłucz, osusz i ułóż na desce kuchennej skórką do spodu. Wierzch posmaruj ziołową mieszanką. Zwiń udziec i obwiąż sznurkiem kuchennym.
2. Połącz 3 łyżki oleju z 1/2 łyżeczki papryki, odrobiną soli i pieprzu. Natrzyj roladę. Obsmaż ją dobrze na łyżce oleju i przełóż do brytfanki. Na tym samym tłuszczu zrumień posiekaną cebulę. Dodaj do mięsa. Piecz 70 minut w 190°C.
3. Sos z pieczenia i cebulę zblenduj, przelej do rondla. Zagęść mąką, zagotuj i przyprawy. Podaj do mięsa.

**Czas przygotowania: 180 minut**
**Porcje: 6**
**Stopień trudności: średni**

## Tymiankowy kurczak

**SKŁADNIKI:** **1 tuszka kurczaka (1,2 kg)** **1 główka + 4 ząbki czosnku** **1 pęczek tymianku** **4 łyżki musztardy** **1 łyżka bułki tartej** **1 łyżka miodu** **100 ml oliwy** **sól** **pieprz**

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Dzień wcześniej obierz i posiekaj 4 ząbki czosnku. Tymianek umyj, osusz. Odłóż 4 gałązki, z reszty oberwij listki. Wymieszaj musztardę, czosnek, bułkę tartą, miód, oliwę i listki tymianku.
2. Tuszkę kurczaka umyj, osusz, przetnij wzdłuż grzbietu i rozłóż na płasko. Natrzyj starannie 2/3 przygotowanej wcześniej marynaty. Przykryj folią i odłóż na noc do lodówki.
3. Następnego dnia ułóż kurczaka na blasze do pieczenia (skórą do góry). Posyp solą i pieprzem. Główkę czosnku przekrój na pół i połóż obok tuszki. Piecz 75-90 minut w 180°C. Co pewien czas smaruj pozostałą marynatą. Ozdób resztą tymianku.



**Czas przygotowania: 90 minut**
**Porcje: 4**
**Stopień trudności: łatwy**



eprasa.pl 3b0175170c

FOT. House of Food, mat. prasowe

## Sznycelki schabowe po włosku

**SKŁADNIKI:** ● **2 puszki pomidorów** ● **1 cebula** ● **4 ząbki czosnku** ● **4 łyżki oleju** ● **po 1 pęczku bazylii i natki** ● **1/2 pęczka oregano** ● **800 g schabu** ● **400 g spaghetti** ● **sól** ● **pieprz** ● **cukier**

**PRZYGOTOWANIE:**

**1.** Cebulę i czosnek posiekaj. W rondlu rozgrzej 1 łyżkę oleju. Przesmaż cebulę i połowę czosnku. Dodaj pomidory. Gotuj na małym płomieniu 30 minut. Sos przypraw solą, pieprzem i cukrem.

**2.** Zioła opłucz, posiekaj. Połowę bazylii odłóż. Resztę ziół wymieszaj. Spaghetti ugotuj wg instrukcji.

**3.** Schab pokrój na kotleciki. Oprósz solą i pieprzem. Smaż na pozostałym oleju po 1-2 minuty z każdej strony. Dodaj resztę czosnku, przesmaż razem. Kotleciki zdejmij z patelni, obtocz w mieszance ziół. Resztę bazylii dołóż do sosu. Polej nim spaghetti. Podaj z mięsem.

**Czas przygotowania:** 50 minut
**Porcje:** 4
**Stopień trudności:** łatwy





## Aromatyczne mielone

**SKŁADNIKI:** ● **400 g mielonego mięsa drobiowego** ● **2 cukinie** ● **1 jajko** ● **40 g startego żółtego sera** ● **po 1/2 pęczka natki oraz koperku** ● **1 dymka** ● **2 ząbki czosnku** ● **5-6 łyżek bułki tartej** ● **olej** ● **sól** ● **pieprz**

**PRZYGOTOWANIE:**

**1.** Cukinię umyj, zetrzyj grubo, umieść na sitku i posól. Po 15 minut dobrze odciśnij. Natkę, koperek oraz dymkę opłucz, osusz i posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę i krótko przesmaż na łyżce oleju. Dołóż cukinię i dymkę. Smaż, mieszając, 5 minut. Zdejmij z patelni.

**2.** Mięso wyrób z jajkiem i startym serem. Dołóż cukinię z dymką, resztę posiekanych ziół oraz bułkę tartą. Dodaj sól i pieprz do smaku, wyrób masę. Uformuj z niej 8 płaskich kotlecików. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Włóż kotlety i smaż z dwóch stron po 5 minut.

**Czas przygotowania:** 35 minut
**Porcje:** 4
**Stopień trudności:** średni

## Wołowina z zielonym sosem

**SKŁADNIKI:** ● **1 i 1/2 kg ligawy wołowej** ● **1 pęczek włoszczyzny** ● **2 gałązki rozmarynu** ● **3 jajka** ● **200 g mieszanki ziół (natka, szczypiorek, koperek)** ● **400 g śmietany 22%** ● **1 łyżeczka musztardy** ● **2 listki laurowe** ● **2 goździki** ● **3 jagody jałowca** ● **1 łyżeczka ziaren pieprzu** ● **sól** ● **sok z cytryny** ● **mielony pieprz**

**PRZYGOTOWANIE:**

**1.** Włoszczyznę oczyść, pokrój. Mięso zalej 2-3 l wody, zagotuj. Usuń zbierającą się na powierzchni pianę. Dodaj włoszczyznę, rozmaryn, łyżkę soli i pozostałe przyprawy. Przykryj i gotuj 2 i 1/2-3 godziny.

**2.** Jajka ugotuj na twardo, obierz i pokrój w kosteczkę. Pozostałe zioła opłucz, posiekaj. Śmietanę zmiksuj ze 100 g ziół i musztardą. Wmieszaj resztę ziół i jajka. Sos przypraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Mięso wyjmij, pokrój w plastry. Podaj z sosem.

**Czas przygotowania:** 200 minut
**Porcje:** 8
**Stopień trudności:** średni



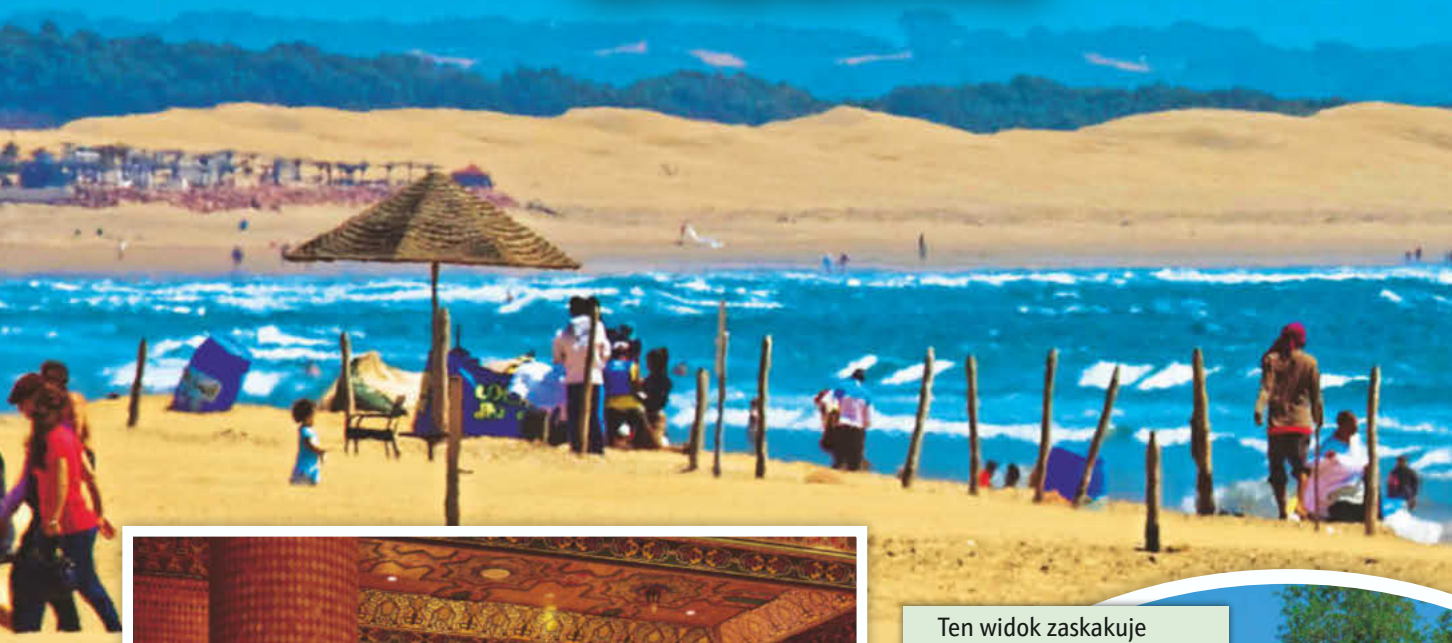


eprasa.pl 3b0175170c

MAROKO

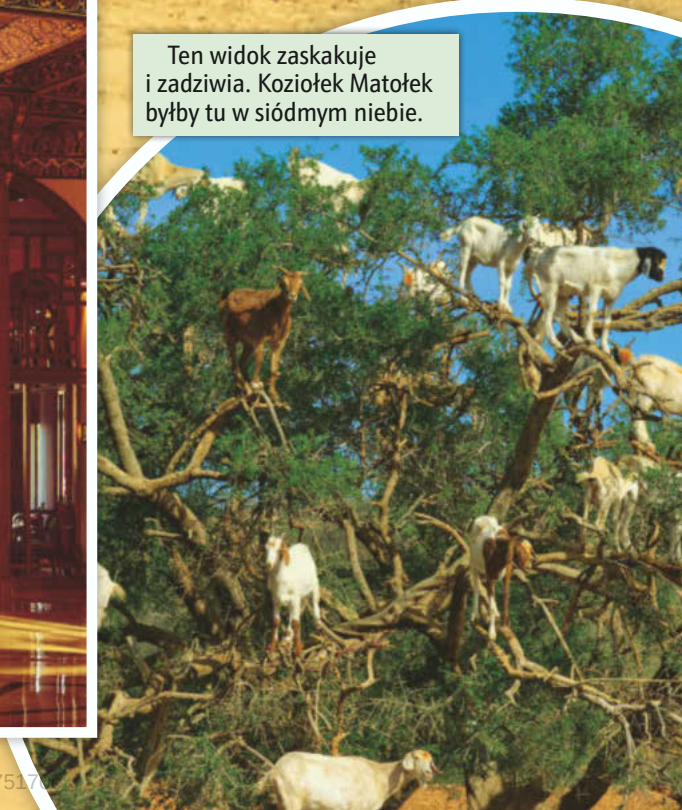
# Pustynia, ocean i pracowite kozy

**Agadir na atlantyckim wybrzeżu tego afrykańskiego kraju jest jak sekretne drzwi do Sezamu. Wystarczy pomyśleć zaklęcie i otworzą się, ukazując wspaniałe skarby.**





To nie pałac sułtana, ale hall eleganckiego hotelu. Marian, tu jest tak bardziej luksusowo...



Ten widok zaskakuje i zadziwia. Koziołek Matołek byłby tu w siódmym niebie.



eprasa.pl 3b0175170

Piaszczysta plaża, powietrze faluje, rozmazując kontury. Jest cudownie nierealnie. I ten szum oceanu. Oto relaks idealny.

Kiedy pierwszy raz zobaczymy tę plażę szeroką jak pas startowy lotniska i długą tak, że jej końca nie widać, pokochamy to miejsce od razu. Delikatne jak na ocean fale subtelnie masują nam stopy.

Temperatura powietrza nigdy nie spada poniżej 20 st., ale też nigdy nie rośnie ponad 26-27. Jak na Afrykę – jest wręcz komfortowo. Tylko woda w Atlantyku nie za ciepła. Chłodzi ją ten sam prąd, który obmywa Wyspy Kanaryjskie.

## Przygody z odrobiną luksusu

Wzdłuż oceanu i promenady stoją bardzo dobre hotele (poza wyjątkami, bo te naj schowały się głębiej, w baśniowych ogrodach). Ale po co spacerować promenadą, skoro obok jest ta imponująca plaża?

Idealna do porannego biegania i do wieczornych przechadzek. Tych najbardziej romantycznych, z magicznym zachodem słońca. Zaczyna się przy marinie, niemal u stóp wzgórza, na którym z każdego miejsca nad oceanem widać ogromny napis: Allah, Al-Watan, Al-Malik, co oznacza: Bóg, Ojczyzna, Król.

## Miasto po przejściach

Na szczycie tego wzgórza znajdują się ruiny zamku. To jedyny zabytek miasta, jaki pozostał po najbardziej tragicznym zdarzeniu, trzęsieniu ziemi w 1960 roku. Nie ostało się nic po kolonialnych zabytkach Portugalczyków i Francuzów.

Medynę czyli starówkę, zaczęto odbudowywać 30 lat po tragedii. A kasba, czyli twierdza na górze, jest tylko punktem widokowym.

Duże wrażenie robi port. Stoją w nim stare, barwne statki rybackie. Panuje niezwykły chaos. Zwłaszcza, kiedy kutry przypływają z połowów. W powietrzu fruwają skrzynie z rybami. Trudno nadążyć, ale podglądanie tego jest przeżyciem.

## Co kozy robią dla urody

Jeśli plażowanie, spacery i życie portowe nas znużą, wybierzmy się na wycieczkę do kóz. Skaczą sobie po drzewach, które wcale nie są pochyłe. Ależ to widok... Kozom zawdzięczamy cuda z arganu, głównie modne kosmetyki.

Nie wchodźmy w szczegóły udziału kóz w tym procesie, bo nie jest estetyczny, ale kosmetyki tu wytwarzane cieszą się wielką sławą.

**PAWEŁ ZAPAŁA**

Wycieczka na wydmy przechodzące w pustynię z odpoczynkiem w takiej oazie jest bardzo przyjemna.

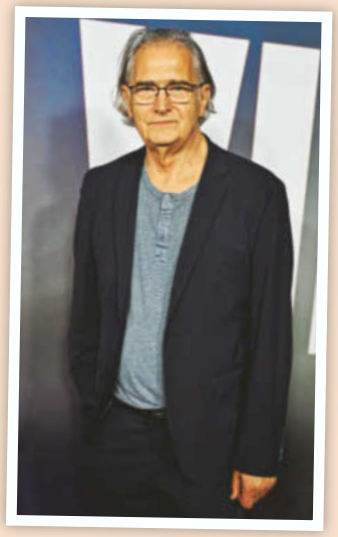
FOT. Paweł Zapała (4)

eprasa.pl 3b0175170c

**7.09.1946 – W CHORZOWIE URODZIŁ SIĘ OLGIERD ŁUKASZEWICZ**

# Aktorstwo z misją

Dla jednych jest Jasiem z „Perły w koronie", dla innych Albercikiem z „Seksmisji", a jeszcze inni podziwiają go za rolę Andrzeja w komediodramacie „Jak pies z kotem". Z pewnością Olgierd Łukaszewicz jest jednym z najwybitniejszych polskich aktorów. Sam nieraz podkreślał, że dla niego aktorstwo to po prostu rodzaj służby. Mówił: „Celem naszej pracy, każdego artysty, jest przecież dawanie poprzez sztukę świadectwa, wpływanie na ludzi, pobudzanie do refleksji, rozwijanie ich intelektualnie, kształtowanie ich postaw".



**5.09.1994 – EMISJA 1. ODC. „MODY NA SUKCES" W TVP**

# Nie zaczęli od początku?!

Polska premiera była wyjątkowa! Widzowie zobaczyli bowiem tak naprawdę nie odcinek 1., tylko 216. Tę decyzję tłumaczono faktem, że... początkowe realia serialowej fabuły zbyt odbiegały od polskiej codzienności. A i tak rodacy namiętnie śledzili losy Forresterów, Loganów i Spencerów.



## W SKRÓCIE

**4.09.1979** – premiera filmu „Panny z Wilka" w reżyserii Andrzeja Wajdy

**5.09.1981** – w gdańskiej hali „Olivia" rozpoczął się I Krajowy Zjazd Delegatów NSZZ „Solidarność".

**6.09.1937** – urodził się Jerzy Bińczycki.

**7.09.1952** – urodziła się Iwona Bielska.

**8.09.1946** – urodził się Krzysztof Krawczyk.

**9.09.1962** – na MFF w Wenecji „Nóż w wodzie" w reżyserii Romana Polańskiego otrzymał nagrodę Międzynarodowej Federacji Krytyków Filmowych FIPRESCI.

**10.09.1972** – na igrzyskach olimpijskich w Monachium piłkarska reprezentacja Polski, pokonując w finale Węgry 2:1, zdobyła złoty medal.

# HOROSKOP

Od 4 do 10 września 2026



### Baran 21.3 – 20.4

**MIŁOŚĆ** Próbuj mówić jasno, czego oczekujesz. Daj drugiej stronie czas na odpowiedź. **PRACA** Początek roku szkolnego przyniesie dużo zadań i szybkie terminy. Działaj priorytetami. **ZDROWIE** Postaw na interwały lub szybki marsz. Jedz pożywne, białkowe śniadania.



### Byk 21.4 – 21.5

**MIŁOŚĆ** Wspólne gotowanie poprawi nastrój. Możliwy powrót do niedokończonej rozmowy. **PRACA** Porządkowanie dokumentów przyniesie efekty. Ktoś może liczyć na Twoją skrupulatność. **ZDROWIE** Wybierz pilates albo spacer po kolacji, aby zwiększyć komfort ciała.



### Bliźnięta 22.5 – 21.6

**MIŁOŚĆ** Odezwij się do osób, które mają na Ciebie pozytywny wpływ. Uważaj jednak na niedopowiedzenia. **PRACA** Bliźniętom dobrze pójdą prezentacje i ustalenia z zespołem. **ZDROWIE** Rozważ podcast, kurs językowy lub klub książki. Pozwól sobie na chwilę ciszy.



### Rak 22.6 – 22.7

**MIŁOŚĆ** Dyskutuj na temat granic i tego, czego Ci brakuje. Kolacja tylko we dwoje wzmocni więź. **PRACA** Wiele wiadomości i spraw naraz wymaga odpowiedniej selekcji informacji. **ZDROWIE** Emocje mogą odbijać się na apetycie. Wprowadź regularne posiłki.



### Lew 23.7 – 23.8

**MIŁOŚĆ** Masz wielką chęć błyszczeć i przyciągać uwagę, ale nie ignoruj potrzeb ukochanego. **PRACA** Przygotuj portfolio najlepszych projektów. Poproś szefa o rozmowę o awansie. **ZDROWIE** Taniec idealnie zastąpi trening. Dodaj sobie energii odważnym detalem.



### Panna 24.8 – 23.9

**MIŁOŚĆ** Nie oceniaj się zbyt surowo. Okaż łagodność również swoim najbliższym. **PRACA** Stwórz listę zadań. Dokładność i cierpliwość Panien pozwoli wyłapać ważny błąd. **ZDROWIE** Skóra polubi regularną pielęgnację. Pilnuj równowagi między wysiłkiem a regeneracją.



### Waga 24.9 – 23.10

**MIŁOŚĆ** W relacjach możesz chcieć wszystko uporządkować, ale nie każdy lubi instrukcje. **PRACA** To czas na planowanie, harmonogramy i dopracowanie szczegółów. Ktoś doceni Twoją rzetelność. **ZDROWIE** Kontakt z naturą pomoże się zresetować po intensywnych dniach.



### Skorpion 24.10 – 23.11

**MIŁOŚĆ** Warto oczyścić atmosferę z dawnych urazów. Zorganizuj wyjście na miasto. **PRACA** Nie wdawaj się w konflikty, trzymaj się celu. Możesz mediować między różnymi oczekiwaniami w grupie. **ZDROWIE** Krótkie przerwy poprawią wydajność bardziej niż kawa.



### Strzelec 24.11 – 22.12

**MIŁOŚĆ** Bądź szczera, ale delikatna. Przyjaźń zyska na otwartej wymianie myśli. **PRACA** Sprawnie uporasz się z pracą zespołową. Zapisuj inspiracje, aby nie umknęły w codziennej gonitwie. **ZDROWIE** Rozciągaj biodra po długim siedzeniu. Odpuść nadmiar obowiązków.



### Koziorożec 23.12 – 20.1

**MIŁOŚĆ** Rodzina i przyjaciele docenią Twoją obecność. Czuły gest przełamie dystans. **PRACA** Masz szansę umocnić pozycję w firmie. Pilnuj terminów i nie odkładaj trudnych decyzji. **ZDROWIE** Lekka aktywność poprawi sen i koncentrację. Rozładuje również stres.



### Wodnik 21.1 – 19.2

**MIŁOŚĆ** Wrzesień będzie sprzyjał dojrzałym deklaracjom. Możesz chcieć więcej stabilności. **PRACA** Przed Wodnikami dużo okazji do nauki i rozwoju poprzez szkolenia i ciekawe projekty. **ZDROWIE** Układ nerwowy może być przeciążony od bodźców. Ogranicz multitasking.



### Ryby 20.2 – 20.3

**MIŁOŚĆ** Nie domyślaj się wszystkiego. Zapytaj wprost o potrzeby partnera. **PRACA** Najlepiej pójdą Ci teraz zadania twórcze i praca z ludźmi. Dziel duże cele na małe kroki. **ZDROWIE** Wyprawa nad wodę naładuje baterie. Zadbaj o pełnowartościową i lekką dietę.

Fot.: AKPA

**Telefony głównych stacji telewizyjnych:** TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

**Adres redakcji:**
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

**Redaktor naczelna:** Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

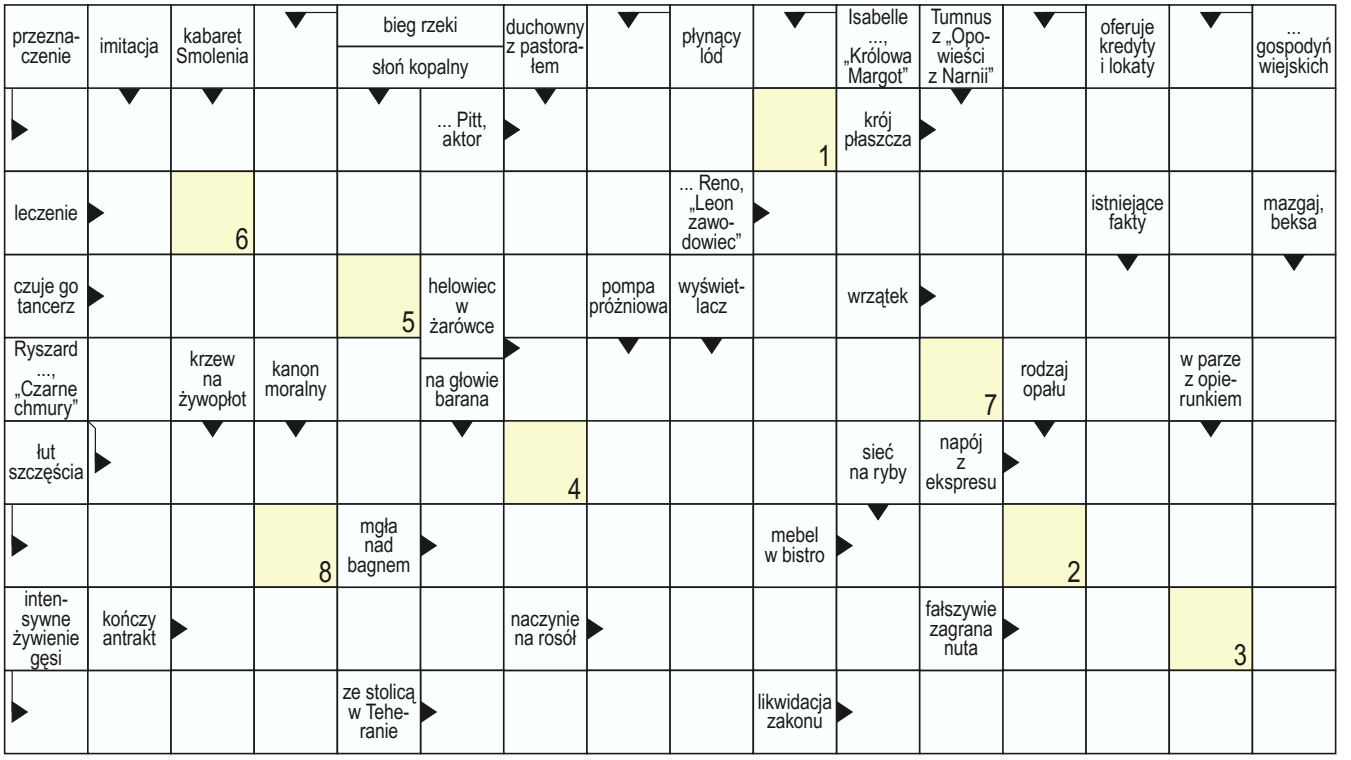


Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

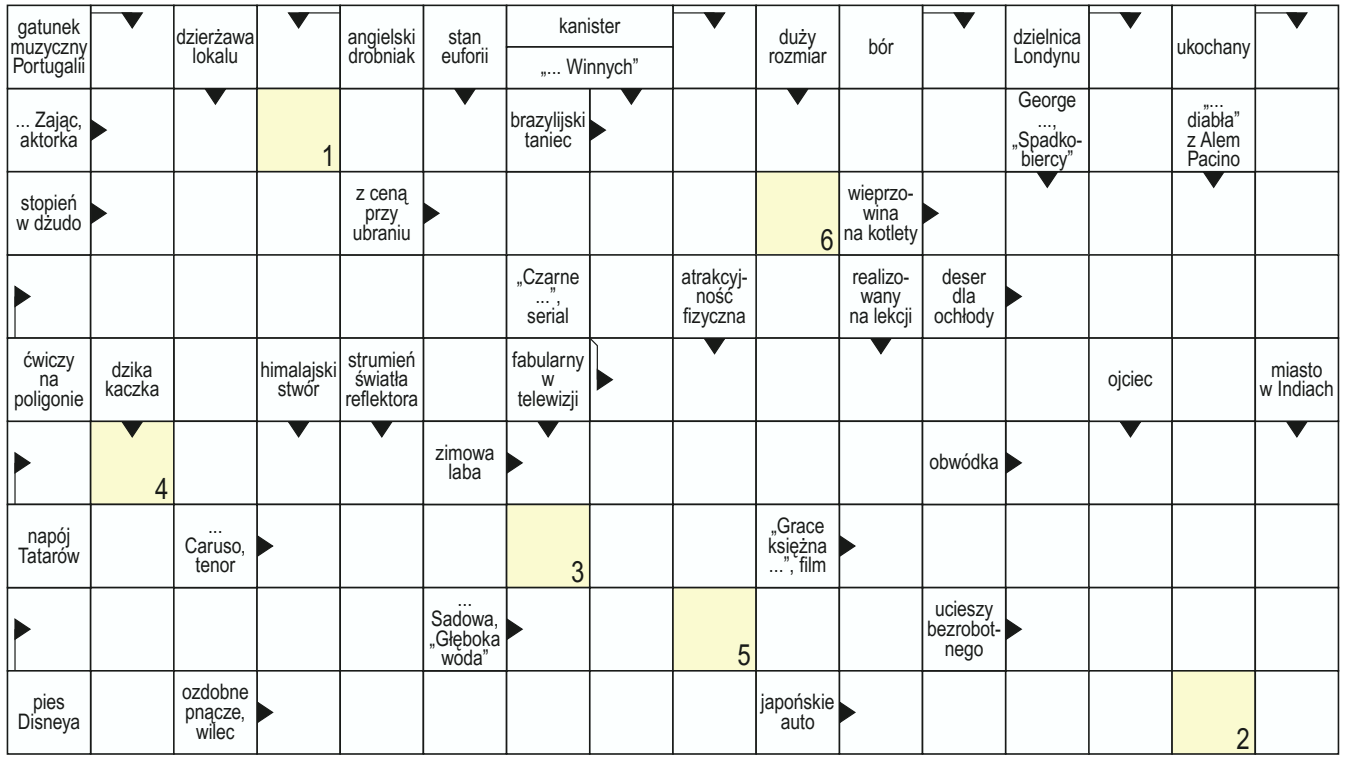
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:

eprasa.pl 5093.7.317.0




**Wpisz rozwiązanie**



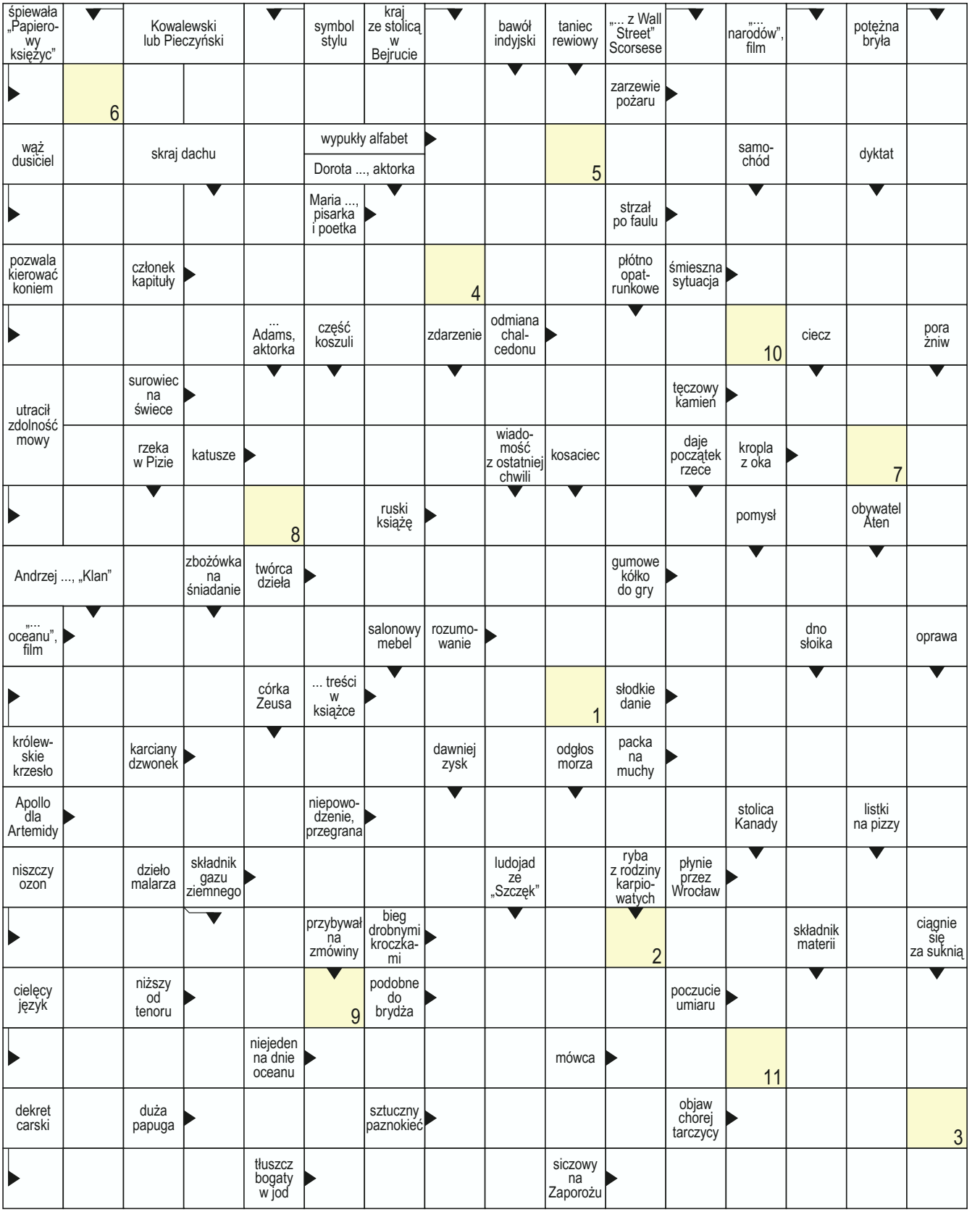

**Wpisz rozwiązanie**

# CHWILA NA RELAKS



eprasa.pl 3b0175170c

# krzyżówka




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

**Wpisz rozwiązanie**

**CHWILA NA RELAKS**



eprasa.pl 3b0175170c




# Miałeś kredyty w banku lub w SKOK-u?

## Wciąż możesz odzyskać nawet KILKA TYSIĘCY!

**O zwrotach prowizji, które przysługują klientom za spłacone kredyty, rozmawiamy z Magdaleną Marzec z AJ Finanse**

**Już wielokrotnie pisaliśmy o tym, że można odzyskać pieniądze za spłacone kredyty. Przypomnijmy raz jeszcze: kto może się o taki zwrot ubiegać?**

W zasadzie każdy, kto miał kredyt gotówkowy lub konsolidacyjny – niezależnie od tego, w jakim banku czy SKOK-u. Jeśli kredyt został już spłacony, to jest duża szansa na odzyskanie prowizji. Co ważne, nawet jeśli kredyt był zawarty 10 czy 15 lat temu!

**A co trzeba zrobić, żeby sprawdzić, czy należy nam się zwrot?**

Wystarczy zgłosić się do nas – wszystko sprawdzimy **bezpłatnie i bez żadnych zobowiązań**. Co istotne, nie trzeba mieć już umów kredytowych ani żadnych dokumentów. Na podstawie danych z rejestrów bankowych przygotowujemy czytelną listę kredytów, za które można odzyskać pieniądze.

**O jakich kwotach mówimy?**

Średni zwrot to **ponad 2300 zł**, ale bywają osoby, które odzyskują nawet **kilkanaście czy kilkadziesiąt tysięcy złotych**. To konkretne pieniądze, które mogą wrócić do kieszeni – wystarczy sprawdzić.

Dodam, że w ciągu ostatnich kilku lat **pomogliśmy już ponad 5000 klientów w całej Polsce**, skutecznie odzyskując należne im środki z banków i SKOK-ów. To dla nas najlepsze potwierdzenie, że warto działać.

**Czy taką sprawę można załatwić na odległość?**

Oczywiście – wszystko można załatwić **bez wychodzenia z domu**. Wystarczy jeden telefon. Całą korespondencję prowadzimy pocztą, pomagamy w wypełnieniu dokumentów i prowadzimy sprawę od początku do końca. **Nie trzeba chodzić po sądach**, wszystko odbywa się na drodze reklamacyjnej.

**Czy takie prawo do zwrotu może się przedawnić?**

Niestety **tak**. W wielu przypadkach zostało już tylko kilka miesięcy, a czasem nawet tygodni. Dlatego **lepiej nie czekać** – bo jeśli sprawa się przedawni, pieniądze przepadną na zawsze.

**A czy są tu jakieś ukryte koszty lub ryzyko?**

**Nie ma żadnego ryzyka**. Sprawdzenie jest darmowe, nie pobieramy żadnych opłat z góry. Naszym wynagrodzeniem jest udział procentowy od realnie odzyskanych pieniędzy. Jeśli nie uda się nic odzyskać – klient nic nie płaci.

**JAK WYGLĄDA CAŁY PROCES W AJ FINANSE?**

**DZWONISZ lub WYSYŁASZ ZGŁOSZENIE,**
weryfikacja jest darmowa.

**SPRAWDZAMY,**
które kredyty kwalifikują się do zwrotu.

**ODZYSKUJEMY PIENIĄDZE**
z banku, szybko i bez sądów.

**WYPŁACAMY**
odzyskane pieniądze klientowi.

**AJ FINANSE Łódź**
**ul. Sienkiewicza 82-84**

☎ 577 799 920 ☎ 577 755 580
☎ 42 688 92 01

Więcej informacji znajdą Państwo również na stronie:

**www.uzyskajzwrot.pl**



**Sprawdzenie jest BEZPŁATNE i nie potrzebujemy do tego umów kredytowych**

**Magdalena Marzec z AJ Finanse**

☎ 577 799 920

eprasa.pl 3b0175170c

Rekordowo wysoka cena złota

Najwyższa w historii cena złota marzec 2026

**4553** EUR za uncję

Od narodzin do śmierci:

# Historia pierwszego polskiego króla uwieczniona w złocie

**Medale 1/1000 oz**
**24-KARATOWE ZŁOTO**



**Za jedyne 5 rat**
**po 299 zł**
**lub za jednorazową kwotę 1495 zł**
(zamiast 2095 zł*), najniższa cena w ciągu 30 dni przed wprowadzeniem obniżki – 1495 zł
**BEZPŁATNA WYSYŁKA!**



Niepowtarzalne oznakowanie gwarantujące jakość

Rewers każdego z 6 medali jest taki sam (średnica ok. 20 mm)

* Cena regularna pojedynczego medalu: 349,16 zł



Medale są opakowane w specjalne kapsle, których zadaniem jest ochrona i efektowna prezentacja Twoich złotych skarbów.

**„Wyjątkowa prezentacja niezwykłych numizmatów"**

- **Najwyższa jakość mennicza – stempel lustrzany**
- **Emisja ograniczona do 5000 zestawów**
- **Kolekcja dostępna wyłącznie w Mennica-Numizmaty**



Elegancka kasetka na numizmaty, Certyfikat własności oraz Certyfikat autentyczności do Twojej kolekcji GRATIS!

**BEZPŁATNIE!**
**Dla Ciebie w prezencie:**

Zestaw prezentów dla mężczyzny:
- Portfel
- Męski zegarek na rękę Philippe Rêveur
- Długopis z detalami w kolorze złota



Mennica – Numizmaty, marka Eldora World AG. Administratorem danych osobowych i stroną umowy jest: Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

## Zamów teraz, a oszczędzisz aż 600 zł!

*Odetnij wzdłuż przerywanej linii*

☑ **TAK!** Chcę otrzymać pełną kolekcję 6 medali 1/1000 oz z czystego złota „1000. rocznica koronacji" **(nr art. 904-240-7) – WYSYŁKA GRATIS.** Wybieram płatność *(proszę zaznaczyć)*:

❑ w 5 comiesięcznych nieoprocentowanych ratach po 299 zł *lub*
❑ jednorazową 1495 zł (zamiast 2095 zł).

Najniższa cena w ciągu ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem obniżki: 1495 zł.

**Mam prawo do zwrotu kolekcji w ciągu 60 dni i nawet wtedy mogę zatrzymać otrzymane prezenty!**
*Jeśli nie wybierzesz sposobu płatności, zakładamy, że chcesz zapłacić jednorazowo całą kwotę.* Płatność przy odbiorze przesyłki (za pobraniem). Średni czas realizacji zamówienia to 7-10 dni. Firma kurierska poinformuje Cię SMS-em o dokładnym terminie dostawy i kwocie do zapłaty gotówką u kuriera.

Obowiązują *Ogólne warunki handlowe* Mennica-Numizmaty dostępne na stronie www.mennica-numizmaty.pl lub (na żądanie) na piśmie. Stroną umowy jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Administratorem Twoich danych osobowych jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria. Twoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres) przetwarzane są w celu wysłania materiałów promocyjnych dotyczących monet i medali (art. 6 ust. 1 lit. f) Rozporządzenie PE i Rady (UE) 2016/679z 27.04.2016 r. ). Jeżeli nie życzysz sobie ich otrzymywania, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (Mennica-Numizmaty, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek) lub e-mailem (bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych znajdziesz na stronie www.mennica-numizmaty.pl/prywatnosc

**Zamów szybko i wygodnie przez telefon:**
**22 211 65 99**
Zadzwoń do nas już teraz, a otrzymasz dodatkowy PREZENT!
(Biuro Obsługi Klienta czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-17:00 oraz w sobotę w godzinach 9:00-15:00).
Stawka za połączenie z numerem stacjonarnym zgodna z taryfą operatora.

Mój adres: ❑ Pani ❑ Pan

**567A - 09**

Imię i nazwisko

Ulica, numer domu i mieszkania

Kod pocztowy | Miejscowość

Nr telefonu *(wymagany)*

E-mail

❑ Chcę otrzymywać drogą elektroniczną i telefoniczną informacje o promocjach i rabatach dotyczących produktów własnych Eldora World AG. Wiem, że mogę wycofać moją zgodę w dowolnym momencie, wystarczy że wyślę informację na adres: MENNICA-NUMIZMATY, Biuro Obsługi Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek.

Data ✔ Podpis

MENNICA NUMIZMATY

**Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres:** Mennica-Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek • bok@mennica-numizmaty.pl