

NETFLIX

Disney+

CANAL+

prime video

HBO
max

28.08-3.09.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Tele

Nr indeksu 37836A

Nr 35
24 sierpnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VATaż **100** stron
Program 98 stacji TVW STARYM
KINIE:„ADA! TO NIE
WYPADA!”
MA JUŻ 90 LAT!

PODRÓŻE:

• Dobry kierunek
na ostatni weekend
wakacji? Suwałki!NOWOŚĆ
W TVNADAM WORONOWICZ
CEZARY SIKORA

TASKMASTER

PROWADZĄCY ROZDAJE PUNKTY WEDŁUG
WŁASNYCH ZASAD, A UCZESTNICY ZROBIĄ
WSZYSTKO, BY JE ZDOBYĆ – OD AKROBACJI
NA TACZCE PO IGRANIE Z OGNIEM!

NOWY SERIAL

GLINIARZE.
ŚLĄSK

NOWA EDYCJA

THE FLOOR
VIP CHALLENGE

NOWY SEZON

SZPITAL
ŚW. ANNYKONIEC
PRZERWY!
CZAS NA EMOCJE!

NOWY SERIAL

ZDRADA

NOWA EDYCJA

MILIONERZY

NOWA EDYCJA

TOP MODEL

TASKMASTER

tvn

KUCHNIA OWOCE, KREMOWY TWARÓG I DUŻO PRZYJEMNOŚCI

ISSN 1230-7912
35
9 771230 791600Numer
w sprzedaży
do 30.08.2026

REKLAMA

Nowe wydanie

specjalne!



- **Niestrawność** – profilaktyka, terapie, naturalna apteczka
- **Kłopoty z trawieniem** – najważniejsze fakty, sprawdzone porady
- **Najczęstsze choroby** – objawy, badania, sposoby leczenia i zdrowa dieta

**Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy,
urzędach pocztowych oraz na czytelnia.pl**

MICHAŁ SZPAK

W duecie z legendą

Michał Szpak nagrał utwór do filmu „Violetta Villas”, piosenkę „Do ciebie, mamo”, w niezwyklej duecie – z archiwalnym głosem polskiej divy. Piosenkarz nie kryje radości i zaznacza, że właśnie spełniło się jego największe marzenie! – Dla mnie Violetta zawsze była artystką idealną, kompletną, inspiracją i legen-

dą. Czuję się zaszczycony, że mogę być częścią tego projektu – podkreśla. Premiera utworu planowana jest na koniec września, natomiast film „Violetta Villas” w reżyserii Karoliny Bielawskiej zostanie najpierw pokazany na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, a do kin trafi 27 listopada. **PM**



KOBIETA NA KRAŃCU ŚWIATA

Na nieznanym lądzie



Nowy sezon

Każdego roku, z każdą nową wyprawą Martyna Wojciechowska przekracza swoje granice i dociera tam, gdzie jeszcze jej nie było. Jednak dopiero po 10

latach starań i planów udało jej się zrealizować odcinek w Republice Konga! Po długich przygotowaniach spotkała się także z uciekinierami z Korei Północnej, jednego z najbardziej odizolowanych krajów świata. W tym sezonie odwiedziła także Nową Zelandię, przemierzyła bezkresne tereny pustyni Gobi w Mongolii, a także odkryła zupełnie inne oblicze Indii – Sundarbany, czyli królestwo tygrysa bengalskiego. Premiera w niedzielę 30.08 o godz. 11.30 w TVN. **PM**



Nowy sezon

Czy śledczy wraz z zespołem poradzą sobie z tym, co dzieje się w ich miasteczku?

okładka fot.: TVN/Adam Plucinski, TVN (3), POLSAT (3), Narodowe Archiwum Cyfrowe

o tym się mówi

Nowa edycja



Mocna ekipa czeka na mocnych zawodników.

Klaudia El Dursi pozna teraz program od drugiej strony.

TOP MODEL

Pod okiem Klaudii

Jubileuszowa, 15. edycja show przynosi wiele zmian. Po raz pierwszy jako prowadząca zadebiutuje była uczestniczka programu, Klaudia El Dursi. Do grona jurorów dołączy Ewelina Gralak – znana stylistka i dyrektorka kreatywna. Miejsce Michała Piróga jako Social Buddy zajmie Miłosz Kulesza, który będzie pomagał uczestni-

kom w budowaniu wizerunku w mediach społecznościowych. Oprócz osób wybranych w castingu przez jurorów pojawi się 10 osób, które wybiorą Klaudia i Miłosz z nadesłanych zgłoszeń. A widzowie zdecydują, kto z nich otrzyma miejsce wśród uczestników 15. sezonu. Start programu już 2 września o godz. 21.30 w TVN. **EGP**

UROCZYSKO

Podstępna gra

Jednym z najciekawszych wątków szóstego sezonu (PO, 31.08, godz. 20.05, TV 4) będzie kontynuacja historii Przypadku, w którego wciela się Jan Wierczkowski. Charyzmatyczny pisarz kryminałów coraz śmielej zaznacza swą obecność w społecznym życiu Uroczyska. Jakby tego było mało, podejmuje niebezpieczną grę z ko-

misarzem Filipem Ziomeckim (Antoni Królikowski). Ciekawe, kto wyjdzie z niej zwycięsko? Tymczasem miasteczkiem wstrząśnie prawdziwa tragedia. Przebrany za skrzata człowiek, biorący udział w żywej reklamie baru, brutalnie zabija młodą kobietę. Policja podejrzewa, że napastnik jest chory psychicznie. **HM**

fot. AKPA (3), TVN, TV 4



- Gdybym tylko mógł, grałbym Dina Djarina do końca życia – zapewnia Pedro Pascal.



Podczas jednej z misji w ręce Mando dostaje się małego Grogu. Najemnik postanawia się nim zaopiekować...

THE MANDALORIAN

Łowca i jego pomagier

Co łączy bezwzględного najemnika Mando z uroczym, zielonym kosmitą Grogu? Dobra zabawa i więź, która wzruszy każdego! Już od 30 sierpnia o godz. 20.00 w FX będziemy mogli obejrzeć kultowy wśród fanów „Gwiezdnych wojen” serial o tej dwójce – „The Mandalorian”, do tej pory dostępny tylko na

platformie streamingowej Disney+. To nie lada gratka dla widzów, zwłaszcza że w tym roku w kinach zadebiutował film z Dinem Djarinem (Mando) i Grogu na pierwszym planie! Pedro Pascal, tytułowy bohater serialu, przyznaje, że to jego ulubiona rola, chociaż jego twarz zobaczymy tylko kilka razy... **PM**

JAN FRYCZ (1954-2026)

Panie Janie, dziękujemy!

Zapamiętamy go jako przystojnego 24-latkę uwodzącego młodą Joannę Pacułę w „Zielonej miłości” (1978), jako zmęczonego życiem mecenasa z „Bezmiaru sprawiedliwości” (2006), niewiernego męża Danuty Stenki w „Nigdy w życiu!” (2014) czy wreszcie przerażającego psychopatę Daria ze „Ślepnąc od świateł” (2018). W każdej z ról (a było ich w całej jego karierze ponad 200) był doskonały, jedyny w swoim rodzaju. Nie zwalniał tempa, choć od dłuższego czasu ciężko chorował. Właśnie miał rozpocząć zdjęcia do kontynuacji wspomnianego



„Nigdy w życiu!”. Nie zdążył. Odszedł 15 sierpnia w swoim domu w otoczeniu rodziny. Miał 72 lata. **EGP**

POLICJANTKI I POLICJANCI 25

Będzie ślub!

Nowe odcinki przeboju Czwórki (od PO, 31.08, godz. 19.00, TV 4) przyniosą pełne emocji policyjne akcje – związane m.in. z ucieczką ciężarnej więźniarki konwojowanej na badania, porwaniem małej Antosi czy podejrzanym napadem. Nie zabraknie zmian w życiu prywatnym bohaterów. Mikołaj (Mariusz Węglowski) i Ola

(Magda Malcharek) staną na ślubnym kobiercu! Niedługo potem poznamy prawdę o losach komisarza Szulca (Paweł Palcat) i komendanta Kostury (Krzysztof Zych). Przekonamy się też, czy rodzina Korwickich ponownie się połączy. Zapowiada się sezon przełomowych wydarzeń, które na zawsze odmienią życie bohaterów. **HM**



Nowy sezon

SPRAWIEDLIWI...

Idą za tropem

Bohaterowie „Sprawiedliwych. Trójmiasto” wracają do służby z bagażem osobistych tragedii i trudnych doświadczeń (PO, 31.08, godz. 21.40, TV 4). Na ich drodze pojawiają się nowi, niebezpieczni przeciwnicy. Wiemy już, że drogi Maksyma (Kamil Szklany) i Siwego (Grzegorz Wojdon) ponownie się przetną... Z kolei do obsady „Sprawiedliwych – Wydział Kryminalny” (PO, 31.08, godz. 20.40, TV 4) niebawem dołączy znany m.in. z „Pierwszej miłości”, Jakub Zdrójkowski i zagra jednego ze stróżów prawa. Postara się pomóc rozwiązać jedną z najbardziej niepokojących spraw w historii serialu. **HM**



Nowa edycja

MILIONERZY

Kto wygra milion?

Kultowy teleturniej wraca na antenę Polsatu z trzecim sezonem. Hubert Urbański zada wiele trudnych pytań, a widzowie przekonają się, że oprócz wiedzy liczą się oparcie, intuicja i odrobina szczęścia. Dotychczas milion wygrały w Polsce dwie osoby. W grze wzięło udział 172 uczestników, którzy odpowiedzieli na 1256 pytań. Ulubionym kołem ratunkowym było pytanie do publiczności, po które sięgano aż 127 razy. Łączna suma wygranych wyniosła zaś 9 633 000 zł. Czy powiększy się o kolejny milion? Miłośników programu czeka aż 56 odcinków, emitowanych od poniedziałku do czwartku. Start sezonu już w poniedziałek 31 sierpnia o godz. 19.55. **MAM**



Nowy sezon

TAJEMNICZY ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO:

mit, fakty i aktualne odkrycia



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

Mit 1: Jelito drażliwe to choroba XXI wieku

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

Mit 2: Jelito drażliwe — wszystko to tylko wyobraźnia?

Choć jelita i psychika są ze sobą ściśle powiązane, zespół jelita drażliwego nie jest wytworem wyobraźni. Nawracające objawy wynikają z rzeczywistych, chorobowych zmian zachodzących w

organizmie. Same dolegliwości mogą nie wydawać się dramatyczne osobom postronnym, jednak znacząco obniżają jakość życia pacjentów — zwłaszcza gdy pojawiają się regularnie i w najmniej odpowiednich momentach.

Mit 3: Przyczyna zespołu jelita drażliwego jest nieznana

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

Co naprawdę może pomóc osobom z zespołem jelita drażliwego?

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

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

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

Aby sprawdzić tę hipotezę, przeprowadzili dwa badania o najwyższym standardzie metodologicznym, w których oceniali skuteczność szczepu B. bifidum MIMBb75 zarówno w formie żywej, jak i inaktywowanej cieplnie. Wyniki były imponujące: w obu

badaniach jednoznacznie potwierdzono skuteczność szczepu w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.^{2,3}

Od pomysłu do produktu

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

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

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie⁵



(GTIN 4260344399437)

SYNformulas GmbH

Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy

Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

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

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

Najbardziej interesują ją nieoczywiste, pełne sprzeczności postaci. – To właśnie one są najciekawsze – mówi aktorka.

IWONA BIELSKA

Koniec tajemnic

Wybitna aktorka teatralna i filmowa. W serialu na motywach powieści Izabeli Kuni wciela się w Alę, matkę tytułowej bohaterki. W nowym sezonie – „Klara. Rewolucja” – jej dotychczasowy spokój zostanie zakłócony. Wszystko za sprawą Władysława (Joachim Lamża), który po latach nieobecności znów pojawi się w jej życiu.

KLARA. REWOLUCJA
HBO MAX

Wiem, że siatkówka od lat jest Pani pasją. Finału Ligi Narodów z udziałem Polaków chyba nie mogła Pani przegapić?

A właśnie, że go nie oglądałam! I bardzo żałuję.

Ale takie mecze kosztują mnie zbyt wiele nerwów.

W dodatku skończyło się wynikiem 3:2, chyba bym tego nie wytrzymała.

Najważniejsze jednak, że Polacy wygrali.

Skoro już mówimy o pasjach: co najbardziej pochłania Alę, którą gra Pani w „Klarze”?

Przede wszystkim dokuczanie córce i nieustanne sprowadzanie jej na „właściwą drogę” (śmiech). Oczywiście właściwą głównie w mniemaniu matki. Ala czasem ma sporo racji, choć może się jawić jako postać negatywna. Ja jednak uważam, że jest do obrony. Wiele w życiu przeszła, przez lata nosiła w sobie tajemnicę i dopiero teraz się od niej uwalnia. Może nadszedł czas, żeby znalazła sobie jakąś prawdziwą pasję?

Mówiła Pani kiedyś, że dojrzałe aktorki często grają toksyczne matki, ciotki czy babcie. Ala wpisuje się w ten schemat, ale nie do końca.

Właśnie takie bohaterki są najciekawsze. Mają wyraziste cechy charakteru i swoje racje, więc można zbudować z nich pełnokrwistą postać. Mama Klary jest pod tym

W KILKU SŁOWACH

Ur. 7 IX 1952 r. w Łodzi.

W młodości wyczynowo trenowała też polonistykę. Ukończyła krakowską PWST. Widzowie znają ją z filmów „Próba ognia i wody”, „Ćma”, „Grzechy dzieciństwa”, „Okno”, „Wilczyca” i „Wesele” oraz seriali „Niania”, „Hela w opałach”, „Magda M.”, „Przepis na życie” i „Stulecie Winnych”. Jej mężem jest Mikołaj Grabowski, z którym ma syna Michała. Mieszkają w Rudnie, nieopodal ruin zamku Tenczyn.

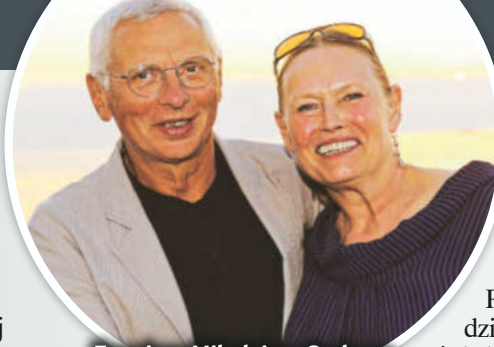
względem wdzięcznym materiałem, bo została niebawem napisana. Zawsze ciekawiej mierzyć się z kimś niejednoznacznym niż z osobą, która od pierwszej do ostatniej sceny jest nieskazitelna. A tutaj dodatkowo wszystko zagrało: dobry scenariusz i świetna atmosfera na planie. W tym serialu w ogóle czuć dużą swobodę, także w pracy aktora.

W drugim sezonie do obsady dołącza Joachim Lamża.

Tak, pojawia się nawet pewnie romantyczne wizje. Pamiętam, jak jeździliśmy samochodem wzdłuż wybrzeża Toskanii. Oczywiście w rzeczywistości nie byliśmy w Toskanii, tylko oglądaliśmy drogę na ekranie. Mamy trochę wspólnych scen i bardzo przyjemnie nam się razem pracowało.

Ala potrafi być apodyktyczna i nieznosna, a mimo to trudno ją jednoznacznie potępić.

Ciekawe jest to, że postacie z pozoru negatywne potrafią budzić sympatię. W młodości widziałam spektakl Teatru Telewizji „Tolerancja” z Bohdaną Majdą. Grała prostą kobietę jadącą pociągiem, obserwowaną przez inteligenta, który początkowo uważał się za kogoś lepszego. Podczas podróży zaczynają rozmawiać i nagle okazuje się, że ta kobieta jest niezwykle ciekawą osobą, a pasażer, który ją lekceważył, staje się głodny jej opowieści. Zapamiętałam płynącą



Z mężem Mikołajem Grabowskim, aktorem i reżyserem teatralnym.

z tego naukę: ktoś, kogo pochopnie ocenimy, może okazać się innym człowiekiem, niż początkowo sądziliśmy. Podobnie jest z Alą. Ona niesie ze sobą pewien bagaż doświadczeń, który w jakiejś mierze tłumaczy jej wieczne narzekanie. Teraz uwolniła się od tajemnicy, z którą żyła przez lata. Dostała szansę, żeby się zmienić, może nawet stać się kimś lepszym.

Ona ma w sobie coś z Anieli Dulskiej. Czerpała Pani z podobnych wzorców?

Nie, korzystałam z własnej wyobraźni i z tego, co opowiadała mi Iza. Ale Dulska to ciekawy trop. Grałam kiedyś Hankę w „Moralności pani Dulskiej”. To był mój debiut teatralny. Zabawne, że teraz wcielam się w bohaterkę, która pod pewnymi względami może przypominać Dulską. Tyle że Ala ma również momenty, kiedy się wyzwala, przekracza własne granice. A to zatańczy z księdzem, a to przydarzą jej się inne ekscesy... Widać,

że pod surową powierzchwnością drzemie coś więcej.

W serialu nie brakuje zabawnych scen. Czy na planie łatwo było zachować powagę?

Proszę pana, co tam się działo! Zapowiedziałam już, że następnym razem będę prosiła, żeby w umowie zagwarantowano mi, że nie będę miała scen z Adamem Woronowiczem, bo z nim po prostu nie da się grać! Człowiek ma się na niego zdenerwować, nakrzyczeć, a on nagle robi minę i wszystko się sypie.

Z Piotrkim Adamczykiem też trudno było zachować powagę. Wszyscy znamy się od dawna. Wiele

razy razem graliśmy i wiemy, czego możemy się po sobie spodziewać. Ale zdarzały się sytuacje nie do przejścia. A przecież Ala jest bohaterką, która niemal przez cały czas pozostaje śmiertelnie poważna. Muszę więc pilnować jej groźnej miny.

Ciekaw jestem, czy potrafiłaby się zrelaksować. A jak Pani spędza wolne dni?

Lubię wyjeżdżać, ale kiedy jestem w domu, też potrafię dobrze zorganizować sobie czas. Jeżdżę na rowerze, pływam, chodzę z kijkami. Do niedawna bardzo dużo czasu spędzałam z moim psem Niuniem. Niestety umarł ze starości i strasznie mi go brakuje.

Pani bohaterka nie miała szczęścia w miłości, a Pani od

lat jest z Mikołajem Grabowskim. Jaki jest Państwa sposób na udany związek?

Może po prostu się lubimy i nie wchodzimy sobie w drogę. Nie ma już w nas potrzeby zmieniania drugiej osoby i kształtowania jej według własnych wyobrażeń. Dajemy sobie dużo wolności, także w podejmowaniu różnych decyzji, chociaż te najważniejsze podejmujemy wspólnie. I jakoś nam to wychodzi.

Mąż widział Panią w „Klarze”?

Nie miał czasu, ciągle pracuje nad jakimiś scenariuszami. Pewnie trochę się boi, czy dobrze wybrałam rolę. **Chyba niepotrzebnie. Ala ma wady, ale trudno jej nie polubić.**

Może teraz go zachęcę? Powiem: „Masz oglądać i koniec!” (śmiech). Chociaż ja tak nie potrafię. Zawsze się boję, że coś mogłam zrobić lepiej. Nigdy też nie miałam parcia na szkło, nie ciągnęło mnie na eventy ani na ścianki. Niektórzy ludzie już tacy są. Gdybym się do tego zmuszała, robiłabym coś wbrew sobie, a po co? Wolę poczytać książkę, uczyć się hiszpańskiego, dużo się ruszam. Całkiem nieźle mi na tej emeryturze.

Mówi Pani o swoich osiągnięciach z dystansem. Skąd się bierze taka skromność?

Mam wrażenie, że to kwestia wychowania. U mnie w domu powtarzano, że tak naprawdę wystarczy być przyzwoitym. Ta prosta zasada jest w naszych czasach coraz bardziej potrzebna. **Rozmawiał MACIEJ MISIORYN**

„U mnie w domu powtarzano, że wystarczy być przyzwoitym.”



KLARA. REWOLUCJA (2026) Ala musi wyjaśnić Klarze (Izabela Kuna), dlaczego go nie mówiła jej prawdy o ojcu...



KREW Z KRWI (2012-2024) W serialu o porachunkach mafijnych zagrała Annę Rotę, matkę Carmen. Na zdj. z Romą Gąsiorowską.



WILCZYCA (1983) Jako Maryna w klasyce polskiego horroru. W roku premiery film przyciągnął do kin ok. 2 mln widzów.



**ARTUR BARCIŚ
ZNACHOR (1981)**

Dla 25-letniego wówczas aktora występ na planie filmu Jerzego Hoffmana był wielkim wydarzeniem. Jako Wasylko, syn młynarza Prokopa, był pacjentem tytułowego bohatera. Na co cierpiał chłopak?

- a) miał złe zrosnięte połamane nogi
- b) stracił pamięć
- c) miał alergię

➔ PT 28.08 godz. 15.40 TELE 5

WAKACYJNY QUIZ

Pierwsza ważna rola w karierze

Nawet największy talent potrzebuje odrobiny szczęścia – właściwego momentu i ludzi, którzy pomogą otworzyć drzwi do wielkiej kariery. W ostatnim w tym roku wakacyjnym quizie wracamy do chwil, gdy przyszłe gwiazdy stawiały pierwsze kroki w świecie filmu. Sprawdź, co wiesz o rolach, od których zaczęła się ich droga na szczyt.

**BARTOSZ
OBUCHOWICZ
CWAŁ (1995)**

Miał zaledwie 13 lat, kiedy pojawił się na planie filmu Krzysztofa Zanussiego i od razu odniósł wielki sukces. Za rolę rezolutnego Huberta otrzymał...

- a) ...nagrodę indywidualną za rolę dziecięcą na festiwalu w Gdyni
- b) ...Orła w kategorii rola pierwszoplanowa
- c) ...Orła w kategorii rola drugoplanowa

➔ CZ 3.09 godz. 14.15

TVP KULTURA



**MARIA GŁADKOWSKA
WYJŚCIE AWARYJNE (1982)**

Rola Dorci była nie tylko jej debiutem na dużym ekranie, ale przyniosła jej też rozpoznawalność. Co zrobił dla jej bohaterki zakochany Bronek (Andrzej Golejewski)?

- a) ogolił głowę na tyso
- b) usunął tatuaż na piersiach
- c) zrobił sobie tatuaż na ramieniu

➔ ND 30.08 godz. 13.55 KINO POLSKA



**ERYK KULM
FILIP (2022)**

Pierwsza główna rola Eryka Kulma przyniosła mu Orła za najlepszą rolę męską. Czyje wspomnienia były inspiracją do opowiedzenia historii Filipa?

- a) Stanisława Dygata
- b) Leopolda Tyrmanda
- c) Wiesława Michnikowskiego

➔ VOD.TVP.PL



JIM CARREY

ACE VENTURA: PSI DETEKTYW (1994)

Dzięki roli szalonego detektywa ten mało znany wówczas szerokiej publiczności kanadyjski aktor trafił do pierwszej ligi komików w Hollywood. Jakiego zwierzęcia poszukuje tytułowy Ace Ventura?

- a) niedźwiedzia
- b) psa
- c) delfina

SO 29.08 godz. 09.55 SUPER POLSAT



KATHERINE HEIGL

TATA I MAŁOLATA (1994)

Zanim została gwiazdą komedii romantycznych, zagrała rolę zbuntowanej nastolatki u boku francuskiego gwiazdora. Jak brzmi jego nazwisko?

- a) Alain Delon
- b) Jean-Paul Belmondo
- c) Gérard Depardieu

SO 29.08 godz. 15.55 STOPKLATKA



**MACIEJ STUHR
FUKS (1999)**

Chociaż wystąpił wcześniej w kilku produkcjach, to – jak sam mówi – dopiero od roli 18-letniego Aleksa wszystko się zaczęło. Zagrał wtedy u boku Janusza Gajosa, który wcielił się w postać...

- a) ...śledczego Mazura
- b) ...ojca chłopaka, biznesmena Bagińskiego
- c) ...pana Miccia, strażnika w ministerstwie

ND 30.08
godz. 23.45 TVP 2

Zupełnie ODMIENIONY!



Nasze NOWOŚCI!

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

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na **czytelnia.pl**

Współpracownicy traktują
Zytę jak bohaterkę.

SZPITAL ŚW. ANNY

Nowe porządki

Nowy sezon

➔ **SZPITAL ŚW. ANNY PO 31.08 godz. 16.50 TVN**

Nowa odsłona medycznego serialu pełna będzie emocji i zawirowań zarówno tych związanych z pacjentami trafiającymi do krakowskiej kliniki, jak i z prywatnym życiem głównych bohaterów. Doktor

Małgorzata Abratowska (Katarzyna Glinka), która tymczasowo zgodziła się na pracę na SOR-ze, robi wszystko, by jak najszybciej uruchomić obiecaną bazę pogotowia lotniczego. Natomiast pełniący obowiązki dyrektora doktor Łukasz Wroński (Jakub Świdorski) stara

się opanować chaos, jaki zastał w klinice po rządach Streckera (Piotr Cyruś). A profesor Zyta Orłowicz (Jolanta Fraszyńska), której determinacja uratowała szpital przed katastrofą, zostaje przez swoich współpracowników okrzyknięta bohaterką... **HM**



Doktor Abratowska stara się uruchomić bazę pogotowia lotniczego.



Nowy sezon

Dewiza „jeden za wszystkich, wszyscy za jednego” jest wpisana w ich zawodowe DNA.

DETEKTYWI

Zaprawieni w bojach

➔ **DETEKTYWI PO 31.08 godz. 17.55 TVN**

Ostatnie wydarzenia były dla ekipy Ani Potaczek i Maćka Dębosza niezwykle trudne. Teraz detektywów czekają kolejne śledztwa. Zajmą się zaginięciem czteroletniego chłopca i emerytki, sprawą fotografa oskarżonego o pedofilię oraz stalkera nękającego niepełnosprawną dziewczynę. Jakub Nowacki wróci do

tajemnicy sprzed dwudziestu lat, a jego życie skomplikuje nieoczekiwana wizyta matki. Z kolei Paweł Drawicz po pobiciu straci pamięć i uznaje się za członka groźnego gangu. Będą też odcinki specjalne i miniseria w Zakopanem. Największe emocje czekają jednak Kasię Kowalik i Romana Łabaja – ich romantyczny rejs zamieni się w walkę o życie. **MAM**

ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO 2

Z zazdrości o piękno

➔ **ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO 2 PO 31.08 godz. 16.00 STOPKLATKA**

Serial „Zajazd” wraca w nowym sezonie. Nowa seria będzie liczyć 22 odcinki, a do obsady dołączą m.in. Jan Wierczkowski, Anna Powierza i Lech Dyblik. I jak zawsze dużo będzie się działo. W pierwszym odcinku nowej serii trzy mieszkanki Podlesia w ramach przygotowań do

konkursu piękności zatrzymują się w zajeździe. Nieznany prześladowca niszczy jednak ich kostiumy. Na odnalezieniu sprawy zależy zwłaszcza Pietrzakom (Bartłomiej Nowosielski, Ewa Lorsa) oraz Radosławowi Głowackiemu (Jan Wierczkowski) – przedsiębiorcy, który niedawno zamieszkał w okolicy i zawsze chętnie angażuje się w sprawy sąsiadów. **JK**

Nowy sezon



W roli charyzmatycznego biznesmena – Jan Wierczkowski.

Czy Marysia porzuci rodzinę dla dawnego ukochanego?

Nowy sezon

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Drugiej szansy nie będzie...

➔ **PIERWSZA MIŁOŚĆ PO**
31.08 godz. 18.00 POLSAT

Paweł (Mateusz Kościukiewicz) zrobi wszystko, by odbudować relację z córką i odzyskać zaufanie kobiety, którą wciąż kocha (Aneta Zając). Zaś Kacper (Damian Kulec) każdego dnia będzie drżał, że utraci żonę na zawsze. Jego obsesja stanie się bardzo niebezpieczna dla ich

odziny... Tymczasem Kinga Aleksandra Zienkiewicz) będzie szykować się do rozwodu z Jankiem (Maciej Mikołajczyk). Niespodziewanie otwory się na nową znajomość i spędzi magiczną noc z nowo poznanym mężczyzną. Natomiast Janek odkryje kłamstwo dotyczące Lilki (Sylvia Sokołowska) i Poli, które zniszczyły ostatnie lata jego życia. **PM**

GLINIARZE. ŚLĄSK

Zbrodnie na południu

➔ **GLINIARZE. ŚLĄSK PO**
31.08 godz. 16.55 POLSAT

Twórcy nowego serialu zapraszają na Górny Śląsk – prosto do świata zbrodni. Zaczyna się od uprowadzenia 11-latk. Porywacz żąda od jego ojca, byłego prezesa spółki górniczej, miliona złotych i przyznania się do winy za katastrofę w kopalni „Pokój”, w której zginął młody górnik. Czy policjanci odnaj-

dą chłopca, zanim będzie za późno? Komendanta Śląskiego Biura Policji gra Zbigniew Strzy. Za działania operacyjne odpowiadają dwie pary policjantów – w tych rolach Mateusz Goławski, Marek Chudziński, Adrian Łydzorczyk i Jakub Wróblewski. Również w poniedziałek 31 sierpnia startuje w Polsacie 21. sezon „Gliniarzy” – emisja o godz. 15.55. **HM**



W roli prokurator zobaczymy Agnieszkę Wagner (druga z pr.).

Nowość w TV!

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

Tajemniczy gość ze Wschodu

➔ **LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW PO**
31.08 godz. 19.00 TV PULS

Edward (Marek Siudym) postanowi wyjechać kamperem w dłuższą podróż. Radość Bar-skich (Zbigniew Buczkowski, Małgorzata

Szeptycka), że odzyskają nieco swobody, nie będzie jednak trwać długo, bo kuzyn szybko powróci za sprawą tajemniczej kobiety o azjatyckich rysach. Ten sezon przyniesie też odpo-

wiedź na najważniejsze pytanie – czy

Andżelika i Mariusz (Dominika Skoczylas, Michał Chorościński) odnajdą porwanego przez Naomi synka, Igora? W lombardzie zaś pojawią się niezwykle przedmioty, m.in.: czajniczek zabójców, piersiówka w kształcie lornetki, srebrny haczyk do rozpinania guzików, kula śnieżna z Chopinem czy urządzenie do prostowania nosa. **PM**

Nowy sezon



Kim jest nowa przyjaciółka Edwarda?

REKLAMA

HBO
max
player

POJE***NY PROGRAM KOMEDIOWY

TASKMASTER

tvn

poniedziałek 21.30
od 31 sierpnia

Gotowi na wszystko

Pięcioro uczestników mierzy się z serią absurdalnych zadań, a Adam Woronowicz przyznaje im punkty – według... własnego uznania.

Nowość w TV!

➔ **TASKMASTER PO 31.08**
godz. 21.30 TVN

Nic tak nie pomaga pogodzić się z własnymi potknięciami – nawet tymi drobnymi – jak obserwowanie wpadek innych. Właśnie na tym bazuje program „Taskmaster”. Przez 10

odcinków ta sama piątka gwiazd rywalizuje ze sobą, popisując się pomysłowością i ćwicząc się w cierpliwości. Gospodarzem show jest Taskmaster, czyli Adam Woronowicz – arbiter o niepodważalnej władzy, który wymyśla zadania

dla uczestników, a potem przyznaje punkty za ich realizację, często kierując się własnym widzimisię.

Akrobacja na taczce

W premierowej edycji z wyzwaniem przygotowanymi przez Taskma-

W polskiej edycji jako Taskmaster punkty rozdaje Adam Woronowicz; Czarek Sikora wspiera go zaś jako wierny asystent.

REKLAMA

NOWY SEZON



PON-CZW O 16:00



W dwóch odcinkach specjalnych zobaczymy wiele gwiazd.

THE FLOOR
VIP challenge

Nowa edycja

THE FLOOR VIP CHALLENGE

Gwiazdy na podłogę

➔ **THE FLOOR VIP... SO 29.08**
godz. 19.45 TVN

Na początek nowego sezonu programu wyzwanie podjęli kolejni celebryci! W dwóch odcinkach specjalnych do rywalizacji staną dziennikarze, sportowcy, ale i aktorki czy piosenkarki. Wśród nich zobaczymy m.in. Ewę Drzygę, Krzysztofa Skórzyńskiego, Małgorzatę Sochę, Bartosza Kurka, Michała Kota, Martę Wierzbicką, Malwinę Wędkowską, Sonię Bohosiewicz, Adama Mirka, Agustina

Egurrolę, Justynę Steczkowską i wokalistę Dezyderę. Ich zmagania obejrzymy w weekend 29 i 30 sierpnia. A tuż po weekendzie, bo już w poniedziałek 31 sierpnia o godz. 20.50 oficjalnie rozpocznie się kolejna edycja popularnego teleturnieju. Oprócz stu nowych uczestników poznamy też nieco zmienione i odświeżone zasady rozgrywki – czym są „ukryty kwadrat” albo „zamrożenie”, to chyba najlepiej wyjaśni sam prowadzący, Mikołaj Roznerski. JK.



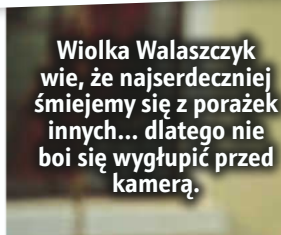
stera zmierzają się: Wiolka Walaszczyk, Zofia Zborowska-Wrona, Rafał Rutkowski, Kazimierz Mazur i Żabson. Przez półtora miesiąca w willi gospodarza zmagali się – każdy osobno – z konkurencjami balansującymi na granicy absurdu, wykorzystując swoje umiejętności improwizacji. Nad przestrzeganiem zasad pieczę sprawował zaufany asystent Taskmastera, Czarek Sikora. To on pilnował porządku.

Teraz przekonamy się, kto odkrył w sobie piro-

mana, a kto poradził sobie z karkołomnymi akrobacjami na taczce. Piątka śmiazków spotyka się, żeby sprawdzić, jak im poszło w willi, wykonać dodatkowe zadania na oczach rywali i otrzymać punkty... a od czasu do czasu zapłonąć wstydem. W brytyjskim pierwowzorze uczestnicy musieli m.in. napęlić kieliszek do jajek łzami. Adam Woronowicz przyszykował dla naszych gwiazd równie „sensowne” wyzwania. **MK**



Dokąd Rafał Rutkowski dojedzie na tym koniu?



Wiolka Walaszczyk wie, że najserdeczniej śmiejemy się z porażek innych... dlatego nie boi się wygłupić przed kamerą.



STOPKLATKA

OGLĄDAJ RÓWNIEŻ ONLINE **FILMBOX+** stream

Prowadząca z bohaterami odcinka: Rafałem, Agnieszka i Michałem z Bartnik.



Nowa edycja

NASZ NOWY DOM

Ruszają w Polskę!

➔ **NASZ NOWY DOM CZ 3.09 godz. 20.30 POLSAT**

Program „Nasz nowy dom” wraca z 27. sezonem i kolejnymi historiami, obok których trudno przejść obojętnie. W pierwszym odcinku Elżbieta Romanowska z architektami i ekipą budowlaną odwiedzi panią Agnieszka i jej brata Rafała z Bartników. Rodzeństwo ma za sobą trudne dzieciństwo, ale nawet w najgorszych chwilach zawsze mogli na siebie liczyć. Dziś mieszkają razem z synem pani Agnieszki w domu odzie-

dzicznym po matce. Niestety, budynek jest w fatalnym stanie – brakuje łazienki, a strop może się zawalić. Przed fachowcami od remontów metamorfoza, która odmieni nie tylko dom, lecz także życie rodziny. To nie koniec niespodzianek! Ekipę będzie można spotkać podczas lokalnych wydarzeń w całej Polsce. Szczegóły pojawią się w mediach społecznościowych, gdzie widzowie będą mogli zadawać pytania. Odpowiedzi na najciekawsze z nich trafią do nowych odcinków. **MAM**



Zarówno Barbara, jak i...



Za sprawą Sokołowskiej sekret Kasi...



...Bartek starają się wspierać Natalię w trudnych chwilach.



...poznaje także dyrektor szpitala.

M jak miłość

Narieczona Adama kolejny raz decyduje się przełożyć termin ślubu. Sowiński postanawia zaszantażować młodą lekarzkę.

TVP 2, 20.45 PO ODC. 1935
Sowiński ponownie uderza w Olka, podrzucając do jego gabinetu koperty z fałszywymi łapówkami. Tereska ostrzega Anetę, która natychmiast rusza mężowi na pomoc i udermnia intrygę. Dyrektor bierze na cel także Kasię. Nękana przez Sokołowską Sanocka traci grunt

pod nogami, ale wciąż nie chce ujawnić prawdy Mariuszowi, Jakubowi i Zosi. Gdy jej sekret poznaje Sowiński, bezwzględnie to wykorzystuje. Tymczasem Domańska wspólnie z Klarą zastawia sprytną pułapkę na Marcina. Postanawiają podrzucić sfigowane zdjęcia jego żonie, by rozdzielić zakochanych. **60 min**

WT ODC. 1936
Dorota i Bartek mają powód do radości. Franek, dzięki decyzji sądu, dołącza w końcu oficjalnie do ich rodziny. Joanna nie potrafi poradzić sobie z uczuciem do Artura. Podejmuje decyzję o odejściu z przychodni. Rogowski wyznaje jej miłość. W relacji Natalii i Adama narasta

krzys – Mostowiakówna po raz trzeci przekłada ślub, czym budzi niezadowolenie narzeczonego. Wyznaje Barbarze, a następnie Bartkowi, że nie jest pewna swoich uczuć. Umawia się za to na kolejne spotkanie z Mikołajem. Ich relacja zaczyna niepokoić Hanię. W tym samym czasie w życiu dyrektora szkoły pojawia się jego była partnerka, Daria. Kobieta okazuje się nieźrównoważona psychicznie i niebezpieczna. Najpierw demuluje pod szkołą samochód Mikołaja, a następnie przychodzi do jego domu – z pistoletem w rękę. Kiedy Natalia próbuje ją unieszkodliwić, pada strzał... **60 min**

Pierwsza miłość

Kinga staje się bohaterką złośliwego artykułu. Życie Białego jest zagrożone.

Polsat, 18.00 PO ODC. 4237
Róża zamierza udać się na policję. Ignoruje prośby Zenka. W tym czasie Piotrek i Hubert prowadzą śledztwo w sprawie śmierci Elwiry. Zgłasza się świadek. **50 min**



Tomek ma żal do Joli.

WT ODC. 4238
Plotkarski portal publikuje złośliwy artykuł na temat Kingi. Tomek odkrywa, że zainteresowanie mediów jego matką jest winą Jolki. Wpada w furję. **50 min**

sprytny plan pozbycia się krewnego. Florian zabiera Julitę na lanch z ojcem. Wciąż grają przed nim kochającą się parę, lecz on orientuje się w sytuacji. **50 min**

SR ODC. 4239
Lucynkę przytłacza opieka wuja Zdżicha. W domu panuje nerwowa atmosfera. Maurycy realizuje

CZ ODC. 4240
Róża staje się celem ostracyzmu wadlewskiej społeczności. Rozważa wyjazd. Biały stacjonuje w Kosowie. Dochodzi do potężnej eksplozji... **50 min**

Na Wspólnej

Rodzina i przyjaciele Ziębów spotykają się, by pożegnać Marię.

TVN, 20.15 PO ODC. 4268
W dniu pogrzebu bliscy zmarłej są wstrząśnięci. Wielu ludzi z czułością ją wspomina. Po cemo-

nii rodzina wraca na Wspólną, a wtedy przy grobie pojawia się syn Marii, Grzegorz. **35 min**

WT ODC. 4269
Marcelina poprawia tekst o handlu dyplomami. Basia zostaje napadnięta i porwana w drodze do domu. Karetka przywozi do szpitala skatowaną Zoję. **35 min**



Włodek i jego córki są w żałobie.

SR ODC. 4270
Greg poniża żonę i rozlicza ją z zakupów. W redakcji pojawia się groźba: mają porzucić temat dyplomów, inaczej Smolna zginie. **35 min**

CZ ODC. 4271
Na oddział przychodzi młody mężczyzna i pyta o Zoję. Wściekły Nalepa rzuca się na niego. Juliusz umawia się na randkę z Krystyną. **35 min**



Bruno i Karolina biorą ślub w Las Vegas.

Barwy szczęścia

Stański podejmuje spontaniczną decyzję podczas wizyty w USA.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3386

Beztroski poranek Ewy i Romea w hotelu przerywa lawina wiadomości od Elżbiety i Aldony. Damian wdaje się w bójkę z byłym podwładnym.

35 min

PO ODC. 3387

Bruno namawia Karolinę na ślub w Las Vegas. Ola dostaje nagranie będące dowodem zdrady Justina. Renata wychodzi z ośrodka odwykowego.

30 min



Ola traci do partnera zaufanie.

WT ODC. 3388

Justin twierdzi, że padł ofiarą intrygi Karoliny, ale jego ukochana zaczyna się pakować.

30 min

SR ODC. 3389

Bogumił opuszcza szpital. Borys i Aldona nie wiedzą, że planuje on pozew przeciwko nim.

25 min

CZ ODC. 3390

Renata wraca do pracy w Feel Good. Znajduje ukryte wcześniej przez siebie leki.

30 min

Na dobre i na złe

Doktor Malewicz chce ukarania sprawcy gwałtu.

TVP 2, 20.45 SR ODC. 995

Do Leśnej Góry trafia młody chłopak po próbie samobójczej, uratowany przez swoją współlokatorkę. Gdy jego stan nagle się pogarsza, Julka i doktor Jakubek rozpoczynają dramatyczną walkę o jego życie. Pacjentka Glorii i Begera zmagają się z groźnym powikłaniem po wszczepieniu bajpasów – w stencie powstaje zakrzep. Tymczasem Maria

skandalu, zamierza uciszyć Marię. Dochodzi między nimi do konfrontacji. Blanka po pracy spotyka się z zaprzyjaźnioną pacjentką, Zuzą. Po nagłej śmierci młodego pacjenta Gloria nie może dojść do siebie. Ma do siebie żal, że nie zdołała ocalić chłopaka, który miał przed sobą całe życie. Załamana lekarkę wspiera Beger.

60 min



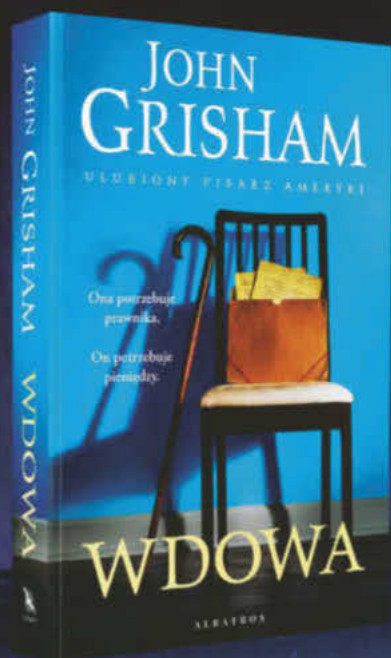
Maria zgłasza się na policję.

REKLAMA

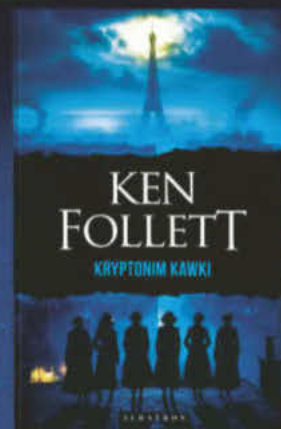
NOWA POWIEŚĆ KRYMINALNA AUTORA BESTSELLEROWYCH
DRAMATÓW SĄDOWYCH I THRILLERÓW PRAWNICZYCH.

TYM RAZEM WERDYKT JEST
DOPIERO POCZĄTKIEM HISTORII...

Prowincjonalny prawnik zostaje oskarżony o morderstwo.
Aby oczyścić się z zarzutów, musi znaleźć prawdziwego
zabójcę i odkryć jego motyw.



DWIE EPOKI. DWA SPISKI.
JEDEN MISTRZ SUSPENSU
KEN FOLLETT




WYDAWNICTWO
ALBATROS



Drelich

TVP 1, 21.25 PT ODC. 6 Marek przyjeżdża do Trójmiasta. Układa plan, który ma na celu zlikwidowanie Wójcika i jego ludzi. Ważnym elementem całej intrygi jest podsłuch, który Milena montuje w gabinecie męża. Dzięki temu włamywacz zdobywa informacje dotyczące spotkania kryminalisty z rosyjską mafią oraz trasy konwoju z pieniędzmi. Zdaje sobie sprawę, że musi działać szybko. Sprawy się komplikują – Wójcik odkrywa podsłuch, w klubie Luna dochodzi do zamieszania, a Adaś ucieka. Założenia i sojusze, na których polegał Drelich, przestają się sprawdzać. Jednocześnie Ada traci kontakt z Olegiem. Sądzi, że stoi za tym Marek. **60 min**



OSTATNI

Gra z Cieniem

TVP 1, 20.25 SO ODC. 12 Dubelski nie jest w stanie zidentyfikować zwłok znalezionych w mieszkaniu Koska. Tomasz z kolei odkrywa ciało Dziuni. Szybko ustala, kto jest odpowiedzialny za morderstwo. Ta sama osoba zabiła Markowską. Nina dowiaduje się, że Witold nie pracuje dla centrali w Londynie. Więźniarki, które planowały uciec, zostają przeniesione do innej celi. **ND ODC. 13** W zakładzie w Olkuszu wybucha bunt. Akcja ma tragiczny przebieg. Nie wszystkim kobietom udaje się uciec, a jedna z nich ginie. Nad ranem Kosek wraz z grupą ocalałych dociera do kryjówek w górach. Helena wybiera się po pudełko z cenną zawartością, które zamierza oddać Ninie. **55 min**



PREMIERA

Lombard. Życie pod zastaw 19

TV Puls, 19.00 PO ODC. 1010 Adam organizuje nielegalne walki bokser-skie. Po jednej z nich umiera Olek. Andżelika i Mariusz szukają uprowadzonego przez Noemi Igorka. **WT ODC. 1011** W leśniczówce, którą odziedziczyła Ada, dochodzi do zbrodni. Dziewczyna niewiele pamięta. Wkrótce do lombardu trafiają skradzione statki. **SR ODC. 1012** Oliwia porywa dziecko. Nano próbuje życia singla. Na Cichej zjawia się Azjatka, która chce odnaleźć ojca. Podaje jego nazwisko – ma być nim Barski. **CZ ODC. 1013** Po wyjściu z więzienia Pola pracuje w restauracji. Z nożem w ręku broni się przed szefem, który molestuje podwładne. **60 min**



PREMIERA

Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PO ODC. 1436 Lena i Bartosz ruszają tropem więźniarki, która została odbita z konwoju. W tym samym czasie trwają poszukiwania Szulca i Kostyry. **WT ODC. 1437** Dziadek Antosi zgłasza jej porwanie. Sprawcy żądają okupu. Policjanci znajdują samochód, którym przewożono dziewczynkę. Igor świętuje urodziny. **SR ODC. 1438** Mikołaj i Ola stają na ślubnym kobiercu. Świadkami są Góral i Tamara. Emilia i Jacek badają sprawę napadu i kradzieży. Poszkodowana niewiele pamięta. **CZ ODC. 1439** Influencerka znajduje w piwnicy remontowanego domu szkielet dziecka. Sprawa jest wyjątkowo tajemnicza. Niebawem ktoś włamuje się do budynku. **65 min**

Ranczo 10



TVP 1, 9.15 PT-CZ ODC. 120-125 Czerepach i Ola wprowadzają w życie niecny plan, aby podnieść notowania Koziół w kampanii wyborczej. Biskup coraz bardziej przeżywa kandydaturę brata na urząd prezydenta. Mimo zakazu kurii postanawia działać w tej sprawie. **50 min**

Splątane losy



TVP 1, 14.00 PT-CZ ODC. 33-37 Halil i Munevver dochodzą do wniosku, że ich losy są nierozdzielnie połączone. Na izbie przyjęć Meltem usiłuje ośmiészyc Yasemin. Ta zaś poprawnie diagnozuje ostre zapalenie wyrostka, zyskując w ten sposób uznanie doktora Atilli. **60 min**

Zajazd. Będzie się działo 2



NOWOŚĆ

STOPKŁATKA, 16.00 PO-CZ ODC. 1-4 Przedsiębiorca Gawroński organizuje w Podlesiu konkurs piękności. Jadzia urządza swoje 65. urodziny. Spotyka dawną przyjaciółkę, której odbała narzeczonego. Przyszły teść chciałby zrobić z Janka prawdziwego żołnierza. **60 min**

Szpital św. Anny



PREMIERA

TVN, 16.50 PO-CZ ODC. 130-133 Sąd decyduje o areszcie Streckera, a Łukasz próbuje uporządkować sprawę w szpitalu. Ratownicy szukają ojca i syna, którzy eksplorowali stare forty, gdy doszło do zawalenia. Kaja zajmuje się pacjentką, która zasłabła i ma wysokie ciśnienie. **65 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05 PT-CZ ODC. 465-469 Manuel pisze do Jany, prosząc, by była szczęśliwa, nawet jeśli on nie wróci z wojny. Cruz i Alonso z ulgą przyjmują wiadomość, że ich syn żyje. Paco umiera, a Jos Juan obwinia o to Curra. **55 min**

Gliniarze



PREMIERA

Polsat, 15.55 PO-CZ ODC. 1216-1219 Byli strażnik więzienny, oskarżony o handel narkotykami, bierze zakładników. Dla Adama i Olgi rozpoczyna się jedno z najtrudniejszych śledztw w karierze. Kuba przenika do grupy, która planuje serię porwań. **60 min**

Gliniarze. Śląsk



NOWOŚĆ

Polsat, 16.55 PO-CZ ODC. 1-4 Ekipa Zbigniewa Stryja ściga przestępców na Górnym Śląsku. Gutek i Kowalski szukają porwanego syna byłego prezesa kompanii górniczej. Policja mierzy się też z terroryzującym okolicę gangiem Gruzinów. **65 min**

07 zgłoś się



PREMIERA

TVP 1, 20.30 PO-SR ODC. 18-20 Podejrzani o przestępstwo gospodarcze porwają samolot. Do akcji wkraczają antyterrorysty. Borewicz i Jaszczuk pomagają Kopińskiemu, emerytowanemu policjantowi z USA, w rozpracowaniu gangu. **75 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.25 PT-CZ ODC. 944-948 Blanca i Diego oskarżają Samuela o porwanie Moisesa.

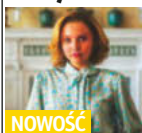
Ich rozstanie okazuje się podstępem. W dniu ślubu Silvii i Artura Blasco strzela do panny młodej. Pułkownik zasłania ją własnym ciałem. **65 min**

Dewajtis



TVP 1, 23.05 ND ODC. 6 W zagrodzie Marka wybucha pożar. Okoliczni mieszkańcy spieszą na ratunek. Łukasz wbiega w płomienie i zostaje mocno poparzony. Czerwan się załamuje. Irena stara się okazać mu wsparcie. **60 min**

Lady



NOWOŚĆ

HBO, 21.00 PO ODC. 1/4 Jane dostaje pracę w Pałacu Buckingham. Do pełni szczęścia brakuje jej jedynie miłości. Gdy na drodze dziewczyny staje charyzmatyczny Tommy Cressman, marzenie zaczyna się spełniać. **50 min**

FBI: Most Wanted 5



PREMIERA

AXN, 22.05 PO ODC. 1 Transakcja między pracownicą NASA a antyrządowym aktywistą kończy się śmiercią przypadkowego mężczyzny. Agenci rozpoczynają dochodzenie. Wpadają na ślad planowanego zamachu. **55 min**



PREMIERA

Uroczysko

TV 4, 20.05 PO ODC. 261 Napastnik z piłą łańcuchową zabija młodą kobietę. Policja sądzi, że poszukiwany może być chory psychicznie, a sprawa porusza nawet Alex.

WT ODC. 262 Mąż Olszewskiej realizuje swój plan – odbiera Markowi sprawę i zajmuje miejsce Marcina. Alex łączy zabójstwo na plaży z podpaleniem składu opon.

SR ODC. 263 Model Rafał Strzelecki ginie od ciosu w serce. Filip i jego ekipa szukają narzędzia zbrodni. Ustalają, że asystentka projektanta była zakochana w ofierze.

CZ ODC. 264 Śledczy analizują tajemniczą metodę odchudzenia, która zbiera śmiertelne żniwo. Dowiadują się, że morderca może zaatakować podczas pokazu. **35 min**



PREMIERA

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 20.40 PO ODC. 1040 Podczas ślubu Bolka i Marii policja dostaje zgłoszenie o szkolnym autobusie znalezionym w lesie. Zniknęło sześć osób uczniów i troje dorosłych.

WT ODC. 1041 Trwają poszukiwania dzieci i ich opiekunów. Trop wiedzie do starej sztolni. Iza i Jakub prowadzą sprawę zabójstwa seniorki. Podejrzana jest jej wnuczka.

SR ODC. 1042 Paulina i Jagiełło tropią mordercę dewelopera. Zostają znalezione zwłoki, Emilii, jednej z zaginionych opiekunek. Kobiętę ukamienowano.

CZ ODC. 1043 Kalicka i Kłos muszą wyjaśnić okoliczności pobicia anestezjologa Wójcika. Motywem mogła być zemsta. **60 min**



PREMIERA

Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.40 PO ODC. 157 Damian i Olga badają sprawę zbezczeszczenia zwłok rodziny Rawiczów. Podejrzany jest były grabarz, który karał w ten sposób grzeszników.

WT ODC. 158 Do śledztwa dotyczącego profanacji dołączają Osica i Serafin. Wpadają na trop Karola Tracza, którego rodzina ucierpiała z winy Macieja Rawicza.

SR ODC. 159 Ginie diler Damian Rostowski. Za zbrodnią może stać Tauryn, dawny wspólnik Barabasza. Jego śladem podążają Patrycja i Maksym, a także ludzie bossa.

CZ ODC. 160 W dokach dochodzi do zamachów bombowych. Berg i Pietras ustalają, że ktoś chce zlikwidować gangsterów. **65 min**



NOWOŚĆ

Zdrada

Polsat, 21.40 CZ ODC. 1

Fotografka Julia Wysocka na wystawie swoich prac poznaje adwokata Pawła Kamińskiego, męża Elizy. Ulegają wzajemnej fascynacji.

Sytuację komplikuje fakt, że prawnik reprezentuje swojego teścia, biznesmena Huberta Czarczińskiego, przeciwko któremu toczy się śledztwo, a mąż Julii, Patryk, jest prokuratorem.

Pewnego dnia Czarcziński odkrywa, że ktoś z bliskiego otoczenia oszukał go finansowo. Podejrzewa swojego szwagra Ludwika Karolczaka. Świadkiem ich gwałtownej kłótni staje się syn przedsiębiorcy, Bartek. Dochodzi do serii burzliwych zdarzeń, które nieodwracalnie zmieniają życie obu rodzin. **70 min**

Detektywi



PREMIERA

TVN, 17.55

PO-CZ ODC.331-334

Naręczony Agaty został aresztowany dwa dni przed ślubem w związku ze śmiercią poprzedniej żony. Śledczy mają prześledzić jego przeszłość. Ekipa bada również okoliczności napadu na starszą panią i sprawę porwania ciężarnej. **65 min**

Ojciec Mateusz 23



TVP 1, 20.30

CZ ODC.302

Mieszkańcy plebanii czekają na Michała, który chce przedstawić im swoją dziewczynę Lucy. Wszyscy witają ich z radością, a babcia na tę okazję nauczyła się kilku słów po angielsku. Gdy młodzi idą do klubu, dochodzi do nieprzyjemnego incydentu. **55 min**

Na sygnale



TVP 2, 21.45

PO-SR ODC.909-914

Leon zaprasza Różę na randkę. Jego stan nagle się pogarsza. Martyna i Piotr jadą do więzienia. Miłosz połknął kapsułki do prania i doznał perforacji przełyku. Banach wpada na ważny trop w sprawie hakera Śmieszka. **60 min**

Niebo. Rok w piekle



NOWOŚĆ

HBO, 20.55

WT ODC.1/6

Początek lat 90. Sebastian przytacza się do religijnej

wspólnoty kierowanej przez charyzmatycznego Piotra Wójcika. Szybko okazuje się, że Niebo to pełna przemocy i fanatyzmu sekta. **55 min**

Czas honoru. Powstanie



TVP 2, 22.30

CZ ODC.11, 12

Kompania Krawca broni domu na Czerniakowie. Władek próbuje wywalczyć na Siergiejewie desant berlingowców. Gdy w końcu zarządza odwrót, Bronek, Bolek i ciężko ranny Janek chcą walczyć dalej. **110 min**

Edukacja XD



Ale kino+, 20.10

SR ODC.1, 2/10

Kumple mierzą się z nowymi problemami. Malcolm zostaje wywieziony do Pruszkowa przez diler. Wkrótce przenosi się ze Stomilem do Warszawy. Wezwanie do dzikana tu nie wróży nic dobrego... **75 min**

REKLAMA



MAGENTA TV

Z MagentaTV mogą teraz korzystać nie tylko abonenci T-Mobile, ale także klienci innych sieci. Nie trzeba zmieniać operatora ani instalować anteny: wystarczy pobrać aplikację MagentaTV na Smart TV, smartfon, tablet lub komputer, zalogować się i w kilka minut rozpocząć oglądanie.

W ramach bezterminowej oferty użytkownicy dostają dostęp do 75 kanałów za 0 zł miesięcznie po rabatach (5 zł za zgody marketingowe i 5 zł za obsługę elektroniczną). Dla osób preferujących tradycyjne rozwiązania przewidziano możliwość oglądania przez dekoder. Dla bardziej wymagających przygotowano też dwie opcje z 24-miesięcznym zobowiązaniem: pakiet MIDI (170 kanałów) i MAXI (207 kanałów), uzupełnione biblioteką treści na życzenie (VOD).

Więcej informacji o ofercie znaleźć można na www.t-mobile.pl.

Pakiet Telewizja dla Każdego (15 kanałów gwarantowanych, 60 kanałów niegwarantowanych), Pakiet MIDI (45 kanałów gwarantowanych, 125 kanałów niegwarantowanych), Pakiet MAXI (51 kanałów gwarantowanych, 156 kanałów niegwarantowanych). Kanały niegwarantowane nie są objęte umową, dlatego T-Mobile nie gwarantuje ich dostępności. Ich udostępnienie lub wycofanie z oferty nie stanowi zmiany warunków umowy. Aktualna lista kanałów znajduje się na stronie www.t-mobile.pl.



PREMIERA 29.08

Pojedynek

➔ THRILLER WOJENNY

Rok 1939. Dziesiątki tysięcy przedstawicieli polskich elit trafiają do sowieckiej niewoli. W odciętym od świata klasztorze przez ponad pół roku wybitni polscy naukowcy, lekarze i artyści poddawani są indoktrynacji i przymusowo szkoleni na rosyjskich agentów. Gdy jeden

z więźniów, młody pianista (Jakub Gierszał), stawia niespodziewany opór i zaczyna namawiać innych do buntu, cały plan Sowietów staje pod znakiem zapytania. Artystę próbuje „złamać” doświadczony agent (Aidan Gillen), ale nie przypuszcza, że jak silnym charakterem przyjdzie mu się zmierzyć.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

CANAL+



PREMIERA 28.08

Szeptacz

➔ SERIAL KRYMINALNY

Po śmierci żony pisarz kryminałów Tom Kennedy (Adam Scott) przeprowadza się z ośmioletnim synem Jakiem do miasteczka Featherbank, by spróbować zapomnieć o przeszłości i zacząć od nowa. Kiedy Jake zostaje porwany, pisarz prosi o pomoc swojego dawno niewidzianego ojca,

emeryowanego detektywa, Pete'a Willisa (Robert De Niro). Śledczy wraz funkcjonariuszką Amandą Beck (Michelle Monaghan) łączą porwanie wnuka ze sprawą mordercy znanego jako Szeptacz, który grasował w okolicy 15 lat temu. Film jest ekranizacją bestsellerowej powieści Alexa Northa.

PREMIERA 28.08

Mroczna materia 2

➔ SERIAL THRILLER

Daniela Dessen (Jennifer Connelly) i jej mąż, fizyk Jason (Joel Edgerton), wraz z synem Charliem usiłują wrócić do normalnego życia po dramatycznej podróży przez czasowe uniwersum. Jason nie może jednak zapomnieć o swoim wynalazku z przyszłości, dzięki któremu

można fizycznie podróżować przez równoległe światy. Wywołuje to lęk i paranoję Danieli, która wciąż nie otrząsnęła się po szaleńczej ucieczce przed alternatywnymi wersjami własnego męża. Zwłaszcza że inwestor Jasona, Leighton Vance, próbuje przejąć kontrolę nad podróżami w czasie.



NETFLIX



JESZCZE
WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



PREMIERA 3.09

Dzientelmeni 2

➔ **SERIAL CZARNA KOMEDIA**

Eddie (Theo James), który po śmierci ojca chciał uporządkować sprawy, na dobre wszedł do przestępczego imperium narkotykowego ukrytego pod rodzinną posiadłością – sprytnie przy tym maskując własne intencje. Po serii porachunków wywołanych konfliktami z rywalami

układ sił uległ zmianie. Susie Glass (Kaya Scodelario) przejęła po ojcu pełnię władzy, a Eddie został jej partnerem. W 2. sezonie serialu Guya Ritchiego coraz pewniejszy siebie Eddie będzie próbował pogodzić kodeks dzientelmena z brutalną rzeczywistością londyńskiego półświatka.

NETFLIX

PREMIERA 28.08

Barreda

➔ **DRAMAT**

Listopad 1992 roku. W niedzielnym poranek szanowany argentyński dentysta Ricardo Barreda (Luis Machín) wyciąga strzelbę i z zimną krwią zabija żonę Gladys McDonald, córki Cecilię i Adrianę oraz teściową Elenę Arreche. Przez trzy kolejne dni żyje tak, jakby nic

się nie stało. Kiedy nagłym zniknięciem kobiet zaczyna interesować się policja, dentysta przyznaje się do zbrodni, tłumacząc, że był przez nie poniżany i psychicznie dręczony. Nie wszyscy jednak mu wierzą – wielu uważa, że Barreda wszystko zaplanował. Film oparty jest na faktach.



prime video

PREMIERA 28.08

Cmentarzysko 3

➔ **SERIAL KRYMINALNY**

Önem Özülkü (Birce Akalay), zajmująca się w stambulskiej policji sprawami przemocy wobec kobiet, przez lata starała się wymierzać sprawiedliwość oprawcom. Kiedy prowadzona przez nią jednostka została rozwiązana – po części pod pretekstem oszczędności, a po

części z powodu nierównego traktowania kobiet w tureckiej policji – wszystko się zmieniło. Jednak wyjątkowo brutalna zbrodnia ponownie jednczy zespół Özülkü. Szybko okazuje się, że śledztwo będzie skomplikowane, a dla Önem będzie się wiązać z jej osobistymi przeżyciami i bolesną stratą.



NETFLIX



PREMIERA 28.08

Brzydula Betty 3

➔ **SERIAL KOMEDIOWY**

Betty (Ana Maria Orozco) nie zamierzała wracać do Bogoty. Pożegnalny pokaz mody Hugo Lombardiego staje się jednak pretekstem, by stawić czoło przeszłości i Armandowi (Jorge Enrique Abello). Tym razem Betty nie chce ulegać sentymentom i stawia na niezależność.

Kupuje własne mieszkanie i postanawia opanować kryzys w Ecomodzie. Ale skandal związany z plagiatem coraz bardziej odbija się na domu mody, a sytuacja wymyka się spod kontroli. Jakby tego było mało, w życiu Betty pojawia się jej drugi eks – Michel z Francji, gotów ponownie zaważczyć o jej serce.

prime video

PRZYRODA I PODRÓŻE

Hamza ma okazję zobaczyć na własne oczy bobra europejskiego, wielobarwnego zimorodka czy zająca bielaka.

Nasz hit

Dzika Wielka Brytania

ND BBC Earth, 11.00 Od miejskiego Cardiff po surowe Cairngorms rozciąga się mapa ukrytych historii. Prezenter, w rytmie zmieniających się pór roku, zbliża się do natury tak, jak robią to tylko cierpliwi obserwatorzy.

Operator filmowy Hamza Yassin rusza śladem spektakularnych zjawisk natury na Wyspach Brytyjskich – zarówno ukrytych przed ludzkim wzrokiem, jak i tych, które często mijamy bez uwagi. Wiosną w lasach Sussex razem z siostrzenicami obserwuje borsuki wychodzące z nory. Na Dartmoor nagrywa poranny koncert ptaków, a w miejskim Cardiff podgląda zaloty perkozów. Na farmie w Suffolk, z pomocą termicznego drona,

tropi młode zające. Na koniec wyprawy Hamza na pobliskim wrzosowisku przysłuchuje się niezwyklej pieśni słowika.

Przyroda w obiektywie

Jego letnia podróż rozpoczyna się na morzu, 40 mil od wybrzeża południowo-zachodniej Walii po raz pierwszy widzi żarłacza błękitnego. W Szkocji z kolei pojawia się zwierzę, którego brakowało na tych ziemiach przez ostatnie 400 lat. Oznaki jego powrotu

pokrywają dno lasu: powalone drzewa, obdarta kora oraz ogromne tamy przecinające strumienie i rzeki. Hamza zajmuje wieczorem pozycję obok pięknego, spokojnego stawu, licząc, że pojawią się bobry. Udaje się też do Walthamstow Wetlands w Londynie. Tutejsze strumienie i kanały są idealnym jesiennym schronieniem dla zimorodka. Zimą Hamza wyrusza na lodowe płaskowyże Cairngorms w Szkocji. Są one domem dla zająca bielaka.

Patagonia, droga na...

PT TVP Dokument, 20.00



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

20 TELETYDZIEŃ

Świat z góry. Zamki

SO Fokus TV, 20.00



Odcinek poświęcony jest najpiękniejszemu zamkom Francji: od potężnych, średniowiecznych twierdz po pełne przepychu pałace w Dolinie Loary. Poznamy te imponujące budowle.

Żłobki natury

ND National Geogr. Wild, 15.00



Zwierzęta walczą o najlepszy start dla swoich młodych. Widzowie mają okazję zobaczyć, jak pierwsze chwile życia małych osobników są kształtowane przez instynkt i środowisko.

HISTORIA I BIOGRAFIE

James Dean – wrażliwy...

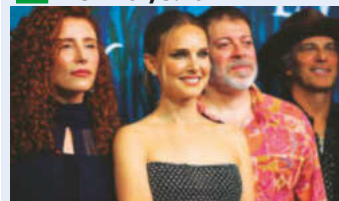
SO Planete+, 22.00



Chociaż od tragicznej śmierci Jamesa Deana minęło już 70 lat, jego legenda wciąż oddziałuje na widzów i twórców filmowych. Stał się głosem pokolenia, które chciało odrzucić sztywne normy.

Natalie Portman...

ND Ale kino+, 9.40



Opowieść o drodze Natalie Portman – od debiutu do statusu gwiazdy kina. Przełomowa rola Matyldy w „Leonie Zawodowcu” z 1994 roku otworzyła jej drzwi do wielkiej aktorskiej kariery.

Naziści, U-booty i bitwa...

WT Polsat Viasat History HD, 21.00



Nurkowie głębiniści schodzą pod wodę, by odnaleźć wraki budzącej grozę floty okrętów podwodnych Hitlera. Równolegle historycy odtwarzają pierwsze etapy bitwy o Atlantyk.

Katastrofa Hindenburga...

SR Fokus TV, 21.00

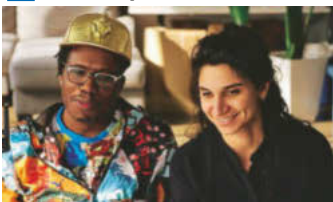


Po katastrofie największego w historii sterowca pasażerskiego w 1937 roku rozpoczęło się śledztwo. Nie znano amatorskiego filmu Harolda Schencka, który rzucił nowe światło na sprawę.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Oceń tego sprzedawcę...

PT Planete+, 20.50



Kulisy systemu wystawiania opinii w internecie. Oceny klientów dawane restauracjom, hotelom czy sklepom mają wpływ na losy firm. Niskie noty bywają wyrokiem śmierci dla biznesów.

Kobieta na krańcu świata

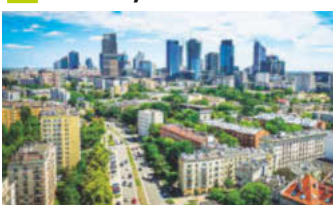
ND TVN, 11.30



Martyna poznaje Kabitę Mondal i jej mamę Pramilę mieszkające na granicy Indii i Bangladeszu. W ich rodzinie tygrys zabił pięciu mężczyzn. Bieda zmusza ludzi do ryzykownych wypraw.

Polska z góry: Blokowiska

PO Planete+, 18.40



Podróż nad blokowiskami z czasów PRL-u, familokami z początku XX w. oraz modernistycznymi osiedlami zanurzonymi w zieleni. Zobaczymy z góry m.in. warszawski Ursynów.

Replika

WT CANAL+ PREMIUM, 22.05



Dokumentaliści przedstawiają historie młodych Chinek, które decydują się na związki z partnerami stworzonymi przez sztuczną inteligencję. Bohaterki zmagają się z traumą psychospołeczną.

DOM I KUCHNIA

Premium bez gotowania

SO CANAL+ KUCHNIA, 18.45



Dokumentaliści szukają odpowiedzi na pytanie, czy mrożone dania gotowe są w stanie dorównać jakości premium. Wymagający klienci oczekują smaku jak z dobrej restauracji.

Zamek w spadku 2

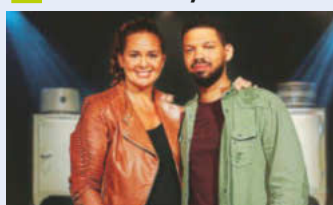
ND HGTV, 23.20



Po demontażu łazienki Daphne i Ian zabierają się za metamorfozę pomieszczenia. Tworzą urokliwą bibliotekę, dopasowaną do charakteru rezydencji. Pojawiają się jednak komplikacje.

Co jest w lodówce

PO Food Network, 20.50



Dwóch profesjonalnych kucharzy rywalizuje ze sobą, szykując dania restauracyjne z resztek znalezionych w domowych lodówkach. W wyborze zwycięzcy pomagają sławni goście.

Zgłoś remont 11

CZ TVN Style, 20.50



Krzysztof Miruć szuka pomysłów na aranżację parteru w segmencie, który kupili Ewa i Adam. Marzący o miejscu na dodatkowo prysnąć pan domu przeniósł pompę ciepła pod schody.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Tajemnice wraków Bałtyku

PT Travel Channel, 17.00



Zespół nurków szykuje się do kolejnych ekspedycji. Do Tomka dzwoni Elin Linde, wnuczka ostatniego kapitana Mount Vernon. Jednostka zatонуła w niewyjaśnionych okolicznościach.

Naprawy nie do naprawy

ND TVN Turbo, 20.25



Adam Klimek naprawia nietypowe usterki zgłaszane przez widzów. Zajmie się piękną włoską Alfą Romeo Giuliettą. Pojazd potrafił niemalże zaskoczyć, kiedy wkręca się na wyższe obroty.

Awantura o furę

PO Discovery Channel, 23.00



Marino twierdzi, że Subaru Impreza to najlepszy wyścigowy samochód wszech czasów. Przejażdżka tym autem, którym kiedyś jeździł Colin McRae, jest niezapomnianym przeżyciem.

Inżynieria po katastrofie

CZ National Geographic, 23.00



Inżynierowie analizują tragiczne zdarzenia, żeby zaprojektować kapsułę Orion. Wyciągają wnioski z eksplozji promów i wypadków misji Apollo i Sojuz, by poprawić bezpieczeństwo.

MOCNE OPowieści

Niebezpieczne drogi

PT TVP Dokument, 22.10



Albania to jedno z miejsc na świecie z największą liczbą ofiar na drogach. Na 1000 osób rocznie ginie 13. Brawurowe wyprzedzanie, prędkość i skorumpowana policja pogłębiają problem.

Autostrada spotkań z UFO

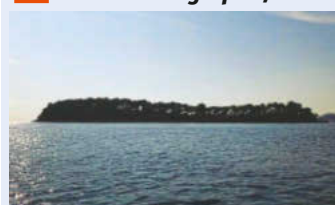
SO Discovery Science, 20.00



W Kolorado zespół kierowany przez Chucka Zukowskiego próbuje odkryć przyczyny tajemniczej serii zgonów wśród zwierząt. Analizuje też mapę związaną z incydentem w Roswell.

Tajemnicze wyspy

WT National Geographic, 21.00



Opowieść o wyspach, które skrywają liczne sekrety. Sentinel Północny w Zatoce Bengalskiej jest zamieszany przez plemię, które żyje w całkowitej izolacji od współczesnego świata.

Bestie Boga

CZ HBO, 21.40



Kulisy przemytu egzotycznych zwierząt. Śledczy trafiają na trop nielegalnego biznesu, którego celem są rzadkie gatunki gadów. Biorą pod lupę kolekcjonera Raya Van Nostranda.

FAMILIJNY



W pustyni i w puszczy

PT Kino Polska, 11.50

Egzotyczna przygoda na motywach prozy Henryka Sienkiewicza. Staś i Nel, dzieci europejskich inżynierów, trafiają w ręce przywódcy muzułmanów. Udaje im się uciec. Muszą odnaleźć drogę do domu.

160 min Pol. 2001 reż. G. Hood, wyk. K. Sawka, A. Fidusiewicz, A. Żmijewski, M. Ngubeni, L. Dziur

KOMEDIA



Słoneczny patrol

PT TVN 7, 22.05

Ratownicy mierzą się z korporacją zagrażającą zatoce. Wakacyjne klimaty zainspirowane serialem z lat 90. W doskonale uzupełniającym się ducie wystąpili były wrestler The Rock i Zac Efron.

140 min Wielka Brytania/Chiny/USA 2017 reż. S. Gordon, wyk. D. Johnson, Z. Efron, P. Chopra

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Kobieta sukcesu

PT TVP 1, 22.25

Amanda, przebojowa szefowa firmy, mierzy się z nieuczciwą konkurencją oraz chaosem w życiu uczuciowym. Inspirująca historia o sile kobiet sprawnie spłata się z wątkiem romantycznym.

115 min Polska 2018 reż. R. Wichrowski, wyk. M. Roznerski, A. Więdocha, B. Gelner, I. Czop

DRAMAT



After 5. Na zawsze

PT TVN 7, 20.00

Hardin po wydaniu książki cierpi na kryzys twórczy. Leci do Lizbony, by rozliczyć się z przeszłością. Chce przeprosić Nathalie za swoje błędy. Wciąż jednak myśli o Tessie. Finałowa odsłona serii.

125 min USA 2023 reż. C. Landon, wyk. H. F. Tiffin, J. Langford, M. Keene, L. Lombard



Jak wytresować smoka 2

SO Polsat Film, 16.05

Drago zamierza skłócić przedstawicieli ras ludzkiej i smoczej, którzy żyją w zgodzie. Wiking Czakawa i oswojony Szczerbatek chcą pokrzyżować mu plany. Sequel animacji o nietypowej przyjaźni.

135 min USA/Indie 2014 reż. D. DeBlois, dub. G. Drojewski, J. Kamińska, D. Stenka, M. Reczek



Ted 2

SO Polsat 2, 20.35

Bezwzględne prawo staje się przeszkodą w spełnieniu marzeń miśka o adopcji dziecka. Pluszak szykuje się do sądowej batalii. Kontynuacja hitu z 2012 roku. Głosu tytułowemu bohaterowi użyczył reżyser.

140 min USA 2015 reż. S. MacFarlane, wyk. M. Wahlberg, A. Seyfried, J. Barth, P. Stewart



Miłość, ślub i inne nieszczęścia

SO TVP 2, 23.10

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

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



W trójkącie

SO Ale kino+, 22.25

Nagrodzony Złotą Palmą film twórcy „The Square” i „Turysty”. Tonie luksusowy jacht. Celebryci Carl i Yaya wraz z pozostałymi bogatymi pasażerami trafiają na bezludną wyspę. Walczą o przetrwanie.

170 min Szwecja/Francja/Wlk. Bryt. 2022 reż. R. Östlund, wyk. T. Thorwid, H. Dickinson



Gru i Minionki: Pod przykrywką

ND HBO, 20.00

Kolejna odsłona przebojowej serii. Z więzienia ucieka Maxime Le Lotr. Gru musi stawić mu czoło. Do akcji wkraczają też żółte stworki, które zmieniły się w agentów.

95 min USA 2024 reż. C. Renaud, P. Delage, dub. M. Robaczewski, I. Bukowska, J. Król



Wydział zabójstw, Hollywood

ND Super Polsat, 21.00

Dwaj policjanci prowadzą śledztwo dotyczące zabójstwa. Bardziej pochłaniają ich jednak własne sprawy. Satyryczny portret pełnego sprzeczności i snobizmu Los Angeles.

140 min USA 2003 reż. R. Shelton, wyk. H. Ford, J. Hartnett, L. Olin, B. Greenwood



Śmietanka towarzyska

ND TVP 1, 21.20

Lata 30 XX wieku. Bobby podejmuje pracę u wujka, agenta gwiazd. Zakochuje się w Vonnice, która skrywa pewną tajemnicę. Doskonałe kino Woody'ego Allena w klimacie jego dawnych filmów.

105 min USA 2016 reż. W. Allen, wyk. J. Eisenberg, S. Carell, K. Stewart, B. Lively



Miasto 44

ND TVP Kultura, 20.00

Lato 1944 roku. Stefan, syn poległego oficera, wstępuje do AK. Zakochuje się w Alicji. 1 sierpnia młodzi trafiają pod dowództwo Kobry. Produkcja obsypana nagrodami na festiwalu w Gdyni.

135 min Polska 2014 reż. J. Komasa, wyk. Z. Wichacz, J. Pawłowski, A. Próchniak, M. Popiel

SENSACJA I THRILLER



Plan lekcji

PT TV Puls, 20.00

Damian zaczyna uczyć w liceum. Nikt nie wie, że to były policjant, który chce wyjaśnić zagadkę śmierci swojego poprzednika. Rodzime kino akcji inspirowane hollywoodzkimi filmami.

120 min Polska 2022 reż. D. Markowicz, wyk. P. Witkowski, M. Bosak, P. Fischer, Z. Galewicz

AKCJA I PRZYGODA



Uncharted

PT Polsat, 20.15

Globtroter Sully proponuje złodziejowi Nathanowi udział w poszukiwaniach skarbu Magellana. Razem wyruszają w szaloną podróż. Losy bohaterów przygodowej gry przeniosł na ekran twórca „Venoma”.

155 min USA/Hiszp. 2022 reż. R. Fleischer, wyk. T. Holland, M. Wahlberg, A. Banderas

HORROR I SF



Jurassic World

PT Polsat, 22.50

Naukowcy tworzą hybrydę kilku gatunków dinozaurów. Nowy, niezwykle agresywny, gad ucieka z laboratorium. Schwytać go próbuje były żołnierz. Kontynuacja przeboju z lat 90. XX wieku.

155 min USA 2015 reż. C. Trevorrow, wyk. C. Pratt, B. D. Howard, I. Khan, V. D'Onofrio

KLASYKA



Samuraj

PT TVP Kultura, 20.00

Mafiosi zlecają Jefowi zlikwidowanie właściciela klubu. Wkrótce i on staje się celem gangsterów, którzy wydają na niego wyrok. Jedno z ikonичnych wcielen legendy kina Alaina Delona.

115 min Francja/Włochy 1967 reż. J. Melville, wyk. A. Delon, F. Périer, N. Delon, C. Rosier



Zaginiona dziewczyna

SO STOPKLATKA, 20.00

Mąż poszukiwanej kobiety staje się podejrzany o zbrodnię. Śledczy odkrywają kolejne obciążające go fakty. Adaptacja prozy Gillian Flynn w reżyserii Davida Finchera, twórcy „Siedem”.

180 min USA 2014 reż. D. Fincher, wyk. B. Affleck, R. Pike, N. P. Harris, T. Perry, C. Coon



Kac Vegas 3

SO TVN, 21.50

Ostatnia odsłona trylogii Todda Phillipsa – reżysera głośnego „Jokera”. Weterani szalonych wieczorów kawalerskich wiozą kumpla na terapię. Po drodze wikłają się w mafijne porachunki.

130 min USA 2013 reż. T. Phillips, wyk. B. Cooper, E. Helms, Z. Galifianakis, J. Bartha



Battleship: Bitwa o Ziemię

SO Polsat Film, 21.00

Superprodukcja inspirowana grą. Naukowcy odkrywają planetę, na której panują warunki zbliżone do ziemskich. Wysyłają tam sygnał. W odpowiedzi obcy przypuszczają atak na ludzi.

165 min USA/Japonia 2012 reż. P. Berg, wyk. T. Kitsch, L. Neeson, Rihanna, A. Skarsgård



Skazani na Shawshank

SO TVN Fabuła, 20.00

Urzędnik bankowy zostaje niesłusznie skazany na dożywocie za morderstwo. Trafia do okrytego ponurą sławą więzienia. Zaprzyjaźnia się z weteranem zakładu. Mistrzowska adaptacja prozy Stephena Kinga.

180 min USA 1994 reż. F. Darabont, wyk. T. Robbins, M. Freeman, B. Gunton, W. Sadler



Elita zabójców

ND TV Puls, 20.00

Adaptacja książki Ranulpha Fiennesa, byłego żołnierza SAS. Płatny zabójca dowiaduje się o porwaniu mentora. By go ocalić, ma wykonać karkołomną misję na zlecenie szefa z Omanu.

135 min USA/Australia/Wik. Bryt. 2011 reż. G. McKendry, wyk. R. De Niro, J. Statham



Mission: Impossible – Fallout

ND TVN 7, 21.55

Tom Cruise po raz szósty wciela się w Ethana Hunta. On i jego współpracownicy jadą do Paryża, by przejąć skradziony pluton i pokrzyżować plany przywódców terrorystycznej organizacji.

180 min USA/Chiny/Fr. 2018 reż. C. McQuarrie, wyk. T. Cruise, H. Cavill, V. Rhames, R. Ferguson



Pamięć absolutna

ND Super Polsat, 23.20

Douglas poddaje się procedurze wszczepienia wspomnień. Staje się poszukiwanym przez policję renegatem. Widowiskowy remake kinowego hitu Paula Verhoevena. Według prozy Philipa K. Dicka.

145 min USA/Kanada 2012 reż. L. Wiseman, wyk. C. Farrell, K. Beckinsale, J. Biel, B. Nighy



Pogromcy duchów

ND AXN, 22.50

Trzech parapsychologów zakłada firmę zajmującą się zwalczaniem zjaw. Wkrótce mają pełne ręce roboty. Obraz był nominowany do Oscara za efekty specjalne i piosenkę „Ghostbusters”.

120 min USA 1984 reż. I. Reitman, wyk. B. Murray, D. Aykroyd, H. Ramis, S. Weaver

FAMILIJNY



Psy i koty 3: Łapa w łapę

PO Warner TV, 17.25

Globalna kocio-psia wojna znowu wybucha. Zespół początkujących agentów będzie musiał zdać się na zwierzęcy instynkt, by przywrócić porządek. Kontynuacja familijnej serii zapoczątkowanej w 2001 roku.

100 min USA 2020 reż. S. McNamara, wyk. M. Rauch, M. Greenfield, G. López, C. S. Airlie

KOMEDIA



Gliniarz z Beverly Hills 3

PO TVN 7, 23.10

Kolejna odsłona przygód Axela Foley'a – bezzelonego i wygadanego detektywa z Detroit. Tym razem szuka on zabójców szefa. Tropy wiodą do parku rozrywki. W śledztwie pomagają mu dawni koledzy.

135 min USA 1994 reż. J. Landis, wyk. E. Murphy, J. Reinhold, T. Randle, J. Tenney

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Rozwód dla zaawansowanych

PO Romance TV, 21.55

Zdradzana Iris planuje rozwód. Tymczasem okazuje się, że zmarła ciotka zapisała jej i mężowi majątek – pod warunkiem, że zostaną razem. Atutem są pełne ciętego humoru dialogi i zgrany duet pierwszoplanowych aktorów.

115 min Niemcy 2010 reż. J. Broecker, wyk. M. Millowitsch, W. Sittler, S. Neu, M. Brambach

DRAMAT



Jutro idziemy do kina

PO TVP 1, 22.10

Film o doświadczeniach pokolenia Kolumbów według scenariusza Jerzego Stefana Stawińskiego. Rok 1938 rok. Trzej maturzyści wchodzą w dorosłe życie i snują plany na przyszłość. Wybuch wojny odmienia ich losy...

115 min Polska 2007 reż. M. Kwieciński, wyk. M. Damięcki, A. Pawlicki, J. Wesołowski, A. Gzyra



Kopciuszek

WT Polsat Film, 13.50

Musicalowa wariacja na temat znanej baśni. Ella, przez macochę i jej dwie córki zwana Kopciuszkiem, pasjonuje się projektowaniem sukienek. Marzy, by prowadzić własny sklep. Spotkanie z księciem odmienia jej życie.

145 min USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. K. Cannon, wyk. C. Cabello, N. Galitzine, I. Menzel, M. Driver



Godziny szczytu 3

WT TV Puls, 20.00

Wybitny twórca kina akcji kontynuuje opowieść o losach egzotycznego duetu detektywów. Ambasador Chin w USA wypowiada wojnę mafii. Zostaje postrzelony. Śledztwo prowadzi Lee i Carter. Trop wiodzie do Paryża.

115 min USA/Niemcy 2007 reż. B. Ratner, wyk. C. Tucker, J. Chan, M. von Sydow, Y. Attal



Koniec świata, czyli kogel-mogel 4

WT Polsat Film, 21.00

Kontynuacja perypetii bohaterów, których poznaliśmy w kultowej komedii z 1988 roku. Marcin oświadcza się ukochanej. By wziąć ślub, musi pokonać wiele przeszkód.

115 min Pol. 2022 reż. A. Wieczur, wyk. G. Błęcka-Kolska, A. Hamkało, N. Rozbicki



NA FAKTACH

Pianista

WT TVP 1, 22.05

Nagrodzony trzema Oscarami film zrealizowany na podstawie wspomnień Władysława Szpilmana. Muzyk cudem unika śmierci w obozie zagłady. Walczy o życie w ruinach miasta. Zyskuje nieoczekiwane wsparcie.

155 min Francja/Niemcy/Wlk. Bryt. 2002 reż. R. Polański, wyk. A. Brody, T. Kretschmann



Uwolnić orkę 3: Na ratunek

ŚR TVN Fabuła, 18.15

Kontynuacja opowieści o nietypowej przyjaźni nastolatka z potężnym morskim ssakiem. Willy i jego stado zostają schwytani przez kłusowników i trafiają do niewoli. Jesse robi wszystko, by pomóc zwierzętom.

105 min USA 1997 reż. S. Pillsbury, wyk. V. Berry, J. J. Richter, A. Schellenberg, A. Corley



Last Vegas

ŚR PULS 2, 21.00

Weterani kina na jednym planie, czyli „Kac Vegas” na emeryturze. Billy, Paddy, Sam i Archie przyjaźnią się od ponad pół wieku. Jeden z nich planuje ślub. Kumpie przygotowują dla niego szalony wieczór kawalerski.

125 min USA 2013 reż. J. Turteltaub, wyk. M. Douglas, R. De Niro, M. Freeman, K. Kline



Co z oczu, to z serca

ŚR FILMBOX+ One, 20.00

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.

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



Strzępy

ŚR TVP Kultura, 21.00

Lekarz stwierdza u Gerarda początki alzheimera. Syn jednak nie chce wysłać seniora do ośrodka pomocy. Ta decyzja prowadzi do licznych konfliktów w rodzinie. Film wyróżniony trzema Złotymi Lwami.

110 min Polska 2022 reż. B. Działowicz, wyk. M. Żurawski, G. Przybył, A. Radzikowska, P. Król



Wojownicze żółwie ninja

CZ Paramount Network, 17.50

Shredder zdobywa władzę nad Nowym Jorkiem. Zmutowane żółwie krzyżują jego plany. Fabularna odsłona losów komiksowych postaci stworzonych przez Kevina Eastmana i Petera Lairda.

130 min USA 2014 reż. J. Lieberman, wyk. M. Fox, W. Arnett, W. Fichtner, A. Ritchson



Zięć prawie idealny

CZ TV Puls, 20.00

Córka psychoanalityka Berangera mówi mu, że znalazła mężczyznę idealnego. Okazuje się nim Damien, jego uciążliwy pacjent. Na ekranie weteran francuskiej komedii Christian Clavier.

120 min Francja/Belgia 2024 reż. A. Lemort, wyk. C. Clavier, B. Lecaplain, C. Chust, C. Réali



Sposób na teściową

CZ TVN, 22.40

Charlie poznaje lekarza. Czuje, że to miłość jej życia. Idyllę burzy zaborcza matka wybranka, która nie akceptuje ich związku. Pierwsza po piętnastu latach przerwy rola Jane Fondy.

125 min Niemcy/USA 2005 reż. R. Luketic, wyk. J. Lopez, J. Fonda, M. Vartan, M. Mazur



Moje córki krowy

CZ TVP Kobieta, 22.30

Rodziny dramat na nowo zbliża do siebie gwiazd seriali i jej siostrę. Atutem produkcji są znakomite role Agaty Kuleszy i Gabrieli Muskały. Reżyserka wykorzystwała własne doświadczenia.

100 min Polska 2015 reż. K. Dębska, wyk. A. Kulesza, G. Muskała, M. Dziędziel, Ł. Simlat

**SENSACJA
I THRILLER**



Akt zemsty

PO TV Puls, 20.00

Zona i córka cenionego prawnika Franka Valery, w tej roli Antonio Banderas, zostają zamordowane. Mężczyzna chce na własną rękę odnaleźć i ukarać winnych. Zaczyna szkolić się w sztukach walki.

115 min Bułgaria/USA 2017 reż. I. Florentine, wyk. A. Banderas, K. Urban, P. Vega, C. Serafini

**AKCJA
I PRZYGODA**



Gladiator

PO TVN, 22.25

Rok 180. Umierający cesarz chce, by tron objął zwycięski wódz rzymskiej armii, Maximus. Zazdrosny syn władcy rozkazuje zabić rywala i jego rodzinę. Wojskowy trafia do szkoły gladiatorów. Planuje zemstę. Pięć Oscarów.

200 min USA/Wielka Brytania/Malta 2000 reż. R. Scott, wyk. R. Crowe, J. Phoenix, C. Nielsen

HORROR I SF



Venom 2: Carnage

PO Super Polsat, 23.10

W drugiej części widowiskowej opowieści o dziennikarzu i żyjącym w jego ciele symbioncie na scenę wkracza Carnage, jedna z najbardziej demonicznych postaci uniwersum Marvela. Superbohater musi stawić mu czoła.

120 min USA/Chiny 2021 reż. A. Serkis, wyk. T. Hardy, W. Harrelson, M. Williams, N. Harris

KLASYKA



Titanic

PO Polsat, 20.35

Rose podczas rejsu transatlantyki poznaje ubogiego artystę Jacka. Rodzi się między nimi płomienne uczucie. Jedno z najbardziej kasowych dzieł w historii kinematografii, uhonorowane jedenastoma Oscarami.

250 min USA/Meksyk/Australia 1997 reż. J. Cameron, wyk. L. DiCaprio, K. Winslet, B. Zane



NA FAKTACH

Jestem mordercą

WT Kino Polska, 22.10

Lata 70. Seryjny morderca terroryzuje Śląsk. Młody milicjant Janusz Jasiński arestuje podejrzanego. Ambicją sprawia, że ignoruje niejednoznaczność dowodów. Psychologiczne kino inspirowane historią wampira z Zagłębia.

150 min Polska 2016 reż. M. Pieprzycza, wyk. M. Haniszewski, A. Jakubik, A. Kulesza, K. Staniec



Zawrotna prędkość

WT TV Puls, 21.55

Andrew i jego brat zostają przyłapani na próbie kradzieży bugatti. Właściciel auta składa im propozycję nie do odrzucenia. Kino akcji z szybkimi samochodami i ekranową Marilyn Monroe, Aną de Armas, w jednej z ról.

115 min Belgia/Fr./USA 2017 reż. A. Negret, wyk. S. Eastwood, F. Thorp, A. de Armas, G. Weiss



Marsjanin

WT Polsat, 20.35

Nominowana do Oscara w siedmiu kategoriach galaktyczna robinsonada. Podczas misji astronauta Watney zostaje uznany za martwego i pozostawiony na Czerwonej Planecie. Nie tracąc hartu ducha, podejmuje walkę o życie.

185 min USA/Wlk. Bryt./Jordania 2015 reż. R. Scott, wyk. M. Damon, J. Chastain, K. Wiig



Pretty Woman

WT Polsat Film, 22.55

Niezapomniana komedia z lat 90., wykorzystująca motyw z bajki o Kopciuszku. Kreation Julii Roberts wyróżniono nominacją do Oscara. Dżentelmen zakochuje się w prostytutce. Wprowadza ją w świat elit.

150 min USA 1990 reż. G. Marshall, wyk. J. Roberts, R. Gere, R. Bellamy, J. Alexander



Baby Driver

SR Polsat Film, 21.00

Młody kierowca współpracuje z gangsterami. Gdy poznaje Deborah, chce odciąć się od półświatka. Boss zmusza chłopaka do skoku, który zmieni jego przyszłość. Trzy nominacje do Oscara i jedna do Złotego Globu.

145 min Wlk. Bryt./USA 2017 reż. E. Wright, wyk. A. Elgort, J. Bernthal, J. Hamm, K. Spacey



NA FAKTACH

Żywiół. Deepwater Horizon

SR TV Puls, 20.00

Rekonstrukcja katastrofy w Zatoce Meksykańskiej. Harrell i Mike przybywają na platformę wiertniczą, by nadzorować rozruch wydobycia ropy. Dochodzi do eksplozji. Służby ratownicze nie są w stanie pomóc załodze.

125 min Hongkong/USA 2016 reż. P. Berg, wyk. M. Wahlberg, K. Russell, D. M. Griffin



Raport mniejszości

SR STOPKLATKA, 20.00

Rok 2054. Troje jasnovidzów przewidywa zbrodnie zanim do nich dojdzie. Oskarżony o przyszłe morderstwo agent musi udowodnić, że wbrew przepowiedni jego los nie jest przesądzony. Na podstawie prozy Philipa K. Dicka.

180 min USA 2002 reż. S. Spielberg, wyk. T. Cruise, M. von Sydow, S. Harris, N. McDonough



Wyjście awaryjne

SR TVN Fabuła, 20.00

Bożena Dykiel w satyrze na drobno-mieszcząską moralność. Energiczna naczelniczka gminy dowiadyuje się, że jej niezamężna córka jest w ciąży. Chce zapobiec skandalowi. Wypadki toczą się w błyskawicznym tempie.

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

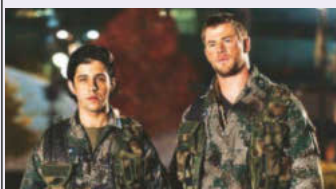


Pierwszy śnieg

CZ Polsat, 22.50

Harry Hole i Katrine tropią mordercę. Zbrodnie mają związek z wydarzeniami z przeszłości. Ekranizację siódmej części kryminalnego cyklu Jo Nesbo wyreżyserował twórca „Szpiega”.

150 min Wlk. Bryt./USA/Szwecja 2017 reż. T. Alfredson, wyk. M. Fassbender, R. Ferguson



Czerwony świt

CZ STOPKLATKA, 20.00

Wojska Korei Północnej atakują USA. Młodzi Amerykanie rozpoczynają walkę partyzancką. Dynamiczne kino akcji ukazujące niepokojącą wizję przyszłej sytuacji politycznej.

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



Mad Max

CZ Warner TV, 22.00

Na pustyniach Australii rządzą gangi motocyklowe. Policjant, któremu zabito bliskich, planuje zemstę na oprawcach. Ikoniczna rola Mela Gibsona będącego wówczas u progu sławy.

115 min Australia 1979 reż. G. Miller, wyk. M. Gibson, J. Samuel, H. Keays-Byrne, S. Bisley



Kingsajz

CZ Kino Polska, 20.00

Groteskowa fantazja na temat totalitaryzmu, a zarazem satyra na peerelowską rzeczywistość. Krasnoludek Adaś zostaje uwięziony przez tyrana. Na pomoc wyrusza jego przyjaciel Olo.

135 min Polska 1987 reż. J. Machulski, wyk. J. Stuh, J. Chmielnik, K. Figura, G. Heromiński



Maja Chwalińska nie osiągała ostatnio wyników na miarę finalistki French Open.



Iga Świątek w połowie sierpnia wygrała zawody w Toronto. Był to jej pierwszy triumf w turnieju WTA od niemal jedenastu miesięcy.



Hubert Hurkacz przed US Open wystąpił w turnieju ATP Challenger w Cancun.

TENIS • US OPEN W NOWYM JORKU

Tenisowy finał lata

Czas na ostatnią wielkoszlemową imprezę w sezonie, określaną największym show w kalendarzu białego sportu. Przed nami jej 146. edycja. Oby z mocnym polskim akcentem.

❖ 1. RUNDA ND 30.08
godz. 18.00 EUROSPORT 1

Arthur Ashe Stadium to centralny obiekt kompleksu USTA Billie Jean King National Tennis Center, na którym rozgrywany jest US Open. Jego trybuny pomieszczą niemal 23 tysiące kibiców, co czyni go największą tenisową areną świata. O występie w tym wyjątkowym miejscu marzy każdy zawodnik, ale tylko najlepsi z najlepszych mogą świętować tu wielkoszlemowy sukces. Dla kogo tym razem ten stadion okaże się szczęśliwy?

Iga na fali

Przed czterema laty triumfowała tam Iga Świątek. Choć Raszynianka w bieżącym sezonie nie

jest w szczytowej formie, jej zwycięstwo w Toronto natchnęło polskich kibiców nadzieją, że i w Nowym Jorku może pokazać się z dobrej strony. Świątek nie będzie jedyną Polką w rywalizacji singlistek. Wystąpią także Maja Chwalińska, Magdalena Fręch i Magda Linette. Dla pierwszej z nich będzie to debiut w głównej drabince US Open. By liczyć na dobry wynik, finalistka tegorocznego Rolanda Garrosa musi jednak zaprezentować lepszy tenis niż podczas zawodów poprzedzających imprezę w mieście, które nigdy nie śpi. Z turnieju w Toronto odpadła już w drugiej rundzie, a w Cincinnati – w 1/16 finału. Tytułu mistrzowskiego będzie bronić Aryna

Sabalenka. Białorusinka celuje w trzeci z rzędu triumf w Nowym Jorku.

Wyścig z czasem

W zmaganiach singlistów wezmą udział dwaj Polacy: Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak. Obaj w ostatnich tygodniach nie mogli być zadowoleni ze swoich występów. Robili jednak, co w ich mocy, by zbudować formę na US Open. Dla Hurkacza nie jest to szczęśliwy turniej. Dotąd nie udało mu się przebrnąć drugiej fazy. Najlepszy wynik Majchrzaka to jak na razie trzecia runda – zagrał w niej w 2019 i 2025 roku. W ubiegłym sezonie rywalizację singlistów na nowojorskich kortach wygrał Carlos Alcaraz. Hiszpan od kwietnia leczy jednak kon-

tuzję nadgarstka i ściga się z czasem, by móc stanąć do obrony tytułu. W podobnej sytuacji jest Jannik Sinner. Lider rankingu ATP od czasu triumfu w tegorocznym Wimbledonie nie pojawił się na korcie przez uraz kolana. Wobec problemów największych gwiazd tenisa na faworyta zawodów wyrasta Alexander Zverev. Mistrz French Open 2026 spróbuje poprawić wynik sprzed sześciu lat, gdy przegrał w finale z Dominikiem Thiemem. Główną część nowojorskiej imprezy poprzedzi turniej mikstów. W dniach 24-26 sierpnia o milion dolarów zaważać szesnastka par, m.in. Aryna Sabalenka i Novak Djoković oraz Iga Świątek i Casper Ruud. TJ

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN • ELIMINACJE MŚ

Zaskoczyć mistrzów

➔ **POLSKA – NIEMCY ND**
30.08 godz. 14.35 TVP SPORT

Mateusz Ponitka i spółka kontynuują walkę o prawo występu w światowym czempionacie w Katarze. 27 sierpnia, na początek ostatniej rundy eliminacji, zagrali na wyjeździe z Izraelem. Przed nimi bój w Ergo Arenie z aktualnymi mistrzami globu. Niemcy stawiają się w Gdańsku w bardzo silnym składzie na czele z Den-

nisem Schröderem i sześcioma innymi graczami z NBA. Z kolei selekcjoner polskiej kadry, Igor Milicić, nie mógł powołać Jeremiego Sochana. Nasz rodzynek w najlepszej lidze świata jest skupiony na budowaniu swojej pozycji w Portland Trail Blazers. Do dyspozycji trenera będzie za to Jordan Loyd. Czy pomoże on Biało-Czerwonym pokonać Niemców po raz pierwszy od 2017 roku?

TJ



Wilfredo León pozostaje motorem napędowym polskiej kadry.

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN
• MEMORIAŁ HUBERTA WAGNERA

Sprawdzian formy

➔ **POLSKA – SŁOWENIA**
PT 28.08 godz. 20.30
POLSAT SPORT 1

Biało-Czerwoni nie mieli dużo czasu na świętowanie drugiego z rzędu triumfu w Lidze Narodów. Ich plany pokrzyżował trochę opóźniony lot z Ningbo, gdzie odbył się turniej finałowy. W efekcie kadra Nikoli Grbicia wróciła do kraju dzień później, niż planowała, w środę 5 sierpnia. Co więcej, nie razem, a w trzech grupach. Siatkarze dostali kilka dni wolnego, a następnie w kompiecie zjawili się w Zakopanem, gdzie rozpoczęli treningi

przed najważniejszą imprezą w tym sezonie – startującymi już 9 września mistrzostwami Europy. Polacy przystąpią do turnieju organizowanego przez Włochy, Bułgarię, Rumunię i Finlandię w roli obrońców tytułu. Ważnym sprawdzianem przed startem tej misji będzie 23. Memoriał Huberta Wagnera. Podczas zawodów w krakowskiej TAURON Arenie Polacy zmierzą się z drużynami z najwyższej półki. Zaczną od starcia ze Słowenią. Następnie zagrają z Amerykanami (SO 29.08 godz. 16.30 Polsat Sport 1), których niedawno pokonali w finale Ligi Narodów. Na zakończenie zmierzą się z mistrzami olimpijskimi, Francuzami (ND 30.08 godz. 16.30 Polsat Sport 1). Ich cel jest taki sam jak przed każdą imprezą – chcą być najlepsimi. W przypadku Memoriału Wagnera byłoby to już ich dwunaste zwycięstwo.

TJ

Tomasz Fornal został uznany MVP turnieju finałowego Ligi Narodów 2026.

TELETYDZIEŃ 27



Aleksander Balcerowski niedawno podpisał kontrakt z FC Barceloną.

Dennis Schröder gra w NBA od 2013 roku.

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN
• SUPERPUCHAR POLSKI

Krajowi giganci w akcji

➔ **INDUSTRIA KIELCE – WISŁA PŁOCK SO 29.08 godz. 19.00**
POLSAT SPORT 2

W klubie z Kielc doszło do największej rewolucji personalnej od lat. Najpierw odszedł trener Tałant Dujszhebajew, który pełnił tę funkcję od 2014 roku, a następnie jego synowie, Alex i Daniel, ważni piłkarze zespołu. Ich śladem podążyli Jorge Maqueda i Klemen Ferlin. Tego ostatniego zastąpi Dejan Milo-

savljev, jeden z najlepszych golkiperów na świecie. Oprócz Serba nowymi twarzami w szeregach 21-krotnych mistrzów Polski będą m.in. Luka Klarica i Julien Bos. Każdy z nich szybko zyska okazję, by poczuć atmosferę świętej wojny w polskim wydaniu. Wiślacy nie ułatwią im debiutu. Do meczu w Łodzi przystąpią z zamiarem odzyskania Superpucharu, który rok temu stracili na rzecz Industrii.

TJ



W poprzednim meczu o Superpuchar Industria pokonała Wiślę po rzutach karnych.

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 17.55 Mecz: Wisła Płock – Korona PT Betclit 1. Liga TVP Sport 18.10 Mecz: Pogoń Grodzisk Mazowiecki – Termalica PT 2. liga niemiecka Eleven Sports 3 18.25 Mecz: Eintracht Brunszwik TSV – Hertha BSC PT 2. liga niemiecka Eleven Sports 4 18.25 Mecz: VfL Bochum – VfL Osnabrück PT Liga saudyjska Polsat Sport 3 19.55 Mecz: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC PT Liga niemiecka Eleven Sports 2 20.20 Mecz: Bayern – Stuttgart PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 3 20.25 Mecz: Legia – Śląsk Wrocław PT Liga włoska Eleven Sports 1 20.40 Mecz: AC Milan – Venezia FC PT Liga francuska Eleven Sports 3 20.40 Mecz: Lille OSC – PSG PT Betclit 1. Liga TVP Sport 20.40 Mecz: Odra Opole – ŁKS Łódź PT Liga angielska CANAL+ Extra 1 20.55 Mecz: Crystal Palace FC – Manchester City FC PT Liga portugalska Eleven Sports 4 21.10 Mecz: Rio Ave FC – Sporting SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 12.10 Mecz: Radomiak – Cracovia SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 3 12.55 Mecz: 1. FC Heidenheim – Dynamo Drezno SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 4 12.55 Mecz: FC Energie Cottbus – SpVgg Greuther Fürth SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 2 12.55 Mecz: Karlsruher SC – VfL Wolfsburg SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 14.40 Mecz: Motor Lublin – Piast SO Liga angielska CANAL+ Extra 5 14.55 Mecz: Sunderland – Fulham SO Liga niemiecka Eleven Sports 4 15.20 Mecz: Mainz 05 – Paderborn SO Liga niemiecka Eleven Sports 1 15.20 Mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach SO Liga niemiecka Eleven Sports 2 15.20 Mecz: SV 07 Elversberg – Bayer 04 Leverkusen	SO Betclit 1. Liga TVP 3 15.25 Mecz: Polonia Warszawa – Lechia Gdańsk SO Liga angielska CANAL+ Extra 2 15.55 Mecz: Coventry City FC – Hull City AFC SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport 16.55 Mecz: Levante – Real Betis SO Mecz Gwiazd TVN 17.00 Polska – Francja SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; TVP Sport 17.25 Mecz: Wisła Kraków – Wiczyista Kraków SO Liga niemiecka Eleven Sports 1 18.20 Mecz: Borussia Dortmund – Hamburger SV SO Liga włoska Eleven Sports 3 18.25 Mecz: AC Monza – Udinese SO Liga włoska Eleven Sports 4 18.25 Mecz: ACF Fiorentina – Frosinone Calcio SO Liga portugalska Eleven Sports 2 18.55 Mecz: Académico de Viseu – FC Porto SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport 18.55 Mecz: Real Sociedad – RCD Espanyol SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 20.10 Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Pogoń Szczecin SO Betclit 2. Liga TVP Sport 20.10 Mecz: Zawisza Bydgoszcz – Legia II Warszawa SO Liga włoska Eleven Sports 1 20.40 Mecz: Juventus FC – Parma Calcio 1913 SO Liga francuska Eleven Sports 3 20.40 Mecz: Olympique Lyon – Le Havre AC SO Liga francuska Eleven Sports 4 20.40 Mecz: Stade Brestois 29 – Toulouse FC SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport 21.25 Mecz: Sevilla – Atletico ND Liga holenderska Polsat Sport 3 12.10 Mecz: FC Utrecht – PSV ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 1 13.25 Mecz: 1. FC Magdeburg – Holstein Kiel ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 2 13.25 Mecz: FC St. Pauli – FC Kaiserslautern ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 4 13.25 Mecz: SV Darmstadt 98 – Hannover 96	ND Betclit 1. Liga TVP Polonia 14.15 Mecz: Arka Gdynia – Polonia Bytom ND Liga holenderska Polsat Sport 3 14.25 Mecz: Feyenoord Rotterdam – ADO Den Haag ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 14.40 Mecz: Raków – Jagiellonia ND Liga angielska CANAL+ Extra 1 14.55 Mecz: Chelsea – Brighton ND Liga angielska CANAL+ Extra 6 14.55 Mecz: Leeds – Brentford ND Liga francuska Eleven Sports 3 14.55 Mecz: Paris FC – OGC Nice ND Liga niemiecka Eleven Sports 1 15.20 Mecz: SC Freiburg – Werder ND Liga holenderska Polsat Sport 3 16.40 Mecz: SC Telstar – Ajax ND Liga hiszpańska CANAL+ Sport 2 16.55 Mecz: Real Madryt – Malaga ND Liga francuska Eleven Sports 3 17.10 Mecz: Stade Rennais FC – Le Mans FC ND Liga niemiecka Eleven Sports 2 17.20 Mecz: Augsburg – Schalke 04 ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3 17.25 Mecz: Górnik Zabrze – GKS Katowice ND Liga angielska CANAL+ Extra 1 17.25 Mecz: Manchester United – Ipswich Town FC ND Liga włoska Eleven Sports 1 18.25 Mecz: Napoli – Como 1907 ND Betclit 2. Liga TVP 3 19.25 Mecz: Górnik Łęczna – Rekord Bielsko-Biała ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 20.10 Mecz: Widzew Łódź – Lech ND Liga francuska Eleven Sports 3 20.40 Mecz: AS Monaco – Olympique Marsylia ND Liga włoska Eleven Sports 1 20.40 Mecz: Cagliari Calcio – Inter Mediolan ND Liga włoska Eleven Sports 2 20.40 Mecz: SS Lazio – Genoa CFC PO Liga włoska Eleven Sports 1 18.25 Mecz: US Lecce – AS Roma PO Liga hiszpańska CANAL+ Sport 19.25 Mecz: CA Osasuna – Getafe PO Liga portugalska Eleven Sports 2 19.40 Mecz: SL Benfica – GD Estoril Praia	PO Liga włoska Eleven Sports 1 20.40 Mecz: Atalanta – Bologna PO Liga angielska CANAL+ Extra 1 20.55 Mecz: Aston Villa – Arsenal WT STS Puchar Polski TVP Sport 14.25 Mecz 1. rundy: Korona II Kielce – Radomiak Radom WT STS Puchar Polski TVP Sport 17.25 Mecz 1. rundy: Odra Opole – Wisła Kraków WT STS Puchar Polski TVP Sport 20.30 Mecz 1. rundy: Motor Lublin – Legia Warszawa WT Puchar Niemiec Eleven Sports 1 20.40 Mecz 1. rundy: HEBC Hamburg – Borussia Dortmund SR STS Puchar Polski TVP Sport 17.25 Mecz 1. rundy: Znicz Pruszków – Cracovia SR STS Puchar Polski TVP Sport 20.30 Mecz 1. rundy: Widzew Łódź – Korona Kielce SR Puchar Niemiec Eleven Sports 1 20.40 Mecz 1. rundy: VfL Osnabrück – Bayern Monachium CZ STS Puchar Polski TVP Sport 14.25 Mecz 1. rundy: Avia Świdnik – Wiczyista Kraków CZ STS Puchar Polski TVP Sport 17.25 Mecz 1. rundy: GKS Tychy – ŁKS Łódź CZ PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 17.55 Mecz: Raków Częstochowa – Górnik Zabrze CZ PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 20.25 Mecz: Lech – Jagiellonia  CZ STS Puchar Polski TVP Sport 20.30 Mecz 1. rundy: Śląsk Wrocław – Pogoń Szczecin CZ Liga francuska Eleven Sports 1 20.40 Mecz: Toulouse – Lille OSC CZ Liga hiszpańska CANAL+ Sport 20.55 Mecz: Real Sociedad – Celta
---	---	---	---

BOKS

SO Sheraton Boxing Night w Sopocie **Super Polsat**
20.00 Waga półciężka: Paweł Stępień – Daniel Blenda Dos Santos

GOLF

PT Tour Championship **Eurosport 2**
19.00 2. runda
SO Tour Championship **Eurosport 2**
19.00 3. runda
ND Tour Championship **Eurosport 2**
18.00 Finał

HOKEJ

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

KOLARSTWO

PT **P** Vuelta a Espana **Eurosport 1**
13.30 7. etap: Vall d'Alba – Aramón Valdelinares
SO **P** Vuelta a Espana **Eurosport 1**
15.00 8. etap: Puçol – Xeraco
ND **P** Vuelta a Espana **Eurosport 1**
12.00 9. etap: Villajoyosa – Alto de Aitana
WT **P** Vuelta a Espana **Eurosport 1**
14.45 10. etap: Alcaraz – Elche de la Sierra
SR **P** Vuelta a Espana **Eurosport 1**
14.45 11. etap: Cartagena – Lorca
CZ **P** Vuelta a Espana **Eurosport 1**
12.45 12. etap: Vera – Calar Alto

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

ND  Eliminacje MŚ **TVP Sport**
14.35 Mecz: Polska – Niemcy

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

SO ORLEN Ekstraliga **TVP Sport**
13.40 Mecz: UJ Kraków – Lech

PIŁKA RĘCZNA KOBIEC

SO Superpuchar Polski **Polsat Sport 2**
15.00 Mecz: KGHM MKS Zagłębie Lubin – PGE MKS El-Volt Lublin
WT  ORLEN Superliga Kobiet **Polsat Sport 2**
20.15 Mecz: ELMAS-KPS APR Radom – PGE MKS El-Volt Lublin

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO Superpuchar Polski **Polsat Sport 2**
19.00 Mecz: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock



SIATKÓWKA KOBIEC

PT ME 2026 **Polsat Sport 3**
13.15 Mecz grupy C: Hiszpania – Rumunia
PT ME 2026 **Polsat Sport 1**
14.45 Mecz grupy A: Słowenia – Węgry
PT ME 2026 **Polsat Sport 3**
16.15 Mecz grupy C: Azerbejdżan – Holandia
PT  ME 2026 **Polsat; Polsat Sport 1**
17.45 Mecz grupy A: Turcja – Polska
ND ME 2026 **Polsat Sport 2**
18.45 Mecz 1/8 finału
PO ME 2026 **Polsat Sport 1**
14.45 Mecz 1/8 finału
PO ME 2026 **Polsat Sport 1; Polsat Sport 2**
17.45 Mecz 1/8 finału
PO ME 2026 **Polsat Sport 2**
20.20 Mecz 1/8 finału
WT ME 2026 **Polsat Sport 1**
14.45 Mecz 1/8 finału
WT ME 2026 **Polsat Sport 1**
17.45 Mecz 1/8 finału
SR ME 2026 **Polsat Sport 1**
15.45 Mecz ćwierćfinałowy
SR ME 2026 **Polsat Sport 1**
18.45 Mecz ćwierćfinałowy
CZ ME 2026 **Polsat Sport 1**
17.50 Mecz ćwierćfinałowy
CZ ME 2026 **Polsat Sport 1**
20.20 Mecz ćwierćfinałowy

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT Memoriał Huberta Wagnera **Polsat Sport 2**
17.20 Mecz: USA – Francja
PT  Memoriał Huberta Wagnera **Polsat Sport 1**
20.30 Mecz: Polska – Słowenia
SO Memoriał Huberta Wagnera **Polsat Sport 1**
13.50 Mecz: Francja – Słowenia

SO  Memoriał Huberta Wagnera **Polsat Sport 1**
16.30 Mecz: Polska – USA
ND Memoriał Huberta Wagnera **Polsat Sport 1**
13.50 Mecz: Słowenia – USA
ND  Memoriał Huberta Wagnera **Polsat Sport 1**
16.30 Mecz: Polska – Francja

SNOOKER

PT Turniej Wuhan Open **Eurosport 1**
8.00 Mecz półfinałowy
PT Turniej Wuhan Open **Eurosport 2**
13.30 Mecz półfinałowy
SO Turniej Wuhan Open **Eurosport 1**
8.00 Mecz finałowy
SO Turniej Wuhan Open **Eurosport 2**
13.30 Mecz finałowy

SPORTY WALKI

SO UFC Fight Night **Polsat Sport 3**
12.00 Walka: Umar Nurmagomedov – Song Yadong

TENIS

PT Turniej ATP w Winston-Salem **Polsat Sport 2**
22.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
PT Turniej WTA w Monterrey **CANAL+ Sport 2**
1.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
SO Turniej ATP w Winston-Salem **Polsat Sport 2**
22.00 Mecz finałowy gry pojedynczej
SO Turniej WTA w Monterrey **CANAL+ Sport 2**
1.30 Mecz finałowy gry pojedynczej
ND **P** Turniej US Open w Nowym Jorku **Eurosport 1**
18.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej



ND **P** Turniej US Open w Nowym Jorku **Eurosport 2**
0.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
PO **P** Turniej US Open w Nowym Jorku **Eurosport 2**
16.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
PO **P** Turniej US Open w Nowym Jorku **Eurosport 1**
17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
WT **P** Turniej US Open w Nowym Jorku **Eurosport 2**
16.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
WT **P** Turniej US Open w Nowym Jorku **Eurosport 1**
17.45 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
SR Turniej US Open w Nowym Jorku **Eurosport 2**
16.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
SR Turniej US Open w Nowym Jorku **Eurosport 1**
17.45 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
CZ Turniej US Open w Nowym Jorku **Eurosport 2**
16.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
CZ Turniej US Open w Nowym Jorku **Eurosport 1**
17.45 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

WIOŚLARSTWO

PT **P** Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026 **TVP Sport**
16.25 2. dzień – finały
SO **P** Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026 **TVP Sport**
11.05 3. dzień – finały
ND **P** Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026 **TVP Sport**
13.20 4. dzień – finały

ŻUŻEL

SO Drużynowy PŚ **Eurosport 3**
18.30 FIM Speedway World Cup
ND  Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**
12.30 Mecz o 5.-6. miejsce
ND  Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**
15.00 Mecz o 5.-6. miejsce
ND  PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**
16.45 Mecz fazy play-off
ND  PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**
19.15 Mecz fazy play-off



Rola handlarza niewolnikami była ostatnią w karierze Olivera Reeda.



Joaquin Phoenix dostał nominację do Oscara za rolę okrutnego cesarza Kommodusa.

GLADIATOR

Historia jednego filmu

Szlachetny jak Maximus

Spektakularne sceny, wspaniali aktorzy i historia ścisłająca za serce. Choć krytycy zarzucali produkcji nieścisłości historyczne, widzowie byli zachwyceni.

➔ **GLADIATOR PT 28.08**
godz. 20.00 TVN

Ridley Scott zgodził się wyreżyserować film, kiedy zobaczył obraz Jeana-Léona Gérôme'a z 1872 roku „Pollice Verso”, na którym gladiator czeka na znak od cesarza, by dobić przeciwnika. – Ten obraz mówił mi wiele o Cesarstwie Rzymskim, całej jego chwale i niegodziwości. Pomyślałam, że nikt jeszcze porządnie tego nie pokazał – wspominał. Russell Crowe zdecydował się zagrać, bo choć uznał scenariusz za marny, chciał pracować ze Scottem i dostał jego zapewnienie, że wspólnie popracują nad tekstem. Z kolei Oliver Reed przyjął rolę Proxima, bo ucieszył się z darmowego biletu do Londynu, gdzie akurat wystawiano kilka interesujących go sztuk. Wymógł tylko, by nie musiał pracować po 17.00.

„Gladiator” to historia rzymskiego generała Maximusa, który zostaje zdradzony przez syna cesarza i sprzedany w niewolę, stając się ostatecznie gladiatorem. Crowe otrzymał rolę tuż po zakończeniu zdjęć do „Informatora”, do którego przytył 18 kg. Musiał je zgubić i jak potem wspominał – wystarczyła do tego codzienna praca na jego australijskiej farmie.

Plan z przeszkodami

Granie Maximusa kosztowało go jednak sporo zdrowia – miał m.in. złamaną stopę, pękniętą kość biodrową i nacignięte ścięgna bicepsa. Po wielu scenach walki stracił także na dwa lata czucie w palcu wskazującym prawej ręki. Prawdziwe były też rany na jego twarzy po początkowej scenie bitwy – skaleczył się, gdy koń, którym jechał, wpadł na drzewo.

W zamian Crowe zyskał przyjaciela w Richardzie

Harrisie, który grał cesarza Marka Aureliusza. Spędzali razem czas na planie i utrzymywali kontakt aż do śmierci Harrisa w 2002 r. Za to kompletnie nie układało mu się z Oliverem Reedem grającym właściciela gladiatorów. Ten wręcz go nie znosił i unikał, jak tylko mógł. Za to z przyjemnością oddawał się picciu, co skończyło się dla niego tragicznie. Jeszcze w trakcie zdjęć wziął udział w konkursie picia, podczas którego wypił ponoć 12 kieliszków rumu i osiem butelek piwa. Może by i wygrał, ale jego serce odmówiło współpracy i aktor padł na podłogę. Zmarł, a ponieważ nie zdążył ukończyć wszystkich scen, trzeba było komputerowo wygenerować jego postać.

Trud się opłacił

Scott początkowo planował kręcić sceny w rzymskim Koloseum. Wydało mu się jednak zbyt małe i ostatecznie za milion dolarów zbudowano replikę – miała 16

m wysokości i wykonana była głównie ze sklejk i gipsu. Tylko pierwsze rzędy wypełniali statysci, o wypełnienie reszty zadbali specjaliści od efektów komputerowych. Zdjęcia kręcono przez prawie 5 miesięcy m.in. w Londynie, Maroku i na Malcie. Na potrzeby filmu wyprodukowano ponad 10 tysięcy kostiumów, 20 tysięcy strzał i 27 tysięcy fragmentów zbroi.

Ostatecznie „Gladiator” kosztował 103 mln dol., przyniósł ponad 4 razy tyle zysku, 5 Oscarów (w tym dla Crowe'a i filmu roku 2000), a stworzona przez Hansa Zimmera ścieżka dźwiękowa stała się jedną z najlepiej sprzedających się płyt w historii. Crowe do dzisiaj uważa go za swój ulubiony amerykański film (w Australii wypuszczono nawet znaczek z aktorem jako Maximusem). 24 lata później Scott pokusił się o kontynuację z Paulem Mescallem w roli głównej, jednak film przeszedł bez większego echa. **EGP**

Wiktoria i inne aluzje

➔ **SEKSMISJA PT 28.08**
godz. 20.00 STOPKLATKA

Sierpień 1991 roku. Dwaj śmiałkowie dają się zahibernować na trzy lata, ale budzą się dopiero w 2044 roku – w podziemnym świecie, w którym mężczyźni wyginęli, a władzę sprawują kobiety. Maks (Jerzy Stuhr) i Albert (Olgierd Łukaszewicz) szybko przekonują się jednak, że oficjalna wersja historii ma niewiele wspólnego

z prawdą. Juliusz Machulski połączył w „Seksmisji” (1984) komedię science fiction z kąśliwą satyrą na propagandę i totalitaryzm. Cenzura wycięła m.in. słynne zdanie: „Kierunek: wschód. Tam musi być jakaś cywilizacja!”. A scena ze znakiem „V” miała podobno odwrócić uwagę cenzorów od innych politycznych aluzji. Czas się zmieniły, ale film wciąż bawi i zaskakuje. **MAM**



Victor i Nathan muszą nauczyć się współpracować.



Wyprawa po legendarny skarb wymagała czasami wielkiej odwagi.

UNCHARTED

W poszukiwaniu skarbów

➔ **UNCHARTED PT 28.08**
godz. 20.15 POLSAT

W filmowej adaptacji popularnej gry wideo „Uncharted” jedną z głównych postaci zagrał Tom Holland. Wcześniej musiał przejść intensywne szkolenie kaskaderskie. Ale nie uchroniło go to przed stłuczeniami i mniejszymi urazami. Aktor przyznał jednak, że choć z planu często schodził

utykając, efekt na ekranie był tego wart. Młody Nathan Drake (Holland) pracuje jako barman w Nowym Jorku i dorabia drobnymi kradzieżami. Gdy tówca skarbów Victor Sullivan (Mark Wahlberg) proponuje mu udział w wyprawie po zaginiony przed 500 laty skarb portugalskiego żeglarza Ferdynanda Magellana, nie waha się. Razem ruszają w szaloną podróż. **MP**



Ada straci kontakt z Olegiem.

DRELICH

Ryzykowny plan

➔ **DRELICH PT 28.08**
godz. 21.25 TVP 1

W przedostatnim odcinku serialu sytuacja robi się napięta! Marek Drelich (Filip Pławiak) przyjeżdża do Trójmiasta, chcąc rozprawić się z Wójcikiem (Paweł Małaszyński) i jego ludźmi. Namawia Milenę (Marta Żmuda Trzebiatowska), by podłożyła podsłuch w gabinecie męża. Dzięki temu poznaje szczegóły spotkania gangstera z rosyj-

ską mafią oraz trasę konwoju z pieniędzmi. Ma zaledwie kilka godzin na realizację ryzykownego planu. Początkowo wszystko przebiega zgodnie z założeniami, lecz sytuacja wymyka się spod kontroli. Wójcik znajduje podsłuch, a w klubie Luna wybucha zamieszanie. Tymczasem Ada (Natalia Szczypka) podejrzewa Drelicha o to, że stoi za zniknięciem Olega (Nataniel Pągowski)...

MAM

Kultowa komedia



Maks i Albert za chwilę zapadną w sen.

Teatr 6.piętro



Lauren Gunderson

ANTROPOLOGIA

reżyseria Katarzyna Warnke

Już jesteśmy nieśmiertelni.

TVP 1

- 4.35 Spłątane losy** (32) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.25 Akacyjowa 38** (927) – telenowela, Hiszpania 2018
- 6.30 I Choose Poland** (14) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura** (13) – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Noce i dnie** (6): Miłość – serial obyczajowy, Polska 1977 (patrz obok)
- 9.15 Ranczo 10** (120): Próba ognia – serial obyczajowy, Polska 2016
- 10.05 Komisarz Alex 24** (303): Punk is Dead – serial kryminalny, Polska 2025
- 11.00 Ojciec Mateusz 19** (245): Salowy – 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 Jedynie: Podróż przez życie** (3-ost.): Dziedzictwo – film dokumentalny, USA 2017
- 14.00 Spłątane losy** (33) – 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** (1015) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (944) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



8.15 OBYCZAJOWY

Noce i dnie (6)

W Serbinowie wybuchła epidemia tyfusu. W obawie o zdrowie dzieci Barbara (Jadwiga Barańska, zdj.) zabiera je do Kalińca. Bogumił (Jerzy Bińczycki, zdj.) zostaje w majątku sam. Poznaje uroczą córkę pana Woynarowskiego. Ksawunia zakochuje się w nim i namawia na rozwód. 60 min



21.25 KRYMINALNY

Drelich (6)

Dzięki podsłuchowi założonemu przez Milenę Drelich (Filip Pławiak, zdj.) zdobywa informacje o szykowanym spotkaniu Wójcika z rosyjską mafią oraz trasie konwoju przewożącego pieniądze. Przygotowuje atak. Gdy przystępuje do realizacji planu, wszystko zaczyna się komplikować. Ada traci kontakt z Olegiem. 60 min

TVP 2

- 5.00 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025
- 5.30 M jak miłość** (1826) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Anna Dymna – spotkajmy się:** Halina Zielenka – talk-show
- 6.55 Barwy szczęścia** (3385) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Operacja zdrowie** (45): Artroskopia kolana – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.00 Rodzinka.pl** (88): Niezależność – serial komediowy, Polska 2013
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (182) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (908): Strefa śmierci – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Zespół Góry jedzie do wypadku na budowie. Na mężczyznę spada belka stropowa. Podczas reanimacji pojawiają się komplikacje. Martyna i Basia pomagają pobitemu przez doktora profesorowi. 30 min
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (465) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (183) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Od pierwszego dnia na stanowisku Hancer musi mierzyć się z uszczypliwoskami Cihana. Sila zostaje chłodno przyjęta przez Mukadder. Engin przekazuje Hancer komputer należący do Yasemin. 55 min
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3386) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (465)

Petra nie potrafi otrzaskać się po upokorzeniu ze strony markiza. Manuel (Arturo Sancho, zdj.) chce, by Jana była szczęśliwa, nawet jeśli on nie wróci z wojny. Cruz i Alonso cieszą się, że ich syn żyje. Gamarra ujawnia, że hrabiego otruto cykutą. 55 min



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy

szczęścia (3386) Beztroski poranek Ewy i Romea przerywa lawina wiadomości od Elżbiety i Aldony. Damian wdaje się w bójkę ze zwolnionym podwładnym. Weronika po spotkaniu z Madzia jedzie na galę Złotego Pióra Dziennikarstwa, gdzie wraz z Modrzyckim (Piotr Ligienza, zdj.) staje się gwiazdą wieczoru. 35 min

- 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Tarnów – widowisko, Polska 2026
- 22.10 To jest grane – wakacyjne** (103) – program muzyczny, Polska 2026
- 22.50 Piknik Country 2026** (1, 2): Gala 45-lecia, część 1 i 2 – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 0.50 Psy 2. Ostatnia krew** – film sensacyjny, Polska 1994, reż. Władysław Pasikowski
- Franz Maurer (Bogusław Linda) po wyjściu z więzienia zaczyna pracę dla handlarza bronią. Wciąga do gangu dawnego koleżę ze służby. 115 min
- 2.45 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021
- 3.45 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025



22.50 WIDOWISKO

Piknik

Country 2026 (1, 2) Głównym punktem programu był Koncert Galowy 45-lecia. Zostały przypomniane przeboje z całej historii wydarzenia. Na scenie pojawili się m.in. Lonstar i Andrzej Rybiński (zdj.). 120 min

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień** – program informacyjny
- 8.30 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Dlaczego ja?** (1572, 1573): Szczęście sprzyja odważnym; Złe oko – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Wdowa Eliza dziedziczy pokątny majątek po babci. Zatrudnia Kacpra do opieki nad synkiem. Wkrótce poznaje bogatego Alfreda i przyjmuje jego oświadczenia. Ignoruje ostrzeżenia, że mężczyzna jest oszustem. Sytuacja staje się dramatyczna, kiedy znika jej dziecko. 120 min
- 13.20 Gliniarze** (940, 941): Gangster; Wiatr zmian – serial paradokumentalny, Polska 2024
- Porwano kobietę i jej dziecko. Matka zaginionej mówi Olgierdowi i Krystianowi, że odpowiedzialność za tę sytuację ponosi zięć, który prowadzi klub nocny. Policjanci nie wykluczają jego udziału w przestępstwie, tym bardziej że mężczyzna kłamie. 130 min
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Gliniarze** (1138): Uliczna sprawiedliwość – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Po meczu drużyn z ligi okręgowej dochodzi do napadu na nastoletnich braci. Detektywi wkraczają w świat piłkarskich bojówek i porachunków pseudokibiców. Po skończonej służbie Kuba i Krzysztof udzielają pomocy nieprzytomnej kobiecie. Ktoś w tym czasie kradnie plecak ze służbową dokumentacją. Roguz obawia się konsekwencji. 70 min
- 17.45 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Turcja – Polska (live) (patrz obok)



17.45 SPORT

Mistrzostwa

Europy 2026

W swoim ostatnim meczu fazy grupowej Biało-Czerwone zmierzają się z najsilniejszymi rywalkami, czyli Turczynkami. Współgospodynie imprezy bronią tytułu mistrzyni Europy. W tym roku pokazały już imponującą dyspozycję, wygrywając Ligę Narodów. 150 min



20.15 PRZYGODOWY

Uncharted

Nowy Jork. Złodziej Nathan (Tom Holland, zdj.) przyjmuje propozycję Victora Sullivana (Mark Wahlberg, zdj.), który chce zorganizować wyprawę mającą na celu odnalezienie skarbu żeglarsza Magellana. Niebawem wyruszą w podróż. Ich rywalem jest bezwzględny Santiago Moncada (Antonio Banderas). 155 min

- 20.15 Uncharted** – film przygodowy, USA/Hiszpania 2022, reż. Ruben Fleischer, wyk. Tom Holland, Mark Wahlberg, Antonio Banderas, Sophia Ali (patrz obok)
- 22.50 Jurassic World** – film s.f., USA 2015, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Irrfan Khan, Vincent D'Onofrio (patrz obok)
- Produkcję wyróżniono siedmioma nominacjami do Saturna. Autorem ścieżki dźwiękowej jest laureat Oscara i Złotego Globu za „Odlot”, Michael Giacchino. 155 min
- 1.25 Łowca androidów** – film s.f., USA/Hongkong 1982, reż. Ridley Scott
- 4.05 Kabaretowa Ekstraklasa** (104) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.50 FILM SF

Jurassic World

By przyciągnąć turystów do parku rozrywki, naukowcy tworzą hybrydę kilku gatunków dinozaurów. Niebezpieczny gad ucieka z laboratorium. Schwytać go próbuje były wojskowy Owen (Chris Pratt, zdj.). 155 min

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Ojciec Mateusz 35** (450) – serial kryminalny, Pol. 2026
- 21.25 Drelich** (6) – serial krym., Polska 2025 (patrz obok)
- 22.25 Kobieta sukcesu** – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Robert Wichrowski, wyk. Mikołaj Roznerski, Agnieszka Wiedłocha, Bartosz Gelner, Julia Wieniawa-Narkiewicz (patrz obok)
- 0.20 Londyński bulwar** – film kryminalny, USA/Wielka Brytania 2010, reż. William Monahan
- 2.10 Morderstwa w Nimes** – film kryminalny, Francja 2024, reż. Anne Pejean
- 3.50 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.10 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 4.30 Reporterzy** – mag.
- 4.40 Oko na świat** – mag. ▶ 5.00



22.25 KOMEDIA

Kobieta sukcesu

Amanda (Agnieszka Wiedłocha, zdj.), szefowa firmy sprzedającej karmę dla zwierząt, ma kłopoty w pracy. Do tego jej związek przechodzi kryzys. Zaradna kobieta wciela w życie zuchwały plan. 115 min

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1743) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2023 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.25 Babski biznes (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 12.35 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2019 W pewnej niewielkiej restauracji na warszawskim Kole Nopalczyk Bikram podaje kuchnią tajską. Niestety, lokal na siebie nie zarabia. Właściciel zdecydował się więc wezwać na pomoc ekspertkę, Magdę Gessler. 65 min 13.40 Ukryta prawda (1547, 1548, 1595) – serial paradokumentalny, Polska W Lombardzie, w którym pracuje Urszula, dochodzi do napadu. Policja przesłuchuje kobietę i jej szefową, które były wówczas na zmianie. Kilka godzin później Ula znajduje u partnera broń i pieniądze. Zaczyna go podejrzewać. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (100) – serial obyczajowy, Polska 2026 Dochodzi do awarii prądu. W trakcie operacji, chemioterapii i na oddziale neonatologii gaśnie światło. Lekarce muszą działać natychmiast, by utrzymać pacjentów przy życiu. Wspiera je profesor Dobrowolska. 65 min 17.55 Detektywi (330) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Paulina Rapacz zostaje porwana w trakcie śledztwa w sprawie serii zamachów. Podczas jej poszukiwań dochodzi do wybuchu w opuszczonym budynku. W zgłiszczach śledczy odnajdują zwłonek ciała i odznakę łabaja. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Gladiator – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Malta 2000, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Joaquin Phoenix, Connie Nielsen, Oliver Reed, Richard Harris (patrz obok) Superprodukcja twórcy „Łowcy androidów”. Film zdobył pięć Oscarów. 200 min 23.20 Ciche miejsce 2 – horror, USA 2020, reż. John Krasinski, wyk. Emily Blunt, Millicent Simmonds, Noah Jupe, Cillian Murphy (patrz obok) 1.20 Kaganiec – thriller, USA 2023, reż. John Stalberg 3.30 Kuba Wojewódzki (12) – talk-show, Polska 2026 4.45 Uwaga! – magazyn reporterów 5.00 Zamieszkać na plaży 7 (12) – program rozrywkowy, USA 2020	11.25 ROZRYWKĄ Babski biznes (1) W podwarszawskim Tłuszczu Ewa prowadzi pralnię, którą przejęła od poprzedniego właściciela. Ličila, że dzięki własnej firmie stanie na nogi. W rzeczywistości biznes od początku generuje straty. Marta Klepka (zdj.) szybko odkrywa, że Ewa nie potrafi zarządzać ze spółem. 70 min 20.00 DRAMAT HIST. Gladiator Rok 180 n.e., Rzym. Marek Aureliusz przekazuje władzę wodzowi Maximusowi (Russel Crowe, zdj.). Kommodus (Joaquin Phoenix), nikczemny syn cesarza, każe zabić rywala. Żona i dziecko generala giną. On sam jako niewolnik trafia do szkoły gladiatorów. Każde zwycięstwo na arenie przybliża go do zemsty. 200 min 23.20 HORROR Ciche miejsce 2 Evelyn Abbott (Emily Blunt, zdj.) razem z dziećmi musi opuścić farmę, która stanowiła dla nich schronienie. Rodzina przekonuje się, że potwory reagujące na każdy dźwięk nie są jedynym zagrożeniem. 120 min	6.00 Policjanci z Miami 4 (17, 18): Piekło nie zna takiego gniewu; Odnaka haribry – serial kryminalny, USA 1988 8.00 Kobra – oddział specjalny (15, 16): Strażnicy Engonii; Afrykański łącznik – serial sensacyjny, Niemcy 2019 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (79) – serial fantasy, USA 2009 11.00 Kotka (18) – telenowela, Meksyk 2014 Rita mówi Feli, by oddała córeczkę Esmeraldy Leticii. Pablo dowiaduje się od służącej, że podczas jego pobytu w Stanach Esmeralda zjawiała się kiedyś w rezydencji. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (149) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy nie może doczekać się wyników badań. Rodzice doradzają spokój. Dr Duran jest pod wrażeniem jej woli walki z kalcetwem. Juan Miguel za pewnia Candelarię o swojej miłości do Marichuy. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (83) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy 2 (68): Ślub – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (613, 614) – serial obyczajowy, Polska 2023 17.00 Kurierzy 2 (69): Nowe życie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Krystyna szuka w sieci porad na temat diet. Wyznaje mężowi, że zmiana ma okresy wilczego głodu i braku apetytu. Adam ratuje topiącego się Leona. Ocalony ma objawy wtórnego utępienia. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1008, 1009) – serial obyczajowy, Polska 2026 Rehabilitant Bartek ratuje 70-latkę po udarze, ale spotyka się z nienawistnymi komentarami w sieci, co odstrasza pacjentów. Lolek bada sytuację. Przed lombardem dochodzi do napadu. 120 min 20.00 Plan lekcji – dramat kryminalny, Polska 2022, reż. Daniel Markowicz, wyk. Piotr Witkowski, Marcin Bosak, Pascal Fischer, Zuzanna Galewicz (patrz obok) Rodzime kino akcji zainspirowane hollywoodzkimi filmami. Za kamerą stanął twórca „Bartkowiaka” oraz „Diablo. Wyścig o wszystko”. 120 min 22.00 Czarny lotos – film sensacyjny, Holandia/USA 2023, reż. Todor Chapkanov, wyk. Rico Verhoeven, Frank Grillo, Marie Dompnier, Peter Franzén (patrz obok) 23.50 Pielgrzym – thriller, Kanada/Wielka Brytania/Meksyk 2000, reż. Harley Cokerliss, wyk. Ray Liotta, Gloria Reuben, Armin Mueller-Stahl, Daniel Kash (patrz obok) 2.00 Zobacz to!	20.00 DRAM. KRYM. Plan lekcji Damian Nowicki (Piotr Witkowski, zdj.) uczy historii w liceum. W rzeczywistości jest policjantem, który bada okoliczności śmierci przyjaciela (Marcin Bosak), swojego poprzednika. Stróż prawa podejrzewa, że za zabójstwem mogą stać młodociani członkowie gangu. 120 min 22.00 SENSACYJNY Czarny lotos Były agent Matteo (Rico Verhoeven, zdj.) próbuje dojść do siebie po misji, w której życie stracił jego przyjaciel. Wracę do Amsterdamu, by zobaczyć się z jego bliskimi. Wkrótce musi stawić czoło przestępcom, którzy porwali małą Angie (Pippi Casey), córkę zmarłego. Jest gotów na wszystko, by ocalić życie dziewczynki. 110 min 20.00 After 5. Na zawsze – melodramat, USA 2023, reż. Castille Landon, wyk. Hero Fienness Tiffin, Josephine Langford, Mimi Keene, Louise Lombard (patrz obok) 22.05 Słoneczny patrol – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017, reż. Seth Gordon 0.25 Los numeros – komedia kryminalna, Polska 2011, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Lesław Żurek, Justyna Schneider, Tamara Arciuch, Weronika Książkiewicz (patrz obok) 2.10 Miasta, w których straszny (1) – serial dokumentalny, USA 3.05 Usterka 11 (29) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 3.40 Fachowcy (6) – serial paradokumentalny, Pol. 2017 4.20 Dorota was urządzi! (4) – pr. rozrywk., Polska 2016

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D&T	puls	PULS 2	D&T	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T	
12.30 Rączka gotuje – mag.	12.30 Agrobiznes – mag.	12.30 Misja interwencja	14.05 Całkiem niezła historia	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 Dziennik 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
13.50 Polonia 24 Tygodnik	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Polskie parki narodowe – serial dok.	15.40 Słowo daje! – magazyn	15.50 Dziennik krowa...	16.00 Stanisław Syrewicz odmieńniany przez los	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Stacja Artyka	18.45 Panorama	19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (28) – cykl reportaży	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda	
6.00 Strażnik Teksasu (5, 6) – serial sensacyjny, USA	7.55 Bogaty dom – biedny dom (122) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (580, 581) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1069, 1070) – serial paradokumentalny, Polska	11.55 Policjantki i Policjanci (21, 22) – obycz., Pol. 2014	13.55 Trudne sprawy (863-865) – paradok., Pol.	16.55 Policjantki i Policjanci (1434) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (552) – reality show, Polska 2025-2026	19.00 Policjantki i Policjanci (1435) – obycz., Pol. 2026	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.35 Gs. Mały – wielki rycerz 2 – serial anim.	12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.	12.35 Marta mówi 2 – anim.	13.00 Smerfy – serial anim.	14.00 Baranek Shaun 4	14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim.	16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.	17.00 Smerfy – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	19.00 Kacze opowieści – serial animowany	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (996) – obycz.	6.10 Zakochaj się w Polsce (302) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.00 Program rozrywkowy	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Czerdzielstolek (18)	14.25 Pan Mama (51) – kom.	15.00 Program rozrywkowy	15.30 Tak to leciało!	16.30 Do śmiechu! (10) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy	19.40 Makłowicz w podróży	7.10 Express – pr. inform.	7.35 DeFacto 10 (7, 8)	8.30 Kartoteka 6 (2, 3)	10.35 Detektywi (97, 98)	12.35 Zakup w ciemno 4 (35)	13.35 Zakup w ciemno 6 (32)	14.35 Nic do zgłoszenia 6 (7)
15.35 Złomowisko PL 7 (11)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Usterka 14 (24)	17.45 Życie na kredytcie 8 (23, 24) – reality show, Pol.	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 15 (5)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 6 (33)	21.05 Zakup w ciemno extra (19) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.						

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA	KOMEDIA SENSACYJNA	TELETURNIJE	ROZRYWKA
 22.30 Złoty chłopak (227) Saffet chce porwać Sunę i Seyran, po czym uciec z nimi i Tarikiem. Ten jest podejrziwy wobec znajomego brata. Ktoś próbuje skontaktować się z Feritem. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (882) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Misja interwencja 3.00 Całkiem niezła historia 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.25 Echo serca (10) Książd Grzegorz prosi Magdę o pomoc. Jedną z jego paraliż jest chora, jednak wciąż odmawia hospitalizacji. Kobieta nie chce zostawiać syna, który cierpi na porażenie mózgowie. 50 min 21.15 Na sygnale (659, 660) 22.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7) 23.15 Panorama 23.45 Parada oszustów (2) 0.40 Rodzinka.pl (282) – kom. 1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii – cykl reportaży 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	 20.00 Gwiazdy Kabaretu (64, 89) – Pol. W odcinku pojawiają się kultowe skecze artystów, którzy wystąpili w tym sezonie programu. Gośćmi będą m.in. Kabaret Smile (zdj.), Kabaret Młodych Panów, a także Kabaret Clach. 125 min 22.05 Wodny świat – film FILM przygodowy, USA 1995 0.55 STOP! Drogówka – magazyn policyjny 1.55 Love Island. Wyspa miłości (5) – reality show 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (311) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleszkapy TV Okazje	 21.00 Pan i pani Kiler – USA FILM 2010, reż. Robert Luketic Jen (Katherine Heigl, zdj.) odkrywa, że jej mąż Spencer (Ashton Kutcher, zdj.) był przytłaczany tajemnym agentem. Z miłości do niej porzucił służbę. Pracodawcy wyznaczili nagrodę za jego głowę. Para musi stawiać czoło zabójcom. 120 min 23.00 Ludożerca – film FILM katastroficzny, USA 2022 0.45 Pila 4 – thriller, USA/Kanada 2007 2.25 Lombard. Życie pod zastaw 5 (255) – obycz. 3.20 Niesamowite! (14-16) – serial dokumentalny, Pol. 5.00 Kręcimy z gwiazdami 2 (11) – pr. rozr., Pol. 2012	 20.15 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). 115 min 22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (52) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Kabaret Letnią Porą (42) – pr. rozr., Pol. 2021 23.45 Do śmiechu! (12) – rozr. 0.40 Niepewne sytuacje 3 (3) – pr. rozr., Polska 2026 1.05 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.25 Kabaret Letnią Porą (20) – pr. rozr., Pol. 2021 3.20 Program rozrywkowy	 22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (7, 8) – Polska To już półfinał. Uczestnicy muszą teraz dosłownie złapać byka za rogi. Ponadto mają okazać wyzwanie się zdolnościami aktorskimi i sprawdzić swoją wytrzymałość na niedogodności. 120 min 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2024 1.00 Diabelnie boskie 3 (13, 14) – reality show, Pol. 1.55 Damy i wiesniaczki. Za granicą 2 (17, 18) – fab.-dok., Polska/Ukraina 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (528) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.00 Stręła otwarta 17.25 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przysła- nek Kultura 18.30 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Po- goda 19.10 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wykrywcą kłamstw 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 19.20 Woda bydgoska 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Po- goda GDANSK 16.45 Tajemnica twier- dzy szczyfrow 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżew- skiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Papry pyto 17.00 Dzień z bliska 17.30 Na KON- cu świata 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktual- ności 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 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywcą kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Milego popołudnia 17.55 Reportaż w TVP Lublin 18.10 Zobaczyć, co słychać 18.30 Panora- ma lubelska 19.00 Magazyn spor- towy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.10 Reportaż 17.45 Wy- krywcą kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Wykłady otwarte w PTPN 18.30 Teleskop 19.01 „Jestem pisarzem jednego powieści...” – wspomnienie o Pawle Huelle 21.02 Wykrywcą kłamstw 21.22 Litera Sztuka 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Odkryj regiony 21.13 Podkarpackie tablice i in- skrypcje 21.00 Wykrywcą kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Pracownia re- portażu 17.45 Wyższa Szkoła Jazzu 18.15 Witaj w klubie 18.30 Kronika 18.52 Moda na język polski 19.15 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 Warszawski i Mazowsza WROCLAW 16.43 Marianna – kró- lowa Kofline 17.34 Bezpieczny Wrocław 17.46 Wakacyjny Dolny Śląsk 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Oblicza kultury 18.30 Fakty 18.59 W swoim czasie 19.16 Pamięć za- pisana w pikselach 21.03 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat 21.30 Fakty	6.55 Ranczo 10 (125) – obycz. 7.55 Rodzinka.pl (37, 38) – kom. 8.55 Ojciec Mateusz 28 (367, 368) – krym., Pol. 2022 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (754, 755) 12.25 Ojciec Mateusz 10 (128) 13.20 Komisarz Alex 8 (92) 14.15 Ranczo 7 (79, 80) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 29 (371) 19.20 Ranczo 5 (62) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (242, 243) 21.25 Ojciec Mateusz 34 (444) 22.20 Uciekinier – dramat FILM obyczajowy, USA 2012 0.40 Krew z krwi 3 (1-3) – sens. 3.45 Córki dancingu FILM – musical, Polska 2015	12.25 Roman Opalka – czas artysty, czas sztuki 13.05 Bocaccio 70 (2-ost.) FILM – film obycz., Fr./Wł. 1962 15.00 Ewa Bem – koncert, Polska 16.10 To nie jest kościół. MANIFESTA 16, w Zagłębiu Ruhry 16.40 Polskie drogi (3) – serial wojenny, Polska 1976 18.25 Video Killed the Radio Star (11) – dok., Wlk. Bryt. 18.55 Rawhide 2 (52) – serial przygodowy 20.00 Samuraj – film kryminalny, Francja/Włochy 1967 21.55 Akta Sherlocka Holmesa (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/USA 1991 23.00 Fisher King – dramat FILM obyczajowy, USA 1991	12.00 Co Polak potrafi na drodze? (13) – rozr., Pol. 13.00 Niezwykłe dr Pol (10) 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 4 (5) – reality show, USA 2016 15.00 Wojny kontenerowe (3) – serial dokumentalny 16.00 Australijscy poszukiwawcze złota 2 (4, 5) – serial dok., Australia 18.00 77 TV 2 (14, 18) – rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Archipelag Fraiul – film kryminalny, Francja 2021 22.10 Morderstwa we Francji FILM – Pont-Aven – film kryminalny, Francja 2022 0.10 Uwłężenia w pokoju 13 FILM – dramat obyczajowy, Kanada/USA 2022 1.55 Kabaretowy szal – rozr.	6.00 Więzienie (138, 139) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (779, 780) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (98, 99) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (253-255) 13.55 Policjanci i Policjanci (1235) – serial obycz., Polska 14.55 Ucieczka (115, 116) 15.55 Kobra – oddział specjalny (100, 101) 18.05 Strażnik Teksasu (7, 8) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (175, 176) – krym. 22.00 Kości (153, 154) – krym. 0.00 Bez litości 3 – horror, USA FILM 2015, reż. R.D. Braunstein 2.00 Krejzi patrol (15-19) – serial kryminalny, Polska 4.35 Kochane pieniądze (58) 5.45 Teleszkapy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
8.40 Lewis (2) – krym., Wlk. Bryt. 9.40 Ojciec Brown 3 (12) 10.40 Śmierć pod palmami 7 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 11.50 Z pamiętnika położnej 12 (3) – obycz. 12.55 Tajemnice Majorki (3, 4) 15.00 Ojciec Brown 11 (4) 16.00 Lewis (2) – krym., Wlk. Bryt. 17.00 My Life is Murder 2 (10) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsomer 16 (5) 19.55 Śmierć pod palmami 7 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 Po powodzi (2) – krym. 22.00 W cieniu podejrzeń (3) 23.55 Annika (3) – serial krym. 0.10 Tajemnice Majorki (3, 4)	14.20 Inga Lindström: Róże na piasku – film obyczajowy, Niemcy 2021 16.15 Dzikie fale – nie się nie ukryje (4) – serial krym. 18.05 Górski lekarz (74) – obycz. 20.00 Rejs ku szczęściu FILM – Podróż posłubna do Zambii – film obyczajowy, Niemcy 2009 22.00 Bachmannowie. Jak zawsze za późno? – komedia, Niemcy 2024 23.55 Górski lekarz (74) – obycz., Niemcy/Austria 1.50 Rejs ku szczęściu FILM – Podróż posłubna do Zambii – film obyczajowy, Niemcy 2009	11.55 Teoria wielkiego podrywku 4 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół 12 (9-12) 16.30 Przypałość 6 (24, 25) 17.30 Przypałość 7 (1-4) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku 5 (1) – Serial komediowy, USA 2011-2012 22.00 The Office PL 2 (4, 5) 23.05 Comedy Club 5 (13, 14) 0.05 Miałeczek South Park 7 (5, 6) 1.00 Pracholicy 2 (9, 10) – serial komediowy 2.00 Śmieszniej nie będzie 4 (19, 20) – program rozrywk.	9.50 Prawo Agaty 6 (10) 10.55 Lekarze 3 (4) – obycz., Pol. 11.55 Zapukaj do moich drzwi (66, 67) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 6 (9) – obycz. 14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol. 16.05 Na Wspólnej (59, 60) 17.10 Seriala: rozmowy 17.55 Po pierwsze kino 3 (1) 18.00 Ciska – film obyczajowy, POLSKA 2010 20.00 Flash – film s.f., USA/ FILM Kanada/Australia 2023 23.05 Zakonnica – horror, USA FILM 2018, reż. Corin Hardy 1.00 After 2 – melodramat, USA FILM 2020, reż. Roger Kumble 3.10 Szkoła (775) – paradok. 4.05 Ukryta prawda (1350)

STOPKLATKA

6.00 Kabaretowe hity (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
 Robert Makłowicz (120, 144) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (9) – krym.
10.55 Górski lekarz (88)
 – obycz., Niemcy/Austria
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (10)
 – serial krym., Australia
14.00 Hudson i Rex 3 (15)
 – serial kryminalny, Kan.
15.00 Zajazd. Będzie się działo (30, 12) – serial obycz.
17.00 Katastrofy w przestworzach (3, 10) – serial dok., USA

KOMEDIA SF



20.00 Wreszcze piątek:
FILM Seksmisja – Polska 1983, reż. Juliusz Machulski
 Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i Albert (Olgierd Łukaszewicz, zdj.) poddali się hibernacji. W czasie ich snu świat zmienił się. Widmo zmiany płci zmusza mężczyzn do działania. 160 min
22.40 Suma wszystkich strachów – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002, wyk. Ben Affleck
1.05 Ekstradycja 2 (1, 2) – serial sensacyjny, Polska
3.45 Szalenstwa panny Ewy – film obyczajowy, Polska 1984, wyk. Dorota Grzelak, Piotr Fronczewski

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (340) – reality show, Pol. 2025
7.30 Na ratunek 112 (999, 1000) – paradok., Pol. 2025
8.30 Sekrety rodziny (95-97) – serial parokomediowy
11.30 Trudne sprawy (986) – serial parokomediowy
12.30 Dłaczego ja? (1422, 1423) – paradok.
14.30 Świat według Klepskiego (288-292) – serial kom., Polska 2008
17.00 48h. Zaginięci (229, 230) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1032) – serial parokomediowy, Polska
20.00 Ślad (24) – serial krym.
21.00 Gliniarze (962) – paradok.

THRILLER SF



22.00 Looper – Pełnia czasu – USA/Chiny 2012, reż. Rian Johnson
 Mafia dzięki podróży w czasie może popełniać zbrodnie doskonałe. Płatny zabójca Joe (Bruce Willis, zdj.) zostaje wysłany w przeszłość, by zginąć z ręki młodszej wersji samego siebie. 155 min
0.35 Ted 2 – komedia, USA
FILM 2015, wyk. Mark Wahlberg
2.55 Wydarzenia
3.35 Ewa gotuje (529) – mag.
4.05 Strzelnica Renaty Mauer (7) – pr. sportowy
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (50) – serial dokumentalny
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

5.25 Rodzinka.pl (138, 139) – serial kom., Polska 2015
6.30 Na sygnale (521, 522)
7.35 Ojciec Mateusz 6 (71)
8.35 Komisarz Alex 5 (60)
9.30 Rodzinka.pl (140) – kom.
10.05 Klan (1487) – telen., Pol.
10.35 Ranczo (8, 9) – obycz.
12.30 Komisarz Alex 5 (61)
13.25 Ojciec Mateusz 3 (422, 423) – serial krym.
15.25 Komisarz Alex 5 (62) – serial kryminalny, Polska
16.15 Na sygnale (523, 524) – serial fabularno-dokum.
17.25 Ranczo (10, 11) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 33 (424) – serial kryminalny, Polska
20.25 Komisarz Alex 25 (319) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo (12, 13)
 Czerepach dowiaduje się, że Wilkowie zostały wytypowane do spotkań z delegacją UE. W czasie przygotowań następują jednak nieoczekiwane komplikacje. Wójta musi zstąpić jego brat. 120 min
23.30 Ojciec Mateusz 33 (425) – serial kryminalny, Polska
0.30 Zwerbowana miłość
FILM – film sens., Polska 2009, wyk. Joanna Orleńska
2.10 Trzeci oficer (1) – serial sens., Pol. 2008
3.10 Stulecie Winnych 4 (42) – serial obycz., Pol. 2022
4.00 Klan (1487) – telen., Pol.
4.30 Pan Mama (60) – serial komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

6.00 Polska z góry. Nad wodą 2 (7, 8) – serial dok.
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.20 Bolek i Lolek (5, 6)
7.40 Reksio (1, 3) – anim.
8.00 Przygody Myszy (4)
8.25 Ranking najpolskiego kina (3) – pr. rozrywk.
9.05 Nibylandia – film krótkometrażowy, 2026
9.35 7 słów o przemianach
9.45 Komedia małżeńska
FILM – komedia obycz., 1993
11.50 W pustyni i w puszczy
FILM – film przygodowy, 2001
14.30 Potop (2-ost.) – film historyczny, 1974
17.35 Pogranicze w ogniu (5, 6) – serial sensacyjny

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Och, Karol – 1985, **FILM** reż. Roman Zaluski
 Architekt Karol Górski (Jan Piechociński, zdj.) ma coraz więcej problemów z żoną i zremakochankami. Pewnego dnia wszystkie cztery kobiety postanawiają dać mu nauczkę. 120 min
22.00 Jeszcze raz – komedia romantyczna, 2008
23.55 Ach śpij, kochanie
FILM – film kryminalny, 2017
2.05 Skazany na bluesa
FILM – dramat biograf., 2005
4.30 Rzemiosła świata według Orskiej – program krajoznawczy
5.25 High Life – film krótkometrażowy, 2024

AXN

6.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (5) – serial krym., USA/Kan.
7.15 Ostry dyżur 4 (5, 6) – serial obyczajowy, USA
9.10 Castle 6 (4, 5) – krym.
11.10 Rekurt 4 (21, 22) – krym.
13.10 Dowody zbrodni 4 (8, 9) – serial kryminalny, USA
15.10 FBI 4 (3, 4) – serial krym.
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (24) – krym., USA/Kanada
18.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger
19.05 Castle 6 (6, 7) – krym.

SENSACYJNY



21.05 Zabójca – USA 2007, **FILM** reż. Philip G. Atwell
 Płatny morderca Rogue (Jet Li, zdj.) wymyka się z zasadzki. Następnego dnia pozabawia życia agenta FBI i jego rodzinę. Jack chce pomóc koleżkę po fachu. Planuje zemstę. 125 min
23.10 Urowadzona 3 – film sens., Fr./Hiszp./USA 2014
1.25 Castle 6 (6, 7) – krym.
3.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (24) – krym., USA/Kanada
4.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006, wyk. William Petersen

CANAL+ PREMIUM

9.40 Królowa chmur – film obyczajowy, Polska 2003
11.00 Być kochaną – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
12.40 Długi weekend – film obyczajowy, Polska 2004
13.55 Godzina zero (4) – krym.
14.40 Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł
15.30 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
17.40 Niania w Nowym Jorku
FILM – kom. romant., USA 2007
19.20 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
19.25 Brat – film obyczajowy, **FILM** Polska 2025
21.00 The Walking Dead: Dead City 3 (5)

HORROR



21.50 Wolf Man – USA/Irlandia/**FILM** Nowa Zelandia 2025
 Blake (Christopher Abbott, zdj.) jeździ z żoną (Julia Garner, zdj.) i córką do odziedziczonego domu na odludziu. Zostaje ugryziony przez tajemniczą istotę. Przechodzi przerażającą przemianę. 105 min
23.35 Bracia – dramat obyczajowy, USA 2009
1.20 Sprzączka – film sens., **FILM** Wielka Brytania 2025
3.00 Paweł z Ursynowa
4.10 Making of – mag. film.
4.15 Dalej jechać! 2
FILM – komedia, Polska 2025

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

13 ULICA

8.35 Morderstwo na wyspie Porquerolles – film kryminalny, Francja 2022
10.30 Bez śladu (1, 2) – krym.
12.20 Kasandra (1) – serial krym.
14.10 Zwiolki na strychu
FILM – thriller, USA 2023, wyk. Abigail Hawk, Donny Boaz
16.10 Morderstwo w Prowansji – film kryminalny, Francja 2019
18.10 Bez śladu (3, 4) – krym.
20.00 Kasandra (2) – serial krym.
22.00 Zagadki Hailey Dean:
FILM Wyrok za zabicstwo – film kryminalny, USA 2019
23.50 Jeśli ucieknę – film obyczajowy, USA 2025
1.45 Morderstwo w Prowansji – film kryminalny, Francja 2019

POLSAT FILM

6.00 Jedziemy na ryby! (30)
6.55 Na ratunek 112 (868) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 Doktor Martin (71)
8.30 Przyjaciółki (205, 206)
10.25 Władcy według Klepskiego (61, 62, 153, 154, 236, 237, 214) – serial kom., Polska
14.50 Miłość na nowo
FILM – kom. romant., USA 2023
17.00 Opancerzony – film sensacyjny, USA 2009
18.50 Aniołki Charliego:
FILM Zawrotna szybkość – film sensacyjny, USA 2003
21.00 Dziedzictwo Bourne'a
FILM – film sensacyjny, USA 2012
23.45 Ostatni Mohikanin – film przygodowy, USA 1992
2.05 Ślad (39-41) – serial krym.
5.10 Na ratunek 112 (913)

HBO

10.40 Christy – dramat obycz., **FILM** Irlandia/Wlk. Bryt. 2025
12.15 Na planie 23 (35) – mag.
12.45 Mroczny Rycerz powstaje – film sens., USA/Wielka Brytania 2012
15.25 The Pitt 2 (6) – serial obycz.
16.15 Spider-Man: Daleko od domu – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019
18.25 Lista – komedia, USA
FILM 2023, wyk. Halston Sage, Christian Navarro
20.00 Birth/Rebirth
FILM – horror, USA 2023
21.40 Łudzkie dzieci – dram. s.f., **FILM** Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
23.30 Mortal Kombat – film sensacyjny, USA 2021
1.20 Mortal Kombat 2 – film sensacyjny, USA 2026

WARNER TV

8.35 Bajer z Bel-Air 2 (4, 5)
9.35 Prawo Agaty 5 (11)
10.30 Pełniejsza chata 4 (13)
11.00 Pełniejsza chata (1)
11.40 Teraz albo nigdy! (1, 2)
13.55 Bajer z Bel-Air 2 (4-7)
15.50 Pełniejsza chata 4 (13)
16.20 Pełniejsza chata (1-3)
18.15 Licencja na miłość
FILM – kom. romant., USA 2007
20.00 Szczęśliarz – dramat obyczajowy, USA 2012
22.05 Zabójcza broń 4 – film sensacyjny, USA 1998
0.40 Kryptonim U.N.C.L.E.
FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015
1.45 Lśnienie – horror, Wielka Brytania/USA 1980
2.55 Wrogie niebo 3 (10) – s.f.
3.45 Wrogie niebo 4 (1) – s.f.

ALE KINO+

9.30 Problem – film krótkometr.
10.00 Bestia 3 (5, 6-ost.) – krym.
12.05 Karan Pirie 2 (1) – krym.
14.00 Terapia dla par
FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
16.00 Marzylam o Afryce
FILM – dramat obycz., USA 2000
18.15 Karan Pirie 2 (2) – krym.
20.10 Feralna noc – dramat kryminalny, USA 2014
22.25 Agent – film sensacyjny, **FILM** USA 2024, wyk. Aaron Eckhart, Olga Kurylenko
0.30 Gorący temat – dramat biograficzny, USA/Kan. 2019
2.30 Kruk. Szeptu słychać po zmruku (4) – serial krym.
3.30 Kobieta na dachu
FILM – dram. obycz., Polska 2022
5.05 Belfer 3 (4) – serial krym.

CANAL+ FILM

13.20 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji – film dokum.
14.15 Saga „Zmierzchni”:
FILM Księgę w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
16.20 Thelma – komedia, **FILM** Szwajcaria/USA 2024
17.55 Jason Bourne – thriller, **FILM** USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Siedem zasłon – dramat psychologiczny, Kanada/Finlandia/USA 2023
21.45 Paraliż – thriller, **FILM** 2024, wyk. Kelsey Chow
23.15 Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej – dram. wojenny, USA/Niem./Wielka Brytania 2005
1.15 To nie mój film
FILM – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

6.55 The Ark 2 (4-6) – serial s.f.
9.40 Medium 4 (7, 8) – krym.
11.30 SurrealEstate 2 (7, 8)
13.20 Przygody Merlina 3 (11, 12) – fantasy, Wlk. Bryt.
15.20 Medium 4 (9, 10) – krym.
17.10 SurrealEstate 2 (9, 10)
19.00 Przygody Merlina 3 (13)
20.00 Przygody Merlina 4 (1)
21.00 Bumblebee – film s.f., **FILM** Chiny/USA 2018
23.15 Saga „Zmierzchni”:
FILM Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
1.40 Saga „Zmierzchni”:
FILM Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
3.55 SurrealEstate 2 (10)
4.55 Prométhée (3)

PARAMOUNT NETWORK

10.30 Krokodół Dundee 2
FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
13.00 Czarodziejki 2 (19, 20) – serial fantasy, USA 2000
15.00 Pingwiny z Madagaskaru (7) – serial animowany
15.30 Przyznaj się, Fletcher
FILM – komedia krym., USA 2022
17.50 Dirty dancing – film **FILM** muzyczny, USA 1987
20.00 Świat w ogniu – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019
22.30 Uśmiechnij się – horror, **FILM** USA 2022, wyk. Sosie Bacon
0.50 Amsterdams
FILM – komediodramat, USA/Japonia 2022

FX

6.00 Grey's Anatomy: Chirurgi (8) – obycz., USA
7.00 Kości (4, 5) – serial krym.
9.00 Skymal 3 (6) – obycz., Kan.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18)
13.45 Agenci NCIS (19, 20)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (8, 9) – s.f.
19.15 Agenci NCIS: Sydney (4)
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19, 20)
22.00 Air Force One – thriller, **FILM** USA/Niemcy 1997
0.30 Z archiwum X (9) – s.f.
1.30 Zabójcze umysły (1-3)

FILMBOX+ ONE

8.05 Zagadki kryminalne panny Fisher (4) – krym.
9.15 Panna Scarlet i komisarz 3 (2) – krym.
10.20 Panna Marple:
FILM Tajemnica Bladego Konia – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2010
12.15 Hudson i Rex 5 (14, 15)
14.30 Poirat – serial kryminalny
16.40 Strażnik Teksasu 4 (7, 8)
18.55 Poirat (8) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Ze śmiercią jej do twarzy – czarna komedia, USA 1992
22.10 Hellboy – horror s.f., USA
FILM 2004, wyk. Ron Perlman
0.50 Szczekli 4: Zemsta
FILM – thriller, USA 1987

CANAL+ SERIALE

10.45 Making of CANAL+
11.00 Naruto 4 (17-19) – anime
12.35 Łapu capu Extra (5) – rozr.
13.10 The Office Pl 2 (1-3)
14.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
15.00 Captain Tsubasa (37-39)
16.15 Making of CANAL+
16.20 Samoloty bojowe III Rzeczy (5, 6) – dok.
18.20 Making of CANAL+
18.25 Godzina zero (3, 4) – krym.
19.55 Making of CANAL+
20.00 Rok za rokiem (5, 6)
22.00 The Walking Dead: Daryl Dixon (1, 2) – serial grozy
0.15 Wywiad z wampirem (5, 6) – serial fantasy, USA
1.55 Petia (1, 2) – serial sens.
3.35 Czarna domena (7, 8)

CANAL+ 360

13.00 Porzuczone konstrukcje (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 Zholowani: ciężarówki w opalach 2 (5) – dok.
14.55 Wykrywacz historii 2 (1)
16.00 Lotnisko na Alasce 5 (7)
16.55 W trasie z Normanem Reedusem (2) – serial dok.
18.00 Porzuczone konstrukcje (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Zholowani: ciężarówki w opalach 2 (3) – dok.
19.50 W trasie z Normanem Reedusem (4) – serial dok.
20.55 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (5)
21.55 Ekspertyzm: Odsiadka (1) – reality show, Pol. 2025
23.05 Lotnisko na Alasce 5 (5)



TLC	TLC
8.00	Dom wygrany na loterii 13
9.00	Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
11.00	Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
12.00	Wielkie lato małych ludzi (8) – reality show
13.00	Cztery żony i mąż 12
15.00	Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7
16.00	Historie wielkiej wagi 10: Syreeta – dok.
18.00	Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 – pr. rozrywk., USA 2024



20.00	Premiera: Baylen – życie na głos 3 (12)
21.00	Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
22.00	Premiera: Jay i Pamela 2 (3) – reality show, USA
23.00	Dr Pryszczyla – kulisy 5
0.00	Dr Pryszczyla 3

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (96-99) – rozrywka (18)

8.00 halo tu polsat cafe (18) – magazyn poradnikowy

11.00 Hell's Kitchen – **Piekielna Kuchnia** (34) – reality show, Pol. 2015

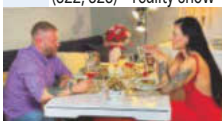
12.30 Oszukane (39, 40) – serial paradokumentalny

14.30 Komisarz Mama (20) – serial kryminalny, Polska

15.30 Bogaty dom – biedny dom (119) – reality show

16.30 Hell's Kitchen – **Piekielna Kuchnia** (15) – reality show, Pol. 2014

18.00 Nasz nowy dom (322, 323) – reality show



20.00	Kolacja w ciemno (66) – pr. rozrywk., Pol. 2024
21.05	Wzięcie kobiet (138, 139) – serial dokum.
22.00	Gry małżeńskie (211, 136, 137)
1.05	Wzięcie kobiet (26-29) – serial dok., Pol.
3.00	Zdrady (85, 87, 88) – serial paradokument., Pol.

TVN STYLE

5.21 Ach, ten ślub! (8) – rozr.
6.15 Damy i wiesniaczki.
Ukraina 8 (10) – serial fabularno-dokum., Ukraina
7.10 Program
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.25 Ugotowani (13, 1) – program kulin.-rozrywk., Pol.
13.30 Kuchenne rewolucje (11, 3) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 Zgłosz remont 11 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.35 Pary młode ponad miarę 2 (6) – pr. rozr., Pol.
17.40 Kuchenne rewolucje (12, 13, 10) – pr. rozr., Pol.



20.50	Bitwa o gości (4)
21.50	Jestem z Polski (6, 12)
23.50	Mroczne sekrety małżeńskie (10) – dok.
0.55	Pani gadziet erotycznie (6) – mag. poradnikowy
1.30	Zawodowa Anka (6)
2.15	Pani gadziet erotycznie (2) – mag. poradnikowy
2.50	Dieta czy cud? (7, 8)

Discovery	DISCOVERY CHANNEL
7.00	Wybuchowy program
8.00	Zoom na architekturę
9.00	Parker na złotym szlaku 4
10.00	Gorączka złota 16
12.00	Przymitycy: na morzu
13.00	Wyzwanie: przetrwanie (3)
14.00	Nagi instykt przetrwania - 21 dni samotności
15.00	Złomowisko PL 8 (11)
16.00	Łowcy opali 8: Podwojone stawki
17.00	Kroniki policyjne: Szwecja: Pościg zakończony w lesie



18.00	Polscy truckersi (6)
19.00	Nagi instykt przetrwania 6
21.00	Zawodowcy (6)
22.00	Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
23.00	Nagi instykt przetrwania: tajemnicza wyspa (1)
1.00	Hotrod wg Kinda 8







- 10.25 Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem (5): Kanada**
- 11.25 Wszystkie kolory świata 2 (15)**
- 12.30 Odkryj tajemnice**
- 13.25 Amigo Vespucci, zapomniany odkrywca**
- 14.30 Janosik (12, 13-ost.)**
– serial przyg., Pol. 1973
- 16.20 Sensacje XX wieku**
- 17.45 Budowniczości świata – cykl reportaży**
- 18.05 1920. Wojna i miłość (13-ost.) – hist., Pol. 2010**
- 18.55 Wszystkie kolory świata (21)**



20.00	Powstanie warszawskie
21.30	Historia w postaciach zapisana: Karol Wielki i narodziny imperium
23.30	Sensacje XX wieku
1.30	Encyklopedia II wojny światowej
2.05	Janosik (12, 13-ost.) – serial przyg., Pol. 1973

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS TV

FOKUS



20.00	Kosmos – niewyjaśnione tajemnice starożytności (4) – dok.
21.00	Premiera: Koloseum (6)
22.00	Naziści: ściśle tajna nauka (7, 8) – serial dok.
0.00	Putin i oligarchowie (2)
1.00	Rolnicy. Podlasie (22-25) – serial dok., Pol.
5.00	Kolowrotek (2, 3) – mag.

METRO

METRO

7.35 Tajemnice miłości (63)

8.30 Szpital (860, 861) – paradok

10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (429, 430)

12.30 SOS Ekipy w akcji (7)

13.30 Brzydula (105, 106) – kom.

14.40 Za głosem serca (12)

15.50 Magda M. 2 (13) – obycz.

16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.

18.00 Złomowisko PL 3 – dok.

19.00 Kartoteka 6 (6) – fab.-dok.

20.00 Johnny – dramat

FILM biograficzny, Polska 2022

22.30 Nie martw się, kochanie – thriller, USA 2022

0.55 Szpital (840) – paradok., Pol.

1.55 Szkoła (610) – paradok., Pol.

2.55 Nowa Majja w ogrodzie 6

4.30 SOS Ekipy w akcji (5)

ZOOM	ZOOM
6.00	Kojak 5 (20, 21) – serial krym.
8.00	Strażnik Teksasu 2 (17, 18) – serial sens., USA 1993-1994
10.00	MacGyver 5 (2, 3) – sens.
12.05	Tajemnice szpiegów wojny
13.20	Sensacje XX wieku – hist.
15.45	Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat
18.00	FBI 4 (20, 21) – serial krym.
20.00	Kobra – oddział specjalny (4, 5) – serial sens., Niemcy
22.00	Kabaretowe przeboje
23.00	Magia nagości. Włochy
0.25	Magia nagości: Szwecja 2
1.25	Magia nagości. Najlepsze momenty – rozr., Wlk. Bryt.
2.40	Hity polskiego kabaretu 7
4.50	I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

	FOOD NETWORK
10.55	Makłowicz w drodze
12.05	Człowiek, ogień i wyżerka 8 – magazyn kulin.
13.10	Sąsiedzi kontra sąsiedzi
14.10	Akcja: Restauracja! 19
15.10	Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
16.15	Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15	Magda gotuje internet
17.50	Toskański turniej smaku
18.50	Harry Potter: Magiczne wypieki – reality show
19.50	Perfekcyjny gospodarz 9
20.50	Trafic w ciasto – mag. kulin.
21.55	Pyszne miejscówki – mag.
22.55	Posiekani – teleturniej kulin.
23.55	Człowiek, ogień i wyżerka 8 – magazyn kulin.
1.25	Jedzenie w trasie – mag.

DISCOVERY SCIENCE	
11.00	Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
12.00	Pomoc drogowa na Alasce – film dokum.
13.00	Kosmiczna mapa skarbów – serial dokum.
15.00	Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
18.00	Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11
18.30	Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki
21.00	Tajemnice starożytnych mumii – serial dokum.
22.00	Podziemne sekrety
23.00	Kosmiczna mapa skarbów – serial dokum.
1.00	Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem

NATIONAL GEOGRAPHIC	
10.00	Porzucone konstrukcje
11.00	Plemienna szkoła przetrwania: Andy
12.00	Człowiek kontra żywioł
15.00	Katastrofa w przestworzach: Groza nad Michigan
16.00	Ukryte pod miastami
17.00	Tajemnicze wyspy
17.55	Otchłani: Powstanie i upadek nazizmu
20.05	Katastrofa w przestworzach: Odcienie mocy – dok.
21.00	9/11: Zjednoczeni (3) – dok.
22.00	Tajne pliki bin Laden – film dokum., Wielka Brytania
23.00	Holocaust: Ukryte fakty
0.00	Piekiło pod wodą: II wojna światowa: Powrokcja
1.00	9/11: Zjednoczeni (3) – dok.





10.25	Życie na pustkowiach 9	
11.25	Zabójcza pogoda 5	- dok.
12.30	Mississippi z Nickiem Knowlesem	(1) - film dok.
13.30	Najwspanialsze rzeki świata	(3) - film dokum.
14.35	W okowach mrozu 7	- dok.
16.40	Sekretne życie ogrodu	
17.40	Najwspanialsze rzeki świata	(3) - film dokum.
18.45	Mississippi z Nickiem Knowlesem	(2) - film dok.
19.45	Wietnamskie przygody Billa Baileya	- serial dokum.
20.55	W okowach mrozu 7	- dok.
22.55	Brutalna planeta	- dok.
23.50	Zabójcza pogoda 5	- dok.
0.55	Najwspanialsze rzeki świata	(3) - film dokum.

WP

WP

Dziś

10.00

Wakacyjne remonty – rozr.

11.00

Niepojęte: Strefa tajemnic

12.00

Wariaci za kierownicą 6

13.00

Makłowicz w podróży

14.00

Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4: Linda & Chris

16.00

Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.

16.55

Pogoda

17.00

Serce do naprawy – kom.

FILM

romant., Niemcy 2020

19.00

Stracy z sąsiedztwa 2

20.00

Policjanci w akcji (12, 2)

21.55

Pogoda

22.00

1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr.

23.00

Przeboje kabaretu

0.00

Mistrzowie Kabaretu 7

1.00

Mistrzowie Kabaretu 17

	
9.30	Całkiem nowe lata miodowe (3, 8) – kom., Pol.
10.30	Wzięcie – serial dokum.
12.00	Poirot 5 (2, 3) – serial krym.
14.00	Świat według Kiepskich (421, 422) – serial kom., Polska
15.00	Świat według Bundy (57) – serial komediowy, USA
15.30	Świat według Bundy 4 (58-62) – serial komediowy
18.00	Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom.
18.30	Miodowe lata (44, 45, 47)
21.00	Zdrady (45) – paradok., Pol.
22.00	Ślad (79, 80, 92) – krym., Pol.
1.00	Łowca pedofilów – dok.
3.00	TVP okazje
3.50	Wehikuł czasu

	HGTV HOME & GARDEN
9.55	Letnia chata na lata 12
11.55	Usterka 11 (8) – fab.-dok.
12.55	Usterka 10 (1) – fab.-dok.
13.05	Rajską posiadłość Pameli Anderson – serial dokum.
15.05	Mieszkanie na miarę
17.05	Polowanie na ogród 8 – program rozrywkowy
18.20	Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.10	Będzie pięknie – pr. rozr.
21.10	Zgłosz remont 5 – pr. rozr.
22.05	House Hunters – Poszukiwacze domów 6
23.15	House Hunters – Poszukiwacze domów 7
0.20	Usterka 11 (4, 6, 10) – serial fabularno-dokumentalny

**TRAVEL
CHANNEL**

6.00 Nowe życie na Bahamach

8.05 Walka o bagaż – serial dok.

10.10 Tu jest pięknie – pr. rozr.

12.15 Szokujące potrawy – dok.

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.

21.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny

23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

0.55 Szokujące potrawy – dok.

2.55 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.

4.55 Dziwne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00	Silni wbrew naturze
9.00	Niezwykły dr Pol
12.00	Zabójcze królestwo Afryki
13.00	Nadciągająca wielka woda
14.00	Kraina psieków preriowych
15.00	Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki: niepozorni zabójcy
16.00	Dzikie królestwo Chin
17.00	Planeta gadów – film dok.
18.00	Katavi – utracony raj Afryki: Odkupienie – dok.
19.00	Węże w mieście: miasta pełne węży
20.00	Najgroźniejsze węże świata: Afryka – serial dok.
21.00	Nadciągająca wielka woda
22.00	Nadciągająca wielka woda

POLSAT VIASAT HISTORY	
9.55	Podziemna armia – dok.
10.55	Faszyści i masoni – dok.
12.00	Starożytna apokalipsa 3
15.15	Wieża Wozniak: historia zaginionych żwojów – dok.
16.25	Wojna światowa: 1914-1945 – serial dokum.
17.35	Podziemna armia – dok.
18.35	Majowie: wojna pięciu królestw: Koniec cywilizacji
19.45	Wieża Wozniak: historia zaginionych żwojów – dok.
20.55	Hitler i jego władza
22.05	Próby zamachów na królową Wiktorię – dok.
0.00	Faszyści i masoni – dok.
1.05	Starożytna apokalipsa 3
3.45	Hitler i jego władza

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
12.50	Poza utartym szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.
14.45	U sąsiadów w kuchni 13
15.50	Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
16.10	Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
16.40	Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
18.30	Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny
19.25	Gotuj taniej z Jamiem
20.15	Kulinarne szlaki: Południowa Afryka – dok.
23.40	Bitwa na smaki: David vs Matteo – magazyn kulinarny

CANAL+ DOMO HD	CANAL+ DOMO HD
12.05	Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
13.05	Pogromcy balaganu 3
14.00	Cudotwórcy – pod presją
14.55	Po pierwsze: lokalizacja!
15.50	Daleko od miasta 16 – dok.
16.50	Gardeners' World 16
18.00	Ucieczka na wieś 22 – dok.
18.55	Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00	Daleko od miasta 12 – dok.
21.00	Cudotwórcy – pod presją
21.55	Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.
23.00	Domy na krańcu świata – serial dokumentalny

SUPER

POLSAT

DŁ 172

11.35

Twoja Twarz Brzmi

Znajomo – pr. rozr., Pol. 2022

13.25

Bitwa o palety

14.30

Hell's Kitchen – Piekni

Kuchnia – reality show, Pol.

15.55

Ninja Warrior Polska

17.55

Świat według Kiepskich

(486, 487) – serial komediowy

18.55

Rolnicy – serial dokum.

19.55

Kolacja w ciemno – pr. rozr.

21.00

Venom – film s.f.,

FILM

21.15

Chim/USA 2018

23.15

Bad Boys for Life – komedia

FILM

sens., USA/Meksyk 2020

1.55

Backdoor. Wyjście

awaryjne (3) – serial kom.

TVP

Kobieta

Kobieta

<



PLANETA+

- 13.45 Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Suwannee – dok.
- 14.45 Wiatr. Niewidzialna siła**
- 15.50 Niezwykłe podróże kolej 14** – serial dokum.
- 16.55 Świat z góry 10**
- 18.00 Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
- 18.40 Jak oligarchowie korumpują Zachód** – dok.
- 19.45 My, budowniczości nowej Czechosłowacji**
- 20.50 Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek**
- 22.00 Ekskluzywna szkoła dla lokajów** – serial dokum.
- 22.40 Lombard** – film dokum.

TVP

DOKUMENT

13.55	Kanadyjskie parki narodowe	
15.00	Góry Europy: Hunsruck	
16.00	Dobre wieści z planety Ziemia	
17.05	Wędrowni szlakami granicznymi: Szlak Celny	
18.00	Sanatorium miłości	
18.55	Jadwiga Smosarska – dok.	
20.00	Patagonia, droga na koniec świata – dok., Fr.	
21.05	Kalahari, twarde prawo pustyni (2) – film dokum., Fr.	
22.10	Niebezpieczne drogi	
23.15	Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn	

DVB-T DVB-T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Ikona
kina

DENZEL WASHINGTON

Aktorski kameleon

Równie wiarygodnie wypada jako dociekliwy reporter, wypalony agent i bezwzględny mściciel. Niedawno wyznał jednak, że sam filmów już nie ogląda. Po ponad 40 latach pracy ma ich dość. My przeciwnie – dlatego przypominamy różne oblicza Denzela Washingtona.

BEZ LITOŚCI (2014)

Na pierwszy rzut oka Robert McCall to spokojny pracownik marketu, który wieczorami czyta klasykę literatury w całodobowej knajpce. Gdy jednak młoda prostytutka zostaje pobita, budzi się w nim mściciel. Aktor miał wpływ na charakter McCalla. Wymyślił jego obsesyjne przywiązanie do porządku

➔ SO 29.08 godz. 23.00 POLSAT

RAPORT PELIKANA (1993)

Reporter Grantham pomaga studentce prawa (Julia Roberts) rozpracować spisek sięgający najwyższych szczebli władzy. Aktor przygotowywał się do roli, obserwując pracę dziennikarzy śledczych „The Washington Post”. Chciał, by bronią postaci była chłodna głowa i reporterski nos.

➔ SO 29.08 godz. 12.50 WARNER TV

CZŁOWIEK W OGNIU (2004)

Były agent John Creasy zostaje ochroniarzem małej Pity (Dakota Fanning). Gdy dziewczynka wpada w ręce porywaczy, rozpoczyna bezwzględne polowanie na sprawców. Scena pojedynku na uśmiechy Creasy'ego i Pity nie była planowana. Reżyser Ridley Scott uznał jednak, że należy ją zostawić.

➔ SO 29.08 godz. 22.00 AMC

GLADIATOR II (2024)

Handlarz gladiatorami Makrynus wie, że w Rzymie spryt znaczy więcej niż miecz. Umiejętnie rozgrywa ludzi i powoli sięga po władzę. Postać ma historyczny pierwowzór – prawdziwy Makrynus pochodził z Afryki Północnej i w 217 r. został cesarzem Rzymu.

➔ NETFLIX

PŁOTY (2016)

Troy Maxson, były baseballista z bagażem niespełnionych ambicji, odreagowuje życiowe rozczarowania na rodzinie. Washington grał tę postać na Broadwayu, a w filmowej adaptacji sztuki Augusta Wilsona stanął także za kamerą.

➔ PLAYER, PRIME VIDEO

FILADELFIA (1993)

Joe Miller odrzuca uprzedzenia i podejmuje się obrony zwolnionego z pracy prawnika chorego na AIDS (Tom Hanks). Adwokata początkowo miał grać aktor komediowy. Obsadzenie Washingtona sprawiło, że twórcy nadali tej postaci poważniejszy, bardziej dramatyczny ton.

➔ HBO MAX



Kabaret Skeczów
Męczących
przygotował
dla widzów
niespodziankę.

Na
żywo

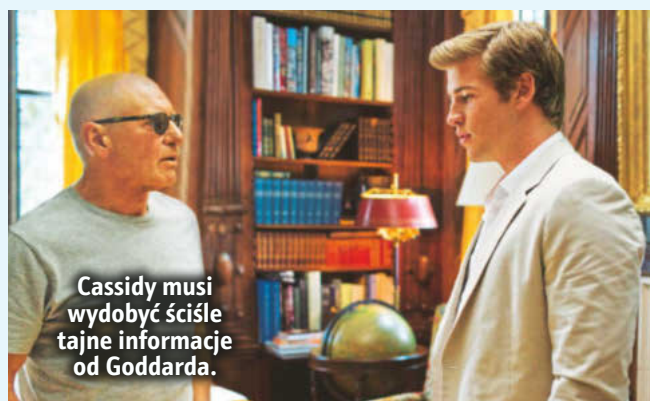
ŚWIĘTOKRZYSKA GALA KABARETOWA

Z humorem w jesień

➔ **ŚWIĘTOKRZYSKA GALA KABARETOWA SO 29.08 godz. 20.00 POLSAT**

Największe kabaretowe gwiazdy, najśmieszniejsze skecze i najcelniejsze riposty – tego właśnie można spodziewać się po tegorocznej Świętokrzyskiej Gali Kabaretowej. Na scenie magicznego amfiteatru Kadzielnia w Kielcach wystąpią: Kabaret Skeczów Męczących, Kabaret

Moralnego Niepokoju, Kabaret Młodych Panów, formacje Nowaki, Smile i K2 oraz... Tomasz Karolak z autorskim monologiem, którego nie można przegapić. O muzyczną oprawę wydarzenia zadba Marcin Partyka z The Jobers. A wydarzenie poprowadzą Marcin Szczurkiewicz oraz Adrianna Borek, którzy zadbają o doskonały nastrój i jeszcze lepszy humor publiczności. **EGP**



Cassidy musi
wydobyć ściśle
tajne informacje
od Goddarda.

PARANOJA

W dobrym towarzystwie

➔ **PARANOJA SO 29.08 godz. 21.20 TVP 1**

W filmie Roberta Luketica Harrison Ford gra Jocka Goddarda, potentata technologicznego walczącego z konkurencyjną firmą zarządzaną przez Nicolasa Wyatta (Gary Oldman). Ten ostatni wysłał do niego swojego szpiega, Adama Cassidy'ego (Liam Hemsworth), który ma zdobyć dostęp do ściśle strzeżonych

projektów jego firmy. Ford przyznał, że do udziału w filmie przekonała go obsada. – Zachęciły mnie możliwość ponownej współpracy z Garym Oldmanem i bardzo dobry scenariusz. Podziwiałem też reżysera i Liama Hemswortha i pomyślałem, że będzie fajnie – wyznał. Dodał, że sam kompletnie nie interesuje się nowymi technologiami ani komputerami. **EGP**

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Terapia muzyką

➔ **LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ SO 29.08 godz. 20.00 TVP 2**

To już przedostatni koncert ogólnopolskiej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską”. Powoli czas żegnać się z wydarzeniem, które wcześniej cieszyło widzów m.in. w Białymstoku, Elku i Lublinie, a zakończy się 5 września w Białych Błotach niedaleko Bydgoszczy. Jednak w najbliż-

szą sobotę cała koncertowa machina zawita do uzdrowskiej Gołdapi. Zgromadzona publiczność i widzowie przed telewizorami będą mieli okazję posłuchać występów: Darii Marx, Krystiana Ochmana, zespołu Sound & Grace, Mery Spolsky, Perfectu & Łukasza Drapały, Mesajah, Ani Wyżskoni, Paktofoniki, Organka, Baranovskiego, Michała Szpaka i IRY. **EGP**



Publiczność swoją
energią spróbuje
zarazić Mery Spolsky.

Na
żywo

MECZ GWIAZD

Czekamy na gole!

➔ **MECZ GWIAZD SO 29.08 godz. 17.00 TVN**

Na Stadionie Miejskim Władysława Giedrońca w sobotę 29 sierpnia odbędzie się 2. edycja Meczów Gwiazd. Zobaczymy legendy futbolu – reprezentantów Polski i Francji, którzy na stałe zapisali się w historii piłki nożnej – m.in. Piotra Świerczewskiego, Macieja Żurawskiego, Jacka Bąka, Dariusza Dziekanowskie-

go, Christiana Karembeu, Pierre'a Papina, Mamadou Nianga i Daniela Van Buytena. Ambasadorem meczu, promującym sportowy styl życia został defensywny pomocnik Grzegorz Krychowiak, którego także zobaczymy na boisku. Wydarzenie poprowadzą Małgorzata Tomaszewska i Andrzej Wrona, a całość rozpocznie się koncertem zespołu Modelki. **EGP**



Grzegorz Krychowiak
zachęca dzieci do gry
w piłkę nożną.

Na
żywo

TVP 1

- 5.20 Film dokumentalny**
6.20 Balans bieli – program religijny, Polska 2023-2026
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
Rok w ogrodzie (1180)
8.05 Rok w ogrodzie extra (453)
8.20 Pełnosprawni (667) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.55 Ranczo 10** (121): Geny nie kłamią – serial obyczajowy, Polska 2016
- 9.50 Komisarz Alex 24** (304): Lista śmierci – serial kryminalny, Polska 2025
- 10.50 Ojciec Mateusz 19** (246): Polowanie na jelenie – serial kryminalny, Polska 2018
- 11.45 Natura w Jedyńce: Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu** (3) – film dokumentalny, Niemcy 2023
- 12.50 Gwiazdy w południe: Rio Lobo** – western, USA 1970, reż. Howard Hawks
 Pułkownik Unii Cord McNally (John Wayne) chce się zemścić za porażkę swojego oddziału. Trafia do miasteczka, gdzie ludność jest terroryzowana przez bandę poszukiwanego przez niego zdrajcę. **115 min**
- 14.45 Dobre strony:** – cykl felietonów, Polska 2025
 Serhij Zadan i Andrzej Stasiuk wspominają dzieciństwo, kiedy książka była prawdziwym luksusem. Rozmawiają również o zmianie roli literatury w świecie zdominowanym przez ekrany. **25 min**
- 15.10 Okrasa łamie przepisy:** Zapomniane potrawy Lubelszczyzny – magazyn kulinarny, Polska 2020
- 16.00 Dziedzictwo** (1016) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
17.35 Rolnik szuka żony 12 (120) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
- 18.40 Jaka to melodia?**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 KRYMINALNY

Gra z Cieniem (12)
 Dubelski nie jest w stanie zidentyfikować zwłok znalezionych w mieszkaniu Koska. Tomasz (Grzegorz Malecki, zdj.) tymczasem odkrywa ciało Dziuni. Szybko ustala, kto jest odpowiedzialny za morderstwo. Ta sama osoba zabiła również Markowską. **55 min**



21.20 THRILLER

Paranoja
 Adam (Liam Hemsworth, zdj.) zostaje zwolniony z pracy. Były szef Wyatt (Gary Oldman) ucieka się do szantażu. Twierdzi, że nie oskarży go o defraudację, jeśli informował o działaniach konkurencyjnej firmy. Chłopak wykorzystuje znajomość z Emmą (Amber Heard, zdj.). **115 min**

TVP 2

- 4.45 Barwy szczęścia** (3382-3384) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1933) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
11.20 Górna półka smaku (1) – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 11.55 Zmiennicy** (14): Pocałuj mnie, Kasiu – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
- 13.05 Panna młoda** (183) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (7): Łukasz Zagrobelny – widowisko, Polska 2026
- 16.20 Na dobre i na złe** (994): Przegrana sprawa – serial obyczajowy, Polska 2026
 Maria przyjmuje chorą z zatrzymaniem moczu i otarciami. Podejrzewa gwałt. Oliwia przeczuwa, że Malewicz także padła ofiarą przemocy. Falkowicz odkrywa aplikację diagnostyczną, w której wykorzystano jego głos. **55 min**
- 17.15 Panna młoda** (184) – serial obyczajowy, Turcja 2024
 Cihan postanawia pomóc bratu zmarłego towarzysza broni. Przez intrzygi Beyzy darczynicy wycofują wsparcie dla fundacji, co stawia jej przyszłość pod znakiem zapytania. Cihan daje Hancer miesiąc na wyjście z kłopotów. **55 min**
- 18.10 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.40 Słowo na niedzielę**
18.50 Rodzinka.pl (310, 311): Supermoce; Miecz – serial komediowy, Polska 2026
 Tomek jest świadkiem awantury pomiędzy Kubą i Sanią. Kacper staje się powiernikiem sekretu Majki. Jan regularnie wpada z odwiedzinami do Boskich. Ma dla dziecka pewną propozycję. **70 min**
- 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską**: Goldap – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza** (12) – talk-show
- 23.10 Miłość, ślub i inne nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020, reż. Dennis Dugan, wyk. Maggie Grace, Diane Keaton, Jeremy Irons, Kimberly Howe (patrz obok)
- 0.55 Fatalna namiętność** – thriller, USA 1997, reż. Jon Avnet
 Będący służbowo w Chinach prawnik (Richard Gere) zostaje oskarżony o morderstwo. Jego obrońcy podejmują się młoda adwokatka. **130 min**
- 3.05 Psy 2. Ostatnia krew** – film sensacyjny, Polska 1994, reż. Władysław Pasikowski **4.50**



11.55 KOMEDIOWY

Zmiennicy (14)
 Do prowadzonej przez Kasię (Ewa Błaszczyk, zdj.) takśówwki wsiada Kraszhan (Piotr Pągowski, zdj.), który chce wydobyc z fotela kierowcy dolary. Dziewczyna podejrzewa go o napad. Wywijaże się bójka, z której zwycięsko wychodzi Kasia. Jacek chce śledzić zmiennika. **70 min**



20.00 WIDOWISKO

Lato z Radiem i Telewizją Polską
 Przedostatni koncert ogólnopolskiej trasy odbędzie się w Goldapi. Publiczność i widzowie przed telewizorami będą mieli okazję posłuchać Krystiana Ochmana, zespołu Sound & Grace, Mory Spolsky (zdj.), Perfectu & Łukasza Drapaly, Mesajah, Ani Wyszkoni, Paktofoniki czy Organka. **130 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
 Prowadzący wspólnie z gośćmi poruszają zagadnienia bliskie potrzebom widzów. Nie brakuje porad ekspertów oraz nowinek z kraju i ze świata. Przedstawiciele show-biznesu opowiadają o wyzwaniach zawodowych i życiu. **205 min**
- 11.25 Hotel Transylwania** – film animowany, USA 2012, reż. Genndy Tartakovsky (patrz obok)
 Dzieło twórcy cieszących się popularnością kreskówek „Laboratorium Dexter” i „Samuraj Jack”. Nominowana do Złotego Globu animacja łączy ciepły humor z odniesieniami do kina grozy. **105 min**
- 13.10 Robin Hood: Księżę złodziei** – film przygodowy, USA 1991, reż. Kevin Reynolds, wyk. Christian Slater, Alan Rickman
 Robin z Locksley (Kevin Costner) powraca z krucjaty. Jego ojciec nie żyje, a majątek przepadł. Rycerz dołącza do bandy rabusiów. Zdobyczy sławę szlachetnego rozbojnika oraz serce lady Marian (Mary Elizabeth Mastrantonio). **200 min**
- 16.30 Inna kobieta** – komedia, USA 2014, reż. Nick Cassavetes
 Carly (Cameron Diaz) od niedawna romansuje z zamężnym Markiem (Nikolaj Coster-Waldau). Jest zaskoczona, gdy dowiaduje się, że ma on żonę, Kate (Leslie Mann), a także inną kochankę, Amber (Kate Upton). Wkrótce kobiety łączą siły, by w wielkim stylu dać nauczkę niewiernemu mężczyźnie. **140 min**
- 18.50 Wydarzenia**
19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Festiwal Magiczne Zakończenie Wakacji. Świętokrzyska Gala Kabaretowa** (4-6) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.00 Bez litości** – film sensacyjny, USA 2014, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Marton Csokas, Chloë Grace Moretz, David Harbour (patrz obok)
 Solidne kino akcji z laureatem dwóch Oscarów Denzelem Washingtonem. Scenariusz nawiązuje do serialu kryminalnego o tym samym tytule. **170 min**
- 1.50 Szybcy i wściekli: Tokio Drift** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2006, reż. Justin Lin
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa** (119) – program rozrywkowy, Polska 2017



11.25 ANIMOWANY

Hotel Transylwania
 Drakula gości w murach swojego zamku różne monstra. Nadopiekuńczy arystokrata stara się zniechęcić żądną wrażeń córkę do świata ludzi. Wszystko zmienia się w dniu, w którym do hotelu przypadkowo trafia młody człowiek, Jonathan. **105 min**



20.00 ROZRYWKA

Świętokrzyska Gala Kabaretowa
 W ramach Festiwalu Magiczne Zakończenie Wakacji w amfiteatrze Kadzielnia skecz, piosenki oraz monologi zaprezentują tacy weterani sceny jak Kabaret Skeczów Męczących (zdj.), Kabaret Moralnego Niepokoju, Nowaki oraz K2. O muzyczną oprawę zadba Marcin Partyka z The Jobers. **180 min**



23.00 SENSACYJNY

Bez litości
 Emerytowany agent służb specjalnych, Robert McCall (Denzel Washington, zdj.), wchodzi w konflikt z członkami rosyjskiej mafii. Usiłuje przed nimi ochronić młodą Teri (Chloë Grace Moretz). **170 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
20.25 Gra z Cieniem (12) – serial krym., Pol. 2024 (patrz obok)
- 21.20 Paranoja** – thriller, USA/Francja/Indie 2013, reż. Robert Luketic, wyk. Liam Hemsworth, Gary Oldman, Amber Heard, Harrison Ford (patrz obok)
- 23.15 Kill Bill 2** – film sensacyjny, USA 2004, reż. Quentin Tarantino, wyk. Uma Thurman, David Carradine, Daryl Hannah, Michael Madsen (patrz obok)
- 1.40 Kobieta sukcesu** – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Robert Wichrowski
- 3.35 Sierpniowe niebo. 63 dni chwały** – film wojenny, Polska 2013, reż. Ireneusz Dobrowolski
- 4.55 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 **5.10**



23.15 SENSACYJNY

Kill Bill 2
 Czarna Mamba (Uma Thurman, zdj.) kontynuuje zemstę na kompanach. Rozprawia się z Buddem – bratem byłego szefa – i jedyną Elle. Wendetę wieńczy spotkanie z Billem (David Carradine). **145 min**

tvn	TVN	DVB T2	tv puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1744) – serial paradokum., Pol. 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (2) – pr. rozrywk., Polska 2023 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.25 Dobrze zrobione w domu (2) – magazyn poradnikowy, Polska 2026 11.30 Niezwykłe Stany Prokopa 4 (8) – program rozrywkowy, Polska 2024 Prowadzący odwiedza rancho Dixie Dude. Docieka, czy miejsce to pokazuje prawdę o tym, jak wygląda codzienność mieszkańców tej części Ameryki. 25 min 11.55 Mecz gwiazd: Polska vs. Francja – zapowiedź wydarzenia, Polska 2026 12.05 Przygoda na Alasce – film przygodowy, USA 1996, reż. Fraser Clarke Heston, wyk. Thora Birch, Vincent Kartheiser, Dirk Benedict Owdowiały pilot Jake (Dirk Benedict) przeprowadza się razem z córką (Thora Birch) i synem (Vincent Kartheiser) na Alaskę. Kiedy ulega wypadkowi, jego dzieci wyruszają na poszukiwania. 145 min 14.30 Green Lantern – film s.f., USA 2011, reż. Martin Campbell Pokoju we wszechświecie broni grupa wojowników. Każdy nosi pierścienie dające niezwykłe moce. Przyszłość zależy od nowego rekruta, Hala Jordana (Ryan Reynolds). 150 min 17.00 Piłka nożna – Mecz Gwiazd: Polska – Francja (live) (patrz obok) 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 The Floor. VIP Challenge – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)	 17.00 SPORT Piłka nożna Podczas drugiej edycji Meczu Gwiazd naprzeciw siebie staną legendy futbolu z Polski i Francji oraz znane osobowości ze świata mediów i internetu. Wystąpią m.in. Zbigniew Boniek i Jacek Krzynówek (zdj.). Wydarzenie poprowadzą Małgorzata Tomaszewska i Andrzej Wrona. 120 min  19.45 TELETURNIJ The Floor. VIP Challenge (1) Specjalne wydanie teleturnieju, w którym rywalizują gwiazdy oraz twórcy internetowi, m.in. Justyna Steczkowska. Program prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). 70 min	6.00 Kobra – oddział specjalny (12-14) – serial sensacyjny, Niemcy 2019 Paul i Semir eskortują do sądu maszynistę, który jest winny spowodowania katastrofy kolejowej. Uzbójnicy napastnicy atakują centralę, by poznać drogę przejazdu. 180 min 9.00 Tak! jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. 25 min 9.25 Boso przez świat: Słoń domowy – cykl reportaży, Polska 2009 Polski podróżnik zabiera widzów na wyprawę do Indii, ojczyzny słoń azjatyckich. Opowie m.in. o zwyczajach tych wielkich ssaków oraz o miejscu, które te zwierzęta zajmują w lokalnej kulturze. 35 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (606, 608, 610, 612, 614) – serial obyczajowy, Polska 2023 Owdowiała Ewelina kontroluje każdy aspekt życia swojego 19-letniego syna, Mieszka. Zabroniła mu m.in. używania tyżew, które kupiła jego dziewczyna. Chłopak lekceważy zakaz. Ulega wypadkowi na lodowisku. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1005-1009) – serial obyczajowy, Polska 2026 Dziennikarka Anna planuje przeprowadzić wywiad z Kaziemierzem z okazji dziesięciolecia jego biznesu. Cyprjan jest szefem firmy, nad którą wisi widmo bankructwa. Rozwiązaniem ma być małżeństwo jego córki. 300 min	 20.00 SENSACYJNY Liberator Amerykański pan-cernik wypływa w ostatni rejs. Na pokładzie znajdują się pociski jądrowe, które chce przejąć były agent CIA (Tommy Lee Jones). Jednostkę opanowują terroryści. Walkę z nimi podejmuje Rybacki (Steven Seagal, zdj.), kucharz okrętowy, a zarazem były komandos. 125 min  22.05 THRILLER Strefa wroga Na Filipiny zostaje wysłana jednostka, by odbić zakładnika. Komandosi, m.in. JJ Kinney (Liam Hemsworth, zdj.), muszą przeprowadzić się przez tereny okupowane przez uzbrojonych ludzi. 135 min	5.00 Szkoła (410) – serial paradokmalny, Polska 2017 6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (17) – program rozrywkowy, USA 2019 6.55 Nowe Zwirowane Melodie 3 (32, 33) – serial animowany, USA 2019 7.25 Piotrus Pan i Alicja w Krainie Czarów – film fantasy, Wielka Brytania 2020, reż. Brenda Chapman Jack (David Oyelowo) i Rose (Angelina Jolie) Littletonowie zabierają Alicję (Keira Chansa) i Piotrusia (Jordan A. Nash) na wakacje na wieś. Dzieci odkrywają, że rodzice mają problemy finansowe. Wyruszają do Londynu, by spieniężyć pamiętkę. To początek fantastycznej przygody. 115 min 9.20 Ukryta prawda (1507, 1508) – serial paradokmalny, Polska 2023 11.25 Mówię Wam 5 (2) – program kulturalny, Polska 2026 12.50 Ukryta prawda (1509, 1510) – serial paradokmalny, Polska 2023 15.00 Szpital św. Anny (49, 50) – serial obyczajowy, Polska 2025 17.10 Detektywi (15): Opuszczone dzieci – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 18.10 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2016, reż. David Yates, wyk. Eddie Redmayne, Katherine Waterston, Alison Sudol, Colin Farrell (patrz obok) Powrót do świata J.K. Rowling. Nad scenariuszem czuwała sama pisarka. Akcja tej dopracowanej wizualnie produkcji toczy się siedemdziesiąt lat przed pierwszą częścią „Harry'ego Pottera”. 165 min	 18.10 FANTASY Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć Rok 1926. Newt (Eddie Redmayne, zdj.) wraca z wyprawy, której celem było odnalezienie i opisanie jak największej liczby niezwykłych istot. Zatrzymuje się w Nowym Jorku. Wpada w tarapaty, gdy stworzenia opuszczają jego neseser. 165 min  20.55 REALITY SHOW Hotel Paradise 13 (1) Na uczestników rywalizacji czeka m.in. Rajske Tableau z kartami, które podczas ceremonii odsłaniają przywileje, zwroty akcji i pulapki. Prowadzi Klaudia El Dursi (zdj.). 60 min		

REKLAMA

STOPKLATKA

- 20.55 Hotel Paradise 13 (1)** – reality show, Polska 2026
- 21.50 Kac Vegas 3** – komedia, USA 2013, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha (patrz obok)
- 0.00 Na skraju jutra** – film s.f., USA/Australia/Kanada 2014, reż. Doug Liman
- Żołnierz traci życie w trakcie zaciętych walk z obcymi. Po przebudzeniu odkrywa, że trafił do pętli czasu. **145 min**
- 2.25 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 2.45 Wallander 3 (4)** – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014
- 4.40 Nauka jazdy 5 (18)** – pr. rozrywk., Polska 2022
- 5.05 Zamieszkać na plaży 7 (9)** – program rozrywkowy, USA 2020



21.50 KOMEDIA

Kac Vegas 3

Phil (Bradley Cooper, zdj.), Stu (Ed Helms, zdj.) i Doug (Justin Bartha) muszą odstawić Alana (Zach Galifianakis) do ośrodka terapii uzależnień. Po drodze koledzy wnikają się w mafijne porachunki. **130 min**

- 20.00 Mocne sobotnie kino:**
- Liberator** – film sensacyjny, USA/Francja 1992, reż. Andrew Davis, wyk. Steven Seagal, Damian Chapa, Troy Evans, David McKnight, Lee Hinton (patrz obok)
- Film z udziałem mistrza aikido Stevena Seagala otrzymał nominację do Oscara za dźwięk i montaż dźwięku. **125 min**
- 22.05 Strefa wroga** – thriller, USA 2024, reż. William Eubank, wyk. Liam Hemsworth, Russell Crowe, Luke Hemsworth, Ricky Whittle, Milo Ventimiglia (patrz obok)
- 0.20 Krwawa pogoń** – film sensacyjny, USA/Malta 2024, reż. Isaac Florentine, wyk. Frank Grillo, Leeshon Alexander, Matthew Marsh, Rhona Mitra (patrz obok)
- 2.20 Zobacz to!**



0.20 SENSACYJNY

Krwawa pogoń

Prezydent USA (Matthew Marsh, zdj.) wydaje rozkaz, aby pozbyc się członków elitarnej grupy. Na jej czele stoi Ryder (Frank Grillo). Chce pomścić kompanów. **120 min**

- 20.55 Hotel Paradise 13 (1)** – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 Mission: Impossible – Rogue Nation** – film sensacyjny, USA 2015, reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise, Jeremy Renner, Simon Pegg, Rebecca Ferguson (patrz obok)
- 0.45 Podwójne ryzyko** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Kanada 1999, reż. Bruce Beresford
- 2.55 Miasta, w których straszy (2)** – serial dokumentalny, USA 2019
- 3.50 Fachowcy (15):** Rusznikarz/Masażyści – serial paradokmalny, Polska 2017
- 4.25 Dorota was urządzi! (3)** – program rozrywkowy, Polska 2016



21.55 SENSACYJNY

Mission: Impossible – Rogue Nation

Międzynarodowa szajka terrorystyczna na próbie zaprowadzić na świat nowy ład. Syndykowi przeciwstawia się agent Hunt (Tom Cruise, zdj.) wraz z dawnymi kompanami. **170 min**

20

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D&T														
8.05 Kryminalna siódemka	8.25 Dobre historie – mag.	9.00 Zielnik regionalny	9.25 Telekurier – mag., Polska	9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.	10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleiser (2) – mag.	11.00 Wielka naturalna bariera (2) – film dokum.	12.05 Lato na ROD'os – dok.	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: Polonia Warszawa – Lechia Gdańsk (live)	17.30 Program lokalny													
12.00 Podróż za jeden uśmiech (3, 4) – przyg.	13.15 UNESCO: Skarby Polski	13.45 Echo serca (10) – obycz.	14.35 Na sygnale (659, 660)	15.35 Okrasa lamie przepisy	16.05 63. KFPF w Opolu – Superjedynki.	40-lecie Teleexpressu (1)	17.00 Teleexpress	17.25 Chichot losu (10) – serial obyczajowy, Polska 2011	18.20 Ziemia obiecana (4-ost.)	19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (29) – cykl reportaży	19.30 Program informacyjny	19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda												
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (207) – reality show, Polska 2023	7.00 Galileo (1145, 1146) – program popularnonaukowy, Polska 2025	9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn	9.30 Galileo (1192, 1193) – program popularnonaukowy, Polska 2026	11.35 Mini Galileo (137, 93) – program popularnonaukowy, Polska 2026	12.15 Spider-Man 3 – film przygodowy, USA 2007, wyk. Tobey Maguire	15.00 Policjanci i Policjanci (1421-1425) – serial obyczajowy, Polska 2026	5.50 Ale numer! 23 (12) – pr. rozrywk., Kan. 2022	6.35 Smery – serial anim.	7.30 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	8.15 Dzielnicy kogut Maniek – film anim., Meksyk 2015	10.10 Ekipa z dżungli. Misja ratunkowa – film animowany, Francja 2023	12.00 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009	13.45 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (10, 11) – pr. rozr., Polska	15.40 Hudson Hawk – komedia sensacyjna, USA 1991	17.45 Roszpunka – baśń filmowa, Niemcy 2009											
12.25 Prywatne życie zwierząt 13 (5) – przyrod.	12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (23) – talk-show	13.50 Postaw na milion	15.45 Moje przeboje (6) – rozr.	16.20 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.40 Moje przeboje (8) – rozr.	19.15 Olga Lipińska zaprasza (40) – talk-show	20.05 Program rozrywkowy	9.45 Express, Pogoda – inf.	10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7)	11.05 Nic do zgłoszenia 5 (3)	12.05 Zakup w ciemno extra (19) – reality show, Polska	12.35 Zakup w ciemno 6 (30-32) – reality show, Pol.	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 2 (27)	17.05 Usterka 14 (25)	17.45 Express – pr. inform.	18.00 Pogoda, Sport	18.10 Zakup w ciemno 6 (29)	19.05 Zakup w ciemno extra (18) – reality show, Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Idź na całość 2 (26)	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (14)

PROGRAM INFORMACYJNY



20.00 Dziennik regionów
 Reportażysty zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 15 min

20.15 Regiony na TAK – mag.
20.30 Piosenka od Ciebie
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Kryminalna siódemka
23.00 Piosenka od Ciebie
23.30 Regiony na TAK – mag.
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Teleplotki – mag. inform.
1.15 Tygodniowa jazda (198)

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

SZPIEGOWSKI



20.20 Zatok szpiegów 2 (16)
 Franz odkrywa, że w organizacji działa zdrajca. Rosjanie i Niemcy próbują pokrzyżować jego plany przemycenia Ewy i Redlinskich do Szwecji. W trakcie podróży dochodzi do starcia. 55 min

21.15 Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy – komedia muzyczna, Polska 2015
23.05 Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa – Gorzów Wielkopolski 2026
0.20 63. KFPF w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (153-156)
 Badając ciała braci Mrozowskich, policja znajduje zapowiedź ostatniego zbrodni. Wiktor wraz z Mają ustalają, że Szubienicznik, rozczarowany wywarem sprawiedliwości, sam karze winnych. 245 min

0.05 Gwiazdy Kabaretu (57, 56) – pr. rozr., Polska
2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubie disco! (312) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska
5.30 Telezakupy TV Okazje

ANIMOWANY



19.00 Kumba – RPA 2013, reż. Anthony Silverston
 Kumba jest zebra. Zostaje odrąbany przez rodzinne stado z powodu nietypowego umaszczenia. Rusza na poszukiwania legendarnego źródła, dzięki któremu jego przodkowie uzyskali swoje pasy. 90 min

20.30 Gorąca laska – komedia, USA 2002
22.35 Zielona strefa – dramat wojenny, Francja/USA/Hiszpania 2010
1.00 Wstydliwe choroby 6 (3, 4) – dok., Wlk. Bryt.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (248, 249)
5.00 Kręcimy z gwiazdami 2 (12) – pr. rozr., Pol. 2012

ROZRYWKI



20.30 Kabaret Letnią Porą (41, 42) – Polska
 Cykl przypomina najbardziej udane skecze i piosenki popularnych, lubianych przez widzów polskich grup kabaretowych. Widowsko przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. 115 min

22.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.20 Kolo fortuny – telet., Pol.
1.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
1.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
1.55 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
2.25 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka

FAB - DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 9 (4) – Polska 2025
 Widzowie obserwują kolejną interesującą zamianę. Marta, wschodząca gwiazda muzyki pop, zamieni się domem i życiem z Patrycją. Jedna wpadnie w obnork, a druga w poślizg. 60 min

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (13) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7)
1.00 Diablenie boskie 3 (15, 16) – reality show, Pol.
1.55 Zapukaj do moich drzwi (142, 143) – telen.
3.55 Detektywi (53) – serial fab. - dokum., Polska 2023

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora
17.47 Historie niezapisane
18.00 Dorastałmy
18.15 Ze zdrowiem na Ty
18.30 Obiektwy
18.50 Sport, Pogoda
19.00 Muszelki Wigier 2026 – Koncert Laureatów
21.00 Kwartet
21.30 Obiektwy
BYDGOSZCZ 17.31 Spotkania z ekologią
17.45 Pokochaj Grudziądz
18.00 Bez barier
18.15 Biblioteka Mistrzów z Kujaw i Pomorza
18.30 Zbliżenia
19.00 Weteranarze z sercem
19.10 Agregorion
19.50 Woda bydgoska
21.00 Raport naukowy
21.30 Zbliżenia
21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.00 Drogi wolności
18.00 Adwokaci w sztuce
18.30 Panorama
19.00 Do brzegu
21.31 Panorama
21.43 Pogoda
KATOWICE 17.31 Misja interwencja
18.00 Rączka gotuje
18.30 Aktualności
18.55 Pogoda, Sport
19.11 Na KONCIE świata
19.28 Wykrzyk kłamstwa
19.45 Zdarzyło się
21.00 Schlesien Journal
21.15 Zielowa apteka
21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.35 Zdrowie dla Ciebie
17.45 Krzemienki 30. Przystanek reportaż
18.00 Kulinarne mówią
18.30 Kronika
18.55 Kronika kulturalna
19.10 Bohaterowie małych ojczyzn
19.25 Tygodniowa jazda
19.35 Pełnosprawni
21.00 Makłowicz w podróży
21.30 Kronika
LUBLIN 17.30 Weekend z TVP 3
Lublin 17.45 Kwadrans samorządowy
18.00 Weekend z TVP 3
Lublin 18.10 Zawód leśnik
18.30 Panorama lubelska
19.00 Piosenka dla Ciebie
21.00 Weekend z TVP 3
Lublin 21.30 Panorama lubelska

LODZ

17.45 RODOWY dziękowiec
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
POZNAN 17.53 Ewa i jej goście
18.30 Teleskop
18.50 Medycyna i ty
19.08 Pociąg do Wielkopolski
19.30 Szlakiem drewnianych kociołków
19.46 Prosto z lasu
21.02 Reportaż TVP Poznań
21.31 Teleskop
21.50 Wiadomości sportowe
RZESZÓW 17.30 Osobliwości Pogranicza
17.46 Z życia regionu
18.00 Odkrywamy Podkarpackie
18.30 Aktualności
18.50 Z życia regionu
19.13 Liczy się pasja
21.30 Koncert
21.00 Wojownicy czasu
21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.35 W Polskę jedziemy
18.01 Dobry tydzień
18.30 Kronika
18.51 Zachodniopomorskie na weekend
19.50 Powrót do przeszłości
21.00 Smaki świata – pośród mórz
21.30 Kronika
21.51 Wokół nas
WARSZAWA 17.30 Eksperyment empatia
18.00 Informacje z Mazowsza
18.15 Filmowe spotkania
18.30 TKW
18.42 Kunier Mazowiecki ojczyzn
19.25 Tygodniowa jazda
19.35 Pełnosprawni
21.00 Makłowicz w podróży
21.30 Kronika
WROCLAW 17.46 Kulinarne mówią
18.09 W swoim czasie
18.22 Studio
18.30 Fakty
18.59 Studio
19.16 Pamięć Miasta
19.31 Mój pierwszy dzień
21.04 Słownik polsko-polski
21.30 Fakty

TVP HD

6.00 Na dobre i na złe (500)
6.55 Ranczo 10 (126) – obycz.
7.55 Rodzinka.pl (39, 40) – kom.
8.55 Ojciec Mateusz 29 (369, 370) – krym., Pol. 2023
10.45 Czy wiesz, że? (300) – dok.
11.20 Na sygnale (756, 757)
12.25 Ojciec Mateusz 10 (129)
13.20 Komisarz Alex 8 (93)
14.15 Ranczo 7 (81, 82) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa lamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 29 (372) – serial kryminalny, Polska
19.20 Ranczo 5 (63-65) – obycz.
22.20 Ronin – dramat sens., Wlk. Bryt./USA/Francja 1998
0.35 Krew z krwi 3 (4-6) – sens.
3.35 Więcej niż wszystko
FILM – dramat sens., USA 1987

BBC FIRST

8.30 Zbrodnie w Prowansji
FILM (1) – krym., Wlk. Bryt. 2022
10.20 Morderstwa w Midsomer 3 (5, 6)
12.35 Ojciec Brown 10 (1, 2)
13.35 Ojciec Brown 11 (1, 2)
15.35 My life is Murder 5 (7, 8)
17.40 Z pamiętnika położnej 10 (7) – obycz.
18.45 Śmierć z dala od palm 2 (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 Śmierć pod palmami 7 (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Annika 4 – serial krym.
22.00 Miłacy świadek 24 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2021
0.15 Po powodzi 2 (2) – krym.
1.15 Śmierć z dala od palm 2 (4) – serial krym., Wlk. Bryt.

TVP KULTURA

11.05 Cannes od kulis – dok.
12.40 Lunana. Szkoła na końcu świata – film obyczajowy, Bhutan/Chiny 2019
14.45 Alternatywy 4 (2) – kom.
15.50 Świat Leszka Piłzewskiego – reportaż
16.15 Boccaccio 70 (1/2, 2-ost.)
FILM – film obycz., Fr./Wlk. 1962
20.00 Kuchenna rewolucja
FILM – horror kom., USA 2023
21.50 Miłacy na dobry wieczór – pr. rozr., Polska
22.55 Farinelli, ostatni kastrat – dram. biograf., Belgia/Francja/Wł. 1994
0.55 Świat Leszka Piłzewskiego – reportaż
1.25 Liam Gallagher – 48 godzin w Rockfield
2.30 Tamte lata, tamte dni

ROMANCE TV

14.15 Rejs ku szczęściu
FILM – Podróż poślubna do Birmy – film obyczajowy, Niemcy 2007
16.05 Stątek marzeń
FILM – Nusantara – film obyczajowy, Niemcy 2024
18.05 Inga Lindström: Po prostu powiedz tak – film obycz., Niemcy 2024
20.00 Joachim Vernar: Jezioro
FILM Duster – krym., Niem. 2023
21.55 Dora Heldt: Ucieczka
FILM ciotki Inge – komedia romantyczna, Niemcy 2011
23.50 Męczczyzna robi, co może – kom., Niemcy 2012
2.00 Joachim Vernar: Jezioro
FILM Duster – krym., Niem. 2023

afena ANTENA HD

6.30 Szlakiem i smakiem hetmana – program kult.
7.00 Najlepsze Koncerty Szlagier TV1 – pr. muz.
7.55 Sekretne historie muzyczne (1) – pr. rozrywk.
9.00 Niezwykły dr Pol (6-10)
14.00 Australijscy poszukiwacze złota 5 (12-15) – dok., Australia
18.00 77 TV 3 (1) – pr. rozr., Polska
19.00 77 TV 6 (1) – pr. rozr., Polska
20.00 Morderstwa we Francji
FILM – Porquerolles – film kryminalny, Francja 2022
22.00 Śmierć na wakacjach
FILM – dramat krym., USA 2015
23.55 Ślepy ogień – film sensacyjny, USA 2020
1.30 Zagłada Ziemi – film dok.
3.35 77 TV 4 (14, 17) – rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL

6.00 Tata ma plan 2 (10-14)
8.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (19-23) – kom.
10.35 Teoria wielkiego podrywku 4 (1-7) – kom.
13.30 Przyjaciele 5 (24) – kom.
14.00 Przyjaciele 6 (1-10) – kom.
19.00 Duchy (17, 18) – fantasy
20.00 Wasabi: Hubert
FILM zawodowiec – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001
22.00 The Office PL 2 (6, 7)
23.05 Comedy Club 5 (15) – rozr.
23.35 Comedy Club 6 (1) – rozr.
0.05 Miasteczko South Park 6 (14-17)
2.00 Pracholicy 2 (1-4) – kom.
4.00 Śmieszniej nie będzie 4 (11-14) – program rozrywk.

TV 6

6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim.
7.20 Mitchellowie kontra
FILM Maszywny – film anim., USA/Hongkong/Kanada 2021
9.40 Cobra Kai (5, 1, 2) – przyg.
12.00 Strážnik Tekasau (1, 2) – serial sensacyjny, USA
14.00 Poirot (5, 6) – serial krym.
16.25 Columbo (39, 40) – krym.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (177, 178) – serial kryminalny, USA 2009
22.00 Kości (155, 156) – krym.
23.55 40-letni prawnik
FILM – komedia romantyczna, USA 2005, reż. Judd Apatow
2.25 Kochane pieniądze (59-61) – serial paradokum.
5.30 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

10.30 Koniec wakacji – film psychologiczny, Polska 1974
12.30 Uwolnić orkę 3:
FILM Na ratunek – film przygodowy, USA 1997
14.20 Harry Potter i Insygnia Śmierci: część 1 – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2010
17.30 Harry Potter i Insygnia Śmierci: część 2 – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2011
20.00 Szakani na Shawshank
FILM – dramat sens., USA 1994
23.00 To – horror, USA/Kanada
FILM 2017, reż. Andy Muschietti
1.50 Oszukać przeznaczenie 4 – horror, USA 2009
3.40 Zawięzany przepis na kino (24) – pr. rozr., Pol.

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 6 (5-8) – krym., Niemcy/Austria
10.00 Hudson i Rex 3 (16) – serial kryminalny, Kan.
11.00 Hudson i Rex 8 (1) – serial kryminalny, Kanada 2024, wyk. Luke Bilyk, Kevin Hanchard
12.00 Kryminalne zagadki Mazur (1) – serial kryminalny, Niemcy 2021, wyk. Claudia Eisinger, Sebastian Hülk
14.00 Duszek w zamku **FILM** – komedia, Niemcy 2022
15.55 Tata i małolata **FILM** – kom., USA/Francja 1994
17.45 Lot Feniksa – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2004

THRILLER

20.00 Głównie hity: **Zaginiona dziewczyna** – USA 2014, reż. David Fincher
 W rocznicę ślubu Nick (Ben Affleck, zdj.) zgłasza zgłoszenie, że jego żona (Rosamund Pike, zdj.) zniknęła. Sprawa trafia do mediów. Śledczy odkrywają nieścisłości w zeznaniach mężczyzny. **180 min**

23.00 Dzień świra **FILM** – komediodramat, Polska 2002, wyk. Marek Kondrat
1.00 Anatomia strachu **FILM** – thriller, USA 2011, wyk. Nicolas Cage, Nicole Kidman
3.00 W nich cała nadzieja **FILM** – dramat s.f., Polska 2023
4.55 Hitler narkoman – dok.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Bogaty dom – biedny dom (108) – reality show, Polska 2024
7.30 Ewa gotuje (570, 571) – magazyn kulinarny
8.30 Z klimatem i pasją – program publicystyczny
9.00 Dlaczego ja? (1428-1432) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14.00 Sekrety rodziny (184) – serial paradokumentalny
15.05 Wzięcie kobiet (98-101) – serial dok., Pol.
17.00 Nasz nowy dom (372) – reality show, Polska 2026
18.15 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026

KOMEDIA

20.35 Ted 2 – USA 2015, reż. **FILM** Seth MacFarlane
 Pluszak Ted marzy o tym, by mieć dziecko. Najpierw jednak musi odwieść w sądzie, że jest pełnoprawnym członkiem społeczeństwa. Wspiera go przyjaciel John (Mark Wahlberg, zdj.). **140 min**

22.55 Jutro będzie jutro 2 **FILM** – komedia, USA 2015
0.50 Accident Man: **FILM** **Wakacje zabójcy** – sens., Wlk. Bryt. 2022
2.55 Wydarzenia
3.35 Ewa gotuje (530, 531)
4.35 SuperLudzie (9) – dok.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (51) – serial dokumentalny

TVP SERIALE

5.10 Na sygnale (898, 899) – serial fab.-dokum., Polska 2026
6.10 Ogniem i mieczem (3) – serial historyczny, Polska
7.15 Na sygnale (900-904) – serial fabularno-dokum.
10.00 Ranczo (5, 6) – serial obyczajowy, Polska 2006
11.55 Ranczo.pl (306-308) – serial kom., Polska 2026
13.35 Ojciec Mateusz 32 (416, 417) – serial kryminalny, Polska 2024
15.25 Komisarz Alex 25 (319) – serial kryminalny, Polska
16.25 Ranczo (7) – serial obyczajowy, Polska 2006
17.30 Czarne chmury (3) – serial przyg., Pol. 1973

HISTORYCZNY

18.30 Ogniem i mieczem (4-ost.) – Polska 1999
 Rzędzian, Wołodyjowski i Zagłoba ratują Helenę. W drodze powrotnej jednak napadają na nich Tatarzy. Dochodzi do oblężenia twierdzy w Zbarażu. Polacy walczą z siłami Chmielnickiego i chana. **65 min**

19.35 Ojciec Mateusz 32 (418-420) – serial krym.
22.25 Ranczo (8, 9) – serial obycz., Polska 2006
0.30 Komisarz Alex 25 (319, 320) – serial krym.
2.20 Piłbulla (26) – serial sens.
3.20 Trzeci oficer (1) – serial sens., Pol. 2008
4.20 Rodzinka.pl (166, 167) – serial kom., Pol. 2015

KINO POLSKA

7.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.15 Podróż kapitana Klipera (5, 6) – anim.
8.35 Bolek i Lolek na wakacjach (9, 10)
8.55 Noce i dnie (1/2) **FILM** – film obyczajowy, 1975
10.55 Ranking najpolskiego kina (2) – pr. rozwyk.
11.40 Skradziona kolekcja **FILM** – komedia krym., 1979
13.35 Nie ma róży bez ognia **FILM** – komedia obycz., 1974
15.40 Hallo Szpicbrodka, **FILM** **czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
17.50 Piłsudski – film **FILM** biograficzny, 2019

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 Sala samobójców. **FILM** **Hejter** – 2020, reż. Jan Komasa
 Wyrzucono z uczelni Tomek (Maciej Musiałowski, zdj.) zatrudnia się w agencji PR. Rujującą wizję znanych osób, realizuje plan zemsty na rodzicach Gabi (Vanessa Aleksander, zdj.), która nie odważa się jego uczuć. **175 min**

22.55 Pokaż, kotku, co masz w środku – komedia, 2011, wyk. Jacek Borusinski, Krzysztof Stelmachy
0.55 Kingsajz – komedia, **FILM** 1987, wyk. Jerzy Stuh
3.30 Dom zły **FILM** – dramat kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik

AXN

6.30 Angry Birds Film **FILM** – film animowany, Finlandia/USA 2016
8.10 FBI: International 4 (19) – serial kryminalny, USA 2024-2025
9.10 FBI: Most Wanted 4 (22) – serial kryminalny, USA 2022
10.10 Rekrut 4 (13-17) – serial kryminalny, USA 2022
15.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (6-10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013-2014
 Ekipa bada kulisy zabójstwa bezdomnego. Przed śmiercią zastawił on buźnię, a następnie wygrał w kasynie fortunę. **290 min**

THRILLER

20.00 Iluzja – Francja/USA **FILM** 2013, reż. Louis Letterrier
 Mistrzowie magicznych sztuczek, m.in. Merritt (Woody Harrelson, zdj.) i Atlas (Eszenberg, zdj.), dokonują serii spektakularnych rabunków. Agent Rhodes rozpoczyna śledztwo. **145 min**

22.25 Jumanji – film **FILM** przygodowy, USA 1995, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst
0.25 Patriota – dramat hist., **FILM** USA/Niemcy 2000
3.55 Rekrut 5 (5) – serial krym., USA 2022-2023
4.50 Rekrut: FBI (5) – serial krym., USA 2022-2023
5.35 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 Zgred – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2025
7.30 Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia – dok., USA/Szwajcaria
9.05 Kiedy nadchodzi jesień – dramat obyczajowy, Francja 2024
10.50 Jutro będzie nasza **FILM** – komediodramat, Włochy 2023, wyk. Paola Cortellesi
12.45 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
13.00 Spirala kłamstw (1-4) – serial krym., Fr./Belgia
16.25 Wicked – musical, USA/Kanada/Islandia 2024
19.10 Niemiożliwe – dramat **FILM** katastroficzny, Hiszpania/USA 2012

THRILLER WOJENNY

21.00 Pojedynek – Polska/Irlandia/Ukraina 2026
 II wojna światowa. Sowietowie przetrzymują tysiące Polaków, podając ich brutalnej indoktrynacji. Między majorem Zarubinem a pianistą Karolem Grabowskim (Jakub Gierszał, zdj.) rozpoczyna się psychologiczna gra. **110 min**

22.50 Skincare – czarna **FILM** komedia, USA/Wł. 2024
0.25 Christy – dramat **FILM** biograficzny, USA 2025
2.35 Nasz imię Justine **FILM** **O** – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005

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

13 ULICA

6.00 Balthazar 5 (1) – krym., Fr.
6.45 Morderstwo **FILM** w Puy-En-Velay – dramat kryminalny, Francja 2024
8.40 Mentalista 7 (2-13) – serial kryminalny, USA 2014-2015
19.40 Astrid i Raphaëlle (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
22.00 Zabójstwo w Miluzie **FILM** – dram. krym., Francja 2021
0.00 Potrójna intryga **FILM** – thriller, USA 2022, wyk. Scout Taylor-Compton, T.K. Richardson
1.55 Zagadki Hailey Dean: **FILM** **Wyrok za zabójstwo** – film kryminalny, USA 2019, wyk. Kellie Martin
3.45 Morderstwo na maszywie Sancy – film kryminalny, Francja 2024

POLSAT FILM

8.10 Był sobie człowiek (12-14) – serial animowany
9.50 Skubani – film **FILM** animowany, USA 2013
11.45 Kopciuszek – musical, **FILM** USA/Wielka Brytania 2021
14.00 Jeszcze większe dzieci **FILM** – komedia, USA 2013
16.05 Jak wytresować smoka 2 – film animowany, USA/Indie 2014
18.20 Szyby i wściekłość: Hobbs Shaw – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
21.00 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
23.45 Captain Fantastic **FILM** – komediodramat, USA 2016
2.10 Ślad (59, 42, 43) – krym.
5.15 Na ratunek 112 (914)

HBO

9.20 The Pickup – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2025
10.55 Drażen – film biograficzny, **FILM** Chorwacja/Serbia/Słowenia 2024, wyk. Tomko Stolic
12.35 Longing – komediodramat, **FILM** Kanada/USA/Izrael 2024
14.25 I.S.S. – thriller s.f., USA **FILM** 2023, wyk. Ariana DeBose, Chris Messina
16.00 Bliziej – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2004
17.40 Player One – film s.f., **FILM** USA/Indie 2018
20.00 Spider-Man: Bez drogi do domu – film przyg., USA 2021
22.25 The Pickup – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2025
0.00 Queer – dramat **FILM** obyczajowy, Wł./USA 2024

WARNER TV

9.15 Dziedzic maski – komedia **FILM** sensacyjna, USA/Niemcy 2005
11.10 Bliźniaczki na boisku **FILM** – film familijny, USA 1999
12.50 Raport Pelikana – film **FILM** sensacyjny, USA 1993
15.45 Licencja na miłość **FILM** – kom. romant., USA 2007
17.25 Dziewczyna na pożegnanie – komedia romantyczna, USA 1977
19.40 Facet z ogłoszenia **FILM** – komedia romantyczna, USA 2005, wyk. Diane Lane
21.35 Batman i Robin – film **FILM** przyg., USA/Wlk. Bryt. 1997
0.00 Hannibal (3, 4) – krym.
1.45 Lilenie – horror, Wielka **FILM** Brytania/USA 1980
4.45 Trzynaście kobiet **FILM** – thriller, USA 1932

Ale kino+

10.10 Glenn Close. Sztuka transformacji – film dok.
11.25 Tatami – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania/Gruzja 2023
13.35 W sieci wojny – thriller, **FILM** USA 2025, wyk. Jake Abel
15.40 Księżyc nad Karoliną **FILM** – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2007
17.45 Michael Clayton – thriller, **FILM** USA 2007, wyk. George Clooney, Tilda Swinton
20.10 Czarna rzeka – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2018
22.25 W trójkącie **FILM** – komediodramat, Szwecja/Fr./Wielka Brytania 2022
1.15 Sharon Stone. Instytnet przetrwania – film dokum.
2.30 Kruk. Szeptu słychać po zmroku (5) – serial krym.

CANAL+ FILM

13.00 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2013
14.20 Saga „Zmierzch”: **FILM** **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010
16.20 Zapalający. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 Łąpu capu – pr. rozr., Pol. 2026
20.00 Dziewczyna z igłą **FILM** – dramat obyczajowy, Dania/Polska/Szwecja 2024
22.00 Emilia Perez – kom. muz., **FILM** Francja/USA/Meksyk 2024
0.10 Opancerzeń – film **FILM** sensacyjny, USA 2024
1.45 Zapiski śmiertelnika **FILM** – komediodramat, Pol. 2025

SCI FI

6.00 Medium 4 (1-4) – krym.
9.45 Przygody Merlina 3 (5-9) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
14.45 Bumblebee – film s.f., **FILM** Chiny/USA 2018
17.00 Bibliotekarz 2: **FILM** **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
18.55 Zakazane królestwo **FILM** – film przygodowy, USA/Chiny 2008
21.00 Uciec, ale dokąd? – film **FILM** sensacyjny, USA 1993
23.00 Underworld: Wojny krwi **FILM** – horror s.f., USA 2016, wyk. Kate Beckinsale, Theo James
0.55 The Ark (9-12) – serial s.f.
4.55 The Ark 2 (1) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

8.45 Co wiecie o swoich dziadkach? – komedia, **FILM** USA 2017, wyk. Will Ferrell
10.55 Wredne dziewczyny **FILM** – komedia, USA/Kan. 2004
13.00 BFG: Bardzo Fajny Gigant – film familijny, USA/Indie 2016
15.30 Wojownicze żółwie ninja – przyg., USA 2014
17.45 Szkoła rocka – komedia **FILM** muzyczna, USA/Niem. 2003
20.00 Zjawia – dramat **FILM** biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan 2015
23.15 Adrenalina – film sens., **FILM** USA/Wielka Brytania 2006
1.00 World War Z – horror **FILM** s.f., USA/Malta 2013

FX

5.00 9-1-1: Nashville (7) – serial obyczajowy, USA 2025
5.55 Agenci NCIS (11, 12)
7.50 Agenci NCIS: Sydney (20)
8.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) – serial krym.
10.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11-13)
13.50 Z archiwum X (5-7) – s.f.
16.50 Julie i Julia – film **FILM** biograficzny, USA 2009
19.20 Helikopter w ogniu **FILM** – dram. wojenny, USA 2001
22.25 Szklana pułapka 3 – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
0.55 Zakłamanie (8) – obycz.
2.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) – krym., **FILM** USA
3.55 Tropiciel (3) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.00 Strażnik Teksasu 4 (1-3)
11.00 Nad Niemnem (1/2) – film **FILM** obyczajowy, Polska 1986
12.45 Znachor – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 1981
15.35 Tootsie – komedia, USA **FILM** 1982, wyk. Dustin Hoffman
17.55 Ze śmiercią jej do twarzy – czarna komedia, USA 1992
20.00 Uprowadzona – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008
22.00 Uprowadzona 2 – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
23.55 Przekręt – komedia sens., **FILM** Wielka Brytania/USA 2000
2.10 97 minut do śmierci **FILM** – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023

CANAL+ SERIALE

9.50 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2 (1, 2)
10.45 The Office PL 2 (4-6)
12.30 Samoloty bojowe **II Rzeczy** (5, 6) – dok.
14.30 Naruto 4 (23-25) – anime
16.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol. 2026
16.10 Cat's Eyes (3, 4) – przyg.
18.15 The Office PL 3 (1-3)
20.00 El Inmortal. Gangi Madrytu 2 (3, 4) – sens.
21.50 Making of CANAL+
22.00 Kłanrog 2 (1, 2) – krym.
23.50 DNA 2 (3, 4) – serial krym.
1.30 Mały Grand Hotel (6) – serial komediowy, Polska
1.50 Petla (3, 4) – serial sens.
3.30 Wilk 2 (1) – serial obycz.
4.20 Łąpu capu Extra (4) – rozr.

CANAL+ 360

12.05 Stalowe bestie z demobilu (5) – serial dok.
14.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (4) – dok.
15.00 Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League (3, 4) – serial dok., Wlk. Bryt.
16.55 Z archiwum historii (4)
18.00 Dover 24/7 (6) – serial dok.
19.00 Na krawędzi możliwości (3, 4) – serial dokumentalny
20.05 Kolacja z Gavinem Rossdale'em (5) – serial dok.
21.05 Okręty wojenne (4) – dok.
22.00 Porzucona Ameryka (1)
22.55 Co poszło nie tak (4, 5)
0.00 Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League (1) – serial dok., Wlk. Bryt.



TLC

8.00 **Sześć razy córka 4** (2)
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 4**
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 3** – rozr.
11.00 **Rodzina Chantel 3**
12.00 **Moje paranoje**
13.00 **Szalenie oszczędni**
14.00 **Megaskyny: Brazylia**
14.30 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
17.00 **Wielkie lato młodych ludzi 7** – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12** (14)
20.00 **Baylen – życie na głos 3** (11): Bez cenzury: Odcinek 11



21.00 **Premiera: Design w australijskim stylu**
22.00 **Premiera: Kamera, akcja, wypadka!** – rozr.
23.00 **Moje paranoje**
0.00 **Dr Pryszczyla 3**
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (11)
2.00 **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (11, 12) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (120, 121, 145) – reality show, Polska
10.55 **Nasz nowy dom** (324) – reality show, Polska 2024
11.55 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (67-69) – program rozrywkowy, Polska
14.55 **Kolacja w ciemno** (21-23) – pr. rozr., Pol. 2023
17.50 **Nasz nowy dom** (325, 326) – reality show, Polska 2024



20.00 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (162) – rozr.
22.30 **Hardcorowa miłość** (8) – serial dok., Pol. 2020
23.00 **Gry małżeńskie** (138, 139) – reality show
1.05 **Wieżenie kobiet** (30-33) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (89-91) – paradok.

TVN STYLE

5.45 **Anatomia piękna 2** (9)
6.40 **Co za tydzień** – mag.
7.10 **Magda gotuje internet** (5) – magazyn kulinarny
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Jestem z Polski** (13, 4, 17) – serial dok., Pol.
14.30 **Do zobaczenia 2** (5)
15.00 **Ostre cięcie** (4) – pr. rozr.
16.00 **Bitwa o Polkę** (4) – reality show, Pol. 2025
17.00 **Złoty remont** (5) – rozr.
18.00 **Poukładani** (6) – pr. rozr.
18.31 **Stylowa kawiarenka** – pr. rozrywk., Pol. 2026
19.00 **Kuchenne rewolucje** (2, 12) – pr. rozrywk., Pol.



21.05 **Śmierć Diany: dwa śledztwa** (4) – serial dok.
22.10 **Ambasady luksusu** (2)
23.10 **Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów** – dok.
0.10 **Seks – wypadki** (23, 24)
2.15 **Pani gadziet erotyczny** (3) – mag. poradnikowy
2.50 **Dieta czy cud?** (9, 10)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
9.00 **Gość z przeszłości: Dodge 5: Pustynna burza**
10.00 **Złoto drwali: Na wodzie**
11.00 **Od samochodu do domu 3** (1)
12.00 **Awantura o fure**
13.00 **Złomowisko PL 5** (3, 4)
15.00 **Nic do zgłoszenia** (2)
16.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (5)
17.00 **Cieciarzówka przez Route 66** (2)
18.00 **W dzungli z Edem Staffordem** (2)



19.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
20.00 **W oku cyklonu**
21.00 **Najniebezpieczniej: zwycięż zwycięż** 22
22.00 **Złoto drwali: Na wodzie**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Rolnicy w akcji** (8)
2.00 **Łowcy staroci** 13 (5, 6)

TVP HISTORIA

4.55 **Był taki dzień** – fel., Pol.
5.00 **Przyblice i kaptury** (2) – serial przyg., Pol. 1985
6.10 **Fake czy historia?**
6.50 **Dzika Polska**
8.45 **Przyblice i kaptury** (3)
9.50 **Lena na Bałkanach** (6)
10.25 **Podziemne Włochy**
11.25 **Wszystkie kolory świata**
12.30 **Magyczny Adriatyk** (3)
13.35 **Ex Libris** – magazyn
14.10 **Zakazane piosenki**
16.00 **Flesz historii** (776)
16.25 **Tajemnice samolotów prezydenckich** – dok.



17.25 **Sława i chwała** (3) – serial historyczny, Polska
18.35 **Zabójcza nauka 2** (6)
19.35 **Bałtycki lańcuch...**
20.40 **Operacja „Himmler”** – film wojenny, Pol. 1979
22.10 **Powstanie warszawskie**
23.50 **Historia w postaciach zapisana** – cykl dokum.

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginięci** (56)
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (19, 20) – serial dokum.
9.00 **Wielkie wyścizkowce** (5, 1): Stella Australis
11.00 **Wraki, które zmieniły świat** (7, 8) – serial dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (28-30) – serial dok., Pol.
16.00 **Podglądacze przyrody** (6, 1)
17.00 **Superstapki – morskie kolosy** – film dok., Niem.
18.00 **Ekstremalne drogi do szkoły** (3) – serial dok.
19.00 **Premiera: Jak to wyjaśnić?** (4) – dok., USA



20.00 **Premiera: Świat z góry. Zamki** (1) – serial dokum.
21.00 **Premiera: Ciężki transport – ostatnia podróż okrętu podwodnego U-17** – film dokum., Niem. 2024
22.00 **Premiera: Wygrać z żywiołem** (3) – serial dok., Wielka Brytania 2022

METRO

5.45 **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Gość z przeszłości 12** – dok.
8.00 **Klan z Alaski 2** – serial dok.
10.00 **Złomowisko PL 3** – dok.
13.00 **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
14.00 **Makłowicz w drodze 3**
14.40 **Farma Clarksona** – dok.
15.50 **Jestem z Polski 3** – dok.
17.50 **Kryminalni** (4, 3) – krym.
20.00 **Cale szczęście** – komedia
22.10 **Gliniarz z Beverly Hills 3**
23.00 **Adaptacja** – komedia sens., USA 1994
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.20 **Szpital** (841) – paradok., Pol.
2.15 **Szkola** (612) – paradok., Pol.
3.15 **Nowa Mają w ogrodzie 6**
4.20 **Złomowisko PL 3** – dok.

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (19, 20) – serial krym.
8.00 **Jakubaki rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
9.35 **Wojciech Ciejrowski – boso przez świat**
12.50 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.15 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – serial wojenny, Polska
17.50 **Jaś Fasola** (7-9) – serial kom.
19.50 **I love Kabaret EXTRA**
19.50 **Kabaretowe przeboje 4**
20.50 **Nie lubię poniedziałku**
21.00 **Kabaretowe przeboje 4**
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
0.00 **Magia nagości. Włochy**
1.30 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**
2.50 **Kabaretowe przeboje**

FOOD NETWORK

6.00 **Makłowicz w drodze**
7.10 **Dieta czy cud?** – mag.
7.55 **Toskański turniej smaku**
8.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.50 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.20 **Misja: kolacja** – serial dok.
12.20 **Kuchnia jak w domu** – mag.
13.30 **Z chlebem i oliwą** – mag.
14.35 **Molly gotuje na farmie**
15.40 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.45 **Szef Jet: przepis na Azję 3**
17.50 **Dziecięce mistrzostwo wypieków: słodkie duety**
19.45 **Makłowicz w drodze**
21.25 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.35 **Jedzenie w trasie** – mag.
1.45 **Budżetowe wyzwanie**
3.50 **Posiekani** – teleturizm kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
8.00 **Poszukiwacze dinosaurów**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
14.00 **Jak działa wszechświat?**
16.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Autostrada spotkań z UFO: Morderstwo na preri, Odzyskiwanie UFO** – dok.
22.00 **Tajemnice Alaski**
0.00 **Sładowi Wielkiej Stopy**
2.00 **Zaginione miejsca**
4.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**

NATIONAL GEOGRAPHIC

7.55 **Uwaga, katastrofa!** – dok.
10.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokumentalny
16.00 **Morskie megaszary**
17.00 **Wojna widziana z powietrza: Bitwa pod El Alamein; Bitwa stalingradzka**
19.00 **Sekrety starożytnej medycyny** – serial dokum.
20.00 **Odkrywanie: Na wodach Pacyfiku** (2) – dok., Wlk. Bryt.
21.00 **Starożytne konstrukcje**
22.00 **Ukryte pod miastami**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprowadź na dno**
4.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**
5.00 **Car SOS: BMW E30 Alpina**

BBC EARTH

10.05 **Sekretne życie ogrodu**
11.15 **Wietnamskie przygody Billa Bailey** – serial dokum.
12.20 **W okowach mrozu 4** – dok.
17.10 **David Attenborough i cuda natury 4** – serial dok.
17.45 **Wielka nowozelandzka przygoda** – serial dokum.
18.40 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
19.45 **Skandynawia i Simon Reeve** – serial dokumentalny
21.00 **Sekretne życie drzew**
22.00 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
23.00 **Sekretne życie ogrodu**
0.05 **Brutalna planeta** – dok.
0.55 **Sekrety długowieczności**
2.00 **Wyspy. Laboratoria natury**

WP

11.00 **Wariaci za kierownicą 6**
12.00 **Pokochoł lub sprzedaż 6**
13.00 **Pokochoł lub sprzedaż Quebec 3** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochoł lub sprzedaż Vancouver: Kelly and Lorn**
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
16.50 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa 7**
19.00 **Policjanci w akcji** (2)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
0.00 **Kabaret na żądanie** – rozr.
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**

NOWA TV

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wielki czas**
7.30 **Intervencja – taka jest Polska** (572) – mag.
8.20 **Friren. U kresu drogi** (13, 14) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (105-113) – serial anime, Jap.
14.00 **Co ludzie powiedzą?** 5 (33-35) – kom., Wlk. Bryt. 1995
16.00 **Miodowe lata** (103-106)
19.45 **Poirot 6** – serial kryminalny
0.00 **Ślad** (82) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wielki czas**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

9.05 **Nowa Mają w ogrodzie 2**
9.40 **Nowa Mają w ogrodzie**
10.40 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.40 **Postaw na kolor** – pr. rozr.
12.45 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
13.45 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
15.35 **Polowanie na ogród 7**
17.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
18.50 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.50 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.45 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
21.40 **Mieszkanie na miarę**
23.30 **Usterka 11** (11, 5, 7, 9)

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Farma pełna miłości** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Cieciarzówka przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
18.35 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instykt przetrwania**
22.10 **Azja Express** – reality show
23.45 **Calli i zdrowi** – pr. rozrywk.
1.20 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.20 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
4.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

13.00 **Kalahari: podziemne życie pustyni** – film dokumentalny
14.00 **Dzika Mongolia: pod błękitem nieba**
15.00 **Amerykańska Amazonia**
16.00 **Rzeki Afryki: życie lub śmierć** – film dokumentalny
17.00 **Ostatnie nosorożce: nowa nadzieja** – film dokum., USA
18.00 **Niezwykłe wędrowniki zwierząt** – serial dokum.
19.00 **Najgroźniejsze meduzy świata** – film dokumentalny
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Walki zwierząt**
22.00 **Śmierć przychodzi po zmroku: Ciche miejsca** – dok.
23.00 **Europa z powietrza**

POLSAT WIASAT HISTORY

6.30 **Zapomniana wojna Churchill** – dok., Wlk. Bryt.
7.25 **Podziemna armia** – dok.
9.25 **Hitler i jego władza: Droga do władzy: Rządy terroru; Upadek** – serial dokum.
12.50 **Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze** – dok.
14.05 **Tajemnice machiny wojennej nazistów: Luftwaffe; Czołgi; U-boaty; Karabiny i armaty**
18.05 **Królowie-zabójcy: Herod; Kaligula; Neron**
21.00 **Życie w Kraju Hitlera** – dok.
0.20 **Wojna światowa: 1914-1945** – serial dokum.
4.45 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

14.35 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
15.25 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
15.55 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
16.05 **M jak mięso 6: Indyk** – dok.
16.55 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.50 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
17.55 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
18.45 **Premium bez gotowania**
20.00 **Polin uartytym szlakiem: Coza i Manu** – serial dokum.
21.50 **James Martin: hiszpańska przygoda** – serial dokum.
22.45 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.

CANAL+ DOMO

12.15 **Cuda z drewna** – serial dok.
13.10 **Cudotwórczy: zachwyci się w swoim domu na nowo**
14.10 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
15.20 **Gardeners' World 16**
16.30 **Mam zamek 3** – serial dok.
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**
23.00 **Luksusowa ucieczka 8**

SUPER POLSAT

9.55 **Eca Ventura: Psi detektyw** – kom., USA 1994
11.35 **Świat według Kiepskich** (564-568) – serial kom., Polska
14.05 **Złomiarze** – serial dokum.
16.05 **Świat według Kiepskich** (569-572) – serial kom., Polska
18.05 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
20.00 **Boks: Sheraton Boxing Night w Sopocie** – waga półciężka: Paweł Stepien – Daniel Blenda Dos Santos (live)
0.00 **Biali nie potrafili skakać** – komedia, USA 2023
2.15 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (4) – serial kom.

TVP Kobieta

13.00 **Zatoka Neapolitańska. W cieniu wulkanów** – dok.
14.00 **Rodzinka.pl** (176, 177)
15.00 **Taneczka ze światem – Malta** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 9** (111, 112)
17.20 **Marianna – królowa Kotlarni** – film dokum., Pol. 2010
18.30 **Anna Wyszkoni na dobry wieczór** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (348)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (329)
21.30 **Karol, władca Hiszpanii** (19, 20) – serial kostiumowy
23.25 **Żona do podziału** – kom., Francja/Belgia 2015

PLANETE+

13.35 **Wytwórzy i wysłaj** – dok.
14.40 **Orośp. W obronie ginącego gatunku** – dok.
15.50 **Najdziwniejsze ostępy Europy**
17.00 **Historia fantasty** (1) – dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj?** 4 – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2**
19.45 **Komenski. Edukacja tworzy człowieka** – dok.
20.55 **Jimmy Somerville. „I Feel Love”** – film dokumentalny
22.00 **James Dean – wrażliwy chłopak** – film dokumentalny
23.15 **Kasparow. Gra o wielką stawkę** – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.45 **Podróże Malej Dużej 4**
13.15 **Tacy byliśmy**
13.45 **Mieszkańcy skandynawskich wód**
14.50 **Kerkini – grecka przystań ptaków** – film dokumentalny
15.50 **Cuda światowego transportu**
16.55 **Podróżnicy – odkrywcy**
17.55 **Sanatorium miłości**
18.55 **Ostatnia tajemnica Marilyn** – film dokumentalny
20.00 **Tajemnica Matterhornu**
21.50 **Życie i inne problemy**
22.55 **O zwierzętach i ludziach**
0.05 **Podróże z historią**

TVP SPORT 5.45 Sportowy wieczór 6.10 Wioslarstwo: MS – Amsterdam 2026 – 2. dzień – finały 7.35 Piłka nożna: Betclac 1. Liga: Odra Opole – ŁKS 9.50 Strongman: Finał Pucharu Polski – Mecinka 2026 10.50 Wioslarstwo: MS – Amsterdam 2026 – 3. dzień – finały (live) 13.10 Polska Liga Żeglarska 13.40 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga – mecz: UJ Kraków – Lech (live) 15.50 Urodzone, by grać	EUROSPORT 1 8.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – finał (live) 11.00 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – Podsumowanie 12.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana: 7. etap 13.10 Kolarstwo górskie: MS – Val di Sole 2026 – zjazd kobiet (live) 15.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 8. etap (live) 18.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku: Jannik Sinner – Carlos Alcaraz 20.00 Jeździectwo: MS – Akwizgran 2026 – podsumowanie	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Turcja – Polska 9.00 Kajakarstwo: MS – Poznań 2026 (live) 10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy 11.00 Kajakarstwo: MS – Poznań 2026 (live) 13.50 Siatkówka mężczyzn: Memoriał Huberta Wagnera – mecz: Francja – Słowenia (live) 16.30 Siatkówka mężczyzn: Memoriał Huberta Wagnera – mecz: Polska – USA (live)	TVP ABC 8.10 Piotruś Królik 9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Studio Stodoła 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Tręflików 5 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem	MINIMINI+ 9.43 Edzio i Lusja 10.10 Baczne oczka 10.30 Język 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 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Język Happy 16.02 Marta mówi	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.50 Kadr na Kino – mag. 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.30 Ranking Mazura 16.00 Fakty po południu 18.00 Dwie strony 19.05 Kadr na Kino – mag. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Wiczyzta Kraków (live) 20.10 Piłka nożna: Zawisza – Legia II Warszawa (live) 22.15 Sportowy wieczór 22.45 Piłka nożna: Wisła Kraków – Wiczyzta 0.55 Boks: Memoriał Feliksa Stamma w Radomiu	21.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – mecz finałowy 22.15 Lekkoatletyka: Maraton w Sydney (live) 1.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – mecz finałowy 1.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana: Puçol – Xeraco 3.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo	20.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Turcja – Polska 23.00 Siatkówka mężczyzn: Memoriał Huberta Wagnera: Polska – USA 1.00 Kajakarstwo: MS – Poznań 2026 4.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026	16.10 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Kosmo-kumple 18.00 Kucharz Shane 18.30 Yakari 19.00 Prys i Bill 19.10 Pamiętnik Florki 19.25 Piotruś Królik 19.50 Lupin wśród bajek	16.30 Zouk 16.56 Ciekawski George 7 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	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Ranking Mazura 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.45 Kroniki sportowe 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Nic do zgłoszenia – dok.
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Alaves – Villarreal 11.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – PRES Grupa Deweloperka Toruń 14.10 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Stelmet Falubaz Zielona Góra 16.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: UD Levante – Real Betis Balompie (live) 18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – RCD Espanyol (live) 21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Atletico Madryt (live) 23.45 Sporty walki: ONE Friday Fights 168	EUROSPORT 2 9.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 7. etap 11.00 Kolarstwo: Deutschland Tour – podsumowanie 12.00 Tenis: Turniej US Open 2025: Jannik Sinner – Carlos Alcaraz 13.00 E-sports Show 13.30 Snooker: Turniej Wuhan Open – mecz finałowy (live) 16.30 Kolarstwo górskie: MS – Val di Sole 2026 – zjazd mężczyzn (live) 18.15 Kolarstwo górskie: Mistrzostwa Świata – Val di Sole 2026 – zjazd kobiet 19.00 Golf: Tour Championship – 3. runda (live) 1.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 8. etap: Puçol – Xeraco	POLSAT SPORT 2 11.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 14.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa Świata – Poznań 2026 (live) 14.30 Piłka ręczna kobiet: Superpuchar Polski – mecz: KGHM MKS Zagłębie Lubin – PGE MKS El-Volt Lublin (live) 17.30 Kajakarstwo: Mistrzostwa Świata – Poznań 2026 (live) 18.30 Piłka ręczna mężczyzn: Superpuchar Polski: Industria Kielce – Wisła Plock (live) 21.00 Piłka ręczna mężczyzn: Superpuchar Polski – studio (live) 22.00 Tenis: Turniej ATP w Winston-Salem – finał (live) 0.00 Siatkówka kobiet: ME 2026	NICKELODEON 8.40 SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16 9.10 SpongeBob Kanciastoporty 16 10.00 Sonic Prime 10.55 Pinky Malinky 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 13.10 Niebezpieczny Henryk 5 14.05 Harmidom 8 14.55 Harmidom 6 15.15 Harmidom 15.40 Pinky Malinky 16.35 Sonic Prime 2 17.25 SpongeBob Kanciastoporty 12 17.45 SpongeBob Kanciastoporty 16 18.10 Grzmotomocni: Tajniacy	TELETOON+ 8.25 Angelo rzadzi 8.50 Siostry 2 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2 12.26 Osmar 13.00 Gadający Tom i przyjaciół 13.54 Kumple z dżungli na ratunek! 3 14.32 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 17.37 Charlotte i trzy muszkieterki 17.54 Siostry 2 18.46 Harmidom 19.40 Kumple z dżungli na ratunek!	TVP info_ TVP INFO 15.30 Serwis Info Dzień 15.42 Polska na tak 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Telepłotki 18.30 Kiedys to było... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Co ludzie powiedzą? 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Trochę kultury 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.30 Serwis Info Wieczór
CANAL+ SPORT 2 8.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej 10.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej 13.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej 15.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej 17.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej 20.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej 22.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej 0.30 8 wspaniałych (1) 1.30 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz finałowy gry pojedynczej (live)	ELEVEN SPORTS 1 11.00 Bundesliga Weekly (2) 11.35 Ligue 1 Preview (2) 12.10 Inside Serie A (2) 12.45 Bundesliga Clubs 13.10 Formula 1 13.50 GP Confidential 14.30 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach (live) 18.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Hamburger SV (live) 20.20 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Juventus FC – Parma Calcio 1913 (live) 23.00 Eleven Go! 0.15 Ligue 1 Show (2) 0.50 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach	POLSAT SPORT 3 6.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa Świata – Poznań 2026 12.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Umar Nurmagomedov – Song Yadong (live) 14.55 Futbol amerykański: Europejska Liga Futbolu Amerykańskiego (live) 18.00 Piłka nożna: Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC 20.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa Świata – Poznań 2026 22.30 Kajakarstwo: Mistrzostwa Świata – Poznań 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 3 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 3 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Swinka Peppa 7 17.40 Barabapapa i jego rodzinka 18.05 Barabapapa i jego rodzinka 2 18.30 Dora 2	DISNEY JUNIOR 7.30 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myski Miki Plus 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Superkoty 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 2 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Disney Junior Ariel 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa	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 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Wydarzenia 24 0.00 Prezydenci i premierzy 0.45 Wydarzenia wieczorne 1.20 Cztery strony mediów Kutny 2.15 Pogromcy mafii
CANAL+ SPORT 5 9.40 Premier League: The Big Interview 10.15 Premier League Preview 10.55 Champions Pack 12.00 Strongman 13.00 Dart: Hungarian Darts Trophy (live) 17.15 Premier League: The Big Interview 18.00 Strongman 19.00 Dart: Hungarian Darts Trophy (live) 23.40 Liga+ 1.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Motor – Piast 3.35 Ligmistrzowie historie (2)	ELEVEN SPORTS 2 12.55 Piłka nożna: Karlsruhe – Wolfsburg (live) 15.05 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dok. 15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Elversberg – Bayer (live) 17.35 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością 18.15 Formula 1: GP Holandii 18.55 Piłka nożna: Liga portugalska: Académico – Porto (live) 21.10 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach 23.10 AJ Auxerre – Male miasto, wielki klub	POLSAT PLAY 6.05 Dorwać tuńczyka 9.15 Poszukiwacze historii 10.15 Rycerze przestworzy 14.55 Brzo, która zmieniła świat 16.00 Pociągi 17.00 Polacy za granicą 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi – serial dokumentalny 20.05 Wakacje z Bałtykiem – serial dokumentalny 22.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny 0.05 Łowca pedofilów 2.00 Jedziemy na ryby! 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.00 Jeździć, obserwować 12.30 Wojny samochodowe 15.30 Zawodowi handlarze 17.00 Mobilni mechanicy 18.30 Nauka jazdy 19.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 20.15 Z drugiej ręki 21.00 Naprawy nie do naprawy 21.45 Moto Kombat 22.25 Zawodowi handlarze 23.10 Wojny samochodowe 0.10 Duda kontra Szafranski 0.55 Niebezpieczne dzielnice 1.40 Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat	TVS 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 11.20 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.05 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telewizyjnym 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 22.50 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół

Stanisław Lem w swoim krakowskim mieszkaniu.



Z ukochanym psem Protonem.

W ekranizacji jego powieści „Solaris” (2002) zagrali George Clooney i Viola Davis.



Piotr Dejmek i Gustaw Holoubek w „Szpitalu Przemienienia” (1979).



Wielcy Polacy

TAJEMNICA LEMA • STANISŁAW LEM

Uroczy geniusz

Uwielbiał psy i słodycze, a o sztucznej inteligencji pisał, zanim stała się codziennością. We wrześniu przypada 105. rocznica jego urodzin.

❖ **TAJEMNICA LEMA ND 30.08**
godz. 18.55 TVP DOKUMENT

Pisarze to nudziarze? Nic z tych rzeczy. Biografia Stanisława Lema dowodzi, że miał luz, wdzięk i skłonność do niewinnych dziwactw. Zajrzyjmy za kulisy życia autora „Solaris” i poznajmy go od mniej oficjalnej strony.

Pechowa trzynastka

Lwów do końca życia był dla niego miejscem szczególnym. Urodził się tam i spędził dzieciństwo oraz młodość, w tym lata wojny, o których opowiada film „Tajemnica Lema”. Istnieje anegdota związana z jego datą urodzin: przyszedł na świat 13 września 1921 roku, ale do aktu wpisano 12 września, ponieważ rodzina chciała uniknąć pechowej trzynastki. Po wojnie Lemowie musieli opuścić miasto. Nie chcieli przyjąć obywatelstwa radzieckiego i w 1946 roku przenieśli się do Krakowa, tracąc cały dobytek. Pisarz zawsze jednak uważał się bardziej za Lwowiaka niż Krakowianina. Najważniejszy literacki pomnik rodzinnego miasta to „Wy-

soki Zamek” – autobiografia chłopca dorastającego w tym niezwykłym miejscu.

Mały Staś był niezłym ziółkiem. Po latach żartował, że zamiast mówić o sobie „byłem cudownym dzieckiem”, powinien nazwać się „małym potworem”. Przykłady? Zgadzał się jeść tylko wtedy, gdy ojciec wchodził na stół i otwierał oraz zamykał parasol. Czasem zaś można go było nakarmić wyłącznie pod stołem. Pisać nauczył się w wieku czterech lat, ale jego pierwszy list nie zapowiadał przyszłego filozofa i futurologa. Wysłał go z wakacji, informując ojca o sukcesie podczas samodzielnego korzystania z wiejskiej toalety. Przy okazji wrzucił do niej klucze gospodarza domu.

Uwielbiał rozbiierać różne przedmioty na czynniki pierwsze – jego „ofiarami” padały m.in. lalki i gramofony. Rodzice karali go na różne sposoby, a jedną z naj-

dotkliwszych sankcji były „obostrzenia leguminowe”, czyli ograniczenie dostępu do słodyczy. Lem nigdy nie przestał być łasuchem. Jego syn Tomasz wspominał, że potrafił ukryć przed rodziną zapasy chałwy, marcepanu oraz skórek pomarańczowych w czekoladzie, chowając je w garażu, między puszkami z olejem silnikowym i częściami zapasowymi. Był również miłośnikiem samochodów i technicznych nowinek. Nic dziwnego, że z taką przenikliwością opisywał przyszłość – na długo przed erą internetu i generatywnej AI przewidywał rozwiązania zadziwiająco podobne do tych, z których korzystamy dziś.

Jamnik górą!

Żadna z pasji autora „Szpitala Przemienienia” nie dorównywała jego miłości do psów. Na rodzinnych zdjęciach można zobaczyć Pegaza i Bartka, ale największą sławę zyskał szorstko-

włosy jamnik Proton, zwany Tupciem. Uroczy kudłacz przesiadywał z pisarzem przed domem na krakowskich Klinach. Lem nazywał go „bardzo silnie skłonnym do wzruszeń pieseczkiem”. Aż trudno uwierzyć, że futurolog rozważający naturę inteligencji, kosmosu i cywilizacji tak rozczulał się nad swoim Tupciem.

Jedna z ciekawszych anegdot dotyczy innego słynnego pisarza science fiction. Lem cenił twórczość Philipa K. Dicka, ale ta sympatia nie była wzajemna. W 1974 roku Amerykanin napisał nawet do FBI – ostrzegając, że „Stanisław Lem” nie jest jedną osobą, lecz pseudonimem grupy komunistów chcących przez literaturę wpływać na Zachód. Różnorodność stylów i erudycję naszego mistrza potraktował jako dowód swojej teorii. Nas szczęście Lem się nie obraził. Znał swoją wartość.

MACIEJ MISIŃNY

Na
żywo

Jedną z gwiazd koncertu będzie Anna Karwan.

PRZEBÓJ LATA RADIA ZET I POLSATU

Najczęściej śpiewane

➔ **PRZEBÓJ LATA RADIA ZET I POLSATU ND 30.08 godz. 20.00 POLSAT**

W niedzielę na dobre żegnamy tegoroczne wakacje. Ale z piosenką na ustach i w tanecznym rytmie. W kieleckiej Kadzielni wystąpią m.in. Dawid Kwiatkowski, Maciej Maleńczuk, Doda, Anna Karwan, duet Kuba i Kuba oraz goście z zagranicy – ikona lat 90., zespół Take That, uwiel-

biany w Polsce Kanadyjczyk Garou i portugalsko-francuski piosenkarz Lucenzo. Ważnym momentem wieczoru będzie tradycyjny konkurs na przebój lata. Wezmą w nim udział artyści prezentujący różne muzyczne style: Michał Szpak, Kasia Sienkiewicz, Mecner, Marissa, Sarsa i Wiktor Waligóra. O tym, kto zwycięży, zadecydują widzowie i publiczność.

EGP

Nowość
w TV!

Rex dzielnie uczestniczy w każdym etapie śledstwa.

REX: POWRÓT DO WIEDNIA

Wreszcie w domu

➔ **REX: POWRÓT DO WIEDNIA ND 30.08 godz. 13.00 STOPKLATKA**

Rex, policyjny owczarek, wraca do Wiednia, gdzie rozpoczęła się jego historia. Jego partnerem zostaje komisarz Max Steiner (Maximilian Brückner), doświadczony śledczy wiedeńskiego wydziału zabójstw. W prowadzeniu dochodzeń wspierają go detektyw Felix Burger (Fer-

dinand Seebacher), szefowa wydziału Evelyn Leitner (Doris Golpashin) oraz patolog dr Tom Wippler (Alfred Dorfer). Serial składa się z sześciu 90-minutowych odcinków. W pierwszym Max i Rex reagują na zgłoszenie o zagrożeniu bombowym: klient restauracji siedzi na ładunku wybuchowym – jeśli zmieni pozycję lub wstanie, lokal wyleci w powietrze...

EGP

BEZ PANIKI

Bestie za oknem

➔ **BEZ PANIKI ND 30.08 godz. 20.00 PULS 2**

Trasa samolotu linii Vista Airlines kończy się zdecydowanie wcześniej, niż przewidywał rozkład. Po kolizji z chmarą ptaków maszyna ląduje na dnie Pacyfiku, a garstka ocalałych zostaje uwięziona w tylnej części kadłuba. Jest wśród nich córka wpływowego polityka Ava (Sophie McIntosh), jej ochroniarz Brandon

(Colm Meaney) oraz kilku innych pasażerów. Problem w tym, że tlenu ubywa, pomoc nie nadchodzi, a za oknami czają się rekiny... W dodatku te krwiożercze bestie nie ograniczają się do oglądania wraku z zewnątrz. Mają chrapkę na więcej! Rozbitkowie dochodzą do wniosku, że katastrofa lotnicza była błahostką wobec kłopotów, które dopiero nadchodzą.

MAM



Czy rozbitkowie mają szansę w starciu z głodnymi rekinami?

GRA Z CINIEM

Bezcenna lista

➔ **GRA Z CINIEM ND 30.08 godz. 20.25 TVP 1**

Ślimak (Piotr Cyrwus) i Kosek (Marcin Hycnar) czekają pod murem zakładu karnego w Olkuszu na uciekające kobiety. Niestety, wewnątrz budynku wybucha bunt więźniarek, które chcą dostać się na strych. Akcja kończy się tragicznie śmiercią jednej z nich, a części nie udaje się uciec. Nad ranem Kosek wraz

z grupą ocalonych dociera do przygotowanej kryjówki w górach. Tymczasem Helena (Natalia Rybicka) wybiera się po pudełko z kosztownościami należącymi do Gellerów, które jest winna Ninie (Karolina Gruszka). Oprócz cennych przedmiotów znajduje się tam lista konfidentów Gestapo z II wojny... A już 6 września rozpoczyna się nowy sezon serialu!

EGP

Helena musi zdecydować, co zrobić z listą konfidentów.

Finał
sezonu

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 6.20 Słownik polsko » polski (690) 6.55 Słowo na niedzielę 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach 8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska 8.35 Kariera Nikodema Dyminy (6, 7-ost.) – serial obyczajowy, Polska 1980 10.55 Ojciec Mateusz 19 (247): Wyzwolenie Łazarza – serial kryminalny, Polska 2018 11.55 Między ziemią a niebem – magazyn 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.45 W głąb Jasnogórskiej Ikony – reportaż, Polska 2026 13.10 BBC w Jedynce: Małe wielkie podróże (2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023 Łuskowiec tajwański poszukuje partnerki, a rodzina mar-możet – domu. 95 min 14.45 Parada oszustów (4-ost.): Ładny gips – serial sensacyjny, Polska 1978 USA. Taksówkarz O'Roney, który przebywa w szpitalu z nogą w gipsie, zostaje namówiony przez oszustów do przewiezienia samolotem listu do Kopenhagi. Jednocześnie przestępcy knują intrygę mającą na celu przesmuglowanie brylantów. 75 min 16.00 Dziedzictwo (1017) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.30 Irena Santor. Magiczny jeden krok – film dokumentalny, Polska 2024, reż. Agnieszka Gola (patrz obok) 18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	5.10 Barwy szczęścia (3385, 3386) – serial obyczajowy, Polska 2026 6.25 M jak miłość (1934) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.15 Porozmawiajmy szczerze: – magazyn kulturalny, Polska 2025 Intymna dyskusja z wybitnymi postaciami świata kultury, prowadzona w miejscach bliskich ich sercu. Bohaterką odcinka jest Maria Pakulnis. 35 min 11.50 Łato z Radiem i Telewizją Polską: Goldap – widowisko, Polska 2026 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (8): Poparzeni Kawa Trzy – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 16.10 Akwen Eldorado (3, 4-ost.) – serial sensacyjny, Polska 1988 Krzysztof i Nalazek wygrywa-ją proces przeciwko ludziom z gangu kłusowników. Szef wywozi pierwszego z nich do opuszczonej wędzarni, zaś drugiego rani nożem. Narzędzie zbrodni podrzuca do szafki braci w szatni. 130 min 18.20 Rodzinka.pl (295): Czaszka – serial komediowy, Polska 2025 Natalia próbuje nakłonić męża do wspólnego joggingu. Majka robi wszystko, by nie iść do szkoły. Podczas uroczystego rodzinnego obiadu dochodzi do niezręcznej sytuacji. Zapada cisza. 35 min 18.55 Kocham Cię, Polsko! (1) – program rozrywk., Pol. 2026 W drużynie Filipa Gurlacza do rywalizacji staną Katarzyna Bujakiewicz, Anna Dereszowska i Daria Widawska. W zespole Michała Koterskiego zobaczymy Michała Miłowicza, Tadeusza Drożdź i Roberta Rozmusa. 85 min 20.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska 21.20 Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było! (1, 2) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 23.45 Fuks – komedia sensacyjna, Polska 1999, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Krukówna, Janusz Gajos, Adam Ferency (patrz obok) 1.25 Król (8-ost.) – serial sensacyjny, Polska 2020 Gang Kaplicy jest podzielony. Szapiro orientuje się, że kocha Annę. Ziemiński odkrywa prawdę o romansie siostry z przestępcą. Bokser planuje lot do Palestyny. 90 min 2.55 Miłość, ślub i inne nieszczęścia – komedia romantyczna, USA 2020, reż. Dennis Dugan 4.35	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień – pr. inform. 8.00 halo tv polsat – magazyn, Polska 2026 Ciekawostki, porady, informacje, wywiady oraz reportaże na dobry początek dnia. Ważną częścią programu jest kącik kulinarny z pysznymi inspiracjami. Nie zabraknie również rozmów na temat zdrowia. 210 min 11.30 Karate Kid – film przygodowy, USA/Chiny 2010, reż. Harald Zwart, wyk. Jaden Smith, Jackie Chan, Taraji P. Henson, Wenwen Han (patrz obok) Udany remake filmu z 1984 roku, a jednocześnie piątą odsłoną popularnej serii. W roli mistrza Pata Moritę zastąpił Jackie Chan, który zapisał się w kinematografii, łącząc kung-fu z popisami kaskaderskimi i komedią. 185 min 14.35 Kevin sam w domu – po raz czwarty – komedia, USA 2002, reż. Rod Daniel Kevin (Mike Weinberg) jedzie na święta do rezydencji nowej narzeczonej ojca. Zostaje sam w ogromnym domu. Nie ma pojęcia, że złodziej Marv (French Stewart) ze swoją współpracowniczką Verą (Missi Pyle) planuje włamanie do posiadłości... 110 min 16.25 Uncharted – film przygodowy, USA/Hiszpania 2022, reż. Ruben Fleischer Nowy Jork. Nathan Drake (Tom Holland) sądzi, że zna lokalizację Eldorado. Widząc podróżnicze zacięcie młodzieńca, Victor Sullivan (Mark Wahlberg) proponuje mu udział w wyprawie mającej na celu odnalezienie skarbu Magellana. Do wycieczki po fortunę włącza się Moncada (Antonio Banderas). 145 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Sport, Pogoda 19.30 Jesień pełna hitów – program rozrywkowy 20.00 Festiwal Magiczne Zakończenie Wakacji. Przebój Lata Radia Zet i Polsatu (1-3) – koncert, Polska 2026 (patrz obok) Do Kielc powrócą Kuba i Kuba, czyli zwycięzcy ubiegłorocznej edycji wydarzenia. Duet, który widzowie poznali dzięki „Must Be The Music”, udo-wodnił, że telewizyjna scena może być początkiem muzycznej przygody. 205 min 23.25 Wyjdź za mnie – komedia romantyczna, Chiny/Japonia/USA 2022, reż. Kat Coiro, wyk. Jennifer Lopez, Owen Wilson, Maluma (patrz obok) 2.00 Holmes i Watson – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018, reż. Etan Cohen 3.55 Świat według Kiepskich (405): Zemsta społeczna – serial kom., Polska 2012
20.05 Sport, Pogoda 20.25 Gra z Cieniem (13-ost.) – serial kryminalny, Polska 2024 W Olskuszu wybucha bunt więźniarek. Nie wszystkim udaje się uciec. Nad ranem Kosek wraz z grupą ocalałych dociera do kryjówki w górach. 55 min 21.20 Śmietanka towarzyska – komedia, USA 2016, reż. Woody Allen, wyk. Jesse Eisenberg, Steve Carell, Blake Lively (patrz obok) 23.05 Dewajtis (6) – serial kostiumowy, Polska 2023 (patrz obok) 0.05 Paranoja – thriller, USA/Francja/Indie 2013, reż. Robert Luketic 2.00 Kill Bill 2 – film sensacyjny, USA 2004, reż. Quentin Tarantino 4.15	23.05 KOSTIUMOWY Dewajtis (6) W zagrodzie Marka (Karol Dziuba, zdj.) wybucha pożar. Mieszkańcy Saudwiliów, Skomontów i Poświęcia spieszą na ratunek. Irena (Michalina Olszańska, zdj.) wspiera zalanego Czerwana. 60 min	23.25 KOMEDIA Wyjdź za mnie Piosenkarka Kat (Jennifer Lopez, zdj.) zostaje zdradzona przez celebrytę, z którym planowała ślub na oczach fanów. Postanawia wyjść za mąż za widza, skromnego Charliego (Owen Wilson, zdj.). 155 min



- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1745) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywk., Pol. 2023
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.30 Kobieta na krańcu świata** (1) – serial dokumentalny, Polska 2026
W tym sezonie Martina zabiera widzów w podróż liczącą ponad 120 tysięcy kilometrów przez 7 krajów. Udaje jej się dotrzeć po raz pierwszy do miejsc dotąd dla niej niedostępnych. **70 min**
- 12.40 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 13.20 Jak rozmawiać z psem** – komedia, Chiny/USA/Wielka Brytania 2020, reż. Gil Junger, wyk. Gabriel Bateman, Josh Duhamel, Megan Fox, Madison Horcher (patrz obok)
Oparte na ciekawym pomysle ciepłe kino dla całej rodziny. To najnowsze dzieło Gila Jungera, twórcy „Zakochanej złościny” oraz „Nastoletniej Agentki”. **110 min**
- 15.10 Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda** – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2018, reż. David Yates, wyk. Eddie Redmayne, Johnny Depp, Jude Law, Katherine Waterston (patrz obok)
Reżyser filmu pracował przy czterech częściach „Harry’ego Pottera”. Film jest drugą częścią cyklu „Fantastyczne zwierzęta”. Scenariusz opracowała J.K. Rowling, autorka bestsellerowej serii. **165 min**
- 17.55 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2025
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport**
- 19.35 Raport US Open** (1) – magazyn sportowy, Polska 2026
- 19.40 Pogoda**
- 19.45 The Floor. VIP Challenge** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Hotel Paradise 13** (2) – reality show, Polska 2026
- 21.50 Poranek kojota** – komedia, Polska 2001, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Karolina Rosińska, Michał Miłowicz, Janusz Józefowicz (patrz obok)
- 0.00 Każdy wie lepiej** – komedia, Polska 2021, reż. Michał Rogalski
Ania (Joanna Kulig) i Grzesiek próbują stworzyć patchworkową rodzinę. Ich spokój burzy wizyta bliskich. **135 min**
- 2.15 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 2.35 Herkules** (7, 8) – serial kryminalny, Polska 2022
- 4.35 Nauka jazdy 5** (19) – program rozrywk., Pol. 2022
- 5.05 Zamieszkać na plaży 7** (10) – program rozrywkowy, USA 2020



13.20 KOMEDIA
Jak rozmawiać z psem

Genialny 12-latek Olivier (Gabriel Bateman, zdj.) przeprowadza eksperyment, w wyniku którego nawiązuje telepatyczną więź ze swoim psem Henrym. Odkrycie sprząda kłopoty na rodzinie chłopca. On i jego czworonóg stawiają czoło zagrożeniu. **110 min**



15.10 FANTASY
Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda

Kilka miesięcy po aresztowaniu złowrogi mag (Johnny Depp) ucieka stróżom prawa. Chce zaprowadzić na całym świecie dominację czarodziejów. Prof. Albus Dumbledore (Jude Law) i jego dawny uczeń Newt Scamander (Eddie Redmayne, zdj.) próbują temu zapobiec. **165 min**



21.50 KOMEDIA
Poranek kojota

Rysownik komiksów Kuba (Maciej Stuhr, zdj.) zakochuje się w tajemniczą w Noemi (Karolina Rosińska, zdj.). Nie podoba się to jej ojczymowi, który bezwzględnie pozbawia się swoich wrogów. **130 min**



- 6.00 Tak! jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
- 6.40 Don Matteo: Boski detektyw 15** (13, 14): Drużyna, część 1; Drużyna, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026
- 8.55 Kurierzy 2** (65, 66) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 10.55 Kuloodporny** – film sensacyjny, USA 2003, reż. Paul Hunter
Tybetański mnich (Chow Yun-Fat), strażnik zaczarowanego zwoju, ucieka przed przesładowcami do USA. Może liczyć na pomoc złodziejki Kara (Senn William Scott). **140 min**
- 13.15 Wyspa piratów** – film przygodowy, USA/Francja/Włochy 1995, reż. Renny Harlin, wyk. Geena Davis, Matthew Modine, Frank Langella, Maury Chaykin (patrz obok)
Geena Davis („Sok z żuka”, „Thelma i Louise”, „Długi pocałunek na dobranoc”) występuje w widowiskowym obrazie wyreżyserowanym przez jej ówczesnego męża. **145 min**
- 15.40 Johnny English** – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/Francja 2003, reż. Peter Howitt
Dochodzi do zamachu, w którym ginie elita brytyjskiego wywiadu. Przy życiu pozostają tylko: niewydarzony pracownik biurowy wywiadu Johnny English (Rowan Atkinson) oraz jego asystent. Tymczasem złodzieje planują kradzież klejnotów koronnych. **115 min**
- 17.35 Moonfall** – film katastroficzy, USA/Chiny/Wielka Brytania 2022, reż. Roland Emmerich, wyk. Halle Berry, Patrick Wilson, John Bradley, Charlie Plummer (patrz obok)
Pierwotnie postać Housemana miał zagrać Josh Gad, ale musiał zrezygnować z powodu innych zobowiązań zawodowych. Zastąpił go John Bradley („Gra o tron”). **145 min**
- 20.00 Niedziela z gwiazdami: Elita zabójców** – film sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011, reż. Gary McKendry, wyk. Robert De Niro, Jason Statham, Yvonne Strahovski, Clive Owen (patrz obok)
Akcja toczy się w 1980 r., mimo to w jednej ze scen na ulicy widać czerwonego Pontiac Fiero, sprzedawanego dopiero od 1984 roku. **135 min**
- 22.15 Ocalić córkę** – thriller, USA 2023, reż. William Kaufman
- 0.10 Amber Alert** – thriller, USA 2024, reż. Kerry Bellessa
W Louisville znika sześciolatek. Policja ogłasza alarm. Jaq (Hayden Panettiere) i wiozący ją taksówkarz angażują się w poszukiwania sprawy porwania. Wkrótce wpadają na pierwszy trop. **110 min**
- 2.00 Zobacz to!**



13.15 PRZYGODOWY
Wyspa piratów

Jamajka, XVII wiek. Sławny pirat ginie z rąk brata. Tuż przed śmiercią wyznaje córce Morgan (Geena Davis, zdj.), że posiada jedną z trzech części mapy prowadzącej do skarbu. Dziewczyna postanawia go odnaleźć. Korzysta z pomocy znajomego łacine niewolnika. **145 min**



17.35 KATASTROF.
Moonfall

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



20.00 SENSACYJNY
Elita zabójców

Byli płatny morderca Danny (Jason Statham, zdj.) do-wiaduje się, że jego mentor został porwany. By ocalić mu życie, musi zabić eksagentów SAS odpowiedzialnych za śmierć synów bogacza. **135 min**



- 5.05 Szkoła** (411) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (18) – program rozrywkowy, USA 2019
- 7.00 New Looney Tunes 3** (34, 35) – serial animowany, USA 2019
- 7.30 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem** (1/2) – film biograficzny, Włochy/Polska/Kanada 2006, reż. Giacomo Battiato
Watykan, 2 kwietnia 2005 roku. Na placu św. Piotra wierni czuwają pod oknami umierającego Jana Pawła II (Piotr Adamczyk). Serię retrospekcji, przedstawiających jego działalność jako głowy Kościoła, otwiera scena inauguracji pontyfikatu. 13 maja 1981 roku. Ali Agca dokonuje nieudanego zamachu. **120 min**
- 9.30 Ukryta prawda** (1511-1515) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.30 Szpital św. Anny** (51, 52) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 16.35 Detektywi** (16, 17): Ofiara; Bestia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
Klientka biura obawia się o bezpieczeństwo 21-letniego syna. Zniknął on z domu po awanturze z jej partnerem. Śledczy szybko trafiają na trop – feralnego wieczora poszukiwany spotkał się ze swoją byłą ukochaną. **120 min**
- 18.35 Monte Carlo** – komedia przygodowa, USA/Węgry/Francja 2011, reż. Thomas Bezucha, wyk. Selena Gomez, Katie Cassidy, Cory Monteil, Leighton Meester (patrz obok)
W roli głównej Selena Gomez, gwiazda serialu „Czarodziej z Waverly Place”. Początkowo w obsadzie miały się znaleźć Nicole Kidman oraz Julia Roberts. Pierwszą z aktorek została w końcu producentką tego filmu. **140 min**
- 20.55 Hotel Paradise 13** (2) – reality show, Polska 2026
- 21.55 Mission: Impossible – Fallout** – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018, reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise, Henry Cavill, Ving Rhames, Simon Pegg (patrz obok)
Widowskowe kino akcji z Tomem Cruise’em, samodzielnie odgrywającym sceny kaskaderskie, w roli głównej. Film został m.in. wyróżniony nominacją do Bafty. **180 min**
- 0.55 Wydział pościgowy** – film sensacyjny, USA 1998, reż. Stuart Baird
- 3.35 Hotel Paradise 13** (1) – reality show, Polska 2026
- 4.25 Fachowcy** (16): Kominiarz/Opiekunka starszych – serial paradokumentalny, Polska 2017



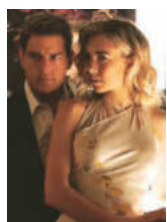
16.35 FAB-DOKUM.
Detektywi (16, 17)

Nastolatek prosi o pomoc w odnalezieniu brata. Podejrzewa, że mógł on planować zemstę na mordercy ojca. Zabójca ich rodzica został wcześniej wypuszczony z więzienia. W rzeczywistości zaginionego Katarzyna (Daria Brudnias, zdj.) znajduje sporą ilość gotówki. **120 min**



18.35 KOM. PRZYG.
Monte Carlo

Grace (Selena Gomez, zdj.), Meg (Leighton Meester) oraz Emma (Katie Cassidy, zdj.) postanawiają wybrać się razem na wycieczkę do Paryża. Na miejscu czeka je rozczarowanie. Gdy koleżanki zaczynają tracić nadzieję na udany wyjazd, paparazzo myli jedną z Amerykanek z członkinią brytyjskiej rodziny królewskiej. **140 min**



21.55 SENSACYJNY
Mission: Impossible – Fallout

Agent do zadań specjalnych Ethan Hunt (Tom Cruise, zdj.) i jego współpracownicy lecą do Paryża, aby pokrzyżować plany przywódców terrorystycznej organizacji Apostołów. **180 min**

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
7.40 Pogoda Info 7.45 Polska o poranku – inf. 8.05 Kryminalna siódemka – magazyn 8.35 Regiony na TAK – mag. 9.25 Makłowicz w podróży 9.55 Rok w ogrodzie – mag. 9.55 Lato na ROD'os – dok. 10.30 Tydzień – mag. rolniczy 11.00 Transmisja mszy świętej 11.55 Całkiem niezła historia 12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.55 Piosenka dla Ciebie 14.00 Rączka gotuje – mag. 14.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Program lokalny	12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga: Arka Gdynia – Polonia Bytom (live) 17.00 Teleexpress 17.25 Chichot losu (11) – serial obyczajowy, Polska 2011 18.20 Kabaretomania 19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (30) – cykl reportaży 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.05 Sport, Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (208) – reality show, Polska 2023 7.00 Ewa gotuje (480) – mag. 7.35 Powrót do przeszłości (11, 12) – serial dok., USA 8.25 11 września – ostatnie minuty lotu 93 – dok. 9.25 Galileo (1194, 1195) – pr. popularnonaukowy 11.25 Mini Galileo (152) – pr. popularnonaukowy 11.50 Klik! I robisz, co chcesz (FILM) – komedia, USA 2006 14.05 Qwest – film sensacyjny, USA/Kanada 1996 16.05 Wodny świat – film przygodowy, USA 1995 18.55 Uroczysko (197, 198) – serial kryminalny, Polska	6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (12) – pr. rozrywk., Pol. 2023 7.00 Taki jest świat – pr. inf. 7.25 Aukcja w ciemno 2 (5-8) – serial dokumentalny 9.30 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009 10.40 Zandam na emeryturze – komedia, Francja/Włochy 1970 12.50 Zandam i kosmici (FILM) – komedia, Francja 1979 14.45 Niesforne diaby – baśń filmowa, Czechy 2018 16.50 Magiczny kamień (FILM) – baśń filmowa, Słowacja/Czechy 2019 18.45 Niedźwiedzia skóra (FILM) – baśń film., Niemcy 2015	11.45 Postaw na milion 13.40 Prywatne życie zwierząt 13 (6) – przyrod. 14.10 Przyrodnik na tropie (45) – serial dokumentalny 14.45 Olga Lipińska zaprasza (40) – talk-show 15.25 Program rozrywkowy 15.40 Moje przeboje (7) – rozr. 16.20 Omnibus – szczyty i mądrzy – telet., Polska 16.50 Omnibus – szczyty i mądrzy – dogrywka 17.10 Omnibus – szczyty i mądrzy – telet., Polska 17.40 Omnibus – szczyty i mądrzy – dogrywka 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (11)	12.10 Zakup w ciemno 4 (31) 13.10 Zakup w ciemno extra (20) – reality show, Polska 13.40 Damy i wiesniaczki. PL 6 (5) – serial fab.-dok. 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 15 (1) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.10 Idź na całość 2 (28) 17.10 Życie na kredycie 8 (23) – reality show, Pol. 2026 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Życie na kredycie 8 (24) 18.45 Żony Podlasia 4 (3) – serial dokumentalny, Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Zakup w ciemno 6 (30) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (10)	

PIĘKA NOŻNA	KRYMINALNY	THRILLER	ROZRYWKI	DOCUMENT
19.25 Betclitc 2. Liga: Górnik Łęczna – Rekord (live) Poprzednio zespoły te miały okazję rywalizować ze sobą siedem lat temu. Wówczas w 1/16 finału PP Górnik Łęczna pokonał Rekord Bielsko-Biala 2:0. 125 min	20.20 Mistrz Alex 23 (292) Potentat branży kosmetycznej zgłasza zaginięcie swojej żony. Wkrótce zespół Kozery znajduje wokół kobiety na terenie posiadłości rodziny. Podejrzenia padają na dzieci milionera. 55 min	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1036-1039) – Polska 2026 Gdy Kaleta budzi się ze śpiączki, Nina odkrywa prawdę o wydarzeniach w leśniczówce. Wiedząc, że Owczar chce go uciszyć, z pomocą Jankowskiej uporowują się krytyczny stan świadka. 240 min	19.45 Życie to kabaret: Kabaret Hrabci. Savoir-vivre Joanna Kolaczowska, Dariusz Kamys (oboje na zd.) oraz koledy z Kabaretu Hrabci opowiedzą, jak należy zachować się podczas spotkań towarzyskich, by nie popełnić faux pas. 70 min	22.00 Żony Podlasia 4 (4) – Polska 2026 Gala i Kryśa spóźniają się na targ w Michałowice. Larysa pomaga Aldonie w porządkach w chatce. Decyduje się na drastyczne posunięcie. Nowa bohaterka, softsyk Sylwia, ma śmierzące zadanie do wykonania. 60 min
21.30 Program lokalny 22.00 Dzienniki regionów 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Calkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teleplotki – mag. inform. 1.15 Calkiem niezła historia	21.15 Lato z Radiem i Telewizją Polską 23.15 Kabaret Letnia Porą (44) – pr. rozr., Pol. 2021 0.05 Opole na bis – „Świat w obłokach” – przeboje Marka Grechuty – koncert, Pol. 0.40 Chichot losu (11) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	0.00 STOP Drogówka – mag. 1.05 Prawdziwe oblicze SS – film dok., Francja 2018 2.05 Hitler i jego obsesja bezcieśnstwa – film dokumentalny, Francja 3.25 Lubie disco! (313) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje	21.55 Wróg u bram – dramat wojenny, Niemcy/USA/Irlandia 2001 0.50 Dzielnica strachu 10 (470, 471) – serial krym. 2.20 Niesamowite! (17) 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (250, 251) – serial obycz., Pol. 2019 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (541) – obycz.	23.00 Nic do zgłoszenia 5 (12) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Holandia – nowe mafie kokainowe – film dok. 1.05 Damy i wiesniaczki. PL 6 (6) – serial fab.-dok. 2.05 SOS. Ekipy w akcji (25, 26) – serial paradok. 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (529)

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 16.31 Poczytalia 16.43 Panorama litewska 16.51 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 17.20 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 16.00 Opowieść o 16.15 Las jaki jest 16.30 Agro-region 17.00 Dokument w TVP 3 Bydgoszcz 18.00 A to historia 18.30 Zbliżenia 18.50 Przystanek slow food 3 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zwykły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.15 Papryn pyto 16.45 Punkty zwrotne 17.05 Wykrywacz kłamstw 17.25 Credo 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.05 Z górnej polki Telewizji Kraków 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.10 Możliwości wsparcia młodych rolników w ramach PS WPR 2023 – 2027 MODR 21.30 Kronika LUBLIN 16.05 Piosenka od Ciebie 16.30 Film dokumentalny 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 16.30 Prosto z lasu 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Serial 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAN 16.30 Teleskop. Tydzień 16.45 Barberska dekada 17.31 Oda do kruchości 18.30 Teleskop 18.53 Fach ze hej 19.16 Informator kulturalny 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpaska scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.30 Aktualności WARSZAWA 16.35 Barka 17.00 Sobczy tytuł 17.24 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.05 Zanim przyszła Solidarność 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Calkiem niezła historia 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WROCLAW 16.30 W swoim czasie 16.42 Wesoła laeta Telewizji Wrocław 17.09 Bezpieczny Wrocław 17.17 Jeździectwo: Zawody CSI – Białe Las 2026 – finał konkursu skoków przez przeszkodę 18.30 Fakty 19.03 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.31 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 29 (371, 372) – krym., Pol. 2023 10.45 Czy wiesz, że? (301) – dok. 11.20 Na sygnale (758, 759) – serial fab., Pol. 2025 12.25 Ojciec Mateusz 10 (130) – serial kryminalny, Polska 13.20 Komisarz Alex 21 (265) 14.15 Ranczo 7 (83, 84) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa lamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 29 (373) – serial kryminalny, Polska 19.20 Ranczo 6 (66-68) – obycz. 22.20 Znachor – dramat (FILM) obyczajowy, Polska 1981 0.45 Kariera Nikodema Dyzmy (1, 2) – obycz., Pol. 2.55 Uciekinier – dramat (FILM) obyczajowy, USA 2012	12.05 Kosmos 1999 (26) – s.f. 13.10 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel. 13.25 15. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '77. Alibabki w Opolu 14.25 Poddz Fanny – dramat obyczajowy, Fr/Belgia 2016 16.10 Alternatywa 4 (3) – kom. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.00 Złota Płyta dla Pioseniawia Foggia 18.35 17. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '79 – koncert 20.00 Miasto 44 – dramat (FILM) wojenny, Polska 2014 22.15 Kulturalni – magazyn kult. 23.10 Marlon Brando – tahiatańska ułuda – film dok., Fr. 0.20 Funeralia – krótkometraż.	8.35 Celniczy (7) – dok., Wlk. Bryt. 9.05 Nostradamus: prorok zagłady – dok., Wlk. Bryt. 10.00 Titanic: Zagadka rozwiązania – film dokumentalny 11.00 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 12.00 Co Polak potrafi na drodze? (1) – rozr., Pol. 13.00 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 3 (7-10) – serial kryminalny, Fr. 18.00 77 TV 3 (1) – pr. rozr., Polska 19.00 77 TV 3 (6) – pr. rozr., Polska 20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (13, 14) – krym. 0.15 Śmierć na wakacjach (FILM) – dramat krym., USA 2015 2.00 Titanic: Zagadka rozwiązania – film dokumentalny 3.10 Wojtuś – film krótkometr.	6.00 Columbo (39, 40) – serial kryminalny, USA 1976 9.25 Poirot (5, 6) – serial krym. 11.45 Pomiedzy nami góry (FILM) – dramat przygodowy, USA 2017, rez. Hany Abu-Assad 14.00 Policjantki i Policjanci (261-264) – obycz., Pol. 2017 18.00 Strażnik Tekasu (3, 4) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (179, 180) – serial kryminalny, USA 21.55 Kosi (157, 158) – serial kryminalny, USA 2013 23.50 Wyniszczenie – film sensacyjny, USA/Tajlandia/Hongkong 2018 1.35 Kochane pieniądze (62-65) – serial paradok. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
11.50 Duchy 4 (5-7) – serial kom. 13.35 Morderstwa w Midsomer 3 (7, 8) 15.40 Morderstwa w Midsomer 4 (1, 2) 17.50 Z pamiętnika położnej 11 (1) – serial obyczajowy, Wielka Brytania 2022 18.55 Detektyw z Chelsea 2 (4) 19.55 Śmierć pod palmami 8 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja 2019 21.00 W cieniu podejrzenia (4) 22.05 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2 (2, 3) 0.35 Annika 4 – serial krym. 1.35 W cieniu podejrzenia (4)	12.00 Szkoła jazdy – komedia, Niemcy 2012 13.55 Zabójcze tropiki (15, 16) 16.15 Kätthe i ja: Śpiąca Królewna – dramat obyczajowy, Niemcy 2019 18.05 Lato na Łazurowym Wybrzeżu – dramat obyczajowy, Niemcy 2024 20.00 Lato nad jeziorem Garda (FILM) – kom. romant., Niem. 2022 21.55 Lato w Portugalii (FILM) – melodramat, Niemcy/Portugalia 2013 23.50 Pokój ze stajnią: Tęciowa na horyzoncie – komedia, Niemcy 2021 1.45 Lato nad jeziorem Garda (FILM) – kom. romant., Niem. 2022	6.00 Tata ma plan 2 (15-19) – serial komediowy, USA 8.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (8-19) – kom. 13.30 Przyjaciele 6 (12-18) 17.00 Duchy (17, 18) – fantasy 18.00 Wasabi: Hubert (FILM) zawodowiec – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001 20.00 Mexican – komedia, USA (FILM) 2001, rez. Gore Verbinski 22.30 The Office PL 2 (8) – kom. 23.05 Comedy Club 6 (2, 3) 0.05 Miasteczko South Park 7 (1-4) – serial anim. dla dorosłych, USA 2003 2.00 Pracoholicy 2 (5-8) – kom. 4.00 Śmieszniej nie będzie 4 (17-20) – program rozrywk.	10.35 Hrabina Cosel – film historyczny, Polska 1968 13.40 Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos” – komedia, USA 1989 15.30 Black Adam – przyg., USA/Film Kan./Nowa Zelandia 2022 18.10 Wyjście awaryjne (FILM) – komedia, Polska 1982 20.00 Mission: Impossible (FILM) – Fallout – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018 23.05 Kryptonim Polska (FILM) – komedia, Polska 2022 1.10 Terminator: Genisys (FILM) – film sens., USA/Kan. 2015 3.40 Zawieruchy przepis na kino (24) – pr. rozr., Pol. 4.05 Ukryta prawda (1352)

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 6 (7-10) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2001

10.00 Hudson i Rex 8 (2-4) – serial kryminalny, Kanada 2024

13.00 Komisarz Rex – Powrót do Wiednia (1) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2026, wyk. Maximilian Brückner, Ferdinand Seebacher

15.00 Janosik – film przygodowy, Polska 1974, wyk. Marek Perepeczko, Ewa Lemańska

17.45 RoboCop – film s.f., USA 2014, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman, Michael Keaton

DRAMAT SENSACYJNY

20.00 Świadek – USA
FILM 1985, reż. Peter Weir
Ośmioletni świadek zabójstwa (Lukas Haas, zdj.) jako sprawcę wskazuje policjanta. Chłopcu grozi niebezpieczeństwo. Ochronę zapewnia mu detektyw John Book (Harrison Ford, zdj.). 145 min

22.25 Wstrząsy – horror
FILM komediowy, USA 1990, wyk. Kevin Bacon, Michael Gross

0.10 Anna German. Tajemnica białego anioła (9, 10) – biograf., Rosja/Ukraina/Pol. 2012

2.40 Pan Wołodyjowski
FILM – film historyczny, Polska 1968

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Sekrety rodziny (185) – serial paradokumentalny

7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

8.00 Sekrety rodziny (186) – serial paradokumentalny

9.00 Trudne sprawy (942-946) – serial paradokumentalny, Polska

14.00 Sekrety rodziny (187) – serial paradokumentalny

15.05 Wieszanie kobiet (102-105) – serial dokumentalny, Pol. 2025

17.00 Nasz nowy dom (361) – reality show, Polska 2026

18.10 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026

SENSACYJNY

20.40 Plan ucieczki 3 – USA
FILM 2019, reż. John Herzfeld
Uznany specjalista do spraw zabezpieczeń, Ray Breslin (Sylvester Stallone, zdj.), ma uratować uprowadzoną córkę miliardera. Musi dostać się do pilnie strzeżonego więzienia, Stacji Diabła. 120 min

22.40 Obsesja zazdrości
FILM – thriller, USA 2014

0.20 Komisarz Mama (12) – serial kryminalny, Polska

1.30 Wydarzenia

2.10 Jesteśmy dla dzieci

2.40 Oblicza Ameryki – mag.

3.10 Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny (1)

3.50 Interwencja – mag.

4.00 SuperLudzie (10, 13)

TVP SERIALE

5.25 Na sygnale (909) – serial fabularno-dokum., Polska

5.55 Czarne chmury (2-4) – serial przyg., Pol. 1973

9.05 Ogniem i mieczem (3, 4-ost.) – serial historyczny, Polska 1999

11.15 Cztorej pancerni i pies (10, 11) – serial wojenny, Polska 1969

13.30 Ojciec Mateusz 32 (418, 419) – serial kryminalny, Polska 2024

15.25 Komisarz Alex 25 (320) – serial kryminalny, Polska

16.20 Ranczo (10) – serial obyczajowy, Polska 2006

17.25 Cztorej pancerni i pies (12, 13) – serial wojenny, Polska 1969

KRYMINALNY

19.40 Ojciec Mateusz 32 (421, 422) – serial krym., Polska 2024
Bartosz Mazurek prowadzi restaurację wietnamski Raj, specjalizującą się w kuchni azjatyckiej. Niebawem zostaje znaleziony martwy. W policyjny śledztwo angażuje się ksiądz Mateusz. 60 min

20.40 Ojciec Mateusz 33 (421, 422) – serial krym.

22.35 Ranczo (11, 12) – obycz.

0.35 Rodzinka.pl (309, 310) – serial kom., Polska 2026

1.45 Korona królów. Jagiellonowie (25, 26)

2.45 Krucjata. Prawo serii (2) – serial kryminalny, Pol.

3.45 Londyńczyk (10)

4.45 Dom pod Dwoma Orlami (5) – obycz., Pol.

KINO POLSKA

6.50 Och! Kabaret 2 (2) – rozr.

7.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

8.15 Podrozanie kapitana Klipera (7, 8) – anim.

8.35 Bolek i Lolek na wakacjach (11, 12)

8.55 Noce i dnie (2-ost.)

10.50 Ranking naj polskiego kina (1) – pr. rozrywk.

11.20 Widzisz? – krótkometraż.

11.55 Wielka majówka – film obyczajowy, 1981

13.55 Wyjście awaryjne – komedia, 1982

15.55 Brunet wieczorową porą – kom. obycz., 1976

18.00 Jeszcze raz – komedia romantyczna, 2008

KOMEDIA ROMANTYCZNA

20.00 Zgorzenie publiczne – 2009
Romanek (Krzysztof Czeczot, zdj.) jest zakochany w młodszej od siebie sasiadce. Jej znajomości nie akceptuje ciotka dziewczyny. Dopiero obława na ekshibicjonistę zmienia relację pary. 115 min

21.55 Rozmowy kontrolowane – komedia, 1991, wyk. Stanisław Tym

23.50 Wesele – dramat obycz., Polska/towia 2021

2.45 10 – dramat obyczajowy, Polska/Włochy 2022

4.45 Rzemiosła świata według Orskiej – program krajoznawczy

5.45 Instalowe – etiuda film.

AXN

6.30 Angry Birds 2 Film – film animowany, Finlandia/Kanada/USA 2019

8.10 Walker: Strażnik Tekساسu 2 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2021-2022

10.05 Rekrut 4 (18-22) – serial kryminalny, USA 2022

15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (11-15) – serial kryminalny, USA/Kanada
Ekipa rozpoczyna dochodzenie w sprawie śmierci mężczyzny przebranego w kostium mikołaja. Okazuje się, że celem zabójcy miał być ktoś inny. 295 min

THRILLER

20.00 Iluzja 2 – Francja/USA/Hongkong 2016
Lula (Lizzy Caplan, zdj.) i jej koleżdy mają wykraść czip, który umożliwi dezaktywację każdego systemu komputerowego na świecie. Rozpoczyna się najtrudniejsza misja w ich karierze. 170 min

22.50 Pogromcy duchów – komedia s.f., USA 1984

0.50 Dzień Świątaka – komedia, USA 1993

2.55 Ziełamuśki 2: Jak przetrwać święta – kom., USA/Chiny 2017

5.10 Agenci NCIS: Hawaje 3 (1) – serial kryminalny, USA 2024, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.

6.15 Pan Tadeusz – film kostiumowy, Pol./Fr. 1999

8.45 Heidi ratuje ryśa – film anim., Niem./Hiszpania/Bel. 2025

10.00 Dog Man – film animowany, USA 2025

11.30 Kawałek po kawałku – film anim., USA 2022

13.05 Pod gwiazdzistym niebem – komedia romantyczna, USA 2025

14.45 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012

16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu (live)

PIŁKA NOŻNA

17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – GKS Katowice (live)
Pora na gorące derby Śląska. Za faworyta uchodzi zespół z Zabrze, który na początku sezonu dobrze radził sobie w lidze – wygrał trzy mecze z rzędu. 125 min

19.30 Krucjata Bourne'a – thriller, USA/Niemcy 2004, wyk. Matt Damon

21.15 Niewypowiedziana wojna 2 (2) – serial sens., Wielka Brytania 2026

22.05 Quebonafide: Ostatni koncert – koncert, Polska

13 ULICA

6.45 Follow (1, 2) – serial sens.

8.35 Morderstwo w Katalonii – dram. krym., Francja 2024

10.35 Bez śladu (1-4) – serial kryminalny, USA 2002

14.15 Kasandra (1, 2) – krym., Fr.

18.05 Niewidomy detektyw (12) – krym., Niemcy/Austria

20.00 Morderstwo w Górnej Prowansji – film kryminalny, Francja 2021

22.00 Morderstwo w Pointe du Raz – film kryminalny, Francja 2020

0.00 Morderstwo w Ramatuelle – film kryminalny, Francja 2022

2.50 Follow (1, 2) – serial sens.

3.00 Morderstwo na wyspie Porquerolles – film kryminalny, Francja 2022

POLSAT FILM

8.20 Był sobie człowiek (15-17) – serial animowany

10.05 Jak wytresować smoka 2 – film animowany, USA/Indie 2014

12.25 Finn sam w domu: Święteczny skok – komedia, Kan./USA 2012

14.15 John Tucker może odejść – kom. romant., USA 2006

15.55 Anioł Charliego: Zawrotna szybkość – film sensacyjny, USA 2003

18.15 Robin Hood – dram. przyg., USA/Wielka Brytania 2010

21.00 Ostatni Mohikanin – film przygodowy, USA 1992

23.15 Koniec świata, czyli kogel-mogel 4 – komedia obyczajowa, Polska 2022

1.20 Ślad (60, 61) – serial krym.

HBO

13.20 Fantastyczny Pan Lis – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009

14.45 O psie, który wrócił do domu – film familijny, Chiny/USA 2019

16.20 Wielka mała kaza – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026

18.00 Alita: Battle Angel – film s.f., USA 2019

20.00 Gru i Minionki: Pod przykrywką – film animowany, USA 2024

21.35 Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw – film sensacyjny, USA/Japonia 2019

23.50 Dzień Bastylii – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016

1.20 Beźmiar – dramat obycz., Włochy/Francja 2022

WARNER TV

9.35 Psy i koty 3: Łapa w łapę – komedia sens., USA 2020

11.15 Dziewczyna na pożeganie – komedia romantyczna, USA 1977

13.25 Godziny szczytu – komedia sens., USA 1998

15.15 Licencja na miłość – komedia romantyczna, USA 2007

17.00 Raport Pelikana – film sensacyjny, USA 1993

20.00 Komórka – film sensacyjny, USA/Niem. 2004

21.50 Mad Max – film s.f., Australia 1979, wyk. Mel Gibson, Joanne Samuel

23.45 Odwet – film sensacyjny, USA/Niemcy 2003

1.55 Batman i Robin – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 1997

ALE KINO+

7.00 Przybielezi – film biograficzny, Polska 2025

7.45 Między światłami – dram. psychologiczny, USA 2010

9.40 Natalie Portman: Niepokorna ikona Hollywoodu – dok., Niem.

10.55 Arktyka – dramat przygodowy, Islandia 2018

12.55 Wszyscy wiedzą – krym., Hiszpania/Francja/Wł. 2018

15.30 Trzy dni Kondora – dramat sens., USA 1975

17.50 Niemożliwe – dram. katal. strof., Hiszpania/USA 2012

20.10 Zbrodnia w Ystad (1-6)

2.00 Kruk. Szepty słychać po zmroku (6-ost.) – krym.

3.10 14 dni – dramat obyczajowy, Polska 2024

4.40 Pan młody – krótkometraż.

5.05 Belfer 3 (6) – serial krym.

CANAL+ FILM

10.40 Chopin, Chopin! – dramat biograficzny, Polska 2025

12.50 Saga „Zmierzczeni” – film fantasy, USA 2011

FILM Przed światem. Część 1 – film fantasy, USA 2011

14.45 Kopienki w czasie – kom., Francja/Belgia 2025

16.25 Być kochaną – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024

18.05 Dalej jechać! – komedia, Polska 2025

19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Classified – thriller, USA/Bulgaria 2024

21.40 Namierzony – dramat sensacyjny, USA/Wł. 2025

23.25 Dezorientacja – thriller, USA 2026, wyk. Frank Grillo

0.55 Trzy miłości – thriller erotyczny, Polska 2025

SCI FI

6.00 Medium 4 (6-10) – krym.

10.35 Przygody Merlina 3 (10-13) – fantasy, Wlk. Bryt.

14.35 Przygody Merlina 4 (1) – serial fantasy, Wlk. Bryt.

15.35 Saga „Zmierzczeni”: Przed światem. Część 1 – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart

18.00 Saga „Zmierzczeni”: Przed światem. Część 2 – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart

20.15 Zielony Szerszeń – komedia sensacyjna, USA 2011, wyk. Seth Rogen

22.30 Nowy początek – film s.f., USA 2016, wyk. Amy Adams

0.55 The Ark 2 (2-6) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.00 Agent XXL 3 – komedia, USA 2011

11.20 Wredne dziewczyny 2 – komedia, USA 2011

13.25 Wojownicze żółwie ninja – przyg., USA 2014

15.30 Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia – film przygodowy, USA/Hongkong/Chiny 2016

17.50 Czy to ty, czy ja? – film familijny, USA 1995

20.00 Lodowy złaz – film sensacyjny, USA/Kan. 2021

22.25 Świat w ogniu – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019

0.50 Miłość i inne używki – kom. romant., USA 2010

FX

5.25 Agenci NCIS (13, 14) – serial sensacyjny, USA

7.15 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10-12) – serial krym.

10.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (14, 15)

11.50 Z archiwum X (8, 9) – s.f.

13.40 The Hunting Party (6)

14.35 Bogowie Egiptu – przyg., FILM USA/Australia/Chiny 2016

17.00 Helikopter w ogniu – dram. wojenny, USA 2001

20.00 The Mandalorian (1, 2)

21.45 Liberator – film sensacyjny, USA/Fr. 1992

23.50 Na krawędzi – film sens., FILM USA/Francja/Wł. 1993

2.10 Zabójcze umysły (1, 2) – serial kryminalny, USA

FILMBOX+ ONE

6.00 Strażnik Tekساسu 4 (4-8) – serial sensacyjny, USA

11.00 Nad Niemnem (2-ost.) – film obyczajowy, Pol. 1986

12.55 Ścisłe tajne – komedia, FILM USA 1984, wyk. Val Kilmer

14.50 Fenomen – komediodramat, USA 1996

17.15 Zaginione miasto Z – film biograficzny, USA 2016

20.00 Hulk – dramat s.f., USA

FILM 2003, wyk. Eric Bana, Jennifer Connelly

22.55 Pocałunek śmierci – dramat krym., USA 1995

1.05 Hannibal – thriller, Wielka Brytania/USA 2001

4.20 Cimarron Strip (17) – serial przyg., USA 1968

CANAL+ SERIALE

9.50 Naruto 4 (23-25) – anime

11.25 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków (7) – serial dok.

12.05 Premierowa jazda – mag.

12.30 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi (3, 4) – dok., Niem.

14.30 Naruto 4 (26) – serial anime

15.00 Naruto 5 (1, 2) – anime, Jap.

16.00 The Office PL 5 (9-12)

18.10 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediowy, Fr.

20.05 Spirala kłamstw (1, 2)

22.00 Furioza (3, 4) – sens., Pol.

23.40 Pokonani (7, 8) – krym.

1.15 Miłość, seks & pandemia (1-4) – obycz.

CANAL+ 360

11.45 Polska z góry: Stadion 2 (5) – dok., Pol.

12.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa

14.50 Dover 24/7 (6) – serial dok.

16.00 Na krawędzi możliwości (3, 4) – serial dokumentalny

17.00 Kolacja z Gwintem Rossdale'em (5) – serial dok.

18.00 Kolejny przez świat 3 (1)

19.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (4) – dok.

19.55 Być jak Beckham – dok.

21.00 Eksperyment: Odsiadka (2) – reality show, Pol. 2025

22.10 Killer-ów 2-óch – komedia, Polska 1999

0.30 Ja, kapitan (3) – dok., Pol.

2.00 Twardzielki (5) – dok., Pol.



TLC	TLC
9.00 Kiedy dzieci mają dzieci 4	
10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show	
11.00 Miłość za granicą	
12.00 Wielkie lato małych ludzi (8) – reality show	
13.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 (8) – reality show, 2026	
14.00 Jay i Pamela 2 (3)	
15.00 Włoskie zdrady (35, 36)	
16.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8	
20.00 Wielkie lato małych ludzi (8) – reality show	



21.00 Premiera: Wiza na miłość 12 (15)	
23.00 Ciało, w którym żyje Dr Pyszczyła 3	
0.00 Wiza na miłość: Wielkie lato małych ludzi (8) – reality show	
2.00 Wiza na miłość 12 (15)	
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania	
5.00 Salon sukien ślubnych	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Komisarz Mama (13, 14) – serial kryminalny, Polska	
8.00 Bogaty dom – biedny dom (122) – reality show	
9.00 Rolniczy (3, 4) – dok.	
11.00 Działkowcy (13): Działkowe SPA – dok.	
12.00 Bogaty dom – biedny dom (123, 124)	
14.00 Nasz nowy dom (327)	
15.05 Demakijaż (212) – rozr.	
15.30 Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia (45)	
17.00 Bogaty dom – biedny dom (125) – reality show	
18.00 Nasz nowy dom (328, 329) – reality show	



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (42) – reality show	
21.00 Gry małżeńskie (211) – reality show, Pol. 2026	
22.00 Kolacja w ciemno (95)	
23.00 Gry małżeńskie (140, 141) – reality show	
1.05 Wzięcie kobiet (34-37) – serial dok., Pol.	
3.00 Zdrady (92-94) – paradok.	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4)	
5.55 Pary młode ponad miarę (4) – rozr., Pol. 2020	
6.50 Zgłosz remont 11 (5)	
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.	
11.30 Ostre cięcie (5) – pr. rozr.	
12.35 Babski biznes (5) – rozr.	
13.35 Jestem z Polski (15, 10, 5) – serial dok., Pol.	
16.35 Bitwa o gości (5)	
17.35 Do zobaczenia 2 (6) – magazyn poradnikowy	
18.10 Ugotowani 13 (5)	
19.10 Kuchenne rewolucje (3, 11) – pr. rozrywk., Pol.	
21.05 Ostre cięcie (5) – pr. rozr.	



22.10 Niezwykłe Stany Prokopa (1) – rozr., Pol.	
23.10 Hotel Paradise 13 (1, 2) – reality show, Pol. 2026	
1.05 Domy z potencjałem (1, 2) – pr. rozr., USA 2017	
2.10 Pani gadziet erotyczne (4) – mag. poradnikowy	
2.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (7-9) – mag.	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
7.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	
8.00 Rolnicy w akcji (8)	
9.00 Złomowisko PL 5 (3, 4)	
11.00 Poza cywilizacją (6)	
12.00 Bracia Collins biorą się do roboty (5)	
13.00 Ciężarówka przez Route 66 (3)	
14.00 Gorączka złota: Na kłopoty Freddy Dodge 5: Pustynna burza	
15.00 Złoto drwali: Na wodzie	
16.00 Złomowisko (6)	
17.00 Nic do zgłoszenia (2)	
18.00 Od samochodu do domu 3 (1)	



20.00 Awantura o furę 20.00 Akta ekspedycji 2	
21.00 Gorączka złota: Na kłopoty Freddy Dodge 5: Pustynna burza	
22.00 W oku cyklonu	
23.00 Awantura o furę 0.00 Nagi instykt przetrwania: tajemnicza wyspa (1)	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
10.10 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien – film dok.	
11.10 Odkryj tajemnicę	
12.00 Wszystkie kolory świata	
13.05 Najwspanialsze góry Afryki (2) – cykl dokum.	
14.05 Flesz historii (776)	
14.35 Operacja „Himmeler” FILM – film wojenny, Pol. 1979	
16.00 Sława i chwała (4)	
17.05 Ex Libris – magazyn	
17.30 Jerzy Buzek. Siła marzeń – film dok., Pol.	
20.00 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (8)	



21.05 Zakazane piosenki FILM – film wojenny, Pol. 1946	
22.55 Solidarność... FILM Solidarność... – film obyczajowy, Polska 2005	
1.05 Nieznana wojna na Północy (3) – dok.	
2.10 Sława i chwała (4)	
3.15 W cieniu nienawiści FILM – film wojenny, Pol. 1986	

FOKUS TV	FOKUS TV
6.00 Wehikuł czasu	
6.05 48h. Zaginięci (57)	
7.00 Rolnicy. Podlasie (21, 22) – serial dokum.	
9.00 Działkowcy (4, 5)	
11.00 Z klimatem i z pasją	
11.30 Wojny magazynowe (5-9) – reality show, USA	
14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (21)	
15.00 Przygotuj poszukiwacza złota 2 (3, 4) – dok.	
17.00 Rolnicy. Podlasie (32-35) – serial dok., Pol.	
21.00 Podróż Gienka i Jastrzębia 2 (5, 6) – serial dokum., Pol. 2025	



22.00 Tokio nocą. Sekretne Japonia – film dokum., Fr.	
23.00 Najśmieszniejsze napady (3) – serial dokumentalny	
0.00 UFO. Zaginięte dowody (1) – serial dok.	
1.00 Rolnicy. Podlasie (30-33) – serial dok., Pol.	
5.00 Kolowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski	

METRO	METRO
5.50 Strażacy 24h – pr. rozr., Pol.	
6.20 Gorączka złota 12 – dok.	
8.10 Klan z Alaski – serial dokum.	
10.20 The Floor – teleturniej, Pol.	
11.45 Chłopiec i wilk – film	
FILM familijny, Francja/Belgia 2019	
13.30 Diagnosta (8, 9) – obycz.	
15.35 Kryminalni (6, 7, 9) – krym.	
18.55 Milionerzy – teleturniej, Pol.	
20.10 Teściowie – komedia, Polska	
FILM 2021, wyk. Marcin Dorociński	
22.00 Podwójne ryzyko – film	
FILM sens., USA/Niemcy/Kan. 1999	
0.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.	
1.00 Szpital (842) – paradok., Pol.	
2.00 Szkoła (614) – paradok., Pol.	
3.00 Nowa Majja w ogrodzie 6	
4.30 Złomowisko PL 3 – dok.	

ZOOM	ZOOM
8.00 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę	
9.35 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat	
11.45 Sensacje XX wieku – hist.	
13.55 Stawka większa niż życie (9, 10) – serial wojenny, Polska	
16.45 Jas Fasola (10-12) – kom.	
18.35 I love Kabaret EXTRA	
19.00 Kabaretowe przeboje 4	
20.00 Hity polskiego kabaretu 7	
20.55 Kingsajz – komedia, Polska	
FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr	
23.10 Magia nagoci. Najlepsze momenty – rozr., Wlk. Bryt.	
0.20 Adam szuka Ewy. Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy	
1.25 Magia nagoci. Finlandia 4	
2.00 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
7.55 Toskański turniej smaku	
8.55 Japonia na talerzu – dok.	
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 24/24 – maraton kulinarny	
13.45 Kuchenne rewolucje – rozr.	
15.50 Kuchnia jak u mamy – mag.	
17.00 Symon gotuje w ogrodzie	
18.10 MasterChef – pr. rozrywk.	
19.40 Posiekani – teleturniej kulin.	
20.40 Pojedynek na grille	
21.45 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show	
22.45 Smakoloty z fabryki – dok.	
23.45 Perfekcyjni gospodarze 9	
1.55 Przepisy prosto z serca	
3.55 Miłość od kuchni – pr. rozr.	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak działa wszechświat?	
8.00 Poszukiwacze dinozaurów. Kłątwa drapieżcy: Strzały – serial dok.	
10.00 Jak to jest zrobione?	
12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	
14.00 Czy jest z nami inżynier?	
16.00 Jak działa wszechświat?	
18.00 Jak to jest zrobione?	
20.00 Wyprawa w nieznane 10	
21.00 Wyprawa w nieznane 9	
22.00 Dolina Królów: ostatni sekret faraonów – film dok.	
0.00 Jak działa wszechświat?	
2.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem	
4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
10.00 Niszczycielskie żywioły	
11.05 Morskie megaszysy	
12.00 Stacja Amsterdam	
13.00 W królestwie lwa	
14.50 Śladami tajemnic: Jerozolima – film dokum., Fr.	
16.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic	
17.00 Wojna widziana z powietrza	
19.00 Sekrety starożytnej medycyny – serial dokum.	
19.55 Bitwa o Księżyc – od Spurnika do Apolla (1) – dok., Fr.	
21.00 Katastrofy pod lupą	
22.00 Katastrofy w przestworzach – serial dokumentalny	
2.00 Alaski: Następne pokolenie – serial dokum.	

BBC EARTH	BBC EARTH
10.00 Życie na pustkowiach: powroty – serial dokum.	
11.00 Dziką Wielką Brytanią	
12.05 W okowach mrozu 4 – dok.	
13.05 Skandynawia i Simon Reeve – serial dokumentalny	
16.50 Życie na pustkowiach 3	
18.45 Miłose rozgrywk zwierząt – serial przyrod.	
19.45 Najwspanialsze rzeki świata (2) – film dokum.	
20.50 Dziką Wielką Brytanią	
21.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.	
22.55 Planeta zmian: koralewce	
0.00 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.	
1.05 Cała prawda o naszych zębach – serial dokum.	

WP	WP
11.05 Pogoda	
11.10 Pogromca tajemnic – dok.	
12.10 Sekrety tajnych stowarzyszeń – serial dok.	
13.10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver: Siva and Sima	
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.	
15.05 Strażacy z sąsiedztwa	
16.00 Policjanci w akcji (12)	
16.55 Pogoda	
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 3	
21.55 Pogoda	
22.05 Mistrzowie Kabaretu 11	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 12	
0.00 Przeboje kabarety	
1.00 Mistrzowie Kabaretu	
2.00 1, 2, 3... Kabareci 4 – pr. rozr.	

NOWA TV	NOWA TV
6.55 Wehikuł czasu	
7.30 Interwencja – taka jest Polska (573) – mag.	
8.20 Frieren. U kresu drogi (15, 16) – serial anime, Japonia	
9.30 Dragon Ball Super (114-122) – serial anime, Jap.	
14.00 Kabaretowa Dynastia	
16.00 Nowa Rewia Kabaretowa	
18.00 Sopocki Hit Kabaretowa 2017 – Życie jest piękne	
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa	
21.00 Zdrady (112-115) – paradok.	
1.00 Łowca podołów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna: Ukąszone	
5.00 Pod lupą MIGACZ	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
11.05 Polowanie na ogród – rozr.	
12.05 Polowanie na ogród 7	
14.02 Letnia chata na lata 12	
14.40 Będzie pięknie – pr. rozr.	
15.40 Zgłosz remont 5 – pr. rozr.	
16.40 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	
17.35 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.	
18.35 Postaw na kolor – pr. rozr.	
19.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.	
20.45 House Hunters – Poszukiwacze domów	
21.20 Pogromcy chaosu – pr. rozr.	
22.00 Dorota inspiruje 2	
23.20 Zamek w spadku 2 – dok.	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Kamperem przez świat	
8.05 Smakuj świat z Pascalem	
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 Ciężarówka przez Stany	
21.15 Pomocy! W moim domu straszny (6, 7) – serial grozy	
23.20 Egzoty cznie wakacje na każdą kieszeń. Dubaj – program rozrywkowy	
0.20 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny	
1.20 W co wierzą Osbourneowie	
5.25 Za Donalem... do Wietnamu – mag. kulin.	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
12.00 Weterynarze z Nebraski	
13.00 Sekrety śródziemnomorskiej przyrody	
14.00 Wędrowni zwierząt – dok.	
15.00 Żłobki natury – dok., Niem.	
16.00 Dzikie Wietnam	
17.00 Królów świata zwierząt	
18.00 Oko w oko z dziką naturą	
19.00 Wyzwania natury	
20.00 Europa z powietrza	
21.00 Drapieżnik kontra ofiara	
22.00 Dziką Japonia – film dokum.	
23.00 Amazonia (2) – film dokum.	
0.00 Największe rekiny świata – film dokumentalny, USA	
1.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Szczęśliwy traf	
2.00 Wędrowni zwierząt – dok.	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
9.10 Sisi: zabójstwo cesarzewicy – film dokum.	
10.10 Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-wieśniarki – dok.	
11.15 Tajemnice królowej Wiktorii – film dokumentalny	
12.30 Próby zamachów na królową Wiktorię – dok.	
14.30 Maria Stuart: listy pisane sztyrem – film dokumentalny	
15.35 Wojna światowa: 1914-1945 – serial dokum.	
21.00 Tajemnice templariuszy	
0.30 Tajemnice maszyny wojennej nazistów	
3.50 Sisi: zabójstwo cesarzewicy – film dokum.	
4.35 Zakazana historia 7	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
15.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.	
16.35 Ekoporady z Julią Oleś 2	
16.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.	
16.50 Moje smaki wsi – serial dok.	
17.15 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.	
23.00 Wszystkie smaki fermentacji 2 – serial dok.	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
12.25 Ucieczka na wies 24 – dok.	
14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.	
15.10 Luksusowa ucieczka 8	
16.20 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.	
17.10 Projekty marzeń – Nowa Zelandia – serial dokum.	
18.10 Mam zamek 3 – serial dok.	
18.35 Daleko od miasta 16 – dok.	
19.05 Ucieczka na wies 22 – dok.	
20.00 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10	
22.50 Pogromcy balaganu 3	
0.40 Kupiliśmy sobie zamek – dany radę 2 – serial dok.	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
12.50 Bezsenność w Seattle	
FILM – komedia romant., USA 1993	
15.00 Venom – film s.f., FILM Chiny/USA 2018	
17.20 Polacy w świecie: Lizbona – serial dokumentalny	
18.30 Świat według Kiepskich (573) – kom., Pol. 2019-2020	
19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.	
21.00 Wydział zabójstw, FILM Hollywood – komedia sensacyjna, USA 2003	
23.20 Pamięć absolutna – dramat	
FILM s.f., USA/Kanada 2012	
1.45 Backdoor. Wyjście awaryjne (5) – serial kom.	

TVP Kobieta	TVP Kobieta
13.00 63. KPFP w Opolu – Superjedykni. 40-lecie Teleexpressu – koncert	
14.00 Rodzinka.pl (178, 179)	
15.00 Podróż Małej i Dużej 7	
15.30 Ojciec Mateusz 9 (113, 114)	
17.25 Sting: A Free Man – dok., Fr.	
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show	
19.30 Miłość i nadzieja (349)	
20.30 Wichrowe wierzgę (330)	
21.30 Karol, władca Hiszpanii (21, 22) – serial kostiumowy	
23.20 Niezapomniany miesiąc miodowy – komedia romantyczna, Kanada 2021	

PLANETE+	PLANETE+
11.25 Krajoznazczy świat – dok.	
12.30 Surfing. Historia nieznana	
13.35 Wytwórz i wyślij – dok.	
14.45 Najdłuższe ostepy Europy	
17.00 Historia fantasty (2) – dok.	
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.40 Polska z gry. Zamki, dworki, pałace 2	
19.45 Dzieci chaosu – film dokum.	
21.35 Parada równości – reportaż	
22.00 Berlusconi. Początki imperium – serial dokumentalny	
23.10 Monachium 1972 – dok.	
0.20 Hitlerowskie marsze śmierci – film dokumentalny	
1.25 Polska z gór 7	



TVP DOKUMENT

- 10.55 **Podróżnicy – odkrywczy**
- 12.00 **Park Narodowy Gór Stołowych** – film dok., Pol.
- 12.55 **Podróż Małej i Dużej 4**
- 13.25 **Tacy byliśmy**
- 13.55 **Dzika Praga** – film dokum.
- 15.00 **Dzika Argentyna (2)** – dok.
- 16.00 **W głąb wszechświata: zagadki kosmosu**
- 17.00 **Ukryte oblicze: Meksyk**
- 18.00 **Sanatorium miłości 2**
- 18.55 **Tajemnica Lema** – film dok.
- 20.00 **Jak zostać Japończykiem**
- 21.50 **Dzieci duchy** – film dok., Fr.
- 23.15 **Tamte lata, tamte dni**
- 23.50 **Tajemnica Matterhornu**

TVP SPORT 7.40 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Polonia Warszawa – Lechia Gdańsk 9.45 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – finały kobiet i mężczyzn 10.55 Jeździectwo: Zawody CSI – Białe Las 2026 – Grand Prix (live) 13.20 Wioślarstwo: MŚ – Amsterdam 2026 – 4. dzień – finały (live) 14.15 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Niemcy (live)	EUROSPORT 1 7.00 Kolarstwo górskie: MŚ – Val di Sole 2026 – zjazd kobiet 7.45 Kolarstwo górskie: MŚ – Val di Sole 2026 – zjazd mężczyzn 8.30 Lekkoatletyka: Maraton w Sydney 10.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 8. etap 12.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 9. etap: Villajoyosa – Alto de Aitana (live) 18.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera – mecz: Polska – USA 8.30 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 (live) 11.00 Cafe Futbol – magazyn piłkarski 12.30 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 (live) 13.50 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera – mecz: Słowenia – USA (live)	TVP ABC 9.30 Ziarno 10.20 Przygody Bolkia i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 5 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Studio Stodola 13.00 Zwierzątki Czytali 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.35 Dino Ranczo	MINIMINI+ 8.56 Marta mówi 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusja 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 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 2	TVN 24 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.30 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.20 Fakty po Faktach
19.45 Lekkoatletyka: Międzynarodowy Memorial Zbigniewa Ludwiczowskiego – Olsztyn 2026 21.30 Sportowy wieczór 22.00 Lekkoatletyka: ISTAF Berlin 2026 23.55 Wioślarstwo: MŚ – Amsterdam 2026 – 4. dzień – finały	20.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 23.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live) 0.45 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live)	16.30 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera – mecz: Polska – Francja (live) 20.30 Siatkówka kobiet: ME 2026 – 1/8 finału 23.00 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera – mecz: Polska – Francja 1.00 Boks	17.05 Pszczółka Maja 17.30 Kosmo-kumple 18.00 Kucharz Shane 18.30 Yakari 19.00 Pytyś i Bill 19.10 Pamiętnik Florki 19.20 Piotruś Królik 19.50 Lupin wśród bajek 20.20 Luke, podróżnik w czasie	15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk 16.56 Ciekawski George 8 17.55 Dora poznaje świat 7 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 3 21.01 Wierszyki domowe	20.00 W kulisach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na ławę – mag. 2.05 Nowa Maja w ogrodzie 2.35 Szkło kontaktowe 3.40 Nic do zgłoszenia – dok.
CANAL+ SPORT 9.30 Wysoki Pressing 11.00 Klich. Poza schematem (2) 11.35 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Atletico Madryt 13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – RCD Espanyol 16.10 Premier League: The Big Interview 16.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz fazy play-off (live) 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz fazy play-off (live) 21.30 Magazyn PGE Ekstraliga 23.00 Sport: 0.15 Klich. Poza schematem (2) 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Widzew – Lech	EUROSPORT 2 12.50 Kolarstwo górskie: MŚ – Val di Sole 2026 – cross-country kobiet (live) 14.40 Kolarstwo górskie: Mistrzostwa świata – Val di Sole 2026 – zjazd mężczyzn 15.05 Kolarstwo górskie: Mistrzostwa świata – Val di Sole 2026 – Cross country olympic mężczyzn (live) 17.25 Snooker: Turniej Wuhan Open – mecz finałowy 18.00 Golf: Tour Championship – finał (live) 21.00 Golf: Tour Championship – finał (live) 0.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live)	POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Tenis: Turniej ATP w Winston-Salem – mecz finałowy gry pojedynczej 11.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 (live) 12.30 Siatkówka kobiet: ME 2026 14.00 Atleci 14.55 Futbol amerykański: Europejska Liga Futbolu Amerykańskiego (live) 18.45 Siatkówka kobiet: ME 2026 – 1/8 finału (live) 20.30 Siatkówka kobiet: ME 2026 – 1/8 finału 23.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 – 1/8 finału 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.40 SpongeBob Kanciastoporty 16 10.00 Sonic Prime 10.30 Sonic Prime 2 10.55 Pinky Malinky 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 13.10 Niebezpieczny Henryk 5 14.05 Harmidom 9 14.55 Harmidom 6 15.15 Harmidom 15.40 Pinky Malinky 16.35 Sonic Prime 17.25 SpongeBob Kanciastoporty 12 17.45 SpongeBob Kanciastoporty 9 18.10 Grzmotomocni: Tajniacy 19.05 Niebezpieczny Henryk 5 19.35 Pinky Malinky	TELETOON+ 8.34 Harmidom 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.18 Siostry 2 12.44 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.32 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 17.33 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki 18.23 Kumpel z dżungli – na ratunek! 18.50 Polly Pocket 6 19.44 Harmidom 20.35 Kumpel z dżungli – na ratunek!	TVP info_ 12.30 Serwis Info Dzień 13.30 Serwis Info Dzień 14.30 Reportery extra 15.00 Serwis Info Dzień 15.30 Serwis Info Dzień 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.30 Jerzy Buzek. Siła marzeń 18.42 Debaty 19.30 Program informacyjny 19.30 Raport specjalny 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Rozmowy (nie)wygodne 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Serwis Info Wieczór 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 10.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz finałowy gry pojedynczej 13.30 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej 15.50 8 wspaniałych (1) 16.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Malaga CF (live) 19.15 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – finał gry pojedynczej 22.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 0.15 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom	ELEVEN SPORTS 1 11.00 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech 11.30 Ligue 1 Show (2) 12.05 Eleven Go! 13.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: 1. FC Magdeburg – Holstein Kiel (live) 15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: SC Freiburg – Werder (live) 17.35 Bundesliga Clubs 18.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Napoli – Como (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Cagliari – Inter Mediolan (live) 23.00 Eleven Go! 0.15 GP Confidential 0.50 Formula 1: GP Holandii 1.30 Podróż do świata Calcio	POLSAT SPORT 3 12.10 Piłka nożna: Liga holenderska – mecz: Utrecht – PSV Eindhoven (live) 14.25 Piłka nożna: Liga holenderska – mecz: Feyenoord Rotterdam – ADO Den Haag (live) 16.40 Piłka nożna: Liga holenderska – mecz: Telstar – AFC Ajax Amsterdam (live) 19.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 21.00 Sporty walki: UFC Fight Night: Umar Nurmagomedov – Song Yadong 29.08.2026 0.00 Piłka nożna: Liga saudyjska: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Świat z móż 11.20 Dora 3 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 3 13.40 Barabapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Swinka Peppa 7 17.40 Barabapa i jego rodzinka 18.05 Barabapa i jego rodzinka 2 18.30 Dora 2	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszyki Miki Plus 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Superkoty 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 2 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Disney Junior Ariel 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.50 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.30 Z drugiej strony 18.35 Debaty polityczne 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.40 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii 21.00 Polsat News ujawnia: Kodeks nieletnich 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 12.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce (live) 15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce (live) 17.30 Premier League Stories 18.15 Wysoki Pressing 20.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 168 22.30 Klich. Poza schematem (2) 23.15 Magazyn PGE Ekstraliga 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – GKS Katowice 3.30 Ligi mistrzowskie historie (5)	ELEVEN SPORTS 2 13.25 Piłka nożna: St. Pauli – Kaiserslautern (live) 15.35 Moi bohaterowie 16.15 Formula 1: GP Holandii 17.10 Najszybsze gole Bundesligi 17.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Augsburg – Schalke (live) 19.35 Najlepsi napastnicy Bundesligi lat 90. 20.20 Najlepsi dryblerzy... 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Lazio – Genoa (live) 22.50 Bundesliga Clubs 23.10 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością	POLSAT PLAY 9.00 Kolowrotek 9.30 Taaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłapki do wzięcia 13.00 Zawód gina 14.00 Budowlani 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłapki do wzięcia 22.00 Drwali i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofili 23.00 Siły specjalne – Polska 1.40 Tajna historia XX wieku 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 10.15 Z drugiej ręki 11.45 Naprawy nie do naprawy 12.30 Wojny samochodowe 14.30 Zawodowi handlarze 15.15 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia 16.15 Moto Fachury 17.00 Moto kombi 17.45 Raport końcowy 18.10 Zawodowi handlarze 19.40 Naprawy nie do naprawy 21.55 Wojny samochodowe 22.55 Z drugiej ręki 23.40 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia 0.40 Moto Fachury	TVS 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po śląsku 10.50 Klachy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert życzeń 17.50 Ślagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilch: Miłość, złodziej i diamenty – melodramat, Niemcy 2015 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



Aleksandra Zienkiewicz od lat grywa w serialach kręconych w rodzinnym Wrocławiu.

Nowy sezon



Między Filipem i Alex powoli rodzi się coś na kształt przyjaźni.

UROCZYSKO • ALEKSANDRA ZIENKIEWICZ



Jako Kinga jest najlepszą przyjaciółką swojej serialowej kuzynki, Marysi (Aneta Zając).

Charakterna dziewczyna

Widzowie pokochali ją jako Kingę z „Pierwszej miłości”. A od kilku miesięcy pokazuje nową twarz jako komisarz Monika Aleksandrowicz w „Uroczysku”. Nam zdradza, co jesienią czeka jej bohaterki.

➔ UROCZYSKO PO 31.08 godz. 20.05 TV 4

Pokochała Pani postać Moniki Aleksandrowicz od pierwszego wejścia czy dopiero po pewnym czasie?

Od razu, bo jest charakterną dziewczyną, a granie jej to naprawdę fajne wyzwanie aktorskie!

Nigdy nie przeszkadzała Pani jej mroczność?

Nie, a jeśli chodzi o styl ubierania, to mamy całkiem podobny – ja też lubię luźne rzeczy i chętnie noszę się jak „dziewczyny z sąsiedztwa”. Na pewno różni nas sprawa makijażu! Ale to akurat bardzo dobrze – ten ostry makijaż ułatwia mi przeobrażenie się w Alex. Jeden sznyt i łatwiej się przestawić.

Ale ta Pani Alex to chyba taka twardzielka o gołym sercu...

Też mam takie wrażenie i tak próbuję prowadzić tę postać. Jest bardzo silna, natomiast wewnątrz to bardzo ciepły człowiek.

Czy może Pani uchylić rąbka tajemnicy i chociaż trochę zdradzić, co będzie w nowym sezonie? Czy Pani bohaterkę czeka jakiś przełom? Może w sprawie Błażeja Przygody (Jan Wierczkowski)?

(śmiej) Widzę, że Pani coś niecoś już wie. No dobra. Moja bohaterka przez lata pracy we Wrocławiu słynęła z tego, że świetnie radzi sobie w pracy „pod przykrywką”. I teraz w sprawie Błażeja Przygody będzie mogła troszeczkę do tego wrócić...

A jak się będą układać relacje Alex z komisarzem Ziomeckim (Antoni Królikowski)? Bo tam różnie było, prawda?

Początki były trudne, bo to przecież przez Filipa Alex musiała dokonać rewolucji w życiu. Ale potem było już coraz lepiej. Myślę, że wszystkie te sprawy, które razem prowadziliśmy i nadal prowadzimy, sprawiły, że między naszymi bohaterami zaczyna się budować coś na kształt przyjaźni.

Z pozostałymi policjantami komisarz Aleksandrowicz też się zaprzyjaźni?

Myślę, że mamy całkiem niezły przelot. Zarówno na planie, jak i poza nim. Od razu też się dogadałam z Adamem Kuzyczem-Berezowskim. Więc z komendantem Walickim mam prywatnie i służbowo super relacje (śmiej). **Nie samym kryminałem człowiek żyje. Wróćmy więc na chwilę do Wrocławia i na plan „Pierwszej miłości”.** Czy Kingę, w którą wciela się Pani już od 22 lat, znów czekają jakieś dramatyczne przeżycia? Bo scenarzyści raczej nie oszczędzają tej postaci...

Na razie nie. Myślę, że po tych bardzo traumatycznych wątkach z zeszłego sezonu, wszystko teraz będzie dla niej raczej bułką z masłem.

Ale rozstanie z kolejnym mężczyzną to chyba będzie trudna sprawa, prawda?

No tak, tylko czy to jest rozstanie... Póki co nikt

papierów rozwodowych jeszcze nie podpisał, więc wszystko się może jeszcze wydarzyć...

Wiem, że kiedyś Pani ostro trenowała. Czy nadal Pani wylewa hektolitry potu na siłowni?

Nie mam już tak dużo czasu. Ale oczywiście zamiłowanie do sportu mi pozostało. Teraz ogranicza się to głównie do ścianki wspinaczkowej i do roweru. Trenuję znacznie mniej, niż bym chciała.

Pamiętam, że kiedyś, gdy spotkałyśmy się we Wrocławiu, wspominała Pani o planach na przyszłość związanych z treningami personalnymi.

Zrobiłam kurs trenera personalnego i kilka szkoleń pobocznych. I rzeczywiście był taki pomysł, żeby otworzyć jakiś fitness. Ostatecznie zrobiła to Kinga. No i mamy to odhaczone (śmiej).

Rozmawiała
HANNA MIŁKOWSKA



W tym serialu każdy ma coś za uszami.

Nowy sezon

UKRYTA PRAWDA

Sekrety zwykłych ludzi

➔ **UKRYTA PRAWDA**
PO 31.08 godz. 15.45 TVN

Serial paradokumentalny wraca z 29. sezonem, w którym poznamy 60 historii inspirowanych prawdziwymi wydarzeniami. Masażysta Igor zamieszka z dziadkiem i zacznie przyjmować u niego klientów. Wkrótce zazdrosny mąż jednej z pacjentek oskarży go o erotyczne masaże. Ewa i Łukasz spróbują zrozumieć,

dłaczego ich córka porzuciła skrzypce i studia dla rapu. Zuzanna odkryje, że jej zaginiony przed 10 laty partner żyje. Rodzina Witka zbuntuje się przeciw obsesji jego żony na punkcie diet i sportu, a 68-letnia Bogna usłyszy, że mąż odchodzi do młodszej. Każda historia przyniesie kolejne zdrady, kłamstwa i tajemnice, których ujawnienie odmieni losy bohaterów.

MAM



Nowa edycja

Ewa Mrozowska i Sylwia Bomba od lat doskonale bawią się, wspólnie oglądając telewizję.

GOGGLEBOX. PRZED TELEWIZOREM 25

Kanapa już czeka!

➔ **GOGGLEBOX. PRZED TELEWIZOREM 25**
PO 31.08 godz. 22.00 TTV

Najlepsza telewizyjna rozrywka? Tylko w „Gogglebox”! Bohaterowie formatu, telewizorowicze tacy jak my, znów zasiądą na swoich kanapach, by z właściwym sobie humorem komentować dla nas najgorętsze programy i najgłośniejsze trendy w telewizji minionych tygodni. Co sądzą

o uczestnikach najnowszego sezonu „Tańca z gwiazdami”? Czy wczują się w dramatyczne perypetie bohaterów serialu „M jak miłość”? Oprócz stałych widzów, jak rodzina Kotońskich czy przyjaciółki Sylwia Bomba i Ewa Mrozowska, w tym sezonie zobaczymy też zupełnie nowych uczestników, którzy zostali wybrani podczas niedawnych otwartych castin-

PM

NA WSPÓLNEJ

Ostatnie pożegnanie

➔ **NA WSPÓLNEJ** **PO 31.08 godz. 20.15 TVN**

Po tym, jak Maria (Bożena Dykiel) dostała zawału i zmarła w samolocie, gdy wracała z Hiszpanii, cała Wspólna pogrążyła się w smutku. W dniu pogrzebu na uroczystości pojawiają się wszyscy, dla których Ziębowa była ważna – córka Monika (Sylvia Gliwa), Renata (Marta Jankowska) i syn Bogdan

(Wojciech Brzeziński) oraz była synowa Żaneta (Anna Guzik). W ostatnich ławkach usiądzie Dorota Zakrzewska (Edyta Jungowska), którą Maria i Włodek (Mieczysław Hryniewicz) poznali podczas fatalnego lotu do Polski. Kobieta wręczy Ziębówce cenną pamiątkę po żonie – rozsypane na pokładzie samolotu perły. Ale na pogrzebie pojawi się ktoś jeszcze...

JP



Zrozpaczony Włodek pożegna żonę w otoczeniu dzieci i przyjaciół.

JUTRO IDZIEMY DO KINA

Stracone pokolenie

➔ **JUTRO IDZIEMY DO KINA**
PO 31.08 godz. 22.10 TVP 1

Andrzej (Mateusz Damięcki), Jurek (Jakub Wesołowski) i Piotr (Antoni Pawlicki) właśnie zdali maturę i są przekonani, że najlepsze dopiero przed nimi. Planują przyszłość, zakochują się i umawiają na kolejne spotkania. Jurek i Krysia mają 1 września 1939 roku iść razem do kina. Nie pójdą... Wybuch wojny

w jednej chwili przekreśli bowiem marzenia całego pokolenia. Spośród 30 osób, które razem z bohaterami filmu kończyły szkołę, 20 nie przeżyje wojny. Michał Kwieciński opowiada o tej tragedii bez patosu – prosto, czule i przejmująco. Scenarzysta Jerzy Stefan Stawiński (1921-2010) wiele wątków zaczerpnął z własnej biografii oraz losów swoich bliskich.

MAM



Przyjaciele nie wiedzą, że ich beztroska młodość niedługo się skończy.

TVP 1

- 4.40 **Spłatane losy** (33) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.30 **Akacyjowa 38** (928) – telenowela, Hiszpania 2018
- 6.35 **I Choose Poland** (15) – telenowela dok., Pol. 2024
- 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. inf., Polska
- 8.10 **Pogoda Info**
- 8.15 **Noce i dnie** (7) – serial obyczajowy, Polska 1977
- 9.15 **Ranczo 10** (122): Wszystko jest teatrem – serial obyczajowy, Polska 2016 (patrz obok)
- 10.10 **Komisarz Alex 24** (305) – serial kryminalny, Pol. 2025
- 11.05 **Ojciec Mateusz 19** (248) – serial kryminalny, Pol. 2018
- 12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 **Agropogoda**
- 12.40 **Rok w ogrodzie extra**
- 12.55 **BBC w Jedynce: Małe wielkie podróże** (2) – serial dokum., Wielka Brytania 2023
- 14.00 **Spłatane losy** (34) – 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** (1018) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 **Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 **Akacyjowa 38** (945) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.15 **OBYCAJOWY**

Ranczo 10 (122) Grażyna zaczyna pannażować się w dworcu. Kinga (Agnieszka Pawełkiewicz, zdj.) decyduje się na rozmowę z matką. Plan Czerepacha, zmierzający do podniesienia notowań Koziola w kampanii wyborczej, zaczyna działać. Wraz ze wzrostem poparcia senator ulega niezwykłej przemianie. **55 min**



20.30 **KRYMINALNY**

07 zgłoś się (18) Żona Krzysztofa Kalakowskiego, dyrektora przedsiębiorstwa handlu zagranicznego, zgłasza zaginięcie męża. Podejrzewa jego współpracowników. Sprawa okazuje się dużo bardziej złożona. **75 min**

TVP 2

- 4.55 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2026
- 5.30 **M jak miłość** (1827) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Jak reagować gdy dziecko kłamie? – magazyn religijny, Polska 2025
- 6.55 **Barwy szczęścia** (3386) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 **Pytanie na śniadanie**
- 11.30 **Okrasa łamie przepisy:** Zapomniane potrawy Lubelszczyzny – magazyn kulinarny, Polska 2020 (patrz obok)
- 12.00 **Rodzinka.pl** (89): Wiecznie młodzi – serial komediowy, Polska 2013
- 12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 **Panna młoda** (184) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 **Na sygnale** (909): Kamper – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (466) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
- 16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Panna młoda** (185) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Engin i Hancer próbują ustalić, dlaczego darczyńcy nagle wycofują się ze wsparcia dla fundacji. Cihan podejrzewa, że to intryga Beyzy. **55 min**
- 18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 **Barwy szczęścia** (3386) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.30 **KULINARNY**

Okrasa łamie przepisy Karol Okrasa (zdj.) kontynuuje podróż przez Lubelszczyznę. Okazuje się, że młodzi mieszkańcy województwa nie znają już dawnych potraw. Prowadzący przygotowuje piscoche ze śmietaną i serem oraz golas, czyli farsz z kaszy gryczanej i ziemniaków w liściu chrzanu. **30 min**



20.45 **OBYCAJOWY**

M jak miłość (1935) Niekana przez Sokolowską (Katarzyna Russ, zdj.) Sanocka traci grunt pod nogami. Jej sekret poznaje też Sowiński (Mikołaj Krawczyk, zdj.). Domańska zastawia pułapkę na Marcina. **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** (412) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
- 9.40 **Wypasiona kuchnia** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 9.45 **Malanowski i partnerzy** (413) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
- 10.20 **Trudne sprawy** (968) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 11.20 **Dlaczego ja?** (1574, 1575): Przyjaciółki; Tajemniczy mężczyzna – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 13.20 **Gliniarze** (942, 943) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 **Wydarzenia 24**
- 15.50 **Pogoda**
- 15.55 **Gliniarze** (1216): Konfitura – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 16.55 **Gliniarze. Śląsk** (1): Czas zapłaty – serial kryminalny, Polska 2026, wyk. Zbigniew Stryp, Agnieszka Wagner
- Uprawdzonego jedenastoletniego syna byłego prezesa kompanii górniczej. Współpraca Guzman i Kowalskiego od początku okazuje się wyzwaniem. **65 min**
- 18.00 **Pierwsza miłość** (4237) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 **Wypasiona kuchnia** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 19.35 **Sport, Pogoda**
- 19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 **OBYCAJOWY**

Pierwsza miłość (4237) Janek (Maciej Mikołajczyk, zdj.) i Kinga (Aleksandra Zienkiewicz, zdj.) spędzają dzień razem, wspominając córeczkę. Mimo sprawy rozwodowej czują, że wiele ich łączy. Piotrek i Hubert prowadzą śledztwo w sprawie śmierci Elwiry. Zgłasza się świadek. **50 min**



19.55 **TELETURNIJ**

Milionerzy (121) Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowe osoby, które próbują spełnić swoje marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwadzieścia pytań z różnych dziedzin. **35 min**

REKLAMA

DZIŚ PREMIERA
NOWEGO SEZONU
OGŁADAJ PON-CZW 16:00

- 20.10 **Sport, Pogoda**
- 20.30 **07 zgłoś się** (18) – serial krym., Pol. 1984 (patrz obok)
- 21.45 **Rzeki Literatury** – reportaż, Polska 2026
- 22.10 **Jutro idziemy do kina** **FILM** – dramat obyczajowy, Polska 2007, reż. Michał Kwieciński, wyk. Mateusz Damięcki, Antoni Pawlicki, Jakub Wośolowski, Anna Gzyra (patrz obok)
- 0.05 **Świat bez fikcji: Brigitte Bardot, buntownicza nie bez powodu** – film dok., Fr.
- 1.10 **Rio Lobo** – western, USA 1970, reż. Howard Hawks
- 3.10 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 3.30 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 3.50 **Reporterzy** – magazyn reporterów
- 4.05 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 **► 4.25**



22.10 **DRAM. OBYCZ.**

Jutro idziemy do kina Rok 1938. Maturzyści Andrzej (Mateusz Damięcki), Piotr (Antoni Pawlicki) i Jerzy (Jakub Wośolowski, zdj.) wchodzi w dorosłe życie. Wybuch wojny rujnuje ich plany i odmienia losy. **115 min**

- 20.05 **Barwy szczęścia** (3387) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.35 **Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska
- 20.45 **M jak miłość** (1935) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.45 **Na sygnale** (909, 910) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 22.45 **Matlock** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
- 0.30 **Karol, władca Hiszpanii** (27) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 1.25 **W cieniu śmierci** (10) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Francja 2018
- 2.20 **Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 **► 4.10**



22.45 **KRYMINALNY**

Matlock (9, 10) Matty (Kathy Bates, zdj.) angażuje się w pomoc Olympii, która walczy o sprawiedliwość po stracie posady. Zamierzają udowodnić, że decyzja pracodawcy nie była zgodna z prawem. **105 min**

- 20.35 **Megahit: Titanic** – dramat katastroficzy, USA/Meksyk/Australia 1997, reż. James Cameron, wyk. Leonardo DiCaprio, Kate Winslet, Kathy Bates, Billy Zane (patrz obok)
- 0.45 **Złoto pustyni** – film wojenny, USA 1999, reż. David O. Russell
- Rok 1991, Zatoka Perska po zakończeniu walk zbrojnych. Przed powrotem do USA major Gates (George Clooney) zdobywa informację o złocie zrabowanym z Kuwejtu i ukrytym przez Saddama Husajna. Wraz z kilkoma żołnierzami wyrusza na poszukiwania skarbu. **150 min**
- 3.15 **Nasz nowy dom** (317) – reality show, Polska 2024
- 4.20 **Kabaretowa Ekstraklasa** (114) – program rozrywkowy, Polska 2017



20.35 **DRAMAT**

Titanic Pochodząca z wyższych sfer Rose (Kate Winslet, zdj.) podczas rejsu zakochuje się w Jacku (Leonardo DiCaprio, zdj.). Gdy statek uderza w górę lodową, grozi im niebezpieczeństwo. **250 min**



- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1746) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (8) – pr. rozrywk., Polska 2023
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (13) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.30 Kuchenne rewolucje** (12, 11) – program rozrywkowy, Polska Jan otworzył Bistro Zapętlone we Wrocławiu, licząc na powodzenie w miejscu, gdzie podobnych lokali dotąd brakowało. Popadł jednak w spiralę długów. **130 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1596, 1597, 1749) – serial paradokumentalny, Polska Igor, masażysta, wprowadza się do dziadka. Pomaga mu w codziennym życiu i przyjmuje klientów w jednym z pokoi. Jego spokój burzy mąż jednej z klientek, który oskarża Igora o erotyczne masaże. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (130) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 17.55 Detektywi** (331) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Agata zgłasza się do Debozsa i Drawicza. Na dwa dni przed ślubem policja zatrzymała jej narzeczonego w sprawie śmierci jego żony. Detektywi badają przeszłość wdowca. Ustalają, że zmienił tożsamość. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport**
- 19.40 Raport US Open** (2) – magazyn sportowy, Polska 2026
- 19.45 Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (130)
Dr Abratowska porządkuje sprawy związane z otwarciem bazy pogotowia lotniczego. Żyta (Jolanta Fraszyńska, zdj.) z Bończykiem pomagają młodej mamie w kryzysie po porodzie. Sergiusz naciska na rozmowę z onkologią o strategii wyborczej. **65 min**



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4268)
W dniu pogrzebu ukochanej żony Wodkowi rodzina spotyka się w barze Ziębów. **35 min**



21.30 TELETURNIEJ

Taskmaster (1)
Program, w którym nie ma złych pomysłów. Uczestnicy, m.in. Rafał Rutkowski i Żabson, mierzą się z zadaniami bez jednego właściwego rozwiązania. Efekty ich pracy ocenia Adam Woronowicz (zdj.). **55 min**



- 6.00 Policjanci z Miami 4** (18, 19): Oznaka hańby; Krew i róża – serial kryminalny, USA 1988
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (16, 17): Afrykański łącznik; Klient – serial sensacyjny, Niemcy 2019
- 10.00 Zaklinaczka duchów 4** (80) – serial fantasy, USA 2009
- 11.00 Kotka** (19) – telenowela, Meksyk 2014 Pablo poszukuje w slumsach Esmeraldy, ale w jej domu zastaje Domenica, który okłamuje go, że ma z nią syna. Zdrugotany mężczyzna postanawia poślubić Monicę. **60 min**
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (150) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Ana Julia cieszy się, że Mari-chuy nigdy nie odzyska wzroku. Uważa, że to nieszczerze na zawsze poróżni przyjaciółkę z Juanem Miguelem. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (81) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy 2** (69): Nowe życie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14** (720, 721) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 17.00 Kurierzy 2** (70) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1009) – serial obyczajowy, Polska 2026 Diler Mazur ma ogromny dług u szefa, który wydaje na niego wyrok śmierci. Najemnicy podkładają pod jego auto bombę. Nieswiadomy podstęp Mazur jedzie do lombardu, by zastawić samochód... **60 min**
- 19.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1010) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.00 OBYCZAJOWY**
Lombard. Życie pod zastaw 19 (1010)
Babula bada sprawę śmierci uczestnika nielegalnych walk. Planuje tajną akcję w firmie Barskiej (Zbigniew Buczkowski, zdj.) pojawia się Seler z pewną propozycją. **60 min**



17.00 FAB. DOKUM.

Kurierzy 2 (70)
Fałszywy kurier, podający się za pracownika „Twojej Paczki”, oszukał parę sześćdziesięciolatków, Ewę i Antoniego. Senior wpada na pomysł, jak zwabić przestępcę w pułapkę. Tomasz (Piotr Miazga, zdj.) wpada w poważne tarapaty. Życie brata Jana jest zagrożone. **60 min**



19.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 19 (1010)
Babula bada sprawę śmierci uczestnika nielegalnych walk. Planuje tajną akcję w firmie Barskiej (Zbigniew Buczkowski, zdj.) pojawia się Seler z pewną propozycją. **60 min**



- 5.20 Ten moment** (31) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (412-414) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 8.45 Ukryta prawda** (1374, 1517, 1518) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (649-651) – serial fabularno-dokumentalny, Polska
- 13.55 Kryminalni 4** (3): Wampir – serial kryminalny, Polska 2006 Ojciec Zawady włącza się do śledztwa w sprawie seryjnego mordercy, Grabarza. Porywa on kobiety, by pochować je żywcem. Okazuje się, że zabójca wzoruje się na Wampirze – psychopacie, który grasował na Śląsku. **65 min**
- 15.00 Szpital** (854, 855) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (543) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Adam miał zamordować kochankę. Na wieść o tym, że osiemnastoletnia Julia spodziewa się dziecka, doszło między nimi do kłótni. Oskarżony zadał ofierze przynajmniej cztery ciosy ciężkimi gymnastycznym. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (54) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Funkcjonariusze odpowiadają na wezwanie kobiety, która podejrzewa, że zastala w swoim domu włamywacza. Inni policjanci wyjaśniają sprawę osiedlowego wandalę, który przebiją opony samochodów. **60 min**
- 19.00 Młode gliny** (11) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 15.00 PARADOKUM.**
Szpital (854, 855)
Na oddział trafia mężczyzna z poważnym urazem kręgosłupa, który może skończyć się paralizem. Do wypadku doszło w górach. Małżeństwo pacjenta przechodzi kryzys. Jego żona znalazła sobie kochanka, który jest oszustem i wykorzystuje ją finansowo. **120 min**
- 19.00 KRYMINALNY**
Młode gliny (11)
Szymon ratuje nastolatka przed samobójstwem. Chłopaka dręczy poczucie winy po zniknięciu znajomych. Agata (Zofia Zborowska, zdj.) i inni policjanci odkrywają ciało jego kolegi. **60 min**



15.00 PARADOKUM.

Szpital (854, 855)
Na oddział trafia mężczyzna z poważnym urazem kręgosłupa, który może skończyć się paralizem. Do wypadku doszło w górach. Małżeństwo pacjenta przechodzi kryzys. Jego żona znalazła sobie kochanka, który jest oszustem i wykorzystuje ją finansowo. **120 min**



19.00 KRYMINALNY

Młode gliny (11)
Szymon ratuje nastolatka przed samobójstwem. Chłopaka dręczy poczucie winy po zniknięciu znajomych. Agata (Zofia Zborowska, zdj.) i inni policjanci odkrywają ciało jego kolegi. **60 min**

REKLAMA



- 20.15 Na Wspólnej** (4268) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Taskmaster** – teleturniej, Polska 2026, prowadzą Adam Woronowicz, Cezary Sikora (patrz obok)
- 22.25 Gladiator** – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Malta 2000, reż. Ridley Scott
- 1.45 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 2.25 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 2.45 Wallander 3** (5) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014
- 4.40 Nauka jazdy 5** (16) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 5.10 Zamieszkać na plaży 7** (13) – pr. rozr., USA 2020



21.30 TELETURNIEJ

Taskmaster (1)
Program, w którym nie ma złych pomysłów. Uczestnicy, m.in. Rafał Rutkowski i Żabson, mierzą się z zadaniami bez jednego właściwego rozwiązania. Efekty ich pracy ocenia Adam Woronowicz (zdj.). **55 min**

- 20.00 Akt zemsty** – film sensacyjny, Bułgaria/USA 2017, reż. Isaac Florentine, wyk. Antonio Banderas, Karl Urban, Paz Vega, Cristina Serafini (patrz obok)
- 21.55 Plan lekcji** – dramat kryminalny, Polska 2022, reż. Daniel Markowicz
- 23.55 Krwawa zemsta** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Jason Hewitt Michael (Luke Goss), zastępca szeryfa, postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość zabójcom brata. Odchodzi ze służby i przenika do gangu. **125 min**
- 2.00 Dzielnica strachu 10** (462): Kamienica po dziadku – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1005) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Zobacz to!**
- 20.00 SENSACYJNY**
Akt zemsty
Żona i córka prawnika Franka Valery (Antonio Banderas, zdj.) zostają zamordowane. Żądny zemsty mężczyzna postanawia sam odnaleźć i ukarać winnych. Zaczyna szkolić się w sztuce walki. **115 min**



20.00 SENSACYJNY

Akt zemsty
Żona i córka prawnika Franka Valery (Antonio Banderas, zdj.) zostają zamordowane. Żądny zemsty mężczyzna postanawia sam odnaleźć i ukarać winnych. Zaczyna szkolić się w sztuce walki. **115 min**

- 20.00 Hotel Paradise 13** (3) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem** (2-ost.) – film biograficzny, Włochy/Polska/Kanada 2006, reż. Giacomo Battiato
- 23.10 Gliniarz z Beverly Hills 3** – komedia sensacyjna, USA 1994, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Judge Reinhold, Theresa Randle, Jon Tenney (patrz obok)
- 1.25 Hotel Paradise 13** (2) – reality show, Polska 2026
- 2.20 Mówię Wam 5** (2) – program kulturalny, Polska 2026
- 3.30 Fachowcy** (17) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 4.05 Usterka 11** (30) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.40 Dorota was urządzi!** (4) – pr. rozrywk., Polska 2016
- 23.10 KOM. SENS.**
Gliniarz z Beverly Hills 3
Detektyw Axel Foley (Eddie Murphy, zdj.) jest świadkiem zabójstwa szefa. Postanawia odnaleźć sprawców zbrodni. Prosi o pomoc przyjaciela, Williama (Judge Reinhold). **135 min**



23.10 KOM. SENS.

Gliniarz z Beverly Hills 3
Detektyw Axel Foley (Eddie Murphy, zdj.) jest świadkiem zabójstwa szefa. Postanawia odnaleźć sprawców zbrodni. Prosi o pomoc przyjaciela, Williama (Judge Reinhold). **135 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
11.00 Regiony na TAK – mag. 11.30 Łato na ROD'os – dok. 12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 14.10 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.	14.10 Kulturalni – magazyn 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Kiedys to było... – mag. 15.40 Cafe Fogg (2) 16.00 Zaraz wracam 2 (129) – serial obycz., Pol. 2025 16.30 Barwy szczęścia (3368) 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko/polski (690) – talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (31) – cykl reportaży 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport. Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (7, 8) – serial sensacyjny, USA 8.00 Bogaty dom – biedny dom (123) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (582-584) – serial obycz. 11.55 Na ratunek 112 (1071, 1072) – serial parodokumentalny, Pol. 12.55 Trudne sprawy (866-868) – paradok., Pol. 15.55 Policjanci i Policjanci (1435) – obycz., Pol. 2026 17.00 Trudne sprawy II (1352) – serial parodokumentalny 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (553) – reality show, Polska 2025-2026 19.00 Policjantki i Policjanci (1436) – obycz., Pol. 2026	11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – 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 Kwadransy 9 – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany	6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.00 Program rozrywkowy 10.10 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Czerdziołostek (19) – serial obycz., Pol. 1977 14.15 Rodzinka.pl (229, 230) 15.25 Niepewne sytuacje 3 (1) – pr. rozr., Polska 2026 15.45 Program rozrywkowy 16.05 The Best of Ani Mru-Mru – pr. rozr., Pol. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy	7.35 DeFacto 10 (9, 10) 8.30 Kartoteka 6 (4, 5) 10.35 Detektywi (99, 100) 12.35 Zakup w ciemno 4 (36) 13.35 Zakup w ciemno 6 (33) 14.35 Nic do zgłoszenia 6 (8) 15.35 Złomowisko PL 7 (12) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (4) 18.05 Zakup w ciemno extra (22) – reality show, Polska 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 15 (7) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 8 (1) 21.05 Zakup w ciemno extra 3 (1) – reality show 21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN	HISTORYCZNY	KRYMINALNY	OBYDZAJOWY	KULINARNY	ROZRYWKA
20.30 Kryminalna siódemka W programie przedstawiane są najgłośniejsze sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy i widowiskowe pościgi. 30 min 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (228) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (883) 2.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.	20.25 Wojenne dziewczyny (3) – Polska 2016 Ewka i Marysia mieszkają w dworcu rodziny Irki. Pomagają jej matkę prowadzić pralnie. Nie rezygnują z zemsty na mordercach matki Ewki. Frontczak spotyka Azurę, dawnego chłocha. 50 min 21.15 Hrabina Cosel (2) – film historyczny, Polska 1968 22.10 Wodecki Twist – Piosenki o miłości 23.15 Panorama 23.45 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show 0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży 0.40 Zaraz wracam 2 (129) – serial obycz., Pol. 2025	20.05 Uroczysko (261) Żywa reklama baru Alibi miała zwiększyć ruch w Uroczysku, ale niespodziewanie kończy się tragedią. Policja podejrzewa osobę chorą psychicznie, a sprawa mocno porusza nawet Alex. 35 min 20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1040) – krym., Pol. 2026 21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (157) – serial kryminalny, Polska 2026 22.45 Opowieści o zbrodni (1) – serial dok., Pol. 2018 23.20 Rev – thriller, Kam. 2019, wyk. Francesco Filice 1.05 Love Island. Wyspa miłości (6) – reality show	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (997) Piętnastoletnia Ela pragnie wbrew woli swojej matki odnowić relacje z ojcem, który właśnie wyszedł z więzienia. Tymczasem Andrzeja znika razem z Igorkiem. Budzi to niepokój Kazimierza. 60 min 21.00 Dzielnica strachu 10 (471, 472) – serial krym. 23.00 Wstydlive choroby 6 (5, 6) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (470) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw (13) – obycz., Pol. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (256) – obycz. 4.00 Niesamowite! (18, 19)	19.40 Makłowicz w podróży Krakowski kucharz przemierza Saksonię słynącą m.in. z zielonych wiosek. W malowniczej scenerii przyrządza fadę, salate z jagnięciną oraz szparagi w sosie holenderskim. 30 min 20.10 Postaw na milion – teleturniej, Polska 22.10 Rodzinka.pl (78) – kom. 22.50 Łato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026 1.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.20 Kabaret Letnią Porą (19, 45) – pr. rozr., Polska 4.15 Program rozrywkowy 4.40 Hity wszech czasów (27) – magazyn muzyczny	22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (1) Jakub Feliński, Krzysztof Ufnal i Konrad Mariński (wszyscy na zdj.) razem z innymi uczestnikami oglądają oraz komentują programy. Nie zabraknie okazji do śmiechu i wzruszeń. 80 min 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 15 (6) – pr. rozrywk., Pol. 2021 0.20 Damy i wieśniaczki. PL 9 (4) – serial fab-dok. 1.20 Cieniarzówka przez Wietnam (9) – dok., Pol. 2.20 Wyburzacz (3, 4) – rozr. 3.45 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (16, 17) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Poczta 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.17 Podlaskie historie 18.30 Obiektu 18.50 Gość "Obiektu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Fach ze hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość "Obiektu" 21.30 Obiektu BYDGOSZCZ 17.00 Raport naukowy 17.30 Klub Kultura 18.15 Małe miejscowości – wielcy ludzie 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.10 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Zawodowcy 17.50 Reportaż 17.50 Gość 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż 21.00 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda KATOWICE 17.13 Dzień z bliska 17.30 Papry pyty 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 KRAKOW 17.05 Pelnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Poczatek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Z indeksem w rękę 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezdolnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miętygo popołudnia 17.55 Który Jesteś 18.10 Reportaż z lubelskiego 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przysłań 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 Kawalek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Włacz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Pracownia reportażu 18.00 Rosół polski 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pelnosprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.55 Zaginięcie? Ocalone? Historie zawodowców różnych lat 17.20 Rowelove 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Kościół z bliska 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski 17.05 W swoim czasie 17.19 Oda do kruchoci 18.14 Sza-chetno zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Przyszłość jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Dlaczego krowa... 21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Fakty	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (760, 761) 12.25 Ojciec Mateusz 10 (131) 13.20 Komisarz Alex 21 (266) 14.15 Ranczo 7 (85, 86) – obycz. 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 (374) 19.20 Ranczo 6 (69) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (296, 297) – serial komediowy, Polska 21.25 Ojciec Mateusz 32 (408) 22.20 Bliskie spotkania trzeciego stopnia – film s.f., USA 1977 0.50 Znachor – dramat FILM obyczajowy, Polska 1981	12.30 Maria Montessori, wizjonerka – film dokumentalny 14.00 Kosmos 1999 (225) – s.f. 14.55 O północy w Paryżu – komedia obyczajowa, Hiszpania/USA 2011 16.40 Polskie drogi (4) 18.10 Dźwięk Nowego Jorku (4) – serial dokumentalny 18.55 Rawhide 2 (54) – przyg. 20.00 Pan Hire – dramat FILM obyczajowy, Francja 1989 21.30 La Gomeria – kom. krym., Rumunia/Fr./Niemcy 2019 23.20 Muzyka w zabytkach (5) 0.20 Kulturalni – magazyn kult. 1.15 Miasto 44 – dramat FILM wojenny, Polska 2014 3.30 Podróż z historią (43) 4.15 Wahadłko – dramat FILM psychologiczny, Polska 1981	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol. 13.05 Niezwykły dr Pol (11) – serial dokumentalny, USA 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 4 (6) – reality show, USA 2016 15.00 Wojny kontenerowe (5) – serial dokumentalny, USA 16.00 Australijscy poszukiwacze złota 2 (6, 7) – serial dok., Australia 18.00 77 2 (12, 13) – rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Le Mans – krym., Fr. 2023 22.05 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 4 (1) – serial kryminalny, Francja 2016 23.15 Detektywi z Bordeaux 5 (12) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2011	8.55 Cobra – oddział specjalny (100, 101) 10.55 48h. Zaginięcie (256-258) 13.55 Policjanci i Policjanci (1236) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (117, 118) 15.55 Cobra – oddział specjalny (102, 103) 18.05 Strażnik Teksasu (9, 10) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (111, 112) 22.00 Czarna lista (9) – krym. 23.00 Łowca pedofilów (212, 213) – serial dokum. 1.10 Wzięcie (164, 166, 165, 167) – serial dokumentalny, Polska 2023 3.05 Cobra Kai (1) – serial przygodowy, USA 2018 3.40 Septagony (59, 60) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** **Kabaretowe hity** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** **Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat** – cykl reportaży
- 7.50** **Robert Makłowicz** (143, 152) – mag. kulin.
- 9.40** **Górski lekarz** (2, 3) – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 2024
- 11.45** **Zagadki kryminalne panny Fisher** (10, 11) – serial kryminalny, Australia 2012
- 14.00** **Hudson i Rex 3** (16) – serial kryminalny, Kanada 2021
- 15.00** **Zajazd. Będzie się działo** (6) – serial obyczajowy, Polska 2025



16.00 **Zajazd. Będzie się działo** 2 (1) – Polska 2025
Do Podlesia przyjeżdża przedsi-
orąca Glowacki, który angażuje się
w lokalne inicjatywy. Organizuje
konkurs piękności i wybiera trzy
kandydatki, które zatrzymują się
w zajazdzie Pietrzków. **60 min**

- 17.00** **Katastrofy w przestworzach** (4, 1)
- 20.00** Pogromcy poniedział-
ków: **Patriota** – film
sensacyjny, USA 1998
- 21.55** **Ekstradycja 2** (3, 4)
- 0.05** **Millennium:**
FILM **Męczyźni, którzy
nienawidzą kobiet**
– dramat krym., Szwecja/
Dania/Niemcy 2009

POLSAT 2

- 5.50** **Wydarzenia**
- 6.30** **Nasz nowy dom** (341)
– reality show, Pol. 2025
- 7.30** **Na ratunek 112**
(1001, 1002) – paradok.
- 8.30** **Sekrety rodziny**
(98-100) – paradok., Pol.
- 11.30** **Trudne sprawy** (987)
– serial paradokumentalny
- 12.30** **Dlaczego ja?**
(1424, 1425) – paradok.
- 14.25** **Wypasiona kuchnia**
- 14.30** **Świat według
Kiepskich** (293-297)
– serial kom., Polska 2008
- 17.00** **48h. Zaginieni** (231, 232)
– serial kryminalny, Polska
- 19.00** **Gliniarze** (1033) – serial
paradokumentalny, Pol.
- 20.00** **Ślad** (25) – serial krym.



21.00 **Gliniarze** (963)
Zostaje zamordowana kobieta, któ-
ra prowadziła zajęcia w domu kul-
tury. Natalia i Kuba podejrzewają
jej bylego męża. Zgłasza się do nich
ojciec jednego z nastolatków. Ma
ważne informacje. **65 min**

- 22.05** **Rolnicy – Tak się żyje
u nas na wsi** (129, 130)
- 23.00** **Świat według
Kiepskich** (419, 420)
– serial kom., Polska 2013
- 0.00** **Ślad** (97) – krym., Pol.
- 1.00** **Zdrady II** (41) – paradok.
- 2.05** **Wydarzenia**
- 2.45** **Ewa goituje** (532) – mag.
- 3.25** **Demaklajz** (1033) – rozr.
- 3.45** **Interwencja** – mag.
- 4.00** **Strzelnica Navala** (10)

TVP SERIALE

- 5.45** **Rodzinka.pl** (140) – kom.
- 6.15** **Na sygnale** (522, 523)
– serial fabularno-dokum.
- 7.25** **Ojciec Mateusz 6** (72)
- 8.20** **Komisarz Alex 25** (315)
- 9.15** **Rodzinka.pl** (141) – kom.
- 9.50** **Klan** (1488, 1489) – telen.
- 10.40** **Ranczo** (9, 10) – obycz.
- 12.30** **Komisarz Alex 25** (316)
- 13.30** **Ojciec Mateusz 33**
(423, 424) – serial krym.
- 15.25** **Komisarz Alex 9** (105)
– serial kryminalny, Polska
- 16.15** **Na sygnale** (524, 525)
– serial fabularno-dokum.
- 17.25** **Ranczo** (11, 12) – obycz.
- 19.30** **Ojciec Mateusz 33** (425)
– serial kryminalny, Polska
- 20.30** **Ojciec Mateusz 6** (73)
– serial kryminalny, Polska



21.30 **Ranczo** (13) – Pol. 2006
Paweł Kozioł jest pewny, że znów
wygra wybory. Kusy, nieszcześli-
wie zakochany w Lucy, pomaga
jej zrealizować śpijny plan. Roz-
puszcza pogłoskę, że Amerykanka
też chce kandydować. **60 min**

- 22.30** **Ranczo** 2 (14) – serial
obyczajowy, Polska 2007
- 23.35** **Ojciec Mateusz 33**
(426, 427) – serial
kryminalny, Pol. 2025
- 1.30** **Londynczyk** (8, 9)
– serial obycz., Pol. 2008
- 3.30** **Stulecie Winnych 4** (43)
– serial obycz., Pol. 2022
- 4.20** **Klan** (1488) – telen., Pol.
- 4.50** **Rodzinka.pl** (311) – serial
komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

- 6.30** **Zwierzęta Wajraka 3** (1)
- 6.50** **Polska Kronika
Filmowa** – serial dokum.
- 7.30** **Bolek i Lolek** (7, 8)
- 7.50** **Reksio** (5, 6) – serial anim.
- 8.10** **Przygody Myszy** (7)
- 8.35** **Tęgo się nie robi kotu**
– film krótkometraż., 2022
- 8.45** **W pustyni i w puszczy**
FILM – film przygodowy, 2001
- 11.05** **Papierowe
małżeństwo** – komedia
kryminalna, Polska/
Wielka Brytania 1991
- 13.00** **Rozmowy nocą**
FILM – komedia romant., 2008
- 15.05** **Orzeł. Ostatni patrol**
FILM – dramat wojenny, 2022
- 17.35** **Pogranicze w ogniu**
(6, 7) – serial sensacyjny



20.00 **Zabawa zabawa**
FILM – 2018, reż. Kinga Dębska
Trzy kobiety zmagają się z uzależ-
nieniem od alkoholu. Wśród nich
jest prokuratorowa Dorota (Agata
Kulesza, zdj.). Wkrótce wszystkie
doświadczają kryzysu. **110 min**

- 21.50** **Hallo Szpicbródka,
człł ostatni występ
króla kasiarzy** – kom.
krym., 1978, wyk.
Wiesław Golas
- 23.50** **Przeprasza, czy tu
bija?** – film sens., 1976
- 1.50** **Chemia** – dramat
FILM obyczajowy, 2015
- 4.20** **Wtorek** – komedia,
FILM 2001, wyk. Paweł
Kukiz, Bolek

AXN

- 6.30** **CSI: Kryminalne
zagadki Las Vegas 14**
(7) – serial krym., USA/Kan.
- 7.15** **Ostry dyżur 4** (7, 8)
– serial obyczajowy, USA
- 9.10** **Castle 6** (6, 7) – serial
kryminalny, USA 2013
- 11.10** **Rekrut 5** (1, 2) – serial
krym., USA 2022-2023
- 13.10** **Dowody zbrodni 4**
(10, 11) – serial kryminalny
- 15.10** **FBI 4** (5, 6) – serial
kryminalny, USA 2021
- 17.10** **CSI: Kryminalne
zagadki Las Vegas 7**
(2, 3) – krym., USA/Kanada
- 19.10** **Castle 6** (8, 9) – serial
kryminalny, USA 2013
- 21.05** **FBI: International 4** (20)
– serial kryminalny, USA



22.05 **FBI: Most Wanted 5** (1)
Nieudana transakcja między pra-
cownicą NASA a antyrządowym
aktywistą kończy się śmiercią przy-
padkowego mężczyzny. Agenci
badają sprawę. Wpadają na trop
planowanego zamachu. **55 min**

- 23.00** **CSI: Kryminalne
zagadki Las Vegas 7**
(2, 3) – krym., USA/Kanada
- 0.50** **Castle 6** (8, 9) – krym.
- 2.45** **FBI: International 4** (20)
– serial kryminalny, USA
- 3.45** **FBI: Most Wanted 5** (1)
– serial kryminalny, USA
2020, wyk. Romy Sternberg
- 4.40** **CSI: Kryminalne
zagadki Las Vegas 5** (5)
- 5.25** **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 7.35** **Hannah Arendt:
Myślenie jest
niebezpieczne** – dok.
- 9.00** **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Pol./Dania/Fr. 2013
- 10.20** **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 10.35** **Konpnie w czasie**
FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
- 12.20** **Fuks** – komedia
FILM – komedia, Polska 1999
- 13.45** **Wszystko, czego
nie zdążyliśmy
powiedzieć** (1, 2) – kom.
- 14.50** **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
- 16.20** **Thelma** – komedia,
FILM Szwajcaria/USA 2024
- 18.00** **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.05** **Tosamowski Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy/
Czechy 2002



20.00 **Niewypowiedziana
wojna 2** (3)
Między Dannym a Barbarą panuje
napięta atmosfera. Akcja cofa się
w czasie, by przybliżyć charak-
ter ich związku i nasłwicić przyczyny
podjętych decyzji. **50 min**

- 20.50** **Strefa zagrożenia**
FILM – thriller, Wlk. Bryt. 2025
- 22.40** **Romeria** – dramat
FILM biograf., Hiszp./Niem. 2025
- 0.35** **The Wasp** – thriller, Wlk.
- FILM** Bryt./USA/Finlandia 2024
- 2.10** **Franz Kafka** – dramat
FILM biograficzny, Czechy/
Polska/Niemcy 2025

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

13 ULICA

- 6.35** **Zwłoki na strychu**
FILM – thriller, USA 2023
- 8.35** **Morderstwo**
FILM w Prowansji – film
kryminalny, Francja 2019
- 10.35** **Będ śladu** (3, 4) – krym.
- 12.25** **Kasandra** (2) – serial krym.
- 14.25** **Morderstwo**
FILM w Saint-Paul De Venice
– film kryminalny, Fr. 2017
- 16.25** **Motyw** (1, 2) – krym., Kan.
- 18.15** **Będ śladu** (5, 6) – krym.
- 20.05** **Kasandra** (3) – serial krym.
- 22.00** **Astrid i Raphaële 2** (1, 2)
- 0.15** **Niewidomy detektyw**
(12) – krym., Niemcy/Austria
- 2.10** **Morderstwo**
FILM w Saint-Paul De Venice
– film kryminalny, Fr. 2017
- 4.05** **Zwłoki na strychu**
FILM – thriller, USA 2023

POLSAT FILM

- 6.05** **Górale** (84-86) – dok., Pol.
- 7.30** **Doktor Martin** (72)
– serial obycz., Wlk. Bryt.
- 8.30** **Przyjaćiołki** (207, 208)
- 10.25** **Świat według Kiepskich**
(63, 64, 155, 156, 82, 8, 115)
- 14.20** **Finn sam w domu:**
FILM **Świąteczny skok**
– komedia, Kan./USA 2012
- 16.15** **Szybcy i wściekli: Hobbs
i Shaw** – film sensacyjny,
USA/Japonia 2019
- 18.55** **Z Bożą pomocą** – dramat
FILM przygodowy, USA 2023
- 21.00** **Captain Fantastic**
FILM – komediodramat, USA 2016
- 23.20** **Baby Driver** – film sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 2017
- 1.50** **Gliniarze** (652) – paradok.
- 2.50** **Fala zbrodni** (3, 4) – sens.
- 4.50** **Na ratunek 112** (915, 916)

HBO

- 13.15** **Wasza wysokość**
FILM – komedia przyg., USA 2011
- 14.55** **Saga „Zmierzchni”:**
FILM **Przed świtem. Część 2**
– film fantasy, USA 2012
- 16.50** **Gru i Minionki:**
FILM **Pod przykrywką** – film
animowany, USA 2024
- 18.25** **No hej!** – komedia, USA
FILM 2025, wyk. Molly Gordon
- 20.00** **Latamie** (3) – s.f., USA 2026
- 21.00** **Lady** (1) – serial kryminalny
- 21.50** **28 lat później: Światynia**
FILM **Kości** – horror, Wielka
Brytania/USA/Kanada 2026
- 23.35** **Sisu: Droga do zemsty**
FILM – dramat wojenny, Wlk.
Bryt./Finlandia/USA 2025
- 1.05** **Policja zastępca** – kome-
dia sensacyjna, USA 2010
- 2.50** **Film balkonowy** – dok.

WARNER TV

- 8.05** **Bajer z Bel-Air 2** (6, 7)
- 9.00** **Prawo Agaty 5** (12)
- 10.00** **Pielniuszka chata** (2, 3)
- 11.05** **Teraz albo nigdy!** (2, 3)
- 13.10** **Bajer z Bel-Air 2** (6-9)
- 15.10** **Pielniuszka chata** (2-5)
- 17.25** **Psy i koty 3: Łapa w łapę**
FILM – komedia sens., USA 2020
- 19.00** **Superman 2: Wersja
reżyserska Richarda
Donnera** – film przyg.,
Wlk. Bryt./USA 2006
- 22.00** **Wywiad z wampirem**
FILM – horror, USA 1994
- 0.20** **Wzgórze Rozdanych**
FILM **Serc** – dramat
sensacyjny, USA 1986
- 2.55** **Wrogie niebo** 4 (2, 3) – s.f.
- 4.45** **4 Blocks** (6) – krym., Niem.
- 5.50** **Laboratorium Dextera**
(1) – serial animowany, USA

Ale kino+

- 9.20** **Przybieżeli**
- 10.00** **Co się zdarzyło w Mount
Affinity?** (1, 2) – krym.
- 12.20** **Karen Pirie 2** (2) – krym.
- 14.20** **41 dni nadziei** – dramat
FILM przygodowy, USA/
Islandia/Hongkong 2018
- 16.25** **Storm** – dramat
FILM psychologiczny, Norwegia 2022
- 18.15** **Karen Pirie 2** (3) – krym.
- 20.10** **Ostatnie wielkie dzieło**
FILM – dramat obycz., USA 2019
- 22.30** **Prosta sprawa** (5, 6-ost.)
- 1.05** **Planeta Singli. Osiem
historii** (8) – serial kom.
- 2.15** **Kruk 2. Czorny Woron
nie śpi** (1) – serial krym.
- 3.15** **Zużel** – film obyczajowy,
FILM Polska 2020
- 5.00** **Kot** – film krótkometr., Pol.
- 5.10** **Belfer 3** (7) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 13.25** **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
- 14.50** **Riefenstein** – film dokum.
- 16.50** **L.A.R.P. Miłość, trole
i inne qwesty** – komedia,
Polska 2025
- 18.20** **Morderstwo
w ambasadzie** – film
kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
- 19.45** **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00** **Ballerina. Z uniwersum**
FILM **Johna Wicka** – thriller,
USA/Węgry 2025, wyk.
Ana de Armas
- 22.00** **The Killer** – thriller,
FILM USA/Kanada/Korea
Południowa 2024
- 0.00** **Sprzątaczką** – film
sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
- 1.40** **Utrata równowagi** – dra-
FILM mat psychologiczny, Pol. 2024

SCI FI

- 6.00** **Prométhée** (4)
- 7.00** **The Ark 2** (6-8) – serial s.f.
- 9.45** **Medium 4** (9, 10) – krym.
- 11.30** **SurrealEstate 2** (9, 10)
- 13.20** **Przygody Merlina 3** (13)
- 14.30** **Przygody Merlina 4** (1)
- 15.20** **Medium 4** (11, 12) – krym.
- 17.10** **SurrealEstate 3** (1, 2)
– serial grozy, Kanada 2025
- 19.00** **Przygody Merlina 4** (2, 3)
- 21.00** **Zakazane królestwo**
FILM – przyg., USA/Chiny 2008
- 23.05** **Bibliotekarz 2:**
FILM **Tajemnice kopalni
króla Salomona** – film
przygodowy, USA 2006
- 1.00** **Bumblebee** – film s.f.,
FILM Chiny/USA 2018
- 3.10** **SurrealEstate 3** (1, 2)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** **Policijna grupa
pościgowa 19** (6) – dok.
- 10.25** **Pingwiny z Madagaskaru**
(12) – serial animowany
- 10.55** **Krokodyle Dundee** – kom.
FILM przyg., Australia 1986
- 13.00** **Czarodziejki 2** (21, 22)
- 15.00** **Pingwiny z Madagaskaru**
(13) – serial animowany
- 15.30** **Wredne dziewczyny**
FILM – komedia, USA/Kan. 2004
- 17.30** **G.I. Joe: Czas Kobry** – film
FILM sens., USA/Czechy 2009
- 20.00** **Tomb Raider** – film
FILM przyg., Wlk. Bryt./USA 2018
- 22.30** **Łodowy szlak** – film
FILM sensacyjny, USA/Kan. 2021
- 0.30** **Uśmiechnij się** – horror,
FILM USA 2022, wyk. Sosie Bacon

FX

- 7.00** **Kości** (6, 7) – serial krym.
- 9.00** **Skymed 3** (7) – obycz., Kan.
- 10.00** **CSI: Kryminalne zagadki
Miami** (16, 17) – krym., USA
- 11.55** **CSI: Kryminalne zagadki
Nowego Jorku** (19, 20)
- 13.45** **Agenci NCIS** (21, 22)
- 15.35** **CSI: Kryminalne zagadki
Miami** (18, 19) – krym., USA
- 17.25** **Z archiwum X** (9, 10) – s.f.
- 19.15** **Agenci NCIS: Sydney** (5)
- 20.10** **CSI: Kryminalne zagadki
Nowego Jorku** (21, 22)
- 22.00** **The Hunting Party** (7)
- 22.55** **Z archiwum X** (10) – s.f.
- 23.50** **Szklana pułapka 3** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
- 2.30** **CSI: Kryminalne zagadki
Miami** (18, 19) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

- 8.05** **Zagadki kryminalne
panny Fisher** (5) – krym.
- 9.15** **Panna Scarlet**
i **Komisarz 3** (3) – krym.
- 10.20** **Panna Marple:**
FILM **Tajemnica rezydencji
Chimneys** – film krym.,
Wielka Brytania/USA 2010
- 12.15** **Hudson i Rex 5** (15, 16)
- 14.30** **Poirot** – serial kryminalny
- 16.40** **Strážnik Tekasu 4** (9, 10)
– serial sensacyjny, USA
- 18.55** **Poirot** (9) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.00** **Wichry namietności**
FILM – melodramat, USA 1994
- 22.45** **Przekręt** – komedia sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 2000
- 0.55** **Wściekły pies** – film
FILM sensacyjny, USA 2017

CANAL+ SERIALE

- 9.50** **Planeta Singli. Osiem
historii** (4) – serial kom.
- 10.50** **Naruto 4** (26) – serial anime
- 11.20** **Naruto 5** (1, 2) – anime, Jap.
- 12.20** **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
- 14.30** **Naruto 4** (23-25) – anime
- 16.00** **Making of CANAL+**
- 16.15** **Hot Roads – Najniebez-
pieczniejsze drogi**
FILM **świata** 3 (5, 6) – dok., Niem.
- 18.15** **13 posterunek 2** (28-30)
- 20.00** **Czarownice Mayfair 2**
(7, 8) – serial fantasy, USA
- 21.40** **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 22.00** **Maria Antonina 2** (5, 6)
- 23.50** **Kruk. Jak tu ciemno**
(2, 3) – serial krym., Polska
- 1.40** **Bellerina** (1, 2) – serial sens.
- 3.45** **Hollywood Buzz** – mag.

CANAL+ 360

- 13.10** **8 wspaniałych** (7) – dok.
- 14.00** **Zholowani: ciężarówka
w opalach** 2 (6) – dok.
- 14.55** **Wykrywacz historii 2**
- 16.00** **Łotniśko na Alasce 5** (8)
- 16.55** **W trasie z Normanem
Reedusem** (

TLC

9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
11.00 Jay i Pamela 2 (3)
12.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 (7) – reality show, 2026
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4 (4, 5)
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi 10: Mark – dok.
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (14) – pr. rozr., USA 2019



20.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
21.00 Wiza na miłość 12 (14)
23.00 Koleżanki na zabój 2
0.00 Dr Przyszyciła 3
1.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
2.00 Wiza na miłość 12 (14)
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (100-105)
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (14) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (35, 36) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (41, 42) – serial paradokumentalny
14.30 Komisarz Mama (21) – serial kryminalny, Polska
15.30 Bogaty dom – biedny dom (126) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (16)
18.00 Nasz nowy dom (330, 331) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (67)



21.05 Więzienie kobiet (140, 141) – serial dokum.
22.05 Miłość z internetu (1, 2) – serial dokum., Pol. 2022
23.00 Gry małżeńskie (142, 143) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (38-41) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (95-97) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.25 Ach, ten ślub! (9) – program rozrywk., Pol.
6.15 Anatomiczna piękna 2 (9) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.10 Co za tydzień – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Ugotowani (2, 3) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (6, 5) – pr. rozrywk., Polska
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8, 1) – reality show, Polska
17.05 Magda gotuje internet (5) – magazyn kulinarny
17.40 Kuchenne rewolucje (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2018



19.50 Kuchenne rewolucje (12) – pr. rozr., Pol. 2025
20.50 Jestem z Polski (1, 3) – serial dokum., Pol. 2022
22.50 Hotel Paradise 13 (3)
23.45 Mroczne sekrety małżeńskie (1) – dok.
0.50 Pani gadziet erotycznie (7) – mag. poradnikowy
1.20 Zawodowa Anka (7)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Premiera: Wyprawa w nieznane 6
11.00 Gorączka złota 16 (2)
12.00 Przemitycy: na morzu
13.00 Wyzwanie: przetwiania (5)
14.00 Nagi instynkt przetwiania – 21 dni samotności
15.00 Złomowisko PL 8 (12)
16.00 Awantura o furę
17.00 Od samochodu do domu 3 (1)
18.00 Polscy truckersi (7)
19.00 Nagi instynkt przetwiania 6
21.00 Nic do zgłoszenia (3)



22.00 Od samochodu do domu 3 (2)
23.00 Premiera: Awantura o furę: Subaru Impreza; Bugatti T35
0.00 Hazardziści 2: Fiasko festiwalu Fyre
1.00 Hotrod wg Kindiga 9
2.00 Eurotruckerzy (5)
3.00 Łowcy stacji 12: Belgia

TVP HISTORIA

6.45 Był taki dzień – fel., Pol.
6.55 Było, nie minęło...
8.50 1920. Wojna i miłość (13-ost.) – hist., Pol. 2010
9.40 Ex Libris – magazyn
10.55 Siępień – film dok., Pol.
10.15 Żałana dolina – film dok.
12.00 Magiczny Adriatyk (3): Od Ravenny po Vasto
13.00 Zabójcza nauka 2 (6) – serial dokum., Kan. 2024
14.05 Dom (1) – serial obyczajowy, Polska 1980, wyk. Tomasz Borkowy, Jolanta Żółkowska
15.40 Sensacje XX wieku – program historyczny



18.00 Wojenne dziewczyny (1) – serial hist., Pol. 2016
19.00 Gdzie jest Porozumienie Gdańskie? – dok.
19.45 Powstanie Warszawskie... (31)
20.00 Trzeci oficer (12) – sens.
20.55 Tajemnice szpiegów...
21.55 II wojna światowa... (8)
23.05 Sensacje XX wieku

FOKUS TV

9.00 Starożytni kosmici (8)
10.00 Gwiazdy lombardu (34, 35) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (21) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)
14.00 Kroniki Hitlera (10)
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (8)
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (1, 2) – serial dokum., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (38, 39) – serial dokum.
20.00 Galileo 28 (23)
21.00 Wojna widziana z powietrza (5) – dok.



22.00 Ostatni bastion Hitlera 5 (3, 4) – serial dokum., Kan. 2022
0.00 Starożytni kosmici (8) – serial dokum., USA 2012-2013
1.00 Rolnicy. Podlasie (34-37) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (8, 9) – magazyn wędkarski

METRO

7.35 Tajemnice miłości (64)
8.30 Szpital (862, 863) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (431, 432)
12.30 SOS Ekipy w akcji (8)
13.30 Brzydula (107, 108) – kom.
14.40 Za głosem serca (13)
15.50 Magda M. 2 (14) – obycz.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 3 – dok.
19.00 Kartoteka 6 (7, 8) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni (11, 12) – krym.
23.15 Hannibal 7 – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.
1.20 Szpital (843) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (616) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Majja w ogrodzie 6
4.25 SOS Ekipy w akcji (6)

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 2 (18, 19)
10.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6) – serial sens., Niemcy
12.05 Tajemnice szpiegów wojny – serial dokum.
13.20 Sensacje XX wieku – hist.
15.40 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 4 (21) – serial kryminalny
19.00 FBI 5 (1) – serial kryminalny
20.00 Kobra – oddział specjalny (7) – serial sensacyjny, Niemcy
23.00 Magia nagości 6 – pr. rozr.
0.10 Magia nagości
Norwegia 2 – pr. rozrywk.
1.00 Adam szuka Ewy.
Finlandia – reality show
2.05 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.20 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

11.30 10 zadań specjalnych Michela Morana 5 – pr. rozr.
12.05 10 zadań specjalnych Michela Morana 6 – pr. rozr.
13.15 Sąsiedzi kontra sąsiedzi
14.15 Akcja: Restauracja! 19
15.15 Trafic w ciasto – mag. kulin.
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
17.50 Toskański turniej smaku
18.50 Harry Potter: Magiczne wypieki – reality show
19.50 Perfekcyjny gospodarze 9
20.50 Co jest w lodówce
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Posiekani – teleturniej kulin.
23.55 Człowiek, ogień i wyzkerka 8 – magazyn kulin.
1.25 Jedzenie w trasie – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11
6.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Pomoc drogowa na Alasce – film dokum.
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki
21.00 Tajemnice ładowania na Księżycu: Tajna wojna kosmiczna CIA; Zamach na Armstronga – serial dok.
23.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
4.00 Podziemne sekrety



6.00 Międzynarodowi poszukiwacze domów
8.05 Jak to robią zwierzęta?
10.10 Dzikawce potrawy: smakowite miasta – dok.
12.15 Budowa na końcu świata
14.15 Człowiek kontra życie
14.50 Tu jest pięknie – pr. rozr.
16.55 Dorwać komandosi – dok.
18.55 Szokujące potrawy – dok.
21.00 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
0.50 Budowa na końcu świata – serial dokum.
2.45 Dorwać komandosi – dok.
4.50 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Na granicy wytrzymałości
12.00 Era supertransportu
15.00 Katastrofa w przestworzach – serial dokum.
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Neuschwanstein: Zamek tajemnic – film dok., Niem.
18.00 Odcłania: Powstanie i upadek nazizmu
20.00 Katastrofa w przestworzach: Wątpiwości – dok.
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
22.00 Katastrofa w przestworzach – serial dokum.
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
1.00 Katastrofa w przestworzach – serial dokum.



8.00 Silni wbrew naturze
9.00 Zabytki dr Pol
12.00 Zabójcze królestwo Afryki
13.00 Dziką Alaską – film dok.
14.00 Kraina pięknych zwierząt
15.00 Walki zwierząt
16.00 Dzikie Wietnam
17.00 Królestwo niedźwiedzi polarnych: Północny klan
18.00 Dziką przyrodą strefy równikowej: Galapagos
19.00 Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski (1) – film dokum., USA
20.00 Najgroźniejsze węże świata: Ameryki – serial dok.
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Nadciąga wielka woda

BBC EARTH

12.15 Mississippi z Nickiem Knowlesem (2) – film dok.
13.15 Najwspanialsze rzeki świata 2 (1) – dok., Wlk. Bryt.
14.25 W okowach mrozu 7 – dok.
16.30 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.
17.35 Najwspanialsze rzeki świata 2 (1) – dok., Wlk. Bryt.
18.45 Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem – serial dokum.
19.45 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 7 – dok.
22.55 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.
0.00 Wielka nowozelandzka przygoda – serial dokum.



13.05 Maria Stuart: listy pisane sztyfem – film dokum.
14.15 Tajemnice królowej Wiktorii – film dokum.
15.30 Sisi: zabójstwo cesarzowej – film dokum.
16.30 Wojna światowa: 1914-1945 – serial dokum.
17.35 Podziemna armia – dok.
18.40 Starożytna apokalipsa
19.50 1776: niepodległość USA: Rewolucjoniści z przypadku
21.00 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.
22.00 Majowie: wojna pięciu królestw
23.05 Nacistowskie pola śmierci – film dokum.

WP

12.00 Wariaci za kierownicą 5
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4: Elana & Brian
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
18.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 5
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
20.00 Pokroczym tajemnic – dok.
21.00 Sekrety tajnych stowarzyszeń – serial dok.
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 4
23.00 Mistrzowie Kabaretu 15
0.00 Mistrzowie Kabaretu 10

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (4, 9) – kom., Pol.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poliro 5 (3, 4) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (423, 424) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundy'ch 4 (60-65) – serial komedyczny
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (48, 49, 51)
21.00 Zdrady (46) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (80, 81, 93) – krym., Pol.
3.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Widok, na który cię stać
11.00 Usterka 11 (12, 13) – serial fabularno-dokumentalny
12.30 Wymarzony dom w 100 dni 6 – program rozrywkowy
14.25 Mieszkanie na miarę
15.20 Mieszkanie na miarę 2
16.55 Polowanie na ogród 8
18.05 Będzie pięknie – pr. rozr.
19.00 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.00 Złoty remont 5 – pr. rozr.
20.55 Dorota was urządzi! – rozr.
22.25 House Hunters – Poszukiwacze domów 7
0.40 Usterka 11 (9) – fab.-dok.
1.25 Kupujemy dom na plaży 25 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Międzynarodowi poszukiwacze domów
8.05 Jak to robią zwierzęta?
10.10 Dzikawce potrawy: smakowite miasta – dok.
12.15 Budowa na końcu świata
14.15 Człowiek kontra życie
14.50 Tu jest pięknie – pr. rozr.
16.55 Dorwać komandosi – dok.
18.55 Szokujące potrawy – dok.
21.00 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
0.50 Budowa na końcu świata – serial dokum.
2.45 Dorwać komandosi – dok.
4.50 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Silni wbrew naturze
9.00 Zabytki dr Pol
12.00 Zabójcze królestwo Afryki
13.00 Dziką Alaską – film dok.
14.00 Kraina pięknych zwierząt
15.00 Walki zwierząt
16.00 Dzikie Wietnam
17.00 Królestwo niedźwiedzi polarnych: Północny klan
18.00 Dziką przyrodą strefy równikowej: Galapagos
19.00 Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski (1) – film dokum., USA
20.00 Najgroźniejsze węże świata: Ameryki – serial dok.
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Nadciąga wielka woda

POLSAT WIASAT HISTORY

13.05 Maria Stuart: listy pisane sztyfem – film dokum.
14.15 Tajemnice królowej Wiktorii – film dokum.
15.30 Sisi: zabójstwo cesarzowej – film dokum.
16.30 Wojna światowa: 1914-1945 – serial dokum.
17.35 Podziemna armia – dok.
18.40 Starożytna apokalipsa
19.50 1776: niepodległość USA: Rewolucjoniści z przypadku
21.00 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.
22.00 Majowie: wojna pięciu królestw
23.05 Nacistowskie pola śmierci – film dokum.

CANAL+ KUCHNIA

14.40 U sąsiadów w kuchni 13
15.45 Jakubik rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
18.30 Azjatycka Kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny
19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.
19.50 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
20.20 Gotuj taniej z Jamiem
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok.
22.05 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 7 – dok.
23.50 David w Europie 5
0.45 Top Chef 20 – reality show

CANAL+ DOMO

13.05 Pogromcy balaganu 3
14.05 Cudotwórcy – pod presją
15.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.
15.55 Mebliokreacje 2 – mag.
16.50 Gardeners' World 16 – magazyn poradnikowy
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Cudotwórcy – pod presją
21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
23.05 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.30 Świat według Kiepskich (394-397) – serial kom., Polska
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 (488, 489, 574, 575) – kom.
19.55 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Biali nie potrafili skakać
23.10 Venom 2: Carnage
FILM – film s.f., USA/Chiny 2021
1.10 Świat według Kiepskich (455-459) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI

12.45 Przepis dnia 4 – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (600)
13.55 Kiedyś to było... – magazyn
14.30 Okrasa łamie przepisy
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 9 (115, 116)
17.25 Sekrety dzikich kwiatów
18.30 Hity wszech czasów
19.30 Miłość i nadzieja (350)
20.30 Wichrowe wzgórze (331)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (307) – serial obycz.
22.30 Wielkie oczy – dramat
FILM biograficzny, USA/Kan. 2014
0.20 Idealny rocznik – film dok.

PLANETE+

14.45 Wiatr. Niewidzialna siła
15.50 Niezwykłe podróże kolejną 14 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 10
18.00 Dokąd zślisz? 4 – dok.
18.15 Polska z góry 10 – dok.
18.40 Polska z góry: Blokowska
19.10 Mam zamek 2 – serial dok.
19.45 Zaginiona świątynia Artemidy – film dokum.
20.50 Jak budowano Watykan. Sekret świętego miasta – film dokum.
22.00 Legendarne bitwy 2 – dok.
23.00 Ekskluzywna szkoła dla lokajów – serial dokum.

TVP DOKUMENT

13.40 Iwohobro – zapomniany las – film dokumentalny, Fr.
14.45 Kalendarz przyrody
15.40 Marzenie Leonarda. Sekrety latania – film dok.
16.50 Magiczny Adriatyk
17.55 Sanatorium miłości 2
18.50 Anna. Szczepiliwa i pogodzona – film dokum.
20.00 Kto rządzi światem? Kto rządzi światową energią?
21.05 Dusza zaklęta w fortepianie – film dokum.
22.20 Niebezpieczne drogi
23.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

TVP SPORT 8.40 Lekkoatletyka: ISTAF Berlin 2026 10.40 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje MŚ – mecz: Polska – Niemcy 12.40 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Arka Gdynia – Polonia Bytom 14.45 Piłka nożna: Betclit 2. Liga: Górnik Łęczna – Rekord Bielsko-Biala 16.45 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 17.30 Betclit 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski 18.55 Retransmisja 21.00 Magazyn  21.35 GOL – magazyn piłkarski 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Włochy – Serbia 1.25 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie 3.20 Sporty walki: Oktagon 90 w Berlinie	EUROSPORT 1 6.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 9. etap: Villajoyosa – Alto de Aitana 8.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej 10.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda 12.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 9. etap 13.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda 15.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda 17.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera 11.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 13.00 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera 14.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 (live) Polki w poprzednich mistrzostwach Europy dotarły do ćwierćfinału.	TVP ABC 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Pajak Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Figa Migu na planecie Czochras 13.20 Prys i Bill 13.50 Odo 14.05 Jak borsuk z lisem 14.45 Topo Gigio 15.10 Laboratorium alchemika 15.20 Al-chemik 15.40 Mała Marinette 16.10 Ropuch i przyjaciele	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 3 5.05 Bardzo male stworzonka 6.10 Ciekawski George 6 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 2	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach  20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.25 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – GKS Katowice 13.30 Sport+ 14.40 Liga+ Extra 16.45 Wysoki Pressing 18.20 Sport+ 19.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – Getafe CF (live) 21.35 Jej Wysokość Premier League 23.05 Ekstraklasa po godzinach 0.10 Ekstraklasa 1.20 Ligomistrzowe historie (1) 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia Białystok	EUROSPORT 2 10.00 Lekkoatletyka: Maraton w Sydney 12.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda 13.30 Kolarstwo kobiet: Classic Lorient Agglomération 15.00 Kolarstwo: Bretagne Classic 16.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live) 19.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live) 22.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live) 1.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live)	POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 10.30 Siatkówka plażowa: X Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w Przemyślu 11.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 13.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 15.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 17.00 Magazyn ligi holenderskiej 17.50 Siatkówka kobiet: ME 2026 – 1/8 finału (live) 20.20 Siatkówka kobiet: ME 2026 – 1/8 finału (live) 23.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 – 1/8 finału 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 3 10.05 SpongeBob Kanciasporty 10 10.35 SpongeBob Kanciasporty 16 11.00 SpongeBob Kanciasporty 9 11.30 SpongeBob Kanciasporty 14 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny Oddział 2 12.50 Niebezpieczny Henryk 2 13.20 SpongeBob Kanciasporty 13 13.50 SpongeBob Kanciasporty 14 14.20 Harmidom 6 15.20 Harmidom	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzywacz 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 10.30 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 12.45 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 15.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 17.15 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 19.30 Jej Wysokość Premier League – magazyn piłkarski 21.15 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 23.30 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – Venezia FC 11.00 Formula 3: Grand Prix Węgier 12.30 Formula 2: Grand Prix Węgier 14.00 Formula 1: GP Holandii 16.00 Bundesliga Clubs 16.25 Ligue 1 (2) 17.05 Bundesliga (1) 17.45 Serie A (2) 18.25 Piłka nożna: Liga włoska: US Lecce – AS Roma (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Bologna (live) 23.00 Eleven Top Goals 0.00 GP Confidential 0.40 Eleven Gol 2.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – Venezia FC	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 – mecz: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC 17.30 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 20.00 Piłka nożna: Liga holenderska 22.30 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.10 Świnka Peppa 4 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 3 11.50 Zwiérzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 3 13.50 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.20 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.40 Rogata ekipa 4 15.10 Zwiérzęce zagadki 16.30 Dora 5	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 3 10.40 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 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+ SPORTS 8.30 Magazyn PGE Ekstraliga 10.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz 0-5-6. miejsce 13.15 Kilich. Poza schematem (2) 14.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz 0-5-6. miejsce 17.00 Magazyn PGE Ekstraliga 18.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Malaga CF 21.00 Ekstraklasa po godzinach 22.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 23.00 Strongman 0.15 Jej Wysokość Premier League	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus – Parma Calcio 1913 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart 18.00 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech 18.25 Ligue 1 Show (2) 19.00 GP Confidential 19.40 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Benfica – GD Estoril Praia (live) 22.00 Ligue 1 (2) 22.40 Serie A (2) 23.20 Bundesliga (1)	POLSAT PLAY 6.00 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wujno 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 20.00 Złomiarze – serial dokumentalny 22.00 Siły specjalne – Polska 1.00 Kolowrotek 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Jeździć, obserwować 19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 20.15 Naprawy nie do naprawy 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.45 Z drugiej ręki 0.30 Nauka jazdy	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: Anioł stróż – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2016 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Jeden doktor i trzy kobiety – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2016 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 19.00 Moja parafia 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z telefonycznym 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 Głos serca 22.45 Z wędką nad wodę w Polskę i świat 23.10 Leśni mocarze – film dokumentalny, Polska 2020



Loda Niemirzanka się doczekała – zagrała temperamentną osobkę.

W „Ada! To nie wypada!” zagrał również jeden z najlepszych polskich przedwojennych aktorów – Kazimierz Junosza-Stępowski.



W starym kinie

ADA! TO NIE WYPADA!

W ogóle się nie starzeje!

W rolę przystojniaka, czyli Freda Orzelskiego, wcielił się Aleksander Żabczyński.

19 listopada minie 90 lat od premiery tego kultowego filmu – komedii, której dialogi bawią do dziś, a niektóre powiedzenia, choćby sam tytuł czy „cud, miód, ultramaryna”, na stałe weszły do naszego języka.

➔ ADA! TO NIE WYPADA!

WT 1.09 godz. 10.30

TVP KULTURA

Choć nie znamy konkretnych liczb, dzieło Konrada Toma najpewniej odniosło spory sukces komercyjny. Może o tym świadczyć fakt, że wkrótce potem Michał Waszyński zaprosił dokładnie tę samą trójkę odtwórców głównych bohaterów – Lodę Niemirzankę, Antoniego Fertnera i Aleksandra Żabczyńskiego – do udziału w swojej produkcji „Będzie lepiej”. Film przypadł do gustu również krytykom, o czym mówią recenzje. „Z prawdziwą przyjemnością stwierdzamy fakt znacznej poprawy naszej produkcji. Wiadomym znakiem tej poprawy jest film »Ada! To nie wypada!«, który śmiało można nazwać najlepszą polską komedią obecnego sezonu” – pisało w 9. numerze „Kuriera Filmowego” z 1936 roku.

Rola Ady Dziwanowskiej, pełnej wigoru dwudziestokilkulatki nieprzejmującej się konwensami, była bez wątpienia spełnieniem marzeń Lody Niemirzanki. Wszak w krótkim wywiadzie dla „Kina” z 7 lutego 1932 roku mówiła: „Chciałabym strasznie zagrać coś wesołego i »temperamentnego«...”.

Pomogły piękne stroje

Trzeba przyznać, iż dana jej szansę w pełni wykorzystała. Oczywiście spora w tym zasługa partnerujących jej mistrzów komedii, z Antonim Fertnerem i Kazimierzem Krukowskim na czele. Ale sama też udowodniła, że nie boi się nawet najbardziej karkołomnych scen, takich jak łązenie po drzewach czy pokonywanie wysokiego płotu.

Kiedy jednak wymagała tego sytuacja, Ada przystaczała się z „chłopaczary” w piękną kobietę. Tę

metamorfozę ułatwiała piękne stroje. O suknie noszone w filmie zarówno przez Lodę Niemirzankę, jak i Mirę Zimińską grającą primadonnę Irę Roletti zadbał słynny wówczas salon krawiecki mieszczący się w domu mody „Villars”, którego właścicielem był Józef Szpigiel. Natomiast najmodniejsze nakrycia głowy powstały w pracowni kapeluszy Parisette przy ulicy Nowogrodzkiej 18, którą prowadziła znana i ceniona modystka Zofia Witkowska.

Kraków w stolicy

Choć akcja filmu rozgrywa się w Krakowie, większość zdjęć plenerowych i we wnętrzach powstała w Warszawie oraz w jej okolicach. I tak np. dom rodzinny Dziwanowskich „zagrał” dwór w Małej Wsi – swoją drogą to tu po wojnie kręcono m.in. „Trędowatą” i „Widziadło”. Niestety, ówczesny sprzęt filmowy nie był

na tyle czuły, by rejestrować nim sceny w autentycznych, pałacowych wnętrzach. Dlatego też budowano je w warszawskim, odpowiednio doświetlonym atelier.

Właściwie jedyną krakowską lokacją jest otoczenie Kawiarni Teatralnej. Jej wnętrze, które powstało w warszawskiej hali filmowej, w niczym nie przypominało tego prawdziwego – zamiast secesji królowała w nim nowoczesność. Uważni widzowie na pewno też zauważyli, że krakowskie ulice zastąpiły te stołeczne – jednym z dowodów na to są specyficzne warszawskie latarnie, tzw. pastorały.

Najważniejsze jednak, że film do dziś ogląda się znakomicie. Bo dobrze wymyślona i brawurowo zagrana komedia pomyłek zawsze jest w cenie – nawet jeśli świat, w którym się rozgrywa, już na zawsze zniknął...

HANNA MIŁKOWSKA

Na faktach



Szpilman stracił w getcie bliskich.



Wilm pomaga pianiście.

PIANISTA

Cudem ocalony

➔ **PIANISTA** WT 1.09
godz. 22.05 TVP 1

Przed nami przejmująca, oparta na faktach historia wybitnego pianisty Władysława Szpilmana (Adrien Brody), który po utracie rodziny walczy o przetrwanie w ruinach ogarniętej wojną Warszawy. Nieoczekiwanie pomaga mu Wilm Hosenfeld (Thomas Kretschmann). Ten niemiecki oficer istniał naprawdę – po

II wojnie światowej trafił do sowieckiej niewoli i zmarł w 1952 roku. Brody miał zaledwie 29 lat, gdy za rolę w filmie Romana Polańskiego zdobył Oscara w kategorii „najlepszy aktor” – nikt wcześniej nie otrzymał tej nagrody w tak młodym wieku. Przyznaje, że praca na planie w Polsce była jednym z najbardziej przełomowych doświadczeń w jego życiu.

MAM

GOŁĄB I JEGO KRZĄTANINA

Ptak z miasta

➔ **GOŁĄB I JEGO KRZĄTANINA** WT 1.09
godz. 12.55 TVP 1

Gołębie to stały element miejskiego krajobrazu na całym świecie. Szacuje się, że na Ziemi żyje ich około 400 milionów, a ich liczba stale rośnie. Choć czasami nazywa się je pogardliwie „latającymi szczurami”, w rzeczywistości są sprytnie, świetnie orientują się w terenie i potrafią

pokonywać długie dystanse. Tworzą pary na całe życie, potrafią zapamiętywać miejsca, rozpoznawać ludzkie twarze, a nawet proste znaki i słowa. Dokument zagląda do ich świata i pokazuje, jak wygląda jeden dzień z życia gołębi w Londynie i Nowym Jorku. Poznajemy trzech ptasich bohaterów: ich loty nad ulicami, walkę o pożywienie i spotkania z ludźmi.

MP



Gołąb to wyjątkowo miejski ptak. I jeden z najbardziej inteligentnych.

ścierka na kiju	▼	fatamor-gana	▼	zdrowy z marchewki	▼	reguła, zasada	▼	zwierzę karmiące młode mlekiem	▼	rodzinny teleturniej	▼	wygląda stopy	▼	ziele z rodziny bobowatych	▼	jadalnia mata
▶			▼				1			dawny od-siewacz maki	▶					
Maja „Bilans kwartalny”	▶			duży rozmiar		prawy dopływ Jeniseju		milczek	▶					warunki pogodowe		złotousty
czarny listek na asie			▼	...	Fox, aktorka	Ostrowska, „Ranczo”	▶			gra w karty	▶		6			
ożywia ciało			▼													
brat Kosmy	▶						4	zbiera się na dnie naczynia	▶	Bruce „Wejście smoka”	▶			kobieta		z Samo-traki
▶						pustynia w Azji	▶			żart, drwina	▶					
spieczony popiół			grat kapitana Sowę	▶					5	mięka tkanina	▶					
▶		2				kolarski wyścig	▶					do wyrobu cholewek	▶		3	
pękate naczynie			skok na bank	▶						sędzia sportowy	▶					

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 4.35 Spłątane losy** (34) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.25 Akacyjowa 38** (929) – telenowela, Hiszpania 2018
- 6.30 I Choose Poland** (16) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Noce i dnie** (8): Czas miłości i czas śmierci – serial obyczajowy, Polska 1977
- 9.15 Ranczo 10** (123) – serial obyczajowy, Polska 2016
- 10.10 Komisarz Alex 24** (306): Wypadek – serial kryminalny, Polska 2025
- 11.05 Ojciec Mateusz 19** (249): Mróz – serial kryminalny, Polska 2018
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Gołąb i jego krzątanie** – film dokumentalny, Austria 2025, reż. Nigel Pope (patrz obok)
- 14.00 Spłątane losy** (35) – 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** (1019) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (946) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 07 zgłoś się** (19): Zamknąć za sobą drzwi – serial kryminalny, Polska 1987
- 22.05 Pianista** – dramat wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002, reż. Roman Polański, wyk. Adrien Brody, Thomas Kretschmann, Frank Finlay, Maureen Lipman (patrz obok)
- 0.40 Film dokumentalny**
- 1.45 Jasminum** – film obyczajowy, Polska 2006, reż. Jan Jakub Kolski
- 3.40 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 4.00 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 4.20 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 4.30 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **4.50**



12.55 DOKUMENT

Gołąb i jego krzątanie

Opowieść o ptakach uważanych za część miejskiego życia. Są one wybitnymi nawigatorami i sportowcami, cechując się doskonałą pamięcią i potrafią rozpoznawać proste słowa. Widzowie poznają sekrety trzech przedstawicieli gatunku. **65 min**



18.25 TELENOWELA

Akacyjowa 38 (946)

Antonito ryzykuje życie, starając się odzyskać cenny wynalazek. Tymczasem don Ramon z listu do złodziei dowiaduje się, że żądają oni nagrody za zwrot patentu. Okazuje się, że rozstanie Blanki (Elena González, zdj.) z Diegiem jest tylko podstępem mającym przekonać Samuela, że może zaufać żonie. **65 min**



22.05 DRAMAT

Pianista

Rok 1939, Warszawa. Rodzina Władysława Szpilmana (Adrien Brody, zdj.) trafia do getta. Tylko jemu udaje się uniknąć wywózki do obozu zagłady. Po powstaniu artysta ukrywa się w ruinach miasta. **155 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.35 Na dobre i na złe** (926): Cena błędu – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.35 M jak miłość** (1828) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Bieg pamięci Aleksandra Prokopiuka** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3387) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Rodzinka.pl** (90, 91): To miłość: Kobiety górą – serial komediowy, Polska 2013
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (185) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (910) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (467) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
- Maria Antonia wypytuje Cruz, że Alonso zażądał, by opuściła La Promesę. Rómulu w porę powstrzymuje Lopego, który chce wymknąć się z pałacu. Tymczasem Jos Juan obarcza Curra winą za śmierć Paca. Konflikt narasta. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (186) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Cihan wypytuje Fadime o Melihę, próbując zdobyć cenne informacje, które mogą mu się przydać. Hancer stara się opanować emocje Sili i nie dopuścić do kolejnego wybuchu. Zabiera dziewczynę ze sobą do pracy, żeby mieć ją ciągle na oku. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3387) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia** (3388) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.35 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl fel., Polska
- 20.45 M jak miłość** (1936) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 21.45 Na sygnale** (911, 912) – serial fabularno-dokument., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.45 Berlin Ku'damm 63** (17) – serial obyczajowy, Niemcy 2021 (patrz obok)
- 23.40 PitBull 3** (29) – serial sensacyjny, Polska 2008
- 0.35 Karol, władca Hiszpanii** (28-ost.) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 1.35 W cieniu śmierci** (11) – krym., Finlandia/Niemcy/Fr.
- 2.35 Luftwaffe '39: Zbrodnia nieukarana** – film dok., Pol.
- 3.30 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ **4.20**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3388)

Justin przekonuje Olę (Michalina Robakiewicz, zdj.), że jest niewinny. Sądzi, że spreparowane nagranie to sprawka Karoliny. Dziewczyna nie wierzy w wyjaśnienia i zaczyna się pakować. Ignoruje słowa Oliwki (Wiktoria Gąsiewska, zdj.), która broni przyjaciela. **30 min**



21.45 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (911, 912)

Alek (Adam Turczyk, zdj.) chce się przekonać, czy dzięki Wiesławie uwolnił się od uczuć do Britney. Kolejny dyżur spędza z byłą narzeczoną. Ratownicy ruszają do dwóch wypadków w skateparku. Jeden z poszkodowanych ma złamaną nogę. W karetce zaczyna się dusić – dochodzi do zatoru tętnoscowego. **60 min**



22.45 OBYCZAJOWY

Berlin Ku'damm 63 (17)

Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) przeżywa śmierć Joachima. Wyrzuca sobie, że nie pomogła mu pokonać depresji. Caterina zwalnia Cortezę, kończąc romans Helgi (Maria Ehrich, zdj.). **55 min**

polsat POLSAT DV3 T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień** – pr. inf.
- 9.10 Malanowski i partnerzy** (415): Wizyta z przeszłości – fab.-dok., Polska 2012
- 9.40 Wypasiona kuchnia** (1) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 9.45 Malanowski i partnerzy** (416): Zaginiony komornik – fab.-dok., Polska 2012
- 10.20 Dlaczego ja?** (1576, 1577) – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 12.20 Gliniarze. Śląsk** (1): Czas zapłaty – serial kryminalny, Polska 2026, wyk. Zbigniew Strzy, Agnieszka Wagner
- 13.20 Gliniarze** (944, 945): Osiedlowe porachunki: Idealna kobieta – serial paradok., Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Gliniarze** (1217): Wołanie o pomoc – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Były strażnik więzienny bierze pracowników restauracji oraz jej właścicielkę na zakładników. Twierdzi, że wrobiono go w handel narkotykami. To jedna z najtrudniejszych akcji w karierze Adama i Olgi. **60 min**
- 16.55 Gliniarze. Śląsk** (2): Memento mori – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.00 Pierwsza miłość** (4238) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Plotkarski portal publikuje złośliwy artykuł na temat Kingi. Tomek odkrywa, że to wina Jolki. Do We-Medu przybywają goście weselni z obawami zatrucia. Filip zostaje uwięziony w windzie. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Wypasiona kuchnia** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Marsjanin** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Jordania 2015, reż. Ridley Scott, wyk. Matt Damon, Jessica Chastain, Kristen Wiig, Jeff Daniels (patrz obok)
- Galaktyczna robinsonada w reżyserii twórcy „Łowcy andROIDów”, nominowana do Oscara w siedmiu kategoriach. Połączono w niej humor z wątkami przygodowymi i fantastyką. Scenariusz oparto na wydanej również w Polsce książce Andy'ego Weira. **185 min**
- 23.40 Szklana pułapka 2** – film sensacyjny, USA 1990, reż. Renny Harlin, wyk. Bruce Willis, William Sadler, Bonnie Bedelia, William Atherton (patrz obok)
- 2.10 Łzy słońca** – dramat wojenny, USA 2003, reż. Antoine Fuqua



16.55 KRYMINALNY

Gliniarze Śląsk (2)

Właścicielka domu pogrzebowego staje się celem ataku. Detektywi sądzą, że jest zastraszona i dlatego nie chce zgłaszać sprawy. Mimo tego rozpoczynają śledztwo. Wpadają na trop gangu Gruzinów. Do Marty (Adriana Izdorzyczyk, zdj.) niespodziewanie przyjeżdża siostra. **65 min**



20.35 FILM SF

Marsjanin

Czerwoną Planetę nawiedza burza piaskowa. Członkowie ekspedycji muszą się ewakuować. Astronauta Mark Watney (Matt Damon, zdj.) zostaje ranny. Gdy odzyskuje przytomność, stwierdza, że jest na Marsie sam. Nie ma szans na ratunek, ponieważ uznało go za zmarłego. Podejmuje walkę o życie. **185 min**



23.40 SENSACYJNY

Szklana pułapka 2

Terrorysta, który chciał uwolnić byłego dyktatora z Ameryki Łacińskiej, opanowują lotnisko w Waszyngtonie. McClane (Bruce Willis, zdj.), który czekał na przyłot żony (Bonnie Bedelia, zdj.), staje do walki. **150 min**

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1747) – serial paradokulturalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2023

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok)

11.20 Doradca smaku (1) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.30 Kuchenne rewolucje (1, 12) – program rozrywkowy, Polska

13.40 Ukryta prawda (1598, 1599, 1750) – serial paradokulturalny, Polska Ewa i Łukasz nie mogą pogodzić się z tym, że ich 19-letnia córka Nina, wykształcona muzycznie skrzypaczka, porzuca studia instrumentalne i przeprowadza się do starszego chłopaka. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (131) – serial obyczajowy, Polska 2026 Na SOR trafia kobieta po zaślubieniu z bardzo wysokim ciśnieniem. Domaga się obecności męża. Zachowanie mężczyzny budzi podejrzenia Kai. Daria proponuje Irene wspólne zakupy dla dziecka. **65 min**

17.55 Detektywi (332) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 78-letnia kobieta prosi o pomoc śledczych, gdyż została napadnięta oraz porwano jej wnuczkę. W biurze pojawia się osoba podająca się za jej córkę. Katarzyna Kowalik nabiera podejrzeń. **65 min**

19.00 Fakty

19.35 Sport

19.40 Raport US Open (3) – magazyn sportowy, Polska 2026

19.45 Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów (patrz obok)

7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN

Po wakacjach prowadzący, w tym Damian Michałowski i Paulina Krupińska-Karpiel (oboje na zdj.), wracają z jesiennym sezonem lubianego programu. Znanie widzom cykle zyskują bardziej dynamiczną formułę, a częstotliwość materiałów ma wynikać z bieżących trendów i tematów. **215 min**

19.55 MAGAZYN

Uwaga!

Ten sezon przynosi kolejne dziennikarskie śledztwa i interwencje, które ujawniają nadużycia oraz pomagają poszkodowanym. Program prowadzony jest m.in. przez Ryszarda Cebulę (zdj.). **20 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (19, 20): Krew i róża; Kula dla Crocketta – serial kryminalny, USA 1988

8.00 Kobra – oddział specjalny (17, 18): Klient; Nadzieja – serial sensacyjny, Niemcy 2019

10.00 Zaklinaczka duchów 4 (81) – serial fantasy, USA 2009

11.00 Kotka (20) – telenowela, Meksyk 2014 Esmeralda idzie do Pabla. Zarzuca mu, że jest tchórzem. Mężczyzna oznajmia jej, że żeni się z Monicą. Cichy szuka Esmeraldy. Proponuje, że pomoże jej się odegrać na rodzinie Martinez Negrete. **60 min**

12.00 Nie igraj z aniołem (151) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy uważa, że prawdopodobnie nigdy nie zdoła wybaczyć bytemu mężowi. Onella poznaje Anę Julię. Dziewczyna nie wzbudza jej zaufania. Juan Miguel informuje Anę Julię o swoim wyjeździe. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (85) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kuriery 2 (70) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (722, 723) – serial obyczajowy, Polska 2024

17.00 Kuriery 2 (71) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Podczas rozwinięcia przesyłek Roman natyka się na zapalniczkę dwunastolatka, Remika. Chłopiec twierdzi, że tata wyznaczył mu zadanie. Zdenerwowany kurier postanawia zająć się chłopcem. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1010, 1011) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.00 KOM. SENS.

Godziny szczytu 3

Han (Tzi Ma), ambasador Chin, wypowiada wojnę triadzie. Zostaje postrzelony przez chińskiego gangstera. Dochodzenie prowadzi Lee (Jackie Chan, zdj.) i Carter (Chris Tucker, zdj.). Trop wiedzie do Paryża. Tam spotykają tajemniczą Genevieve, która zna nazwiska przywódców triady. **115 min**

21.55 SENSACYJNY

Zawrotna prędkość

Złodzieje aut dostają ofertę nie do odrzucenia. **115 min**

21.55 SENSACYJNY

Życie pod zastaw 19

1010, 1011

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (32) – serial paradokulturalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (415-417) – serial paradokulturalny, Polska 2017

8.45 Ukryta prawda (1375, 1519, 1520) – serial paradokulturalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (652-654) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010

13.55 Kryminalni (1): Diamenty Cichego – serial kryminalny, Polska 2006 (patrz obok)

15.00 Szpital (856, 857) – serial paradokulturalny, Polska 2018

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (544) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 19-letnia Hanna Marczak jest oskarżona o uwięzienie Bartosza Lipowskiego, którego poznała podczas pielgrzymki do Częstochowy. Podstępnie zwała go do siebie i zamknęła na klucz w piwnicy. Pokrzywdzony spędził tam dziesięć dni. **60 min**

18.00 SOS Ekipy w akcji (55) – serial paradokulturalny, Polska 2018 Policjanci reagują w sprawie bójki nastolatka. Odkrywają dramat uczennicy jednej z warszawskich szkół. Inni funkcjonariusze interweniują podczas kłótni między personelem restauracji a Klientka. W jednej z podwarszawskich wsi plonie barak. **60 min**

19.00 Młode gliny (12) – serial kryminalny, Polska 2026 Biznesmen zostaje celowo raniony podczas próby układow walk rycerskich. Umiera w szpitalu. Podejrzanie pada na bibliotekarza. Wcześniej między mężczyznami doszło do kłótni. **60 min**

13.55 KRYMINALNY

Kryminalni (1)

Zawada i jego zespół poszukują uprowadzonego Krzysia, synka policjanta Marka Brodeckiego (Maciej Zakościelny, zdj.). Porywacz grozi, że jeżeli policjant nie będzie postępował według jego wskazań, straci dziecko. Funkcjonariusz zmuszony jest złamać prawo. **65 min**

21.00 SENSACYJNY

Wydział pościgowy

Niesłusznie skazany za podwójne zabójstwo Mark Sheridan (Wesley Snipes) ucieka w drodze do więzienia. Schwytac go próbuje szeryf Gerard (Tommy Lee Jones, zdj.). **165 min**

TV PULS

DVB T2

OGLĄDAJ! NOWE ODCINKI

Lombard

ŻYCIE POD ZASTAW

PN-PT 19:00

TV PULS

DVB T2

20.15 Na Wspólnej (4269) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026

21.30 Kuba Wojewódzki (1) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)

22.45 Kac Vegas 3 – komedia, USA 2013, reż. Todd Phillips Weterani szalonych wieczorów kawalerskich wiozą kolega na terapię. Wkładają się w mafijne porachunki. **120 min**

0.45 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026

1.25 Uwaga! – magazyn reporterów

1.45 Młode gliny (5) – serial kryminalny, Polska 2026

2.50 Wallander 3 (6) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014

4.50 Nauka jazdy 5 (20) – program rozrywk., Pol. 2022

21.30 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (1)

W kolejnej odsłonie programu dziennikarz siada naprzeciw nowych gości i konfrontuje ich z cytowanymi ripostami oraz pytaniami, które wytrącają z równowagi i burzą każdy scenariusz. **75 min**

TV PULS

DVB T2

20.00 Godziny szczytu 3 – komedia sensacyjna, USA/Niemcy 2007, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, Max von Sydow, Yvan Attal (patrz obok)

21.55 Zawrotna prędkość – film sensacyjny, Belgia/Francja/USA 2017, reż. Antonio Negret, wyk. Scott Eastwood, Freddie Thorp, Ana de Armas, Gaia Weiss (patrz obok)

23.50 Porwany – film sensacyjny, USA 2017, reż. Luis Prieto, wyk. Halle Berry, Chris McGinn, Lew Temple, Jason George (patrz obok)

1.55 Dzielnica strachu 10 (463): Niewdzięczna matka – serial kryminalny, Polska 2025-2026

3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1006) – serial obyczajowy, Polska 2026

4.00 Zobacz to!

23.50 SENSACYJNY

Porwany

Zamaskowani bandyci uprowadzają czterolatniego Frankiego podczas zabawy w wesołym miasteczku. Matka chłopca, Karla Dyson (Halle Berry, zdj.), rusza w szaleńczy pościg za porywaczami. **125 min**

TVN 7

DVB T2

20.00 Hotel Paradise 13 (4) – reality show, Polska 2026

21.00 Wydział pościgowy – film sensacyjny, USA 1998, reż. Stuart Baird, wyk. Tommy Lee Jones, Wesley Snipes, Robert Downey Jr., Joe Pantoliano (patrz obok)

23.45 Coś jest nie tak z dziećmi – horror, USA 2023, reż. Roxanne Benjamin, wyk. Alisha Wainwright, Amanda Crew, Carlos Santos, Zach Gilford (patrz obok)

1.45 Hotel Paradise 13 (3) – reality show, Polska 2026

2.40 Miasta, w których straszysz (3) – serial dokumentalny, USA 2019

3.40 Fachowcy (18): Tokarz/Fryzjerka – serial paradokulturalny, Polska 2017

4.15 Dorota was urządzi! 4 (5) – pr. rozrywk., Polska 2016

23.45 HORROR

Coś jest nie tak z dziećmi

Dwie zaprzyjaźnione rodziny jadą za miasto, aby chociaż na chwilę oderwać się od codziennych trosk. Wypocznym burzy niepokojący incydent związany z dziećmi jednej z par. **120 min**

TVP3	TVP3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	rozyrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD
10.00 Złoty chłopak (228) – serial obcy, Turcja 2022	14.00 Lena na Kaukazie	14.30 Moda na język polski (62) – magazyn	7.55 Bogaty dom – biedny dom (124) – reality show	12.00 Psi Patrol 4 – serial anim.	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.35 DeFacto 10 (11, 12)	8.30 Kartoteka 6 (6, 7)
11.00 Rok w ogrodzie – mag.	14.30 Moda na język polski (62) – magazyn	15.00 Serwis Info – pr. inform.	8.55 Policjanci i Policjanci (585-587) – serial obcy.	12.35 Marta mówi 2 – anim.	7.10 Okrasa łamie przepisy	10.35 Detektywi (101, 102)	10.35 Zakup w ciemno 6 (34)
12.00 Kryminalna siódemka	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Polskie dziedzictwo (8)	11.55 Na ratunek 112 (1073, 1074) – paradok.	13.00 Gmiesie 4 – serial anim.	8.20 Familiada – teleturniej	12.35 Zakup w ciemno 4 (37)	12.35 Zakup w ciemno 6 (34)
12.30 Różnica gotuje – mag.	15.10 Polskie dziedzictwo (8)	15.45 Muzyczne NAJ – mag.	12.55 Trudne sprawy (869-871) – paradok., Pol.	14.00 Baranek Shaun 4	8.50 Va banque – teleturniej	14.35 Nic do zgłoszenia 6 (8)	15.35 Złomowski PL 7 (13)
13.00 Agrobiznes – mag.	16.00 Zaraz wracam 2 (130)	16.00 Zaraz wracam 2 (130)	15.55 Policjanci i Policjanci (1436) – obycz., Pol. 2026	14.35 Finess i Ferb 2 – anim.	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport
13.30 Bez retuszu – pr. publ.	17.00 Telexpress	17.00 Telexpress Extra – inf.	17.00 Trudne sprawy II (1353)	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim.	10.45 Postaw na milion	17.45 Życie na kredytle 7 (1, 2) – reality show, Polska	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (1)
14.20 Poznaj region – cykl fel.	17.20 Gra słów. Krzyżówka	18.15 Oko na Wschód – publ.	18.00 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (554)	16.00 Patryk Rozgwieżdża Show – serial animowany	12.35 Familiada – teleturniej	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 8 (2)
14.30 Program informacyjny 14.30	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.45 Panorama	19.00 Policjanci i Policjanci (1437) – obycz., Pol. 2026	17.00 SpongeBob Kanciastoperty 9 – serial anim.	13.15 Czerdziestolatek (20)	21.05 Zakup w ciemno extra 3 (2) – reality show	21.45 Express, Pogoda – inf.
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	18.15 Panorama	19.20 Powstanie	20.00 Wypasiona kuchnia (1)	18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	14.20 Rodzinka.pl (231, 232)		
15.20 Serwis Info Dzień – inf.	19.20 Powstanie	19.30 Program informacyjny 19.30	20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1041) – krym., Pol. 2026	18.35 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim.	15.30 Kabaret Letnią Porą (23, 24) – pr. rozr., Polska		
15.30 Program lokalny	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.		19.00 Kacze opowieści – serial animowany	17.25 Va banque – teleturniej		
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda		20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (998) – obycz.	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.		
19.45 Kryminalna siódemka					18.35 Okrasa łamie przepisy		
20.00 Dziennik regionów					19.40 Makłowicz w podróży		
20.13 Gość Regionów – publ.					20.15 Postaw na milion		
					21.15 Kabaret Letnią Porą (10) – pr. rozr., Pol. 2021		

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
Reportery ukazują ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawia się też relacja na żywo, a przedstawiany problem komentują eksperci. 30 min

- 21.00 Program lokalny
- 22.30 Złoty chłopak (229) – serial obcy, Turcja 2022
- 23.30 Kryminalna siódemka
- 23.55 Panorama
- 0.25 Program informacyjny 19.30
- 1.20 Kryminalna siódemka
- 1.40 Dziedzictwo (884)
- 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 (1)
Czerwiec 1914 roku. W Brwinowie mieszka rodzina Winnych – Bronia i Antoni, ich synowie z żonami oraz wnuczek. Stanisław i Katarzyna oczekują dziecka. Kobieta zaczyna przedwczesniej rodzić. 55 min

- 21.20 Ojciec Mateusz 3 (33)
- 21.25 Generał polskich nadziei – Władysław Anders (1)
- 23.15 Panorama
- 23.45 Lato z Radiem i Telewizją Polską
- 0.40 Zaraz wracam 2 (130)
- 1.10 Polacy na ratunek Żydom (76)
- 1.30 Program informacyjny 19.30

KRYMINALNY



21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (158)
Śledztwo dotyczące zbezczeszczenia zwłok przyspiesza. Do sprawy wnosiącej Maję oraz Wiktor. Trop prowadzi do Tracza, którego rodzina miała zostać zniszczona przez Rawicza. 65 min

- 22.45 Opowiem ci o zbrodni (2) – serial dok., Pol. 2018
- 23.20 Krwawa zemsta – FILM – film sens., USA 2009
- 1.05 Love Island. Wyspa miłości (7) – reality show
- 2.10 Hardkorowy lombard (50) – serial dokumentalny
- 2.50 SuperLudzie (25-29) – serial dokumentalny, Pol.
- 5.30 Telezakupy TV Okazje

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (472, 473) – Polska
Bezdomna kobieta jest podejrzana o atak na dziennikarkę. Śledztwo ujawnia przerażającą prawdę. Rafał poznaje wyniki badań onkologicznych. Jego spokój przyska na wieść o tym, że James wraca do Dagmary. 120 min

- 23.08 Wstydlive choroby 6 (7, 8) – dok., Wlk. Bryt.
- 1.00 Dzielnica strachu 10 (471) – serial krym., Polska
- 2.00 Lombard. Życie pod zastaw (14) – obycz., Pol.
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (257, 258)
- 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (543) – obycz.

KOMEDIOWY



22.15 Rodzinka.pl (79)
– Polska 2013
Natalia i Ludwik pozwalają synom spróbować alkoholu, ale jednocześnie starają się zniechęcić ich do picia. Domownicy rozmawiają także na temat różnic orientacji seksualnych. 35 min

- 22.50 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (2) – talk-show
- 0.50 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026
- 2.15 Kabaret Letnią Porą (20, 46) – pr. rozrywk., Pol.
- 4.15 Hity wszech czasów (28) – magazyn muzyczny

FAB - DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 12 (1) – Polska
Kolejna odsłona programu, w którym miłośnicy miejskich wygód zamieniają się miejscami z kobietami pochodzącymi z prowincji. Na koniec oceniają wzajemnie swój styl życia. 60 min

- 23.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (7) – pr. rozr., Polska
- 0.00 Fachowcy (4) – paradok.
- 0.45 Nic do zgłoszenia 6 (8) – serial dokumentalny, Pol.
- 1.45 Niebezpieczne dzielnice (1) – dok., Pol.
- 2.25 Nauka jazdy 5 (15) – pr. rozrywk., Pol. 2022
- 3.00 Szpital (932) – paradok.
- 4.00 Szkoła (814) – paradok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.25 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektu 18.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prawo-sławie w Belgii 21.00 Historie niezapisane 21.20 Gość „Obiektu” 21.30 Obiektu
BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Stado ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.22 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Tedd jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewski 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papry pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności
KRAKÓW 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 Bezpiecznie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Studiuj w Lublinie 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

TVP HD

- 8.55 Ojciec Mateusz 29 (375, 376) – krym., Pol. 2023
- 10.45 Gra słów. Krzyżówka
- 11.20 Na sygnale (762, 763)
- 12.25 Ojciec Mateusz 10 (132)
- 13.20 Komisarz Alex 21 (267)
- 14.15 Ranczo 7 (87, 88) – obycz.
- 16.10 Górna półka smaku
- 16.40 Przystanek słow food 4
- 17.10 Okrasa łamie przepisy
- 17.45 Makłowicz w podróży
- 18.10 Ojciec Mateusz 29 (375)
- 19.20 Ranczo 6 (70) – obycz., Pol.
- 20.10 Rodzinka.pl (244, 245) – serial komediowy, Polska
- 21.25 Ojciec Mateusz 32 (409)
- 22.20 Orzeł. Ostatni patrol – dramat wojenny, Pol. 2022
- 0.20 Syn 2 (14) – serial obcy.
- 1.15 Komisia mordsterw (2, 3)
- 3.15 Ranczo 8 (103) – obycz.

BBC FIRST

- 10.40 Śmierć pod palmami 8 (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
- 11.45 Z pamiętnika polonożnej 12 (5) – obycz.
- 12.55 Tajemnice Majorki (7, 8)
- 15.00 Ojciec Brown 11 (6)
- 16.00 Lewis 4 (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 17.00 My Life is Murder 3 (2) – serial kryminalny
- 18.00 Morderstwa w Midsomer 17 (2)
- 19.55 Śmierć pod palmami 8 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
- 21.00 Zbrodnie Saint-Pierre (5) – serial kryminalny
- 22.00 Szczęść cztery (3, 4) – krym.
- 0.00 Harry Wild 5 (1) – serial kryminalny, Irlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2026

TVP KULTURA

- 12.15 Luftwaffe '39: Zbrodnia nieukarana – film dokum.
- 13.15 Co mówią lekarze
- 13.55 Kosmos 1999 (26) – s.f.
- 15.00 Szyfrowe prace – dramat
- 16.55 Polskie drogi (5) – serial wojenny, Polska 1976
- 18.20 Kwiaty i jaszczurki. Historia majoliki nieborowskiej – film dok.
- 18.55 Rawhide 3 (55) – przyg.
- 20.00 Emigranci
- 22.25 Nakarmić kruki – dramat
- FILM obyczajowy, Hiszpania 1976
- 0.25 Modigliani, portrecista niekonwencjonalny
- 2.10 Pan Hire – dramat
- FILM obyczajowy, Francja 1989
- 3.45 Kulturalni – magazyn kult.
- 4.40 Podróż z historią (44)

ROMANCE TV

- 12.25 Käthe i ja: Podrutek – dram. obycz., Niem. 2019
- 14.20 Dzieci zostają z tobą! – komedia, Niemcy 2017
- 16.15 Rosamunde Pilcher: Miłość i śmierć – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
- 18.05 Górski lekarz (76) – obycz.
- 20.00 Rosamunde Pilcher: Niechciana miłość – film obyczajowy, Niemcy 2026
- 21.55 Käthe i ja: Maja rycerz – dramat obyczajowy, Niemcy 2024
- 23.50 Górski lekarz (76) – obycz.
- 1.45 Rosamunde Pilcher: Niechciana miłość – film obyczajowy, Niemcy 2026

afena ANTENA HD

- 12.05 Co Polak potrafi na drodze? (15) – rozr., Pol.
- 13.00 Niezwykły dr Pol (12)
- 14.05 Kława Wyspy Debow 4 (7) – reality show, USA 2016
- 15.00 Wojny kontenerowe (5, 6) – serial dokumentalny
- 16.00 Australijscy poszukiwawcy złota 2 (8, 9) – serial dok., Australia
- 18.00 77 TV 3 (3, 4) – pr. rozr., Pol.
- 20.00 Morderstwa we Francji – Font-Romeu – film kryminalny, Francja 2023
- 22.00 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 4 (2) – serial kryminalny, Fr.
- 23.05 Detektywi z Bordeaux 5 (13) – serial krym., Fr./Bel.
- 0.10 Polska. Największe dylematy – program publicyst.

COMEDY CENTRAL

- 6.00 Tata ma plan 3 (1, 2)
- 7.00 Dwóch i pół 12 (13-16)
- 8.55 Przyjaciele 7 (5-10) – kom.
- 11.55 Teoria wielkiego podrywku 5 (2-7) – kom.
- 14.30 Dwóch i pół (1-4) – kom.
- 16.30 Przyjaciele 7 (11-16)
- 19.30 Teoria wielkiego podrywku 5 (8-13) – kom.
- 22.00 The Office PL 2 (11, 12)
- 23.05 Comedy Club 6 (6, 7)
- 0.05 Miasteczko South Park 7 (9, 10)
- 1.00 Pracoholicy 3 (3, 4) – kom.
- 2.00 Śmiesznie nie będzie 5 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
- 3.00 Miasteczko South Park 7 (6-8)
- 4.30 Comedy Club 5 (10, 11, 13)

TV 6

- 6.00 Więzienie (142, 143) – dok.
- 6.55 Policjanci i Policjanci (783, 784) – serial obcy.
- 8.55 Kobra – oddział specjalny (102, 103)
- 10.55 48h. Zaginięci (259-261)
- 13.55 Policjanci i Policjanci (1237) – serial obcy, Polska
- 14.55 Uroczysko (119, 120)
- 16.00 Kobra – oddział specjalny (104, 105)
- 18.05 Strażnik Tekساس (11, 12)
- 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (113, 114)
- 22.00 Czarna lista – krym.
- 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (753, 754)
- 1.00 Kości (153, 154) – krym.
- 3.00 Cobra Kai (2) – serial przyg.
- 3.35 Septagony (61, 62) – krym.
- 5.45 Telezakupy TV Okazje
- 9.50 Prawo Agaty 6 (12)
- 10.55 Lekarze 3 (6) – obycz., Pol.
- 11.55 Zapukaj do moich drzwi (70, 71) – telen., Turcja 2020
- 13.55 Prawo Agaty 6 (11)
- 14.55 Detektywi – fab-dok., Pol.
- 16.05 Na Wspólnej (63, 64)
- 17.10 Po drugiej stronie kamery (1) – serial dokum.
- 18.20 Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos” – komedia, USA 1989
- 20.00 Kurier – film historyczny, FILM Polska 2019
- 22.35 Mission: Impossible – Fallout – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
- 1.30 Na złączy ziemii – film sensacyjny, USA 1994

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
Robert Makłowicz (161, 150) – mag. kulin.
- 9.40 Górski lekarz** (3, 4) – obycz., Niemcy/Austria
- 11.45 Zagadki kryminalne panny Fisher** (11, 12) – serial krym., Australia
- 14.00 Hudson i Rex 8** (1) – serial kryminalny, Kanada 2024, wyk. Luke Bilyk, Kevin Hanchard
- 15.00 Zjazd. Będzie się działo** 2 (1, 2) – serial obycz.
- 17.00 Katastrofy w przestworzach** (5, 2) – serial dokumentalny

SENSACYJNY

- 20.00 Błękitny Grom** – USA
FILM 1983, reż. John Badham
Frank Murphy (Roy Scheider, zdj.), pilot prototypowego śmigłowca policji w Los Angeles, przypadkiem wpada na trop nielegalnej operacji. Kieruje nią jego były dowódca, pułkownik Cochrane. 145 min
- 22.25 Za linią wroga** – film
FILM wojenny, Wielka Brytania 2020, wyk. Ed Westwick
- 0.25 Tajemnica Westerplatte** – film wojenny, Polska/Litwa 2013, wyk. Michał Żebrowski
- 2.50 Paragon, gola!** – film
FILM przygodowy, Polska 1969
- 5.00 Kabaretowe hity** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2024

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (342) – reality show, Pol. 2025
- 7.30 Na ratunek 112** (1003, 1004) – paradok.
- 8.30 Sekrety rodziny** (101-103) – paradok., Pol.
- 11.30 Trudne sprawy** (988) – serial paradokumentalny
- 12.30 Dlaczego ja?** (1426, 1427) – paradok.
- 14.30 Wypasiona kuchnia** – pr. rozrywk., Pol. 2026
- 14.35 Świat według Kiepskich** (298-302) – serial kom., Polska 2008
- 17.05 48h. Zaginięci** (233, 234) – serial kryminalny, Polska
- 19.05 Gliniarze** (1034) – serial paradokumentalny, Polska

KRYMINALNY

- 20.05 Ślad** (26) – Pol. 2018-2019
W parku znaleziono zwłoki uduszonej tydzień wcześniej dziewczyny. Bliscy denatki są w szoku, ponieważ cały czas kontaktowali się z nią przez telefon. Niebawem ginie chłopak ofiary. 60 min
- 21.05 Gliniarze** (964) – paradok.
- 22.10 Łowca pedofilów** (177, 178) – serial dokum.
- 23.05 Świat według Kiepskich** (421, 422)
- 0.05 Ślad** (98) – krym., Pol.
- 1.05 Zdrady II** (42) – paradok.
- 2.15 Wydarzenia**
- 2.55 Ewa gotuje** (533) – mag.
- 3.30 Śluby gwiazd** (36) – rozr.
- 3.55 Interwencja** – mag.
- 4.05 Strzelnica Navala** (10)

TVP SERIALE

- 5.45 Rodzinka.pl** (141) – kom.
- 6.15 Na sygnale** (523, 524) – serial fabularno-dokum.
- 7.25 Ojciec Mateusz 6** (73) – serial kryminalny, Polska
- 8.20 Komisarz Alex 9** (105) – serial kryminalny, Polska
- 9.15 Rodzinka.pl** (142) – kom.
- 9.50 Klan** (1489, 1490) – telen.
- 10.45 Ranczo** (10, 11) – obycz.
- 12.35 Komisarz Alex 25** (317) – serial kryminalny, Polska
- 13.35 Ojciec Mateusz 33** (424, 425) – serial krym.
- 15.30 Komisarz Alex 9** (106) – serial kryminalny, Polska
- 16.20 Na sygnale** (525, 526) – serial fabularno-dokum.
- 17.30 Ranczo** (12, 13) – serial obyczajowy, Polska 2006

KRYMINALNY

- 19.35 Ojciec Mateusz 33** (426) – serial kryminalny, Polska
Wykładowca filozofii Karola Kramskiego odwiedza szwagierka Cecylia. Nazajutrz zgłasza się ona na policję z raportem lekarskim potwierdzającym gwałt. Mateusz próbuje odkryć prawdę. 60 min
- 20.35 Ojciec Mateusz 6** (74) – serial kryminalny, Polska
- 21.30 Ranczo 2** (14, 15) – obycz.
- 23.35 Ojciec Mateusz 33** (427, 428) – serial krym.
- 1.30 Dom pod Dwoma Orlami** (5, 6) – obycz., Pol.
- 3.30 Stulecie Winnych 4** (44) – serial obycz., Pol. 2022
- 4.20 Klan** (1489) – telen., Pol.
- 4.50 Zaraz wracam 2** (130) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.00 Zwierzęta Wajraka 3** (1, 2) – serial dokum., 2022
- 6.50 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 7.20 Bolek i Lolek na wakacjach** (1, 2) – serial animowany, 1965
- 7.40 Przygody Myszkii** (1, 2) – serial animowany
- 8.00 Rzemiosła świata według Orskiej**
- 8.55 Widzisz? – krótkometraż.**
- 9.25 Skradziona kolekcja**
FILM – komedia krym., 1979
- 11.05 Komedia małżeńska**
FILM – komedia obycz., 1993
- 13.30 Chłopi** (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1973
- 17.15 Pogranicze w ogniu** (7, 8) – serial sensacyjny

DRAMAT KRYMINALNY

- 20.00 Mistyfikacja** – 2010,
FILM reż. Jacek Koprowicz
Rok 1968. Pracownik SB Jakub Łazowski (Maciej Stuhr, zdj.) niespodziewanie odkrywa, że samobójstwo Witkacego było mistyfikacją. Okazuje się, że artysta żył i tworzył. 130 min
- 22.10 Jestem mordercą**
FILM – thriller, 2016, wyk. Mirosław Haniszewski, Arkadiusz Jakubik
- 0.40 Ach śpij, Kochanie**
FILM – film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chyra
- 2.45 Skazany na bluesa**
FILM – dramat biograficzny, 2005, wyk. Tomasz Kot
- 4.55 Jesteśmy razem** – dok.

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013-2014
- 7.30 Ostry dyżur 4** (9, 10) – serial obyczajowy, USA
- 9.25 Castle 6** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2013
- 11.20 Rekrut 5** (3, 4) – serial krym., USA 2022-2023
- 13.20 Dowody zbrodni 4** (12, 13) – serial kryminalny
- 15.25 FBI 4** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2021
- 17.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (4, 5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006
- 19.10 Castle 6** (10, 11) – serial kryminalny, USA

KRYMINALNY

- 21.05 Rekrut 5** (6)
Zespół Nolana bada sprawę dotyczącą podejrzanego wypłaty gotówki. Łączy się on z dawnym śledztwem DEA. Wesley analizuje swoje zeznania. Odkrywa, kto jest prawnikiem Elijah. 60 min
- 22.05 Rekrut: FBI** (6) – serial krym., USA 2022-2023
- 23.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (4, 5) – krym., USA/Kanada
- 0.50 Castle 6** (10, 11) – krym.
- 2.45 Rekrut 5** (6) – serial krym.
- 3.45 Rekrut: FBI** (6) – krym.
- 4.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (6) – serial krym., USA/Kan.
- 5.25 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 9.10 Długi weekend** – film obyczajowy, Polska 2004
- 10.25 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 10.30 Być kochaną** – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
- 12.15 Masz ci los!** – komedia, Polska 2023
- 13.45 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (3, 4) – kom.
- 14.50 Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
- 16.15 Cudowne życie**
FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
- 17.55 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.00 Zmierzchn** – film fantasy, USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson

DRAMAT OByczajowy

- 20.00 Najbogatsza kobieta świata** – Fr./Belgia 2025
FILM
Dziedziczka kosmetycznego imperium, bajejcznik bogata Marianne Farrere (Isabelle Huppert, zdj.), poznaje literata i fotografa Pierre'a-Alaina Fantina. Nawigując z nim burzliwy romans. 125 min
- 22.05 Replika** – film dokum.
- 23.40 Gigant** – dram. biograf., Wielka Brytania/USA 2025
- 1.35 Ich bronia były kamery: Od plaż Normandii do Dachau**
- 2.30 Wyrwa** – thriller, Polska 2023
- CANAL+ 1** emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.35 Morderstwo**
FILM w Saint-Paul De Venice – film kryminalny, Fr. 2017
- 8.35 Motyw** (1, 2) – krym., Kan.
- 10.25 Bez śladu** (5, 6) – krym.
- 12.15 Kasandra** (3) – serial krym.
- 14.10 Morderstwo**
FILM w koronkach – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
- 16.15 Motyw** (3, 4) – krym., Kan.
- 18.10 Bez śladu** (7, 8) – krym.
- 20.00 Kasandra** (4) – serial krym.
- 22.00 Pan i pani Smith**
FILM – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
- 0.25 Zabójstwo w Miluzie**
FILM – dram. krym., Francja 2021
- 2.30 Motyw** (1, 2) – krym., Kan.
- 4.20 Morderstwo**
FILM w Saint-Paul De Venice – film kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.05 Górale** (87-89) – dok., Pol.
- 7.30 Doktor Martin** (73) – serial obycz., Wlk. Bryt.
- 8.30 Przyjaciółki** (209, 210) – serial obycz., Polska 2021
- 10.25 Świat według Kiepskich** (65, 66, 157, 158, 183, 184) – serial komediowy, Polska
- 13.50 Kopciuszek** – musical, USA/Wielka Brytania 2021
- 16.15 Robin Hood** – dram. przyg., USA/Wielka Brytania 2010
- 19.00 Wkręcenii 2** – komedia, FILM Polska 2015
- 21.00 Koniec świata, czyli kogel-mogel 4** – komedia obyczajowa, Polska 2022
- 22.55 Pretty Woman** – komedia romantyczna, USA 1990
- 1.25 Fala zbrodni** (3-6) – sens.
- 1.30 Na ratunek 112** (917)

HBO

- 9.45 Królestwo niebieskie**
FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
- 12.05 Wielka, odważna, piękna podróż** – dramat fantasy, Irlandia/USA 2025
- 13.55 Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem** 13 (22) – talk-show
- 14.40 Film balkonowy** – dok.
- 16.25 Policja zastępca** – komedia sensacyjna, USA 2010
- 18.15 Istoty fantastyczne**
FILM – komediomedialny, USA 2024
- 20.00 The Pitt 2** (7) – serial obycz.
- 20.55 Niebo. Rok w piekle** (1) – serial obycz., Polska 2025
- 21.50 River Wild** – thriller, FILM USA/Węgry 2023
- 23.20 Nasienie świętej figi**
FILM – thriller, Fr./Niem./Iran 2024

WARNER TV

- 7.20 Teraz albo nigdy!** (2)
- 8.25 Bajer z Bel-Air 2** (8, 9)
- 9.25 Prawo Agaty 5** (13)
- 10.20 Najpiękniejsza chatą** (4, 5)
- 11.25 Teraz albo nigdy!** (3, 4)
- 13.25 Bajer z Bel-Air 2** (8-11)
- 15.20 Najpiękniejsza chatą** (4-7)
- 17.30 Facet z ogłoszenia**
FILM – kom. romant., USA 2005
- 19.30 Pokerowy bief**
FILM – komediomedialny, USA/Australia/Niemcy 2007
- 22.00 4 Blocks** (1, 2) – krym.
- 0.20 Mad Max** – film s.f., Australia 1979
- 2.15 Wzgórze Rozdanych**
FILM Serc – dramat sensacyjny, USA 1986
- 4.45 Wrocie niebo 4** (4) – s.f.
- 5.40 Chojrak – tchórzliwy pies** – serial animowany

ALE KINO+

- 10.00 Co się zdarzyło w Mount Affinity?** 2 (3, 4) – krym.
- 12.15 Karen Pirie 2** (3) – krym.
- 14.10 Terapia dla par**
FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
- 16.10 Strefa interesów**
FILM – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
- 18.15 Detektyw Foyle** (1) – serial krym., Wlk. Bryt.
- 20.10 Więcej niż Walkiria**
FILM Upadek Czwartej Rzeszy – dramat historyczny, USA 2016
- 22.20 Zatruta róża** – thriller, FILM Włochy/USA 2019
- 0.25 Dream Scenario** – horror (FILM) komediowy, USA 2023
- 2.25 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (2) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 11.25 Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa** – film dokumentalny, USA
- 13.05 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 13.10 Pan Tadeusz** – film
- 15.40 Peacock** – thriller, USA
- 17.10 Wicked** – musical, USA/ Wielka Brytania/Islandia 2024
- 19.55 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Dreams** – melodramat, FILM Meksyk/USA 2025
- 21.35 Dźwięk śmierci** – horror, Kanada/Irlandia 2025
- 23.15 Wściekle psy** – film sensacyjny, USA 1992
- 0.50 Julia wraca do domu**
FILM – dramat obycz., Niemcy/Kan./Polska 2022

SCI FI

- 6.00 Prométhée** (5)
- 7.00 The Ark 2** (8-10) – serial s.f.
- 9.45 Medium 4** (11, 12) – krym.
- 11.30 SurrealEstate 3** (1, 2)
- 13.20 Przygody Merlina 4** (2, 3)
- 15.20 Medium 4** (13, 14) – krym.
- 17.10 SurrealEstate 3** (3, 4) – serial grozy, Kanada 2025
- 19.00 Przygody Merlina 4** (4, 5) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
- 21.00 Szkoła czarownic: Dziedzictwo** – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
- 23.00 Szkoła czarownic**
FILM – horror, USA 1996
- 1.05 Meteor zagłady**
FILM – film s.f., USA 2023
- 3.00 SurrealEstate 3** (3, 4)
- 5.00 Prométhée** (5)

PARAMOUNT NETWORK

- 10.30 Krokodyle Dundee 2**
FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
- 13.00 Czarodziejki 3** (1, 2) – serial fantasy, USA 2000
- 15.00 Pingwin z Madagaskaru** (14, 15) – serial anim.
- 16.00 Wredne dziewczyny 2**
FILM – komedia, USA 2011
- 18.00 Żony ze Stepford**
FILM – komedia s.f., USA 2004
- 20.00 Mission: Impossible – Rogue Nation** – film sensacyjny, USA 2015
- 22.55 Zława** – dramat
FILM biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan 2015
- 2.00 World War Z** – horror
FILM s.f., USA/Malta 2013

FX

- 9.00 Skymed 3** (8) – obycz., Kan.
- 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
- 11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21, 22)
- 13.45 Agenci NCIS** (23, 24)
- 15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
- 17.25 Z archiwum X** (10, 11) – s.f.
- 19.15 Agenci NCIS: Sydney** (6)
- 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
- 22.00 9-1-1: Nashville** (8)
- 22.55 Z archiwum X** (11) – s.f.
- 23.50 Rambo 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1985
- 1.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
- 3.40 Agenci NCIS: Sydney** (6)

FILMBOX+ ONE

- 9.40 Panna Fisher i Krypta Łez** – film kryminalny, Australia 2018
- 11.50 Zagadki kryminalne panny Fisher** (6) – krym.
- 13.05 Poirot** – serial kryminalny
- 15.00 Strażnik Teksasu** (11, 12) – serial sensacyjny, USA
- 17.05 Vera 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 19.00 Poirot** (10) – serial krym.
- 20.00 Wroć u bram** – dramat wojenny, Niemcy/USA/Irlandia 2001, wyk. Jude Law
- 22.55 Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
- 1.00 Pocałunek śmierci**
FILM – dramat krym., USA 1995
- 3.10 Zanim zasną** – thriller, Wlk. Bryt./USA/Francja 2014

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Naruto 4** (17-19) – anime
- 11.20 13 posterunek 2** (28-30) – serial komediowy, Polska
- 13.05 Wszystkie kolory świata 5** (1) – serial dokum.
- 14.10 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 14.25 Naruto 4** (20-22) – anime
- 15.50 Hollywood Buzz** – mag.
- 16.20 Spirala kłamstw** (1, 2) – serial kryminalny, Fr./Bel.
- 18.20 Prost** (1-3) – serial dok., Fr.
- 20.00 Coldwater** (3, 4) – krym.
- 21.55 Making of CANAL+** – magazyn filmowy
- 22.00 Rok za rokiem** (5) – obycz.
- 23.00 Spartakus: Zemsta** (7)
- 0.00 Król** (1, 2) – sens., Pol. 2020
- 3.20 Kiedy ślub** (1, 2) – kom.
- 4.15 W rytmie wolności** (3, 4)

CANAL+ 360

- 13.05 8 wspaniałych** (8) – dok.
- 14.00 Złowani: ciężarówka w opałach 2** (7) – dok.
- 15.00 Wykrywacz historii 2** (3)
- 16.00 Lotnisko na Alasce 5** (9)
- 17.00 W trasie z Normanem Reedeem** (4) – serial dok.
- 18.00 Porzucone konstrukcje** (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 18.55 Złowani: ciężarówka w opałach 2** (5) – dok.
- 19.50 W trasie z Normanem Reedeem** (5) – serial dok.
- 20.50 Furioza** (1) – serial sens.
- 21.55 Porzucone konstrukcje** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 23.00 Lotnisko na Alasce 5** (7)
- 23.55 Śpijcie** (6) – dok., Pol.
- 1.00 Pokonani** (5) – serial krym.



TLC 8.00 Dom wygrany na loterii 14 9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 11.00 Wiza na miłość 12 (14) 13.00 Klinika bez tajemnic (7, 8) – program medyczny 15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7 16.00 Historie wielkiej wagi 10: Stephanie – dok. 18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (15) – pr. rozr., USA 2019 20.00 Ciało, w którym żyje: Wnikliwe obserwacje	POLSAT CAFÉ 6.00 Demakijaż (106-108) – pr. rozrywk., Pol. 2020 7.30 Przyjaciółki (1, 2) – serial obyczajowy, Polska 2012 9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (37, 38) – reality show, Pol. 12.30 Oszukane (43, 44) – serial paradokumentalny 14.30 Komisarz Mama (22) – serial kryminalny, Polska 15.30 Bogaty dom – biedny dom (127) – reality show, Polska 2025 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (17) – reality show, Pol. 2014	TVN STYLE 5.20 Tu jest pięknie (1) – pr. rozrywk., Pol. 2017 5.55 Ugotowani (7, 8) – pr. kulin., rozrywk., Polska 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Ugotowani (4, 5) – pr. kulin., rozrywk., Polska 13.25 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozrywk., Polska 15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2, 3) – reality show, Polska 2017 17.05 Stylowa kawiarenka – pr. rozrywk., Pol. 2026 17.40 Kuchenne rewolucje (6, 7, 13) – pr. rozr., Polska	DISCOVERY CHANNEL 8.00 Zoom na architekturę 9.00 Premiera: Wyprawa w nieznane 6 11.00 Gorączka ziota 16 (3) 12.00 Przemysłnicy: na morzu 13.00 Wzwanie: przetwarzanie (6) 14.00 Nagi instykt przetrwania – 21 dni samotności 15.00 Złomowcy PL 8 (13) 16.00 Łowcy opali 8 17.00 Kroniki policyjne: Szwecja 18.00 Polscy truckersi (8) 19.00 Nagi instykt przetrwania 6	DISCOVERY CHANNEL 9.55 Wanda. Ostatnia z oddziału – film dokum. 10.55 Luftwaffe '39: Zbrodnia nieukarana – film dok. 11.45 Najwspanialsze góry Afryki (2) – cykl dokum. 12.45 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (3): Operacja Pimlico – serial dokum. 13.45 Wielu – film dok., Pol. 14.10 Dom (2) – serial obycz. 15.45 Sensacje XX wieku 17.30 Wojenne dziewczyny (2) – serial hist., Pol. 2016 18.25 Westerplatte – jeszcze jedna historia – reportaż 18.50 Pomiędzy – 1944-1945	FOKUS TV 6.05 48h. Zaginięni (23) 7.00 Było sobie życie (3-6) 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (9) 10.00 Gwiazdy lombardu (36, 37) – reality show, USA 12.00 Tajemnice II wojny światowej (22) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (8, 9) 14.00 Kroniki Hitlera (11) 15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (9) 16.00 Dorwać tuńczyka 2 (3, 4) – serial dokum., USA 18.00 Rolnicy. Podlasie (40, 41) – serial dokum.
21.00 Premiera: Ekstremalne choroby – serial dokum. 22.00 Premiera: Historie wielkiej wagi: Brazylia 2 – reality show 23.00 Piękno bez znieczulenia – pr. med. 0.00 Dr Pryszczyła 3 1.00 Ciało, w którym żyje 2.00 Ekstremalne choroby	18.00 Nasz nowy dom (332, 333) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (75) – pr. rozrywk., Pol. 2025 21.05 Wzięcie kobiet (142, 143) – serial dokum. 22.00 Bogaty dom – biedny dom (156) – reality show 23.00 Gry małżeńskie (144, 145) – reality show	20.50 Ostre cięcie (5) – pr. rozr. 21.50 Jestem z Polski (14) 22.50 Hotel Paradise (13) 23.45 Mroczne sekrety małżeńskie (2, 3) – dok. 0.50 Apetyt na miłość (1) 1.55 Zawodowa Anka (8-ost.) – rozr., Polska 2023 2.40 Zrób coś z tym dzieckiem (1, 2) – mag.	21.00 Premiera: Poszukiwacze przekłętého złota 5 (1): Księga Rhoadesa 22.00 Premiera: W oku cyklonu (1): Dakota EF5 23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22 0.00 Hazardziści 2 1.00 Hotrod w Kindiga 9	20.15 Trzeci oficer (13-ost.) 21.15 Kroniki Hitlera (1) 22.15 Nieznana wojna na Północy (3) – dok. 23.20 Sensacje XX wieku 1.30 Encyklopedia II wojny światowej 2.00 Trzeci oficer (13-ost.) 2.50 Wojenne dziewczyny (2) – serial hist., Pol. 2016	20.00 Galileo 28 (24) 21.00 Wojna widziana z powietrza (6) – dok. 22.00 Ostatni bastion Hitlera 5 (5, 6) – dok. 0.00 Starożytni kosmici (9) – serial dokumentalny 1.00 Rolnicy. Podlasie (38-41) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (10, 11)
METRO 7.35 Tajemnice miłości (65) 8.30 Szpital (864, 865) – paradok. 10.30 Sedzia Anna Maria Wesołowska (433, 434) 12.30 Szkoła (616) – paradok., Pol. 13.30 Brzydula (109, 110) – kom. 14.40 Za głosem serca (14) 15.50 Magda M. 2 (15) – obycz. 16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol. 18.00 Złomowcy PL 3 – dok. 19.00 Kartoteka 6 (9, 10) 21.05 Kryminalni (13, 1) – krym. 23.15 Hannibal (8) – serial krym. 0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok. 1.20 Szpital (862) – paradok., Pol. 2.20 Szkoła (617) – paradok., Pol. 3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2 4.25 Szpital (336) – paradok., Pol.	ZOOM 6.00 MacGyver 5 (4, 5) – sens. 8.00 Strażnik Teksasu 2 (19, 20) 10.00 Kobra – oddział specjalny (6, 7) – serial sens., Niemcy 12.05 Tajemnice szpiegów wojny – serial dokum. 13.20 Sensacje XX wieku – hist. 15.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat 18.00 FBI 5 (1, 2) – serial kryminalny 20.00 Kobra – oddział specjalny (8) – serial sensacyjny, Niemcy 21.00 CSK: Kryminalne zagadki Miami 8 (2, 3) – serial krym. 23.00 Magia nagości. Polska 2 0.05 Magia nagości 6 – pr. rozr. 1.10 Magia nagości. Niemcy 2 2.25 Kabinetowe przeboje 2 5.45 I love Kabinet EXTRA	FOOD NETWORK 7.10 Wiem, co jem 4 – mag. 8.20 Kuchenne rewolucje – rozr. 9.25 Co nas truje – pr. rozrywk. 11.35 Zabawnie o jedzeniu 13.05 Miłość od kuchni – pr. rozr. 14.05 Akcja: Restauracja! 20 15.05 Co jest w lodówce 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 Pyszne miejscówki – mag. 23.15 Posiekani – teleturniej kulin. 0.15 Człowiek, ogień i wyżerka 8 – magazyn kulin. 1.45 Miłość od kuchni – pr. rozr. 3.45 Apetyt na miłość – pr. rozr.	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 8.00 Jak działa wszechświat? 10.00 Autostrada spotkań z UFO: UFO i przemoc – dok. 11.00 Kosmiczna mapa skarbow – serial dokum. 13.00 Podziemne sekrety 15.00 Tajemnice ładowania na Księżycu 18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 21.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny 23.00 Wybuchowy program – program rozrywkowy 1.00 Tajemnice ładowania na Księżycu 4.00 Podziemne sekrety	NATIONAL GEOGRAPHIC 11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Andy 12.00 Katastrofa w przestworzach – serial dokumentalny 16.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary 17.00 Klucz do przepowiedni 18.00 Odciały: Powstanie i upadek nazizmu 19.00 Złoto Hitlera 20.00 Katastrofa w przestworzach: Zabójcze zżiżanie 21.00 Tajemnice wyspy 22.00 Ukryte pod miastami 23.00 Starożytne konstrukcje 0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny 1.00 Katastrofa w przestworzach – serial dokumentalny	BBC EARTH 12.25 Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem 13.25 Najwspanialsze rzeki świata 2 (2) – dok., Wlk. Bryt. 14.30 W okowach mrozu 7 – dok. 15.30 Życie na pustkowiu 9 16.35 Pociągami przez Imperium Rzymskie – dok. 17.35 Najwspanialsze rzeki świata 2 (2) – dok., Wlk. Bryt. 18.45 Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem 19.45 Dziką Wielką Brytanią 20.55 W okowach mrozu 7 – dok. 22.55 Krótka kronika dłuższego życia – serial dokumentalny 0.05 Na pokuszenie: ultraprzetworzona żywność – serial dokum.
WP 11.00 Wariaci za kierownicą 5 12.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpiach 6 (1) 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4: Alison & Frank 16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan. 16.55 Pogoda 17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 18.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 5 – serial dokum. 19.00 Makłowicz w podróży 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4 21.55 Pogoda 22.00 Przebojowe kabarety 23.05 Mistrzowie Kabaretu 2 0.00 Mistrzowie Kabaretu 14 1.00 1, 2, 3... Kabareci 3 – pr. rozr.	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (5, 10) – kom., Pol. 10.30 Wzięcie – serial dokum. 12.00 Polrot 5 (4, 5) – serial krym. 14.00 Świat według Kiepskich (425, 426) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy'ch 4 (63-68) – serial komedijowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom. 20.30 Miodowe lata (52-54) 21.80 Zdrady (47) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (81, 82, 94) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 2.55 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 5.00 Pod lupą MIGACZ	HGTV HOME & GARDEN 10.55 Kamera, akcja, wpadka! 12.00 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 2 15.30 Pogromcy chaosu – pr. rozr. 16.10 Polowanie na ogród 9 17.30 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr. 19.05 Złoty remont 5 – pr. rozr. 20.05 Dorota inspiruje 3 – reality show 21.00 Dorota was urządzi! – rozr. 22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 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. 14.20 Człowiek kontra jedzenie 14.55 Dziwne potrawy: smakowite miasta – dok. 16.25 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok. 17.00 Wyprawa w nieznane – serial dokumentalny 19.00 Budowa na końcu świata – serial dokumentalny 20.55 Nagi instykt przetrwania 23.00 Kobieta na krańcu świata 0.45 Złotka z Alaski – serial dok. 2.50 Wyprawa w nieznane 4.55 Dziwne potrawy – dok.	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 Silni wbrew naturze 9.00 Niezwykły dr Pol 11.00 Criter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy 12.00 Zabójcze królestwo Afryki 13.00 Dziką Laponia – film dokum. 14.00 Królowie świata zwierząt 15.00 Walki zwierząt 16.00 Dzikie Wietnam 17.00 Królestwo niedźwiedzi polarnych: Pierwsza podróż 18.00 Dziką przyrodę strefy równikowej 19.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Sekretna broń – dok. 20.00 W palupce żywiłoli 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Dziką Laponia – film dokum.	POLSAT WIASAT HISTORY 9.50 Wojna światowa: 1914-1945 – serial dokum. 10.55 Podziemna armia – dok. 11.55 Lądowanie w Normandii: Historia żołnierza – dok. 12.55 Miasta świata podziemi 4 16.30 Wojna światowa: 1914-1945 – serial dokum. 17.35 Podziemna armia – dok. 18.40 Starożytna apokalipsa 19.50 1776: niepodległość USA 21.00 Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk (1/2) – film dok. 22.05 Majowie: wojna pięciu królestw 23.05 Wszystko, co zobaczyci – film dokum., Wielka Brytania 0.00 Miasta świata podziemi 4
CANAL+ KUCHNIA 13.45 Wioskie życie Sophie Grigson – serial dokum. 14.40 U sąsiadów w kuchni 13 15.45 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin. 16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin. 18.30 Azjatycka Kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny 19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin. 19.50 Nico wrzuca na ruszt 20.20 Premium bez gotowania 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok. 23.55 Top Chef 21 – reality show 0.55 M jak mięso – serial dok.	CANAL+ DOMO 13.05 Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8 14.05 Cudotwórcy – pod presją 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 22 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 12 – dok. 21.00 Cudotwórcy – pod presją 21.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok. 23.05 W mieście czy na wsi? – serial dokumentalny	SUPER POLSAT 10.00 Wydarzenia 24 10.30 SuperLudzie – serial dokum. 11.30 Świat według Kiepskich (398-401) – serial kom., Polska 13.25 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 (490, 491, 576, 577) – kom. 19.55 Złomiarze – serial dokum. 21.00 Erin Brockovich – dramat FILM obyczajowy, USA 2000 23.45 Kiedy nikt nie patrzy FILM – thriller, USA 2021	TVP Kobieta 13.55 Belize: Raj w sercu Karaibów – film dokum., Fr. 15.00 Rosół polski – mag. kulin. 15.30 Ojciec Mateusz 9 (117, 118) 17.25 Kto rzucił światłem? 18.30 Łato z Radiem i Telewizją Polska – widowisko 19.30 Miłość i nadzieja (351) 20.30 Wichrowe wzgórze (332) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (308) – serial obycz. 22.30 Światło między oceanami – dramat obycz., Wlk. Bryt./ Nowa Zelandia/USA 2016 0.55 Tańcząca ze światłem – Malta – magazyn	PLANETE+ 12.35 360° Świat bez granic 11 13.45 Dzikie iberyjskie opowieści – serial dokum. 14.50 Wiatr. Niewidzialna siła 15.50 Niezwykłe podróże kolej 14 – serial dokum. 16.55 Świat z góry 10 17.55 Polska z góry: Blokowska 18.20 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 19.00 Dzieci chaosu – film dokum. 20.50 1936-1953. Hiszpańska zbrodnia domowa (2) 22.00 Kto zapłacił za II wojnę światową? – film dokum. 23.10 Zniknięcie doktora Godarda – serial dokum.	TVP DOKUMENT 12.00 Statkiem po trawie – dok. 13.00 Kto rzucił światłem? 14.00 Latające rzeki Amazonii 15.05 Kalendarz przyrody 16.05 Układ odpornościowy: strażnik naszego zdrowia 17.10 Magiczny Adriatyk 18.15 Sanatorium miłości 2 19.15 Żwirko i Wigura. 15 dni chwały – film dok., Pol. 2020 20.20 Kto rzucił światłem? 21.25 Obroncy – serial dokum., Pol. 22.25 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.35 Dzieci w niewoli lajków 23.45 Niebezpieczne drogi

TVP SPORT	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 1	TVP ABC	MINIMINI+	TVN 24
8.50 Magazyn 9.25 Betclic 1. Liga magazyn 10.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Wierzytka Kraków 13.00 GOL – magazyn piłkarski 14.25 Piłka nożna: STS Puchar Polski: Korona II Kielce – Radomiak Radom (live) 16.40 Piłka nożna: MS 2026: Argentyna – Egipt 16.55 Niezwykłe historie Białe-Czerwonych 17.25 Piłka nożna: STS Puchar Polski: Odra Opole – Wisła Kraków (live) 19.35 Polska Liga Żeglarska	6.00 Lekkoatletyka: Maraton w Sydney 7.30 Kolarstwo: Bretagne Classic 8.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej 10.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej 13.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 9. etap 14.45 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 10. etap (live) 17.45 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live)	6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera 11.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 13.00 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera 14.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz 1/8 finału (live) W europejskim czempionacie z 2023 r. faza play-off obitowała w emocje.	10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzo-gromadki 13.20 Płyś i Bill 13.50 Odo 14.05 Jak borsuk z lisem 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	4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 3 5.05 Bardzo male stworzonka 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 2 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczno oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia	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.
20.05 Piłka nożna: STS PP: Motor Lublin – Legia (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Piłka nożna: STS Puchar Polski – mecz 1. rundy: Korona II – Radomiak 1.35 Piłka nożna: STS PP: Odra – Wisła Kraków 3.40 Boks: Gala w Leeds – podsumowanie	19.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 22.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live) 0.45 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live)	17.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz 1/8 finału (live) 20.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 23.00 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera 1.00 Boks	17.05 Kosmo-kumple 17.30 Super Wings: Przygody Superfotków 18.00 Aleja tajemnic 18.30 The Garfield Show 19.00 Belfort i Lupin 19.20 Ernest 19.30 Dino Kumple 19.40 Wegezaury	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	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	EUROSPORT 2	POLSAT SPORT 2	NICKELODEON	TELETOON+	TVP info_ TVP INFO
11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wierzytka Kraków 13.45 Ekstraklasa po godzinach 15.00 Klich. Poza schematem (2) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – Getafe CF 18.00 Ekstrapaka 19.15 Premier League Review 20.20 Premier League Netbusters 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Rayo 23.10 Sporty walki: ONE Friday Fights 168 0.15 Premier League Review 1.25 Premier League Netbusters	10.00 Hard Knocks 11.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana: Villajoyosa – Alto de Aitana 13.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda 14.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda 16.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live) 19.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live) 22.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live) 1.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy (live)	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 holenderska 15.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 17.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 20.15 Piłka ręczna kobiet: ORLEN Superliga Kobiet – mecz: ELMS-KPS APR Radom – PGE MKS El-Volt Lublin (live) 23.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 – 1/8 finału 1.00 Sporty walki: FEN	8.10 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 3 10.05 SpongeBob Kanciastoparty 10 10.35 SpongeBob Kanciastoparty 9 11.30 SpongeBob Kanciastoparty 14 11.50 Gzromotomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny Oddział 2 12.50 Niebezpieczny Henryk 3 13.20 SpongeBob Kanciastoparty 14 14.20 Harmidom 6 14.50 Harmidom 7 15.20 Harmidom 15.35 Harmidom 2 16.00 Patryk Rozgwiadza Show	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 Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzykacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2	ELEVEN SPORTS 1	POLSAT SPORT 3	NICK JR.	DISNEY JUNIOR	POLSAT NEWS
10.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 13.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz finałowy gry pojedynczej 15.30 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 17.45 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 20.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 22.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 0.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 3.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom	11.00 Eleven Top Goals 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Académico de Viseu – Porto 14.00 Formula 1: GP Holandii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: US Lecce – AS Roma 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart 20.00 Ligue 1 Show (3) 20.40 Piłka nożna: Puchar Niemiec – 1. runda: HEBB Hamburg – Borussia Dortmund (live) 22.55 Bundesliga Clubs 23.15 Bundesliga Clubs 23.35 Eleven Top Goals 0.40 GP Confidential 1.20 Bundesliga (1)	6.00 Piłka nożna: Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC 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 holenderska 17.30 Kajakarstwo: Mistrzostwa Świata – Poznań 2026 20.00 Piłka nożna: Liga holenderska 22.30 Kajakarstwo: Mistrzostwa Świata – Poznań 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	8.06 Świnka Peppa 7 8.10 Świnka Peppa 4 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 5 11.50 Zwiércze zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 3 13.50 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.40 Rogata ekipa 4 15.10 Zwiércze zagadki 16.30 Dora 5 17.00 Pan Krokodyl	8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 2 9.00 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Superkoty 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Blue 3 17.00 Klub Myszk Miki Plus	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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5	ELEVEN SPORTS 2	POLSAT PLAY	TVN TURBO	TVS	TV TRWAM
11.45 Jej Wysokość Premier League 13.20 Premier League: The Big Interview 14.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz o 5-6. miejsce 17.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz o 5-6. miejsce 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz o 5-6. miejsce 23.00 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Lech Poznań 2.30 Ligomistrzowe historie (2)	10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Lille – Paris Saint-Germain 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: BVB – Hamburger SV 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach 18.00 Formula 1: GP Holandii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: US Lecce – AS Roma 22.00 Eleven Go Live 23.20 Ligue 1 (3) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Monaco – Olympique Marsylia	6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Woyny magazynowe 15 10.00 Woyny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Ziomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 19.55 Historia niemieckich czołgów – film dok., Niem. 21.10 Tajna historia XX wieku 22.00 Poszukiwacze historii 22.30 Pociągi 23.10 Wakacje z Bałtykiem 4.05 Starożytni kosmici	9.15 Fani czterech kółek 18 11.15 Złomowisko PL 10 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Woyny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwowac 18.00 Raport Turbo 18.15 Z drugiej reki 19.45 Naprawy nie do naprawy 20.30 Moto Fachury 21.15 Jeździć, obserwowac 22.00 Raport Turbo 22.15 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia 23.20 Zawodowi handlarze 0.50 Naprawy nie do naprawy	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: Róża z Kerry more – film obyczajowy, Niemcy 2001, rez. Axel de Roche 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM: Pilcher: W blasku ognia – film obyczajowy, Niemcy 2000, rez. Hans Werner 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonycznym 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 Korzenie – film dokumentalny, Polska 2023



Lopego i Janę, którą grała w „La Promesie”, nie łączyły romantyczne relacje. Szef kuchni zakochał się w jej przyjaciółce – Marii (Sara Molina, z pr.).



Enrique Fortún, którego oglądaliśmy jako Lopego, pod koniec ubiegłego roku ogłosił, że także opuszcza produkcję. Czy to nowe sukcesy ukochanej były dla niego impulsem do zmiany?

Garcés zagrała w ponad 550 odcinkach „La Promesie” – będziemy ją oglądali na ekranie jeszcze tylko przez kilka miesięcy.

ANA GARCÉS • LA PROMESA – PAŁAC TAJEMNIC

Wyzwolona z gorsetu!



W serialu „Oaza” jako jedna z pracownic (z l.) tytułowego ośrodka dla bogaczy trafia do kręgu podejrzanych po zaginięciu koleżanki z pracy.

Z dziewczyny sprzedającej ubrania w sklepie stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych hiszpańskich aktorek. A wygląda na to, że jej kariera dopiero nabiera rozpędu!

➔ **LA PROMESA – PAŁAC TAJEMNIC** **ŚR 2.09**
godz. 15.05 TVP 2

Uwierzyła, że ma szansę spełnić swoje marzenie o aktorstwie, dzięki swojemu terapeutce. Pod jego wpływem Ana Garcés opuściła rodzinne Valladolid, gdzie skończyła studia na Wydziale Sztuk Dramatycznych, i wyjechała do Madrytu. Gdy odebrała telefon od producentów „La Promesie” z informacją, że dostała angaż, właśnie kończyła jej się umowa o pracę w... sklepie odzieżowym. Jeszcze wtedy nie wiedziała, że służąca Jana Expósito, którą miała zagrać, okaże się najważniejszą postacią serialu, ale i tak cieszyła się, jakby wygrała na loterii. Później Ana dowiedziała się, że podczas przesłuchania oczarowała wszystkich, a w szczególności scenarzystę, Josepą Cisterą Rubia, który porównał ją do hollywoodzkiej aktorki Keiry

Knightley („Duma i uprzedzenie”). Filmowiec przyznał jednak, że wybór do codziennego serialu Any, która grała wcześniej tylko w filmach krótkometrażowych i w teatrze, był ryzykownym posunięciem. Tym, co ostatecznie przekonało go do Garcés, była... wrogość w jej spojrzeniu. – Dla postaci Jany było to kluczowe, bo ma ona w sobie ogromne pragnienie zemsty po stracie matki, rozłące z bratem i życiowej tułaczce – uzasadnił.

Grała już wszystko?!

Praca na planie telenoweli, sprzedanej do ponad 30 krajów i uhonorowanej w 2024 roku Międzynarodową Emmy, była wyjątkowo intensywna dla całej, liczącej 180 osób, ekipy. Szczególnie dla Garcés, która miała mnóstwo scen i była na planie od świtu do zmierzchu. Aktorka często musiała nosić niewygodne gorsety, ale jeszcze więk-

szym wyzwaniem okazała się konieczność poszerzania wiedzy z zupełnie nowych dla niej dziedzin. – Uważam się za mądrą osobę, ale nie znam się ani na medycynie, ani na roślinach. Kiedy musiałam naprawiać samolot, używając profesjonalnych nazw wszystkich jego części, był to dla mnie koniec świata – opowiadała Ana, której postać na ekranie była nie tylko służącą, ale także, w razie potrzeby, mechanikiem, drwalem, kucharką, ogrodnikiem czy lekarzem, i we wszystkich tych rolach wypadała przekonująco.

Hiszpański „Biały Lotos”

W styczniu 2025 roku, po prawie trzech latach w roli Jany, aktorka odeszła z serialu. Decyzja była trudna, ale Ana chciała szukać nowych wyzwań i rozwijać karierę. Wszystko wskazuje na to, że na planie nie tylko zdobyła cenne doświadczenie,

ale również miłość! Coraz częściej jest widywana z Enrique Fortúnem, który w „La Promesie...” zagrał Lopego, lokaja i kucharza rodziny Luján. – Ana to wyjątkowa koleżanka, utalentowana aktorka. Oczywiście, bardzo mi przykro, że odchodzi. Bardzo! Jestem pewien, że w jej życiu pojawią się nowe, wspaniałe propozycje – powiedział w wywiadzie jakiś czas temu. I rzeczywiście się nie myli! Obecnie Ana bierze udział w ważnym projekcie teatralnym, jest też gwiazdą serialu „Oaza”, który pojawił się na platformie Netflix. Zdjęcia do tego kryminału, inspirowanego amerykańskim hitem „Biały Lotos”, powstawały na Teneryfie. W fabule luksusowy kurort jest prawdziwym rajem dla bogaczy – przynajmniej do czasu tajemniczego zniknięcia, które wymusi interwencję policji, a wszyscy bohaterowie staną się podejrzanymi... Brzmienie ciekawie! Nic dziwnego, że produkcja wzbudzała zainteresowanie na długo przed czerwcową premierą. **BOGUMIŁA DEKA**

EDUKACJA XD

Znowu w Polsce

➔ **EDUKACJA XD ŚR 2.09**
godz. 20.10 ALE KINO+

Po emigracyjnych perypetiach Malcolm (Tomasz Włosok) i Stomil (Michał Balicki) lądują w Warszawie, gdzie przechodzą przyspieszony kurs przedsiębiorczości i kombinowania. Zmagają się z dziekanatem, poznają dilerę, który chciałby prowadzić swój „biznes” jak profesjonalną firmę, a w końcu trafiają na

staż do prezesa Kobiela (Jan Frycz) i mecenasa Korytki (Sebastian Stankiewicz) – mistrzów spółek na słupy, zasiedzeń i przejmowania nieruchomości. Wplaczą się też w rodzinne awantury, znajdują w centrum eksplozji w podziemiach Pałacu Kultury i wyruszają do Antwerpii. Serial Łukasza Kościńskiego, oparty na książce Malcolma XD, jest kontynuacją „Emigracji XD”. **MAM**



Bez wahania wyciągała dłoń do słabszych.

W latach 90. była jedną z najczęściej fotografowanych kobiet na świecie.

DEKADY DIANY

Nowoczesna księżna

➔ **DEKADY DIANY ŚR 2.09**
godz. 21.25 TVP DOKUMENT

Brytyjczycy ją uwielbiali – księżna Diana łączyła królewską rolę z autentycznością i empatią. Jej działalność inspirowała wielu obywateli, a dokumentaliści do dziś badają, jak „królowa ludzkich serc” wpływała na życie społeczne. Lata 80. przyniosły jej ogromną przemianę: dekadę zaczy-

nała jako nieśmiała panna, a kończyła jako najczęściej fotografowana kobieta na świecie. Zmieniał się jej publiczny wizerunek – stała się symbolem nowoczesnej księżnej, wrażliwej na problemy innych, i rzeczniką chorych na AIDS. W latach 90. chętnie zabierała głos w mediach, zyskując sympatię szczerością i otwartym okazywaniem emocji. **MP**



Premiera

Powrót z zagranicy to dla chłopaków początek nowej przygody.

„Gdzie jest ...?”, bajka	nielotny ptak z rzędu kazuarów	skała z „żytkami”	▼	ocena jurora	wlewane do bidonu	▼	wejście z klapą	„... ze złotym pistoletem”	najtrudniejszy jest pierwszy	gatunek jabłek	▼	Borys ..., „Forst”	▼	Rafał ..., aktor	▼
▶	▼	▼		miasto nad Wisłą	▶			▼	▼	kropka na kostce do gry	▶				2
pułapka na zwierzyne	▶						ocios	▶				Anna ..., „Czterdziestolatek”	▼	Pawlicki lub Królikowski	
▶	5			pod grzywką	▶					słynna nagroda filmowa	▶	7			
wóz konny	8 bitów		chroni głowę	pomysł		100 lat	dopływ Wołgi	▶	1	▼	wojsko		gatunek sera		Pakula, reżyser
buczyna	▶		▼	▼		▼	dolna ścianka naczyń		złota w sadzie	▶			▼		▼
▶					nie tłumaczy się go dosłownie	▶	▼				otoczony fanami	▶			
F dla fizyka		grecka bogini księżycy	▶				6		legwan zielony	▶					3
żerdź	▶		4		zimowe jabłko	▶					podobny do kopru	▶			

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy** (35) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacja 38** (930) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta:** Jak reagować gdy dziecko kłamie? – magazyn religijny, Polska 2025
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Noce i dnie** (9): Ojcowie i dzieci – serial obyczajowy, Polska 1977
- 9.15 Ranczo 10** (124): Wet za wet – serial obyczajowy, Polska 2016
- 10.10 Komisarz Alex 24** (307): Zaginiona rodzina – serial kryminalny, Polska 2025
- 11.05 Ojciec Mateusz 19** (250): Nikotyna – 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: Sęp kasztanowaty** – film dokumentalny, Hiszpania 2024, reż. José Antonio Vallejo (patrz obok)
- 14.00 Spłątane losy** (36) – 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** (1020) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (947) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 07 zgłoś się** (20) – krym., Pol.
- 22.15 Protektor** – dramat sensacyjny, USA 2012, reż. Boaz Yakin, wyk. Jason Statham, Catherine Chan, Robert John Burke, James Hong (patrz obok)
- 23.55** Wieczór z Mistrzem.
- FILM** Andrzej Wajda: **Kronika wypadków miłosnych** – dramat obyczajowy, Polska 1985, reż. Andrzej Wajda, wyk. Paulina Młynarska, Piotr Wawrzyniak, Bernadetta Machala, Dariusz Dobkowski (patrz obok)
- 2.05 Jutro idziemy do kina** – dramat obyczajowy, Polska 2007, reż. Michał Kwieciński
- FILM** **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.10 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 4.30 Reporterzy** – mag. ▶ **4.40**



13.00 DOKUMENT

Sęp kasztanowaty
Opowieść o jednym z największych ptaków drapieżnych w Europie, który jest zagrożony wyginięciem. Nieliczne osobniki przetrwały m.in. w lasach Półwyspu Iberyjskiego. To tam podążają filmowcy, aby przyrzec się parze, która walczy o przetrwanie swojego potomka. **60 min**



22.15 DRAM. SENS.

Protektor
Były policjant Luke Wright (Jason Statham, zdj.), którego rodzinie zamordowali bandyci, spotyka przerażoną 12-letnią Mei (Catherine Chan). Okazuje się, że ścigają ją członkowie chińskiej i rosyjskiej mafii. Wright, któremu ci sami ludzie zniszczyli życie, staje w obronie dziewczynki. Wplątuje się w groźną intrygę. **100 min**



23.55 DRAM. OBYCZ.

Kronika wypadków miłosnych
Rok 1939. Zakochani Witek i Alina (Paulina Młynarska, zdj.) planują ucieczkę i ślub po maturze. Chłopiec nie zdaje egzaminu, a ona ma wyjechać do Paryża. Podejmują dramatyczną decyzję. **130 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.35 M jak miłość** (1829) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia** (3388) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Rodzinka.pl** (92, 93): Razem czy osobno; Videofilmowanie – serial komediowy, Polska 2013
- 11.30** Kuba informuje, że zapisał się do kółka teatralnego. Ludwikowi wydaje się to podejrzane. Gdy chłopiec tłumaczy, że w grupie są same dziewczyny i w piątek zostanie zwolniony z ostatnich lekcji, ojciec oddycha z ulgą. **65 min**
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (186) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (911): Normalni ludzie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (468) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
- 15.05** Adriano spłaca bankowy dług pieniędźmi ze sprzedaży naszyjnika Cataliny. Margarita znajduje w pokoju córki cykuta. Lope przyznaje, że okłamał Rómula. Virtudes uświadamia sobie, że nie dostanie zgody, żeby zamieszkać w La Promesie wraz z synkiem. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (187) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3388) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia** (3389) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.30 Przepis dnia** – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 20.45 Na dobre i na złe** (995): Co masz zrobić jutro, zrób dzisiaj – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.45 Na sygnale** (913, 914) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.45 Berlin Ku'damm 63** (18) – serial obyczajowy, Niemcy 2021
- 23.45 PitBull 3** (30) – serial sensacyjny, Polska 2008 (patrz obok)
- 0.45 W cieniu śmierci** (12-ost.) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Francja 2018
- 1.45 Implozja: Katastrofa „Titana”** – film dok., Wielka Brytania/Kan./Niemcy
- 3.25 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ **4.15**



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (187)
Derya wręcza zaliczkę za salon fryzjerski. Sila ponownie traci panowanie nad sobą i atakuje nieznanego mężczyznę. Hancer (Talya Çelebi, zdj.) wdaje się w kłótnię z Cihanem (Cenay Türksever, zdj.) o fundację. Engin zabiera Siłę do domu, by ją uspokoić. **55 min**



20.45 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (995)
Do Leśnej Góry trafia chłopak po próbie samobójczej, uratowany przez swoją współlokatorkę. Maria (Sylvia Achu, zdj.) w końcu zgłasza na policję gwałt, a Dobrego niespodziewanie odwiedza w szpitalu jego żona Dorota. Do Leśnej Góry wraca prawnik Maciej, który zwrócił uwagę Majki. **60 min**



23.45 SENSACYJNY

PitBull 3 (30)
Despero (Marcin Dorociński, zdj.) zawiadamia prasę o tektkach policyjnych na śmietniku. Naczelnik zostaje zatrzymany przez ABW. Rusza śledztwo w sprawie krwawych napadów na kantory. **60 min**

POLSAT

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień** – pr. inf.
- 9.10 Malanowski i partnerzy** (418): Stara miłość – fab.-dok., Polska 2012
- 9.40 Wypasiona kuchnia** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 9.50 Malanowski i partnerzy** (420) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
- 10.15 Dlaczego ja?** (1338, 1339): 25-latką zachodzi w ciążę, chociaż nie uprawiała seksu; Nieodwzajemniona miłość – paradok., Polska 2024
- 12.20 Gliniarze. Śląsk** (2): Memento mori – serial kryminalny, Polska 2026
- 13.20 Gliniarze** (946, 947) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Gliniarze** (1218): Wymiana – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.55 Gliniarze. Śląsk** (3): Na wyciągnięcie ręki – serial kryminalny, Polska 2026
- 16.55** W pobliżu autostrady nocą dochodzi do strzelaniny. Patrol policji znajduje porzuconą ciężarówkę z ciałem kobiety. Trop prowadzi do firmy chemicznej z Gliwic. **65 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4239) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 18.00** Adelajda zjawia się w walewskiej przychodni, licząc na pomoc Jurka. Lucynę zaczyna przytłaczać troska wujka Zdzicha. Tymczasem Radek otacza opieką Maję, która zaraziła się w klinice od weselników. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Wypasiona kuchnia** (3) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.30** Komediowa środa:
- FILM** **Och, Karol 2** – komedia, Polska 2011, reż. Piotr Weresniak, wyk. Piotr Adamczyk, Małgorzata Socha, Małgorzata Foremniak (patrz obok)
- 22.50** **Aniołki Charliego** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000, reż. McG, wyk. Cameron Diaz, Drew Barrymore, Lucy Liu, Bill Murray (patrz obok)
- FILM** **0.55 Gruby i chudszy 2: Rodzina Klumpów** – komedia, USA 2000, reż. Peter Segal
- FILM** Profesor Klump (Eddie Murphy) i Denise planują ślub. Alter ego naukowca, Buddy Love, chce ukrąślić wynaleziony przez niego eliksir młodości. To oznacza kłopoty. **145 min**
- 3.20 Nasz nowy dom** (318) – reality show, Polska 2024



15.55 PARADOKUM.

Gliniarze (1218)
Policyjny informator Szymon prosi o pomoc w odnalezieniu zaginionego kolegi. Mówi, że kryminaliści prowadzą rekrutację do dużej akcji w polświatku. Kuba zgłasza się na ochotnika. Ustala, że bandyci planują serię porwań. Funkcjonariusze usiłują zapobiec przestępstwu. **65 min**



20.30 KOMEDIA

Och, Karol 2
Zamożny i cieszący się powodzeniem u kobiet Karol Górski (Piotr Adamczyk, zdj.) ma bardzo dobrą posadę, luksusową i oddaną narzeczoną (Małgorzata Socha, zdj.). Nie potrafi jednak być wierny. Gdy partnerka odkrywa zdrady ukochanego, postanawia dać mu nauczkę. W swój plan zemsty wciąga jego kochanki. **140 min**



22.50 SENSACYJNY

Aniołki Charliego
Dylan (Drew Barrymore, zdj.), Natalie (Cameron Diaz, zdj.) i Alex (Lucy Liu, zdj.) pracują w agencji detektywistycznej. Mają uwolnić z rąk porywaczy twórcę rewolucyjnego systemu komputerowego. **130 min**

tvn

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1748) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2023

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Doradca smaku (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.30 Kuchenne rewolucje (2, 13) – program rozrywkowy, Polska

Magda Gessler odwiedza Cafe Eleganco działającą blisko centrum Szczecina. Brakuje tam klientów. Z każdym miesiącem, zamiast zysków, rosną długi. **130 min**

13.40 Ukryta prawda (1600, 1601) – serial paradokumentalny, Polska 2024

Irena tęskni za swoim ukochanym mężem, który zmarł pięć lat temu. Seniorka znajduje w skrzynce list miłosny. Jest przekonana, że autor to brat jej przyjaciółki. **125 min**

15.45 Ukryta prawda (1751) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)

16.50 Szpital św. Anny (132) – serial obyczajowy, Polska 2026

Na SOR trafia mężczyzna przyniesiony płytą. Zajmuje się nim Gośka. Przed szpitalem Kaśka zauważa nastolatkę z bólem brzucha i zabiera ją na oddział. **65 min**

17.55 Detektywi (333) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.35 Sport

19.40 Raport US Open (4) – magazyn sportowy, Polska 2026

19.45 Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1751)

Zuzanna dowiaduje się, że jej były partner uznany przed laty za zaginionego, żyje. Kobieta ma już męża i dziecko. Nie myśli o powrocie do przeszłości. Kiedy Andrzej ją odnajduje, uczucie odżywa. Mężczyzna chce od niej jednak zwrotu pożyczonych kiedyś pieniędzy. **65 min**



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (333)

W centrum ogrodniczym zostaje zamordowana młoda pracownica. **65 min**



puls

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (20, 21) – serial kryminalny, USA 1988

8.00 Kobra – oddział specjalny (18, 1): Nadzieja; Sto lat – serial sensacyjny, Niemcy

9.55 Zaklinaczka duchów 4 (82) – serial fantasy, USA 2009

11.00 Kotka (21) – telenowela, Meksyk 2014

Mariano odnajduje Esmeralde, by zaproponować jej pieniądze. Dziewczyna nie chce ich przyjąć. Mężczyzna kłóci się z Lorenzą o ukochaną brata. Matka zdaje sobie sprawę, że on też się w niej zakochał. **60 min**

12.00 Nie gram z aniołem (152) – serial obyczajowy, Meksyk 2008

Przed odlotem Juan Miguel prosi Eduarda o niewyjawianie Mariachuy powodu wyjazdu. Amador nadal pozostaje w stanie wegetatywnym. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (86) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy 2 (71) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (724, 725) – serial obyczajowy, Polska 2024

17.00 Kurierzy 2 (72) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

Ada ucieka od męża. Szukając mieszkania, znajduje chwilowe schronienie w siedzibie firmy Gawreckiego. Dorota składa jej pewną propozycję. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1011, 1012) – serial obycz., Polska 2026

Po imprezie w leśniczówce 17-letnia Ada znajduje zwłoki Ukrainka Dmytra. Próbuje odtworzyć wydarzenia z nocy. Okazuje się, że z domu zniknęły też cenne pamiątki. Trafiły one do lombardu. **120 min**



20.00 DRAMAT

Żywiol. Deepwater Horizon

Rok 2010. James Harrell (Kurt Russell) i Mike Williams (Mark Wahlberg, zdj.) przybywają na platformę wiertniczą, by nadzorować rozruch wydobywania ropy. Mimo nieprzeprowadzenia testów bezpieczeństwa proces zostaje rozpoczęty. Dochodzi do serii eksplozji i pożaru. **125 min**



22.05 THRILLER

Epicentrum

Silverton odwiedza potężne tornado. Do miasta trafiają ludzie chcący pomóc swym bliskim wyjść cało z ataku żywiołu. Wśród nich znajduje się samotny ojciec, Gary (Richard Armitage, zdj.). **110 min**

tvn

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (33) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (418-420) – serial paradokumentalny, Polska 2017

8.45 Ukryta prawda (1376, 1521, 1522) – serial paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (655-657) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010

13.55 Kryminalni (2): Amnezja – serial kryminalny, Polska 2006

Przy torach kolejki podmiejskiej znaleziono ciało młodej Joanny Lipskiej, prawdopodobnie wypchniętej z pociągu. Świadkiem zdarzenia był tajemniczy Włoch, który cierpi na zanik pamięci. **65 min**

15.00 Szpital (858, 859) – serial paradokumentalny, Polska 2018

Doktor Szewczyk pomaga bliźniaczkom, które pobili się w szkole. Siostry są zakochane w przystojnym wychowawcy. Kiedy do szpitala dociera ich matka, nastolatki przedstawiają zmyśloną wersję wydarzeń. **120 min**

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (545): Dlaczego – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)

18.00 SOS Ekipy w akcji (56) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)

19.00 Młode gliny (13) – serial kryminalny, Polska 2026

W pożarze opuszczonego budynku, nielegalnie zajmowanego przez młodzież, ginie aż 11 osób. Trop prowadzi do dewelopera. Na oczach policjantów zdesperowany mężczyzna próbuje popełnić samobójstwo. Zaprzecz, że zlecił podpalenie. **60 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (545)

Prokurator Paweł Sobczak oskarża Pawła Zagórskiego i Norberta Podlesniaka o brutalne zabójstwo Wojtka Musiała. W trudnej sprawie, rozpatrywanej przez Annę Marię Wesołowską (zdj.), pojawia się wątek alkoholowy. Próbuje ona poznać motyw zbrodni. **60 min**



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (56)

Właściciel restauracji wzywa policję do zębrzącego dwunastolatka. Inny patrol reaguje na zgłoszenie o klientce kawiarni, która zamknęła się w łazience. **60 min**



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁĄP SIŁĘ I ODPORNOŚĆ!

20.15 Na Wspólnej

(4270) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 The Floor

– teleturniej, Polska 2026

21.30 Top Model

(1) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)

23.05 Poranek kojota

FILM – komedia, Polska 2001, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr

1.00 Klara

(1, 2) – serial komediowy, Polska 2024, wyk. Izabela Kuna, Piotr Adamczyk

2.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10

(1, 2) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009, wyk. Laurence Fishburne, Marg Helgenberger

4.20 Uwaga!

– magazyn reporterów

4.40 Młode gliny

(2) – serial kryminalny, Polska 2026

21.30 REALITY SHOW

Top Model (1)

Rusza kolejny sezon programu. Prowadzącą po raz pierwszy jest Klaudia El Dursi. Z kolei Miłoch Kulesza (zdj.) ma za zadanie pomagać uczestnikom budować markę w mediach społecznościowych. **95 min**



21.30 REALITY SHOW

Top Model (1)

Rusza kolejny sezon programu. Prowadzącą po raz pierwszy jest Klaudia El Dursi. Z kolei Miłoch Kulesza (zdj.) ma za zadanie pomagać uczestnikom budować markę w mediach społecznościowych. **95 min**

20.00 Żywiol. Deepwater Horizon

FILM – dramat katastroficzny, Hongkong/USA 2016, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kurt Russell, Douglas M. Griffin, James DuMont (patrz obok)

22.05 Epicentrum

FILM – thriller, USA 2014, reż. Steven Quale, wyk. Richard Armitage, Sarah Wayne Callies, Matt Walsh, Arlen Escarpeta (patrz obok)

23.55 Łowcy burz

FILM – film katastroficzny, USA 2023, reż. Herbert James Winterstern, wyk. Daniel Diemer, Skeet Ulrich, Anne Heche, Jordan Kristine Seamon (patrz obok)

1.55 Dzielnica strachu 10

(464) – serial krym., Pol. 2025-2026

3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18

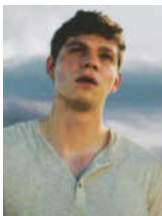
(1007) – serial obyczajowy, Polska 2026

4.00 Zobacz to!

23.55 KATASTROF.

Łowcy burz

Nastoletni William (Daniel Diemer, zdj.) marzy o tym, aby pojąć w ślady ojca, legendarnego łowcy burz, który zginął podczas tornada. Ucieka z domu, by dotrzeć do Oklahomy. Czeką go starcie z żywiołem. **120 min**



23.55 KATASTROF.

Łowcy burz

Nastoletni William (Daniel Diemer, zdj.) marzy o tym, aby pojąć w ślady ojca, legendarnego łowcy burz, który zginął podczas tornada. Ucieka z domu, by dotrzeć do Oklahomy. Czeką go starcie z żywiołem. **120 min**

20.00 Hotel Paradise 13

(5) – reality show, Polska 2026

21.00 Podwójne ryzyko

FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Kanada 1999, reż. Bruce Beresford, wyk. Ashley Judd, Tommy Lee Jones, Bruce Greenwood, Annabeth Gish (patrz obok)

23.20 Mission: Impossible – Rogue Nation

FILM – film sensacyjny, USA 2015, reż. Christopher McQuarrie

2.00 Hotel Paradise 13

(4) – reality show, Polska 2026

3.00 Miasta, w których straszny

(4) – serial dokumentalny, USA 2019

3.55 Fachowcy

(19): Energetycy/Malarz – serial paradokumentalny, Polska 2017

4.35 Dorota was urządził!

(4) – program rozrywkowy, Polska 2016

21.00 SENSACYJNY

Podwójne ryzyko

Skazana za zabójstwo męża Libby (Ashley Judd, zdj.) spędziła kilka lat w więzieniu. Gdy odkrywa, że jego śmierć była sfiginowana, postanawia się zemścić. Śladem kobiety podąża jej kurator. **140 min**



21.00 SENSACYJNY

Podwójne ryzyko

Skazana za zabójstwo męża Libby (Ashley Judd, zdj.) spędziła kilka lat w więzieniu. Gdy odkrywa, że jego śmierć była sfiginowana, postanawia się zemścić. Śladem kobiety podąża jej kurator. **140 min**

TVP 3	TVP 3	D3 TR	TVP POLONIA	TV 4	D3 TR	PULS 2	D3 TR	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 TR	
12.30	Górna półka smaku (9)		15.00	Serwis Info – pr. inform.		12.00	Psi Patrol 4 – serial anim.	6.10	Zakochaj się w Polsce (307) – magazyn	8.00	DeFacto 13 (1)	
13.00	Agrobiznes – mag.		15.10	Zakochaj się w Polsce (321) – magazyn		12.35	Marta mówi 2 – anim.	6.40	Gra słów. Krzyżówka	8.30	Kartoteka 6 (8, 9)	
13.30	Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (32) – talk-show		15.35	20 x 20 lat TVP Kultura	7.55	Gumisie 4 – serial anim.	13.00	Gumisie 4 – serial anim.	7.10	Okrasa łamie przepisy	10.35	Detektywi (103, 104)
14.30	Program informacyjny 14.30		16.00	Zaraz wracam 2 (131) – serial obycz., Pol. 2025	8.55	Policjantki i Policjanci (588-590) – serial obyczajowy, Polska 2019	13.35	Smerfy – serial anim.	8.20	Familiada – teleturniej	12.35	Zakup w ciemno 4 (38)
15.00	Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny		16.30	Barwy szczęścia (3370)	11.55	Na ratunek 112 (1075, 1076) – serial paradokumentalny, Pol. 2025	14.00	Baranek Shaun 4 – serial animowany	8.50	Va banque – teleturniej	13.35	Zakup w ciemno 8 (2)
15.20	Serwis Info Dzień – inf.		17.00	Teleexpress	12.55	Trudne sprawy (872-874) – serial paradok.	14.35	Fineasz i Ferb 2 – anim.	9.25	Kolo fortuny – telet., Pol.	14.35	Nic do zgłoszenia 6 (9)
15.30	Program lokalny		17.20	Gra słów. Krzyżówka	15.55	Policjantki i Policjanci (1437) – obycz., Pol. 2026	15.00	Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim.	10.05	Makłowicz w podróży	15.35	Złomowski PL 7 (14)
19.30	Całkiem niezła historia		17.50	Teleexpress Extra – inf.	17.00	Trudne sprawy II (1354) – serial paradokumentalny	16.00	Patryk Rozgwiazda Show – serial animowany	10.45	Postaw na milion	16.45	Express – pr. inform.
19.45	Kryminalna siódemka		18.15	Fenomenalny Piotr Beczala – reportaż, 2026	18.00	Łowcy skarbów. Kto da więcej? (555) – reality show, Polska 2025-2026	17.00	SpongeBob Kanciastoparty 9 – serial anim.	12.35	Familiada – teleturniej	16.58	Pogoda, Sport
20.00	Dziennik regionów		18.45	Panorama			18.00	Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim.	13.15	Czerdziestolatek (21-ost.) – serial obycz.	17.05	Zakup w ciemno extra (24) – reality show, Polska
20.13	Gość Regionów – publ.		19.20	Powstanie Warszawskie dzień po dniu (33) – cykl reportaży			19.00	Kacze opowieści – serial animowany	14.25	Rodzinka.pl (233) – kom.	17.45	Życie na kredyt 7 (3, 4) – reality show, Polska
20.30	Telekurier – mag., Polska		19.30	Program informacyjny 19.30			20.00	Lombard. Życie pod zastaw 18 (999) – serial obyczajowy, Polska 2026	15.00	Program rozrywkowy	18.40	Gogglebox. Przed telewizorem 24 (2)
21.00	Program lokalny		20.10	Sport, Pogoda					15.15	Lato z Radiem i Telewizją Polską	19.45	Express, Pogoda – inf.
22.00	Dziennik regionów								17.25	Va banque – teleturniej	20.05	Zakup w ciemno 8 (3)
22.30	Złoty chłopak (230) – serial obycz., Turcja 2022								18.00	Kolo fortuny – telet., Pol.	21.05	Zakup w ciemno extra 3 (3) – reality show
23.30	Kryminalna siódemka								18.35	Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	21.45	Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne okraszone komentarzami ekspertów. 30 min

- 0.25 Program informacyjny 19.30
- 1.20 Kryminalna siódemka
- 1.40 Dziedzictwo (885)
- 2.30 Trójkąt Polityczny
- 3.20 Program informacyjny 19.30
- 3.50 Lato na ROD'os – dok.
- 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

OBYČAJOWY



20.25 Życie nad rozlewiskiem (7, 8) – Polska 2011
Mirka chce kupić kawalek lasu w pobliżu rozlewiska i otworzyć stadninę. Malgosia nie zgadza się na tę propozycję. Matka księdza, Róża, jest zapiekocjoną plotkami o synu i organizacje. 105 min

- 22.10 To jest grane – wakacyjnie (101)
- 22.40 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
- 23.15 Panorama
- 23.45 Kabaret Letnią Porą (7)
- 0.35 Słowo daje! – magazyn
- 0.40 Zaraz wracam 2 (131)
- 1.10 Stacja innowacja
- 1.30 Program informacyjny 19.30

OBYČAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1438) – Polska 2026
Emilia i Jacek jadą do kobiety, która zgłasza napad, kradzież biżuterii oraz pieniędzy. Tymczasem Mikołaj i Ola biorą ślub. 60 min

- 20.00 Wypasiona kuchnia (2)
- 20.05 Uroczysko (263) – krym.
- 20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1042) – krym., Pol. 2026
- 21.40 Sprawiedliwi. Trójięmiasto (159) – krym.
- 22.45 Opowieści o zbrodni (3) – serial dok., Pol. 2018
- 23.10 Next – thriller s.f., USA
- FILM 2007, wyk. Nicolas Cage
- 1.20 Love Island. Wyspa miłości (8)

KOMEDIA OBYČAJOWA



21.00 Last Vegas – USA 2013, FILM
reż. Jon Turteltaub
Billy (Michael Douglas, zdj.), Paddy (Robert De Niro, zdj.), Sam (Kevin Kline, zdj.) i Archie (Morgan Freeman, zdj.) są kumplami od pół wieku. Kiedy pierwszy z nich postanawia się ożenić, ruszają na wieczór kawalerski w Las Vegas. 125 min

- 23.05 Pan i pani Kiler
FILM – komedia sensacyjna, USA 2010
- 1.00 Lombard. Życie pod zastaw (15, 16) – obycz.
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (259, 260) – serial obycz., Pol. 2020
- 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (544) – obycz.

KULINARNY



19.05 Okrasa łamie przepisy
Pomidory trafiły do Europy po odkryciu Ameryki przez Kolumba i przez wieki były wykorzystywane jedynie jako ozdoba stołu. Ekspert opowie Karolowi ciekawostki na temat tych warzyw. 35 min

- 19.40 Makłowicz w podróży
- 20.10 Postaw na milion
- 21.10 Kabaret Letnią Porą (11) – pr. rozr., Pol. 2021
- 22.10 Rodzinka.pl (80) – kom.
- 22.50 Tak to leciało!
- 23.45 Gabi Drzewiecka zaprasza (3) – talk-show
- 0.45 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 2.10 Do śmiechu! (6, 7) – rozr.
- 4.15 Hity wszech czasów (29) – magazyn muzyczny

ROZRYWKI



22.00 Ciężarówka przez Chile (1) – Polska
Dawid Andres (zdj.) odbiera ciężarówkę w grupie Kaufmanna i rusza na południe kraju. Przejżdża przez Santiago, a także miejscowość Concepción, gdzie ma pierwszy rozładunek. 60 min

- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
- 0.25 Życie na kredyt 8 (23, 24) – reality show, Pol.
- 1.20 Back to school. Prawdziwy egzamin (1)
- 2.20 Dobra robota 2 (1) – dok.
- 3.20 Detektywi. Na zlecenie 3 (12, 13) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Telenowyny
17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektwy 18.50 Gość "Obiektwy" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Z historia na TV 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość "Obiektwy" 21.30 Obiektwy
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Reportaż z regionu 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedé jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyń pogo 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.05 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.20 Polskie zdroje 17.39 Astronom z Liszek 18.00 Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR 18.10 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezdzielnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Mural w mieście zaklęte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: Nauka 21.15 Gość „Panoramę” 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 Ostojni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Lekcja z natury 21.02 Reportaż sportowy 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 7 17.52 Słowo daje! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wieszaka historii 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.23 Głosy powstania. Janusz Bukowski 17.34 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 19.15 Głosy powstania. Jan Stoklosa 21.00 Zawiesz na temat 21.30 Kurier warszawski i Mazowsza 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
WROCLAW 17.15 Magazyn Dolnośląski 17.29 W swoim czasie 17.47 Linea dialogu 18.02 Wyższa Szkoła Jazdy 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Szlachetne zdrowie 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD

- 8.55 Ojciec Mateusz 29 (377, 378) – krym., Pol. 2023
- 10.45 Gra słów. Krzyżówka
- 11.20 Na sygnale (764, 765)
- 12.25 Ojciec Mateusz 10 (133)
- 13.20 Komisarz Alex 21 (268)
- 14.15 Ranczo 7 (89, 90) – obycz.
- 16.10 Polska Śroziemnomorska – magazyn kulinarny
- 16.40 Operacja zdrowie – mag.
- 17.10 Okrasa łamie przepisy
- 17.45 Makłowicz w podróży
- 18.20 Ojciec Mateusz 29 (376)
- 19.20 Ranczo 6 (71) – obycz., Pol.
- 20.10 Rodzinka.pl (246, 247)
- 21.25 Ojciec Mateusz 32 (410)
- 22.20 Hit Man – komedia
- FILM sensacyjna, USA 2023
- 0.25 Bliskie spotkania trzeciego stopnia – film s.f., USA 1977

BBC FIRST

- 9.45 Ojciec Brown 3 (14)
- 10.45 Śmierć pod palmami 8 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
- 11.50 Z pamiętnika położnicy 12 (6) – obycz.
- 12.55 Tajemnice Majorki (9, 10)
- 15.00 Ojciec Brown 11 (7)
- 16.00 Lewis (5) – krym., Wlk. Bryt.
- 17.05 My Life is Murder 3 (3)
- 18.05 Morderstwa w Midsomer 17 (3)
- 19.55 Śmierć pod palmami 8 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
- 21.00 Zbrodnie na Szetlandach 2 (1, 2) – serial krym.
- 23.20 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2 (2, 3)
- 1.40 Śmierć pod palmami 8 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

TVP KULTURA

- 12.20 Gauguin na Tahiti. Raj utracony – film dok., Wł.
- 14.15 Alternatywy 4 (2) – kom.
- 15.20 Romans prowincjonalny
FILM – film obyczajowy, Pol. 1976
- 16.40 Polskie drogi (6)
- 18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (125) – rozr., Pol.
- 18.30 Informacje kulturalne
- 18.55 Rawhide 3 (56) – przyg.
- 20.00 Akta Sherlocka Holmesa (2) – krym., Wlk. Bryt./USA
- 21.00 Strzępy – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2022
- 22.50 Informacje kulturalne
- 23.25 Nakarmić kruki – dramat
FILM obyczajowy, Hiszpania 1976
- 1.25 Polonium – Motłion Trio z gościnnym udziałem Leszka Możdżera
- 2.30 Muzyka w zabytkach (5)

ROMANCE TV

- 12.25 Lato na Istrii – film
FILM obyczajowy, Niemcy 2021
- 14.20 Rosamunde Pilcher:
FILM Zagłębie miłości – film obycz., Niem./Austria 2005
- 16.15 Lato w Barcelonie
FILM – komedia romantyczna, Niemcy/Hiszpania 2015
- 18.05 Górski lekarz (77) – obycz.
- 20.00 Malibu – Moje marzenie, FILM twoje marzenie – film obyczajowy, Niemcy 2014
- 21.55 Katie Fforde: Miłość w Nowym Jorku – melodramat, Niemcy 2014
- 23.50 Górski lekarz (77) – obycz.
- 1.45 Malibu – Moje marzenie, FILM twoje marzenie – film obyczajowy, Niemcy 2023

afena ANTENA HD

- 12.05 Co Polak potrafi na drodze? (16) – rozr., Pol.
- 13.05 Niezwykły dr Pol (13) – serial dokumentalny, USA
- 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 4 (8) – reality show, USA 2016
- 15.00 Wojny kontenerowe (6, 7) – serial dokumentalny
- 16.00 Australijscy poszukiwacze złota 2 (10) – serial dok., Australia
- 17.00 Australijscy poszukiwacze złota 3 (1) – serial dok., Australia 2018
- 18.00 77 TV 3 (8, 11) – rozr., Pol.
- 20.00 Morderstwa we Francji – Błot – dramat kryminalny, Francja 2021
- 22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 4 (3) – serial kryminalny, Fr.

COMEDY CENTRAL

- 6.00 Tata ma plan 3 (3, 4)
- 7.00 Dwóch i pół (1-4) – kom.
- 8.55 Przyjaciele 7 (11-16)
- 11.55 Teoria wielkiego podrywku 5 (8-13) – kom.
- 14.30 Dwóch i pół (5-8) – kom.
- 16.30 Przyjaciele 7 (17-22)
- 19.30 Teoria wielkiego podrywku 5 (14-19) – kom.
- 22.00 The Office PL 3 (1, 2)
- 23.05 Comedy Club 6 (8, 9)
- 0.05 Miasteczko South Park 7 (11, 12)
- 1.00 Pracochłocy 3 (5, 6) – kom.
- 2.00 Śmiesznie nie będzie 5 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
- 3.00 Miasteczko South Park 7 (8-10)
- 4.30 Comedy Club 5 (13-15)

TV 6

- 6.00 Więzienie (144, 145) – dok.
- 6.55 Policjantki i Policjanci (785, 786) – serial obycz.
- 8.55 Kobra – oddział specjalny (104, 105)
- 10.55 48h. Zaginięci (262-264)
- 13.55 Policjantki i Policjanci (1238) – serial obycz., Polska
- 14.55 Uroczysko (121, 122)
- 16.00 Kobra – oddział specjalny (106, 107)
- 18.05 Strażnik Teksasu (13, 14)
- 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (115, 116)
- 22.00 Czarna lista (11) – krym.
- 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (755, 756)
- 1.00 Kości (155, 156) – krym.
- 3.00 Krejzi patrol (20) – krym.
- 3.30 Septagony (63, 64) – krym.
- 5.45 Telezakupy TV Okazuje
- 9.50 Prawo Agaty 6 (13)
- 10.55 Lekarze 3 (7) – obycz., Pol.
- 11.55 Zapukaj do moich drzwi (72, 73) – telen., Turcja 2020
- 13.55 Prawo Agaty 6 (12)
- 14.55 Detektywi – fab-dok., Pol.
- 16.05 Na Wspólnej (65, 66)
- 17.10 Artystki (2) – pr. rozr., Pol.
- 18.15 Uwolnić orkę: FILM Na ratunek – film przygodowy, USA 1997
- 20.00 Wyjście awaryjne
FILM – komedia, Polska 1982
- 22.00 Skazani na Shawshank
FILM – dramat sens., USA 1994
- 0.55 Okazak przeznaczenie 4 – horror, USA 2009
- 2.45 Dziewczyny z Hollywood 2 (9) – rozr.

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (7) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** Wojciech Cejrowski – bosy przez świat – cykl reportaży
- 7.55** Robert Makłowicz (181, 138) – mag. kulin.
- 9.40** Górski lekarz (4, 5) – obycz., Niemcy/Austria
- 11.45** Zagadki kryminalne panny Fisher (12, 13) – serial krym., Australia
- 14.00** Hudson i Rex 8 (2) – serial kryminalny, Kan.
- 15.00** Zajazd. Będzie się działo 2 (2, 3) – serial obyczaj., Polska 2026
- 17.00** Katastrofy w przestworzach (6, 3) – serial dokumentalny

SCIENCE FICTION



- 20.00** Raport mniejszości **FILM** – USA 2002, reż. Steven Spielberg
- W futurystycznym świecie agent John Anderson (Tom Cruise, zdj.) łapie przestępców, zanim jeszcze zabiją. Oskarżony o przyszłe morderstwo, sam musi udowodnić swoją niewinność. **180 min**

- 23.00** Dzień świra **FILM** – komediodramat, Polska 2002, wyk. Marek Kondrat
- 0.55** Kryptonim BanShee **FILM** – thriller, USA 2022, wyk. Antonio Banderas
- 2.55** Mała wielka miłość **FILM** – komedia romantyczna, Polska 2008
- 5.40** Sabina – film krótkometr.

13 ULICA

- 6.35** Morderstwo **FILM** w koronkach – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
- 8.35** Motyw (3, 4) – krym., Kan.
- 10.25** Bez śladu (7, 8) – krym.
- 12.15** Kasandra (4) – serial krym.
- 14.15** Morderstwo **FILM** na Markizach – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
- 16.20** Motyw (5, 6) – krym., Kan.
- 18.05** Bez śladu (9, 10) – serial kryminalny, USA 2002
- 19.55** Kasandra 2 (1) – krym., Fr.
- 22.00** Niewidomy detektyw (13) – krym., Niemcy/Austria
- 0.00** Astrid i Raphaëlle 2 (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
- 2.15** Motyw (3, 4) – krym., Kan.
- 4.05** Morderstwo **FILM** w koronkach – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025

SCI FI

- 6.00** Prométhée (6)
- 7.00** The Ark 2 (10-12) – s.f., USA
- 9.40** Medium 4 (13, 14) – krym.
- 11.30** SurrealEstate 3 (3, 4)
- 13.20** Przygody Merlina 4 (4, 5)
- 15.20** Medium 4 (15, 16) – krym.
- 17.10** SurrealEstate 3 (5, 6) – serial grozy, Kanada 2025
- 19.00** Przygody Merlina 4 (6, 7) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
- 21.00** Zielony Szerszeń **FILM** – komedia sens., USA 2011
- 23.30** Uciec, ale dokąd? – film **FILM** sensacyjny, USA 1993
- 1.30** Szkoła czarownic: Dziedzictwo – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
- 3.15** SurrealEstate 3 (5, 6)
- 5.00** Prométhée (6)

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
- 6.30** Nasz nowy dom (343) – reality show, Polska 2025
- 7.30** Na ratunek 112 (1005, 1006) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
- 8.30** Sekrety rodziny (104-106) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.30** Trudne sprawy (989) – serial paradokumentalny
- 12.30** Dłaczego ja? (1428, 1429) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
- 14.30** Wypasiona kuchnia – pr. rozrywk., Pol. 2026
- 14.35** Świat według Kiepskich (303-307) – serial kom., Polska 2008

KRYMINALNY



- 17.05** 48h. Zaginieni (235, 236) Romka Mirela zgłasza zaginięcie swojego syna, Peszy. Martwi się, że zakochany chłopak zrobi coś, co na zawsze wykluczy go z taboru. Nie chce, by sciągnął na siebie gniew całej rodziny. **120 min**
- 19.05** Gliniarze (1035) – serial paradokumentalny, Pol.
- 20.05** Ślad (27) – serial krym.
- 21.05** Gliniarze (965) – paradok.
- 22.05** Ambulans (1) – dok., Pol.
- 23.05** Świat według Kiepskich (423, 424)
- 0.05** Ślad (99) **O** – krym., Pol.
- 1.05** Zdrady II (43) – paradok.
- 2.15** Wydarzenia
- 2.55** Ewa gotuje (534) – mag.
- 3.25** Atleci – mag. sportowy

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (90-92) – dok., Pol.
- 7.30** Doktor Martin (74)
- 8.30** Przyjaźniółci (211, 212)
- 10.25** Świat według Kiepskich (67, 68, 159, 160, 185, 186, 50) – serial komediowy, Pol.
- 14.20** Szycy i wściekli: Hobbs **FILM** i Shaw – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
- 17.00** Z Bożą pomocą – dramat przygodowy, USA 2023
- 19.15** Bez hamulców – film **FILM** sensacyjny, USA 2012
- 21.00** Baby Driver – film sens., USA
- 23.25** Barry Seal: Król **FILM** przemytu – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
- 1.45** Fała zbrodni (6) – sens.
- 2.50** Ślad (62, 63) – serial krym.
- 4.50** Na ratunek 112 (917, 918)

PARAMOUNT

- 9.25** Policjanci grupa pościgowa 19 (8) – dok.
- 10.30** Wojownicze żółwie **FILM** ninja: Wyjście z cienia – film przygodowy, USA/Hongkong/Chiny 2016
- 13.00** Czarodziejki 3 (3, 4) – serial fantasy, USA 2000
- 14.55** Agent XXL 3 **FILM** – komedia, USA 2011
- 17.15** Mission: Impossible – Rogue Nation – film sensacyjny, USA 2015
- 20.00** Gorączka – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
- 23.35** Tomb Raider – film **FILM** przyg., Wlk. Bryt./USA 2018
- 2.00** Umieśnij się – horror, **FILM** USA 2022, wyk. Sosie Bacon

TVP SERIALE

- 5.40** Rodzinka.pl (142) – kom.
- 6.10** Na sygnale (524, 525)
- 7.15** Ojciec Mateusz 6 (74)
- 8.10** Komisarz Alex 9 (106)
- 9.05** Rodzinka.pl (143) – kom.
- 9.40** Klan (1490, 1491) – telen.
- 10.35** Ranczo (11, 12) – obycz.
- 12.25** Komisarz Alex 25 (318)
- 13.25** Ojciec Mateusz 33 (425, 426) – serial krym.
- 15.25** Komisarz Alex 9 (107) – serial kryminalny, Polska
- 16.15** Na sygnale (526, 527) – serial fabularno-dokum.
- 17.25** Ranczo (13) – obycz., Pol.
- 18.25** Ranczo 2 (14) – obycz.
- 19.30** Ojciec Mateusz 33 (427) – serial kryminalny, Polska
- 20.30** Ojciec Mateusz 6 (75) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



- 21.30** Ranczo 2 (15, 16) – Polska 2007
- Kusy zaczyna malować. Lucy obawia się, że jego pierwsze dzieło jest zbyt abstrakcyjne, aby znalazło nabywcę. Do jego zakupu namawia księdza. Kusy zaś szuka dla niej kandydata na męża. **120 min**
- 23.30** Ojciec Mateusz 33 (428, 429) – serial kryminalny, Polska 2025
- 1.25** Krucjata. Prawo serii (2, 3) – serial kryminalny, Polska 2022
- 3.20** Stulecie Winnych 4 (45) – serial obycz., Pol. 2022
- 4.15** Klan (1490) – telen., Pol.
- 4.40** Zaraz wracam 2 (131) – serial obycz., Pol. 2025

HBO

- 10.35** Policzalne – dramat **FILM** psychologiczny, Australia 2024
- 12.05** Horton słyszy Ktosia **FILM** – film animowany, USA 2008
- 13.30** Vinci 2 – komedia **FILM** kryminalna, Polska 2025
- 15.25** Player One – film s.f., **FILM** USA/Indie 2018, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke
- 17.40** Kompletnie nieznany **FILM** – dramat biograficzny, USA 2024
- 20.00** Gru i Minionki: **FILM** Pod przykrywką – film animowany, USA 2024
- 21.35** Latarnie (3) – s.f., USA 2026
- 22.35** Jedna bitwa po drugiej **FILM** – thriller, USA 2025, wyk. Leonardo DiCaprio
- 1.15** Piękna i rzeźnik – horror **FILM** komediowy, Kan./USA 2020

FX

- 9.00** Skymed 3 (9) – obycz., Kan.
- 10.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) – krym., USA
- 11.55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
- 13.45** Agenci NCIS 10 (1, 2)
- 15.35** CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
- 17.25** Z archiwum X (11, 12) – s.f.
- 19.15** Agenci NCIS: Sydney (7)
- 20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)
- 22.00** Matlock 2 (3) – serial krym.
- 22.55** Z archiwum X (12) – s.f.
- 23.50** Rambo 3 – film **FILM** sensacyjny, USA 1988
- 1.55** CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
- 3.45** Agenci NCIS: Sydney (7)

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (2, 3) – serial dokum., 2022
- 6.50** Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
- 7.15** Bolek i Lolek na wakacjach (3, 4) – serial animowany, 1965
- 7.40** Przygody Myszk (3, 4) – serial animowany, 1976
- 8.00** Rzemiosła świata według Orskiej – program krajoznawczy
- 8.50** Quo vadis (1, 2-ost.) **FILM** – dramat hist., 2001
- 12.15** Ranking naj polskiego kina (1, 2) – pr. rozrywk.
- 13.45** Ziemia obiecana **FILM** – dramat obycz., 1974
- 17.20** Pogranicze w ogniu (8, 9) – serial sensacyjny

KOMEDIA



- 20.00** Pokaż, kotku, co masz **FILM** w środku – 2011
- Andrzej (Jacek Boruskiński, zdj.) uprowadza Annę, którą podejrzewa o kradzież oszczędności ojca (Marian Dziędziel, zdj.). Szybko się w niej zakochuje. Również jego brat wpada w tarapaty. **115 min**
- 21.55** Na układy nie ma rady **FILM** – komedia, 2017
- 23.45** Zgorzenie publiczne **FILM** – komedia romant., 2009
- 1.45** Kamienne tablice **FILM** – dramat obycz., 1983
- 4.50** Martwe małżeństwo **O** – film krótkometrażowy
- 5.20** Ze mną się nie bój **O** – film krótkometr., 2025
- 5.45** Moja mama

WARNER TV

- 6.10** Chojrak – tchórzliwy pies (1) – serial animowany
- 6.20** Prawo Agaty 6 (2, 3)
- 8.20** Teraz albo nigdy! (3)
- 9.20** Bajer z Bel-Air 2 (10, 11)
- 10.20** Prawo Agaty 6 (1) – obycz.
- 11.20** Pełniejsza chatka (6, 7)
- 12.20** Teraz albo nigdy! (4, 5)
- 14.20** Bajer z Bel-Air 2 (10-13)
- 16.15** Pełniejsza chatka (6-9)
- 18.30** Godziny szczytu **FILM** – komedia sens., USA 1998
- 20.15** Rewolwer i melonik **FILM** – film sensacyjny, USA 1998
- 22.00** Rio Bravo – western, USA
- FILM** 1959, wyk. John Wayne
- 0.55** Szczęścior – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2012
- 2.55** Wrogie niebo 4 (5-7) – s.f.
- 5.35** Chojrak – tchórzliwy pies (2) – serial animowany

FILMBOX+ ONE

- 9.45** Vera 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 11.45** Zagadki kryminalne panny Fisher (7) – krym.
- 12.55** Poirot – serial kryminalny
- 15.00** Strażnik Teksasu (13, 14) – serial sensacyjny, USA
- 17.05** Vera 5 (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 18.55** Poirot (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.00** Co z oczu, to z serca **FILM** – komedia kryminalna, USA 1998, wyk. George Clooney
- 22.40** Uprowadzona 2 – film **FILM** sens., Kan./Wlk. Bryt. 2012
- 0.40** Patriotka – film sensacyjny, USA 1998, wyk. Steven Seagal, Gaiard Sartin
- 2.40** Honor zabójcy – film **FILM** sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996
- 4.45** Bonanza (31) – obycz., USA

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (10, 11) – serial krym., USA/Kanada 2013-2014
- 7.30** Ostry dyżur 4 (11, 12) – serial obycz., USA 1998
- 9.25** Castle 6 (10, 11) – serial kryminalny, USA
- 11.20** Rekrut 5 (5, 6) – serial krym., USA 2022-2023
- 13.20** Dowody zbrodni 4 (14, 15) – serial kryminalny
- 15.15** FBI 4 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2021
- 17.10** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006
- 19.10** Castle 6 (12, 13) – serial kryminalny, USA 2014

KRYMINALNY



- 21.05** Walker: Strażnik Teksasu 2 (15, 16)
- Rodzina Walkerów organizuje uroczystość z okazji rocznicy ślubu Abeline i Bonhama. Cordell wpada w kłopoty, gdy stara się zapewnić rodzicom niezapomniany wieczór. Cassie wraca do Austin. **110 min**
- 22.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (6, 7) – krym., USA/Kanada
- 0.45** Castle 6 (12, 13) – krym.
- 2.40** Walker: Strażnik Teksasu 2 (15, 16) – serial krym., USA 2021-2022
- 4.25** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5 (7) – serial krym., USA/Kan.
- 5.10** Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.05** Larger than Life: Złota era boysbandów – dok.
- 8.40** Kiler-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999
- 10.35** Jutro będzie nasze **FILM** – komediodram., Wł. 2023
- 12.30** Moje piedeczone **FILM** kurczaki – film obyczajowy, Polska 2002
- 13.35** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 13.40** Wszystkiego, czego nie zjadliśmy **FILM** powiedzić (5, 6) – kom.
- 14.45** Czy Al zabija internet? – film dokum., Niem. 2025
- 15.40** Dalej jazda! 2 **FILM** – komedia, Polska 2025
- 17.20** Call me lala – film krótkometr., Pol. 2024
- 17.45** Łapu capu – pr. rozr., Pol.

SCIENCE FICTION



- 17.50** Battleship: Bitwa o Ziemię **FILM** o Ziemię – USA/Jap. 2012
- Żołnierze muszą stawić czoło najeźdźcom z kosmosu. W walce z nieznanym wrogiem angażuje się m.in. młody żołnierz Alex Hopper (Taylor Kitsch, zdj.). **130 min**
- 20.00** Pojedynek – thriller **FILM** wojenny, Polska/Irlandia/Ukraina 2026
- 21.50** The Walking Dead: Dead City 3 (5)
- 22.40** Lektor – dramat obycz., **FILM** Niemcy/USA 2008
- 0.40** Kuracja – czarna **FILM** komedia, USA 2024

CANAL+ FILM

- 13.00** Masz ci los! – komedia, **FILM** Polska 2023
- 14.25** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 14.30** Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2013
- 15.50** Jason Bourne – thriller, **FILM** USA 2016, wyk. Matt Damon
- 17.50** Hollywood Buzz – mag. **FILM** 18.15 Kiedy nadchodzi jesień **FILM** – dram. obycz., Francja 2024
- 19.55** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00** Anioły wojny – film **FILM** sensacyjny, USA/Bulgaria 2024, wyk. Eva Green
- 21.40** Guns up. Nie zadziera **FILM** z rodziną – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
- 23.10** 21 gramów – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2003
- 1.05** Pornografia – film obyczajowy, Polska/Francja 2003

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 14.00** Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (8) – dok.
- 15.00** Wykrywacz historii 2 (4)
- 16.00** Lotnisko na Alasce 5 (10)
- 17.00** W trasie z Normanem Reedusem (5) – serial dok.
- 18.00** Porzucone konstrukcje (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 18.55** Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (6) – dok.
- 19.50** W trasie z Normanem Reedusem (1) – serial dok.
- 20.50** Furioza (2) – serial sens.
- 22.00** Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 23.00** Lotnisko na Alasce 5 (8)
- 23.55** Sędziowie (7) – dok., Pol.

TLC

9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023
12.00 Kamera, akcja, wypadka! – pr. rozr., USA
13.00 Dr Pryszczyla 4
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi 10: Chris P. – dok.
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
20.00 Transplantacja: drugie życie: Między życiem a śmiercią – serial dokum.



21.00 Premiera: Ciała, w którym żyje
22.00 Skórce na ratunek 6
23.00 Moje koszarne stopy (7) – serial dokum.
0.00 Dr Pryszczyla 3
1.00 Transplantacja: drugie życie
2.00 Ciała, w którym żyje
3.00 Skórce na ratunek 6

POLSAT CAFÉ

7.30 Przyjaciółki (3) – obycz.
8.30 Drugie życie sukni ślubnej (15) – rozr., Pol.
9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (39, 40) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (45, 46)
14.30 Komisarz Mama (23)
15.30 Bogaty dom – biedny dom (128) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (18)
18.00 Nasz nowy dom (334, 335) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (76)
21.05 Więzienie kobiet (70, 71) – serial dok., Pol.



22.00 Rolniczy (23) – serial dokum., Pol. 2025
23.00 Gry małżeńskie (146, 147) – reality show, Polska 2023-2024
1.05 Więzienie kobiet (46-49) – serial dokum., Pol. 2024
3.00 Zdrady (101-103) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 Tu jest pięknie (2) – pr. rozrywk., Pol. 2017
5.55 Ugotowani (9, 10) – pr. kulin.-rozrywk., Pol. 2015
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Ugotowani (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (8, 9) – pr. rozrywk., Polska
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5) – reality show, Polska 2017
17.05 Salon sukien ślubnych: Polska (1) – pr. rozr., Pol.
17.40 Kuchenne rewolucje (8, 9, 14) – pr. rozr., Polska



20.50 Jestem z Polski (15, 9) – serial dokum., Polska
22.50 Hotel Paradise 13 (5)
23.45 Mroczne sekrety małżeńskie (5, 6) – dok.
0.50 Apetyt na miłość (2)
1.55 Małe światy według Marzeny Rogalskiej 2
2.40 Zrób coś z tym dzieckiem (3, 4) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Parker na złotym szlaku 4
10.00 Premiera: Wyprawa w nieznane 6
11.00 Gorączka złota 16 (4)
12.00 Przemysł: na morzu
13.00 Wyzwanie: przetrwanie (7)
14.00 Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności: Przetrwać! 15
15.00 Złomowisko PL 8 (14)
16.00 Łowcy opali 8
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja
18.00 Polscy truckersi (9)
19.00 Złomowisko PL 5 (4-6)



22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa (2)
0.00 Hazardziści: Człowiek o tysiącu twarzy
1.00 Hotrod wg Kindiga 9
2.00 Eurotruckers (7)
3.00 Łowcy staroci 12 (9)
4.00 Zoom na architekturę
5.00 Fani czterech kółek

DISCOVERY HISTORIA

5.55 Fake czy historia? 6.30 Wojownicy czasu 8.20 Dom (2) – serial obycz.
10.00 Kampinoska epopeja 10.55 Jaszowiec. Zapomniana nowoczesność – dok.
12.00 Wszystkie kolory świata
13.00 Kroniki Hitlera (1)
14.00 Dom (3) – serial obycz.
15.25 Gdzie jest Porozumienie Gdańskie? – dok.
16.10 Sensacje XX wieku
18.10 Wojenne dziedziny (3) – serial hist., Pol. 2016
19.05 Krzyż Westerplatte



20.00 Złota szpiegów (1) – szpiegowski, Pol. 2023
20.55 Wojny Rosji (1/3) – dok.
21.55 Żołnierze generała Maczka – film dok., Pol.
23.05 Sensacje XX wieku – program historyczny
1.10 Encyklopedia II wojny światowej: Droga przez piekło, część 1 – dok.

FOKUS TV

7.00 Było sobie życie (5-8)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (10)
10.00 Gwiazdy lombardu (38, 1) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (23) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (10, 11)
14.00 Kroniki Hitlera (12)
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (10)
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (5, 6) – serial dokum., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (42, 43) – serial dokum.
20.00 Galileo 28 (25)



21.00 Premiera: Katastrofa Hindenburga – nowe dowody – film dokum.
22.00 Maszynowe boje (1, 2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.00 Starożytni kosmici (10) – serial dokum.
1.00 Rolnicy. Podlasie (42-45) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (12, 1)

METRO

7.35 Tajemnice miłości (66)
8.30 Szpital (866, 867) – paradok.
10.30 Siedzia Anna Maria Wesołowska (435, 436)
12.30 Szkoła (617) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (111, 112) – kom.
14.40 Za głosem serca (15)
15.50 Magda M. 3 (1) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
19.00 Złomowisko PL 3 – dok.
19.00 Kartoteka 6 (11, 12)
21.05 Kryminalni (2, 3) – krym.
21.55 Hannibal (9) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.
1.20 Szpital (864) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (618) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.25 Szpital (337) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Strażnik Tekasu 2 (20, 21)
10.00 Kobra – oddział specjalny (1) – serial sensacyjny, Niemcy
12.00 Tajemnice szpiegów wojny – serial dokum.
13.20 Sensacje XX wieku – hist.
15.40 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat
18.00 FBI 5 (2) – serial kryminalny
19.00 FBI (3, 4) – serial kryminalny
20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (1) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (3, 4) – serial krym.
23.05 Milf manor – mamuśki rządy – reality show, USA
0.05 Magia nagości. Polska 2
1.20 Magia nagości 2 – pr. rozr.
2.30 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

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 Rozdrażnił tytanów 4
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet – magazyn kulinarny
17.50 Toskański turniej smaku
18.50 Słodka trynastka – mag.
19.50 Pyszne miejscówki – mag.
20.50 Ogniem i patelnią 2
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Posiekani – teleturniej kulin.
0.05 Człowiek, ogień i wyzzerka 8 – magazyn kulin.
0.35 Człowiek, ogień i wyzzerka
1.35 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki
8.00 Autostrada spotkań z UFO
11.00 Kosmiczna mapa skarbow – serial dokum.
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki
21.00 Ślady Wielkiej Stopy: Gniazdo; Czerwone Ślepa w ciemności – serial dokum.
23.00 Zaginione miejsca
1.00 Tajemnice ładowania na Księżycu: Zamach na Armstronga; Zaginione taśmy; Hollywoodzki spisek
4.00 Podziemne sekrety



6.00 Nowe życie na Karaibach
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
12.25 Cieżarówka przez Stany
14.45 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Wino w roli głównej – dok.
17.50 Złota – król wilków – reality show
18.50 Złota z Alaski – serial dok.
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
0.50 Wino w roli głównej – dok.
1.50 Złota – król wilków – reality show
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.55 Dziwne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Utracone bomby zimnej wojny (1, 2) – film dok., Fr.
14.00 Stalin: Krwawy dyktator
15.00 Katastrofa w przestworzach: Wprost do Pacyfiku
16.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
17.00 Klucz do przepowiedni
18.00 Odciały: Powstanie i upadek nazizmu
19.00 Złota Hitlera
20.00 Katastrofa w przestworzach: Śmiertelny wyścig
21.00 Odkopaj historię: Mumie
22.00 Katastrofy pod lupą
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy
0.00 Katastrofa w przestworzach – serial dokum.



8.00 Sekretne życie pszczoł: Ul
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze węże świata: Rejon Indo-Pacyfiku
13.00 Kraina dzikich zwierząt
14.00 Królowe świata zwierząt
15.00 Walki zwierząt
16.00 Tajemnice dzikiej Azji
17.00 Niedźwiedzia zima – dok.
18.00 Dziką przrodą strefy równikowej: Afryka – dok.
19.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Najeźdźcy – dok.
20.00 W pułapce żywołów
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Kraina dzikich zwierząt
3.00 Królowe świata zwierząt
4.00 Walki zwierząt

BBC EARTH

11.20 Zabójcza pogoda 5 – dok.
12.20 Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem
13.20 Najwspanialsze rzeki świata 2 (3) – dok., Wlk. Bryt.
14.30 W okowach mrozu 7 – dok.
15.30 Życie na pustkowiu 9
16.30 Koloseum: prawdziwa historia – serial dokum.
17.35 Najwspanialsze rzeki świata 2 (3) – dok., Wlk. Bryt.
18.45 Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem
19.45 Pociągami przez Imperium Rzymskie – dok.
20.55 W okowach mrozu 7 – dok.
22.55 Wielkie archeologiczne odkrycia – serial dokum.
0.00 Imperium brytyjskie – dok.



10.25 Podziemna armia – dok.
11.25 Ładowanie w Normandii: Historia żołnierza – dok.
12.25 Miasta świata podziemi 4
16.20 Tajne bronie II wojny światowej: Bron państwa
17.35 Człg: najważniejsza broń II wojny światowej: Zmechanizowana wojna
18.40 Starożytna apokalipsa
19.50 1776: niepodległość USA
21.00 Namięci, U-booty i bitwa o Atlantyk (2-ost.) – film dok.
22.05 Majowie: wojna pięciu królestw: Tikal kontra atakuję
23.05 Jeden dzień w Auschwitzu – film dokum., Niemcy 2020
0.15 Miasta świata podziemi 4

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
11.00 Wariaci za kierownicą 5
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6 (2)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4: Randi & Neil
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
20.05 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7
23.00 Mistrzowie Kabaretu 8
0.00 Mistrzowie Kabaretu 9
1.00 Mistrzowie Kabaretu 3

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (6, 11) – kom., Pol.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot 5 (5, 6) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (427, 428) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundy 4 (66-71) – serial komedijowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (55-57)
21.00 Zdrady (48) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (82, 83, 95) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
2.55 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

10.55 Kamera, akcja, wypadka! 12.00 Odlotowy ogród 2 – mag.
12.35 Nowe życie w starym domu 5 – program rozrywk.
14.30 Mieszkanie na miarę 2
15.30 Będzie pięknie – pr. rozr.
16.30 Polowanie na ogród 9
18.10 Złoty remont 5 – pr. rozr.
19.05 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.00 Dorota inspiruje 3 – reality show
20.55 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
0.40 Kamera, akcja, wypadka! 1.35 Kupujemy dom na plaży 26 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
12.25 Cieżarówka przez Stany
14.45 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Wino w roli głównej – dok.
17.50 Złota – król wilków – reality show
18.50 Złota z Alaski – serial dok.
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
0.50 Wino w roli głównej – dok.
1.50 Złota – król wilków – reality show
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.55 Dziwne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Sekretne życie pszczoł: Ul
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze węże świata: Rejon Indo-Pacyfiku
13.00 Kraina dzikich zwierząt
14.00 Królowe świata zwierząt
15.00 Walki zwierząt
16.00 Tajemnice dzikiej Azji
17.00 Niedźwiedzia zima – dok.
18.00 Dziką przrodą strefy równikowej: Afryka – dok.
19.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Najeźdźcy – dok.
20.00 W pułapce żywołów
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Kraina dzikich zwierząt
3.00 Królowe świata zwierząt
4.00 Walki zwierząt

POLSAT WIASAT HISTORY

10.25 Podziemna armia – dok.
11.25 Ładowanie w Normandii: Historia żołnierza – dok.
12.25 Miasta świata podziemi 4
16.20 Tajne bronie II wojny światowej: Bron państwa
17.35 Człg: najważniejsza broń II wojny światowej: Zmechanizowana wojna
18.40 Starożytna apokalipsa
19.50 1776: niepodległość USA
21.00 Namięci, U-booty i bitwa o Atlantyk (2-ost.) – film dok.
22.05 Majowie: wojna pięciu królestw: Tikal kontra atakuję
23.05 Jeden dzień w Auschwitzu – film dokum., Niemcy 2020
0.15 Miasta świata podziemi 4

CANAL+ KUCHNIA

13.45 Wioskie życie Sophie Grigson – serial dokum.
14.40 U sąsiadów w kuchni 13
15.45 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
18.30 Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny
19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.
19.55 Nico wrzuca na ruszt
20.20 Magia: dania na kaszę kiesz – magazyn kulinarny
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
23.55 Top Chef 21 – reality show

CANAL+ DOMO

14.05 Cudotwórcy – pod presją
15.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.
15.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wios 22 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 13 – dok.
21.00 Cudotwórcy – pod presją
22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
22.30 Patent na zieleni – mag.
23.00 Daleko od miasta 16 – dok.
23.30 Podzielić M2 – mag.

SUPER POLSAT

11.30 Świat według Kiepskich (402-405) – 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 (492, 493, 578, 579) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.05 Sisu – dramat wojenny, Finlandia/Wlk. Bryt./USA 2022
22.55 Obsesja
22.55 – thriller, USA 2009
1.10 Świat według Kiepskich (464-468) – serial kom., Polska

Kobieta

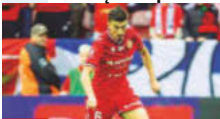
15.00 Piękno, zgłoś się!
15.30 Ojciec Mateusz 9 (119, 120)
17.20 Kto rządzi światem?
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (352) – telenowela
20.30 Wichrowe wzgórze (333) – serial obyczajowy
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (309) – serial obycz.
22.30 Zupa nic – komediodramat, Polska 2021, wyk. Kinga Preis
0.15 Kocham Cię, Polsko! – rozr.
1.40 Na tropach przeszłości (5) – serial kryminalny

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic 11
13.45 Dzikie i beryjskie opowieści – serial dokum.
14.50 Wiatr. Niewidzialna siła
15.50 Niezwykłe podróże kolej 14 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 10
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (1)
19.50 Osierocone. Dzieci i wojna (1) – film dokum.
20.50 Operacja Barbarossa (1)
22.00 Trzy kobiety i wojna – dok.
23.10 Zniknięcie doktora Godarda – serial dokum.

TVP DOKUMENT

13.05 Kto rządzi światem?
14.05 Szmarałdowe wyspy (1)
15.05 Kalendarz przyrody
16.05 Cuczyra, słony rachunek
17.05 Magikny Adriaty
18.10 Sanatorium miłości 2
19.10 Szalenie odważna hrabina – film dokumentalny
20.20 Kto rządzi światem?
21.25 Dekady Diany (1/3) – dok.
22.25 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.35 Adopcje zagranicę – światowy skandal – dok.
23.40 Niebezpieczne drogi
0.50 Podróż z historią

TVP SPORT 10.15 Pełnosprawni 10.45 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga – mecz: UJ Kraków – Lech 12.45 Sportowe ABC – mag. 13.05 Wioslarstwo: Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026 – podsumowanie 14.25 Piłka nożna: STS Puchar Polski – mecz 1. rundy: Włkęd – Wisła Płock (live) 16.40 Piłka nożna: MS 2026: Maroko – Francja 17.25 Piłka nożna: STS PP: Znicz – Cracovia (live) 19.35 Kamera TVP Sport  20.05 Piłka nożna: STS Puchar Polski – mecz 1. rundy: Włkęd – Korona (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Piłka nożna: STS PP: Włkęd – Wisła Płock 1.35 Piłka nożna: STS Puchar Polski: Znicz – Cracovia 3.35 Boks: Gala w San Juan – podsumowanie	EUROSPORT 1 6.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 10. etap 8.30 Hard Knocks – mag. 9.30 Racing for excellence 10.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda 10.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda a Espana – 10. etap 13.45 Kolarstwo: Tour de l'Avenir – podsumowanie 14.45 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 11. etap (live) 17.45 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera 11.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 13.00 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera 15.00 Atleci – magazyn sportowy 15.45 Siatkówka kobiet: ME 2026 – mecz ćwierćfinałowy (live)	TVP ABC 10.00 Zagadki zwierzo- madki 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Cześć, czy moje Cię zjeść? 13.20 Pys i Bill 13.50 Odo 14.05 Jak borsuk z lisem 14.45 Topo Gigio 15.10 Laboratorium alchemika 15.20 Al-chemik	MINIMINI+ 4.38 Detektyw Łodyga 4 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 2 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 14.12 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 15.55 Blaze i megamaszyny 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 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.25 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst.
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – GKS Katowice 13.45 Ekstrapaka 15.00 Premier League Netbusters 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Rayo 18.00 Premier League Review 19.10 Klich. Poza schematem (2) 19.45 Premier League Netbusters 20.20 Premier League Stories 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Malaga CF 23.15 Boks: Gala w Orlando 0.20 Ja, kapitan (8) 1.25 Premier League Stories	EUROSPORT 2 12.30 Discovery golf 13.00 Racing for excellence 13.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy 14.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda 16.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy (live) 19.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy (live) 22.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy (live) 1.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy (live)	POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz 1/8 finału 8.30 Piłka nożna: Liga holenderska 11.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz 1/8 finału 13.00 Piłka nożna: Liga holenderska 15.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 – 1/8 finału 17.30 Siatkówka kobiet: ME 2026 – 1/8 finału 20.00 Piłka nożna: Liga holenderska 22.30 Siatkówka kobiet: ME 2026 – ćwierćfinał 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 3 10.05 SpongeBob Kanciastoparty 10 10.35 SpongeBob Kanciastoparty 9 11.30 SpongeBob Kanciastoparty 14 11.50 Gzmołtomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny Oddział 2 12.50 Niebezpieczny Henryk 3 13.20 SpongeBob Kanciastoparty 14 14.20 Harmidom 7 15.20 Harmidom 15.35 Harmidom 2 16.00 Patryk Rozgwieżdża Show 16.30 SpongeBob Kanciastoparty 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 rzadzi 10.49 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muskietierki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 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 13.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 15.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 17.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 20.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 22.15 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz finałowy gry pojedynczej 0.45 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 3.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Napoli – Como 11.00 Formula 3: Grand Prix Węgier 12.30 Formula 2: Grand Prix Węgier 14.00 Formula 1: Grand Prix Holandii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus – Parma Calcio 1913 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach 20.00 Full Impact Serie A (2) 20.40 Piłka nożna: Puchar Niemiec – 1. runda: VfL Osnabrück – FC Bayern Monachium (live) 22.55 Ligue 1 Show (3) 23.25 Eleven Gol 0.40 Ligue 1 (2) 1.20 Serie A (2)	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 – mecz: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC 17.30 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 20.00 Piłka nożna: Liga holenderska 22.30 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.06 Świnka Peppa 7 8.10 Świnka Peppa 4 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Sianthus z móż 11.20 Dora 5 11.50 Zwiastujące zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 3 13.50 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.40 Rogata ekipa 4 15.10 Zwiastujące 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 9.00 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszkki 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 Myszkki 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 11.15 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 12.15 Ekstrapaka 13.30 Hala LaLiga 14.40 Klich. Poza schematem (2) 15.15 Magazyn PGE Ekstraliga 17.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce 23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 168 0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wierzyta Kraków 2.45 Ligmistrzowe historie (4)	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Monaco – Olympique Marsylia 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Napoli – Como 1907 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: BVB – Hamburger SV 18.00 Formula 1: GP Holandii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Inter 22.00 Eleven Top Goals 23.00 Bundesliga Clubs 23.20 Full Impact Serie A (2) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Lille – Paris Saint-Germain	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wujek magazynowe 15 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Zawód glina 21.00 Złomiarze 22.00 Wzięcie 23.00 Łowca pedofilów 23.00 Wzięcie 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 Uwaga! Pirat 20.30 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Z drugiej ręki 23.00 Moto Fachury 0.30 Naprawy nie do naprawy 1.15 Zawodowi handlarze	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Dzieci szczęścia – dramat obyczajowy, Niemcy 2002, reż. Michael Steinke 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Gdy liczy się już tylko miłość – film obyczajowy, Niemcy 2002 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.30 Rozmowy o edukacji 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończono 19.20 Odnałóż siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiamy 22.30 Beatus, źródła Camino de Santiago – film dokumental- ny, Hiszpania 2023

Nowość
w TV!ZDRADA
• ANNA KARCZMARCZYK

Wziąć życie w swoje ręce

Jako aktorka chce wyzwalać w widzach emocje i skłaniać ich do refleksji. W serialu „Zdrada” gra kobietę rozdartą między obietnicą zmiany a poukładanym życiem u boku mężczyzny, który kocha tylko pracę.

➔ ZDRADA CZ 3.09
godz. 21.40 POLSAT

Kim jest Twoja bohaterka, Julia?

Żoną, matką... Bardzo wcześnie poznała swojego przyszłego męża i szybko założyła rodzinę. Jest artystką, prowadzi studio fotograficzne, pracuje dla gazety. Żyje w marazmie, spełnia zachcianki męża, nie troszczy się o siebie. Troszkę się zagubiła, ale jeszcze tego nie wie. Przekona się o tym, dopiero kiedy spotka Pawła i nagle poczuje coś, czego dotąd nie знаła. Zda sobie sprawę, że może mieć przy sobie kogoś, kto będzie chciał jej słuchać, będzie się nią interesował – kto będzie dla niej partnerem. Do tej pory czuła się tylko ładnym dodatkiem do cudzego życia.

W tej ucieczce od swojego dotychczasowego życia nie wpadnie znów w coś, czego wcale nie chciała?

Moim zdaniem bardzo wartościowe jest to, że w ogóle zrobiła ten pierwszy krok na drodze do odnalezienia siebie. Może zdrada nie jest najlepszym rozwiązaniem, ale Julia przynajmniej pozwoliła sobie na zmiany. Zresztą nie tak łatwo zdecydowała się na niewierność mężowi. Cieszy mnie, że mogłam jej towarzyszyć w tych trudnych momentach. Wydaje mi się, że wiele osób jest w takiej sytuacji. Może ktoś po obejrzeniu serialu uświadomi sobie, że sam tkwi w relacji, która go nie satysfakcjonuje, i że chciałby na powrót wziąć życie w swoje ręce. I niekoniecznie zrobi to, co Julia, ale pomyśli, usiadzie z partnerem czy partnerką i powie: „Posłuchaj, mi to nie wystarczy”. Po czym wyjaśni, czego jemu czy jej brakuje. To może być początek wartościowej dyskusji.

To prawda, że mogłaś trochę wpływać na decyzje reżysera?

Wszyscy mieliśmy taką możliwość. Odbyliśmy dobre, rzetelne próby stolikowe, razem oglądaliśmy holenderską wersję serialu. Makary Janowski, nasz reżyser, prowadził z nami otwartą debatę i dyskusję o propozycji każdej sceny, każdego dialogu. Cały zespół miał wkład w to, jak ten



Z mężem, prokuratorem Patrykiem Wysockim (Dawid Ogrodnik), i synkiem (Luca Margol) z pozoru tworzą idealną rodzinę.

serial wygląda, nie byliśmy tylko biernymi odtwórcami czyjejś wizji.

Czego dotyczyły Twoje sugestie?

Skupiały się na Julii. Bardzo zależało mi na pokazaniu jej relacji z synem, której zabrakło w pierwowzorze. Myślę, że widzom będzie łatwiej zrozumieć Julię i się z nią utożsamić, kiedy zobaczą, jak bardzo kocha swoje dziecko. Chciałam wyraźnie zarysować dylematy, z którymi mierzy się moja bohaterka, żeby nie była zimną mimozą, która poddaje się sytuacji; pokazać, że patrzy sobie samej prosto w oczy i zadaje sobie bolesne pytania. Wydaje mi się, że to się udało, że Julia nie jest u nas postacią jednowymiarową.

Podobno od dziecka chciałaś zostać aktorką. Czym ten zawód aż tak Cię zauroczył?

Bardzo lubię pracę z ludźmi, lubię wychodzić poza strefę komfortu, ten dreszczyk adrenaliny, kiedy stoisz przed kamerą czy na scenie. Cieszy mnie, że swoją pracą możemy wzbudzać w ludziach emocje, dawać im śmiech, sprawiać, że się zezłoszczą czy wzruszą. Nasze emocje to jest to, co mamy w sobie najbardziej wartościowego, a niektórym trudno je wyrażać w świecie, w którym wszystko zawsze ma być idealne. Dobrze, że te na co dzień wypierane uczucia można poczuć przy oglądaniu dobrego filmu czy serialu, przenieść je na bohaterów.

**Rozmawiała
JOANNA KOŁAKOWSKA**

Pochodzi z podwarszawskiego Otwocka. Już jako dziecko z tatą i bratem statystowała w wielu produkcjach.



Julia przeżyje zauroczenie Pawłem (Paweł Małaczyński), mecenasem o mafijnych powiązaniach.

Nowa edycja



Spokój przed burzą...
Magda Gessler rusza
w nową trasę!

KUCHENNE REWOLUCJE

Kluski na głowie

➔ KUCHENNE REWOLUCJE
CZ 3.09 godz. 21.30 TVN

Magda Gessler powraca z nowym sezonem swojego show. Na kulinarnej mapie programu pojawiają się m.in. Gliwice, Karpacz, Zawiercie, Stąporków, Szpetal Górny, Łódź czy Warszawa. W każdym z tych miast czekają ją nowe wyzwania. W Chorzowie będzie musiała poradzić sobie

z temperamentną kucharką, która grozi, że jeśli jej kluski zostaną skrytykowane, to wyładują na głowie prowadzącej, a w Wejherowie zmierzy się z niedającym się zbić z tropu i pewnym swoich umiejętności kucharskich narzeczonym właścicielki. Jednak restauratorka z niejednego już przecież pieca chleb jadła i na pewno nie da sobie wejść na głowę. EGP

REKLAMA

ŻYCIE NA KREDYCIE 9

Czy wyjdą na prostą?

➔ ŻYCIE NA KREDYCIE 9

CZ 3.09 godz. 22.00 TTV

Czas zacisnąć pasa – w nowych odcinkach „Życia na kredycie” poznamy kolejne historie Polaków, którzy próbują zapanować nad domowym budżetem. Bohaterowie pokażą, jak radzą sobie z drożyzną, rosnącymi ratami i długami, z czego rezygnują, a czego nie potrafią sobie odmówić. Poznamy m.in.

przedsiębiorców prowadzących latem lodziarnię w nadbałtyckim kurorcie. Czy sezonowy biznes pozwoli im wyjść na prostą? Do programu dołączy również Bartek, który spłaca zobowiązania i nie wstydzi się pożyczać pieniędzy od bliskich. Nowe wydatki, trudne decyzje i walka, by dopiąć budżet – w każdy czwartek w dwóch premierowych odcinkach. MAM



Z czego zrezygnować,
mając do spłacenia
raty, długi
i zaległości?

Nowa edycja

Cukierki pokrzywowe - Reutter

Pokrzywa, którą ceniono od pokoleń.

Cukierki Pokrzywowe Reutter to połączenie tradycji z wygodą.

W składzie mają cenny ekstrakt z pokrzywy — a nie sok.

To ziołowa klasyka w nowoczesnej, poręcznej formie: zawsze pod ręką, bez zaparzania.

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrze.

Cukierki pokrzywowe Reutter to oryginały, a nie kopie!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



Dostępne w aptekach i zielarniach.

POKRZYWA — ZIOŁOWA KLASYKA W NOWEJ ODSŁONIE

Pokrzywa towarzyszy ludziom od pokoleń i na stałe wpisała się w kulturę wielu regionów. Napar z suszonej pokrzywy to jeden z tych ziołowych smaków, po które chętnie sięgamy, zwłaszcza zimą. Nie zawsze jednak mamy czas na zaparzanie herbatki. Właśnie z myślą o wygodzie powstały Cukierki

Pokrzywowe Reutter — sprawdzone i chwalone przez Klientów, zawsze pod ręką. Zawierają cenny ekstrakt z pokrzywy (a nie sok), a ich receptura to efekt ponad stuletniego doświadczenia firmy Reutter w tworzeniu markowych produktów ziołowych. Czytaj etykiety i wybieraj oryginały — dostępne w aptekach i zielarniach.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.00 Spłątane losy (36) – serial obyczajowy, Turcja 2024 5.50 Akacyjowa 38 (931) – telenowela, Hiszpania 2018 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Dobre historie: Przestrzeń Opatrzności – magazyn, Polska 2026 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.15 Noce i dnie (10): Rodzimy się, umieramy, a życia wciąż wystarcza... – serial obyczajowy, Polska 1977 9.20 Ranczo 10 (125): Polityczny zombie – serial obyczajowy, Polska 2016 10.10 Komisarz Alex 25 (308): Osaczony – serial kryminalny, Polska 2026 11.05 Ojciec Mateusz 19 (251): Jaki ojciec... – serial kryminalny, Polska 2018 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 To się opłaca – magazyn 12.55 Natura w Jedyńce: Borneo – cudowna dżungla – film dokumentalny, Francja/Niemcy 2025 (patrz obok) 14.00 Spłątane losy (37) – 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 (1021) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacyjowa 38 (948) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2024 5.35 M jak miłość (1830) – serial obyczajowy, Polska 2024 6.25 Operacja zdrowie (81): E-papierosy – magazyn medyczny, Polska 2026 6.55 Barwy szczęścia (3389) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.30 Rodzinka.pl (94, 95): Szykujemy święta; Strachy na lachy – serial komediowy, Polska 2013 W domu Boskich trwa przedświąteczna mobilizacja. Bracia nie są zachwyceni ani atmosferą, ani przygotowaniami. Kuba ma jeszcze jedno zmartwienie. Zerwał z Agatą i nie wie, co w tej sytuacji kupić jej pod choinkę. 65 min 12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 13.15 Panna młoda (187) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (912): Live! – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (469) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok) 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (188) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Ertugrul nie pochwała decyzji Cihana. Deryn stroi się i bez zaproszenia jawia się na kwiecie. Początek wypadła słabo, a zbiórka nie przynosi oczekiwanych efektów. Sytuacja zmienia się, gdy Siła wygłasza mowę. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3389) – serial obyczajowy, Polska 2026	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień – pr. inf. 9.10 Malanowski i partnerzy (421): Dług wdzięczności – fab.-dok., Polska 2012 9.40 Wypasiona kuchnia (3) – pr. rozrywk., Polska 2026 9.45 Malanowski i partnerzy (422): Nocna audycja – fab.-dok., Polska 2012 10.15 Dlaczego ja? (1340, 1341) – paradok., Polska 2024 Córka Oliwii oraz Wojciecha zostaje uprowadzona. Mężczyzna przekonuje żonę, by zapłacili porywaczom żądania kwotę. Podczas przekazywania okupu przewraca się i rozbija głowę. Pieniądze znikają. 125 min 12.20 Gliniarze. Śląsk (3): Na wyciągnięcie ręki – serial kryminalny, Polska 2026 13.20 Gliniarze (948, 949): Machlojki małżeńskie; Zimna sprawiedliwość – paradok., Polska 2024 15.30 Wydarzenia 24 15.50 Pogoda 15.55 Gliniarze (1219) – serial paradokumentalny, Polska 2026 16.55 Gliniarze. Śląsk (4): Szafir – serial kryminalny, Polska 2026 Napastnik porzuca zgwałconą kobietę na torach kolejowych. Sprawa wiąże się z narkomanią i prostytutką. 65 min 18.00 Pierwsza miłość (4240) – serial obyczajowy, Polska 2026 Róża rozważa wyjazd, gdyż jest już przytłoczona ostracyzmem i wlewawskiej społecznością. Ilona proponuje Bartkowi wspólne zamieszkanie. 50 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.25 Wypasiona kuchnia (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Ojciec Mateusz 23 (302): Gość w dom – serial kryminalny, Polska 2020 (patrz obok) 21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 22.25 Ukryta wojna Chin – film dokumentalny, Francja 2025 (patrz obok) 23.40 Pianista – dramat wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002, reż. Roman Polański, wyk. Adrien Brody, Thomas Kretschmann FILM 2.15 Film dokumentalny 3.15 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026 3.35 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 3.55 Reporterzy – magazyn reporterów 4.05 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.30	20.05 Barwy szczęścia (3390) – serial obyczajowy, Polska 2026 Renata wraca do Feel Good, gdzie relacje z Dominiką są napięte. Romeo i Ewa postanawiają wziąć ślub. 35 min 20.40 Kocham Cię, Polsko! (9) – pr. rozr., Polska (patrz obok) 22.05 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Zakopane – widowisko, Polska 2026 22.30 Czas honoru. Powstanie (11, 12): Bratnia pomoc; Warszawa – serial wojenny, Polska 2014 (patrz obok) 0.20 PitBull 3 (31) – serial sensacyjny, Polska 2008 1.15 Fuks – komedia sensacyjna, Polska 1999, reż. Maciej Dutkiewicz FILM 2.50 Tak to się robi w Marsylii (7, 8-ost.) – serial kryminalny, Francja 2024 ▶ 4.35	20.30 Nasz nowy dom (373) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 21.40 Zdrada (1) – serial kryminalny, Polska 2023, reż. Makary Janowski, wyk. Anna Karczmarczyk, Dawid Ogrodnik, Paweł Małaszyński, Piotr Polk (patrz obok) 22.50 Pierwszy śnieg – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017, reż. Tomas Alfredson, wyk. Michael Fassbender, Jonas Karlsson (patrz obok) Adaptacja prozy Jo Nesbo – siódmy odsłony cyklu poświęconego bezkompromisowemu detektywowi. 150 min 1.20 Och, Karol 2 – komedia, Polska 2011, reż. Piotr Wereśniak FILM 3.45 Nasz nowy dom (319) – reality show, Polska 2024

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1464) – serial paradokumentalny, Polska 2023 6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2023 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.30 Kuchenne rewolucje (3, 1) – program rozrywkowy, Pol. Jolanta i Vlado otworzyli w Tomaszowie Mazowieckim lokal Smaczne...go. Gości brakuje, być może z powodu tradycyjnych polskich obiadów w menu, które oferuje też konkurencja. 130 min 13.40 Ukryta prawda (1602, 1603, 1752) – serial paradokumentalny, Polska 2026. Zona Witka obsesyjnie dba o zdrowie odżywianie i uprawia dużo sportu. Pewnego dnia mężczyzna odkrywa, że ma ona romans z trenerem fitness. Błaga ukochaną, by go zakończyła. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (133) – serial obyczajowy, Polska 2026. Łukasza nie potrafi naprawić tego, co popsuły rządy Streckera. Na dyżurze konsultuje pacjentkę z bólem w klatce piersiowej. Zespół Wojtka jedzie do nieprzytomnej 17-latkę ze squatu. 65 min 17.55 Detektywi (334) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026. Klient biura prosi o odnalezienie ciężarnej żony, która zniknęła po tym, jak został napadnięty w domu. Podejrzewa zwolnionego pracownika, który wcześniej ich nękał i groził zemstą. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport 19.40 Raport US Open (5) – magazyn sportowy, Polska 2026 19.45 Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4271) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok) 21.30 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.40 Sposób na teściową – komedia romantyczna, Niemcy/USA 2005, reż. Robert Luketick, wyk. Jennifer Lopez, Jane Fonda, Michael Vartan, Monet Mazur (patrz obok) 0.45 Każdy wie lepiej – komedia, Polska 2021, reż. Michał Rogalski 3.05 Uwaga! – magazyn reporterów 3.25 Kwatery Hitlera (7) – serial dokumentalny, Polska 2019 4.30 Nauka jazdy 5 (22) – pr. rozrywk., Polska 2022 5.00 Zamieszkać na plaży 5 (1) – program rozrywkowy, USA	6.00 Policjanci z Miami 4 (21, 22): Zbaw nas ode złego; Lustrzane odbicie – serial kryminalny, USA 1988 8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Sto lat; Bez tchu – serial sensacyjny, Niemcy 2019, wyk. Erdogan Atalay, Niels Kurvin 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (83) – serial fantasy, USA 2009 11.00 Kotka (22) – telenowela, Meksyk 2014. Rita udaje przed Esmeraldą, że żałuje tego, jak ją traktowała i prosi dziewczynę o wybaczenie. Pablo oświadcza się Monice. Z kolei Jarocho ogląda z Esmeraldą pamiątki po matce i jej fotografie. 60 min 12.00 Nie igrzaj z aniołem (153) – serial obyczajowy, Meksyk 2008. Onelia bez skutku próbuje przekonać Marichuy, że Juan Miguel nie jest jej wrogiem. Ana Julia smaruje schody masłem i woła dziewczynę. Dochodzi do wypadku. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (87) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy 2 (72) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (726, 727) – serial obyczajowy, Polska 2024 17.00 Kurierzy 2 (73) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023. Słynąca z surowych zasad nauczycielka nagle zmienia swój sposób bycia. Mąż kobiety i ich córka podejrzewają ją o romans. Jan postanawia popracować jako kurier. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1012, 1013) – serial obyczajowy, Polska 2026. Oliwia porywa z okna życia dziecko. Właściciel sklepu przy klasztorze, który dysponuje nagraniem z monitoringu, szantażuje ją i jej męża. Kobieta sprzedaje w lombardzie skaner, by mu zapłacić. 120 min 20.00 Zięć prawie idealny – komedia, Francja/Belgia 2024, reż. Arnaud Lemort, wyk. Christian Clavier, Baptiste Lecaplain, Claire Chust (patrz obok) 22.00 Rodziny się nie wybiera – komedia, Francja 2011, reż. Christian Clavier, wyk. Christian Clavier, Muriel Robin, Hélène Noguerra (patrz obok) 0.00 Wieczny student 2: Taj rządzi – komedia obyczajowa, USA 2006, reż. Mort Nathan, wyk. Kal Penn, Lauren Cohan, Daniel Percival, Glen Barry (patrz obok) 2.00 Dzielnica strachu 10 (465) – serial krym., Pol. 2025-2026 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1008) – obycz. 4.00 Taki jest świat 11 – inf., Pol. 4.35 Menu na miarę (8) – kulin. 5.00 Dzielnica strachu (29)	5.20 Ten moment (34) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (422-424) – serial paradokumentalny, Polska 2017 8.45 Ukryta prawda (1377, 1523, 1524) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok) 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (658-660) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010. Dziewczyną znajduje zwłoki starszej pani. Anna Potaczek i Maciej Dębosz rozpoczynają śledztwo. Pierwszą podejrzaną jest szwagierka ofiary. Prowadziły firmę, która miała kłopoty. 125 min 13.55 Kryminalni (3): Gra cz. 1 – serial kryminalny, Polska 2006. W hotelu zostaje zamordowana dziewczyna. Pierwsze podejrzenia padają na jej kolegę z pracy. Policjanci mają jednak wątpliwości, czy dowody zgromadzone w czasie śledztwa dają właściwy obraz sytuacji. 65 min 15.00 Szpital (860, 861) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok) 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (546) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 18.00 SOS Ekipy w akcji (57) – serial paradokumentalny, Polska 2018. Dyspozytorka numeru alarmowego odbiera anonimowe zgłoszenie o mężczyźnie, który dostał zawału. Ratownicy udzielają pomocy nieprzytomnemu i znajdują w jego pokoju tabletki wiagry, którą niedawno zajął. 60 min 19.00 Młode gliny (14) – serial kryminalny, Polska 2026. Maturzystka Julia twierdzi, że jej chłopak został porwany przez nieznanych sprawców. W pustostanie policjanci znajdującego rannego koleję. Trop prowadzi do złodziei ukrywających w ruinach łup. 60 min 20.00 Hotel Paradise 13 (6) – reality show, Polska 2026 21.00 Słoneczny patrol – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017, reż. Seth Gordon, wyk. Dwayne Johnson, Zac Efron, Priyanka Chopra, Alexandra Daddario (patrz obok). Scenariusz filmu został zainspirowany popularnym serialem z lat 90. 150 min 23.30 Taskmaster – teleturniej, Polska 2026 0.35 Mission: Impossible – Fallout – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018, reż. Christopher McQuarrie 3.35 Hotel Paradise 13 (5) – reality show, Polska 2026 4.30 Fachowcy (20): Tapieciarz/Budowlancy – serial paradokumentalny, Polska 2017

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKA	TTV HD
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, Polska 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	15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko-polski (690) – talk-show, Polska 16.10 Rozrywka retro 16.30 Barwy szczęcia (3371) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Tańcząca ze światem – Tuneja (1) – magazyn 18.45 Panorama 19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (34) – cykl reportaży 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (13, 14) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (126) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (591-593) – serial obycz. 11.55 Na ratunek 112 (1077, 1078) – paradok. 12.55 Trudne sprawy (875-877) – paradok., Pol. 15.55 Policjantki i Policjanci (1438) – obycz., Pol. 2026 17.00 Trudne sprawy II (1355) – serial paradokumentalny 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (556) 19.00 Policjantki i Policjanci (1439) – obycz., Pol. 2026 20.00 Wypasiona kuchnia (3) 20.05 Uroczysko (264) – krym.	12.00 Psi Patrol 4 – serial anim. 12.35 Marta mówi 2 – anim. 13.00 Gmiesie 4 – serial anim. 13.35 Smerfy – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 4 – serial animowany 14.35 Finaas i Ferb 2 – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim. 16.00 Patryk Rozgwiazda Show – serial animowany 17.00 SpongeBob Kanciastoparty 9 – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1000) – serial obyczajowy, Polska 2026	7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Czerdziestolatek. Dwadzieścia lat później (1) – serial komediowy, Polska 1993 14.15 Pan Mama (51, 52) 15.30 Tak to leciało! 16.30 Do śmiechu! (11) – program rozrywkowy 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży 20.10 Postaw na milion	7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 13 (2, 3) 8.30 Kartoteka 6 (10, 11) 10.35 Detektywi (105, 106) 12.35 Zakup w ciemno 4 (39) 13.35 Zakup w ciemno 6 (10) 14.35 Nic do zgłoszenia 6 (10) 15.35 Złomowisko PL 7 (15) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Nauka jazdy 6 (10) 17.45 Życie na kredytcie 7 (5, 6) – reality show, Polska 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (3) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 8 (4) 21.05 Zakup w ciemno extra 3 (4) – reality show 21.45 Express, Pogoda – inf.	

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	KOMEDIA	ROZRYWKI	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłopak (231) Kłamstwo Seyran zostaje ujawnione. Mimo sprzeciwu żony Ferit decyduje się na spotkanie z Tariem. Semhuz stara się uspokoić zdenerwowaną Ifakat. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (886) – 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	20.25 Ranczo 3 (35) – Pol. 2008 Nowy wikary okazuje się bardzo surowy i bezkompromisowy. Postanawia przeprowadzić na wsi inspekcję moralności. Młody, przystojny duchowny przypada do gustu Klaudii. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Ekstradycja (5) – sens. 23.20 Panorama 23.50 Luftwaffe '39: Zbrodnia nieukarana – film dok. 0.45 Rodzinka.pl (283) – kom. 1.10 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1043) – Polska 2026 Kalicka i Kles wyjaśniają sprawę pobicia anestezjologa, oskarżanego o podanie pacjentce śmiertelnej dawki morfiny. Trop wiedzie ich do Rostkowskiego. 60 min 21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (160) – krym. 22.45 Opowieści o zbrodni (4) – serial dok., Pol. 2018 23.10 Hitman – thriller, FILM Francja/USA 2007, wyk. Timothy Olyphant 1.20 Love Island. Wyspa miłości (9) – reality show 2.25 Hardkorowy lombard (52) – serial dokumentalny	21.00 Gorąca laska – USA FILM 2002, rez. Tom Brady Nastoletnia gwiazda drużyny cheerleaderek, Jessica, jest piękna, ale też próżna i złośliwa. Pewnego ranka budzi się jako nieatrakcyjny trzydziestolatek (Rob Schneider, zd.). To dla niej lekcja życia. 125 min 23.05 Misja: Bangkok – komedia sensacyjna, Fr. 2014 1.00 Lombard. Życie pod zastaw (17, 18) – serial obyczajowy, Polska 2017 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (261, 262) – serial obycz., Pol. 2020 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (545) – serial obyczajowy, Polska 2022	22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (52) – Polska 2025 Wybór najlepszych skeczy znanej warszawskiej grupy. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie kochają ten kabaret. 35 min 22.45 Kabaret Letnią Porą (43) – pr. rozr., Pol. 2021 23.45 Do śmiechu! (13) – rozr., Polska 2024-2026 0.40 Niepewne sytuacje 3 (4) – pr. rozr., Polska 2026 1.05 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.25 Kabaret Letnią Porą (21) – pr. rozr., Pol. 2021	22.00 Życie na kredytcie 9 (1, 2) – Polska 2026 Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie poznają nowe osoby: przedsiębiorców prowadzących lodziarnię w nadbałtyckim kurorcie, a także zadłużonego Bartka. 60 min 23.00 Damy i wieśniaczki. PL 12 (1) – fab.-dok., Pol. 0.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (8) – pr. rozr., Polska 1.00 Kanapowiczowie 3 (1) 2.00 Dobra robota 3 (29) – serial dokumentalny, Pol. 2.35 Osadzone. Blok F (9, 10) – serial paradokumentalny 3.40 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (15) – fab.-dok.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.00 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 17.10 Słownik polsko-polski 17.35 Mikrokosmosy 18.00 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektów 18.50 Gość „Obiektów” 19.00 Sport, Pogoda 19.06 Pilna sprawa 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektów” 21.30 Obiektów BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Przystanek słow food 3 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 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 Bytowie 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 17.02 Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR 17.15 Turystyczna jazda 17.35 Twarze teatru 18.10 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.18 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywców kłamstw 21.21 Bezpiecznie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowizja 18.30 Panorama lubelska 18.50 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 18.45 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 Wykrywców kłamstw 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 2 życia regionu 17.45 Fach ze hej 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywców kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Podróż Małej i Dużej 7 17.53 Całkiem niezła historia 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Zakochaj się w Polsce 21.00 Wokół nas 21.08 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.10 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Ogród krok po kroku 17.34 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.15 Szlachetne zdrowie 17.35 Dlaczego krowa... 17.48 Pamięć Miasta 18.02 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Prosto z lasu 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (766, 767) 12.25 Ojciec Mateusz 10 (134) 13.20 Komisarz Alex 22 (269) 14.15 Ranczo 7 (91) – obycz., Pol. 15.15 Ranczo 8 (92) – obycz., Pol. 16.10 Tańcząca ze światem – Jordania – magazyn 16.40 Magiczne Podhalce z Sebastianem Karpiem-Bulecką 2 (4) 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 29 (377) 19.20 Ranczo 6 (72) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (248, 249) 21.25 Komisarz Alex 25 (308) 22.20 RoboCop – film s.f., USA FILM 1987, rez. Paul Verhoeven 0.15 Święty – film kryminalny, FILM Polska/Węgry 2023	9.00 Polskie drogi (6) 10.40 Romans prowincjonalny – film obyczajowy, Pol. 1976 12.10 Reżyserzy (3) – serial dok. 13.10 Alternatywy 4 (3) – kom. 14.15 Cwał – komediodramat, FILM Polska 1995 16.15 Polskie drogi (7) 18.00 Kulturalni – magazyn kult. 18.55 Rawhide 3 (57) – przyg. 20.00 Kobiety i XX wiek – dramat obycz., USA 2016 22.10 Freddie Mercury – wielki mistyfikator – film dokum. 23.45 Czekając na wyrok – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2001 1.50 Strzępy – dramat obyczajowy, Polska 2022 3.40 Informacje kulturalne 4.10 Podróż z historią (46)	11.05 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska 12.05 Co Polak potrafi na drodze? (6) – rozr., Pol. 13.05 Niezwykły dr Pol (14) 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 4 (9) – reality show, USA 2016 15.05 Wojny kontenerowe (7, 8) – serial dokumentalny 16.00 Australijscy poszukiwacze złota 3 (2, 3) – serial dok., Australia 18.00 77 TV 4 (1, 3) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji – thriller, Fr. 2020 22.00 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 4 (4) – serial kryminalny, Fr. 23.10 Balthazar: Śledczy fenomen 2 (10) – krym., Fr. 0.10 Titanic: Zagadka rozwiązana – film dokumentalny	6.00 Więzienie (146, 147) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (787, 788) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (106, 107) 10.55 48h. Zaginięci (265-267) 12.55 Policjanci i Policjanci (1239) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (123, 124) 15.55 Kobra – oddział specjalny (108, 109) 18.00 Strażnik Teksasu (15, 16) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (181, 182) – krym. 22.00 Czarna lista (12) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (757, 758) 1.05 Kości (157, 158) – krym. 3.05 Krejzi patrol (21) – krym. 3.35 Septagone (65, 66) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje
		BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
		9.40 Ojciec Brown 3 (15) 10.40 Śmierć pod palmami 8 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 11.45 2 pamiętniki położne 12 (7) – obycz. 12.55 Śmierć pod palmami 11 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2021 15.00 Ojciec Brown 11 (8) 16.00 Lewis (6) – krym., Wlk. Bryt. 17.00 My Life Is Murder 3 (4) 18.00 Morderstwa w Midsomer 17 (4) 19.55 Śmierć pod palmami 8 (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2 (4, 5) 23.25 Po powodzi (2) – krym. 0.25 Śmierć pod palmami 11 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2021	12.25 Bella Casa – komedia, Niemcy 2014 14.20 Malibu – Pocałuj żabę – film obycz., Niemcy 2023 16.15 Rosamunde Pilcher: Dopóki jesteś – film obycz., Niem./Austria 2004 18.05 Górski lekarz (78) – obycz. 20.00 Inga Lindström: Poszukując Ciebie – melodramat, Niemcy 2019 21.55 Inga Lindström: Meandry miłości – dramat obycz., Niem. 2005 23.50 Górski lekarz (78) – obycz. 1.45 Inga Lindström: Poszukując Ciebie – melodramat, Niemcy 2019 3.35 Grzechy i grzeszki (2)	11.55 Teoria wielkiego podrywku 5 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół (9-12) – kom. 16.30 Przyjaciele 7 (23, 24) 17.30 Przyjaciele 8 (1-4) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 5 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku 6 (1) – serial komedijowy, USA 2012-2013 22.00 The Office PL 3 (3, 4) 23.05 Comedy Club 6 (10, 11) 0.05 Miasteczko South Park 7 (13, 14) – anim. dla dorosłych, USA 2003 1.00 Pracholnicy 3 (7, 8) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (7, 8) – rozr., Wielka Brytania	11.55 Zakupaj do moich drzwi (74, 75) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 6 (13) 14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol. 16.05 Na Wspólnej (67, 68) 17.10 Superbohaterowie – kult. 17.45 Alfabet filmowy – mag. 17.50 Monster Trucks – kom. FILM przyg., USA/Kanada 2016 20.00 Tożsamość – thriller, Wlk. Bryt./Niem./Francja 2011 22.35 Scigany – dramat FILM sensacyjny, USA 1993 1.00 Kurier – film historyczny, FILM Polska 2019 3.25 Andrzej Sołtyś 2 – mag. 3.55 Seriale Top 5 – pr. 4.05 Ukręta prawda (1356)

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (8)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat – Robert Makłowicz (188, 120) – mag. kulin.
7.50 Robert Makłowicz
9.40 Górski lekarz (5, 6) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 Zagadki kryminalne panny Fisher (13)
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (1) – serial kryminalny, Australia 2013, wyk. Ashleigh Cummings
14.00 Hudson i Rex 8 (3)
15.00 Zjazd. Będzie się działo 2 (3, 4) – serial obycz.
17.00 Katastrofy w przestworzach (7, 4) – serial dokumentalny

WOJENNY



20.00 Czerwony świt – USA
FILM 2012, reż. Dan Bradley
 Jed Eckert (Chris Hemsworth, zdj.) po zakończeniu służby w wojsku wraca do rodzinnej miejscowości. Miasteczko zostaje zaatakowane przez północnokoreańskich spadochroniarzy. **115 min**

- 21.55** Zaginiona dziewczyna
FILM – thriller, USA 2014, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike
1.00 Piła: Dziedzictwo
FILM – horror, Kanada/USA 2017, wyk. Tobin Bell
3.05 Mniejsze zło – film
FILM obyczajowy, Polska 2009
5.45 Przez ciebie, po tobie – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (344)
7.30 Na ratunek 112 (1007, 1008) – paradok.
8.30 Sekrety rodziny (107-109) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (990) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1430, 1431) – paradok.
14.30 Wypasiona kuchnia
14.35 Świat według Kiepskich (308-312) – serial kom., Polska 2009
17.05 48h. Zaginięni (237, 238) – serial kryminalny, Polska 2012
19.05 Gliniarze (1036) – serial paradokumentalny, Pol.
20.05 Ślad (28) – serial krym.
21.05 Gliniarze (966) – paradok.

KRYMINALNY



22.05 Komisarz Mama (13)
 Grupa Marii poszukuje zaginionej weterynarz, która prowadziła fundację ratującą konie. Zniknięcie zgłosiła córka, Julia. Dziewczyna odnosi wrażenie, że stróża prawa bagatelizuje sprawę. **60 min**

- 23.05** Świat według Kiepskich (425, 426)
0.05 Ślad (100) – krym., Pol.
1.05 Zdrady II (44) – paradok.
2.15 Wydarzenia
2.55 Ewa gotuje (535, 536)
3.55 Interwencja – mag.
4.05 SuperLudzie (14, 15)
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (56) – serial dokumentalny
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (142, 143) – serial kom., Polska 2015
6.30 Na sygnale (525, 526) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 6 (75) – serial kryminalny, Polska
8.35 Komisarz Alex 9 (107)
9.30 Rodzinka.pl (144) – kom.
10.05 Klan (1491) – telen., Pol.
10.35 Ranczo (12, 13) – obycz.
12.25 Komisarz Alex 25 (319)
13.25 Ojciec Mateusz 33 (426, 427) – serial krym.
15.25 Komisarz Alex 9 (108) – serial kryminalny, Polska
16.15 Na sygnale (527, 528) – serial fabularno-dokum.
17.25 Ranczo 2 (14, 15) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 33 (428) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



20.30 Komisarz Alex 25 (320) – Polska 2026
 Podczas szkolenia specjalnych jednostek policji przestępcy przejmują kontrolę nad budynkiem banku. Celem ich ataku jest insp. Gancarz. Funkcjonariusze starają się uratować zakładników. **60 min**

- 21.30** Ranczo 2 (16, 17) – serial obyczajowy, Polska 2007
23.30 Ojciec Mateusz 33 (429, 430) – serial krym.
1.30 PiłBull (27, 28) – serial sensacyjny, Polska 2008
3.30 Stulecie Winnych 4 (46) – serial obycz., Pol. 2022
4.25 Klan (1491) – telen., Pol.
4.50 Zaraz wracam 2 (132) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (3, 4) – serial dokum., 2022
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Bolek i Lolek na wakacjach (5, 6) – serial animowany, 1965
7.40 Przygody Myszkki (5, 6)
8.00 Rzemiosła świata według Orskiej
8.55 Jesteśmy razem – dok.
9.55 Żegnaj, Ameryko! – obycz., Niem./Pol. 1994
11.45 C.K. Dezerterzy – film (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985
15.30 W zawieszeniu – dramat polityczny, 1986
17.15 Pogranicze w ogniu (9, 10) – serial sensacyjny

KOMEDIA



20.00 Kingsajz – 1987, reż. Juliusz Machulski
 Mieszkającymi w Szuflandii krasnoludkami rządzi tyran. Zleca on schwytanie Adasia, który odkrył skład tajemnego eliksiru. Na pomoc przyjacielowi rusza krasnal Olo (Jacek Chmielnik, zdj.). **135 min**

- 22.15** Słodko-gorzki – dramat obyczajowy, 1996
0.10 Prawo ojca – dramat sensacyjny, 1999
2.40 Tajemnica Westerplatte – film wojenny, Polska/Litwa 2013
5.15 Przez ciebie, po tobie – film krótkometraż., 2024
5.40 High Life – film krótkometrażowy, 2024

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Ostry dyżur 4 (13, 14) – serial obycz., USA 1998
9.25 Castle 6 (12, 13) – serial kryminalny, USA 2014
11.20 Rekrut 5 (7, 8) – serial krym., USA 2022-2023
13.10 Dowody zbrodni 4 (16, 17) – serial kryminalny
15.10 FBI 4 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2021
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006
19.05 Castle 6 (14, 15) – serial kryminalny, USA 2014

KRYMINALNY



21.05 Agenci NCIS: Hawaje 3 (2, 3) – USA 2024
 Rozbija się samolot transportujący skazanych. Zespół NCIS musi znaleźć uciekinierów ukrytych na wyspie. Sam i Tennant mają za zadanie namierzyć ważnego rosyjskiego więźnia. **115 min**

- 23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (8, 9) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle 6 (14, 15) – serial kryminalny, USA 2014
2.40 Agenci NCIS: Hawaje 3 (2, 3) – serial kryminalny
4.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5 (8) – serial krym., USA/Kan.
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.00** Każda mała rzecz – dok.
8.35 Pan Tadeusz – film
FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
11.05 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
11.10 Peacock – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
12.40 LARP. Miłość, trolle i inne kwesty – komedia, Polska 2025
14.15 Wszystko, czego nie zdaliśmy powiedzieć (7) – kom.
14.50 Historia Apple'a. Jak sprzedać rewolucję
FILM – kom. romant., USA 2007
15.45 Niania w Nowym Jorku
FILM – kom. romant., USA 2007
17.30 Hollywood Buzz – mag.
18.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.05 Ultimatum Bourne'a
FILM – sens., USA/Niemcy 2007

SENSACYJNY



20.00 Jeniec wojenny
PROMOCJA – Filipiny/USA 2025
 Rok 1942. Brytyjski lotnik James Wright (Scott Adkins, zdj.) w japońskim obozie jeńcowski musi brać udział w brutalnych pojedynkach. Planuje ucieczkę. **115 min**

- 21.55** 8. mila – dramat obycz., USA/Niemcy 2002
23.45 Droga do Vermiglio
FILM – dramat hist., Wł./Francja/Belgia 2024
1.40 Tytuł dzień i noc – dok.
2.50 Utrata równowagi
FILM – dramat psychologiczny, Polska 2024

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

13 ULICA

- 6.30** Morderstwo na Markizach – dramat kryminalny, Fr/Belgia 2025
8.30 Motyw (5, 6) – krym., Kan.
10.25 Bez śladu (9, 10) – krym.
12.15 Kasandra 2 (1) – krym., Fr.
14.15 Morderstwa w Lille
FILM (Ciche zbrodnie) – film kryminalny, Francja 2017
16.25 Motyw (7, 8) – krym., Kan.
18.15 Bez śladu (11, 12) – serial kryminalny, USA 2003
20.00 Kasandra 2 (2) – krym., Fr.
22.00 Follow (3, 4) – serial sens.
23.55 Pan i pani Smith
FILM – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
2.20 Motyw (5, 6) – krym., Kan.
4.15 Morderstwo na Markizach – dramat kryminalny, Fr/Belgia 2025

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (93-95) – dok., Pol.
7.30 Doktor Martin (75) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (213, 214) – serial obycz., Polska 2021
10.25 Świat według Kiepskich (69, 70, 161, 162, 188, 189, 58, 59) – serial kom., Polska
14.50 Jak wytresować smoka 2 – film animowany, USA/Indie 2014
17.00 Wkręcenii 2 – komedia, FILM Polska 2015
19.00 Ponad wszystko – film obyczajowy, USA 2017
21.00 Pretty Woman – komedia romantyczna, USA 1990
23.35 Wojna o jutro
FILM – dramat s.f., USA 2021
2.25 Ślad (41, 64, 65) – krym.
5.20 Na ratunek 112 (919)

HBO

- 13.55** Bohemian Rhapsody
FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
16.05 Nocna suka – komediodramat, FILM mat. USA 2024
17.45 Wichrowe wzniesienie
FILM – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026
20.00 The Last Rifleman
FILM – dramat biograficzny, Wlk. Bryt./Irlandia 2023
21.40 Bestie Boga (1) – dok., USA
22.35 Conan O'Brien wylatuje 3 (2) – serial dok.
23.15 Prawa ludzi – film obyczajowy, USA 2024
0.50 MaxXXine – thriller, USA/Wielka Brytania/
FILM Nowa Zelandia 2024
2.30 Joe Baby – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Ron Perlman

WARNER TV

- 6.40** Teraz albo nigdy! (4)
7.35 Bajer z Bel-Air 2 (12, 13)
8.40 Prawo Agaty 6 (2) – obycz.
9.40 Pełniejsza chata (8, 9)
10.50 Teraz albo nigdy! (5, 6)
12.50 Bajer z Bel-Air 2 (12-15)
14.40 Pełniejsza chata (8-11)
17.05 Superman 2: Wersja reżysera
FILM reżysera Richarda Donnera – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
20.00 Bez wody zgody – dramat obyczajowy, USA 2009
22.00 Mad Max – film s.f., FILM Australia 1979
23.55 Batman i Robin – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 1997
2.25 Szczęśliarz – dramat obyczajowy, USA 2012
4.25 Wrogie niebo 4 (8) – s.f.
5.20 Z góry przepaszam (6)

ALE KINO+

- 8.50** The Office PL (5, 6) – kom.
10.00 Grantchester 10 (1, 2)
12.05 Detektyw Foyle (2)
14.10 Minari – dramat obyczajowy, USA 2020
16.15 Exodus – dramat obyczajowy, Szwecja 2023
18.15 Detektyw Foyle (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 Krawiec z Panamy – dra-
FILM mat sens., USA/Ir. 2001, wyk. Pierce Brosnan
22.30 Plan ucieczki
FILM – thriller, USA 2013
0.50 Dig – thriller, USA 2022, FILM wyk. Thomas Jane
2.40 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi (4) – serial krym.
3.50 Eastern – thriller, Polska
FILM 2019, wyk. Maja Pankiewicz
5.05 Furioza (2) – serial sens.

CANAL+ FILM

- 11.25** Dalej jechać! 2
FILM – komedia, Polska 2025
13.05 Thelma – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
14.40 Jutro będzie nasze
FILM – komediodramat, Wł. 2023
16.35 Premierowa jazda – mag.
16.50 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
18.20 Pod gwiazdami
FILM niebom – komedia romantyczna, USA 2025
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Zakochany bez pamięci
FILM – komediodramat, USA 2004, wyk. Kate Winslet
21.45 Bękart wojny – dramat wojenny, USA/Niemcy 2009
0.15 Zza grobu – horror, FILM Kanada/Francja 2024

SCI FI

- 6.00** Kroniki Spiderwick (1)
7.00 The Ark 2 (12) – serial s.f.
7.55 Bibliotekarze (1, 2)
9.40 Medium 4 (15, 16) – krym.
11.30 SurrealEstate 3 (5, 6)
13.20 Przygody Merlina 4 (6, 7)
15.20 Medium 5 (1, 2) – krym.
17.10 SurrealEstate 3 (7, 8) – serial grozy, Kanada 2025
19.00 Przygody Merlina 4 (8, 9) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 Wojna królów (5) – serial fantasy, Niem. 2025
22.05 Adam – thriller, USA/
FILM Kanada 2004
0.15 Szkoła czarownic
FILM – horror, USA 1996
2.15 SurrealEstate 3 (6-8)
5.00 Kroniki Spiderwick (1)

PARAMOUNT NETWORK

- 10.30** Pingwiny z Madagaskaru (16) – serial animowany
11.00 Żony ze Stepford
FILM – komedia s.f., USA 2004
13.00 Czarodziejki 3 (5, 6)
14.55 Pingwiny z Madagaskaru (17) – serial animowany
15.25 W rytmie hip-hopu – film obyczajowy, USA 2001
17.50 Wojownicze żółwie ninja – przyg., USA 2014
20.00 Poszukiwacze
FILM zaginionego Arki – film przygodowy, USA 1981
22.30 Świat w ogniu – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019
0.55 G.I. Joe: Czas Kobry – film sens., USA/Czechy 2009

FX

- 10.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)
13.45 Agenci NCIS 10 (3, 4)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24, 25) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (12, 13) – s.f.
19.15 Agenci NCIS: Sydney (8)
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)
22.00 Zaklamanie (9) – obycz.
22.55 Z archiwum X (13) – s.f.
23.55 Adrenalina 2
FILM Pod napięciem – film sensacyjny, USA 2009
1.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24, 25) – krym., USA
3.45 Tropiciel (3) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

- 9.45** Vera 5 (2) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 Zagadki kryminalne panny Fisher (8) – krym.
12.55 Poirot – serial kryminalny
15.00 Strażnik Teksasu (15, 16) – serial sensacyjny, USA
17.05 Vera 5 (3) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 Poirot (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Iluzja – thriller, Francja/USA
FILM 2013, wyk. Jesse Eisenberg
22.35 Hulk – dramat s.f., USA
FILM 2003, wyk. Eric Bana, Jennifer Connelly
1.40 Cyborg – film s.f., USA
FILM 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
3.35 97 minut do śmierci
FILM – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023

CANAL+ SERIALE

- 10.35** Premierowa jazda – mag.
11.00 Naruto 4 (26) – serial anime
11.30 Naruto 5 (1, 2) – anime, Jap.
12.30 Cat's Eyes (5, 6) – przyg.
14.25 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
14.45 Wszystko, czego nie zdaliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediowy, Fr.
16.35 W sercu dżungli.
 Orangutany z białka (1, 2)
18.30 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
18.35 Captain Tsubasa (40-42)
19.50 Making of CANAL+
20.00 Wartownia (5, 6)
21.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
22.05 Yellowjackets 3 (4, 5)
0.00 Kiangor (7, 8) – krym., Pol.
1.45 RM i rewolucja.
 Historia Hawany – dok.

CANAL+ 360

- 14.00** Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (9) – dok.
15.00 Wykrzywc historii 2 (5)
16.00 Okrety wojenne (1) – dok.
17.00 W trasie z Normanem Reudeusem (6) – serial dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (7) – dok.
19.50 W trasie z Normanem Reudeusem (2) – serial dok.
20.50 II wojna światowa w kolorze: największe bitwy (1) – serial dok., 2021
21.55 Porzucone konstrukcje (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.00 Lotnisko na Alasce 5 (9) – serial dokumentalny, USA



TLC TLC 9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 11.00 Ekstremalne choroby 12.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia 2 – reality show 13.00 Siostry wielkiej wagi (2) – serial dokum. 15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7 16.00 Historie wielkiej wagi 10: Patrick – dok. 18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2 20.00 Jay i Pamela 2 (3) 21.00 Premiera: Wielkie lato małych ludzi (9)	POLSAT CAFÉ 6.00 Demakijaż (112-114) 7.30 Przysięgi (4, 5) – serial obyczajowy, Polska 2012 9.30 Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia (51, 52) – reality show, Pol. 12.30 Oszukane (47, 48) 14.30 Komisarz Mama (24) 15.30 Bogaty dom – biedny dom (129) – reality show 16.30 Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia (19) 18.00 Nasz nowy dom (336, 253) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (77) 21.05 Więzienie kobiet (72, 73) – serial dok., Pol.	TVN STYLE 5.20 Tu jest pięknie (3) – pr. rozrywk., Pol. 2017 5.55 Ugotowani (11, 12) – pr. kulin.-rozrywk., Polska 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Ugotowani (8, 9) – pr. kulin.-rozrywk., Polska 13.25 Kuchenne rewolucje (9, 11) – pr. rozrywk., Pol. 15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6, 7) – reality show, Polska 2017 17.05 Salon sukien ślubnych: Polska (2) – pr. rozrywk., Pol. 17.40 Kuchenne rewolucje (10, 11, 1) – pr. rozr., Polska	Discovery DISCOVERY CHANNEL 11.00 Gorączka złota 16 12.00 Przemytnicy: na morzu 13.00 Wyzwanie: przetwarzanie (8) 14.00 Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności 15.00 Złomowisko PL 8 (15) 16.00 Łowcy opali 8 17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Uciekająca gąsienica 18.00 Specjalistki (1) 19.00 Nagi instynkt przetrwania 20.00 Nagi instynkt przetrwania 6	TVP HISTORIA DISCOVERY CHANNEL 5.40 Był taki dzień – fel., Pol. 5.44 Fake czy historia? – program publicystyczny 6.20 Było, nie minęło... – magazyn historyczny 8.20 Dom (3) – serial obycz. 9.55 Wszystkie kolory świata: Szwajcaria, bijące serce Alp – dok. 10.50 Miód – słodka namiętność – film dok. 11.50 Podziemne Włochy: Triest – serial dokum. 13.00 Wojny Rosji (1/3) – dok. 14.00 Dom (4) – serial obycz. 15.40 Sensacje XX wieku – program historyczny	FOKUS TV 7.00 Było sobie życie (7-10) 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (9) 10.00 Gwiazdy lombardu (2, 3) – reality show, USA 12.00 Tajemnice II wojny światowej (24) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (12, 1) 14.00 Kroniki Hitlera (13) 15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (11) 16.00 Dorwać tuńczyka 2 (7, 8) – serial dokum., USA 18.00 Rolnicy. Podlasie (44, 45) – serial dokum. 20.00 Galileo 28 (26)
22.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 23.00 Skórce na ratunek 8 0.00 Dr Przyszczyła 3 1.00 Jay i Pamela 2 (3) 2.00 Wielkie lato małych ludzi (9) – reality show 3.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7	22.00 Ambulans (2) – serial dokumentalny, Pol. 2025 23.00 Gry mażeńskie (148, 149) – reality show, Polska 2023-2024 1.05 Więzienie kobiet (50-53) – serial dokumentalny, Pol. 2024 3.00 Zdrady (104-106) – serial paradokumentalny, Polska	20.50 Zgłosz remont 11 (5) 21.50 Jestem z Polski (2) 22.50 Hotel Paradise 13 (6) 23.45 Mroczne sekrety małych miast (7, 8) – dok. 0.50 Apetyt na miłość (3) 1.55 Małe światy według Marzeny Rogalskiej 2 2.40 Zrób coś z tym dzieckiem (5, 6) – mag.	21.00 Premiera: Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5 22.00 Premiera: Złoto drwali 23.00 Poszukiwacze przekleśniętego złota 5 (1) 0.00 Hazardziści 2 1.00 Hotrod w Kindiga 9 2.00 Eurotruckerzy (8) 3.00 Łowcy starości 12 (10)	17.35 Wojenne dziewczyny (4) – serial hist., Pol. 2016 18.30 Wszystkie kolory... (17) 19.30 Flesz historii (777) 20.30 Zatoka śpiewgów (2) 20.50 Największe tajemnice monarchii (1) 21.55 Powstanie sejmickie 1919 – film dokumentalny 22.50 Sensacje XX wieku	21.00 Poszukiwacze historii (10-12, 1) 23.00 Park Jurajski Hitlera – film dokum., Wlk. Bryt. 0.00 Starożytni kosmici (11) – serial dokumentalny 1.00 Rolnicy. Podlasie (46-49) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (2, 3) – magazyn wędkarski
METRO 7.35 Tajemnice miłości (67) 8.30 Szpital (868, 869) – paradok. 10.30 Siedzia Anna Maria Wesołowska (437, 438) 12.30 Szkoła (618) – paradok., Pol. 13.30 Brzydula (113, 114) – kom. 14.40 Za głosem serca (16) 15.50 Magda M. 3 (2) – obycz., Pol. 16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol. 18.00 Złomowisko PL 3 (3) 19.00 Kartoteka 6 (13, 14) 21.05 Kryminalni (4, 5) – krym. 23.15 Kuba Wolejowdki 0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok. 1.25 Szpital (866) – paradok., Pol. 2.25 Szkoła (619) – paradok., Pol. 3.25 Nowa Maja w ogrodzie 2 4.25 Szpital (338) – paradok., Pol.	ZOOM 8.00 Strażnik Teksasu 2 (21, 23) 10.00 Kobra – oddział specjalny (2) – serial sensacyjny, Niemcy 12.05 Piekło na Ziemi 13.20 Sensacje XX wieku – hist. 15.40 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat 18.00 FBI (3) – serial kryminalny 19.00 FBI 5 (4) – serial kryminalny 20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (2) – sens. 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2) – krym. 23.00 Magia nagości. Norwegia 23.50 Magia nagości 7 – pr. rozr. 1.00 Magia nagości 4 – pr. rozr. 2.05 Kabaretowe przeboje 2 3.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol. 5.25 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 15.15 Ogniem i patelnią 2 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Magda gotuje internet – magazyn kulinarny 17.50 Toskański turniej smaku 18.50 Słodką trzynastka – mag. 19.50 Pyszne miejscówki – mag. 20.55 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show 22.00 Pyszne miejscówki – mag. 23.00 Posiekani – teleturniej kulin. 0.00 Człowiek, ogień i wyzka 1.30 Miłość od kuchni – pr. rozr. 3.30 Apetyt na miłość – pr. rozr.	SCIENCE CHANNEL DISCOVERY CHANNEL 8.00 Autostrada spotkań z UFO 11.00 Kosmiczna mapa skarbow – serial dokum. 15.00 Podziemne sekrety z kosmosu – film dokum. 17.00 The Ocean Race: Zeglarska obsesja (1) – dok. 18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 21.00 Jak to jest zrobione? 23.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 1.00 Misja SpaceX – powrót z kosmosu – film dokum. 3.00 The Ocean Race: Zeglarska obsesja (1/3) – film dokum., Wielka Brytania 4.00 Podziemne sekrety	NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Ekstremalne katastrofy 15.00 Katastrofy w przestworzach: Groza nad Michigan 16.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary 17.00 Klucze do przepowiedni 18.00 Odciały: Powstanie i upadek nazizmu 19.00 Złoto Hitlera 20.00 Katastrofa w przestworzach: Nieudane podjęcie 21.00 Morskie megamaszyny 22.00 Katastrofy pod lupą 23.00 Inżynieria po katastrofie 0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny 1.00 Katastrofa w przestworzach – serial dokumentalny 3.00 Car SOS: Honda CRX – dok.	BBC EARTH 11.25 Zabójcza pogoda 6 – dok. 12.25 Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem 13.25 Dziką Francją – serial dok. 14.30 W okowach mrozu 7 – dok. 15.30 Życie na pustkowiu 9 16.30 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum. 17.40 Dziką Francją – serial dok. 18.45 Amazonia z Robsonem Greenem (1) – film dokum. 19.45 Planeta zmian: na ratunek rzekom – film dokumentalny 20.55 W okowach mrozu 7 – dok. 21.55 W okowach mrozu 8 – dok. 22.55 Cała prawda o naszych zębach – serial dokum. 0.00 Krótka kronika dłuższego życia – serial dokumentalny
WPI WP 10.00 Strażacy z sąsiedztwa 2 11.00 Wariaci za kierownicą 5 12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6 (3) 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 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 3 23.00 Mistrzowie Kabaretu 16 0.00 Mistrzowie Kabaretu 4 0.55 1, 2, 3... Kabareci 2 – pr. rozr.	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (7, 12) – kom., Pol. 10.30 Więzienie – serial dokum. 12.00 Piłot 5 (6, 7) – serial krym. 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Kiepskich (429, 430) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy'ch 4 (69-74) – serial komedijowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom. 21.30 Miodowe lata (58-60) 21.00 Zdrady (49) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (83, 84, 96) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 2.55 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 5.00 Pod lupą – magazyn	HGTV HOME & GARDEN 10.55 Kamera, akcja, wpadka! Odłotowy ogród 2 – mag. 12.30 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 9 17.10 Polowanie na ogród – rozr. 18.15 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr. 19.05 Pogromcy chaosu – pr. rozr. 20.05 Dorota was urządzi! – rozr. 21.35 Będzie pięknie – pr. rozr. 22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 – program rozrywkowy 0.45 Kamera, akcja, wpadka!	TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie w Meksyku 8.05 Kobiet na krańcu świata 10.25 Niezwykłe Stany Prokopa 12.30 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum. 13.35 10 dni, by przeżyć – dok. 14.35 Człowiek kontra jedzenie 15.10 Kobiet na krańcu świata 17.30 Baseny z rozmachem 19.30 Cieżarówka przez Stany 21.50 Miasta, w których straszny – serial dokumentalny 23.55 Kobiet na krańcu świata – serial dokumentalny 1.40 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum. 2.40 10 dni, by przeżyć – dok. 3.40 Baseny z rozmachem	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 Sekretne życie pszczoł 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Najgroźniejsze węże świata: Afryka – serial dok. 13.00 Kraina dzikich zwierząt 14.00 Królowe świata zwierząt 15.00 Walki zwierząt 16.00 Przewrotna planeta Ziemia: Odech – serial dok. 17.00 Kraina 10 000 niedźwiedzi grizzly – film dokumentalny 18.00 Dziką przyrodą strefy równikowej 19.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Zabójcy – serial dok. 20.00 W palupce żywiolów 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Kraina dzikich zwierząt	POLSAT WIASAT HISTORY 11.20 Jeden dzień w Auschwitz 12.25 Jak inżynieria zmieniała świat 16.20 Tajne bronie II wojny światowej: Człowiek – dok. 17.30 Człowiek: najważniejsza broń II wojny światowej: Wojna w ruchu – serial dokum. 18.40 Starożytna apokalipsa 1950 1776: niepodległość USA 21.00 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie 22.05 Majowie: wojna pięciu królestw. Koniec cywilizacji 23.05 Informator z Oświęcimia – film dok., Francja 2021 0.20 Jak inżynieria zmieniała świat
CANAL+ KUCHNIA 14.40 U sąsiadów w kuchni 13 15.45 Jakubaki rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin. 16.10 Nie tylko kimchi – mag. 16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin. 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 Sekrety gigantów fast foodu – serial dokumentalny 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 7 – dok. 23.55 Top Chef 21 – reality show 0.55 M jak mięso – serial dok.	CANAL+ DOMO 12.05 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum. 13.05 Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8 14.05 Cudotwórcy – pod presją 15.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok. 15.55 Male-wielkie zmiany 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 22.00 Pokochaj swój ogród 13 22.55 Gardeners' World 14	SUPER POLSAT 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Kiepskich (494, 495, 580, 581) – kom. 19.55 Złomiarz – serial dokum. FILM Rzykanci – dramat FILM sensacyjny, USA 1997 23.00 Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa – film kryminalny, Polska 2019 1.55 Świat według Kiepskich (469-472) – serial kom., Polska 3.55 Nasz nowy dom – reality show, Polska 2023	TVP KOBIECI 15.00 Operacja zdrowie – mag. 15.30 Ojciec Mateusz 9 (121) 16.30 Ojciec Mateusz 10 (122) 17.25 To działa. Polska innowacje bez granic – serial dok. 18.30 Żona dla Polaka 19.30 Miłość i nadzieja (353) 20.30 Wichrowe wzgórze (334) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (310) – serial obycz. 22.30 Moje córki krowy – komediodramat, Polska 2015 FILM 0.10 Niezłomna: Królowa tajemnic Anastasia Lin – film dokum., USA 2019 1.25 Na tropach przeszłości (6)	PLANETE+ 12.35 360° Świat bez granic 11 13.40 Planeta Kalifornia (1) – dok. 14.50 Żywioty w akcji. Ziemia na krawędzi – serial dokum. 15.55 Niezwykłe podróże koleją 17.00 Świat z góry 10 18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.40 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (2) 19.50 Osierocone. Dzieci i wojna (2) – film dokumentalny 20.50 Operacja Barbarossa (2) 22.00 Przed katastrofą – film dok. 23.10 Legendarne bitwy 2 – dok. 0.15 Niezwykłe podróże koleją 14 – serial dokum.	TVP DOKUMENT 12.00 Książ. Kładz do Śląska 13.05 Kto rzucił światem? 14.05 Szmaragdowe wyspy (2) 15.05 Kalendarz przyrody 16.05 Pestycydy, cicha zagłada 17.10 Magiczny Adriatyk 18.15 Sanatorium miłości 2 19.15 Kaziu, Polska Ci dziękuje 20.10 Kto rzucił światem? 21.15 Dekady Diany (2/3) – dok. 22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.25 Gwardia Szwajcarska. Armia Watykańska – film dok. 23.30 Niebezpieczne drogi 0.35 Podróż z historią

TVP SPORT 10.10 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje MS – mecz: Izrael – Polska 12.10 Wioslarstwo: Mistrzostwa Świata – Amsterdam 2026 – podsumowanie 13.30 Skoki do wody: Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – wieża 10 m mężczyzn 14.25 Piłka nożna: STS PP: Avia Świdnik – Wiczyzta (live) 16.40 Piłka nożna: MS 2026: Hiszpania – Belgia 17.25 Piłka nożna: STS PP: GKS Tychy – ŁKS Łódź (live) 19.35 Kamera TVP Sport	EUROSPORT 1 6.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 11. etap: Kartagena – Lorca 8.30 Discovery golf – mag. 9.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej 10.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej 12.45 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 12. etap: Vera – Calar Alto (live) 17.45 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera 11.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 13.00 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera Kraków gości towarzyski turniej, w którym rywalizują jedne z najlepszych reprezentacji świata, w tym Stany Zjednoczone. 15.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026	TVP ABC 12.55 Halo, halo! 13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem 13.20 Płyś i Bill 13.50 Odo 14.05 Jak borsuk z lisem 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	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 4 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 7.40 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 2 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2	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
20.05 Piłka nożna: STS Puchar Polski: Śląsk Wrocław – Pogoń Szczecin (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Piłka nożna: STS Puchar Polski: Avia – Wiczyzta 1.35 Piłka nożna: STS Puchar Polski: GKS Tychy – ŁKS 3.40 Boks: Gala w Nowym Jorku – podsumowanie	19.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 22.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy (live) 0.45 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy (live)	17.50 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – ćwierćfinał (live) 20.20 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – ćwierćfinał (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: Memorial Huberta Wagnera 1.00 Boks	18.30 The Garfield Show 19.00 Belfort i Lupin 19.20 Ernest i Celestyna 19.30 Dino Kumple 19.40 Wegezaury 2 19.50 Czytanie przed snaniem 20.20 Dinoster 20.50 Królik samuraj: Kroniki Usagiego	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	21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.25 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Majja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika 3.20 Kropka nad i – pr. publ.
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków – Jagiellonia Białystok 13.40 Premier League Review 15.00 Premier League Stories 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Real Sociedad 18.00 Hola LaLiga 19.15 Premier League Netbusters 20.00 Premier League: The Big Interview 20.30 Speedway+ 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Sociedad – Celta (live) 23.15 Premier League Review 0.25 Boks: BKFC Fight Night: Sturgis: Bryant Acheson – Mike Jones	EUROSPORT 2 11.45 Kolarstwo: Tour de l'Avenir – podsumowanie 12.45 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy 14.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – 2. runda 16.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 19.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 22.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 1.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)	POLSAT SPORT 2 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 holenderska 15.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 17.50 Hokej: LM: HC Dynamo Pardubice – GKS Tychy (live) 21.00 Piłka nożna: Liga holenderska 23.30 Siatkówka kobiet: ME 2026 – ćwierćfinał 1.30 Siatkówka kobiet: ME 2026 – ćwierćfinał 3.30 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 3 10.05 SpongeBob Kanciastoparty 10 10.35 SpongeBob Kanciastoparty 9 11.30 SpongeBob Kanciastoparty 14 11.50 Grzmotapomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny Oddział 2 12.50 Niebezpieczny Henryk 3 13.20 SpongeBob Kanciastoparty 14 14.20 Harmidom 7 15.20 Harmidom 15.35 Harmidom 2 16.00 Patryk Rozgwieżdża Show 16.30 SpongeBob Kanciastoparty 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 i 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 Dinus i Lusja 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 Wykrzywacz 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 Monterrey 13.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 15.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 17.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 20.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 22.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 0.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey 3.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom	ELEVEN SPORTS 1 11.00 Eleven Top Goals 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Académico de Viseu – Porto 14.00 Formula 1: GP Holandii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Napoli – Como 1907 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: BVB – Hamburger SV 20.00 Bundesliga Weekly (3) 20.40 Piłka nożna: Liga francuska: Toulouse FC – Lille OSC (live) 22.55 Ligue 1 Preview (3) 23.25 Full Impact Serie A (2) 0.00 Liga 1 Show (3) 0.40 Bundesliga Clubs 1.00 Bundesliga Clubs 1.20 GP Confidential	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna: Liga holenderska 8.30 Kakajarkstwo: Mistrzostwa Świata – Poznań 2026 11.00 Piłka nożna: Liga holenderska 13.00 Kakajarkstwo: Mistrzostwa Świata – Poznań 2026 15.00 Piłka nożna: Liga saudyjska 17.30 Kakajarkstwo: Mistrzostwa Świata – Poznań 2026 20.00 Piłka nożna: Liga holenderska 22.30 Kakajarkstwo: Mistrzostwa Świata – Poznań 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.06 Świnka Peppa 7 8.10 Świnka Peppa 4 8.25 Pan Krokodyl 8.55 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Siatkowanie z móż 11.20 Dora 5 11.50 Zwierzęta zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 3 13.50 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.40 Rogata ekipa 4 15.10 Zwierzęta zagadki 16.30 Dora 5 17.00 Pan Krokodyl	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.00 Klub Myszyki 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 Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Blue 3	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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 11.15 Wysocki Pressing 13.00 Ekstraklasa po godzinach 14.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia 16.50 Kłich. Poza schematami (2) 17.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz o 5-6. miejsce 20.30 Premier League Stories 21.00 Speedway+ 21.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Górnik Zabrze 0.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – Celta Vigo	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: US Lecce – AS Roma 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart 18.00 Formula 1: GP Holandii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – Venezia FC 22.20 Bundesliga Clubs 22.40 Bundesliga Weekly (3) 23.20 Liga 1 Show (3) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Monaco – Olympique Marsylia	POLSAT PLAY 6.00 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 15 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 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 Jędrzyń, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 20.15 Uwaga! Oszust: Ściemnia z ogłoszenia 21.15 Uwaga! Pirat 22.00 Raport Turbo 22.15 Jędrzyń, obserwować 23.00 Wojny samochodowe 0.00 Uwaga! Oszust: Ściemnia z ogłoszenia 0.30 Naprawy nie do naprawy	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 Pilcher: Raj marzeń – film obyczajowy, Niemcy 2003 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Ścieżki miłości – obycz., Niemcy/Austria 2004 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.35 Sól ziemi 17.00 Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Karta z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 To nic takiego – film dokumentalny, Polska 2020

PIELĘGNACYJNY LIFTING

Na ładny owal i uniesione policzki

Poznaj sprawdzone sposoby, by zmniejszyć tzw. chomiczki oraz poprawić i wymodelować zarys twarzy. Możliwości do wyboru masz bardzo wiele!

Staraj się chodzić i siedzieć z wyprostowanymi plecami oraz lekko uniesionym podbródkiem. Śpij na płaskiej poduszce – to też wpływa na kształt owalu twarzy.



POMOCNE SERUM

Najlepiej poprawia wygląd dolnej partii twarzy serum liftingujące, modelujące. Rozmasuj je posuwistymi ruchami od szyi ku górze i nieco w skos od środka twarzy, po czym wklep.

Oprócz pielęgnacji zwróć też uwagę na makijaż. Boki żuchwy optycznie uniesie podkład o ton ciemniejszy od używanego na całą twarz i wypełnienie bruzd korektorem.

Błyskawiczny efekt

• Sprawdzają się kremowe maseczki ujędrniająco-liftingujące. Zawierają skoncentrowane składniki napinające. Stosuj je na twarzy, podbródek i szyję.

• Wypróbuj maski w formie hydrożelowego płata

i te z pętelką na uszy (np. Purederm). Nasączone wzmacniającymi składnikami unoszą dolną partię twarzy, zmniejszają bruzdę nosowo-wargową i chomiczki. Warto je stosować np. dwa razy w tygodniu.

Dobra odbudowa

• Gdy policzki opadają, czas na kosmetyki działające jak rekonstruktory skóry. To kremy, które w nazwie mają określenia: „poprawiający kontur”, „modelujący owal” czy „napinające policzki”. Ich

zadaniem jest wzmocnienie kolagenowo-elastynowego rusztowania skóry. To zapewniają składników, takich jak: peptydy, komórki macierzyste, proksylan.

• Jak push-up dla policzków i całej twarzy działają modne składniki epigenetyczne np. wyciąg z rokitnika. Obrazowo wyjaśniając, to one włączają tzw. geny długowieczności w skórze i poprawiają jej gęstość.

Wskazany masaż

• Urządzenie do masowania twarzy to

sprzymierzeniec w walce z opadającymi policzkami. Aby kuracja przyniosła efekty, masuj twarz wraz z podbródkiem i szyją każdego wieczora. Pobudzisz mikrokrążenie i wykonasz drenaż, co ujędźni skórę.

• Przyjemnie zrobisz to płytką gua sha lub rollerem, np. z różowego kwarcu. Do wyboru masz też elektryczne masażery, wykorzystujące np. mikrowibracje soniczne, światło LED, impulsy EMS, terapię światłem. Ich użycie ułatwiają np. aplikacje.

NA PÓŁCE

Mocne włosy

Szampon przeciw wypadaniu włosów z białym łubinem Yves Rocher stymuluje skórę głowy. Pasma odrastają mocniejsze, gęstsze i pełne vitalności.

• ok. 42 zł (300 ml)



Wokół powiek

Serum pod oczy z kofeiną Daily Basis Soraya wygładza i rozjaśnia naskórek. Redukuje oznaki zmęczenia i dodaje spojrzeniu świeżości. Polecane też do skóry wrażliwej.

• ok. 17 zł (15 ml)



Specjalnie na noc

Krem-maska PRO Pept evrée działa jak reset dla skóry zmęczonej m.in. stresem oksydacyjnym. Z bogatym składem, np. peptydami. Poprawia napięcie i wzmacnia skórę.

• ok. 50 zł (50 ml)



Do mycia

Olejek do mycia ciała Aurora Senoa działa jak ochronny dermorytuał. Delikatny nawet dla skóry

odwodnionej, lekki i o tropikalno-kremowym zapachu.

• ok. 65 zł (250 ml)



Modny podkład

True Match Balm L'Oréal Paris to lekki podkład w balsamie. Zawiera 80 proc. bazy pielęgnacyjnej. W opakowaniu z lusterkiem

i gałbeczką. W 6 odcieniach.

• ok. 70 zł (8 g)



CIĘKAWOSTKA W PIELĘGNACJI

Porcja nawilżenia

Dostarczy jej cerze esencja nawilżająca – wsparcie dla skóry przesuszonej, zmęczonej temperaturą i słońcem.

- W płynnej mlecznej lub lekko żelowej formule jest to, co dogłębnie uzupełni niedobór składników nawilżających. Najczęściej to kwas hialuronowy lub poliglutaminowy, trehaloza, roślinne ekstrakty

łagodzące podrażnienia np. po nadmiernym opalaniu.

- Esencję wklepujesz dłońmi bez wacika. Należy to zrobić po toniku, a potem od razu, nałożyć serum lub krem. Podziata jak nawilżająca bomba, tak bardzo przydatna w pourlopowej pielęgnacji. Najlepszy efekt daje użyta i na dzień, i na wieczór.



LETNI MAKIJAŻ

Kremowy róż do polubienia

To kosmetyk w sam raz na ciepłe dni. Lekki, z połyskiem, idealnie stapia się ze skórą.

- Jest dostępny w słoiczku lub w sztyfcie. O konsystencji maselka. Wskazany jest zwłaszcza do cery suchej, dojrzałej.

- Nałożysz go nawet opuszkami, robiąc modny makijaż monochromatyczny lub naturalny makijaż bez makijażu.

- Do twarzy muśniętej słońcem pasuje ten w odcieniach: pudrowy róż, malina, morela, brzoskwinia, mleczna czekolada. Delikatnie wklep róż w szczyty kości policzkowych, górną powiekę, usta. Nakładaj tyle, ile lubisz, bo jest łatwy do dozowania. Dobrze wygląda na skórze nieprzypudrowanej, a nawet tej bez podkładu.

KOLOR BEZ FARB

Blond naturalnie

Naturalny odcień blondu możesz podbić na wiele sposobów. Nawet gdy masz już trochę srebrnych nitczek, nie musisz sięgać po koloryzację.

W ciepłej tonacji

- Ożywią ciepły blond gotową płukanką z octem np. malinowym. Zamyka łuski włosowe, przez co stają się lśniąco i słoneczne. Sposobem na złocisty odcień jest też maseczka. Wymieszaj po łyżce odżywki do włosów, miodu i soku z cytryny, nałóż na ok. 15 minut. Stosuj szampony i odżywki do blondu bez fioletowych pigmentów za to np. z rumiankiem, który daje cieplejsze tony. Z koloryzujących tonerów i masek wybieraj te typu ciepły beż, miodowy blond. Kosmetyki te, bez amoniaku i wody utlenionej, to nie farby, a o to

chodzi w zachwycającym niefarbowaniu.

W chłodnej tonacji

- Neutralizuj żółte tony na włosach, by uzyskać szlachetną poświatę. Pomogą ci fioletowe szampony i odżywki do blondu, które ochładzają odcień, ale dają delikatniejszy efekt niż np. toner. Szybko ożywią kolor pasm spraye i mgiełki rozświetlające do blondu. Wypróbuj pigmenty w odcieniu chłodny blond. Można je stosować samodzielnie, mieszać z odżywką, szamponem. Wzmacniają kolor i pielęgnują z efektem do 3-4 myć. Podobnie działają maseczki koloryzujące dające chłodny beżowy, popielaty odcień najlepiej z perłowym połyskiem. Odważnym polecamy maski o nazwie różowy blond, włosy załśnią... truskawkowo.

Niefarbowanie to trend, który lansują teraz włosomaniaczki.



Gdy z nerwów znów boli głowa

Może się to zdarzyć w różnych stresujących sytuacjach, np. po sprzeczce, spotkaniu z nielubianą osobą czy przed wizytą u lekarza.

Dolegliwość ta nazywana jest przez lekarzy napięciowym bólem głowy. Jej bezpośrednim powodem jest napięcie mięśni w okolicy głowy spowodowane stresem. Osoby, które doświadczają tego bólu, mówią, że mają wrażenie, jakby niewidzialna obręcz zaciskała się na ich głowie. Dolegliwość ma charakter ciągły i tępy. Pomogą naturalne metody.

Relaks

- Połóż się na plecach, a na czole umieść coś ciężkiego. Może to być np. bawełniany woreczek wypełniony piaskiem. Pamiętaj

przy tym o odpowiednim zabezpieczeniu szyi – podłóż pod kark np. zrolowany ręcznik. Woreczek powinien też być na tyle duży, by z obu stron czoła dosięgał końcami do podłoża i opierał się o nie. Leżąc spokojnie, relaksuj się przez 10 minut.

Joga dłoni

- Ugnij palce wskazujące obu rąk i dotknij opuszkami do podstaw kciuków. Ułóż na nich kciuki i delikatnie je nimi dociśnij. Pozostałe palce miej wyprostowane. Postaraj się utrzymać ten relaksujący gest przez 15 minut.

Bursztyn

- Masuj nim skronie i wewnętrzną stronę nadgarstków, zwłaszcza miejsca, w których wyczuwasz puls – przez min. 3 minuty, 3-4 razy dziennie.

Masaż olejkami

- Wymieszaj po 5 kropli olejku lawendowego i kajeputowego, po jednej kropli olejku z melisy i różanego

Staraj się choć na chwilę odwrócić swoją uwagę od stresującej sytuacji i skupić myśl na czymś przyjemnym.

SIĘGAJ PO ZIOŁA.

W przypadku napięciowego bólu głowy sprawdzą się napary do picia, które mają działanie uspokajające, np. z melisy, kozłka lekarskiego, szyszek chmielu. Możesz po nie sięgać nawet kilka razy dziennie.

oraz 50 ml olejku z dziurawca. Ruchem okrężnym masuj skronie przez 5 min, a potem postaraj się zdrzemnąć.

Kiedy wezwać pomoc?

- Ból głowy może być objawem poważnych kłopotów ze zdrowiem, np. udaru. Wezwij karetkę, jeśli jest bardzo ostry, świdrujący, masz zawroty głowy, nudności, drgawki, dreszcze, paraliż połowy ciała, niewyraźnie mówisz.

NA PÓŁCE

Moc aronii

Cukierki Aroniowe firmy Reutter troszczą się o wzrok, wzmacniają, poprawiają krążenie i dbają o serce. Kupisz w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

W trosce o oczy

Oryginalne szwedzkie tabletki Blue Berry Plus są polecane osobom, które chcą wspierać wzrok i vitalność. Zawierają ekstrakt z borówki. Do nabycia na newnordic.pl

• ok. 68 zł (60 tabl.)

Dla przyszłej mamy

Folik zapobiega niedoborom kwasu foliowego u kobiet przed poczęciem i w ciąży. Zmniejsza ryzyko wad cewy nerwowej u potomstwa.

• ok. 7 zł (30 tabl.)

Skóra w potrzebie?

Składniki zawarte w Maści Konopnej firmy Gorvita przyspieszają proces odnowy naskórka. Regulują także gospodarkę hydro-lipidową.

• ok. 24 zł (80 ml)

Przy paradontozie

Specjalistyczna pasta do zębów Biała Perła Periodontitis została stworzona dla osób borykających się z objawami paradontozy.

• ok. 16 zł (75 ml)

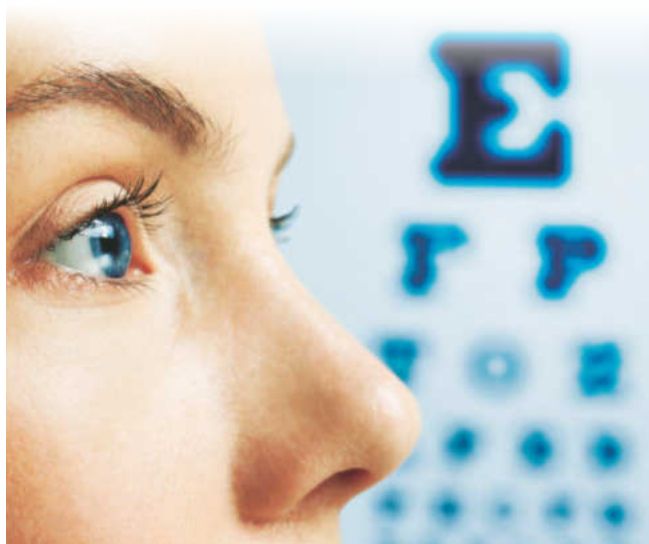
Lepiej się nie forsować

Choć regularna aktywność fizyczna to podstawa zdrowia, bardzo intensywny wysiłek nie jest zalecany. Może on być niebezpieczny dla oczu.

- Skutkiem nadmiernych obciążeń fizycznych bywa odwarstwienie (czyli oddzielenie od siebie położonych warstw)

siatkówki oka. Początkowo może ono obejmować tylko niewielki obszar. Nielezione prowadzi nawet do ślepoty.

- Jeśli masz wrażenie błysków lub mgiełki przed okiem, doszło u ciebie do nagłego pogorszenia wzroku – jak najszybciej zgłoś się do okulisty.



SUPERFOOD NA KONIEC WAKACJI

Papierówka czy lobo?

Dietetyk odpowiedziałby, że nie ma znaczenia, najważniejsze to jeść jabłko! Nie tylko dlatego, że dobrze wpływają na przemianę materii i układ krążenia.

- Zawarte w ich skórce i miąższu fitoskładniki (kwercetyna oraz kwas dihydroksybenzoesowy) pobudzają powstawanie nowych

neuronów w mózgu, a także chronią przed obumieraniem te już istniejące. Zmniejsza to ryzyko demencji i choroby Alzheimera.

- W jabłkach występują też związki, które przeciwdziałają rozwojowi astmy. Ich działanie jest związane z ochroną tkanek płucnej przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

JAK SIĘ PRZED NIM CHRONIĆ

Smog niejedno ma imię!

Jeszcze do niedawna tak nazywano zanieczyszczenie powietrza szkodliwymi pyłami i gazami. Dziś określenie to może odnosić się także do światła i dźwięków.

Tu latarnia, tam neon

Smog świetlny to nadmierne lub niepożądane sztuczne światło – oświetlenie uliczne, neony, reklamy, hale sportowe, które świecą przez całą noc. Tego rodzaju zanieczyszczenie odbija się na naszym zdrowiu, wywiera też negatywny wpływ na przyrodę. Co możemy zrobić, by ograniczyć w najbliższym otoczeniu smog świetlny? Przede wszystkim – nie produkujemy go sami. Jeśli mamy w ogrodzie lampy, skierujemy je w dół i wybieramy ciepłą barwę światła, a także używamy opraw z płaskim kloszem.

Najlepiej zaś wyposażymy je w czujniki ruchu lub timery. Dbajmy o właściwe ustawienie reflektorów w samochodzie. Aby lepiej spać, zasłaniamy szczelnie okna ciemnymi roletami, możemy też zakładać specjalną opaskę na oczy.

Między korkiem i budową

Kolejnym rodzajem smogu jest ten akustyczny czyli zanieczyszczenie hałasem. Zwłaszcza w miastach miejska, w których jest cicho to rzadkość. Mocno natężony ruch uliczny, ale także nieustanne prace budowlane czy częste imprezy masowe to jego główne źródła. Warto zaopatrzyć się w różnego rodzaju maty i rolety wygłuszające, a także uszczelnić okna. Ważne jest też wybieranie sprzętów domowych, które pracują cicho.



Na świecie powstaje coraz więcej parków ciemnego nieba – obszarów niezanieczyszczonych sztucznym światłem. W naszym kraju mamy je dwa – w Bieszczadach i Izerach.

Darowizny nie da się łatwo cofnąć, a testament można zmienić w każdej chwili.

CO BĘDZIE KORZYSTNIEJSZE DLA CIEBIE

Darowizna czy testament?

W jaki sposób przekazać majątek bliskim, aby wszystko odbyło się zgodnie z naszą intencją i interesem tych osób?

Kluczowe różnice

- Darowizna oznacza natychmiastowe przekazanie majątku. Obdarowany od razu staje się właścicielem, co daje mu pewność i stabilność – nie musi czekać na otwarcie spadku ani obawiać się zmiany decyzji darczyńcy. Z punktu widzenia osoby przekazującej majątek oznacza to jednak utratę prawa własności.

- W przypadku testamentu właściciel zachowuje pełną kontrolę nad swoim majątkiem i może w każdej chwili zmienić swoją wolę. Ale z perspektywy

przyszłego spadkobiercy oznacza to brak pewności co do ostatecznego rozstrzygnięcia.

Co wybrać?

- Darowizna będzie dobrym wyborem wtedy, gdy chcemy od razu przekazać majątek konkretnej osobie i wiedzieć, że dostanie ten składnik majątku szybko i bez żadnych dodatkowych komplikacji. Musimy jednak mieć absolutną pewność co do swojej decyzji, ponieważ darowiznę bardzo trudno cofnąć (można to zrobić w zasadzie tylko w sytuacji, gdy obdarowany dopuści się rażącej niedzięczności).

- Testament natomiast warto wybrać, gdy zależy nam na zachowaniu kontroli nad majątkiem

do końca życia i chcemy zapewnić sobie możliwość zmiany decyzji.

Jakie roszczenia

- Jeśli w testamencie zapiszemy większą część majątku jednej osobie, bliscy, którzy zostali pominięci (np. dzieci, małżonek), mogą domagać się od tej osoby zachowku.

- Darowizna również może wpływać na zachówek, jeśli otrzyma ją jeden ze spadkobierców. Z takim roszczeniem mogą wystąpić do niego inni spadkobiercy, którym w wyniku dziedziczenia przypadnie mniejsza część majątku. Ale jeśli darowiznę dostanie osoba formalnie obca (a jest nią np. partner) ponad 10 lat przed śmiercią spadkodawcy, nie będzie miała ona wpływu na prawo do zachowku.

NA PÓŁCE

Sekrety matek

SOPHIE DE BAERE

Rozgrywająca się w ciągu półwiecza opowieść o rodzinnej tajemnicy, stojącej za nią miłości i więzi, której nic nie jest w stanie zerwać.

Wyd. Albatros



Nie odpuszczę ci aż do śmierci

OLGA RUDNICKA

Adam Śmietana jest mężem idealnym. Pierze, sprząta, gotuje, nie pije, nie pali, pracuje... Ma tylko jedną wadę: jest maminsynkiem uzależnionym od toksycznej matki, która nie ma zamiaru wypuścić go spod spódnicy, a do celu będzie szła choćby po trupach.

Wyd. Prószyński



Wszystko jest względne

STEPHEN KING

Czarnaście opowiada mistrza horroru! W jednym bohater musi zmierzyć się z czyhajacymi na niego wampirzycami, w innym – z szaleńcem, który postanowił go zabić. A kiedy wybiera się nad rzekę, spotyka samego diabła.

Wyd. Prószyński



ZGŁOŚ TO DO SANEPIDU!

Gdy jedzenie zagraża zdrowiu

Posiłek podany w restauracji lub barze jest nieświeży albo masz uzasadnione podejrzenia, że jego spożycie może spowodować zatrucie? Taką sytuację należy zgłosić do sanepidu. Można to zrobić również wtedy, gdy zauważysz w lokalu gastronomicznym rażące zaniedbania higieniczne, np. brudne naczynia lub sztućce,

nieprawidłowe przechowywanie żywności czy obecność szkodników. Zgłoszenie najwygodniej przesłać przez internet – na stronie e.sanepid.gov.pl, klikając zakładkę „Interwencje”, albo przez nową funkcję w aplikacji mObywatel. Wybierz „Usługi”, a następnie „Zagrożenie zdrowia publicznego”.





KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu

Postaw na KolagenCito – wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Dlaczego KolagenCito – ponieważ zasługujesz na to co najlepsze!

KolagenCito to produkt wzbogacony, która łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych.

Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego

oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe. Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczy 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.

DOBRY WYBÓR



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

PRZYDATNE W DOMU



Kremowa klasyka

Camembert, miękki ser pleśniowy o delikatnej, aksamitnej konsystencji i wyrazistym, lekko orzechowym smaku, doskonale sprawdzi się na desce serów, w towarzystwie świeżego pieczywa lub jako składnik zapiekanych dań.

■ Valbon, ok. 6,49 zł/120 g

Na dobry humor

Herbatka w deserowej odsłonie Crumble śliwkowe to aromatyczna kompozycja owocowo-herbaciana. Wyczuwalne nuty soczystej śliwki i kruchego ciasta tworzą harmonijną całość, idealną na popołudniowy relaks.



■ Herbatol, ok. 8,99 zł/20 sasz.

Wyrazista przekąska

Przekąski Kabanosy pleśniowe, cienkie, dojrzewające kiełbaski o intensywnym smaku i aromacie, wzbogacone szlachetną pleśnią – dzięki przyprawom i tradycyjnej metodzie produkcji wyróżniają się kruchością.



■ Sokołów, ok. 9,99 zł/120 g



Zakrecone na słodko

Soczyste owoce, twaróg... Każdy zakręt kryje niespodziankę, a pierwszy kęs sprawia, że codzienność zaczyna smakować wyjątkowo. Uprowadzamy: trudno skończyć na jednym!

Malinowa rozkosz

SKŁADNIKI: ● 4 jajka ● 220 g + 2 łyżki cukru ● 1 cukier waniliowy ● po 50 g mąki pszennej i migdałowej ● 1 łyżeczka proszku do pieczenia ● 6 łyżeczek żelatyny ● 600 g malin + kilka do dekoracji ● 250 g mascarpone ● 200 g śmietany 36% ● 60 g uprażonych płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka ubij ze 120 g cukru, cukrem waniliowym i 2 łyżkami zimnej wody. Połącz z mąkami i proszkiem. Ciasto przełóż na blachę z pergaminem. Piecz 12 minut w 200°C. Wyłóż na ściereczkę z 2 łyżkami cukru, usuń pergamin, zwiń.
2. Żelatynę rozpuść wg instrukcji. Przetrzyj 350 g

malin, odłóż 3 łyżki. Śmietanę ubij, trochę odłóż. Resztę połącz z mussem, mascarpone, 100 g cukru i żelatyną. Na ciasto nałóż krem, maliny, zwiń i schłódź. Ozdób mussem, płatkami, resztą śmietany i malin.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Strudel z sosem waniliowym

SKŁADNIKI: ● 250 g mąki ● 1 jajko ● 2 łyżki oleju ● 75 g masła ● 50 g migdałów pokrojonych ● 25 g bułki tartej ● 5 jabłek ● sok z 1 cytryny ● 50 g rodzynek ● 50 g + 2 łyżki cukru ● 1/2 łyżeczki cynamonu ● 1/2 op. budyniu waniliowego ● 400 ml mleka ● cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, jajka, 2 łyżek oleju i 125 ml wody zagnieć ciasto. Odłóż na 30 minut. Stop 25 g masła, zrumień na nim migdały i bułkę. Jabłka obierz,

oczyść, pokrój. Skrop sokiem z cytryny. Połącz z rodzynekami, 50 g cukru i cynamonem. Dodaj migdały z bułką.
2. Pozostałe masło stop. Ciasto rozwałkuj na prostokąt. Posmaruj 1/2 stopionego masła. Wyłóż nadzienie. Zwiń. Przenieś na blachę z pergaminem. Posmaruj resztą masła. Piecz 20 minut w 225°C. Zrób budyń z 2 łyżkami cukru i 6 mleka. Strudel oprósz cukrem pudrem. Podawaj z budyniowym sosem waniliowym.



Czas przygotowania: 95 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: średni

Śliwkowe ślimaczki

SKŁADNIKI: ● 100 g masła
● 100 ml + 1-2 łyżki mleka
● 21 g drożdży ● 3 łyżki cukru
● szczypta soli ● 300 g mąki
● 400 g śliwek bez pestek
(poza sezonem mrożonych)
● 100 g cukru pudru ● 1 jajko

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop, przestudź. Dodaj 100 ml mleka, drożdże i 2 łyżki cukru, wymieszaj. Po 10 minutach wlej do mąki z solą i jajkiem. Zagnieć ciasto. Przykryj i odstaw w ciepłe miejsce na 60 minut. Śliwki ew. rozmroź, osącz, pokrój.

2. Ciasto ponownie zagnieć i rozwałkuj na kwadratowy placek. Rozłóż na nim śliwki. Zwiń. Rulon pokrój w plasterki (ok. 5 cm). Ślimaczki ustaw w formie wyłożonej pergaminem. Zostaw na 15 minut do wyrośnięcia. Posyp 1 łyżką cukru. Piecz 25 minut w temp. 200°C.

3. Cukier puder utrzyj z 1-2 łyżkami mleka na gładki lukier, polej ślimaczki.

Czas przygotowania: 130 minut
Porcje: 10
Stopień trudności: średni



Zawijaniec z brzoskwiniami

SKŁADNIKI: ● 3 płaty ciasta filo ● 500 g moreli ● 200 g masła ● 400 g twarogu 80 g cukru ● 2 cukry waniliowe ● skórka z 1 cytryny ● cukier puder do oprószenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Morele sparz, obierz, wypestkuj i pokrój na cząstki. Stop 80 g masła. Twaróg zmiksuj z cukrem, cukrem waniliowym, skórką cytrynową i płynnym masłem.

2. Pozostałe masło również stop. Jeden płat ciasta ułóż na wilgotnej ściereczce.

Posmaruj 1/3 tłuszczu. Nałóż drugi płat. Posmaruj go kolejną porcją masła. Przykryj ostatnim płatem. Rozłóż na nim masę serową (zostaw wolne brzegi) i owoce.

3. Chwyć za krótszy brzeg ciasta i zwiń strudel. Umieść go w blaszce z pergaminem. Posmaruj resztą płynnego masła. Piecz 30-40 minut w 180°C. Oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 10
Stopień trudności: średni

Rolada biszkoptowa z jagodami

SKŁADNIKI: ● skórka i sok z 1 cytryny ● 600 g mrożonych jagód ● 375 g cukru ● 50 g mąki ziemniaczanej ● 4 jajka ● 1 op. cukru waniliowego ● sól ● 100 g mąki ● 1 łyżeczka proszku do pieczenia ● 100 g śmietany 36% ● 100 ml mleka ● 400 g śmietany 22%

PRZYGOTOWANIE:

1. Jagody, 150 g cukru i sok z cytryny gotuj 5 minut. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z 50 ml wody i jagodami. Gotuj 1 minutę, ostudź.

2. Białka ubij ze szczyptą soli. Dodaj 100 g cukru,

cukier waniliowy, skórkę cytrynową, żółtka, mąkę z proszkiem. Rozłóż na blasze z pergaminem. Piecz 12 minut w 200°C. Wyłóż na ściereczkę, zroluj.

3. Skarmelizuj 100 g cukru. Dodaj śmietanę 36% i mleko, zagotuj. Biszkopt posmaruj jagodami, zwiń. Schłódź. Ubij śmietanę 22% z resztą cukru. Posmaruj roladę. Ozdób karmelem i ew. orzechami, jagodami.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 18
Stopień trudności: średni



Pogodne miasto

Choć Suwałki uchodzą za najzimniejsze miasto w Polsce, panuje w nich pogodna atmosfera. Można tu spotkać Koszałka Opałka, posłuchać bluesa i odetchnąć na łonie natury lub w pokamedulskiej pustelni.



Liczne trasy rowerowe przyciągają wielbicieli jednośladów. Znajdą tu trasę dopasowaną do swoich umiejętności i kondycji zarówno początkujący rowerzyści, jak i doświadczeni miłośnicy dłuższych wypraw.



Od lat nazywane jest polskim biegunem zimna, ale – jak mówią jego mieszkańcy – globalne ocieplenie dotarło także i tutaj. Dlatego warto odwiedzić miasto i jego okolice o każdej porze roku, bo niezależnie od sezonu czeka na turystów wiele atrakcji.



Nieopodal Suwałk, nad jeziorem Wigry, znajduje się pokamedulski klasztor – jeden z najpiękniej położonych zespołów klasztornych w Polsce. Obiekt oferuje miejsca noclegowe w odrestaurowanych eremach wzorowanych na dawnych pustelniach kamedułów.



Nie wszyscy wiedzą, że Suwałki to letnia stolica polskiego bluesa. Przypomina o tym słynna ławeczka z figurą bluesmana, autorstwa białostockiego metaloplastyka Janusza Tałcia, która znajduje się przy ulicy Chłodnej w centrum miasta.

Suwałki zaskakują na wiele sposobów. Podczas wakacyjnych wydarzeń goszczą tu gwiazdy filmu i muzyki, a dwa muzea przybliżają historię regionu. Nieprzypadkowo miasto promuje białego Miś UśMich – symbol nawiązujący do lodowcowej przeszłości tej krainy.

Wycieczka w przeszłość

Pierwsze ślady ludzkich osad w tych okolicach sięgają czasów ostatnich zlodowaceń. Już 13 tysięcy lat p.n.e. myśliwi korzystali z dostępnego na tych terenach krzemienia. Początki osadnictwa na Suwalszczyźnie najłatwiej poznać w Muzeum Okręgowym. Aż 90 procent zbiorów pochodzi z wykopalisk archeologicznych, a jedną z atrakcji jest rekonstrukcja szałasów sprzed 10,5 tysiąca lat p.n.e. z wyposażeniem. Na wyższych piętrach muzeum obejrzymy wystawę obrazów Suwalszczanina – Alfreda Wierusza-Kowalskiego, przedstawiciela tzw. szkoły monachijskiej.

Miasto pamięta również o urodzonej w Suwałkach Marii Konopnickiej. W poświęconym jej muzeum można prześledzić niełatwe życie pisarki, a także spotkać bohaterów jej książek, m.in. wydrukowanego na drukarce 3D Koszałka Opałka i króla Błytka z bajki „O krasnoludkach i sierotce Marysi”.

Miasto pełne gwiazd

Suwałki są rodzinnym miastem Andrzeja Wajdy, co upamiętnia Festiwal Filmowy Wajda na Nowo (w tym roku 20-23.08), który przyciąga twórców i aktorów, bywali tu m.in. Janusz Gajos czy Anna Seniuk. W drugi weekend lipca miasto przejmie Suwałki Blues Festival – za rok odbędzie się już 20. edycja, z udziałem gwiazd z Polski i ze świata. W kalendarzu jest też Odlotowe Suwałki Air Show, jedno z najpopularniejszych wydarzeń lotniczych w kraju (kolejna edycja – 19.06.2027).

Gdy wystarczy miejskich atrakcji, warto ruszyć w stronę Wigier, gdzie pokamedulski klasztor zachwyca położeniem i atmosferą – w 1999 roku odpoczywał tu Jan Paweł II i do dziś zachowano wyposażenie apartamentów, w których przebywał. Papież z sentymentem wspominał spływający kajakową Czarną Hańczę – największą rzeką Suwalszczyzny, które organizował dla młodzieży. Trudno się dziwić: czyste jeziora, rozległe lasy i cisza przyciągają ludzi spragnionych spokoju i bliskości z naturą.

MARZENA JURACZKO



1.09.1939 – WOJSKA NIEMIECKIE DOKONAŁY AGRESJI NA POLSKĘ, ROZPOCZYNAJĄC II WOJNĘ ŚWIATOWĄ

Zaczęła się wojna

„Nawet gdyby na Zachodzie miała wybuchnąć wojna, zniszczenie Polski musi być pierwszym naszym zadaniem” – te słowa Adolf Hitler wypowiedział w sierpniu 1939 roku w trakcie jednej z narad. A ponad tydzień później, bez wypowiedzenia wojny, Niemcy zaczęli wcielać

te słowa w życie. 1 września o godzinie 4.48 (część źródeł podaje 4.45) pancernik „Schleswig-Holstein”, który przybył wcześniej do Gdańska pod pretekstem złożenia przez załogę hołdu marynarzom z krążownika „Magdeburg”, ostrzelał Westerplatte...

2.09.1974 – PREMIERA FILMU „POTOP” W REŻYSERII JERZEGO HOFFMANA

Oto Kmicic z krwi i kości!

Warszawskie kino Relax, w którym zaprezentowano adaptację dzieła Sienkiewicza, niemal pękało w szwach. A jakie były recenzje? „Oto Kmicic jaki narodził się w powieści, a ucieleśnił w kinie” – pisał po premierze krytyk filmowy Krzysztof Mętrak, doceniając kreację Daniela Olbrychskiego.



28.08.1932 – w Berlinie Franciszek Żwirko i Stanisław Wigura, lecąc samolotem RWD-6, zwyciężyli w największej międzywojennej imprezie lotnictwa sportowego – Międzynarodowych Zawodach Samolotów Turystycznych.
29.08.1945 – w Kaliszu urodziła się Zdzisława Sośnicka.
30.08.2014 – na terenie Stoczni Gdańskiej otwarto Europejskie Centrum Solidarności.
31.08.1971 – we Wrocławiu urodziła się Kinga Preis.
1.09.1989 – w wypadku samochodowym w USA zginął Kazimierz Deyna.
2.09.1960 – premiera filmu „Krzyżacy” w reżyserii Aleksandra Forda.
3.09.1972 – w Krakowie urodziła się Maja Ostaszewska.

Od 28 sierpnia do 3 września 2025

HOROSKOP



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Ktoś oczekuje od Ciebie jasnej deklaracji. Związek Baranów wzmocni szczerą wymianę myśli. **PRACA** Początek września sprzyja szybkim decyzjom i domykaniu zaległości. **ZDROWIE** Po pracy wybierz się na spacer. Odlóż telefon przed pójściem spać.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Spróbuj postawić na gesty zapewniające poczucie bezpieczeństwa. Warto też ustalić plan działania. **PRACA** Ciężkość pomoże Ci przy zadaniach wymagających dokładności. **ZDROWIE** Wybierz łagodny rytuał pielęgnacyjny, który zrobisz samodzielnie w domu.



Bliznięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Flirt i lekkość wracają do gry, ale nie obiecuj więcej, niż czujesz. **PRACA** Przed prezentacją wypisz trzy główne tezy. Przejrzyj argumenty usprawniające prowadzenie negocjacji. **ZDROWIE** Odpocznij od ekranów, jeśli masz wrażenie, że jesteś przebadczowana.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Pamiętaj, by dzielić sprawy rodzinne z innymi. Telefon do bliskiej osoby ukoi nerwy. **PRACA** Oddziel przestrzeń służbową od prywatnej. Ustal podział obowiązków. Nie bierz całej organizacji na siebie. **ZDROWIE** Zatrósz się o komfort psychiczny i spokojne poranki.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Nie walcz o cudzą uwagę za wszelką cenę. Dawaj ją tym, którzy Cię wspierają. **PRACA** Zgłoś się do kreatywnego zadania, takiego jak koncepcja kampanii lub wystąpienie. **ZDROWIE** Taniec rozrusza ciało, a wizyta w teatrze lub koncert zapewnią zastrzyk energii.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Wcale nie musisz naprawiać wszystkich problemów. Czasem największym wsparciem jest obecność. **PRACA** Nowy miesiąc zaznaczył porządków, planów i dopinania budżetu. **ZDROWIE** Profilaktyka i kontrola podstawowych nawyków dadzą szybki efekt.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ To dobry czas na wspólne podejmowanie decyzji. Singielki mogą poznać kogoś online. **PRACA** Mediacje pójdą Ci wyjątkowo sprawnie. Sposób komunikacji przesądzi o sukcesie. **ZDROWIE** Zadbaj o kręgosłup i postawę przy biurku. Nie zapominaj o gimnastyce.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nie testuj lojalności swojego partnera. Zaufanie zwiększy Waszą bliskość. **PRACA** Plotki jedynie rozprószą uwagę. Nie bój się poprosić szefa o doprecyzowanie oczekiwań. **ZDROWIE** Odetnij się od stresu. Intensywne emocje mogą odbijać się na napięciu mięśni.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zaprosz ukochaną osobę na spontaniczny wypad we dwoje, z dala od miejskiego zgiełku. **PRACA** Podejdź z entuzjazmem do nowego projektu. Dopilnuj terminów oraz ustaleń. **ZDROWIE** Organizm potrzebuje ruchu i świeżego powietrza. Nie rezygnuj z rozgrzewki.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Potrzebujesz uwagi, ale dawaj ją też drugiej stronie. Wasza relacja rozkwitnie. **PRACA** Dla Koziorożców pojawi się szansa na szkolenie albo nowy kierunek w życiu zawodowym. **ZDROWIE** Zatrósz się o stawy i plecy. Wprowadź więcej regularności w godzinach snu.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Samotne Wodniki mogą przyciągnąć kogoś dojrzałego, nastawionego na przyszłość. **PRACA** Kreatywność oraz innowacje będą Twoim atutem, ale uważaj na chaos. **ZDROWIE** Wyłącz powiadomienia na jeden wieczór. Kontakt z naturą szybko Cię zregeneruje.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Okaż empatię bez rezygnowania z siebie. Nazwij własne potrzeby. **PRACA** Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania, ale oprzyj je na konkretach. Możliwe drobne opóźnienia. **ZDROWIE** Zapisz się na badania kontrolne. Posiłki o stałych porach poprawią sylwetkę.

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



Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

96 TELETYDZIEŃ

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:

siedzi cicho pod miotłą	▼	ze stolicą w Palermo	▼	drapieżny czysciocih	▼	np. metan	▼	do użyznia-nia gleby	dziedzi-niec wewnątrz domu	▼	obrzadek	▼	formalne „nie”	▼	najwyższy szczyt w Polsce
▶				persona-lia		góry z Mont Blanc	▶				... Kulm, „Filip”	▶			
„... doktora Moreau” z Brando		reakcja na hasło	▶		6			zaleta	▶				owocowe w sadzie		skąpiec
▶			3		„... który mnie kochał”	wielki garnek miedziany	▶	ogół gazet		egzotycz-na żywica	maż Penelopy	▶			
siostra Antygony		„Czerwo-ny ...” z Hopkin-sem	niejedna w atlasie		Andrycz				1		Janusz ... „Kamer-dyner”			krewny po kądzieli	
borsucza kryjówka	▶						do odegrania	▶			japoński buddyzm	▶			
▶		2		szukana w stogu siana	▶				jedna z 3 hor	▶			5		
duża skrzynia	część koła	▶					forma zapasów	▶				gorąca ciecz	▶		4
▶				... Mucha, aktorka	▶			7	sedno sprawy	▶					

1	2	3	4	5	6	7	Wpisz rozwiązanie
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------

hotelowa miara czasu	▼	wywar z mięsa i włoszczyzny	▼	kuzyn małwy	▼	sztuka układania kwiatów	„... na zabijanie”	▼	Christian ... zagrał Batmana	„grosik” na szczytny cel	▼	futerat na okulary	▼	skrzynka wyborcza	▼
szkolne boisko	▶					Burt ..., „Twar-dziele”	▶				2				
długi szal z piór strusich	▶			Karewicz, słynny Brunner	▶				znak głoski		... Urzędowska, aktorka			do budowy ścian	
▶			7			stawia go sobie ambitny	▶	5		załoga, zespół	▶				
mieszka-niec Kartuz	jacht Teligi		z ramą i szybą	więcej niż óktét		duży port w Algierii		zbożowy napój	▶				kluje na łące		blacha praczki
▶				baryczny na mapie	▶					kocioł	„... na rzece Kwai”	▶			
zapasowe w багаż-niku		składnik piasku	▶					4	samolub, sobek	▶				1	
▶			3		matka Tezeusza	▶					„Król ...”, dramat	▶			
miasto z Akropo-lem		inaczej jeżyna	▶					produkuje śnieg na stoku	▶		6				

1	2	3	4	5	6	7	Wpisz rozwiązanie
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

w ręku górnika	symbol stylu	honorowa na widowni	▼	ręczna broń palna z długą lufą		▼	obraz z wize- runkiem osoby	Jan Jakub ..., reżyser	▼	cudeńko	wielniani fartuch wiejski	▼	10 kwintali	▼	pręt
►	▼			6	drapieżna kuzynka delfina	►				filmowy szermierz w masce	►				
rewia mody		polski bizon	►				Atlanty	►	12				pozer		zna Koran
►					zasypka	►				na szczo- tecze do zębów	►		▼		▼
packa		piwonia	►	wąska, głęboka dolina			zmiękcza wodę	►				środek odkaza- jący		wrzawa	
►		▼			na szyi księdza	▼	może użądlić		▼	nad zlewem	gromada psów	3		▼	
wartość, cena	z ulicy Wiązów"		▼	robi krzesła	był nim Seneka	►				turecka potrawa	►				1
drew- niana dachówka	►		▼				Jason ..., „Aqua- man"	►	Meg ..., „Królowa ringu"				przywód- ca		duża owca
►		11		Thurman, „Kill Bill"	►			góry z jeziorem Titicaca	▼	plótno opat- runkowe	... Luba- szenko	►	▼		▼
na grzbiecie konia	►						... Jolie, „Oszuka- na"	►				7			
►					słowo kończące modlitwę	►			do mary- nowania		atrybut Apolla			rutyniarz	
owijany wokół szyi		stolica Egiptu			stary las iglasty		namiot Apacza		filmowy obywatel	►		▼	13	▼	
dziedzina sztuki cyrkowej	►		▼			▼	5				kosaciec	►			
►				świder chirurga		znawca piękna		kazalnica		handlowy deptak	zrasza czoło	►		nimfa morska	część garsonki
potrawa mięsna	etap dziejów		Adrien ..., „King Kong"	►	9					kamienna u poke- rzysty	►			▼	
►	▼		▼	zapytania lub równości	rzeka na Sycylii	►			10			▼	wciąga opary kuchenne		prozaik
np. Korab, Leliwa		ciśnięcie młotem	►				szczyt sławy		przed śrołą	►		▼		▼	
pies nim merda	►		8		pelerynka z norek	►					francuska czapka wojskowa	►			
wódz plemienny		Timothy ..., grał Bonda	►				2		ból w kolanie	►					
►					paryski łotrzyk	►					umowa miedzy- narodowa	►		4	

Wpisz rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE”

Z przepiśników naszych mam i babć

Kobieta i Życie
Wydanie Specjalne nr 3/2026

Wyjątkowe wydanie do Twojej kolekcji

Kobieta i Życie

Cena 9,99 zł
(w tym 3% VAT)
www.sprawdzoni.pl

**Z przepiśników
naszych mam i babć**

NOWOŚĆ!

tylko
9,99 zł

**Aż 90
przepisów!**

PLUS
**Przeboje
„Kobiety i Życia”
sprzed lat**

- sałatki ziemniaczane
- zapiekanki na duży głód
- drożdżowe jak u babci

**Rodzinne
przepisy czytelniczek**

Warzywne hity na całe lato	Obiad z wędliną lub indykiem	Racuchy pysznie podane	Najlepsze serniki z owocami
			

AŻ 90 PRZEPISÓW NA:

- DOMOWE ZUPY, MIĘSA, CIASTA NASZYCH CZYTELNICZEK
- KULINARNE HITY Z „KOBIEITY I ŻYCIA” SPRZED LAT

Dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy i na czytelnia.pl



JBL

TWOJA PRYWATNA SALA KINOWA!

SOUNDBARY Z **MULTIBEAM™ 3.0**,
DOLBY ATMOS® I **DTS:X®**

BAR 1000MK2

BAR 300MK2

BAR 500MK2

BAR 800MK2

BAR 1300MK2

ZESKANUJ KOD
ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ
INFORMACJI



