

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

17.04.-23.04.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Nr 16
13 kwietnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ
EKRAŃU:SHREK
KOŃCZY 25 LAT!

BLISKO LUDZI:

• Skarga na
opieszający sąd
- krok po krokuZ WIZYTĄ
NA PLANIESZPITAL
SW. ANNYNOWY KUMPEL
ALEKSA
KOMISARZ
ALEXSTARTUJĄ BITWY
THE VOICE
KIDSPREMIERA
W SKYSHOWTIME
DOWNTON
ABBEY:
WIELKI FINAŁZARAZ
WRACAMWYWIAD
KATARZYNA
ZIELIŃSKA

WYWIAD

AGATA TURKOT
MATEUSZ DAMIĘCKIPIEKŁO
KOBIECICZARU I ELEGANCJI LAT 20. NIE DA SIĘ
ODDZIELIĆ OD WŁADZY I PRZEMOCY - W TYM
NIEZWYKŁYM SERIALU AKTORZY POKAZUJĄ,
ŻE HISTORIA POWTARZA SIĘ DO DZIS

KUCHNIA NIE TYLKO SURÓWKA - WARZYWA W NOWEJ ODSŁONIE

ISSN 1230-7912
9 771230 791600Numer
w sprzedaży
do 19.04.2026

tu Dawid Podsiadło

widzę, że przeglądasz
sobie Tele Tydzień

nie chcę przeszkadzać

ale jak zeskanujesz ten QR kod



to o 2:05

posłuchasz przedpremierowo
mojego nowego singla

a oficjalna premiera
dopiero 17 kwietnia

no ale jak nie masz ochoty

to przerzuć stronę dalej

nie było tematu

JENNA ORTEGA

Gotowa do walki?



Znana jest już data premiery – 19 listopada 2027 roku. Tego dnia Gremliny wrócą, by znów potężnie narozrabiać. Tyle że wciąż nie wiadomo, kto odważy się stanąć im na drodze i powstrzymać ich destrukcyjne zapędy. Ostatnio pojawiły się pogłoski, że prowadzone są rozmowy z Jenną Ortega i to najprawdopodobniej ona zamelduje się latem na planie filmowym. Aktorka dała się poznać szerokiej publiczności dzięki tytułowej roli w serialu „Wednesday” (Netflix). Pierwszy film z cyklu – „Gremliny rozrabiają” – stał się w latach 80. wielkim przebojem. Scenariusz do niego stworzył Chris Columbus, który będzie reżyserem najnowszej produkcji. **ILE**

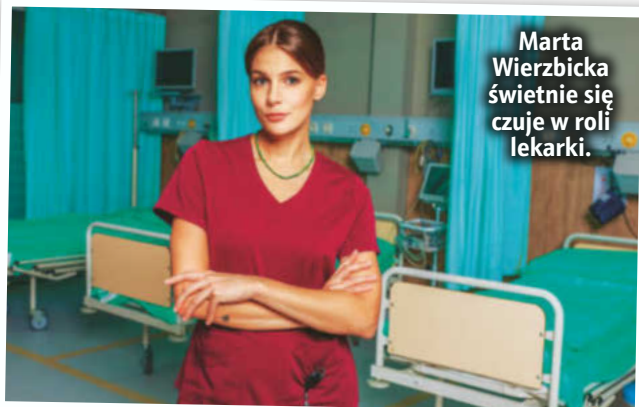
SŁAWA PRZYBYLSKA

Brak zgody na hejt

To miał być miły wieczór. W Niedzielę Wielkanocną w programie „Cafe Fogg” znani artyści wykonywali piosenki Mieczysława Fogga, wśród nich była Sława Przybylska. Koncert zachwycił publiczność. Ktoś jednak postanowił popsuć nastrój. – Na profilu Sławy Przybylskiej na Facebooku pojawił się obraźliwy



komentarz, który narusza nie tylko jej godność, ale i zasady poszanowania w społeczeństwie. Komentarz ten zawierał obraźliwe i dyskryminujące słowa, których nie akceptujemy – wydał oświadczenie menedżer artystki Kris Rydzewski. Sprawa trafiła już do prokuratury. A od nas przekazujemy hejterowi: Wstydz się! **ILE**



Marta Wierzbicka świetnie się czuje w roli lekarki.



MACIEJ MUSIAŁ

Tworzy nowy „Dekalog”

Nie jest tajemnicą, że ambicje Macieja Musiała wybiegają daleko poza aktorstwo. Informowaliśmy, że został on jednym z producentów filmu, w którym występuje plejada francuskich gwiazd, m.in. Catherine Deneuve i Vincent Cassel. Teraz okazuje się, że ten film to jedno z dzieł cyklu inspirowanego „Dekalogiem” Krzysz-

tofa Kieślowskiego. – Kupiłem prawa do konkretnego dzieła Kieślowskiego i rozpocząłem proces jego współczesnej reinterpretacji. To było 7 lat temu. Przez ten czas angażowaliśmy kolejnych reżyserów, powstawały scenariusze, nakręciliśmy już dwa filmy – mówi Maciej Musiał. Premiera „Parallel Tales” jeszcze w tym roku. **ILE**

MARTA WIERZBICKA

Drugie powołanie

Okazuje się, że są różne skutki uboczne grania pewnych postaci. Marta Wierzbicka w serialu „Szpital św. Anny” wcieliła się w dr Darię Bursztyn. Aktorka ma sporo refleksji w związku z tą rolą. – Zorientowałam się, że chyba minęłam się z powołaniem. Gdy byłam młodsza, zastanawiałam się nad medycyną. Zostałam aktorką, z czego

bardzo się cieszę, ale wiem już, że jako pani doktor też bym się sprawdziła. Może czeka mnie to w kolejnym wcieleniu. Za każdym razem, gdy mogę założyć rękawiczki, zrobić USG i porozmawiać z osobami, które grają moich pacjentów, jestem bardzo szczęśliwa – wyznała niedawno. Doktor Marta? Brzmi to dobrze. **ILE**

phot. East News (2), AKPA, TVN



„Rodzina zastępcza” przyciągała przed telewizory miliony widzów.

RODZINA ZASTĘPCZA

Powrót po latach

„Świat według Kiepskich” wciąż jest hitem.

Pamiętacie serial „Rodzina zastępcza”? Co za pytanie! Jasne, że pamiętacie! A teraz możecie wrócić do niego nie tylko wspomnieniami, ale zasiadając przed ekranem komputera czy telewizora. I to za darmo! Polsat zdecydował się udostępnić tę produkcję na swoim kanale na YouTube. Dla formalności podajmy – jest

to opowieść o małżeństwie Kwiatkowskich. Mają oni córkę i syna, ale decydują się na adopcję trójki dzieci z domu dziecka. W rolach głównych wystąpili Gabriela Kownacka i Piotr Fronczewski. Wcześniej Polsat udostępnił na YouTube „Świat według Kiepskich”. Takie informacje lubimy podawać najbardziej. **ILE**

KATARZYNA ZDANOWICZ

Gdy brakuje zdrowia...

Rusza program bardzo ważny dla Katarzyny Zdanowicz. Na antenę Polsat Café, 20 kwietnia o godz. 22.00, trafi „Walka o życie”. Będą w nim pokazane historie ludzi ciężko doświadczonych przez los, zmagających się z chorobami. A skąd u dziennikarki takie zainteresowania? Sama jako dziecko przeżyła ciężką chorobę w rodzinie. – Do dziś pamiętam dzień operacji mamy. Chodziłam do podstawówki, to było w pierwszej klasie. Dzieci bawiły się na przerwach, a ja ukrywałam się w toalecie i trzymałam zdjęcie mojej mamy, zastanawiając się, czy ona przeżyje, czy operacja się uda – wspomina. Bohaterowie mogą więc liczyć na jej zrozumienie. **ILE**



PETER DINKLAGE

Rusza na ratunek?

Fanom „Gry o tron” przedstawić go nie trzeba, bo świetnie go znają i kochają. A niedługo zobaczymy Petera Dinklage’a, bo o nim mowa, w nowej roli. Aktor dołączył do obsady serialu „Obcy: Ziemia” (Disney+), który jest prequelem filmu „Obcy – 8. pasażer Nostromo”. W pierwszym sezonie tajemniczy statek kosmiczny rozbił się na Ziemi,



a podczas jego przeszukiwania ekipa ratownicza natrafiła na niezwykle drapieżne formy życia. Nie wróżyło to oczywiście niczego dobrego dla naszej planety. W drugim sezonie walka zapewne nadal będzie trwać. Jaka rola przypadnie aktorowi? Pewnie przyjdzie mu ratować nasz świat. **ILE**

PIŁKA NOŻNA

Gwiazdy na boisku

Z marzeń o mundialu nic nie wyszło, ale dla kibiców mamy inne wydarzenie – charytatywny mecz, w którym reprezentacja TVP zmierzy się z Reprezentacją Artystów Polskich (**ND, 19.04, godz. 13.00, TVP 1**) – To nie tylko sportowa rywalizacja, ale przede wszystkim gest solidarności i wsparcia dla naszych podopiecznych – mówi Katarzyna Dowbor, prezeska Fundacji TVP. W barwach Telewizji Polskiej zagrają m.in.: Błażej Stencel, Jarosław Kret i Robert Stockinger. Ich przeciwnikami będą m.in. Marcin i Rafał Mroczkowie, Radek Majdan, Rafał Maserak. Trzymamy kciuki! **ILE**



SYDNEY SWEENEY

Dajcie jej szansę!

Poszukiwania kolejnego Bonda trwają. Wszystko wskazuje na to, że następcę Daniela Craiga poznamy w wakacje. Póki co możemy bawić się w zgadywanie. Niedawno swoją propozycję zgłosił Paul Feig, reżyser hitu „Pomoc domowa”. Zaproponował, by nowym Bondem została gwiazda tego filmu – Sydney Sweeney. – Było kilka fajnych dziewczyn Bonda, ale jej pozwólcie być superszpiegiem. Jest świetna – powiedział. Sama Sweeney nie ukrywa, że jest fanką filmów o agencie 007, a gdy zapytano ją, czy chciałaby zagrać jako dziewczynę, odpowiedziała: – Lepiej bawiłabym się jako James Bond. **ILE**



Buduj cyfrową formę

KLIK PO KLIKU



Wejdź na cyfrowaforma.gov.pl i zrób pierwszy klik!



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Ministerstwo
Cyfryzacji

eprasa.pl 5da4f75c95

Bez problemu wciela się w lekarzy, kibiców i tajemniczych mścicieli. Teraz mierzy się z rolą dżentelmena we fraku, który jako właściciel poczytnej gazety zdaje się mieć wszystko.

PIEKŁO KOBIEŃ (2026)

Maksymilian wraz z żoną Heleną (Agata Turkot) prowadzi pismo matrymonialne „Fortuna Amandi”.

MATEUSZ DAMIĘCKI

Pionek w grze

Chciałby, żeby serial „Piekło kobiet” coś w nas zmienił. – Z jednej strony to atrakcyjne wizualnie kino: opowieść o epoce, o której myślimy z nostalgią, bo wtedy wszystko miało sztyk, czar i zasady. Z drugiej – w dość niewygodny sposób porusza kwestie, o których nie każdy chce myśleć – mówi Mateusz Damiński. W tej barwnej opowieści wciela się w męża głównej bohaterki, Maksymiliana Wróblewskiego...

DRUGA FURIOZA (2025)

Ambitny Golden przejmuje kontrolę nad ekipą, ale czuje niedosyt władzy...

PIEKŁO KOBIEŃ HBO MAX

Lata 20., lata 30. to piękny czas w historii Polski.

Interesuje się Pan nim?

Tak, oczywiście. Futuryzm, awangarda, art deco, dadaizm... Skamandryci to moja ukochana grupa poetycka w ogóle, nie tylko w dwudziestoleciu międzywojennym. Tuwim, Iwaszkiewicz, Lechoń od zawsze żywo poruszali moją wyobraźnię. Ale inni też, malarze, rzeźbiarze, aktorzy – wszyscy ci ludzie, którzy kształtowali wrażliwość i kulturę tamtych czasów. Dwudziestolecie międzywojenne jest owiane nimbem tajemniczości, ale też kojarzy mi się z orzeźwiająjącym powiewem odnowy, pełnią wolności. To był przecież głęboki oddech po 122 latach zaborów – świeżość, wiosna w głowach, bez we włosach, róża w ustach, zabawa, radość. A jednak nie wszyscy mogli cieszyć się takimi samymi przywilejami, bo nie każdy obywatel naszego kraju był mężczyzną między 20. a 60. rokiem życia. Nie każdemu było dane urodzić się i wyrosnąć

W KILKU SŁOWACH

Ur. 19 maja 1981 r. w Warszawie. W 2004 r. ukończył studia w warszawskiej Akademii Teatralnej. Popularność przyniosła mu rola Cezarego Baryki w ekranizacji „Przedwiośnia” (2001) Stefana Żeromskiego. Zny także z filmów „Kochaj i tańcz”, „Miłość jest wszystkim”, „Furioza” i seriali „W rytmie serca”, „Na dobre i na złe” oraz „Prosta sprawa”. Jego żoną jest Paulina Andrzejewska. Mają dwóch synów, Franciszka i Ignacego.



na przystojnego, dobrze ubranego i odpowiednio usytuowanego samca z wąsem – uprzywilejowanego przedstawiciela establishmentu. Tak, na ilustracjach Jerzego Szwajcera panowie we frakach z szampanem w dłoni wyglądali atrakcyjnie. Ale to właśnie oni byli bezwzględni drapieżnikami i wyrządzali wiele zła. Wystarczy przeczytać „Epokę hipokryzji” Kamila Janickiego, żeby zobaczyć, jak to wyglądało. W tej książce obraz dwudziestolecia jako bombonierki pełnej radości i swobody rozplywa się we mgle okrutnej rzeczywistości, upada na bruk z łoskotem i zostaje brutalnie zdeptany.

W serialu „Piekło kobiet” także odkrywamy, że cudowne lata miały swoje mroczne oblicze.

Czas, jak wiadomo, jest spiralą i zatoczył koło. Sto lat później znaleźliśmy się na podobnym etapie, jeśli chodzi o pewne prawa, układy i legislacje. Kobiety znowu muszą głośno krzyknąć. A mężczyźni znowu mówią: „Po co wrzeszczysz, przecież masz wszystko, siedź cicho i wychowuj dzieci. Ten schemat powtarza się od tysięcy lat: „Ty pilnuj ognia, a ja wyskoczę coś upolować”. „Piekło kobiet” opowiada o tym, że kobiety miały i wciąż mają tego

samego wroga. A jest nim mężczyzna.

Maksymilian wydaje się czarującym człowiekiem, ale kryje w sobie pewien mrok.

Ależ nie, on nie ma w sobie żadnego mroku. Jest jednym z przechodniów na warszawskim chodniku, trybikiem w dobrze naoliwionej machinie rzeczywistości tamtych lat, która dla wszystkich mężczyzn wyglądała podobnie. Przecież oni funkcjonowali według jasno określonych zasad. Obowiązywała etykieta, ukłony, nienaganny strój. Na zewnątrz – torcik z kremem. Ale kiedy wracali do domu, zdejmowali muszki, białe, krochmalone koszule, odczepiali kołnierzyki i znów stawali

sobą – drapieżnikami bez konkurencji w ich ekosystemie. Dla mnie Maks jest najwycyńniejszym mężczyzną tamtych lat, a zbiera baty tylko dlatego, że to na niego skierowano kamerę. Został wyjęty z całości i pokazany w zbliżeniu, jak w soczewce. Prawda jest taka, że mój bohater to poślednia jednostka, pionek w grze, w której jedni mężczyźni klepali drugich po plecach, wspierali się, ale też wzajemnie kontrolowali. Byli od siebie uzależnieni. Wszyscy coś przed sobą odgrywali, stwarzali pozory, ale tak naprawdę wiedzieli, że jest to układ zamknięty i w gruncie rzeczy nie

mają realnej konkurencji. Dlatego mogli pozwolić sobie na wiele. Maks nie był na tyle odważny, by wyjść poza wygodny porządek, w którym żył, i powiedzieć głośno to, co być może w głębi duszy przezuwał: że kobietom należą się prawa, że powinny móc wybierać i decydować o sobie, o własnym losie i ciele.

Wiele widzów mówi, że jest apodyktyczny, zły. Pan próbowałby go bronić?

Tak, moim zadaniem było pokazać, że w gruncie rzeczy jest tuzinkowym przedstawicielem epoki. Bronię go jako

otaczam opieką jako oskarżonego, któremu przysługuje domniemanie niewinności,

dopóki nie udowodni mu się bezsprzecznie winy, kozła ofiarnego, którego wyłowiono z tłumu i na którego skierowano światło. Jest przecież mężem głównej bohaterki, sporo go w tym serialu. Cieszę się, że to ja dostałem możliwość zagrania Maksa, bo nie mam problemu z odpięciem ataków. Jeśli ktoś będzie miał do mnie pretensje, że Maks jest potworem, uznaję to za komplement – to znaczy, że dobrze wykonałem swoją pracę. A jeśli odezwą się ludzie o szerszym polu widzenia i powiedzą, że rzucając światło na zło, zrobiliśmy coś dobrego, to tym lepiej. Bo ja naprawdę chcę

tą postacią przysłużyć się ważnej sprawie. Chciałbym, żeby współcześni mężczyźni – każdy z nas – spróbowali przez jego pryzmat przyrzeczyć sobie i temu, jaki mamy stosunek do kobiet. Żebyśmy potrafili coś przemyśleć i może coś zmienić.

Powiedzmy sobie szczerze, że w 1932 roku – bo wtedy spotykamy Helenę i Maksymiliana – nie było szans, żeby mężczyzna pokazywał słabość.

Dlatego podkreślam, że Maks nie jest bohaterem! Jest zwyczajny. Nie ma nieprzeciętnej odwagi, nie wstępuje na działo, by bronić swojej pierśi niepodległości kobiet. Gdyby tak zrobił, zamknięto by go w wariatkowie. Zresztą o tych z nas, którzy dziś wspomagają kobiety w ich walce o prawo do samostanowienia, także mówi się „zdrajcy”.

Z Agatą Turkot miał Pan wiele mocnych scen. Jak do nich podchodziliście?

Agata to silna, utalentowana i bardzo mądra kobieta. Miałem ogromną satysfakcję i radość z pracy z nią. Szybko zbudowaliśmy zaufanie, a potem zrobiliśmy, co do nas należało. Trzymaliśmy się tekstu i realizowaliśmy polecenia, które dawała nam bardzo konkretna i czuła reżyserka, Ania Maliszewska. Zadała o to, żeby nasze sceny były autentyczne, żeby nie wykraczały poza nasze bezpieczeństwo. Ale my, aktorzy, musimy umieć w tych dialogach i sytuacjach odnaleźć coś więcej. Dlatego podeszliśmy do tej historii także ambicjonalnie – chcieliśmy sprostać temu, co zapisano w scenariuszu. A tam wszystko było dobre i słuszne. Nic na siłę, nic przeciwko czemu trzeba by się buntować. Całość miała sens, była spójna i prowadziła w jednym kierunku. Naszym zadaniem było więc po prostu wypełnić scenariusz, bo był naprawdę dobry.

ROZMAWIAŁ MACIEJ MISIORNY

„Chcę tą postacią przysłużyć się ważnej sprawie.”



PROSTA SPRAWA (2024)

W ekranizacji powieści Wojciecha Chmielarza o bezimiennym mścicielu, który pragnie spłacić dług.



O PSIE, KTÓRY JEŹDZIŁ KOLEJĄ 2 (2025)

Jako ojciec Zuzi, której ukochany pies Lampo znika bez śladu.

SHREK – BAWI OD ĆWIERĆ WIEKU

Ogry mają warstwy...

...a filmy o nich mają mnóstwo nawiązań do innych produkcji. 25 lat po ekranowym debiucie Shreka – i rok przed planowaną premierą 5. części cyklu – przypominamy, z jakich źródeł czerpali twórcy kultowej animacji.



MATRIX (1999) Nie zabrakło nawiązań do filmów akcji. Podczas walki z Robin Hoodem i jego bandą Fiona korzystała z tych samych technik, co kilka lat wcześniej Trinity (Carrie-Anne Mos) – jedyna różnica w tym, że księżniczka znalazła czas, żeby między ciosami poprawić jeszcze grzywkę.

➔ NETFLIX



SHREK (2001) Film premierę miał 22 kwietnia. Historia ogra, gadającego osła i zaczarowanej księżniczki okazała się wielkim sukcesem, nie tylko komercyjnym – kreatywność twórców nagrodzono m.in. Oscarem i BAFTĄ.

➔ PT 17.04 godz. 13.50 POLSAT FILM



ŚPIĄCA KRÓLEWNA (1959)

Najwięcej żartów w „Shreku” wymierzonych jest w studio Disneya – od otwierającej sceny z książką, przez parki rozrywki (miasteczko Duloc wzorowano na Disneylandzie), po parodie osób z zarządu wytwórni... Całkiem jak u Disneya pojawia się też oczywiście księżniczka czekająca na księcia z bajki.

➔ DISNEY+



PARK JURAJSKI (1993) „Shrek” sporo wziętą z kina przygodowego. I tak np. spotkanie lorda Farquaada ze Smoczą skończyło się niemal identycznie jak prawnika Donalda Gennaro (Martin Ferrero) z tyranozaurom.
 ➔ NETFLIX, SKYSHOWTIME, PRIME VIDEO



WŁADCA PIERŚCIENI: DRUŻYNA PIERŚCIENIA (2001)
 Kolejne odsłony „Shreka” kontynuowały tradycję „pożyczania” kultowych scen z innych produkcji. Ślubna obrączka ląduje na palcu Fiony dokładnie w ten sam sposób, co Pierścień Władzy na palcu Froda (Elijah Wood). A kto wychwycił w serii nawiązania do „Maski Zorro”, „Spider-Mana” czy „Dziecka Rosemary”?
 ➔ CZ 23.04 godz. 13.20 HBO



INDIANA JONES I ŚWIĄTYNIA ZAGŁĄDY (1984)
 Nie potrzeba szczególnie wprawnego oka, by w animacji rozpoznać scenę na moście linowym zaczerpniętą wprost z przygód Indiany Jonesa (Harrison Ford).
 ➔ SKYSHOWTIME, APPLE TV, PLAYER, CANAL+

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi



Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie produkowany w Skandynawii **Zuccarin**, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się. Na szczęście, córka zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. „W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się.” Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym: „Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** mi pomógł. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. **To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!**”

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletką zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletkę Zuccarin – twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek**. W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



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

SUPLEMENT DIETY

REKLAMA

prosto z planu



PIOTR STRAMOWSKI

Znamy go jako serialowego Macieja Bilewicza, chirurga o stalowych nerwach. Przysnaję, że z bohaterem ma jedną wspólną cechę – perfekcjonizm.

SZPITAL ŚW. ANNY

JOLANTA FRASZYŃSKA

Największym marzeniem małego fana było spotkanie z jego ukochaną bohaterką, czyli onkolożką Zytą Orłowską. – Walczyłem, żeby spotkać się z Panią – powiedział wzruszony chłopiec do aktorki.

Dzień pełen wrażeń!

To było prawdziwe święto dla fanów „Szpitala św. Anny” – zwycięzców konkursu, w którym wygraną była wizyta na planie. Mogli nie tylko zobaczyć wnętrza, gdzie kręcony jest ich ulubiony serial, ale też spotkać się z aktorami grającymi główne role, a nawet posilić się w szpitalnej stołówce.

📍 **SZPITAL ŚW. ANNY PT**

17.04 godz. 16.50 TVN

Witamy Was bardzo gorąco! Powiedźcie, skąd do nas przyjechaliście? – powitała fanów Jolanta Fraszyńska. Jej bohaterka, szczerą i bezpośrednią dr Zytą Orłowską, dla wielu jest wzorem prawdziwego lekarza. Goście z radością wyruszyli za aktorką na zwiedzanie

serialowego szpitala, którego plan znajduje się w hali zdjęciowej w Krakowie. Czekają tam na nich wiele niespodzianek oraz spotkań, między innymi z Piotrem Cyrwusem, który gra groźnego dyrektora Jacka Streckera.

Zimna i słodka krew

Już z daleka widać stojącą przed budynkiem karetkę

pogotowia. To królestwo lekarza Wojtka Fidora, którego gra Mateusz Mosiewicz. – Lekarz i ratownik karetki jako pierwsi reagują, żeby pomóc pacjentowi. Muszą tego człowieka zabezpieczyć i dowieźć na SOR, gdzie zostaje przyjęty przez pracowników szpitala. Od działań ratunkowych podjętych na tym pierwszym etapie, zależy często, czy

ktos przeżyje, czy nie – mówi aktor. – Naprawdę trzeba mieć zimną krew i wiedzieć, co się robi. Czasami warto posłuchać intuicji, żeby w odpowiedni sposób zareagować. To wszystko sprawia, że emocje w takich scenach są niemiłosiernie – dodaje. Przysnaję też, że kiedyś bał się widoku krwi. Zmieniło się to, od kiedy stał się honorowym dawcą



MATEUSZ MOSIEWICZ Jako Wojtek Fidor, odważny lekarz pogotowia, podbił serca fanów, którzy z radością pozowali z nim na planie.



PIOTR CYRWUS Wciela się w postać dyrektora Jacka Streckera – bezwzględnego szefisty. Aktor czekał na gości w dyrektorskim gabinecie, gdzie z uśmiechem rozdawał autografy.

krwi. – Na planie „krew” jest słodka, robiona z dodatkiem chyba soku z buraków. Jest pyszna – zdradza aktor z uśmiechem.

Dramatyczne decyzje

Na SOR spotykamy Katarzynę Bujakiewicz grającą w serialu surową koordynatorkę Sabinę Krawczyk. – Najbardziej Kocham na planie tę nieustanną, dynamiczną akcję – przyznaje aktorka. – Nie ma nic ciekawszego niż serial, w którym codziennie mamy inne przypadki. Zdarza się, że sama podrzucam produkcji pewne tematy, które mnie samą inspirują, a o których warto powiedzieć w charakterze edukacyjnym – podkreśla. – Najlepszym autorem scenariuszy jest życie – mówię z kolei Rafał Kosecki, który gra szefa SOR-u, Mirka Roguckiego. – Oczywiście serial rządzi się swoimi prawami i u nas na planie dramat lekarzy na tym oddziale polega na tym, że muszą dokonywać często nieludzkich wyborów, któremu pacjentowi najpierw pomóc – dodaje.

W krainie chirurgów

– Maciek ma w sobie rodzaj luzu i spokoju, co, przyznam, podoba mi się w tej postaci. Pomimo że

jest wrażliwym człowiekiem i wszystko bardzo przeżywa, w pracy stara się nie poddawać emocjom – opowiada Piotr Stramowski, czyli serialowy chirurg Maciej Bilewicz, którego spotykamy w gabinecie, gdzie odbywają się konsylia lekarskie. Aktor z radością wraca do Krakowa, bo tu studiował. – Cieszę się, że to przepiękne miasto jest pokazane w kolejnym polskim serialu – przyznaje. Na planie spotykamy też specjalizującą się w kardiologii Kają Piotrowską, którą gra Ada Szczepaniak. – Staram się myśleć o swojej bohaterce bardziej jak o siostrze albo przyjaciółce, którą chciałabym mocno utulić i powiedzieć: „Skup się na sobie, odpocznij i wyluzuj!” – zwierza się aktorka.

Ciężko było zżegnać się z ekipą serialu. Od pierwszych chwil można było poczuć fantastyczną atmosferę na planie – pełną wzajemnego wsparcia, życzliwości i pasji. Na szczęście historia krakowskich lekarzy ze szpitala św. Anny oraz ich pacjentach nadal się toczy. Z pewnością będzie jeszcze okazja, żeby zjrzeć za kulisy ich codziennych zmagania, poznać ich radości i troski!

MARZENA JURACZKO



KATARZYNA BUJAKIEWICZ I RAFAŁ KOSECKI, czyli Sabina Krawczyk i Mirek Rogowski, którzy pracują na SOR-ze i każdego dnia walczą o ludzkie życie.

Alzheimer
Polska

Helpline

Bezpłatna ogólnopolska infolinia dla osób z chorobą Alzheimera i innymi zaburzeniami otepiennymi oraz ich bliskich.

Dzwoniąc na infolinię otrzymasz informację o możliwym wsparciu oraz poradę psychologiczną lub prawną.

Razem w chorobie Alzheimera

www.alzheimer.rpp.gov.pl

Bezpłatna infolinia

800 201 801



Rzecznik Praw Pacjenta w partnerstwie z Alzheimer Polska realizuje projekt pt. „Helpline - uruchomienie i utrzymanie bezpłatnej infolinii dla osób chorych na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia otepienne oraz ich rodzin i opiekunów”. Projekt jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego PLUS 2021- 2027 w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.



RODZINA W KOMPLECIE

Na tegorocznej oscarowej gali aktorska para pojawiła się razem z córką i jej partnerem.



PRZEPIS NA MORDERSTWO (2026)

Czarną komedię, w której Ed Harris gra bezwzględnego patriarchę rodu, można obejrzeć teraz w polskich kinach.

AMY MADIGAN I ED HARRIS

Fajnie jest być razem

– Najważniejszy jest mój ukochany Ed, który jest ze mną od zawsze, a to cholernie długi czas. Nic z tego nie miałyby znaczenia, gdyby nie był przy mnie – powiedziała Amy, odbierając w tym roku Oscara. Hollywoodzka para przeżyła razem ponad cztery dekady i wciąż jest ze sobą bardzo szczęśliwa.

MIEJSCA W SERCU (1984)

Pierwszy film, w którym razem zagraли. W przerwie między zdjęciami stanęli na ślubnym kobiercu.

➔ **APOLLO 13 PT 17.04**
godz. 20.00 STOPKŁATKA

W świecie, w którym długość małżeństwa mierzy raczej w latach, a nawet miesiącach, oni są wyjątkiem. W jednym z wywiadów Amy Madigan zdradziła, że pierwszy raz zobaczyła Eda Harrisa na scenie, gdy grał w sztuce „Cowboy Mouth” w Los

Angeles. – To było jak coś, co można zobaczyć w filmie albo usłyszeć w piosence – wspominała. – Pomyślałam sobie: „Tylko ten!”

Od razu wiedziała, że jeszcze kiedyś się spotkają. Nie pomyliła się. Rok później zagraли razem w sztuce „Prairie Avenue” w teatrze przy Melrose Place. Zakończyli się w sobie. Dwa lata

później, 21 listopada 1983 roku, podczas kręcenia zdjęć do filmu „Miejsca w sercu” wzięli ślub.

Dwa różne światy

Amy dorastała w domu wypełnionym polityką. Jej ojciec był dziennikarzem radiowym zajmującym się tą tematyką. – Mielismy włączone trzy telewizory

naraz i to bez przerwy – wspomina aktorka. Naśląkla tym od najmłodszych lat i dziś sama jest bardzo zaangażowana politycznie. Początkowo chciała zostać piosenkarką rockową, ale potem aktorstwo stało się jej bliższe, choć do dziś muzyka pozostaje jej pasją.

Ojciec Eda z kolei był człowiekiem sztuki. Śpiewał



APOLLO 13 (1995)

Postać przywódcy, który koordynował akcję ratunkową astronautów, przyniosła aktorowi jedną z czterech nominacji do Oscara.

z zespołem Raya Charlesa, występował na scenie i pracował w księgarni Instytutu Sztuki w Chicago. Zawsze wspierał syna. – Byłem całkiem dobrym uczniem, ale najbardziej kochałem sport – wspomina Ed Harris. Marzył o karierze baseballisty, ale w pewnym momencie uznał, że jego szanse na karierę sportową są raczej marne. Postanowił zostać aktorem. Zaczął występować w teatrze, potem dostał się do telewizji i trafił do filmu. – Po drodze poznałem moją żonę Amy i tak to się zaczęło – mówi aktor.

Niedaleko pada jabłko

Dziesięć lat po ślubie na świat przyszła ich córka Lily. Początkowo trzymali ją z dala od show-biznesu, dbając o dobre wykształcenie jedyńaczki. Najpierw posłali ją do prestiżowego Reed College w Portland, gdzie uzyskała dyplom z języka angielskiego, po czym została przyjęta na studia magisterskie na kierunku aktorskim w American Conservatory Theater w San Francisco. Tam zakochała się w twórczości Szekspira, co ostatecznie popchnęło ją w kierunku aktorstwa. Dziś jej kariera coraz bardziej się rozkręca. Lily próbuje też sił jako reżyserka i producentka. Choć już od dawna nie mieszka z rodzicami, jest z nimi mocno związana. Nie mogło jej zabraknąć podczas oscarowej nocy, gdy razem z tatą i swoim partnerem kibicowali Amy.

Miniony rok był dla całej rodziny wyjątkowy i trudny. Na początku 2025 roku pożar zniszczył ich dom w Palisades. – Ciężko było patrzeć, jak nasze życie idzie z dymem – przyznała Amy. Zamieszkali w wynajętym mieszkaniu i odbudowują swój dom. – Starasz się traktować każdy dzień jak nowy. Żyjesz chwilą – powiedział Ed Harris zapytany o to dramatyczne doświadczenie.

Bezcenne rady

Paradoksalnie, w tym samym czasie odżyły ich kariery, szczególnie Amy. Dostała rolę w horrorze „Zniknięcie”, za którą otrzymała nominację do Oscara. To był drugi raz, gdy stanęła do walki o wymarzone w świecie filmu trofeum, czterdzieści lat po pierwszej nominacji, za „Dwa razy w życiu”. Tym razem się udało. Ed, choć miał aż cztery nominacje, nie zdobył ani jednej statuetki. Ale nie jest zazdrosny o sukces żony. Jego recepta na wsparcie ukochanej kobiety w tym intensywnym czasie, gdy cały świat patrzy na nią, jest prosta: – Dużo gotuj, żeby ona nie musiała – żartuje.

Na pytanie o sekret udanego związku odpowiadają zgodnie, że oboje ciężko nad nim pracują. Łączy ich też miłość do aktorstwa, co sprawia, że zawsze mają o czym rozmawiać. – Ufajcie sobie i kochacie się. Fajnie jest być razem, robiąc to, co się kocha – radzą.

MARZENA JURACZKO

WĄTROBA I TŁUSZCZ

Tłuszcz wpływa na wygląd całego ciała. Prawidłowe spalanie tłuszczu i jego skuteczny rozkład to podstawa dobrego samopoczucia.

Za dużo dobrego?

Nadużywasz uroków życia?

Wątroba ma kluczowe znaczenie dla metabolizmu, wyglądu i samopoczucia. Zbyt dużo węglowodanów, alkoholu i tłustych potraw mocno ją obciąża i wpływa na funkcjonowanie układu żółciowego.

W diecie naszych przodków 33% kalorii pochodziło z białka, podczas gdy dziś to jedynie 15%. Białko wspiera funkcjonowanie wątroby, a nadmiar węglowodanów i alkoholu zwiększa jej obciążenie, sprzyjając odkładaniu się tłuszczu. Przy złej diecie funkcjonowanie wątroby i metabolizm tłuszczów mogą być wspierane przez składniki zawarte w **Active Liver** na bazie ostropestu płamistego. Preparat zawiera także cholinę, substancję podobną do witamin z grupy B, wspierającą rozkład tłuszczów i ich przekształcanie w energię.

„Witamina” dla wątroby Skandynawski suplement diety **Active Liver** powstał na podstawie badań wpływu ostropestu na funkcjonowanie wątroby. To preparat roślinny, który dla wielu osób może być wsparciem jako codzienna „witamina” dla wątroby. **Wystarczy jedna tabletką dziennie.**

- ✓ Ostropest pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby.
- ✓ Karczoch wspiera trawienie.
- ✓ Cholina przyczynia się do prawidłowej funkcji wątroby i metabolizmu tłuszczów.

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach zawierających 30 tabletek. W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



Model Image

ŻYJĘ PEŁNIĄ ŻYCIA!

Jette i jej mąż kochają dobre jedzenie. „Lubimy dobre jedzenie i wino, często jemy poza domem. Wiemy, że to nie jest najzdrowszy styl życia, dlatego codziennie przyjmujemy tabletki Active Liver.

To naturalny sposób, który pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby i metabolizm tłuszczów. Biorę jedną tabletkę codziennie do śniadania. Dzięki temu czuję się dobrze. Chcę być aktywna przez wiele lat i w pełni cieszyć się życiem. Z całego serca polecam Active Liver każdemu, kto chce zadbać o wątrobę i sylwetkę” – mówi Jette.





Natalia próbuje przerwać pechową passę.



Maria w ostatniej chwili ratuje życie syna...



Zakochani stają na ślubnym kobiercu.



...Piotr mimo tragicznych okoliczności konfrontuje się z bratem.

M jak miłość

Ewelina i Michał składają przysięgę małżeńską. Po próbie samobójczej Zduński trafia do szpitala. Piotr chce zmusić go do podjęcia leczenia.

TVP 2, 20.55 PO ODC. 1926

Maria przeczuwa, że Pawłowi grozi śmiertelne niebezpieczeństwo. Jedzie do leśniczówki, ale nie zastaje tam syna. Udaje się więc do jego mieszkania. Tymczasem Zduński, przytłoczony problemami, załamuje się, sięga po alkohol i leki nasenne, a potem pisze list pożegnalny.

Maria znajduje go nieprzytomnego. Wzywa pomoc. W chwili gdy jego bliscy są o krok od tragedii, Artur spędza beztrudnie dzień z Joanną, nieświadomy dramatycznych wydarzeń. Z kolei Mateusz jedzie ze znajomymi na ślub Eweliny i Michała, gdzie ponownie spotyka Bognę. W weselnej atmosferze rodzi się nowe

uczucie – Janek i Matylda po raz pierwszy się całują. Dziewczyna zalicza wpadkę, gdy niechcący niszczy tort weselny. **60 min**

WT ODC. 1927

Paweł wychodzi ze szpitala po próbie samobójczej, lecz nadal zmaga się z depresją i odrzuca myśl o terapii. Brat chce zmusić



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIATSERIALI

go do podjęcia leczenia, ale ich rozmowa kończy się kłótnią. Maria zabiera Pawła do Grabiny, gdzie przy wsparciu Agnes i Barbary próbuje odbudować jego relację z Antosiem. Adam Karski kupuje pierścionek zaręczynowy, czym uszczęśliwia Hanię. Z kolei Natalia w niefortunnych okolicznościach poznaje nowego dyrektora szkoły, Mikołaja Lipińskiego. Najpierw mężczyzna zostaje omyłkowo wzięty za poszukiwanego przestępcę i aresztowany. Potem o mały włos wpada pod koła auta policjantki na parking. By zatrzeć złe wrażenie, Natalia proponuje mu wspólną kawę. **60 min**

Na Wspólnej

Brzozowski zna prawdę o Lucy. Prof. Agier musi poddać się operacji.

TVN, 20.15 PO ODC. 4197

Bergowie udają się z synem na komisariat, ale zarzuty wobec chłopaka zostały wycofane. Remek spotyka Lucy u Igi i Jakuba. Po wizercie uświadamia sobie, że już wcześniej widział tę kobietę. To prostytutka, która zeznawała na komendzie. **35 min**

WT ODC. 4198

Brygida chce ostrzec Michała przed Lucy. On jednak zna prawdę. Darek incognito zakrada się na spotkanie z Kamą, a Kasia śledzi Kalinę na randce z Łukaszem. Julka dostaje propozycję występu w teledysku. **35 min**



Brygida ma dla Michała złe wiadomości.

SR ODC. 4199

Łucja przeżywa operację mamy. Misiek grozi Wojtkowi, by zdobyć od niego informację o miejscu pobytu Andżeli. Kosma zmaga się z zazdrością o Julkę. **35 min**

CZ ODC. 4200

Czerski może stracić prawo do wykonywania zawodu. Na domiar złego jeden z klientów żąda od niego 5 milionów. **35 min**

Barwy szczęścia

Zdzisio uważa, że przyjaciel gra na dwa fronty. Marcin ma problemy w pracy.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3361

Tolek interesuje się Rawiczową. Zdzisio jest zdziwiony, bo przyjaciel mieszka u Basi. **40 min**

PO ODC. 3362

Marcin przytłupuje Renatę na odbiorze paczki od diler. Karolina organizuje pokaz sukni ślubnych. Modelką jest Regina. **35 min**

WT ODC. 3363

Majak oskarża Marcina o przyjęcie łapówki. Dominika rozważa zakup lokalu, w którym działa Feel Good. **35 min**



Józefina wpada w oko Tolkowi.

SR ODC. 3364

Łukasz spędza z Celiną mikołajki. Świąteczny nastrój psuje Ksawery. Renata znika z pracy po zażyciu leków. **35 min**

CZ ODC. 3365

Krystyna czuje się coraz gorzej. Jest przekonana, że Zwoleńska próbuje uwieść jej męża. **35 min**

REHABILITACJA W DOMU

PROFESJONALNA TERAPIA W ZASIĘGU RĘKI

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

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

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

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



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

Obecnie Teslomag stosowany jest w tysiącach domów na różne schorzenia.

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

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

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

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

teslomag

Pomaga na:

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

Producent i podmiot odpowiedzialny za reklamę:

LB ENERGIA

Legnica

tel. 733 710 710

str. internetowa →



Justyna Gąsiorowska
właścicielka firmy LB ENERGIA

MAGNETOTERAPIA

URZĄDZENIE MEDYCZNE BEZPOŚREDNIO OD PRODUCENTA.

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

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

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



Klan

TVP 1, 17.55 **PT-CZ** **ODC.4697-4701**

Ostra namawia Kornela, by udawali, że mają romans. Bez jego zgody szybko przystępuje do działania. Kasia przekazuje matce niepokojące wieści o Bożence. Majka pyta Agnieszkę, czy może już wrócić na zajęcia jogi. Ola tymczasem orientuje się, że dziewczyna ją oszukała, zawiązując wysokość grzywny, którą miała zapłacić.

Roksi dowiaduje się, że Norbert i Sandra planują ślub. Pawełek chce wiedzieć, gdzie będzie stał dom Toli. Skoczek ma pretensje, że zepsuł mu niespodziankę. Leszek przypadkiem widzi matkę Irminy w towarzystwie pewnego mężczyzny. Zastanawia się, czy powinien powiedzieć o tym Igorowi. **25 min**



Pierwsza miłość

Polsat, 18.00 **PT-CZ** **ODC.4198-4202**

Julita jest przerażona, gdy budzi się po imprezie w cudzym łóżku.

Radek wraca wcześniej z delegacji. Filip ze złością obserwuje relację Białego i Angeliki. Między przyjaciółmi dochodzi do kłótni. Paweł w ataku paniki odpycha swoją córkę. Zdruzgotana Julka prosi Marysię i Kacpra, by pomogli mu odyskać równowagę.

Fryderyk sprytnie usypia czujność Emilki. Marta jednak postanawia go śledzić. Dokonuje szokującego odkrycia, którym dzieli się z przyjaciółką. Mikołaj nie potrafi pogodzić się z faktem, że Kalina nie zamierza się z nim kontaktować. Kiedy pojawia się u niej na budowie, dochodzi do tragedii. **50 min**



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** **ODC.985-989**

Sandra pada ofiarą kradzieży. Razem z Andżeliką rusza w pogoń za złodziejem. Klienci namawiają Romana, by spróbował morsowania. Igor potrąca piosenkarkę Mellę. Świadkowie oskarżają go, że prowadził pod wpływem narkotyków. Łąda spóźnia się do pracy. Miała nieoczekiwaną przegodę.

32-letni Maciek cierpi na raka płuc w ostatnim stadium. Obwinia lekarza o to, że zbyt późno postawił diagnozę. Joanna, samotna matka, zostaje okradzona przez nieuczciwego majstra. Uzależniony od narkotyków Krzysiek przynosi do lombardu sztabkę fałszywego złota. Ta sprawa szokuje Barskiego. **60 min**



OSTATNI

Glina. Nowy rozdział

TVP 1, 20.30 **PT** **ODC. 6**

Tamara dalej wyjaśnia okoliczności śmierci Edyty Rosolak, powiązanej z serią zaginięć w Głuchowie. Sprawdza kolejne tropy i analizuje przebieg tragicznych wydarzeń. Udaje się jej ustalić, że zamordowana seniorka regularnie telefonowała do mężczyzny, który od wielu miesięcy nie żyje. Jest już blisko rozwiązania sprawy.

Równolegle Artur notuje przełom w swoim śledztwie. Dowiaduje się, że Patricia Parvulesco to fikcyjna tożsamość. Na fotografiach z komputera Roberta jego siostra rozpoznaje dawną klientkę. Wychodzi na jaw, że Jolanta bez podania przyczyny porzuciła pracę, a następnie wyjechała z kraju. **60 min**

Młode gliny



TVN, 15.45

PT-CZ **ODC.45-49**

Zropaczony ojciec bierze zakładników. Żąda wznowienia śledztwa w sprawie śmierci córki. Policja szuka też mężczyzny, który obłął kwasem właścicielkę szkoły tańca. W ataku na wóń giną dwaj funkcjonariusze. Przewożony więzień ucieka. **65 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ **ODC.109-113**

Na SOR trafia ciężarna 18-latką z raną kłutą brzucha. Kaja ma podpisać kontrakt na produkcję opaski kardiologicznej. Zyta musi ratować włamywacza, który dostał się do jej domu. Nowe wytyczne Sabiny wprowadzają chaos w szpitalu. **65 min**

Zaraz wracam 2



TVP 1, 18.20

PT-CZ **ODC.112-116**

Bilski nachodzi Ewę w urzędzie. Ona daje się zastraszyć. Krystyna planuje wykorzystać dawny romans Moniki i Roberta w walce dotyczącej budżetu. Tomek doprowadza do konfrontacji między Renatą a Michałem. Kobieta przynajmniej się do zdrady. **35 min**

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.00

PT-CZ **ODC.1405-1409**

Lena i Bartosz znajdują zaginionego Rafała. Mężczyzna jest ranny i zdeorientowany. Mikołaj i Miłosz badają sprawę napadu na taksówkarza. Ktoś mu groził. Kolejne śledztwo dotyczy zniknięcia Ryszarda, który kłócił się z bratem o spadek po matce. **60 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ **ODC.372-376**

Cavendish aranżuje spotkanie z Pelayem i naciska, żeby jak najszybciej dostarczył broń. Jana i Manuel wyznaczają sobie miłość. Maria namawia współpracowników do zorganizowania strajku. **55 min**

Sandokan, książę piratów



TVP 2, 17.15

ND **ODC.6**

Po utracie wzroku Sandokan zbliża się do Marianne. Nowe uczucie daje mu siłę do walki i pozwala odzyskać zdrowie. Jego tropem wciąż jednak podąża Brooke wraz z załogą. Książę piratów musi wymknąć się oblławie. **65 min**

Pan Mama



TVP 2, 18.20

ND **ODC.51**

Sylwester chce udowodnić dzieciom, że nadąza za trendami i nie zastępuje na łatkę „boomera”. Wplątuję się w serię niezręcznych sytuacji. Miras bada sprawę tajemniczo znikających paczek z cateringiem Patrycji. **35 min**

Nora Sand: Fatalna pomyłka



Ale kino+, 20.10

ND **ODC.3, 4**

Stark próbuje złamać Toma i wyciągnąć z niego prawdę. Nora i jej koledzy jadą do rodzinnego miasta podejrzanego. Niebawem on sam zjawia się w redakcji „Gloabłt”. Chce udzielić wywiadu. **120 min**

Akacja 38



TVP 1, 18.55

PT-CZ **ODC.849-853**

W kopalni wybuchają zamieszki. Blanca drży o życie Diega,

co wywołuje wściekłość Samuela. Martin organizuje dla Casildy przyjęcie w rocznicę ślubu. Silvia zgadza się wyjść za generała Zavalę. **35 min**

Alternatywy 4



TVP 1, 8.50

ND **ODC.2**

Gospodarzem domu zostaje despotyczny Stanisław Anioł.

Zygmunt Kotek i Zdzisław Kołek z rodzinami odkrywają, że otrzymali przydział na to samo mieszkanie. Żaden z nich nie chce ustąpić. **65 min**

Przepis na zbrodnię



PULS 2, 20.00

PO-CZ **ODC.24-27**

Mieszko zaczyna szantażować złodzieja Klepaka.

Żąda, by zabił jego rodziców. Elvis dostarcza jedzenie dla gości zamku, w którym rzekomo straszy. Dochodzi tam do dziesięciu wydarzeń. **60 min**

Czarownice Mayfair 2



CANAL+ PREMIUM,

21.00 **PO** **ODC.3, 4**

Rowan łączy siły z Cortlandem, żeby powstrzymać

Lashera. Moira natomiast pomaga Sípowi, który chce schwytać chłopaka. Agent wciąż nie ma pojęcia, gdzie mógł się ukryć. **90 min**



Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.25 SO ODC. 313 Zespół Gancarza współpracuje z Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych w związku ze zniknięciem biotechnologa Jerzego Langosza. Jego badania miały znaczenie zarówno dla cywilów, jak i wojska. W śledztwie pomagają komisarz Dębiec. Wkrótce jednak ekipa musi się rozdzielić. Odkryte zostaje bowiem ciało Jacka Góreckiego. Wydział zabójstw rozpoczyna dochodzenie. Na miejscu zbrodni Leon zauważa, że jedna ze znajdujących się tu poważnie rannych osób wciąż daje oznaki życia. Cennego wsparcia po raz kolejny udziela Kama Żerska, zaś Alex, wiele ryzykując, zdobywa nowego przyjaciela. **60 min**



Wojna zastępcza

TVP 1, 20.25 ND ODC. 8 Po dramatycznych wydarzeniach, które rozegrały się w Srebrenicy, a także rezygnacji Tadeusza Mazowieckiego, dla Artura nadchodzi czas powrotu do Polski. Został awansowany, a teraz wspólnie z Czarną i Nastią rozpoczyna przygotowania do tajnej misji, której celem jest usunięcie rosyjskiej broni nuklearnej z kraju. Zuzi i Budyń przebywają w Kijowie. Razem próbują podołać niełatwemu zadaniu, które postawili przed nimi przełożeni – mają zwerbować ukraińskiego fizyka. W Warszawie Sylwia walczy z niezależniem. Podejmuje kroki, dzięki którym będzie mogła odzyskać dziecko. **60 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.55 SR ODC. 990 Stan matki czworaczek nagle się pogarsza, więc lekarze przeprowadzają cesarskie cięcie. W trakcie operacji dochodzi do krwotoku i zaczyna się dramatyczna walka o życie pacjentki. Na SOR trafia nastolatka z uszkodzoną tętnicą po upadku ze schodów. Tomaszek odkrywa, że dziewczyna choruje też na padaczkę. Gloria rozstaje się z Begerem, ukrywając, że spędziła noc u Zawady. Maria wraca do pracy po napaści seksualnej. Udaje, że wszystko u niej w porządku, choć jest bliska załamania. Nie chce wyznać prawdy nawet zaniepokojonej Blance. Martwi się o nią też Michał, którego kobieta próbuje unikać. **60 min**



Ojciec Mateusz 34

TVP 1, 21.20 CZ ODC. 446 Morus chciałby w końcu wrócić do służby. Dzięki dawnemu koledze, nadiinspektorowi Pawelcowi, otrzymuje nową posadę. Mimo że również związana jest ona z mundurem, nie czuje się usatysfakcjonowany. Tymczasem do zakładów odzieżowych, w których niedawno został zatrudniony, przybywa strategiczny zagraniczny inwestor. Wbrew obietnicom zamyka firmę, a masowe zwolnienia dotyczą głównie kobiety. Następnego dnia zostaje znaleziony martwy. Policja rozpoczyna dochodzenie, w które włącza się Morus. Jednocześnie zdesperowane pracownice szwalni organizują strajk okupacyjny, prosząc o pomoc Mateusza. **60 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00 SO ODC.308 Ludwik boi się, że przez Adelę traci zmysły. Natalia namawia Marysię, by podjęła terapię u doktora Jastrzębskiego. W domu Kubcy i Tomka narasta napięcie. Obaj szczerą rozmową chcą oczyścić atmosferę. Zosia natomiast wspiera załamane go Kacpra. **30 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.30 PO-CZ ODC.1016-1019 Kujawińska mówi Kubisowi, kto zabił Bożenę. Sprawę przejmują Owczar. Sławek i Basia prowadzą śledztwo dotyczące morderstwa i handlu mefedronem. Dagmara i Michał tropią fałszerza pieniędzy, anarchistę Antoniego Olecha. **60 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.30 PO-CZ ODC.133-136 Gzymski i Dąbek badają sprawę pobicia Natalii. Pół roku temu nastolatka została zgwałcona. Znaleziono zamrożone ciało Stanisława Gajdy. Podejrzanie pada na jego synów. Siwy dostaje rozkaz zatarcia śladów po zabójstwie Świra. **70 min**

Na sygnale



TVP 2, 21.55 PO-SR ODC.884-888 Ula sądzi, że za niszczeniem karetok stoi Nowy. W stacji mogło dojść do skazienia węglikiem. Trwa kwarantanna. Róża, Wiktor i Artur boją się o swoje życie. Dziewczynka, którą chce uprowadzić ojciec, doznaje udaru. Ekipa podejmuje szybką interwencję. **60 min**

Uroczysko



TV 4, 20.00 PO-CZ ODC.237-240 Policja prowadzi śledztwo w sprawie morderstwa adwokata. Notariuszka ma dla Zuzy i Olka zaskakującą wiadomość. W zakładzie fotograficznym zostaje uduszony Mariusz. Trop wiedzie do miejscowego gangu. **30 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05 PO ODC.1 Mitchell bierze udział w pościgu w Los Angeles, po którym jego partner trafia do szpitala. Następnie agent udaje się do Budapesztu, by z Fly Team dokończyć śledztwo. Trop wiedzie do centrum młodzieżowego. **55 min**

Dzielnica strachu 10



PULS 2, 22.00 PO-CZ ODC.461-464 Ginie chora na raka Anna. Wiking i Jan sądzą, że jej śmierć była aktem łitości. Aneta znika bez śladu. Ważnym wątkiem jest kłótnia o spadek po dziadku. Kafar domyśla się, że Kapłan ma poważne kłopoty. **60 min**

Syn 2



TVP 2, 22.45 CZ ODC.15, 16 Rok 1852. Eli robi, co może, by uchronić Ingrid przed zemstą Indian. Rok 1916. Koncern Standard Oil przypuszcza kolejny atak. Rodzina musi zjednoczyć siły, by wspólnie zmierzyć się z wrogiem. **100 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.00 PO ODC.4 Ekipa bada sprawę śmierci profesora, którą zakopano żywcem. **55 min**

Ważnym wątkiem w śledztwie jest złoto z okresu wojny secesyjnej. Ginie też złodziej, który był w posiadaniu mapy z tych czasów. **55 min**

Walker: Strażnik



Teksasu 4 AXN, 22.05 WT ODC.11 Cassie, James, Trey i Luna składają w całość kolejne elementy sprawy Szakala. Nie mają kontaktu z Cordellem. On pogrąża się w dziwnym śnie, widząc w nim Liama i resztę bliskich. **55 min**

kolejne elementy sprawy Szakala. Nie mają kontaktu z Cordellem. On pogrąża się w dziwnym śnie, widząc w nim Liama i resztę bliskich. **55 min**

Zabójcza broń 2



AXN, 21.05 SR ODC.14, 15 Jess, siostra detektywów Bailey, popada w kłopoty z prawnym. Sonya musi zdecydować, jak wiele jest w stanie zrobić, by ją chronić. Murtaugh i Riggs szukają sprawcy napadu na jubilera. **115 min**

Sonya musi zdecydować, jak wiele jest w stanie zrobić, by ją chronić. Murtaugh i Riggs szukają sprawcy napadu na jubilera. **115 min**

Agenci NCIS



AXN, 21.05 CZ ODC.10 Śledczy z Hawajów i Los Angeles przylatują do Waszyngtonu, by pożegnać idącego na emeryturę wykładowcę Dale'a Hardinga. Gdy popełnia on samobójstwo, agenci szukają przyczyn tej tragedii. **60 min**

by pożegnać idącego na emeryturę wykładowcę Dale'a Hardinga. Gdy popełnia on samobójstwo, agenci szukają przyczyn tej tragedii. **60 min**



PREMIERA 21.04

Downton Abbey: Wielki finał

➔ KOSTIUMOWY

Po wielkim skandalu wywołanym rozwodem Mary (Michelle Dockery) stoi przed arcytrudnym zadaniem. Musi znaleźć sposób na upranie się z coraz większymi proble-

mami finansowymi posiadłości Downton Abbey, a jednocześnie zmierzyć się z narastającą krytyką otoczenia. Rozstanie z Henrym Talbotem (Matthew Goode) wywołało bowiem prawdziwe obyca-

jowe trzęsienie ziemi. Film, będący zwieńczeniem 26-letniej obecności Crawleyów na małym i dużym ekranie, jest wzruszającym pożegnaniem, z zarazem niesie nadzieję na przyszłość.



**CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM**

skySHOWTIME



PREMIERA 16.04

Awantura 2

➔ SERIAL CZARNA KOMEDIA

Na pierwszy rzut oka Joshua (Oscar Isaac) i Lindsay Martinowie (Carey Mulligan) mają idealne życie. Jednak na fasadzie ich bajkowej codzienności pojawia się rysa, zagrażając wszystkiemu, co do tej pory zbudowali. Szczęśliwi wydają się również Ashley

(Cailee Spaeny) i jej narzeczony Austin (Charles Melton). Kiedy przez przypadek są świadkami kłótni Martinów, zostają wciągnięci w konflikt, którego nic nie jest w stanie załagodzić. Pierwsza odsłona „Awantury” z 2023 roku zdobyła aż osiem nagród Emmy i trzy Złote Globy.

PREMIERA 15.04

Ale jaja!

➔ KOMEDIA

Dwóch speców od marketingu – Brad (Mark Wahlberg) i Elijah (Paul Walter Hauser) – potrafi zareklamować i sprzedać niemalże wszystko. Gdy firma, w której pracują, ma zostać jednym ze sponsorów zbliżających się mistrzostw świata w piłce nożnej w Brazylii,

pojawia się pomysł zareklamowania przy okazji jednego z produktów firmy. Brad i Elijah proponują więc innowacyjną prezerwatywę. Kiedy wyruszają z kampanią promocyjną do Brazylii, gdzie biorą udział w pewnej zakrapianej imprezie, nie mają pojęcia, że doprowadzą do wybuchu światowego skandalu.



NETFLIX

prime video

JESZCZE WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



PREMIERA 15.04

Margo jest splekana

➔ **SERIAL KOMEDIODRAMAT**

Margo Millet (Elle Fanning) jest dumą swoich rodziców – Shayanne (Michelle Pfeiffer), która przez lata pracowała jako kelnerka, oraz jej były mąż Jynx (Nick Offerman), niegdyś wrestler, robili wszystko, by zapewnić córce jak najlepszą przyszłość. Jednak

kiedy świeżo upieczona studentka, marząca o karierze pisarki, dowiadyuje się, że sama zostanie matką, sprawy się komplikują. Mimo przeciwności Margo postanawia samotnie wychować dziecko. Gdy szuka sposobu na szybki zarobek, ktoś podpowiada jej platformę z treściami erotycznymi.



PREMIERA 23.04

Rozgrywająca 2

➔ **SERIAL KOMEDIOWY**

Szefowa Los Angeles Waves, Isla Gordon (Kate Hudson), wciąż budzi kontrowersje. Wprawdzie udowodniła już, że jest twarda, zna się na koszykówce, potrafi dobrze zarządzać drużyną i nie jest jedynie tymczasowym zastępstwem za swojego brata, Cama (Justin

Theroux), jednak problemy się nie kończą. Cam postanowił za wszelką cenę odzyskać dawną posadę i zacznie skrupulatnie wytykać siostrze każdy popełniony przez nią błąd. Isla zdaje sobie więc sprawę, że aby przetrwać rodzinną wojnę o władzę, musi opracować zupełnie nową strategię.



NETFLIX

PREMIERA 23.04

Half Man

➔ **SERIAL DRAMATYCZNY**

Kiedy na ślubie Nialla (Jamie Bell) pojawia się jego dawno niewidziany brat Ruben, uruchamia to lawinę dramatycznych wydarzeń, które na zawsze odmienią ich życie. Podczas uroczystości dochodzi bowiem do brutalnego aktu przemocy, przywołującego

traumatyczne wspomnienia z przeszłości. Ruben i Niall wracają pamięcią do wydarzeń z dzieciństwa, próbując zrozumieć, co sprawiło, że ich życiowe drogi tak bardzo się rozeszły. Odtwórcą roli Rubena, a jednocześnie pomysłodawcą serialu, jest znany z kontrowersyjnego „Reniferka” Richard Gadd.



JUŻ DOSTĘPNY

Polowanie

➔ **THRILLER**

Przyzwyczajony do życia na odludziu, w lasach Oklahomy, Bowdie (Mel Gibson) za jedyne towarzystwo ma swoją córkę Tag (Sofia Hublitz). Ich codzienność upływa w spokoju – aż do dnia, gdy Tag wybiera się na połów ryb i znajduje nad rzeką raną kobietę.

Bowdie zdaje sobie sprawę, że teraz ich życie się zmieni. Okaleczona i niemal pobita na śmierć nieznajoma okazuje się być ofiarą niebezpiecznego gangu. Cudem ocalała kobieta szybko zaprzyjaźnia się z Tag, a Bowdie staje przed trudnym wyborem. Musi zdecydować, co będzie najlepsze dla jego córki.

CANAL+

**HBO
max**

HISTORIA I BIOGRAFIE

Początek podboju kosmosu naznaczony był zimną wojną. Polityka miała wpływ na to, co działo się poza Ziemią.

Nasz hit

Pewnego razu w kosmosie

PO *BBC Earth, 19.45* Pasjonująca kronika kosmicznego wyścigu. Astronauci biorący udział w przełomowych wydarzeniach dzielą się swoimi wspomnieniami. Tłem ich opowieści są archiwalne materiały.

Twórcy czteroczęściowego serialu zabierają widzów w podróż przez dzieje podboju kosmosu. Oddają głos tym, którzy byli zaangażowani w przełomowe wydarzenia. Ukazują znane historie z nowej, bardzo osobistej perspektywy.

Przed kamerami wypowiadają się astronauta, inżynierowie oraz pracownicy NASA, a także specjaliści z rosyjskiego programu kosmicznego. Z ich wspomnień wyłania się obraz wielkiej rywalizacji mocarstw,

przełomów technologicznych i emocji towarzyszących przekraczaniu kolejnych granic.

Wielki skok dla ludzkości

Pierwszy odcinek tej kroniki koncentruje się na amerykańskich astronautach, którzy przetrarli nieznanne szlaki. Przeciwności, z którymi się zmagali, stanowią odzwierciedlenie uprzedzeń epoki. W 1978 roku czarnoskóry Ron McNair i Anna Fisher zostali wybrani przez NASA do lotów

nowo zaprezentowanym wahałdowcem kosmicznym. Po raz pierwszy w dziejach agencji zaczęto przyjmować kandydatów bez względu na rasę czy płeć.

Z wywiadów i archiwalnych zdjęć wyłania się klimat epoki naznaczonej zaciętą rywalizacją USA ze Związkiem Radzieckim. Filmowcy oprócz momentów triumfu przypominają tragedie takie jak katastrofa *Challenger*. Pokazują, jak w kontekście historii kształtuje się przyszłość lotów w kosmos.

Kate Bush z Wichrowych...

PT *Planete+, 22.00*



Portret brytyjskiej piosenkarki, której początkiem światowej sławy był debiutancki singiel „Wuthering Heights” z 1978 roku. Jej sukces przetrwał ścieżkę innym niezależnym artystkom.

20 TELETYDZIEŃ

Ukraina: Wielki głód

ND *National Geographic, 22.00*



Kłęsa głodu, wywołana w latach 1932-1933 przez władze ZSRR, pochłonęła miliony ofiar. Przez dekady próbowano zataić prawdę o zbrodni. Film przedstawia niepublikowane dotąd materiały.

Między mrokiem...

CZ *HBO, 21.25*

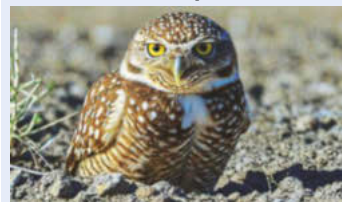


Losy Deana Pottera, prekursora wspinaczki z wykorzystaniem spadochronu jako jedynej zabezpieczenia. Jego ekstremalne wyczyny przeszły do historii. Zginął w dolinie Yosemite w 2015 roku.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Pójdźki ziemne – historia...

PT *TVP Dokument, 14.35*



Filmowcy śledzą losy młodej sowej rodziny, która uczy się przetrwać na wolności. Pokazują walkę pewnego biologa o ocalenie populacji pójdziek. Odkrywają sekrety tych ptaków.

Sekretnie życie ośmiornic

SO *National Geographic Wild, 16.00*



Opowieść o mieszkankach głębin, które potrafią zmieniać swoje barwy i upodabniać się do wroga. Wyróżniają się inteligencją i niepowtarzalną osobowością. Górują nad innymi zwierzętami.

Wyspy Atlantyku

ND *BBC Earth, 19.55*



Martin Clunes poznaje urok tropikalnych Wysp Świętego Tomasza i Książęcej, określanych mianem afrykańskiego Galapagos. Na archipelagu Bijagos przygląda się groźnym drapieżnikom.

Niezwykłe podróże kolejają...

SR *Planete+, 20.50*



Philippe Gouglers odkrywa urok Kolumbii z perspektywy pasażera pociągu. Podziwia krajobrazy i pomysłowość mieszkańców, którzy wykorzystują tory kolejowe do nietypowego środka transportu.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Wioski wioseczki

SO Fokus TV, 16.00



W Wysoczanach żyje się zgodnie z rytmem natury. Mieszkańcy opiekują się stadami na rozległych pastwiskach. Ta miejscowość pokazuje prawdę o nieoswojonych Bieszczadach.

Brudne skarby 2

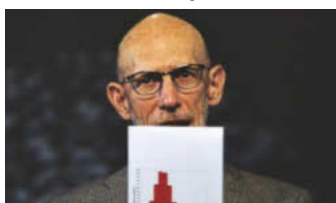
WT Discovery Channel, 22.00



Pasjonaci nietypowych skarbów zamierzają się wzbogacić, sprzedając łódź, motocykle oraz wyposażenie salonu fryzjerskiego. W ich ręce trafia też rzecz związana z legendą koszykówki.

Szczepionki i ludzie

SR TVP Dokument, 15.40



Współczesne spojrzenie lekarzy na szczepienia oraz ich rolę w zwalczaniu chorób. Eksperci przedstawiają naukowe argumenty, obalają mity i opowiadają historię walki z patogenami.

Strażacy z sąsiedztwa 2

CZ WP, 21.00



Kamery rejestrują pracę strażaków z różnych części Polski, w tym Częstochowie i Piasecznie. Widzowie mogą się przekonać, jakie specjalistyczne umiejętności są potrzebne w tej pracy.

DOM I KUCHNIA

Po pierwsze lokalizacja!...

PT CANAL+ DOMO, 17.00



Perypetie Nowozelandczyków, którzy chcą zamieszkać nad oceanem, w dużym mieście albo na zacisznej prowincji. Jayne Kiely i Paul Glover pomagają im znaleźć wymarzoną nieruchomość.

Życie w ogrodzie 3

SO HGTV, 8.40



Jamila Norman pokazuje rodzinom, jaki potencjał drzemie w ich zaniedbanych przydomowych ogrodach. Pomaga im czerpać radość z uprawiania własnych warzyw i owoców.

Makłowicz w Polsce

ND Food Network, 20.15



Robert Makłowicz przemierza nadodrzańskie miasteczka. Degustuje jagnięcinę, przyrządza ekologiczną sałatkę w ogrodzie sferycznym i podziwia jedną z pierwszych winnic w III RP.

Najlepsze drinki z Shay...

SR Travel Channel, 18.00

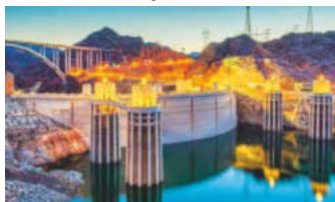


Aktorka Shay Mitchell podróżuje po świecie z misją poznawania różnych drinków. Odkrywa najlepsze bary i poznaje składniki dostępne tylko lokalnie. Przybliża dzieje spożywania alkoholu.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Wielka zapora Hoovera

PT TVP Nauka, 20.00



Zapora na rzece Kolorado wymagała zużycia rekordowych ilości betonu oraz innowacyjnych rozwiązań. W efekcie powstało jezioro Mead, największy sztuczny zbiornik wodny USA.

Kolejarze

ND Discovery Channel, 11.00



Perypetie ludzi, którzy obsługują pociągi na trasach krajowych i międzynarodowych. Kamery śledzą prace np. mechaników i brygadzystów. Pokazują ich codzienność i nietypowe wyzwania.

Raport Turbo

PO TVN Turbo, 22.00



Marcin Orzepiński i Kacper Jeneralski przedstawiają najnowsze wiadomości związane z motoryzacją. Prezentują nowe modele samochodów i udzielają kierowcom cennych porad.

Nowoczesne maszyny...

WT Fokus TV, 21.00



Twórcy analizują rozwój pojazdów pancernych i ich rosnącą rolę na współczesnym polu walki. Przyglądają się zmianom w technologii, konstrukcji i taktyce w przestrzeni dekad.

MOCNE OPOWIEŚCI

Zaginieni z Chicago...

PT ID, 21.00



W 2015 roku 21-letnia Diamond Bynum zniknęła bez śladu ze swoim dwuletnim siostrzeńcem. Twórcy rozmawiają z bliskimi, ekspertami i policjantami, dociekając prawdy o ich losach.

Ściśle tajne akta UFO

SO Fokus TV, 21.00



Ekspersi próbują zweryfikować szokujące pogłoski. Poszukają odpowiedzi na pytanie, czy w tajnych rządowych ośrodkach wykorzystywano pozaziemską technologię do celów wojskowych.

TikTok. Chińska superbroń

SR Planeta+, 22.00



Twórcy filmu próbują ustalić, czy Chiny wykorzystują TikToka do zbierania danych o użytkownikach w USA i Europie. Takie informacje mogłyby zostać wykorzystane jako realna broń.

Pestycydy, cicha zagłada

CZ TVP Dokument, 15.50



Analiza zagrożeń wynikających z powszechnego stosowania chemikaliów. Są one główną przyczyną wymierania owadów. Producenci tych substancji szerzą dezinformację na ich temat.

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



Shrek

PT Polsat Film, 13.50

Zielony brzydal o złotym sercu i jego kompan, gadający osioł, mają uwolnić księżniczkę. Nagrodzona Oscarem parodia disneyowskich bajek. Wielkim atutem jest polska wersja językowa.
120 min USA 2001 reż. A. Adamson, V. Jensen, dub. Z. Zamachowski, J. Stuhr, A. Kunikowska



Nasza niania jest agentem

PT PULS 2, 20.05

Dzieciaki będące pod opieką tajnego agenta CIA wplątują go w rozgrywkę z rosyjskimi antyterrorystami. Jackie Chan daje popis komediowego talentu w kinie akcji dla całej rodziny.
115 min USA 2010 reż. B. Levant, wyk. J. Chan, A. Valletta, M. Carroll, W. Shadley



Ciasteczko dla księcia

PT TVP Kobieta, 22.30

Lekka i zabawna produkcja o rywalizacji dwóch właścielek cukierni, które biorą udział w niecodziennym konkursie. Ta, która okaże się lepsza, przygotuje słodkie wypieki na koronację.
100 min USA 2023 reż. B. Hernández, D. Romay, wyk. C. Howard, A. Gordon



NA FAKTACH

Hiacynt

PT Kino Polska, 22.00

Milicjant Robert bada sprawę morderstwa mężczyzny. Ofiara należała do inwigilowanego przez władze środowiska homoseksualistów. Nagroda na festiwalu w Gdyni za scenariusz i reżyserię.
145 min Pol. 2021 reż. P. Domalewski, wyk. T. Ziętek, H. Miłkowski, M. Kalita



Balerina

SO PULS 2, 19.00

Urzekająca wizualnie animacja o wytrwałym dążeniu do celu. 11-letnia Felicja, wychowanka sierocińca, marzy o zostaniu baletnicą. Razem z przyjacielem wyrusza do Paryża, aby uczyć się tańca.
110 min Francja/Kanada 2016 reż. E. Summer, É. Warin, dub. J. Kamińska, A. Królikowski



Freelance

SO TV Puls, 20.00

Mason Pettis ma zapewnić bezpieczeństwo dziennikarce Claire podczas jej wywiadu z dyktatorem. Dochodzi do zamachu stanu. Troje pechowców usiłuje przetrwać w dżungli. Są zdani tylko na siebie.
130 min USA/Wlk. Bryt. 2023 reż. P. Morel, wyk. J. Cena, A. Brie, J. P. Raba, C. Slater



Historia Kopciuszka

SO TVN, 13.30

Hilary Duff, znana z serialu „Lizzie McGuire”, w roli nastolatki, której los odменя się jak za dotknięciem magicznej różdżki, kiedy poznaje Austina, najpopularniejszego chłopaka w szkole.
130 min USA/Kan. 2004 reż. M. Rosman, wyk. H. Duff, J. Coolidge, C. M. Murray, D. Byrd



Parasite

SO TVP Kultura, 20.00

Mistrzowsko zrealizowana tragicomiczna opowieść o zderzeniu światów bogaczy i walczących o przetrwanie, wykluczonych ze społeczeństwa mieszkańców piwnic. Cztery Oscary.
140 min Korea Południowa 2019 reż. B. J. Ho, wyk. S. K. Ho, L. S. Kyun, C. Y. Jeong, C. W. Shik



PREMIERA W TV

Psy i koty 3: Łapa w łapę

ND Warner TV, 18.30

Globalna kocio-psia wojna znowu wybucha. Zespół początkujących agentów będzie musiał zdać się na zwierzęcy instynkt, by przywrócić porządek. Kontynuacja serii zapoczątkowanej w 2001 r.
105 min USA 2020 reż. S. McNamara, dub. P. Polak, L. Sadowa, G. Pawlak, M. Dąbrowska



Bad Boys for Life

ND AXN, 20.00

Znakomity duet – Martin Lawrence i Will Smith – ponownie wciela się w detektywów. Jeden z nich porzuca myśl o emeryturze. Razem z kompanem musi powstrzymać szefową kartelu.
165 min USA/Meksyk 2020 reż. B. Fallah, A. E. Arbi, wyk. W. Smith, M. Lawrence



Moje wielkie greckie wesele 3

ND Polsat, 22.30

Portokalosowie lecą do ojczyzny. Okazuje się, że nestor rodu miał nieślubne dziecko. Kontynuacja opowieści o Greczynce, która poślubiła wybranka z innego kręgu kulturowego.
120 min USA 2023 reż. N. Vardalos, wyk. N. Vardalos, J. Corbett, E. Kampouris, L. Kazan



Życie nie umierać

ND TVP 2, 22.25

Poruszający film reżysera „Ody do radości”, z brawurową rolą Tomasza Kota. Śmiertelnie chory mężczyzna chce jak najlepiej wykorzystać czas, który mu pozostał, i odnowić zerwane więzi.
95 min Polska 2015 reż. M. Migas, wyk. T. Kot, J. Chabior, J. Braciak, I. Czop, A. Woronowicz

SENSACJA I THRILLER



Londyński bulwar

PT TVP 1, 22.35

Były skazaniec chce zacząć nowe życie. Dawni kompani wiążą z nim jednak pewne plany. Powieść Kena Bruena przeniesiół na ekran William Monahan, scenarzysta „Infiltracji”.

110 min USA/Wielka Brytania 2010 reż. W. Monahan, wyk. K. Knightley, C. Farrell

AKCJA I PRZYGODA



Zaginione miasto

PT TVN 7, 20.00

Autorka powieści przygodowych Loretta Sage zostaje porwana przez miliardera Fairfaksa, który chce, aby doprowadziła go do skarbu starożytnego miasta. Warta akcja plus znani aktorzy.

145 min USA 2022 reż. A. Nee, A. Nee, wyk. S. Bullock, C. Tatum, D. Radcliffe, B. Pitt

HORROR I SF



Meg 2: Głębia

PT TVN, 20.00

Jason Statham powraca do roli pogromcy prehistorycznych bestii – megalodonów. Badacze schodzą na dno oceanu. Odkrywają rzekomo wymarłą faunę. Muszą stawić czoło potężnym drapieżnikom.

150 min Chiny/USA 2023 reż. B. Wheatley, wyk. J. Statham, S. Guillory, C. Curtis

KLASYKA



Ludzie honoru

PT Kino TV, 20.00

Żołnierze zostają oskarżeni o zabójstwo. Ich obrońcy odkrywają wstrząsającą prawdę o armii. Cztery nominacje do Oscara i świetna obsada z Demi Moore oraz Tomem Cruise'em na czele.

180 min USA 1992 reż. R. Reiner, wyk. T. Cruise, J. Nicholson, D. Moore, K. Bacon



Spectre

SO TVP 1, 21.25

Dwudziesta czwarta odsłona losów brytyjskiego szpiega. Za kamerą stanął twórca „Skyfall”. James Bond tropi członków zbrodniczej organizacji. Nawiązuje kontakt z córką dawnego wroga.

160 min Wlk. Bryt./USA 2015 reż. S. Mendes, wyk. D. Craig, C. Waltz, L. Seydoux



Wonder Woman

SO TVN Fabuła, 20.00

Szkolona na wojowniczkę amazońska księżniczka Diana przybywa z misją do cywilizowanego świata. Ma ocalić ludzkość. Widowskowa adaptacja losów superbohaterki wydawnictwa DC Comics.

180 min Hongkong/Chiny/USA 2017 reż. P. Jenkins, wyk. G. Gadot, C. Pine, R. Wright



Venom 3: Ostatni taniec

SO Polsat, 21.55

Ścigany przez FBI Eddie ukrywa się w Meksyku. Wraz z symbiotem niszczy każdego, kto wejdzie mu w drogę. Na ich trop wpada żołnierz potężnego Knulla. Najnowsza odsłona widowiskowej serii.

140 min USA/Wlk. Bryt./Kan. 2024 reż. K. Marcel, wyk. T. Hardy, C. Ejirofor, J. Temple



Okup

SO TVN 7, 20.00

Syn biznesmena zostaje uprowadzony. Ojciec odmawia jednak zapłacenia okupu. Trzymający w napięciu i prowadzony w szybkim tempie thriller. Nominacja do Złotego Globu dla Mela Gibsona.

155 min USA 1996 reż. R. Howard, wyk. M. Gibson, R. Russo, B. Nolte, G. Sinise

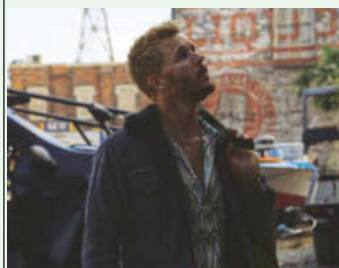


Świat w ogniu

ND TV Puls, 20.00

Trzecia misja agenta, w którego wciela się Gerard Butler. Mike Banning zostaje oskarżony o zamach na prezydenta USA. Ścigany przez tajne służby, usiłuje zapobiec kolejnym atakom.

140 min USA 2019 reż. R. R. Waugh, wyk. G. Butler, F. Schmidt, D. Huston, R. Williams



Huragan

ND TV Puls, 22.20

Nad Alabamę nadciąga potężny żywioł. Grupa złodziei chce to wykorzystać, by okraść skarbiec na wyspie. Za reżyserię odpowiada Rob Cohen, twórca sensacyjnych hitów „Szybcy i wściekli” oraz „xXx”.

135 min USA 2018 reż. R. Cohen, wyk. T. Keibell, M. Grace, R. Kwanten, R. Ineson



Interstellar

ND TVN 7, 20.00

Na Ziemi brakuje żywności. Były pilot NASA dołącza do grupy naukowców, których celem jest znalezienie nowego domu dla ludzi poza Układem Słonecznym. Oscar za efekty specjalne.

215 min USA/Wlk. Bryt./Kan. 2014 reż. C. Nolan, wyk. M. McConaughey, A. Hathaway



Galimatias, czyli kogel-mogel 2

ND TVN, 21.25

Dalsze perypetie mieszkanki prowincji. Kasia marzy o ukończeniu studiów, a jej ojciec nie może doczekać się wnuków. W 2024 roku powstała piąta część cyklu.

125 min Pol. 1989 reż. R. Załuski, wyk. G. Błęcka-Kolska, D. Siatkowski, J. Turek

PNIEDZIAŁEK

FAMILIJNY



Gru i Minionki: Pod przykrywką

PO CANAL+ Film, 10.00

Kiedy z więzienia ucieka Maxime Le kotr, Gru musi stawić czoła dawnemu rywalowi. Do akcji wkraczają też minioniki, które pod wpływem serum przemieniły się w superagentów.

95 min USA 2024 reż. C. Renaud, P. Delage, dub. M. Robaczewski, K. Szczepaniak

KOMEDIA



PREMIERA W TV

Fuks 2

PO Polsat, 21.35

Sequel przebojowej komedii z lat 90. W obsadzie nie zabrakło Macieja Stuhra w roli Aleksa. Głównym bohaterem jest jego syn, który przez znajomość z dziewczyną z aplikacji randkowej ściga na siebie kłopoty.

130 min Polska 2024 reż. M. Dutkiewicz, wyk. M. Stuhr, M. Musiał, J. Gajos, K. Sawczuk

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Rodziny się nie wybiera

PO TVP Kobieta, 22.30

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

115 min Francja 2018 reż. D. Boon, wyk. D. Boon, L. Renaud, L. Arné, V. Bonneton

DRAMAT



NA FAKTACH

Pianista

PO TVP Kultura, 22.55

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 Fr./Niem./Wlk. Bryt. 2002 reż. R. Polański, wyk. A. Brody, T. Kretschmann

WTOREK



Mój przyjaciel delfin 2: Ocalić Mandy

WTI TVN Fabuła, 16.50

Oparte na prawdziwej historii wzruszające perypetie okaleczonej samicy delfina. Ocalona przed laty Winter ponownie ma kłopoty. Opiekunowie muszą znaleźć zwierzęciu nowego towarzysza.

130 min USA 2014 reż. C. M. Smith, wyk. M. Freeman, A. Judd, H. Connick Jr., J. Winter



Gliniarz z metropolii

WTI STOPKLATKA, 20.00

Eddie Murphy, niezapomniany „Gliniarz z Beverly Hills”, powraca do roli wygadanego policjanta. Przestępca, którego aresztował, poprzysięga zemstę. Zleca zabójstwo dziewczyny stróża prawa.

150 min USA 1997 reż. T. Carter, wyk. E. Murphy, M. Wincott, M. Rapaport, C. Ejogo



To tylko seks

WTI Super Polsat, 21.00

Jamie i Dylan nie wierzą w romantyczną miłość. Tworzą związek bez emocjonalnego zaangażowania. Taki układ okazuje się prosty jedynie w teorii. Półzartem o sercowych perypetiach współczesnych trzydziestolatków.

130 min USA 2011 reż. W. Gluck, wyk. J. Timberlake, M. Kunis, P. Clarkson, J. Elfman



NA FAKTACH

Przyjęty Ireney

WTI TVP 1, 21.20

Poruszająca historia Ireney Gut-Opdyke – polskiej pielęgniarki uhonorowanej odznaczeniem Sprawiedliwej wśród Narodów Świata. Swoje doświadczenia bohaterka opisała w książce „Ratowałam od Zagłady”.

130 min Kan./Pol. 2023 reż. L. Archambault, wyk. S. Nélisse, D. Scott, A. Seweryn

ŚRODA



Pan Kleks w kosmosie

ŚR Kino Polska, 10.50

Trzeci film o przygodach bohatera powieści Jana Brzechwy. Wielki Elektronik zleca porwanie 8-letniej Agnieszki. Umieszcza ją na planecie Mango. Dziewczynka ma zastąpić córkę byłemu gubernatorowi.

110 min Pol./Czechosłowacja 1988 reż. K. Gradowski, wyk. J. Jankowski, E. Kamiński



Dusza towarzystwa

ŚR TVN, 22.55

Deanna zostaje porzucona. Aby nadrobić stracony czas, rozpoczyna studia na tej samej uczelni, co córka. Kolejny owoc współpracy aktorki Melissy McCarthy („Agentka”) oraz jej męża, reżysera Bena Falcone’a.

125 min USA 2018 reż. B. Falcone, wyk. M. McCarthy, M. Gordon, G. Jacobs, M. Rudolph



Juliusz

ŚR Kino Polska, 21.50

Sfrustrowany plastyk czuwa nad ojcem, który lubi alkohol i romanse. Poznanie uroczej weterynarz staje się początkiem szalonej przygody i życiowych zmian. Scenariusz napisali satyrycy Abelard Giza i Kacper Ruciński.

115 min Pol. 2018 reż. A. Pietrzak, wyk. W. Mecwaldowski, J. Peszek, A. Smołowik



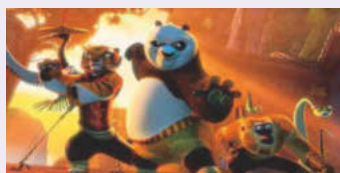
Kolor purpury

ŚR TVN 7, 21.00

Adaptacja musicalu opartego na książce Alice Walker. Południe USA. Życie dorastającej Celii naznaczone jest przemocą i ubóstwem. Siostrzana więź oraz przyjaźń stają się dla niej źródłem siły do walki o poprawę losu.

175 min USA 2023 reż. B. Bazawule, wyk. F. Barrino, H. Bailey, C. Domingo, T. P. Henson

CZWARTEK



Kung Fu Panda 2

CZ CANAL+ Film, 10.05

Wojownicze zwierzęta jednoczą się przeciwko tajemniczemu złoczyńcy. Kontynuacja przygód walecznej pandy. Zabawna historia pomimo podjęcia trudnych tematów.

90 min USA/Kanada 2011 reż. J. Y. Nelson, dub. J. Peszek, M. Hyncnar, A. Gajewska



Każdy wie lepiej

CZ TVN, 22.40

Ania i Grzesiek próbują stworzyć burzą wizytę bliskich. Bezpretensjonalna miłosna historia i zarazem satyryczny portret społeczeństwa.

125 min Pol. 2021 reż. M. Rogalski, wyk. J. Kulig, M. Czernecki, G. Szapołowska



Kobiety pragną bardziej

CZ TVN Fabuła, 22.30

Uczuciowe perypetie mieszkańców Baltimore. Jedni chcą spotkać drugą połowę, inni mają już dość małżeństwa. Na podstawie książki scenarzystów „Seksu w wielkim mieście”.

155 min USA/Niem./Hol. 2009 reż. K. Kwapis, wyk. B. Affleck, J. Aniston, D. Barrymore



NA FAKTACH

Bracia ze stali

CZ Ale kino+, 20.10

Fritz Von Erich trenuje swoich synów na mistrzów wrestlingu. Za kulisy sportowej rywalizacji rozgrywają się liczne dramaty. Opowieść o słynnej rodzinie zapaśników.

155 min USA/Wlk. Bryt. 2023 reż. S. Durkin, wyk. H. McCallany, M. Tierney, Z. Efron

SENSACJA I THRILLER



Zabójczy numer

PO TV 4, 22.40

Rewia hollywoodzkich gwiazd w pełnym zwrotów akcji, dynamicznym kinie sensacyjnym. Slevin Kelevra w ciągu jednej doby traci pracę, dom i przyłapuje swoją dziewczynę na zdradzie. Potem pada ofiarą napadu rabunkowego.

135 min USA 2006 reż. P. McGuigan, wyk. J. Hartnett, L. Liu, B. Willis, M. Freeman

AKCJA I PRZYGODA



Mroczny rycerz

PO TVN 7, 21.00

W Gotham City pojawia się nieobliczalny Joker. Grozi, że jeśli Batman nie ujawni swojej tożsamości, każdego dnia będą ginęli niewinni ludzie. Christian Bale kontra pośmiertnie nagrodzony Oscarem Heath Ledger.

185 min USA/Wlk. Bryt. 2008 reż. C. Nolan, wyk. C. Bale, H. Ledger, A. Eckhart, M. Caine

HORROR I SF



Piąta fala

PO Polsat Film, 18.45

Kosmici atakują Ziemię. Nastoletnia Cassie z ojcem i bratem trafia do obozu dla ocalałych. Żołnierze zabierają dzieci, by w specjalnym ośrodku przygotować je do walki z najeżdżącą. Ekranizacja powieści Ricka Yanceya.

135 min USA 2016 reż. J. Blakeson, wyk. C. G. Moretz, Z. Arthur, M. Siff, A. Roe, M. Zuk

KLASYKA



Szpieg, który mnie kochał

PO TVP Kultura, 20.00

Dziesiąta odsłona losów agenta Jamesa Bonda otrzymała trzy nominacje do Oscara. Tym razem brytyjski as wywiadu, w którego wciela się Roger Moore, wspólnie z agentką KGB próbuje zapobiec III wojnie światowej.

135 min Wielka Brytania 1977 reż. L. Gilbert, wyk. R. Moore, C. Jürgens, B. Bach, R. Kiel



Król zabójców

WT TV Puls, 20.00

Płatny morderca Marcus ma zlikwidować króla zabójców Drakosa. W Tokio dołącza do kilerów z różnych krajów. Okazuje się, że wpadli w pułapkę. Wszyscy muszą wziąć udział w brutalnym turnieju.

120 min USA/Kan. 2023 reż. K. Grievoux, wyk. A. Moussi, F. Grillo, S. Kook, R. Tarran



Wakacyjni przyjaciele 2

WT Polsat Film, 21.00

Dalsze losy dwóch zaprzyjaźnionych par. Marcus udaje się z żoną Emili i parą przyjaciół, Ronem i Kylą, do karaibskiego kurortu. Sytuację komplikuje były skazaniec. Wyjazd zmienia się w katastrofę.

140 min USA 2023 reż. C. Tarver, wyk. J. Cena, S. Buscemi, L. R. Howery, M. Hagner



Resident Evil

WT FX, 22.55

Komandosi zostają wysłani do podziemnego laboratorium, w którym korporacja prowadzi tajne eksperymenty. Czekają ich starcie z hordami zombi i mutantami. Pierwsza odsłona serii wzorowanej na grze komputerowej.

125 min Niemcy/USA/Francja 2002 reż. P. W. Anderson, wyk. M. Jovovich, M. Rodriguez



Sędzia Dredd

WT Kino TV, 20.00

Rok 2139, Megamiast Jeden. Skazany na śmierć Dredd rozpoczyna walkę z systemem, któremu dotąd wiernie służył. Adaptacja popularnego brytyjskiego komiksu „2000 AD” z Sylwestrem Stallone'em w roli głównej.

120 min USA 1995 reż. D. Cannon, wyk. S. Stallone, A. Assante, C. Adamson, D. Lane



Nieobliczalny

SR TVP 1, 21.20

Incydent na drodze wywołuje furję u kierowcy, którego gra Russell Crowe. Zmienia on w piekło życie kobiety, która mu się narażała. Thriller budzący skojarzenia z kultowym „Upadkiem” Joela Schumachera.

105 min USA/Wlk. Bryt. 2020 reż. D. Borte, wyk. R. Crowe, C. Pistorius, G. Bateman



Siedmiu wspaniałych

SR Super Polsat, 21.05

Grupa najemników broni mieszkańców pogranicza przed zakusami bandytów. Remake westernu Johna Sturgesa z 1960 roku, który z kolei został zainspirowany „Siedmioma samurajami” Akiry Kurosawy.

165 min USA/Australia 2016 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, C. Pratt, E. Hawke



Łńnienie

SR Warner TV, 22.00

Pisarz Jack Torrance zostaje stróżem w opustoszałym hotelu. Mieszka tam z żoną i synkiem. Narasta w nim agresja. Tymczasem jego syn ma przerażające wizje. Mistrzowska adaptacja powieści Stephena Kinga.

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



Wesele

SR TVP 1, 23.05

Początek XX wieku. Poeta żeni się z gospodarką córką. Na wiejskie wesele zjeżdża się krakowska elita artystyczna. Zabawa przeobraża się w wizyjno-symboliczne widowisko. Ekranizacja dramatu Stanisława Wyspiańskiego.

115 min Polska 1972 reż. A. Wajda, wyk. D. Olbrychski, E. Ziętek, A. Łapicki, W. Pszoniak



Gunman: Odkupienie

CZ Ale kino+, 22.45

Dzieło twórcy „13. dzielnicy” z Seanem Pennem w roli głównej. Najemnik porzuca krwawy fach. Staje się celem płatnych zabójców. Ścigają go oni m.in. w Londynie i Barcelonie.

130 min USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2015 reż. P. Morel, wyk. S. Penn, J. Trinca, J. Bardem



Last Vegas

CZ TV Puls, 22.05

Weterani kina na jednym planie, czyli „Kac Vegas” na emeryturze. Billy postanawia się ożenić. Paddy wraz z dwoma kumplami chce urządzić mu wieczór kawalerski w stolicy hazardu.

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



Super 8

CZ TVN Fabuła, 20.00

Nastolatki są świadkami katastrofy kolejowej. Wkrótce w okolicy dochodzi do zaginięcia mieszkańców i zwierząt. Za kamerą stanął współscenarzysta „Armageddonu”.

150 min USA 2011 reż. J. Abrams, wyk. J. Courtney, J. Tuck, J. M. Miller, R. Lee



Popioły

CZ TVP Kultura, 20.10

Młody szlachcic Rafał Olbromski wstępuje do armii Napoleona. Zrzuca mundur, by zająć się odbudową rodzinnej posiadłości. Ekranizacja powieści Stefana Żeromskiego.

115 min Pol. 1965 reż. A. Wajda, wyk. D. Olbrychski, B. Kiern, B. Tyszkiewicz

Aż trzy z pięciu poprzednich meczów Wisły Płock z Industrią Kielce kończyły się serią rzutów karnych.

Szymon Sičko grał ostatnio z kontuzją palca.

Mikołaj Czaplinski (Wybrzeże Gdańsk) to najsukuteczniejszy gracz w tym sezonie Superligi.

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN • PUCHAR POLSKI

Bitwa tytanów

❖ WISŁA PŁOCK – INDUSTRIA KIELCE **SO 18.04 godz. 15.30**
POLSAT SPORT 2

Rywalizacja piłkarzy ręcznych na krajowym podwórku od ponad dwóch dekad sprowadza się do odpowiedzi na pytanie: Wisła Płock czy Industria Kielce. W czterech poprzednich sezonach kluby te uczestniczyły w decydującej batalii o Puchar Polski. W tym roku los chciał, by skonfrontowały się już w półfinale.

Pazerni giganci

W XXI wieku drużyny Nafciarzy i Żółto-Biało-Niebieskich zdominowały te rozgrywki. Tylko dwa razy trofeum nie trafiło do jednej z nich. W 2002 roku zdobyła je Warszawianka, a osiemnaście lat później rozgrywki nie zostały dokończone z powodu pandemii COVID-19. Od 2001 roku klub z woje-

wództwa świętokrzyskiego zdobył szesnaście krajowych pucharów, a ten z Mazowsza – siedem. Rok temu trofeum trafiło do Industrii. W decydującym boju podopieczni Tałanta Dujszebajewa pokonali Wisłę 27:24. Przerwali w ten sposób jej trwającą od 2022 roku serię zwycięstw w tych rozgrywkach.

Nadchodzą zmiany

Tamten mecz, jak i dwa poprzednie finały Pucharu Polski, odbył się w Kaliszu. To miasto będzie areną turnieju finałowego także w bieżącym sezonie. Już jednak od 2027 roku najlepsze drużyny ugości gdańska Ergo Arena. Nadchodząca impreza będzie nie tylko pożegnaniem z Kaliszem jako gospodarzem decydującej rozgryw-

ki, ale też z formułą final four. W kolejnym sezonie format ten ustąpi miejsca jednemu decydującemu spotkaniu. Według władz Związku Piłki Ręcznej w Polsce zmiana ma nadać finałowi pucharu unikatowego charakteru.

Z kim o trofeum?

Zbliżający się wielkimi krokami turniej dla kilku zawodników będzie jedną z ostatnich okazji do wywalczenia trofeum w obecnym klubie. Do tego grona należą bracia Alex i Daniel Dujszebajew, którzy po sezonie opuszczą Industrię i zasilą szeregi ekip z niemieckiej Bundesligi. Z Wisły natomiast odejdą Kirył Samoila i Marcel Sroczyk. Z kolei dla Melvyna Richardsona kaliska impreza będzie drugą szansą na

jego premierowy sukces w barwach Nafciarzy. Pierwszej – w sierpniowym Superpucharze – nie wykorzystał. Francuzowi i jego kolegom na przeszkodzie stanęła nie kto inny jak Industria. Zespół z Płocka uległ wówczas Kielczanom w serii rzutów karnych – w regulaminowym czasie gry był remis 26:26. W taki sposób zakończyło się też poprzednie spotkanie potentatów polskiego szczyptorniaka – 1 marca w Superlidze. Tym razem górą byli Nafciarze. Jeśli 18 kwietnia znów znajdą sposób na odwiecznych rywali, w kluczowej batalii o krajowy puchar staną naprzeciw MKS-u Kalisz lub dobrze spisującemu się w trwającym sezonie Wybrzeża Gdańsk (ND godz. 15 Polsat Sport 2). TJ

Nieoczywisty finał

⊕ **ATLÉTICO MADRYT – REAL SOCIEDAD SO 18.04 godz. 20.55 ELEVEN SPORTS 2**

Rozgrywki o Puchar Króla jawią się jako te, w których najłatwiej o rozbięcie duopolu Realu Madryt i FC Barcelony na krajowym podwórku. W ubiegłym roku El Clásico rozstrzygnęło o losie tego trofeum dopiero po raz ósmy w historii. W edycji 2025/26 Królewscy zostali wyeliminowani z rywalizacji już w 1/8 finału przez drugoligowe

Albacete. Broniąca trofeum Blaugrana odprawiła z kwitkiem pogromców Los Blancos, lecz w kolejnej rundzie została zatrzymana przez Atlético. Na Estadio de La Cartuja w Sewilli Rojiblancos powalczą o schedę po Blaugranie z Realem Sociedad. W drodze do finału Biało-Niebiescy zostawili w pokonanym polu m.in. Athletic, Alavés i Osasunę. Na zwycięstwo nad podopiecznymi Diega Simeone czekają od 2022 roku. **TJ**



Iga Świątek chce znów dominować na mączce.

TENIS
• **TURNIJ WTA W MADRYCIE**

Reaktywacja królowej?

⊕ **MECZ 1. RUNDY WT 21.04 godz. 11.00 C+ SPORT 2**

Poszukiwania nowego trenera dla Igi Świątek nie trwały długo. Został nim Francisco Roig, były członek sztabu Rafaela Nadala. Polka szybko skorzystała z kontaktów 58-letniego szkoleniowca. Do serii turniejów na swojej ukochanej mączce przygotowywała się bowiem w akademii legendarnego tenisisty na Majorce. Koleżanki Świątek po fachu nie ukrywają, że obawiają się skutków współpracy Polki z Hiszpankami. – *To powinno być nielegalne* – żartobliwie skomentowała całą sytuację Jessica Pegula. Świątek może spotkać się z Amerykanką już w turnieju w Madrycie. To obok zawodów w Rzymie najważniejszy test przed French Open. Iga już raz zdała go na szóstkę – w 2024 r. Gdyby to powtórzyła, wystąpiaby

rywalkom jasny komunikat: Uważajcie, wróciłam do formy! Oprócz Świątek w Madrycie wystąpią też inne Polki – Magdalena Fręch i Magda Linette. Tytułu będzie bronić Aryna Sabalenka. W tym samym czasie w stolicy Hiszpanii zagrają również panowie (relacje w Polsacie Sport 1 i 2), a wśród nich Hubert Hurkacz, który na początku kwietnia przerwał trwającą od Australian Open serię porażek. **TJ**



Magdalena Fręch na początku kwietnia zagrała w finale debla w turnieju w Charlestonie.



7 marca w La Lidze Ademola Lookman i jego koledzy pokonali Lukę Sućicia i spółkę 3:2.

Antoine Griezmann po sezonie odejście z Atlético do Orlando City.

KOLARSTWO
• **WYŚCIG AMSTEL GOLD RACE**

Wiosenne wyzwanie

⊕ **ZAWODY W HOLANDII ND 19.04 godz. 14.55 EUROSPORT 1**

W światowym tourze nadchodzi czas Tryptyku Ardeńskiego. W drugiej połowie kwietnia, w ciągu zaledwie ośmiu dni, kolarze staną do rywalizacji w trzech prestiżowych klasykach: Amstel Gold Race, Wałońskiej Strzale (SR 22.04 godz. 14.30 Eurosport 2) i Liège-Bastogne-Liège (ND 26.04 godz.

13.30 Eurosport 2). Na starcie pierwszego z nich, czyli jubileuszowej, sześćdziesiątej edycji tzw. Piwnego Wyścigu, nie zabraknie broniącego tytułu Mattiasa Skjelmose. W holenderskiej części Limburgii Duńczyk, podobnie jak przed rokiem, postara się utrzymać nosa faworyzowanym Remco Evenepoelowi, Michaelowi Matthewsowi i mistrzowi z 2024 roku – Thomasowi Pidcockowi. **TJ**

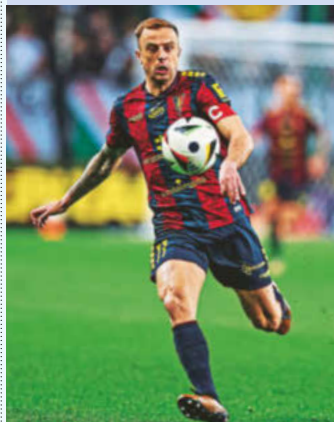


Mattias Skjelmose od 2023 roku jeździ w barwach zespołu Lidl – Trek.

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 17.55 Mecz: GKS Katowice – Motor
PT 2. liga niemiecka Eleven Sports 3 18.25 Mecz: Holstein Kiel – FC Kaiserslautern
PT Liga włoska Eleven Sports 1 18.25 Mecz: US Sassuolo Calcio – Como 1907
PT Liga niemiecka Eleven Sports 2 20.20 Mecz: FC St. Pauli – 1. FC Köln
PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 20.25 Mecz: Legia – Zagłębie Lubin
PT Betclit 1. Liga TVP Sport 20.25 Mecz: Stal Rzeszów – Polonia Warszawa
PT Liga francuska Eleven Sports 3 20.35 Mecz: RC Lens – Toulouse FC
PT Liga włoska Eleven Sports 1 20.40 Mecz: Inter – Cagliari Calcio
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 2 12.55 Mecz: 1. FC Magdeburg – Fortuna Düsseldorf
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 3 12.55 Mecz: Dynamo Drezno – VfL Bochum
SO Betclit 1. Liga TVP Sport 12.55 Mecz: Śląsk – Znicz Pruszków
SO Liga angielska CANAL+ Extra 1 13.25 Mecz: Brentford – Fulham
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 14.40 Mecz: Radomiak – Widzew
SO Liga włoska Eleven Sports 4 14.55 Mecz: Udinese – Parma
SO Liga niemiecka Eleven Sports 2 15.20 Mecz: 1. FC Union Berlin – VfL Wolfsburg
SO Liga niemiecka Eleven Sports 1 15.20 Mecz: TSG 1899 Hoffenheim – Borussia Dortmund
SO Liga angielska CANAL+ Extra 2 15.55 Mecz: Leeds United – Wolverhampton Wanderers FC
SO Liga angielska CANAL+ Extra 1 15.55 Mecz: Newcastle United FC – AFC Bournemouth
SO Liga francuska Eleven Sports 4 16.55 Mecz: FC Lorient – Olympique Marsylia
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 17.25 Mecz: Górnik – Korona
SO Liga włoska Eleven Sports 1 17.55 Mecz: SSC Napoli – SS Lazio
SO Liga niemiecka Eleven Sports 2 18.20 Mecz: Eintracht Frankfurt – RB Lipsk

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1 18.25 Mecz: Tottenham Hotspur – Brighton & Hove Albion
SO Liga francuska Eleven Sports 3 18.55 Mecz: Angers SCO – Le Havre AC
SO Betclit 1. Liga TVP 3 19.25 Mecz: Wieczysta – Odra
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 20.10 Mecz: Pogoń – Lech Poznań



SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 4 20.25 Mecz: Hannover 96 – SC Paderborn 07
SO Liga włoska Eleven Sports 1 20.40 Mecz: AS Roma – Atalanta
SO Liga angielska CANAL+ Extra 1 20.55 Mecz: Chelsea FC – Manchester United FC
SO Puchar Hiszpanii Eleven Sports 2 20.55 Mecz finałowy: Atletico Madryt – Real Sociedad
SO Liga francuska Eleven Sports 3 21.00 Mecz: Lille OSC – OGC Nice
ND Betclit 2. Liga TVP Sport 11.55 Mecz: Śląsk II Wrocław – Unia Skierniewice
ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3 12.10 Mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Wisła Płock
ND Liga włoska Eleven Sports 1 12.25 Mecz: US Cremonese – Torino FC
ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 4 13.25 Mecz: FC Schalke 04 – Preußen Münster
ND Betclit 1. Liga TVP Polonia; TVP Sport 14.25 Mecz: Ruch – Wisła Kraków
ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3 14.40 Mecz: Raków – Cracovia
ND Liga francuska Eleven Sports 3 14.55 Mecz: Monaco – AJ Auxerre

ND Liga angielska CANAL+ Extra 3 14.55 Mecz: Aston Villa FC – Sunderland AFC
ND Liga angielska CANAL+ Extra 1 14.55 Mecz: Everton – Liverpool
ND Liga włoska Eleven Sports 1 14.55 Mecz: Hellas – AC Milan
ND Liga angielska CANAL+ Extra 5 14.55 Mecz: Nottingham Forest – Burnley FC
ND Liga niemiecka Eleven Sports 2 15.20 Mecz: SC Freiburg – 1. FC Heidenheim
ND Liga francuska Eleven Sports 4 17.10 Mecz: RC Strasbourg – Stade Rennais FC
ND Liga niemiecka Eleven Sports 1 17.20 Mecz: FC Bayern Monachium – VfB Stuttgart
ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport 17.25 Mecz: Arka – Jagiellonia
ND Liga angielska CANAL+ Extra 1 17.25 Mecz: Manchester City FC – Arsenal FC
ND Liga włoska Eleven Sports 2 17.55 Mecz: Pisa SC – Genoa CFC
ND Liga portugalska Eleven Sports 3 18.55 Mecz: Sporting CP – SL Benfica
ND Betclit 2. Liga TVP 3 19.25 Mecz: Warta Poznań – Podbeskidzie Bielsko-Biała
ND Liga włoska Eleven Sports 2 20.40 Mecz: Juventus – Bologna
ND Liga francuska Eleven Sports 4 20.40 Mecz: Paris Saint-Germain – Olympique Lyon
ND Liga portugalska Eleven Sports 1 21.25 Mecz: Porto – CD Tondela
ND Liga portugalska Eleven Sports 3 21.25 Mecz: SC Braga – Famalicao
PO Betclit 1. Liga TVP Sport 17.55 Mecz: Miedź Legnica – Górnik Łęczna
PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5 18.55 Mecz: Lechia – Piast Gliwice
PO Liga włoska Eleven Sports 1 20.40 Mecz: US Lecce – ACF Fiorentina
PO Liga angielska CANAL+ Extra 1 20.55 Mecz: Crystal Palace FC – West Ham United FC
WT Liga hiszpańska Eleven Sports 1 18.55 Mecz: RCD Mallorca – Valencia CF

WT Puchar Włoch Polsat Sport 2 20.55 Rewanżowy mecz półfinałowy: Inter – Como 1907
WT Liga hiszpańska Eleven Sports 1 21.25 Mecz: Girona FC – Real Betis Balompie
SR Liga grecka Sportklub 15.00 Mecz: MGS Panserraikos – PAE Atromitos
SR Liga francuska Eleven Sports 1 18.55 Mecz: Paris Saint-Germain – FC Nantes
SR Liga grecka Sportklub 19.00 Mecz: Asteras Tripolis – Panetolikos GFS
SR Liga hiszpańska Eleven Sports 3 19.55 Mecz: Real Sociedad – Getafe CF
SR Puchar Niemiec Eleven Sports 2 20.40 Mecz półfinałowy: Bayer 04 Leverkusen – FC Bayern Monachium
SR Puchar Włoch Polsat Sport 2 20.55 Rewanżowy mecz półfinałowy: Atalanta – SS Lazio
SR Liga hiszpańska Eleven Sports 1 21.25 Mecz: Barcelona – Celta Vigo



SR Puchar Portugalii TVP Sport 21.40 Rewanżowy mecz półfinałowy: Porto – Sporting CP
CZ Liga hiszpańska Eleven Sports 2 19.55 Mecz: Rayo Vallecano – RCD Espanyol
CZ Betclit 1. Liga TVP Sport 19.55 Mecz: Wieczysta Kraków – Polonia Bytom
CZ Puchar Niemiec Eleven Sports 1 20.40 Mecz półfinałowy: VfB Stuttgart – SC Freiburg

BOKS

- PT** PZB Suzuki Boxing Night 40 **TVP Sport**
- 17.10 Mecz: Polska – Kanada
- PT** BKFC 88 w Denver **CANAL+ Sport 5**
- 2.00 Waga junior ciężka: Chris Camozzi – Esteban Rodriguez

FUTSAL

- SO** FOGO Futsal Ekstraklasa **TVP Sport**
- 19.10 Mecz: Śląsk – Legia
- SR** FOGO Futsal Ekstraklasa **TVP Sport**
- 19.35 Mecz: Piast Gliwice – Texom Eurobus Przemysł

KOLARSTWO

- PT** **P** Tour of Galicia **Eurosport 1**
- 13.30 4. etap
- PT** Wyścig Brabantse Pijl **Eurosport 1**
- 15.30 66. edycja
- SO** **P** Tour of Galicia **Eurosport 1**
- 15.30 5. etap
- ND** **P** Wyścig Amstel Gold Race **Eurosport 1**
- 14.55 60. edycja
- PO** **P** Tour of the Alps **Eurosport 2**
- 13.35 1. etap
- WT** **P** Tour of the Alps **Eurosport 2**
- 13.35 2. etap
- SR** **P** Tour of the Alps **Eurosport 2**
- 12.35 3. etap
- SR** **P** Wyścig Walońska Strzała **Eurosport 2**
- 14.30 90. edycja
- CZ** **P** Tour of the Alps **Eurosport 2**
- 13.35 4. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

- PT** **P** Euroliga **Polsat Sport 3**
- 20.10 Mecz: Panathinaikos – Efes
- PT** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 1**
- 20.10 Mecz: Śląsk – Stal Ostrów
- SO** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 3**
- 17.25 Mecz: Zamek Książ – PGE Start Lublin
- SO** Liga hiszpańska **Sportklub**
- 19.30 Mecz: Joventut Badalona – Vitoria-Gasteiz
- ND** Liga hiszpańska **Sportklub**
- 12.00 Mecz: Hiopos Lleida – Barca
- ND** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 1**
- 12.30 Mecz: Anwil – Zastal
- ND** Liga hiszpańska **Sportklub**
- 19.00 Mecz: Real Madryt – La Laguna Tenerife

- ND** NBA **TVP Sport**
- 21.30 Mecz fazy play-off

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

- SO**  Eliminacje MŚ **TVP Sport**
- 15.55 Mecz: Irlandia – Polska



PIŁKA RĘCZNA KOBIEC

- SR** **ORLEN Superliga KobieC** **Polsat Sport 3**
- 20.30 Mecz: Enea MKS Gniezno – Krasoń MKS Piotrcovia

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

- SO** **Puchar Polski** **Polsat Sport 2**
- 15.30 Mecz półfinałowy: ORLEN Wisła Płock – Industria Kielce
- SO** **Puchar Polski** **Polsat Sport 2**
- 17.50 Mecz półfinałowy: NETLAND MKS Kalisz – PGE Wybrzeże Gdańsk
- ND** **Puchar Polski** **Polsat Sport 2**
- 15.00 Mecz finałowy

PŁYWANIE

- WT** **P** Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 **TVP Sport**
- 17.25 1. dzień
- SR** **P** Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 **TVP Sport**
- 17.25 2. dzień
- CZ** **P** Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 **TVP Sport**
- 17.25 3. dzień

SIATKÓWKA KOBIEC

- SO** **TAURON Liga** **Polsat Sport 1**
- 12.30 Mecz o 3. miejsce fazy play-off
- SO** **TAURON Liga** **Polsat Sport 1**
- 20.00 Mecz finałowy fazy play-off
- ND** Liga włoska **Polsat Sport 2**
- 17.55 Mecz finałowy fazy play-off: Imoco Conegliano – Numia Vero Volley Mediolan
- WT** **TAURON Liga** **Polsat Sport 1**
- 17.30 Mecz o 3. miejsce fazy play-off
- SR** **TAURON Liga** **Polsat Sport 1**
- 20.00 Mecz finałowy fazy play-off

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

- SO** **PlusLiga** **Polsat Sport 1**
- 14.45 Mecz półfinałowy fazy play-off
- ND** **PlusLiga** **Polsat Sport 1**
- 14.45 Mecz o 5. miejsce fazy play-off
- ND** **PLS 1. liga** **Polsat Sport 1**
- 17.30 Mecz półfinałowy fazy play-off
- ND** **PLS 1. liga** **Polsat Sport 1**
- 20.00 Mecz półfinałowy fazy play-off
- WT** **PlusLiga** **Polsat Sport 1**
- 20.00 Mecz półfinałowy fazy play-off
- SR** **PlusLiga** **Polsat Sport 1**
- 17.30 Mecz półfinałowy fazy play-off

SNOOKER

- SO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 11.00 1. dzień
- SO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 17.15 1. dzień
- SO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 1. dzień
- ND** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 11.00 2. dzień
- ND** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 17.15 2. dzień
- ND** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 2. dzień
- PO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 11.00 3. dzień
- PO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 15.15 3. dzień
- PO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 3. dzień
- WT** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 11.00 4. dzień
- WT** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 15.15 4. dzień
- WT** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 4. dzień
- SR** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 11.00 5. dzień
- SR** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 15.15 5. dzień
- SR** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 5. dzień
- CZ** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 14.00 6. dzień
- CZ** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 6. dzień

TENIS

- PT** Turniej ATP w Barcelonie **Polsat Sport 2**
- 11.00 Mecz ćwierćfinałowy
- PT** Turniej ATP w Monachium **Polsat Sport 1**
- 11.00 Mecz ćwierćfinałowy
- PT** Turniej WTA w Stuttgarcie **CANAL+ Sport 2**
- 12.30 Mecz ćwierćfinałowy

- SO** Turniej ATP w Barcelonie **Polsat Sport 3**
- 13.30 Mecz półfinałowy
- SO** Turniej WTA w Stuttgarcie **CANAL+ Sport 2**
- 14.00 Mecz półfinałowy
- ND** Turniej WTA w Stuttgarcie **CANAL+ Sport 2**
- 13.00 Mecz finałowy
- ND** Turniej ATP w Barcelonie **Polsat Sport 3**
- 16.00 Mecz finałowy
- WT** Turniej WTA w Madrycie **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz 1. rundy
- SR** Turniej ATP w Madrycie **Polsat Sport 1**
- 11.00 Mecz 1. rundy
- SR** Turniej WTA w Madrycie **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz 1. rundy
- CZ** Turniej ATP w Madrycie **Polsat Sport 1**
- 11.00 Mecz 1. rundy
- CZ** Turniej WTA w Madrycie **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecze 1. i 2. rundy

ŻUŻEL

- PT** **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5**
- 17.30 Mecz: Włókniarz – Motor



- PT** **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**
- 20.00 Mecz: Stal Gorzów – Sparta
- ND** **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**
- 12.30 Mecz: Orzeł Łódź – ROW
- ND** **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**
- 15.00 Mecz: Polonia Bydgoszcz – Hunters PSZ Poznań
- ND** **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**
- 16.45 Mecz: PRES Grupa Deweloperska Toruń – FOGO Unia Leszno
- ND** **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**
- 19.15 Mecz: Falubaz Zielona Góra – GKM Grudziądz



W „Zaraz wracam” jako Renata Sikora, kierowniczka Urzędu Stanu Cywilnego.



Z mężem Wojciechem Domańskim pójdzie nawet na koniec świata. Razem wychowują dwóch synków: Aleksandra i Henryka.

ZARAZ WRACAM • KATARZYNA ZIELIŃSKA

Często biorę sprawy w swoje ręce

Ceni sobie dobre życie i z oddaniem troszczy się o swoją rodzinę i pracę, w której spełnia się zawodowo.

Miała chwile wątplenia i zastanawiała się, czy chce dalej być aktorką. Ale to już za nią. Dziś z radością idzie na plan serialu „Zaraz wracam” i ma ochotę na kolejne wyzwania.

☉ ZARAZ WRACAM PT 17.04 godz. 18.20 TVP 1

Ostatnio rzadziej można było Panią spotkać na branżowych galach.

To prawda, zrobiłam sobie przerwę w zawodowym życiu. Potrzebowałam czasu, żeby przemyśleć pewne sprawy – co chcę dalej robić, a czego już nie, w którym kierunku iść.

I do jakich wniosków Pani doszła?

Warto wierzyć w marzenia, nawet jeśli wydają się niemożliwe do zrealizowania. Od zawsze chciałam spróbować sił jako producentka teatralna, bo Kocham teatr całym sercem. Znalazłam w sobie tyle odwagi i wyprodukowałam wspaniały spektakl „Aniołki Mussoliniego”. Widzowie przyjęli go z entuzjazmem, całkiem niedawno trafił do repertuaru Teatru Roma.

To wspaniałe uczucie móc spełnić swoje marzenia.

Kiedy to zrobiłam, wróciłam do aktorstwa z pełnym

impetem. Teraz znów mam ochotę na nowe serialowe i filmowe role. Obecnie gram w serialu TVP 1 „Zaraz wracam”, gdzie wcielam się w Renatę – kierowniczkę Urzędu Stanu Cywilnego, samotnie wychowującą syna. Moja bohaterka nie tylko zmagając się ze sprawami urzędowymi, ale próbuje też poukładać swoje życie prywatne, co prowadzi do wielu emocjonujących i nie zawsze łatwych dla niej sytuacji. Mojego serialowego syna gra Karol Rot, niezwykle zdolny młody aktor. Myślę, że przede mną rok ciekawych wyzwań, jestem gotowa na to, co przyniesie los.

Na Instagramie założyła Pani drugie konto: plants with me. Skąd decyzja?

Założyłam je po to, żeby pokazywać już nie świat zawodowy, ale ten drugi – zielony świat: rośliny, motyle, kwiaty. To przynosi mi spokój, wycisza, odciąża głowę. Czasem piszę tam

też o tym, co czytam, w jaką podróż się wybrałam. To takie kompendium wiedzy o mnie i moich pasjach.

Na swój zawodowy profil wrzuca Pani komediowe dialogi z mężem. Czy musiała Pani długo do tego przekonywać?

Szczerze powiedziawszy, my się nie umawialiśmy i nie mamy scenariusza. Często biorę sprawy w swoje ręce i działam z zaskoczenia, na przykład przy porannej kawie. Mąż nie ma wtedy zbyt dużo czasu, żeby to przemyśleć, czy się zgadza, czy nie, ani się zestresować (śmiech).

Jesteście razem ponad 13 lat. Jaką macie receptę na udany związek?

Nie wiem, czy mamy jakąś receptę. Myślę, że trzeba bardzo wierzyć w drugiego człowieka, szanować jego przestrzeń, wspierać się wzajemnie, słuchać i nie oczekiwać, że będzie tak, jak sobie wymyślimy. Poza

miłością ważne jest też, żeby się po prostu lubić i przyjaźnić, wtedy miłość jest mocniejsza.

Mąż pochodzi z zupełnie innego środowiska zawodowego niż Pani. To pomaga czy przeszkadza?

Jak jesteśmy z dwóch innych zawodowych światów, to jesteśmy bardziej ciekawi tego, co się u nas dzieje. My codziennie bardzo dużo rozmawiamy. Od 13 lat większość wieczorów jesteśmy razem, jemy kolację, gadamy. Lubimy nasz stół w kuchni, który jest centrum naszego życia. Takie wzorce wynieśliśmy z naszych rodzin, gdzie zasiadanie do wspólnego stołu było bardzo ważne. Staram się też tego uczyć naszych dwóch synków i myślę, że jesteśmy na dobrej drodze. Jak to mówię w jednym ze spektakli: „Jestem po kilku udanych sezonach z widokiem na następne”.

ROZMAWIAŁA ALEKSANDRA JAROSZ

Dumny Brosnan z Parisem (z lewej) i Dylanem.



Jako szeryf Dove w „Tajemnicy Trójcy”.

TAJEMNICA TRÓJCY • PIERCE BROSNAN

Jaki ojciec, tacy synowie

➔ **TAJEMNICA TRÓJCY**
PT 17.04 godz. 20.00
FILMBOX PREMIUM

W 2024 r. Pierce Brosnan zagrał w westernie „Tajemnica Trójcy”. Wcielił się w uczciwego szeryfa próbującego utrzymać spokój w miasteczku Trinity. Na planie odwiedzili go dwaj najmłodszy synowie: Dylan i Paris. Tak im się podobało, że reżyser, Richard Grey, postanowił dać im epizodyczne

role. Dla obu była to nowość, ponieważ nie zdecydowali się pójść w ślady ojca. 28-letni dziś Dylan jest modelem i producentem, zaś o 4 lata młodszy Paris poświęcił się malarstwu, choć podobnie jak brat, występuje w kampaniach reklamowych. Brosnan senior przyznał, że praca z synami sprawiła mu ogromną radość i chętnie wystąpiłby z nimi jeszcze raz.

EGP

Finał sezonu



Rudnik i Gajewski odkrywają prawdę na temat mrocznej sprawy sprzed lat.

GLINA. NOWY ROZDZIAŁ

Po nitce do kłębka

➔ **GLINA. NOWY ROZDZIAŁ**
PT 17.04 godz. 20.30 TVP 1

Banaś (Maciej Stuhr) i Józwiak (Jacek Braciak) są zaskoczeni na wieść, że nadkomisarz Andrzej Gajewski (Jerzy Radziwiłowicz) nieoficjalnie wrócił do pracy. Okazuje się, że pomaga Tamarze (Nela Maciejewska) w śledztwie w sprawie śmierci Edyty Rosolak, siostry zaginionej przed

laty Matyldy. Wkrótce w lesie zostają znalezione szczątki dziewczynki. Miejsce bada ekipa pod okiem Olgi Seifert (Agnieszka Pilaszewska) i Gajewskiego. Tymczasem Rudnik znowu zauważa śledzący ich srebrny samochód i dostaje wiadomość, która prowadzi ją do pewnego biskupa. A Banaś i Józwiak odkrywają tajemnicę Patrycji Parradesco.

REKLAMA JP

NAJNOWSZE TRENDY: KOLAGEN

Więcej niż lifting twarzy



Model Image

Skandynawski preparat **Skin Care™ Wypełniacz Kolagenowy** to przełom w pielęgnacji skóry. Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek, poprawia jędrność i sprężystość oraz nawilża skórę. Poprawia jej wygląd bez konieczności stosowania igieł i inwazyjnych zabiegów liftingujących. Wystarczy jedna tabletkę dziennie.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy skutecznie działa na głębsze warstwy znajdujące się pod powierzchnią starzejącej się skóry. Kremy przeciwzmarszczkowe, działają powierzchownie, nie docierają tak głęboko i nie przyczyniają się do produkcji kolagenu w głębszych warstwach skóry.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy to mocno skoncentrowany naturalny suplement diety dla każdego, komu zależy na wygładzeniu drobnych linii i zmarszczek. Zawiera kolagen pochodzenia morskiego podobny do kolagenu naturalnie występującego w skórze, a także ekstrakty z owoców granatu, pomidora oraz astaksantynę. Zawiera również witaminę C, która przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Składniki zawarte w **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazują zmniejszenie widoczności drobnych linii i zmarszczek już po 14 dniach.



Model Image

IRYTOWAŁY MNIE ZMARSZCZKI MIMICZNE

Lone, 58 lat.

„Chciałam coś wreszcie zrobić z moimi zmarszczkami na czole. Kiedy koleżanka powiedziała mi o preparacie **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** zainteresowało mnie to, że produkt ten zawiera zarówno kolagen jak i witaminę C, która pomaga skórze go wytwarzać. Kupiłam więc pierwsze opakowanie i zaczęłam codziennie rano brać jedną tabletkę.

Stosuję **Skin Care** od kilku miesięcy i nie tylko widzę, ale też czuję, że moja skóra stała się bardziej jędrna, gładka i nawilżona. Mam też poczucie, że zmarszczki mimiczne stały się mniej widoczne. Jestem bardzo zadowolona i na pewno będę nadal codziennie brać **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy**.” - mówi Lone

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty z kolagenem”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach zawierających 60 tabletek. W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1

- 5.05 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.25 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.45 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.55 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38 (838)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Agape blisko Ciebie** – mag. religijny, Polska 2023-2025
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2 (111)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 8.45 Ranczo (6)** – serial komediowy, Polska 2006
- 9.50 Komisarz Alex 2 (15)** – serial kryminalny, Polska 2012
- 10.45 Ojciec Mateusz 9 (120)** – serial kryminalny, Pol. 2013
- 11.30 Okrasa lamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Królestwo mokradel (4-ost.)** – serial dokumentalny, Francja 2025 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak (271)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Pol. 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (892)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Telexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4697)** – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2 (112)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38 (849)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Królestwo mokradel (4-ost.)

W jednym z najgorętszych regionów Europy leży niezwykła oaza – Park Narodowy Doñana. Położony 70 kilometrów od Sewilli, między El Rocio a Atlantykiem, w ujęcia Gwadalkiwiru, obejmuje ponad 100 tysięcy hektarów bagien i lagun. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Głina. Nowy rozdział (6-ost.)

Tamara (Nela Maciejewska, zdj.) odkrywa, że Edyta Rosolak dzwoniła do mężczyzny, który zmarł kilka miesięcy temu. Artur osiąga przełom, ustalając, że Patricia Parvulesco to fikcyjna tożsamość. Siostra Roberta rozpoznaje na zdjęciach dawną klientkę, Jolanę, która porzuciła pracę i wyjechała z kraju. **60 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe (853):** Gdy los cię opuści – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 M jak miłość (1737)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Anna Dymna – spotkamy się:** Dominika Kruczkowska – talk-show
- 6.50 Barwy szczęścia (3360)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Operacja zdrowie (77)** – magazyn medyczny, Polska 2025
- 11.40 Kolekcja:** Wojciech Fangor – cykl felietonów, Polska 2025
- 12.20 WTEM:** Krystyna Dąbrowska „Wymiana okien” – felieton, Polska 2025
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda (72)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (882)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Lisicki trafia do seniorki z perforacją jelita, która opiekuje się wnukiem. W drodze do szpitala jej stan się pogarsza. Banach pomaga panu młodemu z urazem ręki. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (372)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (73)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Yonca wyznaje, że jest w ciąży, czym wywołuje poruszenie. Nusret podejmuje decyzję o ślubie, chcąc wziąć odpowiedzialność za sytuację. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3360)** – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (372)

Abel zdobywa się na przeprosiny wobec Jany (Ana Garcés, zdj.), próbując wyjaśnić swoje wcześniejsze zachowanie. W uzdrowisku Cavendish aranżuje spotkanie z Pelayem. Naciska, by jak najszybciej dostarczył broń, co stawia go w trudnej sytuacji. **55 min**



20.45 ROZRYWKKA

Kocham Cię, Polsko! (6)

W szóstym odcinku do rywalizacji staje drużyna Michała Koterskiego (zdj.) w składzie: Alibeta Lenska, Agnieszka Dziekan i Marta Chodorowska. Ich przeciwnikami będzie ekipa Filipa Gurłacza (zdj.), w której znajdują się: Rafał Cieszyński, Błażej Stencel oraz Piotr Ligienza. Wystąpi też Andrzej Krzywy. **95 min**

- 20.05 Barwy szczęścia (3361)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- Zaostrza się spór pomiędzy Marcinem a Renatą, która zaprzecza, że ma problem z uzależnieniem od leków. **40 min**
- 20.45 Kocham Cię, Polsko! (6)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 23.20 To jest grane (87)** – program muzyczny, Polska 2026
- 23.50 Skarbiec** – dramat krym., USA 2016, reż. Alex Brewer, wyk. Nicolas Cage, Elijah Wood (patrz obok)
- 1.35 Uziemieni** – komedia, Francja/Belgia 2013, reż. Alexandre Coffre
- 3.20 Akacyjowa 38 (355, 356)** – telenowela, Hiszp. 2015
- 5.00 Zakończenie**



22.35 KRYMINALNY

Londyński bulwar

Mitchell (Colin Farrell, zdj.) wychodzi z więzienia. Chce odciąć się od przestępczego świata. Zaczyna pracę w reżydercii aktorki (Keira Knightley). Dawni koledzy nie dają mu o sobie zapomnieć. **110 min**

POLSAT

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze (721-723)** – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja? (1549):** Nie wybaczę – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Marcin wieździe spokojne życie u boku narzeczonej Alicji, z którą oczekuje dziecka. Dostaje anonimową wiadomość, że nie jest ojcem. Próbuje ustalić nadawcę, lecz bez skutku, a wątpliwości wobec partnerki narastają. W końcu decyduje o rozstaniu. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1146)** – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Patrycja, żona Wojciecha oraz matka Wioli, po urazie głowy zaczyna doświadczać niepokojących zmian zachowania. Tłumaczy je hormonami. Wdaje się też w relację z trenerem Markiem. Gdy odkrywa, że to partner jej córki, próbuje zakończyć ich związek. **30 min**
- 17.00 Gliniarze (1186):** Prima sort – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Policjanci wyjaśniają sprawę zatrucia mieszkanców Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego. Podejrzewają, że zażyli oni zanieczyszczony narkotyki. Jeden z tropów prowadzi do wychowanka, którego nękaną, więc mógł chcieć się zemścić. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość (4198)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4198)

Julita jest przerażona, gdy budzi się po imprezie w cudzym łóżku. Tymczasem Radek (Karol Biskup, zdj.) wraca wcześniej z delegacji. Filip ze złością obserwuje relację Białego i Angeliki. Julka przypadkiem dowiaduje się, że jej ojciec żyje. Pragnie się z nim spotkać. **50 min**



21.00 ROZRYWKKA

Must be the music (132)

Natalia Szroeder, Miuosh (oboje na zdj.), Sebastian Karpiel-Bułecka i Dawid Kwiatkowski staną dziś w obliczu kolejnych trudnych decyzji. Czasami ich werydykt bywa jednogłośnie. Tak było na przykład w przypadku występu Tobiasza Fejdzasa, który wyrzucił jurorów piosenką Labrintha. **125 min**

- 19.55 Farma (195)** – reality show, Polska 2025
- Uczestnicy zmierzają się tym razem nie tylko z rywalami, lecz także z własnymi lękami. Gdy jedni będą walczyć w wodzie, inni przejmą stery w gospodarstwie. **65 min**
- 21.00 Must be the music (132)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.05 Bez skrupułów Toma**
- FILM** **CLUSA'ego** – thriller, USA/Niemcy 2021, reż. Stefano Sollima, wyk. Michael B. Jordan, Jodie Turner-Smith, Jamie Bell, Guy Pearce (patrz obok)
- 1.20 Max Payne** – film sensacyjny, USA/Kanada 2008, reż. John Moore
- 3.40 Kabaretowa Ekstraklasa (88)** – program rozrywkowy, Polska 2017



23.05 THRILLER

Bez skrupułów Toma

Agenci FSB pozabawiają życia żonę komandosa Kelly'ego (Michael B. Jordan, zdj.). Mężczyzna pragnie sam dopaść zabójców. Zyskuje dwoje współników. Ich misja ujawnia spisek. **135 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Głina. Nowy rozdział (6-ost.)** – serial kryminalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.30 Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.35 Londyński bulwar** – film kryminalny, USA/Wielka Brytania 2010, reż. William Monahan, wyk. Keira Knightley, Colin Farrell, Ray Winstone, David Thewlis (patrz obok)
- 0.25 Wojna zastępcza (7):** Autobus – serial szpiegowski, Polska 2025
- 1.25 Panny z Wilka** – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1979, reż. Andrzej Wajda
- 3.30 Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 4.50 Zakończenie**

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1610) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2024

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.25 Kuchenne rewolucje (4, 9) – program rozrywkowy, Pol. Restauracja Ziółowa Chata znajduje się nad potokiem płynącym przez Brenne. Menu zawiera potrawy z ziołami hodowanymi przez właścicielkę. Mimo dobrej atmosfery w lokalu i świeżych dań klienci nie bywają tu często. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1730, 1731) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Zamężna Judyta, 45-letnia pracownica banku, podczas wieczornego wyjścia z przyjaciółką Anetą zaczyna flirtować z młodszym od siebie barmanem Erykiem. Wkrótce postanawia nawiązać z nim bliższy kontakt. **125 min**

15.45 Młode gliny (45) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)

16.50 Szpital św. Anny (109) – serial obyczajowy, Polska 2026
Podczas gry w siatkówkę młody sportowiec traci przytomność. Badają go dr Rogowski i Sylwek Bosacki. Dr Krawczyk rozpoczyna dyżur na oddziale ratunkowym od przyjęcia ciężarnej osiemnastolatki z raną kłutą brzucha. **65 min**

17.55 Detektywi (303) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
W okolicy skłotu odkryto ciało młodej kobiety. Lekarz sądowy, znajomy Potaczek, prosi detektywów o jej identyfikację. Śledczy próbują kontaktować się z mieszkańcami skłotu, lecz zostają przepędzeni. Oskar wpada na ciekawy trop. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 KRYMINALNY

Młode gliny (45)
Marian, ojciec Angeliki, która zmarła wskutek napadu przed klubem, bierze zakładników w centrum sportu i rekreacji. Domaga się od nadkomisarza Deca (Robert Koszucki, zdj.) wznowienia śledztwa. Dowiedział się, że skazany w tej sprawie ochroniarz nie zabił jego córki. **65 min**



20.00 FILM SF

Meg 2: Głębia
Jonas (Jason Statham, zdj.) zwalcza firmę, które zatrzymała środowisko. Odkrywa, że korporacja wydobywca przeprowadza nielegalne odwierty na dnie oceanu. W wyniku jej działań na wolność wydostają się trzy megalodony, które atakują wypelniony turystami kurort Fun Island. Jonas musi stawić czoło bestiom. **150 min**

20.00 Meg 2: Głębia (FILM)
– film s.f., Chiny/USA 2023, reż. Ben Wheatley, wyk. Jason Statham, Sienna Guillory, Cliff Curtis, Skyler Samuels (patrz obok)

22.30 Eagle Eye (FILM)
– thriller, Niemcy/USA 2008, reż. D.J. Caruso, wyk. Shia LaBeouf, Michelle Monaghan, Rosario Dawson, Michael Chiklis (patrz obok)

0.50 Kuba Wojewódzki (7)
– talk-show, Polska 2026

2.10 Szpital św. Anny (68, 69)
– serial obyczajowy, Pol. 2025

3.50 Uwaga! – magazyn reporterów

4.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (21) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010

4.50 Kto was tak urządził? – magazyn

5.15 Nauka jazdy 5 (30-ost.) – pr. rozrywk., Polska 2022



22.30 THRILLER

Eagle Eye
Jerry (Shia LaBeouf, zdj.) dostaje przesyłkę z bronią i odbiera tajemniczy telefon – ma słuchać rozkazów, bo inaczej zginie. Łączy się z Rachel (Michelle Monaghan, zdj.), którą spotkało to samo. **140 min**

6.00 Nash Bridges (116, 117): Wspólnik; Zabójcy robot – serial sensacyjny, USA 2001

8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Rewolucja – część 1; Rewolucja – część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2014, wyk. Erdogan Atalay, Gottfried Vollmer

10.00 Triumf miłości (111, 112) – serial obyczajowy, Meksyk 2010

12.00 Nie igraj z aniołem (56) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Esteferania mówi Vivianie, że Marichuy jest w ciąży z Juanem Miguelem. Viviana odkrywa, że państwo Velarde są rodzicami dziewczynki. Anselmo spotyka się z żoną Patricia. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie 2 (81) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012

14.00 Przepis na zbrodnię (19): Moja gołąbeczka – serial kryminalny, Polska 2026
Do domu Marleny, samotnie wychowującej 13-letnią Iłę, przybywa zbiegły z więzienia morderca. Kobieta nakazuje córce się ukryć. Do baru Edka przychodzi Iwona, poszukująca pomocy domowej. **60 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (694) – serial obyczajowy, Polska 2023

16.00 Ranczo 10 (126, 127): Edukacyjne dylematy; Dominator – serial obyczajowy, Polska 2016
Solejukkowa nie może znaleźć wspólnego języka z resztą grona pedagogicznego. Prezes Kozioł, który startuje w wyborach na prezydenta, otrzymuje niepokojącą propozycję od kontrkandydata. **120 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (984, 985) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kuba i jego żona marzą o przeprowadzce. By zdobyć pieniądze na wynajem mieszkania, przynoszą do lombardu kafele i panele. Beata oznajmia mężowi, że muszą udać się na oględziny apartamentu. **120 min**

20.00 355 – film sensacyjny, USA/Chiny/Hongkong 2022, reż. Simon Kinberg, wyk. Jessica Chastain, Penélope Cruz, Lupita Nyong'o, Diane Kruger (patrz obok)
Tytuł nawiązuje do kryptoniomu agentki, która działała jako szpieg podczas wojny o niepodległość USA. **140 min**

22.20 Elita zabójców – film sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011, reż. Gary McKendry, wyk. Robert De Niro, Jason Statham, Yvonne Strahovski, Clive Owen (patrz obok)

0.30 Cena powrotu (FILM)
– film sensacyjny, USA 2009, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Luce Rains, Jessica Williams, Liezl Carstens (patrz obok)

2.30 Zobacz to!



20.00 SENSACYJNY

355
Tajna broń wpada w ręce najemników. Mogą oni doprowadzić do wybuchu trzeciej wojny światowej. Funkcjonariuszka CIA Mason „Mace” Brown (Jessica Chastain, zdj.) musi ją odzyskać. W tym celu wyrusza na niebezpieczną misję m.in. z agentką Marie Schmidt (Diane Kruger, zdj.). **140 min**



22.20 SENSACYJNY

Elita zabójców
Byli płatny zabójca Danny (Jason Statham, zdj.) dowiaduje się, że jego mentor (Robert De Niro, zdj.) został porwany. By go ocalić, musi zamiast niego wykonać zadanie dla szefa z Omanu – zabić eksagentów SAS odpowiedzialnych za śmierć synów bogacza. Ma ich zlikwidować, zanim jego ciężko chorego zleceniodawca umrze. **130 min**



0.30 SENSACYJNY

Cena powrotu
Emerytowany policjant Sallinger (Steven Seagal, zdj.) ma zapewnić bezpieczeństwo córce tekańskiego bogacza. Niebawem dziewczyna zostaje uprowadzona. Ochroniarz rusza jej na ratunek. **120 min**

5.25 Ten moment (54) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (583-585) – serial paradokumentalny, Polska 2018

8.45 Ukryta prawda (1277, 1180, 1181) – serial paradokumentalny, Polska 2024

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (921-923) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012

14.00 Detektywi (62) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024

15.00 Szpital św. Anny (100) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na kardiologię trafia mężczyzna z objawami zawału. Kaja rozpoczyna zabieg udrożeń tętnicy. W pewnym momencie dochodzi jednak do awarii prądu. **60 min**

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (596) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Samuel Makebe jest oskarżony o zaatakowanie żony. Zadał jej nożem kilkanaście ran. Poszkodowana i prokurator dopatrują się motywu w zarzrości o partnerkę. **60 min**

17.00 Zapisane w gwiazdach (24) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

18.00 Opowieści małżeńskie 2 (9) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Agata i Hubert są małżeństwem od dwóch lat. Mężczyzna krytykuje żonę za to, że utyla i nie dba o siebie. Partnerka jest coraz bardziej sfrustrowana. Tymczasem jej matka wraca z wakacji we Włoszech z dużo młodszym narzeczoną. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1471) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Właścicielka butiku przyłapuje 20-letnią Julkę na kradzieży. Jest poruszona jej historią. Zatrudnia dziewczynę na pół etatu. Przekonuje też rodziców, by przyjęli ją na miesiąc do domu. **60 min**

20.00 Zaginione miasto – film przygodowy, USA 2022, reż. Aaron Neer, wyk. Sandra Bullock, Channing Tatum, Daniel Radcliffe, Da'Vine Joy Randolph, Brad Pitt, Oscar Nunez (patrz obok)

22.25 Królowa przetrwania 3 (7) – reality show, Polska 2026

23.45 Batman: Początek (FILM)
– film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson, Katie Holmes (patrz obok)

2.40 Hotel Paradise 12 (28) – reality show, Polska 2026

3.30 SOS Ekipy w akcji (32) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.15 Usterka 11 (14) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



17.00 PARADOKUM.

Zapisane w gwiazdach (24)
Maciek kupuje dom, z którym od pierwszej chwili czuje jakiś związek. Wydaje mu się, że już tu kiedyś był, choć od dziecka mieszkał wraz z adopcyjnymi rodzicami w Gdańsku. Zaczynają dręczyć go koszmary. Odkrywa zaskakujące fakty z przeszłości. **60 min**



20.00 PRZYGDOWY

Zaginione miasto
Autorka powieści przygodowych Loretta (Sandra Bullock, zdj.) zostaje uprowadzona przez miliardera Abigaila (Daniel Radcliffe). Porywacz chce, by doprowadziła go do skarbu opisanego w książce. Model Alan (Channing Tatum, zdj.), który identyfikuje się z bohaterem prozy, rusza pisarce na ratunek. **145 min**



23.45 SENSACYJNY

Batman: Początek
Milioner Bruce Wayne (Christian Bale, zdj.) podróżuje po świecie. W Azji opanowuje sztuki walki. Kiedy wraca do Gotham, ukryty pod maską Człowiek Nietoperza wypowiada wojnę przestępcom. **175 min**

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

12.30 Rosół polski (31) – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Niebezpieczne związki
14.20 Niezwykłe miejsca
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Poranek
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. pikarski

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

12.10 M jak miłość (1914, 1915) – obycz., Pol.
13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Wszystko przed nami (82) – serial obycz., Polska
15.40 Turystyczna jazda
16.00 Obywatel kolczaste-go świata. Gustaw Hering-Gustawski
17.00 Telexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Telexpress Extra – inf.
18.15 Górna poika smaku (15)
18.45 Panorama
19.20 Polacy świata
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 **DG 17**

6.00 Strażnik Teksasu (18, 19) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom - biedny dom (93) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (394, 395) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1147, 446) – serial paradokumentały, Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1551) – serial paradokumentały
12.55 Trudne sprawy (1037-1039) – serial paradokumentały, Polska
15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (546, 547) – reality show, Pol. 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1404, 1405) – obycz., Pol.
20.00 A na deser... (8) – mag.

PULS 2 **DG 17**

11.00 Gigantozaur 2 – anim.
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gummie 6 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.
16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Finessy i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Swinka Peppa 2 – anim.
17.50 Bing 4 – serial anim.
18.20 Masza i Niedźwiedź 8 – serial animowany
18.35 Mysia Miki: Frajdomek – serial anim.
19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (9) – krym.

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

6.10 Zakochaj się w Polsce (169) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Zmiennicy (7) – kom.
14.15 Pan Mama (13) – kom.
14.55 Program rozrywkowy
15.25 Kabaretomania (3, 4)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20.20 Postaw na milion

TTV HD **DG 17**

6.50 Diabelnie boskie (9)
7.20 Ukryta prawda (1163)
8.20 Kartoteka 8 (1)
10.30 Detektywi (210, 300)
12.30 Zakup w ciemno 2 (26)
13.30 Zakup w ciemno 6 (40)
14.30 Kartoteka 2 (9, 10)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Życie na kredycie 8 (13, 14) – reality show, Pol.
18.05 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol.
19.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Idź na całość 2 (17)
21.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.



22.30 Złoty chłopak (132)
 Ferit jest wściekły, że Seyran słucha rad, których udziela jej Kaya. W barze dochodzi do nieprzyjemnej sytuacji. Kazim twierdzi, że Halis, źle traktuje wnuka. **60 min**

23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (787) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 Niebezpieczne związki
3.20 Program informacyjny 19.30

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta 17.24 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultur 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrywca kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.00 Fach że hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Słowo daje! 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄNSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyszczenie go 42 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyszczenie go 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.30 Chodźmy do teatru 17.50 Zdarzyło się 18.00 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności
KRAKÓW 16.50 Bohaterowie małych oczyn 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 21.03 Wykrywca kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Dwory i dworki Lubelszczyzny 18.10 Zobaczą, co słyszą 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska



20.25 Na dobre i na złe (984)
 Falkowicz szkoli studentów. Iga opiekuje się prawnikiem po wypadku na elektrycznej deskorolce. W pewnym momencie zaczyna się zachowywać, jakby była pod wpływem narkotyków. **50 min**

21.15 Na sygnale (629, 630)
22.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7)
23.15 Panorama
23.45 Matki, żony i kochanki (6) – serial obycz., Polska
0.40 Rodzinka.pl (245) – kom.
1.10 Paryż. Śladami Chopina (15)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.



20.05 Turysta
FILM – USA/Francja 2010
 Amerykanin Frank (Johnny Depp, zdj.) podąża podróży do Wenecji poznając Elise. Kobieta wciąga go w zakłamaną rozrywkę między mafia a policja. **135 min**

22.20 Gwiazdy Kabaretu (174, 173) – program rozrywkowy, Polska 2026
0.20 STOP Drogówka – mag.
1.25 Love Island. Wyspa miłości (24)
2.40 Interwencja – mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (2) – dok.
3.25 Lubie disco! (254) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.



20.05 Nasza niania jest agentem - USA 2010
 Bob Ho (Jackie Chan, zdj.), sprzedawca długopisów, w rzeczywistości jest tajnym agentem CIA, co ukrywa nawet przed swoją ukochaną. Dziecko pod jego opieką wpędza go w kłopoty. **115 min**

22.00 Przepis na zbrodnię (20-23) – krym., Pol. 2026
2.05 Lombard. Życie pod zastaw 2 (91) – serial obyczajowy, Polska 2018
3.10 Lombard. Życie pod zastaw 3 (92) – serial obyczajowy, Polska 2018
4.20 Niesamowicie! (7) – dok.
5.00 Kręcimy z gwiazdami 2 (9) – pr. rozr., Polska 2012



22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (34) – Polska
 Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **35 min**

22.50 Do śmiechu! (73) – rozr., Polska 2024-2026
23.45 Kabaret. Super Show Dwojki 3 (28) – rozr., Pol.
0.55 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.15 Życie to kabaret: Mariolka prawdę ci powie (1, 2) – pr. rozrywk.
4.25 Hity wszech czasów (23) – magazyn muzyczny



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (7) – Polska 2026
 Miłośniczki miejskich wygód zamieniają się miejscami z kobietami z prowincji. Oceniają one styl życia bogaczek, do których trafiły w gości. Elegancki muszą odnaleźć się w nowej roli. **60 min**

23.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (12)
1.00 Diabelnie boskie 3 (1, 2)
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (15, 16) – fab.-dok., Polska/Ukraina
3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (22)
4.10 Szkoła (782) – paradok.

TVP HD **TVP HD**

6.55 Ranczo 8 (96) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (57, 58)
8.55 Ojciec Mateusz 8 (100, 101) – krym., Pol. 2012
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (495, 496)
12.25 Ojciec Mateusz 30 (389)
13.20 Komisarz Alex 6 (69)
14.15 Ranczo 10 (127, 128)
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 18 (237)
19.20 Ranczo 5 (60) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (300, 196)
21.25 Ojciec Mateusz 34 (442)
22.20 Światło między oceanami – dramat obycz., Wielka Brytania/Nowa Zelandia/USA 2016
0.45 Ekstradycja 3 (1, 2) – sens.

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

12.20 Niespotykanie spokojny człowiek – komedia obyczajowa, Polska 1975
13.30 Tajemnicza Claudia Cardinale – film dok., Fr.
14.35 Szczególny dzień – obycz., Kan./Włochy 1977
16.35 Andrzej Dąbrowski 17.30 11. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opoli '73. Mikrofon i ekran – koncert, Polska
18.35 Kolekcja – cykl felietonów
18.55 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok.
19.25 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.
20.00 Wocierz kinomana
20.05 Baccaccio '70 (1/2) – film obycz., Fr./Wł. 1962
22.00 Tygodnik kulturalny

afena ANTENA HD **DG 17**

12.35 Winnice miłości (33)
13.50 77 TV 2 (10) – pr. rozr., Pol.
14.45 Niezwykły Dr Pol (13, 14)
16.50 77 TV 5 (4) – pr. rozr., Polska
17.45 Wojciech Cejrowski – bosz per zwiat (85, 86) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (6) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (7) – serial kryminalny, Fr.
21.15 Zbrodnia ukryta
FILM w walizkach: Historia Melanie McGuire – film kryminalny, USA 2022
22.50 Uprowadzona Elizabeth
FILM Smart – dramat biograficzny, USA 2017
0.30 Balthazar: Sledczy fenomen 5 (3, 4) – krym.

6 TV 6 **DG 17**

6.55 Policjantki i Policjanci (592, 593) – serial obycz.
8.55 Kobryna – oddział specjalny (135, 136)
10.55 48h. Zaginieni (174-176)
13.55 Policjantki i Policjanci (1140) – serial obycz., Polska
14.55 Kobryna – oddział specjalny (137, 138)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (87) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (20, 21)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (127, 128) – krym.
22.00 Kości (39, 40) – serial krym.
23.55 Samolot z farsą – film **FILM** sensacyjny, USA 2020
1.50 Krejzi patrol (18-22)
4.25 Kochane pieniądze (75)
5.30 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST **BBC FIRST**

11.45 Zagadki doktora Blake'a (5) – serial kryminalny
12.55 Detektyw z Chelsea 2 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt./USA
14.55 Ojciec Brown 2 (9) – serial kryminalny
15.55 Lewis 6 (1) – serial kryminalny
16.50 My Life is Murder (1)
17.50 Morderstwa w Midsomer 8 (11, 12)
19.55 Śmierć pod palmami 6 (2) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 Ojciec Brown 13 (1)
22.00 Śmierć pod palmami 15 (5) – serial kryminalny
23.05 Detektyw z Chelsea 2 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt./USA

ROMANCE TV **ROMANCE TV**

12.20 Romans Therese – kom. **FILM** romant., Niemcy 2011
14.15 Inga Lindström: Film w letnim domu – film obyczajowy, Niemcy 2005
16.05 Lato w Amalfi – komedia **FILM** romantyczna, Niemcy 2013
18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (27) – krym.
19.00 Górski lekarz (78) – obycz.
20.00 Rejs ku szczęściu
FILM – Podróż posłubna do Ligurii – film obyczajowy, Niemcy 2022
21.55 Rzeka życia: Ponowne spotkanie nad Dunajem – melodramat, Niemcy/Austria 2014
23.50 Górski lekarz (78) – obycz.

COMEDY CENTRAL **COMEDY CENTRAL**

8.55 Przyjaciele 2 (17-22)
11.55 Teoria wielkiego podrywku 4 (2-7) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (22-24)
16.00 Dwóch i pół 7 (1) – serial komediowy, USA 2009-2010
16.30 Przyjaciele 2 (23, 24)
17.30 Przyjaciele 3 (1-4) – serial komediowy
19.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (8-13) – kom.
22.00 The Office PL 4 (11, 12)
23.05 Comedy Club 9 (12, 13)
0.05 Miasteczko South Park 16 (2, 3)
1.00 Pracoholicy (1, 2) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (9, 10) – program rozrywk.

TVN FABUŁA **TVN FABUŁA**

10.50 Szpital św. Anny (34)
11.50 Magda M. 3 (10, 11)
13.55 Teraz albo nigdy! (4, 2)
14.55 19+ (720, 721) – paradok.
15.55 Grazyna Torbicka zaprasza 3 – magazyn film.
16.35 Motywy filmowe – mag.
16.50 Tajna baza – film **FILM** przygodowy, USA 2022
19.00 Szpital św. Anny (14)
20.00 King Richard: Zwycięzca **FILM** rodzina – dramat biograf., USA/Australia 2021
23.10 Lara Croft Tomb Raider: Kolebka zombi – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
1.35 Kobieta pragna bardziej **FILM** – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Holandia 2009

STOPKLATKA

6.00 Kabaretowe hity (1)
6.50 Wielkie wynalazki (24)
7.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz
 (123, 144) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (9)
11.55 Wojny kontenerowe 2 (16) – serial dokum., USA
12.35 Wojny kontenerowe 3 (1) – serial dokumentalny
13.00 Katastrofy w przestworzach (3, 4)
16.00 MacGyver (15, 16)
 – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (24, 25)
19.05 Wojny kontenerowe 3 (8, 9) – serial dokum., USA

DRAMAT KATASTROFICZNY



20.00 Wrosciecie plątek: Apollo 13 – USA 1995, reż. Ron Howard
 Główny silnik statku kosmicznego Apollo 13 ulega poważnej awarii. Jim Lovell (Tom Hanks, zdj.) wraz z resztą załogi rozpoczyna dramatyczną walkę o życie, którą w napięciu śledzi cały świat. **170 min**

22.50 Młode wilki 1/2
FILM – film sensacyjny, Polska 1997, wyk. Anna Mucha
0.50 Ostatnia wieczerza
FILM – horror, Polska 2022, wyk. Olaf Lubaszenko, Sebastian Stankiewicz
2.50 Kamerdyner – dramat **FILM** historyczny, Polska 2018, wyk. Anna Radwan

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (230)
 – reality show, Pol. 2021
7.30 Na ratunek 112
 (809, 810) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (207-209) – paradok., Pol.
11.30 Przyjaciółki (293) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 Dłaczego ja?
 (1412, 1413) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (70-74) – kom.
17.00 48h. Zaginięcia (239, 240)
 – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1110) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (13) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1042) – serial paradokumentalny, Polska

THRILLER



22.00 Bez snu – USA 2017, **FILM** reż. Baran bo Odar
 Policjant Vincent Downs (Jamie Foxx, zdj.) współpracuje z Senanem Casssem. Partner prosi go o kraździe narkotyków. Mężczyźni nie wiedzą jednak, że należą one do rodziny gangsterów. **120 min**

0.00 Sąsiedzi – komedia, USA **FILM** 2014, wyk. Seth Rogen
2.10 Wydarzenia
2.50 Ewa gotuje (447, 448)
4.00 Strzelnica Renaty Mauer (10) – pr. sportowy
5.00 Interwencja – mag.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (136) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

5.40 Rodzinka.pl (44) – kom.
6.15 Na sygnale (426, 427)
7.25 Ojciec Mateusz 33 (422)
8.20 Komisarz Alex 22 (274)
9.15 Rodzinka.pl (45) – kom.
9.45 Klan (1395) – telen., Pol.
10.20 Ranczo 4 (44) – obycz.
11.10 Rodzinka.pl (306, 307)
12.15 Pan Mama (28) – kom.
12.55 Zaraz wracam 2 (108)
13.30 Ojciec Mateusz 25 (327, 328) – serial krym.
15.25 Komisarz Alex 22 (275)
16.15 Na sygnale (428, 429)
17.20 Ranczo 4 (45, 46) – serial obyczajowy, Polska 2009
19.25 Ojciec Mateusz 25 (329) – serial kryminalny, Polska
20.25 Ojciec Mateusz 33 (423) – serial kryminalny, Polska

OBYČAJOWY



21.30 Ranczo 4 (47, 48)
 – Polska 2009
 Do Wilkovej przyjeżdżają mafiosi. Wygląda na to, że lokali przedsięwzięciory będą musieli ulec ich szantażom. Wójt postanawia wykorzystać gangsterów do osiągnięcia swoich politycznych celów. **120 min**

23.30 Ojciec Mateusz 26 (330)
 – serial kryminalny, Polska
0.30 Psy 2. Ostatnia krew
FILM – film sensacyjny, Polska 1994
2.20 Officer (8) – serial sens.
3.30 Drelich (6) – serial krym.
4.15 Klan (1395) – telenowela, Polska 2008
4.45 Zaraz wracam 2 (108)
 – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

6.25 Kabaretowe rejs (154, 155) – pr. rozrywk.
8.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (8)
 – serial dokumentalny
8.35 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.45 Pan Kleks w kosmosie
FILM (1, 2-ost.) – przyg., Pol./ Czechosłowacja 1988
11.55 Moja – film krótkometr.
12.30 Wagary – krótkometraż.
13.00 Joanna – dramat **FILM** psychologiczny, 2010
15.40 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
17.20 Pogranicze w ogniu (18, 19) – serial sensacyjny

KRYMINAŁ



20.00 Ach śpij, kochanie
FILM – 2017, reż. Krzysztof Lang
 Lata 50. XX w. W Krakowie zaczyna ginać ludzkie. Milicjant Karski (Tomasz Schuchardt, zdj.) uważa, że w mieście działa seryjny morderca. Podejrzewa szanowanego Mazurkiewicza. **120 min**

22.00 Hiacynt – dramat **FILM** obyczajowy, 2021
0.25 Dzień świra
FILM – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat
2.30 Przykram
FILM czy tu biją? – film sensacyjny, 1976
4.10 Jesteśmy razem – dok.
5.35 Martwe małżeństwo
 – film krótkometrażowy

AXN

6.00 FBI: International 4 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2024-2025
7.30 Agenci NCIS 12 (21, 22)
 – serial sensacyjny, USA 2014
9.20 Castle 5 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2013
11.15 Detektyw Monk 2 (2, 3)
 – serial kryminalny, USA
13.10 Dr House (21, 22) – serial obyczajowy, USA 2005
15.10 Agenci NCIS 12 (23, 24)
 – serial sensacyjny, USA 2014
17.10 Castle 5 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2013
19.05 FBI 4 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2021

PRZYGDOWY



21.05 Jumanji – USA **FILM** 1995, reż. Joe Johnston
 Rodzeństwo, Judy i Peter, znajduje tajemniczą grę planszową. Gdy rzucają kostką, uwalniają uwieszonego w niej przed laty Alana (Robin Williams, zdj.). W ślad za nim przybywają bestie. **125 min**

23.10 Faceci w czerni 3
FILM – komedia s.f., USA 2012, wyk. Will Smith, Tommy Lee Jones
1.15 FBI 4 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2021
3.05 Castle 5 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2013
4.55 Dr House (21) – serial obyczajowy, USA 2005
5.40 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.05 Fuks – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1999
7.30 Trolle – film animowany, **FILM** USA 2016
9.00 Miss kokrogo podkoszulka
 – komedia, Polska 2002
10.00 Maria Callas. Nieznane lata – film dokum., Grecja
11.45 Kiler-ów 2-óch
FILM – komedia, Polska 1999
13.40 Łapu capu
13.45 The Office PL 2 (10, 11)
14.45 Agent szczęścia – dok.
16.20 Holiday – komedia **FILM** romantyczna, USA 2006
18.35 Pieremlowa jazda
18.50 Łapu capu
18.55 Kaskader – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024

SENSACYJNY



21.00 Brygada 2 (8-ost.)
 Said i jego ludzie szukają się do ryzykownej interwencji. W tym czasie złodziej wchodzi na pokład statku towarowego. Socrate i Ferracci podążają tropem Vingre'a. **50 min**

21.50 Surfer – thriller, Australia/**FILM** USA/Irlandia 2014, wyk. Nicolas Cage, Finn Wittke
23.30 Droga do Vermiglio
FILM – dramat hist., Wł./ Francja/Belgia 2024
1.30 Opętany – horror, **FILM** Włochy/USA 2023
2.55 Wiarołom – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2021
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

6.10 Balthazar 5 (1, 2) – krym.
8.20 Kapitan Marleau 2 (1)
 – serial kryminalny, Fr. 2016
10.20 Mentalista 6 (21, 22)
 – serial kryminalny, USA
12.10 Bez śladu 7 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2008-2009
14.00 Balthazar 5 (1, 2) – krym.
16.05 Kapitan Marleau 2 (2)
 – serial kryminalny, Fr. 2016
18.20 Mentalista 7 (1, 2) – krym.
20.10 Bez śladu 7 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2008-2009
22.00 Jak wrobić rodzinę
FILM – film kryminalny, USA 2023
0.00 Plan doskonały 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 2019
2.10 Kapitan Marleau 2 (2)
 – serial kryminalny, Fr. 2016
4.25 Detektyw z wybrzeża 3 (2) – serial krym., Włk. Bryt.

POLSAT FILM

6.00 Jedziemy na ryby! (11)
6.55 Na ratunek 112 (849)
 – serial paradok., Pol. 2023
7.25 Doktor Martin (58)
 – serial obycz., Włk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (211, 212)
10.25 Świat według Kiepskich (154, 155, 83, 182, 190, 191)
13.50 Shrek – film animowany, **FILM** USA 2001
15.50 Piąty element – film **FILM** s.f., Francja 1997
18.30 Speed 2: Wyścig film z czasem – film sensacyjny, USA 1997
21.00 Bestia – thriller, Islandia/**FILM** Japonia/USA 2022
22.55 Transporter – film **FILM** sensacyjny, Fr./USA 2002
0.50 Ślad (72-75) – serial krym.
4.50 Na ratunek 112 (781, 782)

HBO

10.45 I znowu dzisiaj
FILM – komedia, Włochy 2023
12.30 Na planie 23 (16) – mag.
13.00 Tripped Up 2 (kieda)
FILM USA 2023, wyk. Leah Lewis
14.35 Człowiek z bieguna
FILM – komediodramat, USA 2014
16.05 Superman – film **FILM** przygodowy, USA 2025
18.15 Idol z piętka rodem
FILM – komedia muz., USA 2010
20.00 Focus – komedia **FILM** kryminalna, USA/Argentyna 2015, wyk. Will Smith
21.45 Pułapka – thriller, Wielka **FILM** Brytania/Jemen/USA 2024
23.30 Road House – film **FILM** sensacyjny, USA 2024
1.30 Life – horror s.f., USA 2017, **FILM** wyk. Jake Gyllenhaal, Hiroyuki Sanada

WARNER TV

7.10 Za głosem serca (64)
8.15 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (12) – serial sens.
9.10 Bajer z Bel-Air 6 (17, 18)
10.10 Za głosem serca (63)
11.10 Pełna chata 3 (21, 22)
12.10 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (13, 14) – sens.
14.10 Bajer z Bel-Air 6 (17-20)
16.05 Pełna chata 3 (21-24)
18.00 Dzieci maski – komedia **FILM** przyg., USA/Niemcy 2005
20.00 Głupi i głupszy 2: Kiedy
FILM Harry poznal Lloyda – komedia, USA 2003
21.35 Zabójcza broń 4 – film **FILM** sensacyjny, USA 1998
0.15 Geostorm – film s.f., USA **FILM** 2017, wyk. Gerard Butler
2.20 Krytyczna terapia
FILM – thriller, USA 1996

ALE KINO+

7.35 Pieniądze to nie
FILM wszystko – komedia, Polska 2001
9.45 Problem – film krótkometr.
10.15 Van der Valk 3 (2) – krym.
12.05 Vera 5 (4) – krym., Włk. Bryt.
13.55 Opera! – dramat obycz., **FILM** Francja/Włochy 2024
16.05 8 kobiet – komedia **FILM** kryminalna, Fr./Włochy 2002
18.20 Vera 6 (1) – krym., Włk. Bryt.
20.10 Zatruta róża – thriller, **FILM** Włochy/USA 2019
22.15 Aż do piętka – dramat **FILM** kryminalny, USA 2016
0.20 Cięcie! – horror kom., Fr./**FILM** USA/Wielka Brytania 2022
2.25 Minuta ciszy (5) – obycz.
3.30 Sweat – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2020
5.15 Powrót (5) – serial kom.

CANAL+ FILM

12.15 Lilly i kangurek – film **FILM** familijny, Australia 2025
14.00 Chopin. Chopin! – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2025
16.10 Warcraft: Początek
FILM – film fantasy, Chiny/ Kanada/Japonia 2016
18.10 Krucjata Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
19.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
20.00 Wola przetrwania
FILM – thriller, USA 2025
22.00 Guns Up. Nie zadzieraj
FILM z rodziną – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
23.30 Hellboy: Wzgórza nawiedzonych
 – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024
1.05 Puchatek: Krew i miód 2
FILM – horror, Włk. Bryt. 2024

SCI FI

6.00 Arcadia (2) – s.f., Bel./Hol.
7.00 Bibliotekarze 2 (9, 10)
9.00 Bibliotekarze 3 (1) – przyg.
10.00 Medium 4 (11, 12) – krym.
11.50 Czardziejki 4 (17, 18)
13.40 Grimm (13, 14) – fantasy
15.30 Medium 4 (13, 14) – krym.
17.20 Czardziejki 4 (19, 20)
 – serial fantasy, USA 2002
19.10 Grimm (15, 16) – fantasy
21.00 Wyspa fantazji – horror, **FILM** USA 2020, wyk. Maggie Q
23.10 Człowiek widmo
FILM – thriller, USA/Niemcy 2000
1.25 Człowiek widmo 2
FILM – horror, USA 2006
3.15 Czardziejki 4 (19, 20)
 – serial fantasy, USA 2002
5.05 Arcadia (2) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

10.25 Starysi i Hutch – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2004
12.30 Krokodyl Dundee 2
FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
15.00 Saga „Zmierzcz”:
FILM Zacięcie – film fantasy, USA 2010
17.45 Saga „Zmierzcz”:
FILM Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
20.00 Saga „Zmierzcz”:
FILM Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
22.30 Ocalony – dramat wojenny, **FILM** USA/Wielka Brytania 2013
0.55 Dredd – thriller s.f., Wielka **FILM** Brytania/USA/Indie 2012

FX

9.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22) – krym., USA
11.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11) – krym.
11.55 Castle (5, 6) – serial krym.
13.45 Agenci NCIS 8 (1, 2)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (12) – krym.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23, 24) – krym., USA
18.20 FBI 3 (9, 10) – serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18, 19)
22.00 Grey's Anatomy: Chirurgurzy 7 – obycz., USA
22.55 Szklana pułapka 3 – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
1.30 Zabójcze umysły (10)
2.40 Zabójcze umysły 12 (22)

KINO TV

6.30 Kojak 5 (11, 12) – krym.
8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (5, 6)
11.05 Poirot 10 – serial krym.
13.10 Panna Marple:
FILM Tajemnica Błędego Konia – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2010
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (7, 8)
17.50 Poirot 5 (7, 8) – serial krym.
20.00 Ludzie honoru – dramat **FILM** sensacyjny, USA 1992
23.00 Uprowadzona 2 – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.55 Ludzkie dzieci – dram. s.f., **FILM** Japonia/USA/Włk. Bryt. 2006
3.30 Cube – horror, Kanada **FILM** 1997, wyk. Nicole de Boer

CANAL+ SERIALE

9.45 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
9.55 Siedem cudów świata z Bettany Hughes (1-3)
12.30 Pisarze. Serial na krótko 2 (1) – kom., Pol.
12.50 Łapu capu Extra (3) – rozr.
13.25 Maly Grand Hotel (6)
13.45 Byłem królem (5, 6) – dok.
15.50 Łapu capu Extra – pr. rozr.
16.30 Planeta Singli. Osiem historii (3, 5) – serial kom.
18.25 The Office PL 5 (4-6)
20.00 Brygada (7, 8) – serial sens.
21.50 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
22.00 Trigger Point: Stan zagrożenia 2 (5, 6) – sens.
23.45 Czarne storkotki (7, 8)
1.45 Kiedy ślub? (5, 6) – kom.
3.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

13.10 Stalowe bestie z demobilu (10) – dok.
15.00 Wykrywacz historii 2 (4)
16.00 Z archiwów historii (3)
17.00 Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny
18.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (5) – dok.
18.45 Co poszło nie tak 4 (1)
 – serial dok., Wielka Brytania
19.50 Supersamoloty bojowe (3) – serial dokumentalny
20.50 Porzucona Ameryka 3 (8)
21.55 Montana: na dzikiej północy (2) – serial dok.
23.00 Luis Enrique: Nie macie k*wz pojęcia (2)** – dok.
0.00 Wildwe. Razem tworzymy siłę (1) – dok.

TLC Wiza na miłość: pościelowie rozmowy 10 (10) Siostry wielkiej wagi 6 (18) - serial dokum., USA 12.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia 5 (5) Bawić się jak Amisze 13.00 Wiza na miłość: pościelowie rozmowy 10 (15) 15.00 Wiza na miłość: pościelowie rozmowy 10 (15) 16.00 Historie wielkiej wagi - dalsze losy: Angie 1. 18.00 Pokonać otęłość (5) 19.00 Wiza na miłość - oczami bohaterów 4 20.00 Miłość za granicą

POLSAT CAFÉ 6.00 Oszukane (39, 40) - serial paradokumentalny 8.00 Komisarz Mama (35) - serial kryminalny, Polska 9.00 Drugie życie sukni ślubnej (37) - rozr., Pol. 9.30 Top Chef (67, 68) 12.30 Bogaty dom - biedny dom (143, 92) 14.30 Kolacja w ciemno (80) 15.30 Drugie życie sukni ślubnej (38) - rozr., Pol. 16.00 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia (60) - reality show, Pol. 2016 18.00 Nasz nowy dom (244, 245) - reality show

TVN STYLE 5.05 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) 5.40 Damy i wiesniaczki. Za granicą 2 (19, 20) - fab.-dok., Polska/Ukraina 7.35 Złoty remont 10 (7) 8.35 Złoty remont 11 (4) 9.40 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3) 10.25 Bez kompleksów (5) 11.25 Ugotowani (10, 11) 13.30 Kuchenne rewolucje (3, 2) - pr. rozr., Pol. 2018 15.35 Babski biznes (2) - rozr. 16.40 Złoty remont 16 (25) 17.45 Kuchenne rewolucje (3, 11, 12) - pr. rozr., Polska

DISCOVERY CHANNEL 8.00 Gorączka złota: na Kłopoty Freddy Dodge 3 9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Stromo w dół Klan z Alaski 10.00 11.00 Dwa oblicza survivalu: Brazylia: Amazonia 12.00 Fani czterech kółek 13.00 Nagi instyngt przetrwania 15.00 Złomowisko PL 8 (9) 16.00 Mike Brewer: perłobicił sprzedac (4) 17.00 Celniczy na straży Europy 9 (7, 8) 18.00 Przygody truckerki (6)

TVP HISTORIA 9.40 Saga prastarej puszczy 10.45 Historia kuchni polskiej - magazyn kulin. 11.40 Podziemne Włochy 12.40 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (1) - serial dok., Wlk. Bryt. 13.30 Ex Libris - magazyn 14.00 Królowie (76) - hist., Pol. 14.35 Cztery pancerni i pies (16) - wojenny, Pol. 1969 15.45 Sensacje XX wieku 17.30 Czas honoru 3 (35) - serial wojenny, Pol. 2010 18.25 Encyklopedia II wojny światowej 19.25 Królowie (35) - hist., Pol.

FOKUS TV 8.50 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (10) 10.00 Gwiazdy lombardu (39-42) - reality show, USA 12.00 Superfabryki (7) - dok. 13.00 Poszukiwacze historii (1, 2) 14.00 Ostatni bastion Hitlera 2 (5, 6) - dok. Premiera: Dorwać tuńczyka 2 (13, 14) 18.00 Rolnicy. Podlasie (45, 46) - serial dokum. 20.00 Starożytni kosmici. Ostateczny dowód (3) 21.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (3) - dok.

21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 - reality show 22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami - reality show 23.00 Twarz od nowa: Prawdziwy Picasso - dok. 0.00 Dr Pyszczyła 3 1.00 Miłość za granicą

20.00 Randka w ciemno (3) 21.00 Kolacja w ciemno (94) 22.00 Gry małżeńskie (207, 191) - reality show 0.00 Love Island. Wyspa miłości (320, 321) 2.00 Gry małżeńskie (192, 193) - reality show 4.00 Zdrady (189, 190) - serial paradokumentalny, Pol.

20.50 Bitwa o gości (5) 21.50 Jestem z Polski 16 (26, 27) - serial dokum. 23.45 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6) - rozr., Pol. 0.45 Skąd pochodzę? (5) 1.55 Zrob coś z tym dziećmi (6) - mag. 2.20 Odlotowy ogród (7, 8-ost.) - mag.

19.00 Złomowisko PL 4 (4, 5) 21.00 Specjalisti (3) 22.00 Bimbrownicy 14: Dzik bez 23.00 Nagi instyngt przetrwania 12 1.00 Zoom na architekturę 2.00 Militarista na warsztat (11) 3.00 Królowie asfaltu

20.05 Pianista - dramat wojenny, Fr./Niemcy/Wielka Brytania 2002 22.25 Historia w Napoleona III, ostatni cesarz Francuzów 0.35 Sensacje XX wieku 2.45 Encyklopedia II wojny światowej: Montgomery - serial dokumentalny

22.00 Olimpiada Hitlera (1/2, 2-ost.) - film dokum. 0.00 Operacja Trump. Rosyjscy szpiedzy zdobywają Amerykę - film dok., Francja 2024 1.00 Rolnicy. Podlasie (4-7) - serial dokum., Pol. 2021 5.00 Kołowrotek (2, 3) - magazyn wędkarski

METRO 8.40 Szpital (668, 669) - paradok. 10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (609, 610) 12.40 Anatomia piękna 2 - rozr. 13.40 Zapiski na życie 3 (7) 14.40 Zapukaj do moich drzwi (119) - telen., Turcja 2020 15.40 The Floor - teleturniej, Pol. 16.00 Cieżarówka przez Indonezję - serial dokumentalny 18.01 Prawo Agaty 2 (11) - obycz. 19.00 Kartoteka 8 (21) - fab.-dok. 20.00 Incepcja - thriller s.f., USA/FILM Wielka Brytania 2010 23.05 The Traitors. Zdracy - rozr. 0.45 Annabelle wraca 2.45 Dieta czy cud? - mag. 3.20 Szkoła (778, 772) - paradok.

ZOOM TV 9.55 Podróż kapitana Klipera (4-6) - serial animowany, Pol. 10.45 To leci w sieci 11.40 Pułapki umysłu - serial dok. 12.20 Niszczycielskie żywioły 13.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 - serial dokum. 14.20 Sensacje XX wieku - hist. 16.45 Wojciech Ciejrowski - bosu przez świat 19.00 Strażnik Teksasu 6 (2, 3) 21.05 Naczelný dowódca - sens. FILM USA/Wlk. Bryt./Filipiny 2019 23.00 Magia nagosci. Finlandia 4 23.45 Magia nagosci. Norwegia 3 - pr. rozrywk. 0.25 Magia nagosci. Najlepsze momenty - rozr., Wlk. Bryt. 1.40 I love kabaret - pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK 11.00 10 zadań specjalnych Michela Morana 5 - pr. rozr. 12.10 Amatorzy kontra zawodowcy - telet. kulin. 13.15 Posiekani - teleturniej kulin. 14.15 Dziwaczne potrawy - dok. 15.15 Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty 6 - magazyn kulin. 16.20 Wiem, co jem - mag. 18.00 Kuchenne rewolucje - rozr. 19.00 Najlepszy cukiernik Ameryki - reality show 20.00 Pojedynek na grille 21.00 Dzieciście mistrzostwa wypieków: słodkie duety 22.10 Dziwaczne potrawy - dok. 23.05 Akcja: Restauracja! 0.05 Człowiek kontra jedzenie

DISCOVERY SCIENCE 8.00 Jak to jest zrobione? 8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Niemiecka budowlanka 13.00 Kosmiczna mapa skarbów 15.00 Jak działa wszechświat?: Nowe zagrożenie: apokalipsa asteroidy; Misja na Kometę 18.00 Jak to jest zrobione? 21.00 Poszukiwacze dinozaurów: Mamy czaszkę!; Nanotyran czy tyranozaur? - serial dokum. 23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Superbrój; Geniusz i buntownik - serial dokum. 1.00 Jak działa wszechświat? 5.00 Kosmiczna mapa skarbów

NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Polska - dok. 13.00 Linie frontu: twoi Jima - dok. 14.00 Złapać przemytnika 15.00 Morski patrol: Hiszpania 16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic 17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (2) - film dokum. 18.00 Otkłchaj: Powstanie i upadek nazizmu 19.05 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Uzbrojenie i taktyka 20.00 Ikony lotnictwa: Concorde 21.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem Hitlera narkoman - film dok. 23.00 Hitywódcy III Rzeczy

BBC EARTH 9.15 W okowach mrozu 8 - dok. 11.15 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 - serial dokum. 12.20 Planeta Ziemia - serial dok. 13.25 Planety - serial dokum. 14.30 W okowach mrozu 12 15.30 Życie na pustkowi 9 16.30 Wyspy. Laboratoria natury 17.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 - serial dokum. 18.45 Planeta Ziemia - serial dokum. 19.45 Alaska z Sue Perkins 20.55 Życie na pustkowi 9 21.55 W okowach mrozu 12 22.55 Zabójcza pogoda 6 - dok. 23.55 Brutalna planeta - dok. 0.50 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 - serial dokum. 1.50 W okowach mrozu 8 - dok.

WP 9.00 WP News 9.20 Tłit - program publicystyczny 10.00 Wariaci za kierownicą 11.00 Wariaci za kierownicą 3 12.00 Zakazana historia - dok. 13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Barb and Ted 16.00 Makłowicz w podróży 17.05 Morderstwa w Midsomer 16 (4) - krym. 19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 20.00 Policjanci w akcji (4) 21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 22.00 Przebojowe Kabarety 23.00 Mistrzowie Kabaretu 12 23.55 Mistrzowie Kabaretu 17 0.55 Mistrzowie Kabaretu 7 2.00 Mistrzowie Kabaretu

NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (10) - serial kom. 10.00 Miodowe lata (10) - kom. 10.30 Wieżenie - serial dokum. 12.00 Poliroł (9, 10) - serial krym. 14.00 Świat według Kiepskich (542, 543) - serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundych (199-204) - serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (7) - serial kom. 18.30 Miodowe lata (90-92) 21.00 Zdrady (73) - paradok., Pol. 22.00 Ślad (68, 69, 101) - krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów - dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 4 - dok.

HGTV HOME & GARDEN 9.05 Remontujemy dom na plaży 2 - program rozrywkowy 10.00 Letnia chatka na lata 13 11.00 Zrobić na remoncie 7 11.30 Zrobić na remoncie 8 12.00 Uratuj swój ogród 8 - mag. 13.00 Uratuj swój ogród 5 - mag. 14.00 House Hunters - Poszukiwacze domów 4 15.05 Mieszkanie na miarę 2 17.05 Polowanie na ogród 9 18.15 Weekendowa metamorfoza 6 - pr. rozr. 20.10 Zrobmy sobie dom 21.15 Złoty remont 11 - pr. rozr. 22.10 House Hunters - Poszukiwacze domów 3 0.20 Sprzątaczkii (9-11) - obycz.

TRAVEL CHANNEL 8.05 Walka o bagaż - serial dok. 10.10 Tu jest pięknie - pr. rozr. 12.15 Kamperem przez świat 13.20 Szokujące potrawy - dok. 14.20 Człowiek kontra jedzenie 14.55 Niezwykłe Stany Prokopa 17.00 Tajemnice wraków Bałtyku - serial dokum. 19.00 Potwór z Alaski - serial dok. 21.05 Nagi instyngt przetrwania 22.05 Nagi instyngt przetrwania: Elita - dok. 23.10 Kobieta na krańcu świata 0.55 Kamperem przez świat 1.55 Szokujące potrawy - dok. 3.00 Tajemnice wraków Bałtyku - serial dokum. 5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 9.00 Europa z powietrza 10.00 Weterynar do zadań specjalnych 11.00 Dzik park Yellowstone (2) 12.00 Porażka drapieżnika 13.00 Anatomia ukąszenia węży 14.00 Jak przeżyć na Alasce 15.00 Niezwykłe stworzenia Australii - dok., Wlk. Bryt. 16.00 Ukryte piękno Europy 17.00 Dzikie cuda Europy 18.00 Wybrzeże Chorwacji - dok. 19.00 Walki zwierząt 20.00 Niszczycielskie żywioły 21.00 Niezwykły dr Pol 1.00 Rodzinny biznes doktora Pola 2.00 Dziewicza Ameryka: Lasy

POLSAT WIASAT HISTORY 13.00 II wojna światowa: cena imperium: Blitzkrieg - dok. 14.10 Tajemnice templariuszy 15.15 Kto napisał Nowy Testament? - film dok., Fr. 16.25 Tajemnice Jezusa - dok. 17.35 II wojna światowa - wielkie bitwy w Europie: Bitwa o Caen - serial dokum. 18.45 Punkty zwrotne II wojny światowej 19.50 II wojna światowa: cena imperium: Blitzkrieg - dok. 21.00 Historia sprawiedliwości 22.00 Konkwestadorzy: powstanie i upadek 0.00 II wojna światowa: piekło na Ziemi: Sny o zwycięstwie

CANAL+ KUCHNIA 14.25 ABC gotowania - kuchnia turecka - mag. poradnikowy 14.50 Nie bój ryby! - mag. kulin. 15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 - dok. 16.40 Azjatycka kuchnia Ewy Pau 17.05 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem - dok. 18.30 Jakubik rozgryza Polskę 19.25 M jak mięso 9 - mag. kulin. 20.20 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków 21.15 Anthony Bourdain - miejsca nieznanne 6 - dok. 0.45 David Rocco...

CANAL+ DOMO 12.15 Po pierwsze lokalizacja! - Nowa Zelandia - dok. 14.05 Cudotwórca 6 - mag. 15.00 Wakacyjne domy na wynajem - serial dokum. 16.00 Porządki must być - dok. 17.00 Po pierwsze lokalizacja! - Nowa Zelandia - dok. 18.00 Ucieczka na wies 25 - dok. 19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia - serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 11 - dok. 21.00 Cudotwórca 6 - mag. 22.00 Wielkie projekty: Australia 11 - serial dokum. 0.15 Pogromcy bałaganu 3

SUPER POLSAT 10.30 Świat według Kiepskich (435, 436) - serial komediowy 11.35 Twoja Twarz Brzmi Znajomo - pr. rozr., Pol. 2022 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia 3 - reality show, Pol. 16.00 Top Chef - reality show, Pol. 17.30 Świat według Kiepskich (497-499) - serial kom., Polska 19.00 Rolniczeki - serial dokum. 20.00 Kolacja w ciemno - pr. rozr. 21.00 Spider-Man: Bez drogi FILM do domu - przyg., USA 2021 0.05 Jutro będzie futro FILM - komedia, USA 2010

KOBIETA 12.50 Przepis dnia - mag. kulin. 13.00 Daję słowo - Maciej Orłoś 2 - talk-show 13.55 Szmaragdowe wyspy (1) 15.00 Blisko - rozmowy z Aleksandrą Piotrowską 15.30 Ojciec Mateusz 22 (288, 289) - serial kryminalny 17.30 Niebezpieczne drogi 18.30 Tak to leciało! - telet. muz. 19.30 Miłość i nadzieja (219) 21.30 Wichrowe wzgórze (200) 21.30 La Promessa - pałac tajemnic (211) - serial obycz. 22.30 Ciasteczko dla księcia FILM - komedia romant., USA 2023

PLANETE+ 13.45 Najbardziej niezwykłe konstrukcje zwierząt 14.50 Najpiękniejsze koleje świata. Szkocja - serial dok. 15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 - serial dok. 16.55 Dokąd dzisiaj? 4 - dok. 18.15 Świat z góry 9 18.45 Rolnictwo przyszłości (1) 19.45 Wielbiadzie przeciwiała. Rewolucja w medycynie? - film dokumentalny 20.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Panama - dok. 22.00 Kate Bush z Wichrowych wzgórz - film dokumentalny

TVP DOKUMENT 13.30 Zagadkowe ważki - dok. 14.35 Pójdźki ziemne - historia miłości - dok., Niemcy/USA 15.40 Taniec - kultura czy życie 16.40 Podróżnicy - odkrywcy 17.40 Rendez-vous z Maurice'em Chevalierem - film dok., Fr. 18.45 W drodze - film dok., Pol. 20.00 Brzostek - historia pewnego powrotu - dok. 21.05 Kto rządzi światem? 22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza - magazyn 22.20 Dzieci ISIS, ofiary wojny - film dok., Francja 2021

TVP SPORT

7.25 Piłka nożna: STS Puchar Polski – podsumowanie półfinałów

8.50 10-lecie Legii Warszawa

10.15 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty

11.45 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 39 w Ożarowie Mazowieckim

14.05 Ring TVP Sport – magazyn bokserki

15.05 Hokej: NHL – mecz: Colorado Avalanche – Seattle Kraken

17.10 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 40 (live)

EUROSPORT 1

9.30 Roll the tape: Ronnie at 50 – mag. sportowy

10.00 Lekkoatletyka: Maraton w Paryżu

11.00 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield: Zhao Xintong – Mark Williams

13.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 3. etap

13.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 4. etap (live)

15.30 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl (live)

17.30 Kolarstwo górskie – magazyn

18.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 4. etap

POLSAT SPORT 1

9.00 Kosa na Kosę – mag.

10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

11.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – ćwierćfinał (live)

13.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – ćwierćfinał (live)

16.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – ćwierćfinał (live)

18.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)

TVP ABC

7.30 Klinika Doktora Krokodyla

7.40 Przygody Misia Paddingtona 2

8.05 Ropuch i przyjaciele

8.20 Jak borsuk z lilem 2

9.00 Piotrusz Królik

9.30 Domisie

10.00 Ugoty nam bajkę

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Reksio

11.05 Male i duże przygody Miffy

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strzałak Sam

12.25 Domisie

13.00 Zaczarowany świat...

MINIMINI+

10.25 Marta mówi

10.51 Basia

11.17 Koci domek Gabi i Grzybaszki

12.10 Strzałak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyny

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyny

13.30 Koci domek Gabi

13.56 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazik, pieski, gazik!

15.10 Baranek Shaun

15.36 Jezyk Happy

15.54 Mia i Kodus

TVN 24

7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.00 15 na żywo

16.00 Fakty po południu

18.00 Tak jest – pr. publicyst.

19.15 Serwis informacyjny

19.25 Fakty po Faktach

20.00 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Stal Rzeszów – Polonia Warszawa (live)

23.00 Sportowy wieczór

23.35 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 40

1.55 IO Mediolan-Cortina 2026: Hokej: USA – Szwecja

19.00 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl

20.00 Snooker: MŚ w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams

22.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 4. etap

23.00 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl

0.00 Snooker: MŚ w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams

20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: Śląsk – Stal Ostrów Wlkp. (live)

22.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

1.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał

13.20 Pszczółka Maja

13.50 Pola i Piotrusz

14.05 Lassie i przyjaciele

14.45 Kid Lucky

15.15 Al-Chemik

15.35 Księga Ksiąg

16.05 Oli i Luna

16.35 Ricki Zoom

17.05 Super Wings

17.30 Robin Hood

16.05 Mega Ekspres

16.30 Marta mówi

17.00 Strzałak Sam 16

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei

18.50 Baczne oczka

19.05 Kicia Kocia 2

20.00 Bez kitu – pr. publicyst.

21.00 Polska i świat

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

23.40 Biznes – pr. publicyst.

0.00 Fakty po Faktach

0.45 Bez kitu – pr. publicyst.

1.50 Tak jest – pr. publicyst.

2.35 Nowa Maja w ogrodzie

3.02 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

11.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Arka

13.25 Premier League: The Big Interview

13.55 Piłka nożna: Liga Młodzieżowa UEFA: Benfica – Club Brugge KV (live)

16.10 8 wspaniałych (8)

16.55 Speedway+

17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włokniarz Częstochowa – ORLEN OIL Motor Lublin (live)

20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Sparta (live)

22.45 Premier League Preview

23.15 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA

0.00 Bez gardy. Magazyn KSW

EUROSPORT 2

8.30 Snooker: Tour Championship – finał

11.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 3. etap

12.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP

13.00 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: Z. Xintong – M. Williams

16.00 EWC All Access

17.00 Motocross: MŚ w Rioli Sardo – 1.1.2. wyścig w klasie MXGP

18.00 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: Z. Xintong – M. Williams

20.00 Golf: RBC Heritage – 2. runda (live)

0.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 4. etap

POLSAT SPORT 2

8.30 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej

11.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)

13.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)

15.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)

17.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)

20.40 Piłka nożna: Liga włoska (live)

23.00 Piłka nożna z archiwum

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Marsupilamki

8.40 Harmidom 2

9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 2

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy

10.25 Niebezpieczny Henryk

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 2

13.05 SpongeBob

Klancastoparty 12

14.30 Harmidom 6

15.30 Smerfy 4

16.00 SpongeBob

Klancastoparty 15

16.25 SpongeBob

Klancastoparty 12

16.40 Patryk Rozgwiazda Show

17.00 Marsupilamki

17.30 Harmidom

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3

8.45 Talking Tom and Friends 3

9.25 Dodo

9.55 Charlotte i trzy muszkieterki

10.25 Angelo rządzi

10.50 Siostry 2

11.20 Polly Pocket 6

12.15 Charlotte i trzy muszkieterki

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

13.40 Polly Pocket 6

14.20 Dinus i Lusja

14.50 Siostry

15.20 Polly Pocket 6

15.50 Kumple z dżungli na ratunek!

TVP Info_ TVP INFO

15.45 Panorama

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrwacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Forum

19.10 Serwis Info Wieczór

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Kłamstwo nie przejdzie

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

10.30 8 wspaniałych (2)

11.30 Tenis raport

12.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)

14.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał (live)

17.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał (live)

19.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał (live)

21.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał

23.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał

1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Espanyol

12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – Udinese Calcio

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfB Stuttgart – Hamburger SV

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

17.50 Inside Serie A (33)

18.25 Piłka nożna: Liga włoska: Sassuolo – Como 1907 (live)

20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Cagliari (live)

22.50 Bundesliga Special (18)

23.25 Ligue 1 Preview (30)

0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – FC Köln

POLSAT SPORT 3

6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

8.30 Piłka nożna z archiwum

11.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga

13.30 Piłka nożna z archiwum

15.30 Piłka nożna z archiwum

17.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

20.10 Koszykówka mężczyzn: Euroliga – mecz: Panathinaikos AKTOR Atery – Anadolu Efes Stambul (live)

22.45 SzeF Superligi

23.00 Handball Arena

0.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo

2.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barabapa i jego rodzinka

9.00 Tim Rex wśród gwiazd

11.20 Dora 2

11.45 Rubble i jego ekipa 3

12.45 Psi Patrol 8

13.40 Barabapa i jego rodzinka

14.30 Barabapa i jego rodzinka 2

14.45 Zwierzęcze zagadki

16.10 Blaze i Megamaszyny 7

16.40 Psi Patrol 2

17.00 Rubble i jego ekipa

17.30 Pan Krokodyl

18.00 Barabapa i jego rodzinka 2

18.25 Tim Rex wśród gwiazd

18.55 Dora 2

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 3

8.30 Klub Myski Miki Plus

9.00 Klub przyjaciele Myski Miki

10.00 Blue

11.00 Superkoty

11.30 Psia Brygada

12.00 Jej Wysokość Zosia

12.30 Blue 2

13.30 Klub Myski Miki Plus

14.00 Superkoty 2

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 3

16.00 Blue

17.00 Klub Myski Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia 2

18.00 Spidey i superkumple 3

18.30 Iron Man i super ekipa

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień

10.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.10 Więcej „Wydarzeń”

16.30 Punkt widzenia Jankowskiego

18.00 Najważniejsze pytania

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debaty Gozdyry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Najważniejsze pytania

1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

11.45 Premier League: The Big Interview

12.20 Speedway+

13.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts GP w Sindelfingen (live)

17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włokniarz Częstochowa – ORLEN OIL Motor Lublin (live)

20.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts Grand Prix w Sindelfingen (live)

23.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 150

0.20 Premier League Preview

ELEVEN SPORTS 2

10.40 Formula 1: GP Chin

11.20 Formula 1: Grand Prix Japonii

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'Gladbach

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Juventus FC

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayer

18.00 Magazyn sportowy

20.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: St. Pauli – 1. FC Köln (live)

22.40 Inside Serie A (33)

23.10 Bundesliga Weekly (34)

23.40 Najlepsze gole Schalke (04)

0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Lens – Toulouse FC

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi

8.00 Dwać tuncyka

9.05 Kolowrotek

11.05 Budowlany

12.35 Hardkorowy lombard

14.05 Polacy za granicą

16.00 Złomiarze – serial dokumentalny

18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny

20.05 Chlopaki do wzięcia – serial dokumentalny

22.00 Zawód glina

23.05 Łowca pedofilów

5.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu

TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowi handlarze

14.30 Wojny samochodowe

16.30 Jeździć, obserwować

18.00 Raport Turbo

18.15 Jeździć, obserwować

19.00 Prawko na świecie

Jazda bez zasad

19.45 Moto Kombat

20.30 Mobilni mechanicy

21.15 Duda kontra Szafranski

22.00 Raport Turbo

22.20 Z drugiej ręki

23.05 Zawodowi handlarze

23.50 Moto Fachury

0.35 Fani czterech kólek

TVS

5.30 Pasma ciekawostek

6.00 Telesprzedaz

10.05 Dzisiaj w regionie

10.20 Przy muzyce po Śląsku

10.50 Wochenblatt TV

11.10 Dzisiaj w regionie

11.20 Muzyczne dzień dobry

12.55 Klachy i Lachy

14.35 Przy muzyce po Śląsku

15.10 Muzyczne podróże

16.15 Śląska karuzela

18.00 Koncert żywcem

19.05 Koncert w TVS

22.55 Słagierowa lista

0.55 Program kulinarny

3.00 Pasma ciekawostek

TRVM

17.30 Łączy nas historia

18.05 Informacje dnia

18.15 Westerplatte młodych

19.00 Warto zauważyć... – w mijającym tygodniu

19.30 Brat Franciszek

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myślic Ojczyzna

21.00 Apeli Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

22.00 Polski punkt widzenia

22.00 Katowine praske – dok.

22.55 Moja Fatima – film

FILM obyczajowy, Polska 2018

23.30 Regal

Nowa
postać

KOMISARZ ALEX I JEGO KUMPLE

Siedmiu wspaniałych

Świat gna do przodu, a on wciąż tkwi na posterunku i tropi bandziorów. Kto? Alex, dzielny pies policyjny. Psisko nie ma łatwo, bo wciąż zmienia partnerów, ale za to każdy nowy to kolejny ciekawy typ.

➔ KOMISARZ ALEX SO
18.04 godz. 20.25 TVP 1

ARTUR DĘBIEC (Karol Dziuba) to nowy partner Aleksa. Nie jest to sztampowy policjant, od strzelania woli dobrą literaturę (studiował polonistykę), lubi szperać w aktach. Jednak jego losy tak się potoczą, że podczas jednej ze spraw zacznie współpracę w wydziale kryminalnym i spodoba mu się to. Z Alekssem polubią się od pierwszego spojrzenia.



PIOTR GÓRSKI (Krystian Wieczorek) okazał się prawdziwym przyjacielem Aleksa. Był też świetnym policjantem. Prywatnie aktor jednak nie lubi broni. – Oswoiłem broń na tyle, żeby zagrać sceny z użyciem pistoletu, ale prywatnie nie ciągnie mnie, żeby dla rozrywki sobie postrzelać – przyznawał. Górski został zastrzelony.



MAREK BROMSKI (Jakub Wesołowski) – pierwszy serialowy partner Aleksa. Wesoły i odważny. Dla aktora praca z czworonogiem była przygodą. – Psa nie sposób ogarnąć. Są momenty fantastyczne i kompletnie nieprzewidywalne. To fajny rodzaj aktorstwa, niezwykle dynamiczny – mówił. Bromskiego zabił psychopata.



MICHAŁ ORLICZ (Antoni Pawlicki) całe życie podporządkował pracy. – Miał być lekarzem, ale rodzinna tragedia sprawiła, że zdecydował się walczyć z przestępczością – mówił aktor. Z psami grającymi Aleksa szybko się dogadał, bo sam miał kilka psów. Orlicz zginął podczas misji w Brazylii.



ADAM WILCZAK (Wojciech Czerwiński) to człowiek po tragicznych przejściach, wychowany na łódzkich Bałutach. Sam o sobie mówił, że najlepiej mu się myśli, gdy... się bije. Prywatnie aktor nie tylko lubi, ale i ma wiele zwierząt w swoim gospodarstwie agroturystycznym. Wilczak jako pierwszy opiekun przeżył – wyjechał do Szczecina.

ANDRZEJ SOCHOŃ (Jacek Knap) był typem prymusa – najpierw w szkole policyjnej, a potem na komendzie. – Musiałem dowieść, że mam dobry kontakt z czworonogami – mówił aktor skromnie o castingu. Ale rzeczywiście czuć było, że szybko łapie kontakt z psami. Sochoń wyjechał do Kanady, by się leczyć po postrzałe.



PAWEŁ KOZERA (Marcin Rogacewicz) do wydziału kryminalnego trafił z narkotykowego. To profesjonalista. – Trenujemy wspólnie, bawimy się, żeby nasza więź była jak najmocniejsza i żebyśmy czuli się swobodnie – i on, i ja – zdradzał aktor kulisy pracy z psem. Kozera też przeżyje – wyjedzie do innego miasta.



THE VOICE KIDS 9

Pierwsze starcie

☞ THE VOICE KIDS 9
SO 18.04 godz. 20.30 TVP 2

Po przesłuchaniach w ciemno nadszedł kolejny etap, szczególnie niepopularny wśród trenerów. To Bitwy, w których trzeba dokonać trudnego wyboru, kto z danej drużyny przejdzie dalej, a kto wróci do domu. Dla małych wokalistów to również emocjonujący moment, ponieważ to pierwsze bezpośrednie starcie z rywalami. Reguły programu „The Voice Kids” są jednak nieubłagane. Na pierwszy ogień pójść podopieczni Cleo, a wśród nich m.in. Oliwia Johnson, Natalia Hawlena i Adam Saturnus. W Bitwach będą występować w trójkach. Do kolejnego etapu, czyli „Sing Off”, przejdzie tylko szóstka uczestników. Za wszystkich mocno trzymamy kciuki!

MJ

W pierwszej Bitwie zmierzą się podopieczni Cleo! Który występ zachwyci trenerkę?



Małych uczestników wspierać będą Paulina Chylewska, Jan Dąbrowski i Michalina Sosna.

Miłość Andrzeja Talara (Tomasz Borkowy) do Basi Lawinówny (Jolanta Żółkowska) była osią fabularną serialu.



TAJEMNICE KULTOWYCH SERIALI: DOM

Złota 25

☞ **TAJEMNICE KULTOWYCH SERIALI: DOM** SO 18.04 godz. 16.35 TVP HISTORIA

Szesty odcinek „Tajemnic kultowych seriali” pasjonująco opisuje powstawanie jednej z ukochanych przez Polaków produkcji. Serial „Dom” przedstawia Warszawę po wojnie i skomplikowane losy jej mieszkańców. 25 odcinków realizowano z przerwami przez aż dwie dekady! Przez

to twórcy musieli zmagać się z doprawdy rozległym wachlarzem przeciwności – od cenzury czasów PRL-u po brak funduszy po 1989 roku i problemy z obsadą. Ale efekt jest przecież imponujący. Powstała saga, której akcja rozgrywa się w latach 1945-1980 – dla pierwszych pokoleń widzów była to ich historia współczesna, dla obecnych – po prostu historia.

KS

FRANZ KAFKA. BIOGRAFIA OD NOWA

Między prawdą a fikcją

☞ **FRANZ KAFKA. BIOGRAFIA OD NOWA** SO 18.04 godz. 22.00 PLANETE+

Życie i twórczość Franza Kafki, autora m.in. powieści „Proces” i „Zamek”, wciąż jest pełne zagadek. Fabularyzowany dokument przedstawia niepublikowane dotąd informacje o pisarzu. Zebrał je badacz jego dorobku i biografii, Reiner Stach, który odkrył

zaskakujące wątki w życiorysie Kafki. Dziś można stwierdzić, że Kafka padł ofiarą tego, co napisał – ludzie mylili i mylą go z bohaterami jego prozy. A ile z Kafki jest w nich tak naprawdę? Reiner Stach wyjaśnia, jak pisał on swoje książki i jak przekształcał rzeczywistość w literacką fikcję. I co faktycznie łączy postać K. z „Zamku” z prawdziwym Franzem Kafką.

MP

Czy K. z książki „Zamek” to Franz Kafka czy tylko literacka, zmyślona postać?



Nowość w TV!

TVP 1

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.50 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie (1161)**
- 8.05 Rok w ogrodzie extra (434)**
- 8.20 Pełnosprawni (648)** – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.55 Ranczo (7):** Podwójny agent – serial komediowy, Polska 2006
- 10.00 Komisarz Alex 2 (16)** – serial kryminalny, Polska 2012
- 10.55 Ojciec Mateusz 9 (121):** Na złej drodze – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.50 Gwiazdy w południe:**
- FILM 11.50 Jeździec znikąd** – western, USA 1953, reż. George Stevens, wyk. Alan Ladd, Van Heflin, Jean Arthur, Brandon De Wilde (patrz obok)
- 14.25 Okrasa lamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 15.00 Sanatorium miłości 8 (6)** – reality show, Polska 2026
- 16.05 Dziedzictwo (893)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 18.05 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 18.20 Przed ekranem** – magazyn
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



11.50 WESTERN

Jeździec znikąd
Koniec XIX wieku. Farmerzy są terroryzowani przez bandę Rufusa Rykera (Emile Meyer). Po ich stronie staje tajemniczy przybysz, Shane (Alan Ladd, zdj.). Wkrótce z odległego miasteczka przyjeżdża znany rewolwerowiec, Wilson, który zabija jednego z ranczerów. **155 min**



20.25 KRYMINALNY

Komisarz Alex 25 (313)
Monika (Olga Bołądź, zdj.) z ekipą współpracującą z Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych w związku z zniknięciem naukowca Jerzego Langosza. Gancarzowie pomagają komisarz Artur Debiec. Wkrótce zespół musi się rozdzielić, gdyż odkryte zostaje ciało innego mężczyzny, Jacka Góreckiego. **60 min**

TVP 2

- 5.10 Barwy szczęścia (3357, 3358)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość (1924)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Super Gary. Gotuj z Bosacka! (7)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.10 W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
- 12.40 Program publicystyczny**
- 13.05 Panna młoda (73)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7):** Łukasz Zagrobelny – widowisko, Polska 2026
- 15.45 Uczestników oceni Łukasz Zagrobelny** razem z Elżbietą Zapendowską. Wokalista ma na koncie takie przeboje jak „Ja tu zostaję”, „Tyko z Tobą chcę być sobą” oraz „Życie na czekaniu”. **60 min**
- 16.15 Na dobre i na złe (989):** Potwór – serial obyczajowy, Polska 2026
- 16.45** Blanka próbuje pomóc młodej matce, która urodziła wcześniaka i walczy, by pozostała trójka jej dzieci miała szansę na pojawienie się na świecie w terminie. Maria spotyka odzuchanego kiedyś kochanka, Jakuba Dobrego. **65 min**
- 17.20 Panna młoda (74)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 17.55 Nusret odkrywa, że nie jest ojcem** dziecka, którego spodziewa się Yonca. To dla niego bolesny cios. Natomiast Beyza przeżywa upokorzenie związane z sesją zdjęciową w rezydencji. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Słowo na niedzielę**
- 19.00 Informacja kulturalne**
- 19.25 Rodzinka.pl (307):** Atencja – serial komediowy, Polska 2026



20.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (308)
Ludwik (Tomasz Karolak, zdj.) coraz bardziej boi się, że przez Adele traci zmysły. Natalia przekonuje Marysię, by podjęła terapię u doktora Jastrzębskiego. Zosia wspiera Kaprą, starając się dodać mu otuchy w trudnym momencie. W domu Kuby i Tomka narasta napięcie. **30 min**



20.30 WIDOWISKO

The Voice Kids 9 (13)
Nadszedł kolejny etap programu. Trenerzy skompletowali już swoje ekipy. Muzyczna rywalizacja wkracza teraz w decydującą fazę. Na początku na scenie zaprezentują się podopieczni Cleo (zdj.), m.in. Oliwia Johnson, Natalia Hawlena i Adam Saternus, którzy zostaną podzieleni na tria. **140 min**

TVP 2

- 20.00 Rodzinka.pl (308):** W kręgu szalenstwa – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.30 The Voice Kids 9 (13):** Bitwa; Bitwa Sing Off – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (7)** – talk-show
- 23.45 Kino relaks: Respect** – dram. biograf., USA/Kanada 2021, reż. Liesl Tommy, wyk. Jennifer Hudson, Forest Whitaker (patrz obok)
- 23.45** Aretha Franklin, przed swoją śmiercią w 2018 roku, wybrała Jennifer Hudson jako odtwórczynię głównej roli. **155 min**
- 2.20 Skarbiec** – dramat kryminalny, USA 2016, reż. Alex Brewer
- 4.00 Rodzinka.pl (138)** – serial kom., Polska 2015
- 4.30 Zakończenie**



21.25 SENSACYJNY

Spectre
Bond (Daniel Craig, zdj.) dostaje zagadkową wiadomość z przeszłości. Dowiaduje się o istnieniu złośliwej organizacji. Nawigując kontakt z Madeleine (Léa Seydoux, zdj.). Ma nadzieję na jej wsparcie. **160 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.40 Ewa gotuje (568)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.50 TERRINA** rybna to pochodząca z Francji przystawka. Ewa Wachowicz pokaże, jak ją przyrządzić. Zaproponuje również zupę z mieloną wołowiną. Cykl o potrawach z PRL-u przypomni galaretkę z bitą śmietaną i owocami. **40 min**
- 12.20 Shrek ma wielkie oczy** – film animowany, USA 2010, reż. Gary Trousdale
- 12.50** Zbliża się Halloween. W tym roku ulubione święto Shreka ma być naprawdę przerażające. Zielony ogr rzuca wyzwanie przyjaciółom. Razem z Fioną, Osem, Kotem w Butach i innymi basniowymi postaciami postanawia spędzić noc w nawiedzonym zamku lorda Farquaada. **30 min**
- FILM 12.50 Karate Kid 4: Mistrz i uczennica** – film przygodowy, USA 1994, reż. Christopher Cain, wyk. Pat Morita, Hilary Swank, Michael Ironside, Constance Towers (patrz obok)
- FILM 15.15 Naręczony na niby** – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Bartosz Prokopowicz
- 15.45** Karina (Julia Kamińska) prosi taksówkarza Szymona (Piotr Stramowski), aby udawał jej chłopaka na weselu siostry. Kłamstw prowadzi do zabawnych sytuacji. Wszyscy zyskują okazję, żeby spojrzeć na swoje życie z nieco innej perspektywy. **135 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf (170)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- FILM 21.55 Venom 3: Ostatni taniec** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2024, reż. Kelly Marcel, wyk. Tom Hardy, Chiwetel Ejiofor, Juno Temple, Rhys Ifans (patrz obok)
- 21.55** Final trylogii przedstawiającej losy postaci z uniwersum Marvela. Za kamerą stała Kelly Marcel, która napisała też scenariusz do drugiej części przygodzki skazanych na siebie kompanów. **140 min**
- FILM 0.15 Patriota** – dramat historyczny, USA/Niemcy 2000, reż. Roland Emmerich
- 3.55 Świat według Kiepskich (556):** Zamach – serial komediowy, Polska 2019-2020



12.50 PRZYGDOWY

Karate Kid 4: Mistrz i uczennica
Babcia nie może sobie poradzić ze zbuntowaną Julią (Hilary Swank, zdj.). Prosi o pomoc pana Miyagiego (Pat Morita, zdj.), mistrza karate i nauczyciela. Zabiera on nastolatkę do klasztoru buddyjskich mnichów. Tam zaczyna ona trenować sztuki walki. **145 min**



19.55 ROZRYWKA

Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Niedawno satyrycy przyrzekli się konferencji prasowej z udziałem prezydenta i wzięli pod lupę nowego kandydata na premiera. Zaprezentowali również kulisy przygotowań do lotu na Marsa. Dzisiaj Olga Łasak (zdj.) i jej koleżki ponownie podejmą aktualne tematy, którymi żyją Polacy. **120 min**



21.55 FILM SF

Venom 3: Ostatni taniec
Ścigany przez FBI Eddie (Tom Hardy) ukrywa się w Meksyku. Wraz z Venomem niszczy każdego, kto wejdzie mu w drogę. Na ich trop wpada żołnierz boga odczłani, potężnego Knulla. **140 min**

20

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Komisarz Alex 25 (313):** Układ – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.25** Hit na sobotę: **Spectre** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2015, reż. Sam Mendes, wyk. Daniel Craig, Christoph Waltz, Léa Seydoux, Ralph Fiennes (patrz obok)
- FILM 0.00 Ukryta sieć** – thriller, Polska 2023, reż. Piotr Adamski, wyk. Magdalena Kolesnik, Błażej Dąbrowski
- FILM 2.00 Londyński bulwar** – film kryminalny, USA/Wielka Brytania 2010, reż. William Monahan
- 3.50 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 4.45 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.10 Zakończenie**

TVN DV3 T2

TV PULS DV3 T2

TVN 7 DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1611) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (7) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.35 Na Wspólnej** (4193-4196) – serial obyczajowy, Polska 2026



13.30 KOMEDIA

13.30 Historia Kopciuszka – komedia romantyczna, USA/Kanada 2004, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Jennifer Coolidge, Chad Michael Murray, Dan Byrd, Regina King (patrz obok) Współczesna wariacja na temat słynnej baśni. W roli Sam Montgomery występuje aktorka i piosenkarka Hilary Duff, znana m.in. z serialu Disneya „Lizzie McGuire” oraz filmu „Kacper i Wendy”. **130 min**

13.30 Historia Kopciuszka Sam (Hilary Duff, zdj.) mieszka z siostrami, które ją wykorzystują. Nieszczęśliwa nastolatka spotyka na szkolnym balu Austina (Chad Michael Murray, zdj.). Przed północą wymyka się do domu, gubiąc telefon. Chłopak zaczyna jej szukać. **130 min**



19.45 ROZRYWKWA

15.40 Mój księżę z bajki – komedia przygodowa, Francja/Belgia 2020, reż. Michel Hazanavicius Paryż. Dżibi (Omar Sy) wychowuje 7-letnią Sofię. Co wieczór opowiada jej fantastyczne historie. Po latach dziewczyna sama zaczyna snuć barwne opowieści. Ojciec nie jest w nich już jednak bohaterem bez skazy. **135 min**

19.45 Mam talent! (9) Prowadzący Jan Pirowski oraz Paulina Krupińska (oboje na zdj.) z zaciękwaniem przyglądają się kolejnym niesamowitym występom na żywo. Dodają też otuchy zdenerwowanym uczestnikom. Okaze się, jak poradzą sobie półfinałści, którzy dostali się do tego etapu programu dzięki złotym przyciskom. **155 min**

17.55 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2026 W robotniczej dzielnicy Chorzowa Maciej wraz z wujkiem Arkiem prowadzi bistro A'le Dobre. Przez lata lokal radził sobie doskonale. Ostatni rok przynosi jednak spore straty. Magda Gessler spróbuje odmień jego los. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.45 Mam talent! (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

22.20 Tata kontra tata – komedia, USA 2015, reż. Sean Anders, wyk. Will Ferrell, Mark Wahlberg, Thomas Haden Church, Scarlett Estevez (patrz obok)



22.20 KOMEDIA

0.15 Annabelle: Narodziny zła – horror, USA 2017, reż. David F. Sandberg

2.30 Szpital św. Anny (70) – serial obyczajowy, Polska 2025

3.20 Uwaga! – magazyn reporterów

3.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (22, 23-ost.) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010

5.10 Jak to jest zrobione? – serial dokumentalny, Kanada 2013

6.00 Kobra – oddział specjalny (14-16) – serial sensacyjny, Niemcy Ben i Semir ratują 17-letnią Hannę przed bandą porywaczy. Wychodzi na jaw, że prowadzi ona prywatne śledztwo, by odnaleźć mordercę swojej matki. Dziewczyna igra sobie ze stróżami prawa. **180 min**



20.00 KOMEDIA

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 Wojciech Cejrowski. Boso – Etiopia (3): Jak było na początku – serial dokumentalny, Polska 2011 Podróżnik dociera do Etiopii, gdzie odnaleziono jedno z najstarszych śladów przodków człowieka. Na przykładzie plemion żyjących dziś w dolinie rzeki Omo można prześledzić kolejne etapy cywilizacyjnego rozwoju. **35 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (690-694) – serial obyczajowy, Polska 2023 Barski podsłuchuje rozmowę, którą Michael prowadzi przez telefon. Z dyskusji wynika, że ktoś poszukuje go w Stanach. Alicja rozważa zakup domu. Kazimierzowi się to jednak nie podoba. Do lombardu wchodzi mężczyzna z poranioną twarzą. Prosi o schronienie, bo gonią go złodzieje. **300 min**

20.00 Freelance (John Cena, zdj.) po tragicznej w skutkach misji występuje z szeregów sił specjalnych. Przyjmuje zlecenie zapewnienia bezpieczeństwa dziennikarce podczas wywiadu z dyktatorem. Rutynowa misja niespodziewanie się komplikuje, gdy dochodzi do zamachu stanu. **130 min**



22.10 SENSACYJNY

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (981-985) – serial obyczajowy, Polska 2026 Po śmierci matki Lena opiekuje się siostrą. Hania przyprowadza do domu bezdomnego mężczyznę, twierdząc, że to ich zaginiony przed laty ojciec. Influencerka Julia szuka akcesoriów do jogi. Tanek nie zdaje sobie sprawy, że kobieta jest instruktorką, i chwali to, że zaczyna ćwiczyć. **300 min**

22.10 Londyn w ogniu Na pogrzeb premiera Wielkiej Brytanii przybywają przywódcy państw z całego świata, m.in. prezydent Asher (Aaron Eckhart), ochraniający przez agenta Banninga (Gerard Butler, zdj.). Ceremonia żałobna staje się dla terrorystów idealną okazją do przeprowadzenia zamachu. Banning próbuje pomieszać im szyki. **115 min**

20.00 Mocne sobotnie kino: Freelance – komedia, USA/Wielka Brytania 2023, reż. Pierre Morel, wyk. John Cena, Alison Brie, Juan Pablo Raba, Christian Slater (patrz obok)



0.05 THRILLER

22.10 Londyn w ogniu – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016, reż. Babak Najafi, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Alon Aboutboul, Waleed Zuaiter (patrz obok)

0.05 Pasażer – thriller, USA/Aruba 2002, reż. Bob Misiorowski, wyk. Jean-Claude Van Damme, Tomas Arana, Laura Harring, Susan Gibney, Lucy Jenner, Jessica Bowman (patrz obok)

2.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (980) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.00 Zobacz to!

5.25 Szkoła (586) – serial paradokumentalny, Polska 2018

6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (2) – program rozrywkowy, USA 2018

7.10 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (23, 24) – serial animowany, USA 2023, reż. Lindsey Pollard



17.45 PRZYGODOWY

7.40 Pan niania – komedia, USA 1993, reż. Michael Gottlieb, wyk. Hulk Hogan, Austin Pendleton, Robert Hy Gorman, Kelly Erin Groźny przestępca zamierza wykraść wynalazek Aleksa (Austin Pendleton). Ten, obawiając się o życie dzieci, wynajmuje ochroniarza – zapasnika Seana (Hulk Hogan). **105 min**

9.25 Ukryta prawda (1172, 1173) – serial paradokumentalny, Polska 2020

11.30 Mówię Wam 4 (10) – program kulturalny, Polska 2026

12.45 Ukryta prawda (1174, 1175) – serial paradokumentalny, Polska 2020

14.50 Detektywi (288): Zakładnicy, cz. 2 – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026

Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia Po ocaleniu Nowego Jorku przed klanem zbrodniarzy Donatelo (Jeremy Howard) i jego zmutowany bracia żyją w ukryciu. Ich wróg planuje ucieczkę z więzienia. Nastoletnich mistrzów sztuk walki czeka kolejne starcie z potężnym przeciwnikiem. **135 min**

15.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026



20.00 THRILLER

17.45 Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia – film przygodowy, USA/Hongkong/Chiny 2016, reż. Dave Green, wyk. Laura Linney, Stephen Amell, Noel Fisher, Megan Fox, Will Arnett (patrz obok)

Okup Syn właściciela linii lotniczych, Toma Mullena (Mel Gibson, zdj.), zostaje uprowadzony. Porywacze żądają okupu w wysokości 2 mln dolarów. Matka dziecka, Kate, chce zapłacić bandytom. Jej mąż jednak nie ulega presji. Pojawia się w telewizji i na oczach widzów wyznacza nagrodę za schwytanie bandytów. **155 min**

20.00 Okup – thriller, USA 1996, reż. Ron Howard, wyk. Mel Gibson, Rene Russo, Brawley Nolte, Gary Sinise (patrz obok)

22.35 Ciche miejsce – horror, USA 2018, reż. John Krasinski, wyk. Emily Blunt, John Krasinski, Millicent Simmonds, Noah Jupe (patrz obok)

0.25 Dom wygranych – komedia kryminalna, USA 2017, reż. Andrew Jay Cohen

2.10 Żyjąc z potworem 6 (9) – serial dokumentalny, USA 2021

3.00 Fachowcy 2 (11) – serial paradokumentalny, Polska 2018

3.35 Usterka 11 (15) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019

4.10 Dorota was urządzi! (2, 3) – program rozrywkowy, Polska 2015



22.35 HORROR

20.00 Okup – thriller, USA 1996, reż. Ron Howard, wyk. Mel Gibson, Rene Russo, Brawley Nolte, Gary Sinise (patrz obok)

22.35 Ciche miejsce – horror, USA 2018, reż. John Krasinski, wyk. Emily Blunt, John Krasinski, Millicent Simmonds, Noah Jupe (patrz obok)

0.25 Dom wygranych – komedia kryminalna, USA 2017, reż. Andrew Jay Cohen

2.10 Żyjąc z potworem 6 (9) – serial dokumentalny, USA 2021

3.00 Fachowcy 2 (11) – serial paradokumentalny, Polska 2018

3.35 Usterka 11 (15) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019

4.10 Dorota was urządzi! (2, 3) – program rozrywkowy, Polska 2015

TVP 3 **DG 17**

8.25 Dobre historie – mag.
9.00 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem
9.25 Telekurier – mag., Polska
9.50 Korona Gór Polski
10.25 Gwiazdowska kuchnia Ani 3 (32) – mag. kulin.
11.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (35) – talk-show
11.55 Królestwo mrówek
12.50 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski
13.00 Calkiem niezła historia
13.25 Wiosna na ROD'os
14.00 O milimetr – magazyn
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny

TVP POLONIA **DG 17**

11.50 SerialLove wspomnienia – cykl felietonów
12.05 Niewiarygodne przygody Marka Piegusa (1, 2) – serial przyg.
13.10 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (59)
13.45 Na dobre i na złe (984)
14.40 Na sygnale (629, 630)
15.40 Okrasa lamie przepisy
16.10 Tajemnice kulturowych seriali (2) – serial dok.
17.00 Telexpress
17.25 M jak miłość (1916)
18.20 Maanam i goście
19.15 Do śmiechu! (17) – rozr.
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.05 Sport, Pogoda

TV 4 **DG 17**

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (171) – reality show, Polska 2023
7.00 Galileo (1092, 1093) – pr. popularnonaukowy
9.05 „Jesteśmy dla dzieci” – magazyn
9.30 A na deser... (8) – magazyn kulinarny
9.35 Gwiazdy Kabaretu (5) – pr. rozrywk., Pol. 2018
9.55 Galileo (1094, 1186, 1187) – program popularnonaukowy
12.55 Człowiek w czerwonym bucie – komedia sensacyjna, USA 1985, wyk. Tom Hanks
14.55 Policjanci i Policjanci (1391-1395) – obycz., Pol.

puls 2 **DG 17**

5.50 Ale numer! 22 (3) – pr. rozrywk., Kan. 2021
6.20 Kacze opowieści – serial animowany
8.15 Potworna rodzinka – film animowany, Niem./Wielka Brytania 2017
9.50 Kurozając i zagadka – film anim., Bel./Fr. 2022
11.40 Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (8-10) – dok.
13.30 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (16, 1) – pr. rozr., Pol. 2023
15.30 Grające drzewko – baśń
16.45 Zaklęta księżniczka – film, Czechy 2020

TVP ROZRYWKA **DG 17**

7.15 Okrasa lamie przepisy
8.20 Górna półka smaku (7)
8.55 Kiedyś to było... – mag.
9.30 Kolo fortuny – telet., Pol.
10.10 Tańcząca ze światem – Grecja (3) – magazyn
10.40 Szansa na sukces. Opole 2024 2 (5)
11.45 To jest grane (87) – muz.
12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (6)
12.45 Program rozrywkowy
13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (37) – talk-show
13.55 Postaw na milion
15.50 Va banque – teleturniej
17.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
17.45 Szansa na sukces. Opole 2024 2 (6)
18.50 Do śmiechu! (56) – rozr.

TTV HD **DG 17**

9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Nic do zgłoszenia 3 (3)
11.05 Nic do zgłoszenia 5 (12)
12.05 Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska
12.35 Zakup w ciemno 7 (26-28) – reality show, Pol.
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (19)
17.05 Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska
17.45 Express, Pogoda – inf.
18.05 Kanapowczynnie 3 (8)
19.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Idź na całość 2 (18) – pr. rozrywk., Pol. 2026
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (11)

PIĘKA NOŻNA

19.25 Betlic 1. Liga – mecz: Wiczyzta Kraków – Odra Opole (live)
 W rundzie jesiennej w pojedynku tych zespołów lepsi okazali się piłkarze Odry Opole. Przed własną publicznością pokonali oni Wiczyzstę Kraków 2:0. **125 min**

21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Kryminalna siódemka
23.00 O milimetr – magazyn
23.30 Regiony na TAK – mag.
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Poranek
1.05 Calkiem niezła historia
1.15 Turystyczna jazda

KOSTIUMOWY

20.20 Dewajtis (4)
 Majątek w Poświęciu trafia do prawowitej spadkobierczyni, córki Kazimierza Orwida, która przyjechała ze Stanów. Towarzyszy jej Clarke Marwitz, Julka i Hania zastają zmiany w pałacu. **55 min**

21.15 Sanatorium miłości 8 (6) – reality show, Polska
22.10 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (37) – talk-show
23.00 Tajemnica Enigmy (2)
23.50 Laskowik & Malicki – niedziela wieczór
0.40 M jak miłość (1916)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.00 Sport, Pogoda

KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1012-1015) – Polska 2026
 Słoń zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Kuba oraz Iza wątpią w jego winę. Wkrótce wpadają na trop Małgorzaty Warczyńskiej, ekspertki od cyberbezpieczeństwa. **240 min**

0.00 Gwiazdy Kabaretu (173, 171) – rozr., Pol. 2026
2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (255) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

ANIMOWANY

19.00 Balerina – Francja/Kanada 2016
 11-letnia Felicia ucieka z sierocińca, zabierając ze sobą przyjaciela. Chce spróbować swoich sił w pańskiej szkole baletowej. Czekają ją starości z rywalką. **110 min**

20.50 Masić si! os!
FILM – komedia, Polska 2023
22.40 Byliśmy żołnierzami – dramat wojenny, Niemcy/USA 2002
1.20 Wstydlive choroby 7 (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
2.20 Wstydlive choroby: XXL 2 – dok., Wlk. Bryt.
3.20 Lombard. Życie pod zastaw 3 (97) – obycz.
4.20 Niesamowite! (9) – dok.

ROZRYWKA

19.50 Życie to kabaret: Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów (19, 1) – Pol.
 Twórcy zaprezentują skecze, których bohaterami byli ludzie pracy. Widzowie zobaczą, jak artyści postrzegają różne zawody. Tym razem satyrycy spoglądają na gospodynie domowe. **130 min**

22.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska
23.55 Kolo fortuny – telet., Pol.
1.25 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (23) – rozr., Pol.
2.35 Kabaret Potem – Bajki dla potulonych (1)
3.30 Kabatomaniacy (82, 1) – pr. rozr., Pol. 2019

ROZRYWKA

22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (7) – Polska
 To już półfinał zmagani. Uczestnicy muszą teraz dosłownie złapać byka za rogi. Sprawdzą też m.in. swoją wytrzymałość na niedożywienie i zdolność koncentracji na latającej piłeczce. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (13)
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8)
1.00 Diablenie boskie 3 (3, 4)
1.55 Zapukaj do moich drzwi (104, 105) – telen.
3.35 Detektyw (119) – serial fab.-dokum., Polska 2024
4.20 Gogglebox. Przed telewizorem 7 (3) – rozr.

TVP 3 **DG 17**

16.15 Słownik polsko-polski 16.40 Tamte lata, tamte dni 17.05 Historie niezapisane 17.20 Klub seniors 17.30 Astroarium 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektywy 18.50 Sport, Pogoda
BYDGOSZCZ 16.00 Fach że hej 16.30 Nad Drzwic 16.45 Po obu stronach Wisły 17.00 Bliziej niebia 17.30 Spotkania z ekologią 17.45 Pokochaj Grudziądz! 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 18.57 Kulturalnie mówiąc 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 16.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda 21.53 Słowo o Ewangelii
KATOWICE 16.10 Wykrywczyk Klamstew 16.45 Misja interwencja 17.15 Na KONCU Świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Reakcja gotuje 18.30 Aktualności 19.05 Wieczorne wiadomości sportowe 19.15 Studio 3 21.30 Aktualności
KRAKÓW 16.30 Turystyczna jazda 16.41 Pełnosprawni 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.03 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.30 Kronika 21.51 Pogoda
LUBLIN 15.20 Halo, seniorzy! 15.50 Piosenka dla Ciebie 16.45 Stop! Kultura 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Zawód leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 MediaLab 19.15 Języczek u wagi 21.30 Panorama lubelska

TVP POLONIA **DG 17**

16.35 Bezpieczne kódkie 16.39 idź się zbadać 16.52 Ekspert ZUS odpowiada 17.00 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.30 Jazz Kwadrans 17.45 Babkinskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki za kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szymbą
POZNAŃ 16.43 Fach że hej 17.05 Klub podróżników w czasie 17.23 Baśnie i bajki polskie 17.36 Akcja: Animacja 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i Ty 19.05 Kurier akademicki 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe
RZESZÓW 17.01 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywanie Podkarpacia 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.20 Powrót do przeszłości 17.30 Dzień z życia artysty 18.00 Twórcze horyzonty 18.30 Kronika 18.52 Scena taneczna 21.31 Kronika 21.51 Wokół nas
WARSAWA 16.38 Dobrego dnia Magazyn 17.15 Daję słowo Przystanek reportaż 18.03 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.30 Kronika 21.51 Pogoda
WROCŁAW 16.30 Fakty 16.42 Szlachetne zdrowie 17.00 Przyszłość jest teraz 17.15 Drogi wiary 17.49 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Magazyn ku kulturze 21.31 Fakty

TV HD **DG 17**

5.25 Zakochaj się w Polsce
6.00 Na dobre i na złe (908)
6.55 Randka 8 (97) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (59, 60)
8.55 Ojciec Mateusz 8 (102, 103) – krym., Pol. 2012
10.45 Czy wiesz, że? (262) – dok.
11.20 Na sygnale (497, 498)
12.55 Ojciec Mateusz 30 (390)
13.20 Komisarz Alex 6 (70)
14.15 Randka 10 (129, 130)
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa lamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 18 (238)
19.20 Ranczo 5 (61-63) – obycz.
22.20 Midway – film wojenny, FILM USA/Kanada 2019
0.50 Ekstradyżki 3 (3, 4) – sens.
3.05 Złoto MacKenney – western, USA 1969

TVP KULTURA **DG 17**

12.30 Wydarzenie aktualne
13.30 Uroczysty koncert z okazji otwarcia katedry Notre-Dame – koncert, Fr.
15.35 Odrodzenie katedry Notre-Dame – film dokum.
16.45 Tamte lata, tamte dni
17.25 Szczególny dzień – obycz., Kan./Włochy 1977
19.20 Dzień z życia artysty (10)
20.00 Parasite – komediodramat, FILM Korea Południowa 2019
22.20 Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall
23.25 Wiochory kinomana
23.35 Boccaccio '70 (1/2) – film obycz., Fr./Wł. 1962
1.25 Dobry tytuł – mag. kult.
2.20 Pianistka – dramat psychologiczny, Austria/Niemcy/Polska 2001

afena ANTENA HD **DG 17**

6.40 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz.
8.40 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (79-86) – cykl reportaży, Pol.
13.00 Australijscy poszukiwacze złota 5 (18-20, 1) – dok., Australia
17.00 Gdzie tu coś zjeść?
18.00 Polska. Największe tajemnice (3) – rozr., Pol.
19.00 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w francji – serial kryminalny, USA 2007
FILM – Porquerolles – film kryminalny, Francja 2022
22.00 Kto zabił małą miss?
23.35 Balharz: Śledczy fenomen 5 (5, 6) – krym.
2.05 Poprawczak (8-12) – dok.
4.20 Kabaretowy szal – rozr.

TV 6 **DG 17**

6.00 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów
6.15 Jeżdżący smoków: Na końcu świata – anim. FILM historyczny, Polska 1999
7.05 Ogniem i mieczem – film historyczny, Polska 1999
10.55 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (84-86) – serial sensacyjny, USA 2007
13.45 Poirot (5, 6) – serial krym.
16.00 Colombo (4, 1) – krym.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (129, 130) – serial kryminalny, USA 2007
22.00 Kości (41, 42) – serial krym.
0.00 Krwawe igrzyska – film kryminalny, Hongkong 2016
2.05 Krejczy patrol (23) – krym.
2.35 Koczni pieniądze (76-78) – serial paradokum.
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 11 (9-12) – serial kryminalny, Włochy 2011

10.00 Hudson i Rex 5 (10, 11) – serial kryminalny, Kanada 2022-2023

12.00 Starsza pani musi zniknąć – komedia, USA/Niemcy 2003, wyk. Drew Barrymore, Ben Stiller

13.50 Tata i małolata – komedia, USA/Francja 1994, wyk. Gérard Philipe, Katherine Heigl

15.45 Tunnel – thriller, USA

FILM 1996, wyk. Sylvester Stallone, Amy Brenneman

18.00 Człowiek pancerny i pies (7, 8) – serial wojenny, Polska 1966

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Nasz nowy dom (231) – reality show, Pol. 2021

7.30 Ewa gotuje (565, 566) – magazyn kulinarny

8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

9.00 Dlaczego ja? (1333-1337) – serial paradokumentalny, Polska

14.00 Sekrety rodziny (108) – serial paradokumentalny

15.05 Więziennicy (73-76) – serial dok., Pol.

17.00 Nasz nowy dom (353) – reality show, Polska 2025

18.10 Króliczek – komedia, USA 2008, wyk. Anna Farris, Colin Hanks

TVP SERIALE

5.55 Na sygnale (873) – serial fab.-dokum., Polska 2026

6.30 Janosik (9) – przyg., Pol.

7.25 Na sygnale (874-878)

10.20 Na dobre i na złe (988)

11.20 Komisarz Alex 25 (312)

12.10 Rodzinka.pl (306, 307)

13.20 Ojciec Mateusz 25 (322, 323) – serial krym.

15.10 U Pana Boga w Królowym Moście (5) – serial obycz., Polska

16.10 Ranczo 4 (42) – obycz.

17.15 Czterdziestolatek (5) – serial obycz., Pol. 1974

18.10 Na sygnale (879-881) – serial fabularno-dokum.

19.40 U Pana Boga w Królowym Moście (6) – serial obycz., Polska

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes (5, 6) – rozr.

7.35 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

8.00 Reksio (31, 25) – anim.

8.20 Bolek i Lolek na wakacjach (11, 12) – serial animowany, 1966

8.50 Czarne Stopy – film przygodowy, 1986

11.00 Mała matura 1947 – dramat obycz., 2010

FILM 2010

13.20 Szumy i fonia – film krótkometrażowy, 2024

13.50 C.K. Dezerterzy (1/2)

FILM – kom., Pol./Węgry 1985

15.50 Wielka majówka – film obyczajowy, 1981

17.55 Brunet wieczorową porą – komedia obyczajowa, 1976

AXN

6.20 Smerfy 2 – film familijny, USA 2013, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris

8.00 FBI 6 (13) – serial kryminalny, USA 2024

9.00 FBI: Most Wanted 4 (3) – serial kryminalny, USA 2022

9.55 Detektyw Monk (7-11) – serial kryminalny, USA

15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (21-24) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007

19.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger

CANAL+ PREMIUM

8.15 Dalajlama. Przejmącość do szczęścia

9.45 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz Łąpu-capu

11.05 Anna Karenina – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012

13.25 The Office PL 2 (11, 12-ost.) – serial kom.

14.30 Iran: Pokolenie Z – między wolnością a represją – dok., Francja

15.30 Notting Hill – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999

17.30 Jason Bourne – thriller, USA 2016

19.30 Peacock – thriller, USA

FILM 2010, wyk. Cillian Murphy

THRILLER SF

20.00 Głośne hity: **Zapięta** – USA/Kanada 2003, reż. John Woo

Geniusz komputerowy i specjalista od tajnych zadań Michael Jennings (Ben Affleck, zdj.) po każdej akcji poddaje się czyszczeniu pamięci. Wkrótce odkrywa, że ktoś planuje go zabić. **150 min**

22.30 Opór – dramat wojenny, USA 2008, wyk. Daniel Craig, Liev Schreiber

1.05 Drogówka O – dramat kryminalny, Polska 2013

3.45 W nich cała nadzieja – dramat s.f., Polska 2023, wyk. Jacek Beler

5.40 Moja – film krótkometrażowy, Polska 2024

KOMEDIA

20.10 Sąsiedzi – USA 2014, reż. Nicholas Stoller

Młodzi rodzice, Mac (Seth Rogen, zdj.) i Kelly (Rose Byrne, zdj.), przenoszą się na przedmieścia. Są zachwyceni na wieść, że do domu obok wprowadzają się studenci. Wkrótce tego żałują. **120 min**

22.10 Jutro będzie futro – komedia, USA 2010

0.15 Venom 2: Carnage – film s.f., USA/Chiny 2021

2.30 Wydarzenia

3.10 Ewa gotuje (449) – mag.

3.40 Kabaretowa Ekstraklasa (106) – rozr.

4.00 Ewa gotuje (450) – mag.

4.30 SuperLudzie (38) – dok.

5.00 Interwencja – mag.

KRYMINALNY

20.40 Ojciec Mateusz 25 (324, 325) – Polska 2021

Natalia przygląda się ekipie filmowej, która kręci kryminał. Wkrótce na planie dochodzi do zaskakującego odkrycia – zniknął kaskader, niezbędny do zrealizowania licznych scen napadów. **115 min**

22.35 Ranczo 4 (43, 44) – serial obyczajowy, Polska 2009

0.30 Głina. Nowy rozdział (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2025

2.20 PiłBull (7) – serial sensacyjny, Polska 2007

3.20 Officer (8) – serial sensacyjny, Polska 2005

4.25 Rodzinka.pl (125) – serial komediowy, Polska 2013

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 Sztos – 1997, reż. Olaf Lubaszenko

Lata 70. XX w. Cinkciarze Erik i Synek (Cezary Pazura, zdj.) potrzebują pieniędzy, aby zemścić się na znajomym, który oszukał pierwszego z nich. Przygotowują spierwiny przekręt. **115 min**

21.55 Sługi boże – film kryminalny, 2016, wyk. Bartłomiej Topa, Julia Kijowska

23.50 Ajlawju O – komedia, FILM 1999, wyk. Cezary Pazura, Jan Jurewicz

2.10 Ostatni prom O – dramat obycz., 1989

4.10 Po miłość O – dramat obyczajowy, 2021

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 Bad Boys 2 – USA 2003, reż. Michael Bay

Policjanci Mike (Will Smith, zdj.) i Marcus (Martin Lawrence, zdj.) rozpracowują gang narkotykowy. Ten pierwszy zakochuje się w siostrze kolegi, Syd (Gabrielle Union, zdj.). Nie wie, że jest ona tajną agentką. **195 min**

23.15 Men in Black: International – komedia s.f., Chiny/USA 2019, wyk. Chris Hemsworth

1.20 Snajper 2 – film sensacyjny, USA 2002

3.15 Po śladach mordercy – film kryminalny, USA 2021, wyk. Emilie Hirsch

4.55 Blok promocyjny AXN

THRILLER

21.00 Nie mów ża – USA

FILM 2024, reż. James Watkins

Louise i Ben (Scoot McNairy, zdj.), ignorując zię przemocia, odwiedzają parę, która poznali na wakacjach. Nie zdają sobie sprawy z tego, co ich czeka... **110 min**

22.50 Ali – dramat biograficzny, USA 2001, wyk. Will Smith

1.25 Dotyk śmierci – dramat kryminalny, USA 2024, wyk. Mel Gibson, 50 Cent

3.00 Druga szansa – film dok.

4.25 Masz ci los! – komedia, FILM Polska 2023

5.55 Making of – mag. film.

CANAL+ FILM

13.45 Holiday – komedia romantyczna, USA 2006

15.55 LARP. Miłość, trolle – film

FILM i inne gęsty – komedia, Polska 2025

17.30 Hollywood Buzz – mag.

17.55 Warcraft: Początek – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016

19.55 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.

20.00 Rust – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins, Patrick McDermott

22.15 Armor – film sensacyjny, USA 2024, wyk. Jason Patric, Sylvester Stallone

23.50 Siedem zasłon – dramat psychologiczny, Kanada/Finlandia/USA 2023

1.40 Egzorcyzm – horror, USA

FILM 2024, wyk. Russell Crowe

13 ULICA

6.45 Kapitan Marleau (1) – serial kryminalny, Fr. 2015

8.45 Bez śladu 7 (5-14) – serial kryminalny, USA 2008-2009

17.55 Blue Ridge 2 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024

19.55 Chicago P.D. 13 (15) – serial kryminalny, USA

20.55 Blanca 3 (8) – krym., Wł.

22.00 Jak oszukać oszusta: **Aurora Teagarden** na tropie – film kryminalny, Kanada/USA 2021

23.50 Podróż z diabłem – thriller, Kolumbia/USA 2019, wyk. Nicolas Cage, Laurence Fishburne

1.50 Jak zrobić rodzinę – film kryminalny, USA 2023

3.50 Detektyw z wybrzeża 3 (3, 4) – serial kryminalny

POLSAT FILM

8.05 Byli sobie podróżnicy (15-18) – serial animowany

10.25 Shrek 3-D – film anim.

10.40 Shrek ma wielkie oczy

11.15 Na fali 2 – film animowany, FILM USA/Kanada 2017

12.50 Gęsia skórka 2 – komedia, USA/USA/Wielka Brytania 2018

14.30 Mamma Mia! Here We Go Again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018

16.55 Shrek 2 – film animowany, USA 2004

18.50 Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia – thriller s.f., USA/Kan. 2008

21.00 Bez litości 2 – thriller, USA 2018

23.35 Blue Bayou – dramat obyczajowy, Kan./USA 2021

1.55 Ślad (97, 76, 77) – krym.

HBO

10.55 Focus – komedia krym., FILM USA/Argentyna 2015

12.40 Tajemnica złotnika – dramat obycz., Hiszp. 2025

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

16.20 Na rauszu – komediadramat, Dania/Holandia/Szwecja 2020

18.15 Happy Feet: Tupot małych stop – film animowany, Australia/USA 2006

20.00 W ogniu pasji – dramat obyczajowy, USA 2025

21.50 Vinci 2 – komedia kryminalna, Polska 2025, wyk. Robert Więckiewicz

23.45 Road House – film sensacyjny, USA 2024

1.45 Ostatni pojedynek – film hist., Wlk. Bryt./USA 2021

WARNER TV

8.55 Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły – komedia, USA 1986

10.35 Willy Wonka i fabryka czekolady – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder

12.40 Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda – komedia, USA 2003

14.15 Superman 2 – przyg., Wlk. Bryt./USA/Kanada 1980

16.50 Licencja na miłość – komedia romantyczna, USA 2007

18.35 Godziny szczytu – komedia sens., USA 1998

20.20 Godziny szczytu 2 – komedia sens., USA 2001

22.00 Wrogie niebo 3 (4, 5) – s.f.

23.45 Powrót Batmana – film sens., USA/Wlk. Bryt. 1992

ALE KINO+

7.40 Ciotka Hitlera – dramat wojenny, Polska 2021

9.25 Arktyka – dramat przygodowy, Islandia 2018

11.25 The Office PL 2 (1-3)

13.15 Pogrzeb panienstwa

13.55 Szare śniegi Syberii – dramat historyczny, Litwa/USA 2018, wyk. Bel Powley

16.00 Układ – dramat kryminalny, USA/Wielka Brytania 2013

18.00 Ponad wszelką wątpliwość – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2009

20.10 Przekleństwo wyspy – thriller, Fr./Kan./USA 2000

22.25 Na fali ryzyka – thriller, USA 2023

0.25 Superposition – thriller, Dania 2023

2.20 Minuta ciszy (6-ost.)

SCI FI

6.00 Medium 4 (5, 6) – krym.

8.10 Grimm (7-11) – fantasy

13.10 Czarny rycerz – komedia, USA 2001

15.10 Mów mi Dave – komedia, USA 2008

17.05 A.X.L. – film przygodowy, FILM USA 2018

19.05 Powietrze – dramat film s.f., USA 2015

21.00 Linia życia – horror s.f., FILM USA/Kanada 2017

23.15 Underworld: Wojny krwi – horror s.f., USA 2016

1.25 Saga „Zmiercz”: Zacmienienie – film fantasy, USA 2010

3.55 Bibliotekarze (9, 10) – serial przyg., USA 2014

PARAMOUNT NETWORK

11.30 Gang Wiewiórka 2 – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017

13.25 Krowy na wysepie – film anim., Niemcy/USA 2006

15.20 Saga „Zmiercz”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011

17.45 Saga „Zmiercz”: Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart

20.00 Olimp w ogniu – thriller, USA 2013

22.30 Milczenie owiec – thriller, USA 1991

0.55 Sin City – Miasto grzechu – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba

FX

6.25 FBI 3 (1-3) – serial krym.

9.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15-17) – serial krym.

12.15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10-12)

15.00 Agenci NCIS 8 (1) – sens.

15.55 Tropiciel (9) – serial krym.

16.50 Matłock (2) – serial krym.

17.45 Dzień Niepodległości – film s.f., USA 1996

20.45 Strażnik – film sensacyjny, USA 2006

22.55 Liberator – film sensacyjny, USA/Fr. 1992

1.05 Punisher – film sensacyjny, Niemcy/USA 2004

3.35 Tropiciel (9) – serial krym.

4.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17)

KINO TV

9.35 Czyszciciel – komedia sensacyjna, USA 2007

11.35 Nieokńczająca się opowieść – film fantasy, RFN/USA 1984

13.15 Nafn – komedia kryminalna, USA 1999

15.10 Zakochana złośnica – kom. romant., USA 1999

17.20 Kokon – komedia s.f., USA 1985, wyk. Don Ameche

20.00 Liberator – film sensacyjny, USA/Fr. 1992

22.05 Liberator 2 – film sensacyjny, USA 1995

0.05 Gliniarz z metropolii – komedia sens., USA 1997

2.40 Anatomia strachu – thriller, USA 2011

CANAL+ SERIALE

9.45 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.

9.55 Świat zwierząt – rodzicielstwo (4, 5)

12.05 Planeta Singli. Osiem historii (6) – serial kom.

13.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.

13.10 The Office PL (10-12)

14.55 Pisarze. Serial na krótko 2 (9) – kom., Pol.

15.15 Planeta Singli. Osiem historii (6) – serial kom.

16.15 Morskie bitwy. Starcie tytanów 2 (3, 4) – dok., Fr.

18.10 13 posterunek 2 (14-16)

20.00 Emigracja XD (5, 6) – kom.

22.00 Maria Antonina 2 (5, 6)

23.55 Miłość, seks & pandemia (3, 4) – obycz.

1.30 Wilk 2 – obycz., Pol. 2023

CANAL+ 360

13.00 W trasie z Normanem Reudusem (1) – serial dok.

13.55 Co poszło nie tak 4 (1)

15.00 Porzucona Ameryka 3 (7, 8) – serial dokumentalny

16.50 Wykrzywać historię 4 (1)

18.00 Grip – w świecie supersamochodów (10)

19.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (5) – serial dokum.

20.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (1) – dok.

20.50 Lotniskowe na wojnie (1) – film dokum., Wlk. Bryt.

21.55 Porzucone konstrukcje (10) – serial dok., Wlk. Bryt.

23.00 Wykrzywać historię 4 (2)

23.55 Co poszło nie tak 3 (6)

TLC

9.00 Włoski salon piękności
10.00 Mój chłopak jest maminsynkiem (4)
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 5: Bierz to, mam!
12.00 Słodunę i zmienię piec
13.00 Siostro wielkiej wagi (6) (17) – serial dokum., USA
14.00 Klinika bez tajemnic (3, 4) – program medyczny
16.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show
17.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (16) – pr. rozr., USA 2025
20.00 Niepokonani (1) – dok.
21.00 Twarz od nowa



22.00 Skórze na ratunek 8
23.00 Pogromcy guzów
0.00 Dr Pryszczyla 3
1.00 Niepokonani (1) – dok.
2.00 Twarz od nowa
3.00 Skórze na ratunek 8
4.00 Panny młode ponad miarę 2 (6) – serial dok.
5.00 Saloni sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (27, 28) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 Bogaty dom – biedny dom (93) – reality show
10.00 Polacy za granicą – miłość (7, 8) – serial dokumentalny
12.00 Shopping Queens. Królów Zakupów (25, 26) – pr. rozr., Polska
14.00 Ani słowa pannie młodej (5, 6) – dok., Pol.
16.00 Kolacja w ciemno (81, 82) – program rozrywk., Polska
18.00 Nasz nowy dom (246, 247) – reality show



20.00 Love Island. Wyspa miłości (258-260) – reality show, Polska 2023
23.00 Gry małżeńskie (194)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (322, 323)
2.00 Gry małżeńskie (195, 196) – reality show
4.00 Zdrady (191, 192) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5, 6)
6.20 Co za tydzień – mag.
6.50 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6) – rozr., Pol.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.35 Dzieci świata (3) – eduk.
12.05 Jestem z Polski (2, 5, 7) – serial dokum., Pol. 2023
15.05 Babski biznes (2) – rozr.
16.05 Ostre cięcie 11 (4) – rozr.
17.05 Zgłoś remont 12 (5) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.05 Bitwa o gości (5) – reality show, Pol. 2026
19.05 Kuchenne rewolucje (1, 13) – pr. rozr., Pol. 2021



21.05 Królowa przetrwania 3 (7) – reality show, Polska
22.25 Skok na głęboką wodę (6) – pr. rozr., Polska 2026
23.30 Ślub od pierwszego wejrzenia (3, 4) – reality show, Polska 2025
1.35 Zawodowa Anka (4)
2.15 Anka testuje internety (1, 2) – pr. rozrywk., Polska

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Brudne skarby 2 (2)
8.00 Bimbrownicy 14
9.00 Gorączka złota 16
10.00 Łowcy opali 8
11.00 Od samochodu do domu 2
12.00 Celnicy na straży Turcji (7)
13.00 Złomowisko PL 11 (12, 13)
15.00 Nic do zgłoszenia (6)
16.00 Lotnisko (2)
17.00 Nagi instynkt przetrwania 11
18.55 Celnicy na straży Turcji (7)
20.00 Bimbrownicy 14



21.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (2)
22.00 Łowcy opali 8
23.00 Morze złota 13
0.00 Najszabsze pościgi Ameryki
1.00 Potwory z Alaski
2.00 Łowcy staroci 10 (9, 10)
4.00 Gorączka złota: Australia 4 (6)

TVP HISTORIA

10.40 Czas – podróż przez tysiąclecia (2) – film dok.
11.50 Wszystkie kolory świata (12)
12.55 Odkryć tajemnicę
14.00 Ex Libris – magazyn
14.30 Pożegnanie z Marią
FILM – dramat obycz., Pol. 1993
16.05 Flesz historii (757)
16.35 Tajemnice kulturowych seriali (6) – serial dok.
17.30 Lalka (7) – serial obycz.
19.10 Starożytne mocarstwa (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
20.15 Największe tajemnice monarchii (5): Jerzy IV i regencja – serial dokum.



21.20 Maria Antonina
FILM – dramat historyczny, USA/Japonia/Francja 2006
23.35 Pianista – dramat
FILM wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002
2.00 Historia w postaciach zapisana: Życie prywatne Ludwika XIV – cykl dokumentalny

FOKUS TV

7.00 Rolnicy. Podlasie (48, 49) – serial dokum.
9.00 Niezwykłe pociągi (5, 6)
11.00 Świat z góry. Izrael (3)
12.00 Świat z góry. Jedwabny Szlak (1)
13.00 Rolnicy. Podlasie (23-25) – serial dok., Pol.
16.00 Wioski wieosci (4, 5)
17.00 Premiera: Wielkie wyściewczkowe (4)
18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły 3 (2)
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (7) – dok.
19.25 Top 10 Największe tajemnice świata (5)



20.00 Sekrety Biblii (2) – dok.
21.00 Ścisłe tajne akta UFO (3, 4) – serial dokum., USA
23.00 Premiera: Poza kontrolą: Huragan końca stulecia – dok.
0.00 Premiera: Przestępcze podziemie (3) – dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (8-11)
5.00 Koiwrotek (4, 5) – mag.

METRO

7.50 Klan z Alaski – serial dokum.
9.50 The Floor – teleturniej, Pol.
11.00 Złomowisko PL 4 – dok.
13.00 Gwiazdy lumpeksów
13.50 Kryminalni 3 (9, 10) – krym.
16.00 Niezwykłe Stany Prokopa 5 – pr. rozr., Polska
17.00 Mam talent! – pr. rozr., Pol.
19.25 Magda gotuje internet
20.00 Noce w Rodanthie
FILM – melodramat, USA/Australia 2008, wyk. Diane Lane
22.00 Zabójcza broń 2 – film
FILM sensacyjny, USA 1989
0.25 Kuch Wolejowódzki
1.40 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.
2.35 Dieta czy cud? – mag.
3.10 Szkoła (779, 773) – paradok.
4.40 Nowa Maja w ogrodzie 2

zoom TV

7.50 Reksio (9, 10) – serial anim.
8.15 To leci w sieci
9.35 Kabaretowe przeboje
10.45 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat
14.10 Stawka większa niż życie (9, 10) – serial wojenny, Polska
17.00 Strażnik Teksasu 5 (21, 22) – serial sensacyjny, USA 1996
19.10 Jaś Fasola (10-12) – kom.
21.00 Czas zemsty – film
FILM sensacyjny, USA/Aruba 2003
23.00 Adam szuka Ewy. Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy
0.00 Magia nagosci. Finlandia 4
0.50 Magia nagosci. Polska – Najsmaczniejsze kąski
2.00 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.15 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

7.50 Dziwne potrawy – dok.
9.45 MasterChef Nastolatki
11.10 Włoski turniej smaku: Apulia – reality show
12.15 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.30 Przepisy mojej babci
14.35 Rodzinne przepisy Joanny
15.10 Rodzinne przepisy Joanny 3 – magazyn kulin.
15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.
16.45 Z wizytą u Iny – mag. kulin.
17.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show
19.50 Człowiek kontra jedzenie
21.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.25 Dziwaczne potrawy – dok.
1.25 Morderca kuchnia
3.25 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Autostrada spotkań z UFO
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
10.30 Jak to jest zrobione? 25
12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15
14.00 Tajemnice lodowania na Księżycu
16.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Największe paranormalne zagadki
22.00 Kłątwa Trójkaty Bermudzkiego
0.00 Na tropie legendarnych potworów: Wendigo; Yeti
2.00 Przypadki z archiwum 10
4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy
7.55 Inżynieria tragedie
10.05 Katastrofa w przestworzach
16.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dziczce
18.00 Złapać przemytnika
20.00 Mega Metro
21.10 Przywódcy III Rzeszy
23.25 Państwa Osi: Droga ku porażce: Zasoby – serial dok.
0.35 Strzegąc granic – serial dok.
1.00 Alarm na lotnisku
2.00 Wyprawa na dno: Mroczne głębinie
4.00 II wojna światowa: Ukryta prawda
5.00 Car SOS

BBC EARTH

9.10 W okowach mrozu 12
10.10 Wyspy. Laboratoria natury
11.10 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
12.10 W okowach mrozu 12
13.10 Ziemia – serial dokumentalny
14.15 Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii – dok.
15.15 Imperium brytyjskie – dok.
16.25 David Attenborough i cuda natury 3 – serial dok.
16.55 Alaska z Sue Perkins
17.55 Planeta doskonała – dok.
21.00 Ziemia – serial dokumentalny
22.05 W okowach mrozu 12
23.05 Wyspy. Laboratoria natury
0.10 Zabójcza pogoda 6 – dok.
2.20 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.

WP

11.00 Abandoned Engineering
12.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Melissa & Josh
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2
15.00 Policjanci w akcji (3, 4)
16.55 Policjanci z sąsiedztwa 2
17.50 Strażacy z sąsiedztwa
18.50 Policjanci z sąsiedztwa 2
21.45 Mam talent Ameryka: Drużyna marzeń – rozr.
23.35 Mistrzowie Kabaretu
0.00 Mistrzowie Kabaretu 3
1.00 1, 2, 3... Kabareci! 3 – pr. rozr.
2.00 Mistrzowie Kabaretu 2
3.00 Mistrzowie Kabaretu 9

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (563) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (21, 22) – serial anime, Japonia
9.30 Dragonball Z Kai (66-72)
13.00 One Punch Man (3, 4)
14.00 Co ludzie powiedzą? 2 (16)
14.35 Co ludzie powiedzą? 3
17, 18 – kom., Wlk. Bryt. 1992
16.00 Miodowe lata (120-123)
19.45 Poirot (3-6) – krym., Wlk. Bryt.
0.00 Ślad (63) – serial kryminalny
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.40 Życie w ogrodzie 3 – rozr.
9.45 Z miłości do ogrodu 3
11.00 Zrobić sobie dom
12.00 Odlotowy ogród – mag.
13.40 Patent na dom – pr. rozr.
16.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
18.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 5
18.50 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
19.50 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
20.45 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
21.40 Mieszkanie na miarę 2
23.35 Letnia chatka na lata 13
1.35 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Farma pełna miłości – dok.
8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy
12.15 Europa filmowa – dok.
14.20 Cieżarówka przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
20.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
22.10 Afryka Express – reality show
0.00 Cali i zdrowi – pr. rozrywk.
2.05 Hotelowe rewolucje – dok.
5.15 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Dzikie miejsca Europy
11.00 Okręlowijająca Ameryka
10.00 Królów świata zwierząt
12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Wzdęta koza
14.00 Dziką Północ Europy
15.00 Sekretne życie pingwinów: Cesarskie serce
16.00 Sekretne życie osmiornic
17.00 Skarby oceanu (1, 2) – dok.
19.00 Zabójcze szerszenie Azji
20.00 Europa z powietrza: Grecja
21.00 Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki: niepokonani zdobywcę
22.00 Ukryty świat węży
23.00 Europa z powietrza
0.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dziką Północ Europy

POLSAT WIASAT HISTORY

8.55 Tajne bronie II wojny światowej: Okrety – dok.
10.00 Linie frontu: Midway – dok.
11.15 Czolg: najwazniejsza broń II wojny światowej
12.20 II wojna światowa: cena imperium
17.50 Naziści: korzenie zła
18.55 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Heinrich Himmler
19.55 Naziści: ściśle tajna nauka
21.00 Czolg: najwazniejsza broń II wojny światowej
22.05 Linie frontu: Midway – dok.
23.15 Tajne bronie II wojny światowej: Okrety – dok.
0.20 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie

CANAL+ KUCHNIA

14.45 Dzień dobry, obiad – mag.
15.10 Dzień dobry, obiad 2
15.40 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
16.05 M jak mięso 3: Polska – dok.
16.55 Gotuj taniej z Jamlem
17.55 Jakubiak rozgrzyza
Wietnam – magazyn kulin.
18.50 Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji – serial dok.
19.50 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
20.45 Podróż przez smaki Chin 3
21.40 Poza utarty szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.
22.35 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka – dok.

CANAL+ DOMO

15.05 Wielkie projekty...
16.00 Przekopujemy Ci ogródek
16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
17.05 Mebliokreacje – mag.
17.35 Dom w miesiąc – serial dok.
18.00 Daleko od miasta 10 – dok.
19.00 Podzielić M2 – mag.
20.00 Projekty marzeń – Nowa Zelandia – serial dokum.
21.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.
22.00 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2 – serial dok.
22.55 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.00 Daleko jeszcz?e
FILM – komedia, USA 2005
12.00 Świat według Kiepskich – serial komediowy
15.00 Ziomiarze – serial dokum.
17.00 Świat według Kiepskich (587, 588, 529, 530) – kom.
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
20.00 Boks: Podlaskie Boxing Show 4 w Białymstoku (live)
0.00 Sisa – dramat wojenny, **FILM** Finlandia/Wlk. Bryt./USA 2022
1.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (7) – serial kom.
2.25 Świat według Kiepskich (131, 467, 468) – serial kom.

TVP KOBIECI

12.00 Okrasa filmowe przepisy
12.30 Pięknie przypływna 5
13.00 Sanatorium miłości 8
14.00 Rodzinka.pl (296, 297)
15.00 Tańcząca ze światem – Tunesja – magazyn
15.30 Ojciec Mateusz 22 (290)
16.30 Ojciec Mateusz 23 (291)
17.30 Bez maski (1) – film dokum.
18.30 Zalewski na dobry wieczer – widowsko
19.30 Miłość i nadzieja (220)
20.30 Wichrowe wzgórze (201)
21.30 Blue Moon (6) – serial obycz.
22.25 Grace, księżna Monako
FILM – biograf., Fr./USA/Belgia 2014

PLANETE+

14.50 Miasto szczyrów – dok.
15.50 Portugalia na dziko – dok.
17.00 Galapagos – na skraju świata (2) – film dokum.
18.00 Świat z góry 11
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2
19.45 Ciekawy przypadek Brada Pitta – film dokumentalny
20.50 Kate Bush z Wichrowych wzgórz – film dokumentalny
22.00 Franz Kafka. Biografia od nowa – film dokumentalny
23.00 Jean-Pierre Léaud. Zbuntowane dziecko kina
0.15 Superheroes – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.50 Podróżę Malej Dużej 7
13.15 Tacy byliśmy (5)
13.50 Ukryte cuda europejskiej przyrody: Niemcy – dok.
14.45 Dzikie imperium
15.45 Ziemia i jej sąsiedzi
16.50 Vasa. Okrężył widmo (1)
17.50 Gregory Peck – aktor dżentelmen – film dok., Fr.
18.50 Warszawa: Miasto podzielone – film dok., Pol.
20.10 Implozja: Katastrofa „Titanica” – film dokumentalny
21.55 Demony i smoki – film dok.
23.00 Trochę słońca... – film dok.
23.15 Sprawdzamy – magazyn

TVP SPORT DVB T2

8.35 Zimowe Igrzyska Olimpijskie Mediolan-Cortina 2026: łyżwiarstwo figurowe – taniec dowolny

10.10 Piłka nożna: LM UEFA – mecz ćwierćfinałowy

12.05 Kamera TVP Sport

12.30 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Śląsk – Znicz Pruszków (live)

15.35 Piłka nożna kobiet: Eliminacje MS: Irlandia – Polska (live)

18.35 Mundial 2026 – Legendy miejskie

EUROSPORT 1

6.30 Snooker: MS w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams

8.30 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl

9.30 Cycling Show – mag.

10.00 Snooker: MS w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams

11.00 Snooker: MS w Sheffield – 1. dzień (live)

14.00 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl

15.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 5. etap (live)

17.15 Snooker: MS w Sheffield – 1. dzień (live)

18.30 Snooker: MS w Sheffield – 1. dzień

POLSAT SPORT 1

8.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy

11.00 7. strefa – mag. siatkarski

12.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – 2. mecz o 3. miejsce fazy play-off (live)

14.45 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off (live)

17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. półfinał fazy play-off (live)

TVP ABC DVB T2

7.40 Przygody Misia Paddingtona 2

8.05 Popusik i przyjaciele

8.20 Jak borsuk z Iselem 2

9.00 Piotruś Królik

9.30 Domisie

10.00 Cześć, czy mogę Ci zjeść?

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Reksio

11.05 Male i duże przygody Miffy

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strzałak Sam

12.25 Domisie

13.05 Hulahoo

13.20 Pszczołka Maja

MINIMINI+

10.30 Jeżyk Happy

10.51 Basia 2

11.20 Marta mówi

11.47 Smerfy

12.15 Trojaczki

12.55 Baranek Shaun

13.21 Kicia Kocia 2

13.37 Robotkowo

14.00 Bing

14.20 Strzałak Sam 16

14.45 Looloo Kids

15.01 Gazu, pieski, gazu! 2

15.28 Kicia Kocia

15.45 Jeżyk Happy

16.02 Marta mówi

16.30 Mega Ekspres

16.56 Ciekawski George

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

9.50 Kadri na Kino – mag.

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.30 Ranking Mazura

16.00 Fakty po południu

18.00 Dwie strony

19.00 Kadri na Kino – mag.

19.10 Serwis informacyjny

19.25 Fakty po Faktach

19.10 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa – mecz: JAXAN Śląsk Wrocław – Legia (live)

21.10 Sportowy wieczór

21.35 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off (live)

0.10 Piłka nożna kobiet: Irlandia – Polska

19.30 Snooker: MS w Sheffield – 1. dzień (live)

23.00 Snooker: MS w Sheffield – 1. dzień

0.00 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl

1.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 5. etap

3.00 Snooker: MS w Sheffield – 1. dzień

20.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – 2. finał fazy play-off (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off

1.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off

13.50 Pola i Piotruś

14.05 Lassie i przyjaciele

14.45 Kid Lucky

15.15 Zwierzaki Czytali

15.35 Księga Ksiąg 4

16.05 Oli i Luna

16.35 Ricki Zoom

17.05 Super Wings

17.30 Robin Hood

17.55 Blaze i megamaszyny

20.56 Wierszyki domowe

21.31 Hello Kitty: Super styl

22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

22.46 Polly Pocket 6

23.52 Milo

0.41 Przyjaciel pies

1.04 Księżniczka Hania i Grymasek

20.00 Superwizjer – mag.

21.00 Ranking Mazura

21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.00 Fakty po Faktach

0.40 Superwizjer – mag.

1.45 Ranking Mazura

2.10 Nowa Maja w ogrodzie

CANAL+ SPORT

11.15 Premier League Review

12.30 Premier League Review

13.00 Premier League Stories (36)

13.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – ORLEN OIL Motor Lublin

16.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – Betard Sparta Wrocław

19.05 Premier League Stories (36)

19.30 Premier League: The Big Interview (36)

20.00 Boks: BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski

0.15 Ligi mistrzów historie (1)

EUROSPORT 2

6.30 FIM World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans

8.30 Snooker: MS w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams

10.00 Race bikes

10.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 4. etap

11.30 Cycling Show

12.00 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl

13.30 EWC All Access

13.40 FIM World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live)

19.00 Golf: RBC Heritage (live)

0.00 Motocross: MS w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej

8.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej

11.00 Piłka nożna z archiwum

13.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli – kwalifikacje (live)

15.00 Piłka ręczna mężczyzn: PP – półfinał: ORLEN Wisła Płock – Industria Kielce (live)

17.50 Piłka ręczna mężczyzn: PP: NETLAND MKS Kalisz – PGE Wybrzeże Gdańsk (live)

20.30 Piłka nożna z archiwum

22.30 Piłka nożna z archiwum

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.35 SpongeBob Kanciastoparty 9

9.55 Marsupilami

10.55 Harmidom 3

12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2

13.15 Niebezpiecznik Henryk 5

14.15 That Girl Lay Lay

15.10 Harmidom 7

16.00 Wylde Pak – zakrecona paka 2

16.30 Wylde Pak – zakrecona paka

16.45 Marsupilami

17.25 SpongeBob Kanciastoparty 15

17.45 SpongeBob Kanciastoparty 12

18.15 Grzmotomocni: Tajniacy

19.10 That Girl Lay Lay 2

TELETOON+

8.25 Angelo rządzi

8.50 Siostry

10.15 Dinuś i Lusja

11.40 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2

12.25 Osmar

13.00 Talking Tom and Friends 3

13.55 Kumpel z dżungli na ratunek! 3

14.50 Siostry 2

15.30 Polly Pocket 6

16.15 Sasza i Milo

17.10 Kumpel z dżungli – na ratunek!

17.25 Charlotte i trzy muszkieterki

17.55 Siostry

18.45 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2

TVP Info_ TVP INFO

15.30 Trochę kultury

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Sprawdzamy

18.00 Panorama

18.20 Teleplotki

18.30 Kiedys to było...

19.00 Serwis Info Wieczór

19.30 Program informacyjny 19.30

20.15 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim

21.00 Serwis Info Wieczór

21.15 Klub bezpieczeństwa

21.45 Panorama

22.10 Oko na Wschód

22.30 Stan wyborczy

CANAL+ SPORT 2

8.20 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał

10.40 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał

13.00 Tenis raport

14.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał (live)

16.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał (live)

18.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej

20.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej

22.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej

1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 1

8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: St. Pauli – FC Köln

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Athletic – Villarreal

12.00 Inside Serie A (33)

12.35 F2: Chasing the Dream

12.55 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Cagliari Calcio

14.55 Piłka nożna: Liga niemiecka: TSG 1899 Hoffenheim – Borussia Dortmund (live)

17.35 Piłka nożna: Liga włoska: Napoli – Lazio (live)

20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Roma – Atalanta (live)

23.00 Eleven Go Live

0.15 Piłka nożna: Liga niemiecka: Hoffenheim – BVB

POLSAT SPORT 3

6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

8.30 Piłka nożna z archiwum

11.00 Piłka nożna z archiwum

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

16.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – półfinał gry pojedynczej (live)

17.25 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: Górnik Wałbrzych – Start Lublin (live)

20.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo

22.30 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.05 Świnka Peppa 5

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barbapapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd

11.20 Dora 2

11.45 Rubble i jego ekipa 3

12.15 Rubble i jego ekipa

12.45 Psi Patrol 8

13.40 Barbapapa i jego rodzinka

14.30 Barbapapa i jego rodzinka 2

14.45 Zwierzęce zagadki

16.10 Blaze i Megamaszyny 7

16.40 Psi Patrol 2

17.00 Rubble i jego ekipa

17.30 Pan Krokodyl

18.00 Barbapapa i jego rodzinka 2

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 3

8.30 Klub Myszyki Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki

10.00 Blue 3

11.00 Superkoty 3

11.30 Superkoty 2

12.00 Spidey i superkumple 4

12.30 Iron Man i super ekipa

13.00 RoboGobo

13.30 Klub Myszyki Miki Plus

14.00 Ariel: Mała Syrenka 2

14.30 Superkoty 2

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 3

16.00 Blue 3

18.00 Jej Wysokość Zosia 3

18.30 Jej Wysokość Zosia 2

POLSAT NEWS

11.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.30 Czysta Polska

17.10 Interwencja

– taka jest Polska

18.00 W rytmie dnia

18.35 Debata polityczna

19.15 Prezydenci i premierzy

19.50 Dobry wieczór, Polsko

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Interwencja

– taka jest Polska

0.55 Wydarzenia wieczorne

CANAL+ SPORTS

9.40 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – Betard Sparta Wrocław

12.30 Premier League Review

13.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts Grand Prix w Sindelfingen (live)

17.15 Champions Pack – magazyn piłkarski

18.25 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA

19.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts Grand Prix w Sindelfingen (live)

23.30 Liga+

1.00 Ligi mistrzów historie (2)

ELEVEN SPORTS 2

12.55 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: 1. FC Magdeburg – Fortuna (live)

15.00 Bundesliga Clubs

15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Union – Wolfsburg (live)

17.35 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech

17.55 Piłkarscy celebryci – dok.

18.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Eintracht – Lipsk (live)

20.35 One Club Man – film dokum.

20.55 Piłka nożna: Puchar Hiszpanii: Atletico Madryt – Real Sociedad (live)

23.30 Ligue 1 Show (29)

POLSAT PLAY

6.00 Gwiazdy lombardu

9.35 Poszukiwacze historii

10.05 Bitwy morskie – historia okrętów wojennych

12.05 Sekretne tunele Hitlera – film dokumentalny, USA

13.35 Historia czołgów

16.05 Niezwykłe podążyci

17.05 Polacy za granicą

18.10 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi

21.05 Wakacje z Bałtykiem

22.00 Polacy za granicą

0.05 Kowka pedofilów

2.00 Jedziemy na ryby!

3.00 Dorwać tuńczyka

TVP TURBO

8.30 Fani czterech kółek

9.45 Naprawy nie do naprawy

10.30 Moto kombat

11.15 Ciężarówka przez Chile

12.15 Moto Fachury

13.00 Mobilni mechanicy

16.00 Wojny samochodowe

18.00 Ciężarówka przez Australię

23.00 Jeździć, obserwowac

1.15 Zawodowi handlarze

2.00 Wypadk z kraju 2

2.35 Megatransporty

3.10 Co Ty wiesz o TVS?

3.35 Będzie pan zadowolony

4.25 Wyburzacz

TVP TVS

6.00 Telesprzedaz

7.05 Kłachy i Lachy

7.40 Koncert życzeń

9.25 Muzyczne dzień dobry

10.05 Przy muzyce po Śląsku

10.45 Kłachy i Lachy

11.10 Spotkanie z balladą

12.25 Przy muzyce po Śląsku

13.00 Kłachy i Lachy

13.30 Szlagierowa lista

16.00 Koncert życzeń

17.45 Przy muzyce po Śląsku

18.25 Śląska karuzela

20.00 Koncert w TVS

23.45 Szlagierowa lista

1.20 Pasma ciekawostek

TRWAM TV TRWAM DVB T2

17.30 Przelamując bariery

18.05 Informacja dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.30 Manna z Nieba

19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci

20.00 Informacja dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myślicz Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacja dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Warto być ojcem

22.15 Głos serca

23.00 Odpowiedzialni za Kościół

Po wybuchu i pożarze z bloku czwartego zostały tylko zgłiszcza...

Nowość w TV!

CZARNOBYL. ŚWIADKOWIE TRAGEDII

Jak 10 bomb z Hiroszimy

Za kilka dni przypada 40. rocznica tej niewyobrażalnej katastrofy. W jej wyniku ucierpiało wiele osób, a tysiące straciło życie. Blisko 150 km² obszaru Ukrainy, Białorusi i Rosji zostało skażone na lata.

➔ **CZARNOBYL...**

ND 19.04 godz. 20.00

NATIONAL GEOGRAPHIC

Cztery dekady po katastrofie w Czarnobylu National Geographic prezentuje poświęcony jej czteroodcinkowy dokument. Jego twórcy koncentrują się na weryfikacji informacji dotyczących tamtych dramatycznych wydarzeń, zestawiając relacje pracowników Czarnobylskiej Elektrowni Jądrowej z wiedzą naukową i historyczną. Wykorzystując świadectwa osób, które dotąd rzadko wypowiadały się publicznie, próbują przedstawić jak najdokładniejszy przebieg tej awarii. Odślaniają także kulisy mactw KBG i wpływ zdarzenia na dzisiejszą wojnę w Ukrainie...

Błąd ludzki

Zbudowana na przełomie lat 70. i 80. zeszłego wieku, Czarnobylska Elektrownia Jądrowa

w założeniach radzieckich budowniczych miała być największym takim obiektem na świecie. W 1972 roku rozpoczęto wylewanie fundamentów pod pierwszy blok, w którym umieszczono reaktor, a jedenaście lat później oddano do użytku czwarty. Niedługo potem rozpoczęła się budowa kolejnych dwóch reaktorów. Jeszcze zanim ją ukończono, ruszył remont czwartego bloku. W jego czasie zamierzano przeprowadzić test – próbę zasilania elektrowni prądem wytworzonym przez wirnik turbogeneratora. Miał on na celu sprawdzenie koncepcji, która mogła zapewnić ciągłość funkcjonowania systemu kontrolnego i chłodzenia reaktora w sytuacji awaryjnej. Czyli poprawić bezpieczeństwo...

Przygotowania do testu rozpoczęto 25 kwietnia 1986 roku – moc reaktora została obniżona o połowę. Potem działania odroczone

na kilka godzin. Powrócono do nich w nocy z 25 na 26 kwietnia. Zaczęto znowu obniżać moc reaktora, a ta, zamiast spaść do 700-1000 MW, runęła na łeb na szyję do 30-40 MW. W tym momencie zaczęły się kłopoty, pogłębione przez błąd operatorów, którzy zadziałali niezgodnie z instrukcją. W wyniku reakcji łańcuchowej doszło w reaktorze do wybuchu, a potem pożaru. Nad elektrownią unióś się radioaktywny pył.

Śmiertelne żniwa

Początkowo władze Związku Radzieckiego zaprzęcały katastrofie. Przyparte do muru przez światową opinię publiczną zaczęły podawać niemożliwe do zweryfikowania dane. Jak łatwo się domyślić, wywołało to w Europie spekulacje o tysiącach ofiar i śmiertelnym zagrożeniu dla mieszkańców tego kontynentu. – W Polsce już 28 kwietnia zanotowano

wyraźny wzrost promieniowania radioaktywnego – opowiadał w jednym z wywiadów historyk, profesor Jerzy Eisler. – Ale w Polsce podporządkowanej radzieckim interesom, informacje o katastrofie cenzura przetrzymała przez kilkadziesiąt godzin...

Pierwszymi ofiarami katastrofy, której skala jest porównywana z dziesięciokrotną siłą bomby zrzuconej na Hiroszimę, byli pracownicy elektrowni oraz strażacy, próbujący zapobiec rozprzestrzenianiu się pożaru – w sumie 31 osób. Kolejne tysiąc osób, które otrzymały ogromne dawki promieniowania, to głównie ratownicy... Według niektórych badań skutki katastrofy dotknęły na całym świecie około 600 tysięcy ludzi. Liczbę zgonów z powodu nowotworów, jakie rozwinęły się u osób silnie napromieniowanych, oszacowano zaś na około 4 tysiące!

HANNA MIŁKOWSKA



Teraz w strefie skażenia króluje natura. Mieszkające tu dzikie zwierzęta nie chorują na chorobę popromienną.



Anatolij Chymicz opowiada w dokumencie o tym, jak zgłosił się na ochotnika do filmowania w elektrowni w Czarnobylu po katastrofie.

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI

Kto ją do tego namówił?

➔ DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI ND 19.04 godz. 19.55 POLSAT

Trzeba przyznać, że Magdalena Boczarska idzie przez „Taniec z Gwiazdami” jak burza, zdobywając zarówno uznanie jury, jak i sympatię widzów. A skąd wzięła się jej pomysły, by spróbować swoich sił na parkiecie? – To w dużej mierze zasługa Mateusza, że Magdalena w ogóle wystąpiła w tym programie – przyznał tancerz Jacek Jeschke, wspominając Mateusza Banasiuka, życiowego partnera aktorki. – Jestem niesamowicie dumny z Magdy za każdym razem, gdy widzę, jak staje na parkiecie i obserwuję, ile pracy w to wkłada – podkreślał Mateusz. Jego duma była szczególnie widoczna, gdy podczas odcinka rodzinny zatańczyli razem tango.

AK



Mateusz Banasiuk, który 12 lat temu dotarł do ćwierćfinału „Tańca...”, teraz wspiera ukochaną.

Taniec okazał się żywiołem Magdaleny Boczarskiej.



Zespół nazywa wykonywaną przez siebie muzykę mieszaną ska, rocka i miejskiego folklu.

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2026

Radiowym głosem

➔ SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2026 ND 19.04 godz. 15.10 TVP 2

W polskim Sejmie potrafią dziać się różne, nieoczekiwane rzeczy. To właśnie przy ul. Wiejskiej w Warszawie, podczas konferencji prasowej w 2005 roku powstał zespół Poparzeni Kawą Trzy, złożony głównie z dziennikarzy radiowych. Do obecnego składu należą m.in.

Roman Osica, Krzysztof Zasada, Wojciech Jagielski i Mariusz Gierszewski; teksty do piosenek grupy pisze zaś Rafał Bryndal. Muzycy mają na koncie trzy albumy studyjne, sporo świetnych utworów (z przebojem „Byłaś dla mnie wszystkim” na czele) oraz wiele wyróżnień, a teraz po raz pierwszy z ich repertuarem zmierzą się uczestnicy programu.

JK

ŚWIAT W OGNIU

Wrobiony w zamach

➔ ŚWIAT W OGNIU ND 19.04 godz. 20.00 TV PULS

To jak na razie ostatnia część serii o agencie Mike'u Banningu (Gerard Butler)! Tym razem będzie on strzegł bezpieczeństwa prezidenta Allana Trumbulla (Morgan Freeman) w trakcie wyprawy wędkarskiej nad jezioro. Niestety, wycieczkę przerwie atak terrorystyczny przeprowadzony za pomocą

uzbrojonych dronów. Wprawdzie polityk i jego wierny ochroniarz wyjdą z niego cało, ale życie straci wielu agentów. Podejrzania o zorganizowanie spisku padną właśnie na Banninga. Przed Mikiem trudne zadanie – musi oczyścić się z zarzutów o zdradę, a jednocześnie powstrzymać nieznaną zamachowców, którzy nadal czyhają na życie głowy państwa.

JK



Twórcy nie wykluczają, że powstanie kolejna część serii – czekają jednak na dobry pomysł.

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.30 **Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 **Słownik polsko@polski** (685)
- 6.55 **Słowo na niedzielę**
- 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.30 **Życie po „Sanatorium miłości”** (6) – cykl reportaży, Polska 2026
- 8.50 **Alternatywy 4** (2) – kom., Polska 1983
- 9.55 **Ojciec Mateusz 10** (122) – krym., Polska 2013
- 10.55 **Komisarz Alex 25** – serial kryminalny, Polska 2026
- 11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 **Regina Coeli**
- 12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 **Nowe życie:** Helena – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.05 **BBC w Jedynce: Ssaki** (4): Zimno – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
- 14.10 **Dom** (12): Kto dziś tak umie kochać – serial obyczajowy, Polska 1987
Andrzej i Leszek nie mogą dojść do porozumienia. Umiera żona Popiołka. Mężczyzna postanawia spędzić resztę życia u boku pani Talarowej. Okazuje się, że kamienica ma zostać zburzona. **115 min**
- 16.05 **Dziedziectwo** (894) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Poyraz oraz Nana wracają do domu. Derya ucieka ze szpitala psychiatrycznego. Postanawia podszyc się pod siostrę, by zdobyć uczucia Ferita. **55 min**
- 17.00 **Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (38): Dariusz Szpakowski – talk-show
- 18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 SZPIEGOWSKI
Wojna zastępcza (8)

Artur (Mateusz Więcławek, zdj.), który został awansowany, wraca do Polski, by z Czarną i Nastią usunąć z kraju rosyjską broń nuklearną. Zuzia i Budyń w Kijowie werbują ukraińskiego fizyka. Sylwia walczy z uzależnieniem oraz stara się odzyskać dziecko. **60 min**



21.25 REALITY SHOW
Sanatorium miłości 8 (7)

Marta Manowska (zdj.) zaprosi uczestników na wyjazd pod namioty. Nie wszystkim jednak będzie służył. Chłodne temperatury wpłyną na pogorszenie nastroju i zniechęcą do flirtów. Mimo to kuracjusze przygotowują imprezę z gorącymi, latynoskimi rytmami. Nie zabraknie emocji. **50 min**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.40 **Barwy szczęścia** (3359-3361) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 **M jak miłość** (1925) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pubodka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 **Pytanie na śniadanie**
- 11.15 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (61) – magazyn kulturalny, Polska 2026
Katarzyna Kasia w swojej rozmowie z wybitnym językoznawcą porusza tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdują się również elementy edukacyjne, jak i rozrywkowe. **35 min**
- 11.50 **The Voice Kids 9** (13): Bitwa; Bitwa Sing Off – widowisko, Polska 2026
- 14.00 **Familiała** – teleturniej
- 14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 15.10 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (8): Poparzenie Kawą Trzy – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- 17.15 **Sandokan, książę piratów** (6) – serial przygodowy, Włochy/Francja 2025
Po utracie wzroku Sandokan zbliża się do Marianne, a miłość dodaje mu sił i pozwala wyzdrowieć. Ich związek zostaje wystawiony na próbę, gdy poznaje prawdę o swojej przeszłości. Brooke i jego żaloga ścigają korsarzy. Sandokan ukrywa się w dżungli. **65 min**
- 18.20 **Pan Mama** (51): Boomer – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
Miras rozpoczyna własne śledztwo w sprawie tajemniczo znikających paczek cateringowych należących do Patrycji. Podejrzewa, że za sprawą stoi ktoś z najbliższego otoczenia. **35 min**
- 18.55 **Kocham Cię, Polsko!** (6) – program rozrywkowy, Polska 2026



15.10 WIDOWISKO
Szansa na sukces. Opole 2026 2 (8)

Na jurorskiej kanapie zasiadają członkowie zespołu Poparzenia Kawą Trzy (zdj.). Wokaliści amatorzy wykonają największe przeboje formacji, takie jak „Kawalek do tańca”, „Okrutna, zła i podła” i „Byłaś dla mnie wszystkim”. Program prowadzi Artur Orzech. **65 min**



18.20 KOMEDIOWY
Pan Mama (51)

Sylwester (Paweł Domagała, zdj.) chce udowodnić dzieciom, że nadają za trendami i nie zasługują na łatkę „boomera”. Wplątują się jednak w serię niezręcznych sytuacji, które zamiast poprawić jego wizerunek, kończą się kolejnymi wpadkami. Im bardziej się stara, tym bardziej traci grunt pod nogami. **35 min**

20.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska

- 21.20 **Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.25 **Życie nie umierać** **FILM** – komediodramat, Polska 2015, reż. Maciej Migas, wyk. Tomasz Kot, Janusz Chabior, Jacek Braciak, Ireneusz Czop (patrz obok)
Autorem scenariusza do produkcji jest Cezary Harasimowicz, prywatnie przyjaciel Tadeusza Szymkowskiego. **100 min**
- 0.05 **Krucjata 2. Znak bliźniąt** (5) – serial kryminalny, Polska 2024
- 1.00 **Respect** – dramat biograficzny, USA/Kanada 2021, reż. Liesl Tommy
- 3.30 **Akcyjowa 38** (357) – telenowela, Hiszpania 2015
- 4.15 **Zakończenie**



22.25 KOMEDIODRAM.
Życie nie umierać

Bartoszewicz (Tomasz Kot, zdj.) dowiaduje się, że zostały mu trzy miesiące życia. Chce uporządkować swoje sprawy. Nie traci pogody ducha i humoru. Pragnie pogodzić się z córką, której dawno nie widział. **95 min**

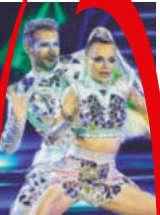
polSAT POLSAT DVB T2

- 4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
W wiosennej edycji programu nie brakuje stałych cykli. W jednym z nich Małgorzata Ohme porusza tematy związane z psychologią. Marcelina Zawadzka pokazuje lokalne inicjatywy w różnych zakątkach Polski, a ksiądz Kazimierz Sowa podaje „Ślakiem świętych tajemnic”. **240 min**
- 12.00 **Kung Fu Panda 3** **FILM** – film animowany, Chiny/USA 2016, reż. Alessandro Carloni (patrz obok)
Zabawna opowieść o dojrzewaniu wojowniczego łakomczucha do roli mentora oraz poszukiwaniu swoich korzeni. W polskiej wersji językowej głosu postaciom użyczyli między innymi Marcin Hycnar i Jan Peszek. **125 min**
- 14.05 **Must be the music** (132) – program rozrywk., Pol. 2026
- 16.15 **Nasz nowy dom** (366) – reality show, Polska 2026
Zimowa aura nie ułatwił ekipie Elżbiety Romanowskiej zadania. Mimo przeszkód fachowcy zawalczą o stworzenie bezpiecznej przystani dla wyjątkowej rodziny – wdowca Tomasz i jego czworgo dzieci. W drewnianym domu brakuje podłóg, łazienki oraz mebli. **75 min**
- 17.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
Krzysztof Ibibz zaprasza do zabawy kolejne drużyny, które zmierzają z pytaniami, a prawo odpowiedzi uzyskają w licytacji. Zawodnicy muszą wykazać się nie tylko rozległą wiedzą, lecz także umiejętnością współpracy. **80 min**
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Sport, Pogoda**
- 19.35 **Państwo w państwie** – program publicystyczny



12.00 ANIMOWANY
Kung Fu Panda 3

Po odnajdując swoją prawdziwą rodzinę. Tymczasem w Chinach pojawia się bardzo niebezpieczny wojownik Kai. Złoczyńca chce zniszczyć mistrzów kung-fu. Aby pokonać wroga, niedźwiadek musi przekształcić grupę rozbrakanych kuzynów w niepokonaną armię. **125 min**



19.55 ROZRYWKA
Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (180)

Rywalizacja na parkiecie obfituje w niespodzianki, o czym niedawno mogli przekonać się Izabella Miko i Albert Kosiński (oboje na zdj.). Ich ekspresyjny voguing otrzymał od jurorów najwyższe noty, lecz para musiała walczyć o dalszy udział w programie w dogrywce. **155 min**

19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami

- (180) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.30 **Moje wielkie greckie weesele 3** **FILM** – komedia romantyczna, USA 2023, reż. Nia Vardalos, wyk. Nia Vardalos, John Corbett, Elena Kampouris, Lainie Kazan, Andrea Martin (patrz obok)
Kontynuacja perypetii Greczynki, która wbrew rodzinie posubiła wybranka z innego kręgu kulturowego. Jednym z producentów filmu jest Tom Hanks. **120 min**
- 0.30 **Dick i Jane: Niezły ubaw** **FILM** – komedia, USA 2005, reż. Dean Parisot
- 2.20 **Świat według Kiepskich** (557, 558) – serial kom.
- 3.25 **Kabaretowa Ekstraklasa** – program rozrywkowy



22.30 KOMEDIA
Moje wielkie greckie weesele 3

Toula (Nia Vardalos, zdj.) oraz Ian (John Corbett, zdj.) są ze sobą szczęśliwi, ale nie mają pojęcia o problemach swojej córki. Klan udaje się do Grecji, by wziąć udział w rodzinnym zjeździe. **120 min**

20.05 Sport, Pogoda

- 20.25 **Wojna zastępcza**: Powrót – serial szpiegowski, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.25 **Sanatorium miłości 8** (7) – reality show (patrz obok)
- 22.15 **„Sanatorium miłości 8”**
- 22.25 **Kulisy programu** – cykl fel.
- 22.25 **Życie po „Sanatorium miłości”** (7) – cykl reportaży
- 22.50 **Ronin** – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Francja 1998, reż. John Frankenheimer, wyk. Robert De Niro, Jean Reno, Sean Bean (patrz obok)
- 1.00 **Spectre** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2015, reż. Sam Mendes
- 3.30 **Ukryta sieć** **FILM** – thriller, Polska 2023, reż. Piotr Adamski
- 5.20 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz. **6.10**



22.50 DRAM. SENS.
Ronin

Sam (Robert De Niro, zdj.), były agent, zostaje wynajęty przez tajemniczego klienta do dowodzenia grupą złodziei. Zespół ma wykraść w Paryżu pilnie strzeżoną walizkę. Misja się komplikuje. **130 min**

TVN TVN DV3 T2

TVN TVN DV3 T2

TV PULS TV PULS DV3 T2

TVN 7 TVN 7 DV3 T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1612) – serial paradokmalny, Polska 2024



11.30 ROZRYWKA

Mąż Martynty, Karol, zginął w wypadku. Wdowa musiała zamieszkać z rodzicami. Któregoś razu zastaje w domu swojego dawnego adoratora Czarka. Zaczyna podejrzewać, że postanowił on wyeliminować rywala. **55 min**

6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2024

Restauracja prowadzona przez Ewę znajduje się w dzielnicy na obrzeżach Zielonej Góry. Właścicielka współpracuje ze swoją mamą i kucharzem samoukiem Dawidem. Lokalizacja biznesu przyciąga niewielu klientów. **55 min**

Niezwykłe Stany Prokopa 6 (7)

Marcin Prokop (zdj.) odwiedza w tym sezonie Alaskę, Hawaje oraz Portoryko. Na Hawajach, w sercu komercyjnej turystyki, pokazuje, jak miejscowi mistrzowie tańca próbują przekazać młodym pokoleniom filozofię życia zgodną z duchem aloha. **65 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (7)

– program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

12.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

13.10 Mam talent! (9) – program rozrywkowy, Polska 2026

15.40 Bitwa o gości (6)

– reality show, Polska 2026

Adrian i Waldemar zarządzają hotelem na Kaszubach. Robert oraz Asia zapraszają do dworku na Pojezierzu Drawskim, gdzie liczy się cisza i domowa atmosfera. Ewa oraz Michał prowadzą zaś w Borach Tucholskich drewniane domki z sauną i jacuzzi. **65 min**



19.45 ROZRYWKA

16.45 Kogel-mogel – komedia obyczajowa, Polska 1988,

reż. Roman Załuski

Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska), dziewczyna pochodząca z prowincji, w przeddzień zaaranżowanego przez rodziców ślubu dowiadyuje się o przyjęciu na studia. Ucieka do Warszawy. Zatrudnia się jako opiekunka syna państwa Wolańskich i znajduje miłość. **135 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.45 The Traitors. Zdraycy (9)

– pr. rozr., Polska (patrz obok)

21.25 Galimatias, czyli Kogel-mogel 2 – komedia obyczajowa, Polska 1989,

reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Dariusz Siatkowski, Jerzy Turek, Zdzisław Wardęjn (patrz obok)

23.30 John Wick – film sensacyjny, USA 2014, reż. Chad Stahelski

1.40 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026

2.20 Szpital św. Anny (71)

– serial obyczajowy, Pol. 2025

3.10 Uwaga! – magazyn reporterów

3.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (1, 2)

– serial kryminalny, USA/Kanada 2010, wyk. Laurence Fishburne, George Eads

5.10 Jak to jest zrobione? – serial dokum., Kanada 2013

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.35 Nash Bridges (115): Wrobiory – serial sensacyjny, USA 2001

W wyniku brutalnej zasadzki umiera prawnik. Uwagę Nasha przykuwa podejrzany nastolatek. Tymczasem Joe niechętnie przyjmuje pod swój dach nowego lokatora. **55 min**



18.20 KOMEDIA

7.30 Don Matteo: Boski detektyw 13 (7-9) – serial kryminalny, Włochy 2022

10.45 Ranczo 10 (125-127) – serial obyczajowy, Polska 2016

Biskup przegrał z kreteśm medialną potyczkę z kandydującą na prezydenta bratem. Michałowa namawia duchownego do niesubordynacji. Sołejukowa sprawdza się jako nauczycielka. Niestety, naraża się dyrektorce. **175 min**

13.40 Megan Leavey – dramat biograficzny, USA 2017, reż. Gabriela Cowperthwaite

Zagubiona w życiu Megan (Kate Mara) wstępuje do marynarki wojennej. Przechodzi szkolenie z psem Reksem. Trafiają do Iraku, gdzie ich zadaniem jest wykrywanie ładunków wybuchowych. Wkrótce dochodzi do tragedii. **135 min**

Pies i kot

Bezpański pies i kotka influencerka podróżują razem po nieznanymi terenach, aby znaleźć drogę do swojego domu. Przyjaciele muszą unikać chytrych złodzieja, który podąża ich śladem. Jedyne sprzyt i wzajemne zaufanie pozwolą czworonogom wyjść cało z opresji. **100 min**

15.55 Zakonnica w przebraniu 2 – komedia, USA

1993, reż. Bill Duke

Z Deloris (Whoopi Goldberg) kontaktują się zaprzyjaźnione zakonnice ze Zgromadzenia św. Katarzyny. Proszą artystkę, żeby została nauczycielką w przyklasztornej szkole. Chórna wystąpi w stanowym konkursie śpiewu. Placówka ma kłopoty finansowe. **145 min**

18.20 Pies i kot – komedia, Francja/Kanada 2024, reż. Reem Kherici, wyk. Philippe Lacheau, Reem Kherici, Frank Dubosc (patrz obok)

Odtwórcę roli Brandta, Philippe'a Lacheau, widzowie mogą kojarzyć z takich udanych komedii, jak: „Alibi.com” czy „Nicky Larson”. **100 min**



20.00 SENSACYJNY

20.00 Niedziela z gwiazdami: Świat w ogniu – film sensacyjny, USA 2019, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Frederick Schmidt, Danny Huston, Rocci-Boy Williams (patrz obok)

22.20 Huragan – film sensacyjny, USA 2018, reż. Rob Cohen, wyk. Toby Kebbell, Maggie Grace, Ryan Kwanten, Ralph Ineson (patrz obok)

Maggie Grace zadebiutowała jako aktorka w 2001 roku. Jej kariera jednak nabrała tempa dopiero trzy lata później, kiedy na castingu zrobiła wrażenie na twórcach obecnie już kultowego serialu sensacyjnego „Zagubieni”. **135 min**

Świat w ogniu

Prezydent USA Trumbull (Morgan Freeman) pada ofiarą zamachu, z którego ledwo uchodzi z życiem. W wyniku spisku oskarżony o zorganizowanie ataku zostaje agent Mike Banning (Gerard Butler, zdj.). Mężczyzna próbuje dowieść swojej niewinności. Odkrywa też, że przestępcy szykują kolejne zbrodnie. **140 min**



22.20 SENSACYJNY

0.35 Przetruć piekło – thriller, USA 2021, reż. Jon Keeyes, wyk. Jonathan Rhys Meyers

2.20 Zobacz to!

5.30 Ten moment (55) – serial paradokmalny, Polska 2015-2016

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (3) – program rozrywkowy, USA 2018

6.55 Bugs Bunny Builders (25, 26) – serial animowany, USA 2023, reż. Joey Adams

7.25 Mała księżniczka – film familijny, USA 1995, reż. Alfonso Cuarón, wyk. Liesel Matthews, Liam Cunningham, Eleanor Bron, Vanessa Lee Chester (patrz obok)

Na motywach powieści Frances Hodgson Burnett, autorki między innymi „Tajemniczego ogrodu”, zekranizowanego przez Agnieszkę Holland. Za kamerą – laureat pięciu Oscarów, w tym za reżyserię „Grawitacji”. **125 min**

9.30 Ukryta prawda (1176-1180) – serial paradokmalny, Polska 2020

Klaudia ma korepetytora, czterdziestoletniego Michała. Macocha znajduje w zeszytach dziewczyny niepokojące wpisy i rysunki. Zaczyna podejrzewać, że ma romans z nauczycielem. **305 min**

14.35 Detektywi (289, 290) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026

Wilkowski ratuje nastoletniego Kostka przed próbą samobójczą. Okazuje się, że do tego desperackiego kroku namawiała go tajemnicza dziewczyna. Udaje się ustalić tożsamość manipulanki. **120 min**

16.35 The Floor – teleturniej, Polska 2026

17.50 Ochroniarz amator – komedia, USA 2008, reż. Steven Brill, wyk. Nate Hartley, Troy Gentile, Owen Wilson, Ian Roberts (patrz obok)

Owen Wilson po raz kolejny udowodnia, że świetnie czuje się w humorystycznym repertuarze. Aktor ma na koncie nominację do Oscara za scenariusz oryginalny do filmu „Genialny klan”. **130 min**



7.25 FAMILIJNY

Mała księżniczka

Dziesięcioletnia Sara (Liesel Matthews, zdj.) wychowała się w Indiach. Ojciec wysyła ją do szkoły z internatem w Nowym Jorku. Wkrótce nadchodzi wiadomość o jego śmierci. Aby zarobić na utrzymanie, dziewczynka musi pracować. Znajduje oparcie w baśniach. **125 min**



17.50 KOMEDIA

Ochroniarz amator

Ryan (Troy Gentile) i jego kumple stają się celem złośliwości dwóch chuliganów. Zdesperowani postanawiają wynająć ochroniarza. Na ich ogłoszenie odpowiada bezdomny cwaniaczek Drillbit Taylor (Owen Wilson, zdj.), który podaje się za mistrza sztuk walki. Chłopcy decydują się skorzystać z jego usług. **130 min**

20.00 Interstellar – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014, reż. Christopher Nolan, wyk. Matthew McConaughey, Anne Hathaway, Michael Caine, Jessica Chastain (patrz obok)

Oscar i Bafta za imponujące efekty specjalne. Za ścieżkę dźwiękową do filmu Hans Zimmer zdobył nominację m.in. do nagrody Akademii oraz Złotego Globu. **215 min**

23.35 Zabójcza broń 3 – film sensacyjny, USA 1992, reż. Richard Donner

2.05 Odważna – thriller, USA/Australia 2007, reż. Neil Jordan

4.05 Usterka 11 (16) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019

4.40 Dorota was urządzi! (4) 2015

– program rozrywk., Pol. 2015



20.00 FILM SF

Interstellar

Na Ziemi brakuje żywności. Były pilot NASA (Matthew McConaughey, zdj.) i Amelia (Anne Hathaway) biorą udział w ryzykownej misji, której celem jest znalezienie nowego domu dla ludzi. **215 min**

20

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

7.35 Polska o poranku – inf.
7.45 Pogoda Info
7.47 Polska o poranku – inf.
8.05 Kryminalna siódemka
8.35 Regiony na TAK – mag.
8.55 W aptece i kuchni
9.25 Rok w ogrodzie – mag.
9.55 Wiosna na ROD'os
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**

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

12.00 Regina Coeli
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.50 Słowo na niedzielę
13.00 Transmisja mszy świętej
14.15 Piłka nożna: Betcllic 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wisła Kraków (live)
17.00 Teleexpress
17.25 **M jak miłość** (1917) – serial obycz., Pol. 2026
18.15 **Kabaretomaniacy**
19.10 **62. KFPP w Opolu** – SuperJedynki
19.30 **Program informacyjny** 19.30
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4 **DG 17**

6.00 **Gwiazdy Kabaretu** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2018
6.15 **Hitler i jego obsesja bezpieczeństwa** – dok.
7.30 **Operacja Trump. Rosyjscy szpiedrzy zdobywają Amerykę** – film dok., Francja 2024
8.40 **Galileo** (1188, 1189) – pr. popularnonaukowy
10.45 **Akademia sztuk walki** **FILM** – film przygodowy, USA 2015, wył. Don Wilson
12.55 **Turysta** – film sensacyjny, **FILM** USA/Francja 2010
15.00 **Rycerz króla Artura** **FILM** – film przygodowy, USA 1995, wył. Sean Connery
17.55 **Uroczysko** (233-236) – serial kryminalny, Polska

puls 2 **DG 17**

7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.25 **Aukcja w ciemno 2** (21-24) – serial dok., USA
9.15 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj** (11, 12) – dok.
10.25 **Wojciech Cejrowski. Boso – Etiopia** (1) – dok.
11.00 **Zandarm w Nowym Jorku** – kom., Fr./Wł. 1965
13.20 **Zandarm się żeni** **FILM** – kom., Francja/Wł. 1968
15.15 **Rozspunka i powrót sokołów** – baśń filmowa, Czechy/Niemcy 2023
17.10 **O trzech złotych dukatach** – baśń film., Słowacja/Czechy 2023
18.45 **Księżniczka i gaski** **FILM** – baśń film., Niemcy 2022

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

8.20 **Górna półka smaku** (8)
8.55 **Kiedys to było...** – mag.
9.30 **Kolo fortuny** – telet., Pol.
10.10 **Tancząca ze światem** – Grecja (4) – magazyn
10.45 **Szansa na sukces. Opole 2026** 2 (6)
11.50 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie** **FILM** **Przytęcza 14** (7)
14.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (2) – mag.
14.40 **Program rozrywkowy**
14.50 **Tak to leciało!**
15.50 **Va banque** – teleturniej
17.00 **Kolo fortuny** – telet., Pol.
17.45 **Szansa na sukces. Opole 2026** 2 (7)
18.50 **Do śmiechu!** (57) – rozr.
19.50 **Moje przeboje** – 2026

TTV HD **DG 17**

10.05 **Idź na całość 2** (19)
11.05 **Zakup w ciemno 7** (25)
12.05 **Zakup w ciemno extra** (28) – reality show, Polska
12.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (8)
13.35 **99 – Gra o wszystko. VIP 6** (7) – pr. rozr., Polska
14.35 **Kanapowicz 3** (8)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (20)
17.05 **Życie na kredycie 8** (13)
17.45 **Express, Pogoda** – inf.
18.05 **Życie na kredycie 8** (14)
18.40 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (7) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (26)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (8)

PIĘKA NOŻNA

19.25 **Betcllic 2. Liga** – mecz: Warta Poznań – Podbeskidzie (live)
Piłkarze Warty będą chcieli po raz drugi w tym sezonie pokonać Podbeskidzie i przybliżyć się do celu, jakim jest awans na zaplecze PKO BP Ekstraklasy. 125 min

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Diennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościoł z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Ze zdrowiem na Ty**

KRYMINALNY

20.20 **Komisarz Alex 22** (273) Sara postanawia zabić ojca, gdy dowiaduje się, że planuje on przepisać majątek opiekunie. Świadek mroźnej jest gangster, który zaczyna ją szantażować. Kozera wpada na jego trop. 55 min

21.15 **Gabi Drzewicka zaprasza** – talk-show
22.10 **Nigdy nie mów nigdy** **FILM** – kom. obycz., Pol. 2009
23.55 **Pamiętam ciebie z tamtych lat** – Wojciech Trzciński
0.40 **M jak miłość** (1917)
1.30 **Program informacyjny** 19.30
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY

20.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (129-132) – Polska 2026
Pola i Damian wyjaśniają brutalną egzekucję Narlochów. W domu odnajdują ciała małżeństwa oraz ich pięcioletniego wnuka. Ocalali syny parę trafia do szpitala. Po odzyskaniu sił ucieka. 240 min

0.00 **STOP Drogówka** – mag.
1.00 **Koszyki matematyczne** (11, 12) – serial dok., USA
2.15 **Powrót do przeszłości** (11, 12) – serial dok., USA
3.15 **Intercenja** – mag.
3.25 **Lubie disco!** (256) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

SENSACYJNY

20.00 **Polowanie na „Czerwony Październik”** – USA 1990
Kapitan radzieckiego okrętu zamierza się oddać w ręce Amerykanów. Władze sączą, że ma on wrogie intencje. Analityk CIA Jack Ryan (Alec Baldwin, zdj.) uważa jednak inaczej. 155 min

22.35 **Dzielnica strachu 10** (457-460) – serial krym.
2.35 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (425) – Serial obyczajowy, Polska 2021
3.35 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (94) – serial obyczajowy, Polska 2018
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (976) – obycz.

ROZRYWKI

20.30 **Kocham Cię, Polsko!** (6) W programie dwie drużyny celebrytów rywalizują ze sobą, sprawdzając swoją wiedzę o Polsce w różnych dziedzinach: historii, geografii, popkulturze, obyczajach czy języku. 90 min

22.00 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.00 **Kolo fortuny** – telet., Pol.
1.30 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (24) – rozr., Pol.
2.40 **Życie to kabaret: Tak to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów** (19, 5) – rozr.
4.45 **Kabaret Potem – Bajki dla potłuczonych** (2) – pr. rozrywk., Pol. 1992

DOKUMENT

22.00 **Żony Podlasia** 4 (3) Kryśia i Gala ustawiają gipsowe figurki w ogrodzie i wypatrują bocianów, zwiastunów wiosny. Benia, rozczarowana niespełnioną przepowiednią, udaje się do wiedzmy Barbary po nowe wróżby. 60 min

23.00 **Nic do zgłoszenia 5** (12)
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (7) – fab.-dok., Pol.
1.00 **Back to school. Prawdziwy egzamin 2** (3) – program edukacyjny
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (30, 31) – serial paradok.
3.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (23) – serial fabularno-dokum.
4.15 **Szkola** (783) – paradok.

TVP 3 **TVP 3** **PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK 15.50 **Piosenka u Ciebie** 16.15 **Niepojęte** 16.25 **Pocztalnia** 16.35 **Panorama litewska** 17.45 **Przeгляд ukraiński** 17.50 **Tydzień białoruski** 17.20 **U źródeł wiary** 17.50 **Kulturalnie mówiąc** 18.15 **Białostocki Teatr Lalek** 18.30 **Objekt w 18.45 Sport, Pogoda** 18.55 **Żyjący Kościoł** 21.30 **Objekt w BYDGOSZCZ** 16.00 **Po obu stronach Wisły** 16.15 **Harcerskie „czuwa”** 16.30 **Agroregion** 17.00 **Złote lata – senior show** 17.45 **Las jak jest** 18.00 **Po oklaskach** 18.30 **Zbliżenia** 18.55 **A to historia** 21.31 **Zbliżenia** 21.45 **Sport, Pogoda**
GDANSK 16.30 **Reportaż** TVP Gdańsk 17.30 **Świat nie jest taki** 18.00 **Droga** 18.30 **Panorama** 18.52 **Pogoda** 18.55 **Cały ten sport** 21.30 **Panorama**
KATOWICE 16.00 **Aktualności extra** 16.15 **Schlesien Journal** 16.45 **Ekonatura** 17.05 **Wykrywacz kłamstw** 17.30 **Credo** 18.00 **Dej pozor** 18.30 **Aktualności** 19.05 **Wieczorne wiadomości sportowe** 19.15 **Studio 3** 21.30 **Aktualności**
KRAKÓW 16.30 **Z górnej półki** **Telewizji Kraków** 17.10 **Młodzież kontra**, czyli pod ostrzałem 18.00 **Kronika** 18.30 **Kronika** 18.52 **Bliziej polityki** 19.05 **Bezpieczny powiat**, bezpieczna gmina 21.30 **Kronika**
LUBLIN 16.05 **Kto ty Jesteś** 16.20 **Koncert** 17.15 **Były, nie minęło** – kronika zwiadowców historii 17.40 **Kulturalnie mówiąc** 18.00 **Strefa otwarta** 18.30 **Panorama lubelska** 19.05 **Scena jest Twoja** 21.30 **Panorama lubelska** 21.45 **Magazyn sportowy**

ŁÓDŹ 16.45 **ABC pacjenta** 17.00 **Aktywni seniorzy** 17.10 **Czytanie puszczy** 17.45 **Kawalek fajnego świata** 17.55 **Filmowa zima w TVP 3** 18.12 **18.30 Łódzkie wiadomości dnia** 18.50 **Sport, Pogoda** 19.05 **Jazz Kwadrans** 21.30 **Łódzkie wiadomości dnia** 21.51 **Skarby Łodzi** **POZNAŃ** 16.30 **Teleskop**, Tydzień 17.35 **Reportaż** 18.30 **Teleskop** 18.50 **Opowiesci stad** 19.03 **Reportaż** 21.02 **Seans dla każdego** 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 **Podkarpacka scena przebojów** 18.30 **Aktualności** 19.00 **Sportowe wydarzenia** 21.30 **Aktualności** **SCZECIN** 16.35 **Barka** 17.00 **Twojce horyzonty** 17.26 **Muzeum Polskiej Piosenki**, czyli historia jednego przeboju 17.35 **Arka** 18.00 **Magazyn sportowy** 18.30 **Kronika** 18.52 **Przeгляд tygodnia** 19.06 **Zdrowy Plan** 21.30 **Kronika** 21.50 **Wokół nas** **WARSZAWA** 17.06 **Dobrego dnia** 17.15 **Niedziela z...** 18.00 **Eksperyment empatia** 18.30 **TKW** 18.42 **Kurier Mazowiecki** 19.00 **Spacerowy okiem** 21.30 **Kurier Warszawski i Mazowsze** **WROCŁAW** 16.30 **Fakty** 16.42 **Magazyn ku kulturze** 16.58 **Z Unią na Ty** 17.11 **Energia Przyszłości** **Dolny Śląsk** 17.29 **Teatr pantomimy „Gest”** 18.30 **Fakty** 19.03 **Magazyn Dolnośląski** 21.31 **Fakty** 21.53 **Pogoda** 21.56 **Poznaj region**

TVP HD **TVP HD**

7.55 **Rodzinka.pl** (61, 62)
8.55 **Ojciec Mateusz 8** (104, 105) – krym., Pol. 2012
10.45 **Czy wiesz, że?** (263) – dok.
11.20 **Na sygnale** (499, 500)
12.25 **Ojciec Mateusz 30** (391)
13.20 **Komisarz Alex 6** (71)
14.15 **Ranczo 3** (27, 28) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa lamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.05 **Ojciec Mateusz 19** (239)
19.20 **Ranczo 5** (64, 65) – obycz.
21.25 **Ranczo 6** (66) – obycz., Pol.
22.20 **Złoto dezerterska** – kom. **FILM** wojenna, Polska 1998
0.35 **Polskie drogi** (10)
2.10 **Midway** – film wojenny, **FILM** USA/Kanada 2019
4.40 **62. KFPP w Opolu** – Premiera – koncert, Pol.

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

11.15 **Pan zwywał, milerdzie?** 4 (2) – kom.
12.15 **Kuba** – film dok., Pol. 2023
13.50 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
14.30 **Miś** – komedia, Polska **FILM** 1981, reż. Stanisław Bareja, wył. Stanisław Tym
16.35 **Dobry tytuł** – mag. kult.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.10 **Mąż i żona**
19.20 **Piosenki Władysława Szpilmana** – koncert, Pol.
20.00 **Pianista** – dramat wojenny, **FILM** Fr./Niemcy/Wlk. Bryt. 2002
22.35 **Kulturalni** – magazyn kult.
23.30 **SR** – film dok., Niemcy 2024
1.30 **Figury niemożliwe i inne historie** – film krótkomet.
2.00 **Amy Winehouse: Live At The Royal Albert Hall**

afena ANTENA HD **DG 17**

9.00 **Krzysztof Ziomek zaprasza** – pr. publicyst.
10.00 **Niewyjaśnione: Podróży w czasie** – film dokumentalny, USA
11.00 **Katastrofa w Czarnobylu** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
12.00 **Polska. Największe tajemnice 2** (5) – rozr., Pol.
13.00 **Co Polak potrafi na drodze?** (15) – rozr., Pol.
14.00 **Łowcy skarbow 3** (2-5)
18.00 **77 TV 5** (15) – pr. rozr., Pol.
19.00 **77 TV 2** (8) – pr. rozr., Polska
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (5, 6) – krym., Fr.
0.10 **Niewyjaśnione: Podróży w czasie**
1.20 **Katastrofa w Czarnobylu** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.

TV 6 **DG 17**

6.00 **Columbo** (4, 1) – serial kryminalny, USA
10.00 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
12.30 **Pokój 112. Policjanci** **FILM** i **Policjanci** – film sensacyjny, Polska 2015
14.00 **Policjantki i Policjanci** (190-193) – obycz., Pol. 2016
18.00 **Strażnik Teksasu** (13, 14) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (131, 132) – serial kryminalny, USA 2007
22.00 **Kościoł** (43, 44) – serial krym.
23.55 **Książę** – horror s.f., USA **FILM** 2011, reż. Scott Charles Stewart, wyk. Paul Bettany, Karl Urban
1.40 **Kochane pieniądze** (79, 80, 1, 2) – paradok., Pol.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 11 (12) – serial kryminalny, Wł.
7.00 Komisarz Rex 12 (1-3) – serial kryminalny, Wł.
10.00 Hudson i Rex 5 (12-14) – krym., Kan. 2022-2023
13.00 Niedziela na luzie:
FILM **Flintstonowie** – komedia, USA 1994, wyk. John Goodman, Kyle MacLachlan
14.55 Apollo 13 – dramat **FILM** katastroficznego, USA 1995, wyk. Tom Hanks, Bill Paxton, Ed Harris
17.50 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – komedia, Polska 1978, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bronisław Pawlik

SENSACYJNY

20.00 Stan zagrożenia – USA **FILM** 1994, reż. Philip Noyce
 Wicedyrektor CIA (Harrison Ford, zdj.) odkrywa powiązania współpracowników prezydenta USA z kartelem narkotykowym. Wypowiada prywatną wojnę skorumpowanym urzędnikom. **170 min**

22.50 Karma – thriller, USA **FILM** 2015, wyk. Jessica Biel, Zosia Mamet

0.45 Jestem mordercą **FILM** – thriller, Polska 2016, wyk. Mirosław Haniszewski, Arkadiusz Jakubik

3.25 Nina **FILM** – dramat obyczajowy, Polska 2018, wyk. Julia Kijowska, Eliza Rycembel

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Sekrety rodziny (109) – serial paradokumentalny
7.30 Z klimatem i w pasją – program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (110) – serial paradokumentalny
9.00 Trudne sprawy (1277-1281) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (111) – serial paradokumentalny
15.05 Wzięcie kobiet (77-80) – serial dok., Pol.
17.00 Nasz nowy dom (354) – reality show, Polska 2025
18.10 Valerian i Miasto Tysiąca Planet – film przyg., Francja/Chiny/Bel. 2017

SCIENCE FICTION

21.05 Venom 2: Carnage **FILM** – USA/Chiny 2021
 Reporter Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) i mieszkający w jego ciele Venom stają przed wyzwaniem. Muszą stawić czoło potężnemu Carnage'owi, który przejął kontrolę nad mordercą. **120 min**

23.05 Detonator – film sens., **FILM** USA/Rumunia 2006

1.05 Komisarz Mama (31)
2.05 Wydarzenia
2.55 Jesteśmy dla dzieci
3.25 Obłeta Ameryki – mag.
4.00 Santo Subito – Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika (3) – koncert, Pol.

POLSAT FILM

9.10 Legenda o Smoku Gnatochrupie – anim.
9.35 Jeżdźcy smoków na końcu świata – anim.
9.55 Shrek 2 – film **FILM** animowany, USA 2004
11.50 Falszywa dwunastka 2 **FILM** – komedia, USA 2005
13.50 Ace Ventura: Zew natury **FILM** – komedia, USA 1995
15.50 Speed 2: Wyciszyć **FILM** z czasem – film sensacyjny, USA 1997
18.25 Zagniony świat: Park Jurajski – przyg., USA 1997
21.00 Transporter – film **FILM** sensacyjny, Fr./USA 2002
22.50 Wakacyjni przyjaciele 2 **FILM** – komedia, USA 2023
1.00 Ślad (98, 99) – serial krym.
3.00 Gliniarze (325, 326)

PARAMOUNT NETWORK

9.00 Wredne dziewczyny 2 **FILM** – komedia, USA 2011
11.00 Krokodyl Dundee – kom. **FILM** przyg., Australia 1986
13.05 Krokodyl Dundee 2 **FILM** – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
15.30 Saga „Zmierzc” **FILM** **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
18.00 Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
20.00 Uprowadzona 2 – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
22.00 Olimp w ogniu **FILM** – thriller, USA 2013
0.20 Młotnienie owiec **FILM** – thriller, USA 1991

TVP SERIALE

5.30 Na sygnale (880) – serial fabularno-dokum., Polska
6.05 Czerdziesiątka (4, 5) – serial obycz., Pol. 1974
8.05 Janosik (8, 9) – serial przygodowy, Polska 1973
10.05 Ranczo 4 (44) – serial obyczajowy, Polska 2009
11.05 U Pana Boga za miedzą **FILM** – komedia, Polska 2009, wyk. Krzysztof Dziurma
13.10 Ojciec Mateusz 25 (324, 325) – serial kryminalny, Polska 2021
15.10 Komisarz Alex 25 (313) – serial kryminalny, Polska 2021
16.10 Ranczo 4 (45) – serial obyczajowy, Polska 2009
17.15 Janosik (10) – serial przygodowy, Polska 1973

FAB.-DOKUM.

18.05 Na sygnale (881-883)
 Britney wpada na przemytnika, który wieźli Patrycję. Gdy w jego zwoleku pęka kapsułka z narkotykami, o życie bandyty walczą ekipa doktora Góry. Niedługo potem Julka i Alek zostają napadnięci. **95 min**

19.40 Ojciec Mateusz 34 (445) – serial kryminalny, Polska
20.35 Ojciec Mateusz 25 (326, 327) – serial krym.
22.30 Ranczo 4 (46, 47)
0.25 Różdżka.pl (307, 308)
1.30 Korona królów (387, 388) – telen. hist.
2.30 Falszerze. Powrót sfory (9) – sens., Pol. 2006
3.25 Ratownicy (4) – obycz.
4.20 Matylda (6) – kostium.

HBO HBO

10.05 Chłopi – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023
12.00 Sprawa Friedy – dramat **FILM** historyczny, Szwajcaria 2024, wyk. Julia Buchmann
13.50 Drażen – film biograficzny, **FILM** Chorwacja/Serbia/Słowenia 2024, wyk. Tonko Stosic
15.30 Le Mans '66 – dramat **FILM** biograficzny, USA/Fr. 2019
18.00 BlackBerry – film **FILM** biograficzny, Kanada 2023
20.00 Blue Moon – dramat **FILM** biograf., USA/Irlandia 2025
21.45 Babygirl – thriller, **FILM** Holandia/USA 2024
23.40 Manodrom – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania 2023
1.20 Azyl – thriller, USA/**FILM** Francja/Rosja 2022
3.00 Euforia 3 (2) – serial obycz.

FX FX

9.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18-20) – serial krym.
12.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13-15)
14.50 Agenci NCIS 8 (2) – sens.
15.45 Grey's Anatomy: Chirurgzy (7) – obycz., USA
16.40 9-1-1 (6) – serial obyczajowy
17.35 Spider-Man: Homecoming – film przygodowy, USA 2017
20.15 Bez litości 2 **FILM** – thriller, USA 2018
22.40 Liberator 2 – film sensacyjny, USA 1995
0.45 Byliśmy żołnierzami **FILM** – dramat wojenny, Niemcy/USA 2002, wyk. Mel Gibson
3.30 Zabójcze umysły 12 (22)

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes (7, 8) – rozr.
7.35 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.50 Reksio (33, 37) – anim.
8.10 Bolek i Lolek na wakacjach (13, 2)
8.40 Syn szczęścia – film krótkometrażowy, 2024
9.00 Pokój – film krótkometr.
9.20 Falenicka Atlantyda – film dokumentalny, 2019
10.40 Chłopi (1, 2-ost.) **FILM** – film obyczajowy, 1973
14.30 C.K. Dezerterzy (2-ost.) **FILM** – kom. Węgry 1985
15.55 Dzieci Ireny **FILM** **Sendlerowej** – dramat biograficzny, USA 2009
18.00 Rozmowy nocą **FILM** – komedia romant., 2008

THRILLER

20.00 Ziarno prawdy – 2015, **FILM** reż. Borys Lankosz
 W Sandomierzu dochodzi do brutalnej zbrodni. Obrażenia na ciele ofiary wskazują na mord rytualny. Sprawę bada przybylszy ze stolicy, prokurator Teodor Szacki (Robert Więckiewicz, zdj.). **145 min**

22.25 Juliusz – komedia, **FILM** 2018, wyk. Wojciech Męcalowski, Jan Peszek, Anna Smolowik

0.05 Obudź się **FILM** – dramat obyczajowy, 2022
1.55 Piłbun **FILM** – film kryminalny, 2005, wyk. Marcin Dorociński
4.05 Rachunek szczęścia – film dokumentalny, 2010

WARNER TV

8.35 Godziny szczytu **FILM** – komedia sens., USA 1998
10.25 Superman 2 – przyg., Wlk. **FILM** Bryt./USA/Kanada 1980
12.55 Akademia policjanta 3: Powrót do szkoły – komedia, USA 1986
14.35 Akademia policjanta 4: Patrol obywatelski – komedia, USA 1987
16.15 Naciągacze – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003
18.30 Psy i koty 3: Łapa w łapie **FILM** – komedia sens., USA 2020
20.15 Taxi 3 – komedia
22.00 Parszywa dwunastka **FILM** – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967
1.05 Chłopcy z ferajny – dram. **FILM** gangsterski, USA 1990

KINO TV

8.10 Kokon – komedia s.f., USA **FILM** 1985, wyk. Don Ameche
10.45 Zakochana złościnka **FILM** – komedia romantyczna, USA 1999
12.45 Romeo i Julia **FILM** – melodramat, USA 1996
15.10 Francuski pocałunek **FILM** – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1995
17.40 Ze śmiercią jej **FILM** **do twarzy** – czarna komedia, USA 1992
20.00 Uprowadzona 3 – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014
22.10 Hannibal – thriller, Wielka **FILM** Brytania/USA 2001
0.55 Wykidajło – dramat **FILM** sensacyjny, USA 1989

AXN

6.00 Legenda Zorro – film **FILM** przygodowy, USA 2005, wyk. Antonio Banderas, Catherine Zeta-Jones
8.15 Zabójcza broń 2 (12, 13) – serial sensacyjny, USA 2017
10.15 Detektyw Monk (12, 13) – serial kryminalny, USA 2002
12.15 Detektyw Monk 2 (1-3) – serial krym., USA 2003
15.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8 (2-6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007
 Ekipa bada sprawę dwóch morderstw. Ofiary to uczeń liceum i właściciel koncertu prasowego. **290 min**

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 Bad Boys for Life **FILM** – USA/Meksyk 2020, reż. Bilal Fallah
 Detektyw Marcus Burnett (Martin Lawrence, zdj.) porzuca myśl o emeryturze. Wraz z Mikiem Lowreyem (Will Smith, zdj.) musi powstrzymać żądną zemsty szefową kartelu. **165 min**

22.45 John Wick 4 – film **FILM** sensacyjny, USA/Niemcy 2023, wyk. Keanu Reeves

2.00 Snajper 3 – film sensacyjny **FILM** – USA 2004, wyk. Tom Berenger, Byron Mann
3.55 Legion – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Paul Bettany, Adrienne Palicki
5.35 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.20 Kiler – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1997
8.05 Łąpu capu Extra – rozr.
8.35 Megamocny kontra **FILM** **Kartel Zagłady** – anim., Kanada/Indie/USA 2024
10.00 Super pies i kot lotr **FILM** – film animowany, Kanada 2025
11.40 Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne – dok.
13.05 Saga „Zmierzc”: **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010
15.05 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niem. 2004
16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu (live)

PIŁKA NOŻNA

17.25 PKO BP Ekstraklasa: Arka-Jagellonia (live)
 Duma Podlasia w ostatnich tygodniach rzadko wygrywała mecze. Jeśli w Gdyni też straci punkty, zrobi prezent swoim rywalom w wyciągu o mistrzostwo Polski. **130 min**

19.35 Liga+ Extra – mag.
21.30 13 dni, 13 nocy – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2025
23.20 Sztuka pięknego życia **FILM** – melodramat, Francja/Wielka Brytania 2024

1.10 Strefa wroga **FILM** – thriller, USA 2024
3.00 Tylko dzień i noc – dok.

CANAL+ FILM

10.00 Notting Hill – komedia **FILM** romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
12.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
12.15 Kaskader – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024
14.20 47 roninów – film **FILM** kostiumowy, USA 2013
16.15 Riefenstahl – film dokum.
18.15 Inwazja – film sensacyjny, **FILM** Holandia 2024
19.45 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
20.00 Barry Seal: Król przemytu – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
21.50 Prawo odwetu – film **FILM** sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
23.30 Alaram – film **FILM** sensacyjny, USA 2025
1.05 Zabójczy lot – kom. sens., **FILM** USA/Wielka Brytania 2024

CANAL+ 360

14.25 Na pierwszym planie (4)
15.05 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (5) – serial dokum.
16.00 Złolwan: ciężarówka w opalach 2 (17) – dok.
17.00 Grip – w świecie supersamochodów (7)
18.00 Polska z góry: Stadiony 2 (2, 3) – dok.
19.00 Co poszło nie tak (3)
20.00 Porzucone konstrukcje (7) – serial dok., Wlk. Bryt.
21.00 W trasie z Normanem Reusem (2) – serial dok.
21.55 Small World (1-3) – sens.
0.55 Montana: na dzikiej północy (2) – serial dok.
2.00 To jest żużel (14) – dok.

TLC

8.00 AmeryGhana
9.00 Wioski salon piękności 2
10.00 Wiza na miłość: Romans na Karabach 2 – reality show
11.00 Nalagowane panny młode – reality show
12.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia 5 (5)
14.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy (5, 6)
18.00 Ciało obce: Wewnętrzny wróg – serial dokum.
19.00 Dr Mercy – reality show
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (29, 30) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 Bogaty dom – biedny dom (94) – reality show
9.00 Rolniczki (17, 18) – dok.
11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (2) – serial dok.
12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (5) – pr. rozr., Pol.
13.00 Bogaty dom – biedny dom (95) – reality show
14.00 Nasz nowy dom (324)
15.05 Demakijaż (219, 173)
16.00 Kolacja w ciemno (83)
17.00 Randka w ciemno (3)
18.00 Nasz nowy dom (248, 249) – reality show

TVN STYLE

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7)
5.45 Skąd pochodzę? (5)
6.50 Złoty Remont 11 (5)
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Ostre cięcie 12 (5) – rozr.
12.30 Babski biznes (3) – rozr.
13.30 Jestem z Polski 16 (26, 27) – serial dokum.
15.35 Jestem z Polski (9) – serial dokum., Pol. 2023
16.35 Do zobaczenia 2 (7) – magazyn poradnikowy
17.10 Bitwa o gości (6) – reality show, Pol. 2026
18.10 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6) – rozr., Pol.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Morze złota 13
8.00 Cieżarówka przez Indonezję 4 (5)
9.00 Ziomowisko PL 11 (12, 13)
11.00 Kolejarka (6)
12.00 Lotnisko (2)
13.00 Cieżarówka przez Indonezję 4 (6)
14.00 Gorączka złota 16
15.00 Łowcy opali 8
16.00 Specjaliści (3)
17.00 Nic do zgłoszenia (6)
18.00 Od samochodu do domu 2
19.00 Brudne skarby 2 (2): Strzał w dziesiątkę

TVP HISTORIA

10.45 Podziemne Włochy
11.50 Tutanchamon: Życie, śmierć i dziedzictwo (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.00 Góry. Życie ponad chmurami – film dokum.
14.05 Flesz historii (757)
14.30 Maria Antonina – dram.
FILM hist., USA/Jap./Fr. 2006
16.30 Czego nie mogliśmy wykrzyknąć – film dok.
17.35 Lalka (8) – serial obycz.
19.10 Kroniki Hitlera (7): Mąż stanu. Lata 1937-1938
20.15 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (7)

FOKUS TV

9.00 Wioski wiosieczki (6, 5)
10.00 Podglądacze przyrody (6, 1)
11.00 Z klimatem i z pasją
11.30 Wojny magazynowe 3 (13-17) – reality show, USA
14.00 Gwiazdy lombardu 25 (2) – reality show, 2023
15.00 Premiera: Megakonstrukcje przeszłości (2)
16.00 Architektura z odzysku (2) – dok.
17.00 Rolnicy. Podlasie (13-16) – serial dok., Pol.
21.00 Wioski wiosieczki (3): Wiosieczki Tuczna – dok.
21.30 Górale (6) – serial dok.

21.00 Premiera: Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (17) – rozr.
23.00 Kilogramy zbednej skóry 3: Tamika i Emily, Jose – serial dokum.
0.00 Dr Pryszytla 3: Otepiające znajmie – dok.
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show

20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (23) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (207)
22.00 Kolacja w ciemno (95)
23.00 Gry małżeńskie (197)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (288, 289)
2.05 Gry małżeńskie (198, 199) – reality show
4.00 Zdrady (193, 194)

19.10 Kuchenne rewolucje (15, 14) – pr. rozr., Polska
21.05 Ostre cięcie 12 (5) – rozr.
22.05 Skąd pochodzę? (6) – serial dokum., Kan. 2022
23.15 Jestem z Polski (12)
0.15 Polacy z wyboru (3)
1.20 Jak siostry (6) – dok., Pol.
1.50 Zrób coś z tym dzieckiem (8) – mag.

20.00 Morze złota 13: Sukces lub porażka – część 2
21.00 Gorączka złota 16
22.00 Najwyższe posęgi Ameryki
23.00 Celnicy na straży Turcji (7)
0.15 Nagi instykt przetrwania 12
2.15 Porty: Hiszpania (5)

21.20 2026 rokiem Andrzeja lub porażka – część 2
FILM biograficzny, Polska/Niem./Wlk. Bryt. 1990
23.25 Pożegnanie z Marią
FILM – dramat obyczajowy, Polska 1993, wyk. Marek Bukowski
1.10 Mulier fortis. Kobieta mężna – film dok., Pol.

22.00 Miłość i seks w Rosji – film dok., Francja 2020
23.00 Największe śledztwa CBSP (2) – serial dokum.
0.00 Pogromcy mafii (2) – serial dokum., Pol. 2024
1.00 Rolnicy. Podlasie (12-15) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski

METRO

7.50 Klan z Alaski – serial dokum.
9.50 The Floor – teleturniej, Pol.
11.00 Wojownicze żółwie ninjia: Wyjście z cienia – przys., USA/Hongkong/Chiny 2016
13.10 Magda gotuje internet
13.50 Miłośnicy – teleturniej, Pol.
15.30 Kryminalni 3 (11, 12) – krym.
17.45 Kryminalni 4 (1) – krym., Pol.
18.55 Miłośnicy – teleturniej, Pol.
20.00 Pan Church – komediodramat, USA 2016
22.20 Spartakus: Krew i piach (13) – serial historyczny, USA
23.25 Spartakus: Zemsta (1)
0.30 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.
2.25 Dieta czy cud? – mag.
3.00 Szkoła (780, 774) – paradok.
4.30 Nowa Maja w ogrodzie 2

ZOOM TV

6.00 Bliżej! Magazyn reporterów (1-4)
7.55 To leci w sieci
9.10 Pułapki umysłu
10.45 Wojciech Cęjrowski – boso przez świat
13.00 Stawka większa niż życie (11, 12) – serial wojenny, Pol.
15.45 Strażnik Tekkasu 5 (23, 25) – serial sensacyjny, USA 1996
17.55 Jaś Fasola (13, 14) – kom.
20.20 I love kabaret EXTRA
21.00 Prowokacja – film
FILM sensacyjny, USA 2005
23.00 Magia nagosci. Polska 4
0.05 Adam szuka Ewy. Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy
1.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
4.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

7.05 Co nas truje – pr. rozryw.
7.45 Dziwaczne potrawy – dok.
9.45 Dieta czy cud? – mag.
11.15 Pyszne historie – serial dok.
12.35 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
13.35 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.35 Kuchnia jak u mamy – mag.
16.45 Większe włoskie gotowanie – magazyn kulin.
17.55 MasterChef Nastolatki
19.15 Dziwaczne potrawy – dok.
20.15 Makłowicz w Polsce
21.25 Wiosenny turniej wypieków – reality show
23.30 Perfekcyjny gospodarz 9
1.40 Poływsep słodczy – dok.
4.20 Miłość od kuchni – pr. rozr.
5.20 Gotowanie z miłości

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione? 25
12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
14.00 Pogromca mitów w akcji
16.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Obcy są wśród nas: Hiszpania 2 – serial dokum.
21.00 Wyprawa w nieznanne 9: Sekrety Petry odkryte – dok.
22.00 Pojedynki wizjonerów
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Geniusz i buntownik na Księżycu
0.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Ikony lotnictwa: Concorde
13.00 Mega Metro
14.05 Kosmiczne horyzonty
15.00 Zaginione miasta: Tikal
16.00 Gladiatorzy: Starożytni wojownicy
17.00 Zakazana historia
19.00 Czekolowacja: Tajny rozr. zimnej wojny – dok.
20.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii – serial dokum., Wielka Brytania 2025
22.00 Ukraina: Wielki gół – dok.
23.00 Kosmiczne horyzonty
0.00 Katastrofa w przestworzach
2.00 Alaska: Następne pokolenie

BBC EARTH

11.00 Wyspy. Laboratoria natury
12.05 W okowach mrozu 12
13.05 Alaska z Sue Perkins
14.10 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.
15.20 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.
16.20 David Attenborough i cuda natury – serial dokum.
16.50 Ziemia – serial dokumentalny
17.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
18.55 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
19.55 Wyspy Atlantyku – dok.
21.00 Wyspy. Laboratoria natury
22.00 W okowach mrozu 12
23.00 Dzikie połow – serial dokum.
0.00 Ziemia – serial dokumentalny

WP

11.00 II wojna światowa: Wyjść do zwycięstwa
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Gina and Jeff
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
15.00 Strażacy z sąsiedztwa
16.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
18.00 Policjanci w akcji (3, 4)
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
22.00 Kabaret na żądanie – rozr.
23.00 Przebojowe kabarety
0.00 Mistrzowie Kabaretu 9
1.00 Mistrzowie Kabaretu 15
1.55 Mistrzowie Kabaretu 16
2.55 Mistrzowie Kabaretu 13
4.00 Morderstwa w Midsomer 16 (3) – krym.

NOWA TV

7.30 Interwencja – taka jest Polska (564) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (23, 24) – serial anime, Japonia
9.30 Dragonball Z Kai (73-79)
13.00 One Punch Man (5, 6)
14.00 Kabaret na żywo – Klinika Skęczący Męczący
16.00 Kabaretowa Dynastia
18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr.
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa
21.00 Zdrady (36-39) – paradok.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wzhełki czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.05 Polowanie na ogród 8
10.35 Polowanie na ogród 9
11.05 Polowanie na ogród 8
11.40 Letnia chatka na lata 13
13.40 Zrobmy sobie dom
14.40 Złoty remont 11 – pr. rozr.
15.35 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
16.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 5
18.50 Dorota inspiruje
20.45 Patent na dom – pr. rozr.
23.40 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy
0.40 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy
1.40 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Tajemnice mrocznych wód – serial dokumentalny
8.05 Cudowny smak Indonezji – magazyn kulinarny
10.15 Afrika Express – reality show
11.55 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny
14.05 Człowiek kontra jedzenie
16.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.20 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.20 Operacja: LOT – serial dok.
23.25 Tryny noc z duchami – Wielka Brytania – dok.
1.25 W co wierzą Osbornowie – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Olsniwiająca Ameryka
11.00 Ratownicy z Alaski
12.00 Dziką przyrodą strefy równikowej
13.00 Gorongosa: odzyskać raj
14.00 Dzikie, sprytnie i zabójcze
16.00 Zimowe królestwo
17.00 Mądrość oceanu – film dok.
18.00 Podwodne skarby Ameryki – film dokum., USA
19.00 Weterynarze z Nebraski
20.00 Europa z powietrza: Alpy
21.00 Zabójcze safari
22.00 Olsniwiająca Ameryka: Tajemnica Kaskadia
23.00 Cuda Afryki: Rwanda – dok.
0.00 Królestwo drapieżników: Rebelia

POLSAT WIASAT HISTORY

10.15 Naziści: korzenie zła
11.20 Ramzes: władca Egiptu
12.25 Tajemnice mumii
13.25 Tajemnica mumii z bagien
14.30 Tajemnice templariuszy
15.45 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr.
16.50 Tajemnice Jezusa – dok.
18.00 Historia sprawiedliwości
18.55 Konkwistadorzy: powstanie i upadek
21.00 Naziści: korzenie zła
22.05 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Heinrich Himmler
23.10 Naziści: ściśle tajna nauka
0.10 Punkty zwrotne II wojny światowej
4.45 Przeklęte skarby – dok.

CANAL+ KUCHNIA

12.50 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
13.50 Sekrety świata przypraw 2 – serial dokum.
14.50 Comfort Food – serial dok.
15.40 Gotuj taniej z Jamiem
16.35 Bosacka daje radę 4 – mag.
17.35 Dzień dobry, obiad 2
18.25 Jakubiak rozgrzyza Chorwację – magazyn kulin.
19.45 Zgrillowani – magazyn kulin.
20.35 M jak mięso 3: Polska – dok.
21.25 Nie tylko kimchi – mag.
21.50 Podróż przez smaki Chin 3
23.45 Sekrety świata przypraw 2 – serial dokum.

CANAL+ DOMO

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.
14.15 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.
15.15 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2 – serial dok.
16.10 W mieście czy na wsi? 17.05 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.
17.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
18.25 Daleko od miasta 15 – dok.
19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny
22.50 Cudotwórcy 7 – mag.
0.40 Pogromcy bałaganu 3

SUPER POLSAT

13.00 Spider-Man: Bez drogi
FILM do domu – przys., USA 2021
16.10 Holmes i Watson – komedia
FILM kryminalna, USA/Kanada 2018
18.00 Świat według Kiepskich (114, 531) – serial komediowy
19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.05 Dracula: Historia nieznaną
FILM – horror, USA/Japonia 2014
22.55 Oszustki – komedia, FILM USA 2019
0.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (8) – serial kom.
1.25 Świat według Kiepskich (108, 470-473) – serial kom.
4.00 Nasz nowy dom

TVP Kobieta

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Kwiaty na warsztat 4
13.00 Tak to leciało! – telet. muz.
14.00 Rodzinka.pl (298, 299)
15.00 Podróżka Malej i Dużej 6
15.30 Ojciec Mateusz 23 (292, 293) – serial kryminalny
17.30 Był sobie susel – film dok.
18.30 Daj słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (221)
20.30 Wichrowe wzgórze (202)
21.30 Blue Moon (7) – serial obycz.
22.30 Kazał zjechać z karabinem
FILM – dramat biograf., USA 2011
0.45 Jan Serce (10-ost.) – obycz.

PLANETE+

13.40 Świat zwierząt. Najlepsi rodzice – film dokumentalny
14.40 Motyle. Superbohaterowie przyrody (1) – film dok.
15.50 Portugalia na dziko – dok.
17.00 Galapagos – na skraj świata (3) – film dokum.
18.00 Świat z góry 11
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2
19.45 Louis de Funès – król francuskiej komedii – dok.
20.50 Franz Kafka. Biografia od nowa – film dokumentalny
22.00 Pierwsze Folia. Wielka księga Szekspira – film dok.

TVP DOKUMENT

13.00 Podróż Malej i Dużej 7
13.25 Tacy byliśmy (6)
14.00 Ukryte cuda europejskiej przyrody: Półwysep Iberyjski
14.55 Dzikie imperium
15.55 Ziemia i jej sąsiedzi
17.00 Vasa. Okręt widmo (2)
18.00 O zwierzętach i ludziach
19.05 Czego nie mogliśmy wykrzyknąć – film dokum.
20.15 Złota – film dokum., Pol. 2019
21.55 Dwie flagi – film dok., Pol.
23.10 Tamte lata, tamte dni
23.50 Implozja: Katastrofa „Titanica” – film dokumentalny
1.25 Perkusista – film dok., Pol.

TVP SPORT

5.55 Sportowy wieczór
6.35 **Piłka nożna:** Betcltic
1. Liga: Wieczysta Kraków – Odra Opole

8.40 Piłka nożna kobiet:
Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Irlandia – Polska

10.45 Futbol totalny

11.55 Piłka nożna: Betcltic
2. Liga – mecz: Śląsk II Wrocław – Unia Skiermiewice (live)

14.00 Piłka nożna: Betcltic
1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wisła Kraków (live)

EUROSPORT 1

9.30 Race bikes – mag.

10.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – 1. dzień

11.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 2. dzień (live)

12.45 Kolarstwo kobiet:
Wyścig Amstel Gold Race (live)

14.30 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl

14.55 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race (live)

17.15 Snooker: MŚ w Sheffield – 2. dzień (live)

18.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 2. dzień

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn:
PlusLiga – 1. mecz półfinałowej fazy play-off

11.00 Cafe Futbol
– magazyn piłkarski

12.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz: Anwil Włocławek – ORLEN Zastal Zielona Góra (live)

14.45 Siatkówka mężczyzn:
PlusLiga – 1. mecz o 5. miejsce fazy play-off (live)

17.30 Siatkówka mężczyzn:
PLS 1. liga – 1. półfinał fazy play-off (live)

TVP ABC

8.20 Jak borsuk z lisem 2

9.00 Piotruś Królik

9.30 Ziarno

10.05 Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Reksio

11.05 Male i duże przygody Miffy

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strażak Sam

12.25 Domisie

13.00 Zwierzaki Czytali

13.20 Pszczółka Maja

13.50 Pola i Piotruś

14.05 Lassie i przyjaciele

MINIMINI+

9.22 Cloudy & Stormy

9.43 Mush-Mush i Grzybaski

10.10 Baczne oczka

10.30 Jeżyk Happy

10.51 Basia 2

11.20 Marta mówi

11.47 Smerfy

12.15 Trojczki

12.55 Baranek Shaun

13.21 Kicia Kocia 2

13.37 Robotkowo

14.00 Bing

14.20 Strażak Sam 16

14.45 Loooloo Kids

15.01 Gazu, pieski, gazu! 2

15.28 Kicia Kocia

TVN 24

7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.45 Kawa na lawę – mag.

11.55 Łoza prasowa – pr. publ.

12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.45 Kadr na Kino – mag.

16.00 Fakt po południu

18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

18.35 Ranking Mazura

19.10 Serwis informacyjny

19.25 Fakty po Faktach

17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Arka Gdynia – Jagiellonia (live)

20.15 NBA Action

20.45 Sportowy wieczór

21.30 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off (live)

0.10 Mundial 2026 – Legendy miejskie

19.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 2. dzień (live)

23.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 2. dzień

0.00 Kolarstwo kobiet:
Wyścig Amstel Gold Race

1.00 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race

2.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli

20.00 Siatkówka mężczyzn:
PLS 1. liga – 1. półfinał fazy play-off (live)

15.15 Ugolnij nam bajkę

15.35 Księga Książ 4

16.05 Oli i Luna

16.35 Ricky Zoom

17.05 Super Wings

17.30 Robin Hood

18.00 Opowieści z zielonego lasu

14.30 Świnka Peppa

14.45 Kik Lucky

15.15 Ugolnij nam bajkę

15.35 Księga Książ 4

16.05 Oli i Luna

16.35 Ricky Zoom

17.05 Super Wings

17.30 Robin Hood

18.00 Opowieści z zielonego lasu

15.45 Jeżyk Happy

16.02 Marta mówi

16.30 Mega Ekspres

16.56 Ciekawski George

17.55 Blaze i megamaszynny

21.31 Hello Kitty: Super styl

22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

22.46 Polly Pocket 6

23.52 Milo

20.00 W kularach

21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.00 Fakty po Faktach

0.50 Kawa na lawę – mag.

2.05 Nowa Maja w ogrodzie

2.35 Szkoła kontaktowe

3.20 Kadr na Kino – mag.

CANAL+ SPORT

8.05 Liga+

9.30 Wysoki Pressing

11.00 Premier League Stories

11.40 Premier League: The Big Interview

12.20 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA

13.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts Grand Prix w Sindelfingen (live)

16.45 Żużel: PGE Ekstraliga: KS Toruń – Unia Leszno (live)

19.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Falubaz – GKM Grudziądz (live)

21.30 Magazyn PGE Ekstraliga

23.00 Sport-

23.50 Auk: BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski

EUROSPORT 2

6.30 Motocross: Mistrzostwa Świata w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MXGP

7.00 FIM World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live)

12.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Imoli (live)

14.00 FIM World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live)

15.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli (live)

19.30 Golf: RBC Heritage – finał (live)

0.00 Tenis: Turniej Australian Open 2026 – finał mężczyzn: C. Alcaraz – N. Djoković

POLSAT SPORT 2

6.00 Piłka nożna: Liga niemiecka

8.30 Atleci

9.00 Piłka nożna: Liga niemiecka

11.00 Piłka ręczna mężczyzn:
PP: Wisła Płock – Industria

13.00 Piłka ręczna mężczyzn:
PP: MKS Kalisz – Wybrzeże Puchar Polski – studio (live)

15.00 Piłka ręczna mężczyzn:
PP – finał (live)

17.55 Siatkówka kobiet: Liga włoska – 3. finał fazy play-off: Prosecco Doc A. Carraro Imoco Conegliano – Numia Vero Volley Mediolan (live)

20.00 Piłka nożna z archiwum

22.30 Piłka nożna z archiwum

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.35 SpongeBob Kanciastoparty 9

9.55 Marsupiliami

10.55 Harmidom 3

12.20 Grzmotomocni: Tajniacy

13.15 Niebezpieczny Henryk 5

13.45 Niebezpieczny Henryk

14.15 That Girl Lay Lay

15.10 Harmidom 7

16.00 Wylde Pak – zakręcona paka 2

16.30 Wylde Pak – zakręcona paka

16.45 Marsupiliami

17.25 SpongeBob Kanciastoparty 15

17.45 SpongeBob Kanciastoparty 13

18.15 Grzmotomocni: Tajniacy

TELETOON+

8.35 Dzieciak rządzą: znowu w grze 2

9.55 Dinius i Lusja

11.20 Siostry

12.45 Kumpel z dżungli na ratunek! 3

14.05 Siostry 2

14.45 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2

15.35 Kumpel z dżungli – na ratunek!

16.15 Sasza i Milo

17.10 Dinius i Lusja

17.25 Angelo

17.35 Kumpel z dżungli na ratunek! 3

18.05 Charlotte i trzy muszkieterki

TVP Info_

15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Telexpress

17.15 Telexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Sprawdzamy

18.00 Panorama

18.20 Teleplotki

18.30 Portfel Kowalskiego

19.00 Serwis Info Wieczór

19.30 Program informacyjny 19.30

20.15 Raport specjalny

21.00 Serwis Info Wieczór

21.15 Rozmowy (nie)wygodne

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Woronicza 17

CANAL+ SPORT 2

10.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej

12.00 8 wspaniałych (1)

13.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz finałowy gry pojedynczej (live)

15.30 8 wspaniałych (3)

16.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej

18.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej

20.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – finał gry pojedynczej

23.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej

1.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Lech Poznań

EUROSPORT 1

12.00 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech

12.25 Piłka nożna: Liga włoska: US Cremonese – Torino (live)

14.55 Piłka nożna: Liga włoska: Hellas Verona – Milan (live)

17.10 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – Stuttgart (live)

20.00 Bundesliga Special (18)

20.35 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech

21.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – CD Tondela (live)

23.45 Eleven Gol Live

1.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart

POLSAT SPORT 3

6.00 Koszykówka mężczyzn:
ORLEN Basket Liga

8.30 Piłka nożna z archiwum

11.00 Piłka ręczna mężczyzn:
ORLEN Superliga

13.30 Piłka nożna z archiwum

15.30 Magazyn Pucharu Włoch

16.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz finałowy gry pojedynczej (live)

18.00 Piłka nożna z archiwum

20.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie

22.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barbapapa i jego rodzinka

9.50 Tim Rex in Space

10.10 Tim Rex wśród gwiazd

11.20 Dora 2

11.45 Rubble i jego ekipa

12.45 Psi Patrol 8

13.40 Barbapapa i jego rodzinka

14.30 Barbapapa i jego rodzinka 2

14.45 Zwierzęce zagadki

16.10 Blaze i Megamaszynny 7

16.40 Psi Patrol 2

17.00 Rubble i jego ekipa

17.30 Pan Krokodyl

18.00 Barbapapa i jego rodzinka 2

18.25 Tim Rex wśród gwiazd

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 4

8.30 Klub Myszkki Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki

10.00 Blue

11.00 Superkoty 2

11.30 Superkoty 3

12.00 Spidey i superkumple 2

12.30 Iron Man i super ekipa

13.00 RoboGobo

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Ariel: Mała Syrenka 2

14.30 Superkoty

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 3

16.00 Blue

18.00 Jej Wysokość Zosia 2

18.30 Jej Wysokość Zosia

POLSAT NEWS

11.00 Polityczny WF z gościem

12.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.30 W rytmie dnia

17.00 W rytmie dnia

17.30 z drugiej strony

18.35 Debaty polityczna

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.30 Państwo w państwie

21.00 Polsat News ujawnia

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Czysta Polska

0.50 Wydarzenia wieczorne

CANAL+ SPORTS

9.30 Wysoki Pressing

11.15 Champions Pack

12.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – ROW Rybnik (live)

15.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Bydgoszcz – Hunters PSZ Poznań (live)

17.20 Wysoki Pressing
– magazyn sportowy

19.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts Grand Prix w Sindelfingen (live)

23.15 Magazyn PGE Ekstraliga

0.55 Boks: BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski

EUROSPORT 2

14.00 Xabi Alonso – Architekt

15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Freiburg – Heidenheim (live)

17.40 Bundesliga Clubs

17.55 Piłka nożna: Liga włoska: Pisa SC – Genoa CFC (live)

20.10 Pewnego razu w Gruzji – historia Khvichy Kvaratskheli
– film dokumentalny

20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Bologna (live)

23.00 Wywiad z Kacprem Potulskim

0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Strasbourg – Stade Rennais

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka

9.00 Kolowrotek

9.30 Taaaka ryba

10.00 Jedziemy na ryby!

12.05 Chłopaki do wzięcia

13.00 Zawód glina

14.00 Budowlaniacy

15.00 Złomiarze

16.00 Polacy za granicą

18.05 Górale

21.05 Chłopaki do wzięcia

22.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadów

22.35 Łowca pedofiliów

23.05 Więzienie

0.05 Tajna historia XX wieku

TVN TURBO

12.30 Jeździć, obserwowac

13.15 Moto kombi

14.00 Zawodowi handlarze

14.45 Duda kontra Szafranski

15.30 Naprawy nie do naprawy

16.15 Prawko na świecie.
Jazda bez zasad

17.00 Ciężarówka przez Chile

18.00 Mobilni mechanicy

18.45 Raport końcowy

19.15 Nic do ukrycia

21.15 Jeździć, obserwowac

22.00 Moto kombi

22.45 Uwaga! Oszust: Ściera z ogłoszenia

23.15 Moto Farchy

TVS

8.05 Przy muzyce po Śląsku

8.30 Muzyczne dzień dobry

9.35 Przy muzyce po Śląsku

11.00 Klaczy i Lachy

11.30 Spotkanie z balladą

12.35 Kino TVS: Film fabularny

14.30 Śląska karuzela

16.00 Koncert żywcem

17.50 Szlagierowa lista

19.45 Koncert w TVS

21.45 Kino TVS: Film fabularny

23.35 Śląska karuzela

1.20 Program kulinarny

2.50 Pasmio ciekawostek

TV TRWAM

17.30 Sól ziemi

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.30 Basniowy teatr lalek

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myśląc Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.45 Stan bezpieczeństwa państwa

22.00 Mocni Jego mocą

22.30 Muzyczne chwile

22.45 Jak wygrać małżeństwo

23.00 Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej

Pierwsze od dawna spotkanie Justina i Reginy będzie pełne skrajnych emocji...



Sielanka w związku Justina i Oli skończy się, gdy pojawią się pierwsze nieporozumienia...

Wielki powrót!



Skotnicki będzie zaskoczony, że Karolina zaprosiła na imprezę jego dawną miłość.

BARWY SZCZĘŚCIA

Gra na uczuciach

Szczęśliwie zakochany Justin nie spodziewa się, że wkrótce spotka kobietę, która złamała mu serce. Czy jego uczucie do Reginy odżyje?

➔ **BARWY SZCZĘŚCIA PO**
20.04 godz. 20.05 TVP 2

Fani długo czekali na jej powrót! W najbliższych odcinkach „Barw szczęścia” ponownie będziemy mogli zobaczyć Kamilę Kamińską w roli Reginy! Aktorka ograniczyła swoje występy w popularnej telenoweli, odkąd w listopadzie zeszłego roku wraz z partnerem, Michałem Meyerem, powitała na świecie drugie dziecko. Jej bohaterka wprawdzie wyprowadziła się wraz z mężem Frankiem i synkiem do Bydgoszczy, ale jeszcze sporo namieszka w życiu mieszkańców ulicy Zaciszej, a zwłaszcza Justina. Jak Skotnicki zareaguje, gdy Regina znów stanie na jego drodze do szczęścia?

Związek zagrożony!

W najbliższych odcinkach Justin (Jasper Sołtyśiewicz) i Ola (Michalina Robakiewicz) powoli

zaczną przyzwyczajać się do nowej rzeczywistości po przeprowadzce do nowego domu. Wspólne mieszkanie okaże się dla nich pełne wyzwań nie tylko ze względu na kłopoty zdrowotne dziewczyny. Zakochani zmierzają się z pierwszymi niesnaskami dotyczącymi porządku w ich gniazdku, a Justino-wi trudno będzie znieść myśl, że jego ukochanej daleko do ideału! Wkrótce jednak oboje przekonają się, że spory o składanie ubrań i sprzątanie to nic w porównaniu z nadchodzącymi kłopotami...

Spiski i machlojki

Tymczasem w hotelu Stańskich będą trwały przygotowania do kolejnego wielkiego wydarzenia, jakim ma być pokaz sukien ślubnych. Karolina (Marta Dąbrowska) zrobi wszystko, by event nie tylko okazał się sukcesem, ale też okazją do kolejnych przekrętów,

dzięki którym razem ze Stańskim (Lesław Żurek) będą mogli zachować część zysków dla siebie. By mieć pewność, że wszystko pójdzie zgodnie z planem, szefowa hotelu zacznie szukać sojuszników wśród pracowników. Dlatego proponuje Kajtkowi (Jakub Dmochowski) sporą podwyżkę oraz awans na szefa personelu. Pierwszym zadaniem chłopaka będzie niestety zwolnienie kilku osób... Justin zaś ostrzeże kolegę, by uważał na szefową, bo potrafi ona sprytnie manipulować ludźmi, tak by robili dokładnie to, czego ona oczekuje...

Kochankowie w garści

Wiedząc, że Skotnicki czujnie patrzy im na ręce, Karolina wpadnie na chtry pomysł, jak odwrócić jego uwagę. Na główną atrakcję wieczoru zaplanuje więc występ słynnej

pianistki, czyli... Reginy! Kiedy Skotnicki dowie się, że jego była ukochana została zaproszona na wydarzenie, będzie w szoku! Ich pierwsze spotkanie od czasu rozstania będzie niezwykle trudne, on bowiem nigdy nie wybaczył pianistce, że podczas wakacji na Sycylii porzuciła go i wróciła do swojego męża (Mateusz Banasiuk). Z drugiej strony, gdyby nie zdrada Reginy, Justin nigdy nie zakochałby się w Oli. Niespodziewane spotkanie w hotelu sprawi jednak, że ich dawne uczucia odżyją! Natomiast Karolina będzie bacznie przyglądać się rozmowie byłych kochanków, by w odpowiednim momencie wykorzystać to przeciw Skotnickiemu! Długo nie trzeba będzie na to czekać. Wkrótce menedżerka hotelu zgłosi się do chłopaka z pewną propozycją...

PAULINA MILUSKA

Końskie zdrowie mięśni i stawów!

Sekret Cesarzy, który dziś pomaga także Tobie!



NOWA NADZIEJA

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

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



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

Stosuj! Lepiej się czuję

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



Pani Alicja z Krynicy-Zdrój

Końskie zdrowie cesarskiego Bucefała

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



Natalia i Kuba szybko ustalają, że znalezisko, to rzeczy zaginionego policjanta.

Poszukiwacze historii odkopują skarb i pomagają w śledztwie.

GLINIARZE

Na pomoc policji

GLINIARZE PO 20.04 godz. 17.00 POLSAT

Wyjątkowa mieszanka pasji i wiedzy prowadzących program „Poszukiwacze historii” sprawiła, że zostali zaproszeni do zagrania samych siebie w dzisiejszym odcinku serialu zatytułowanym „Ukryty skarb”. Marcin Leśniewski i Sebastian Grabowiec znajdują nieopodal pewnego miasteczka zakopa-

ną broń i odznakę policyjną. Jak łatwo przewidzieć, sprawa trafia do Centralnego Biura Policji, a eksperci od historii okolicznych terenów pomagają przy śledztwie. Wkrótce okazuje się, że znalezione rzeczy należą do zaginionego 5 lat wcześniej policjanta. Do Natalii (Ewelina Ruckgaber) i Kuby (Piotr Mróz) dołącza śledczy, który wtedy prowadził tę sprawę... **HM**

TEATR TELEWIZJI: PIEKŁO – NIEBO

Jak to jest tam na górze

PIEKŁO – NIEBO PO 20.04 godz. 20.30 TVP 1

Kto pamięta i kocha „Igraszki z diabłem”, temu spodoba się rodzinna baśniowa komedia „Piekiło – Niebo”. Możemy w niej podpatrywać niedostrzegalnych na co dzień mieszkańców Piekiła i Nieba – archaniołów, diabłów, świętego Piotra, Matkę Boską, a nawet samego Boga! Prawie jak w „Boskiej

Komedii” Dantego poznajemy Grzesznice i Potępieńców, marudnych i nadopiekuńczych rodziców. Dialogi skrzą się humorem, akcja zaskakuje nie tylko nas, ale i... same postaci dramatu. Chociaż sztuka Marii Wojtyłki porusza bolesny temat utraty najbliższych, to inscenizacja Jakuba Krofty zapewnia nam lekką rozrywkę dla całej rodziny. **KS**



Nowość w TV!

W roli Boga zobaczymy Piotra Grabowskiego, a jako Jego Matkę – Annę Lobedan.

SPRAWNOŚĆ • SIŁA • ŻYWOTNOŚĆ



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

Cesarz Marek Aureliusz

Dostępne w sklepach zielarskich i APTEKACH

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

+48 326 306 551

www.asepta.pro

Zamów i przekonaj się!

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

Historie, które dodają nadziei

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

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 6.25 **Akacja 38** (839) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 **Pogoda Info**
- 8.25 **Zaraz wracam 2** (112) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 9.00 **Ranczo** (8): **Kozy ofiarne** – serial komediowy, Polska 2006
- 10.05 **Komisarz Alex 2** (17): **Niewidomy świadek** – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 **Ojciec Mateusz 9** (121): **Na złej drodze** – serial kryminalny, Polska 2013
- 12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 **Agropogoda**
- 12.35 **Rok w ogrodzie extra**
- 12.50 **BBC w Jedynce: Ssaki** (4): **Zimno** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024, reż. Stuart Armstrong (patrz obok)
- 14.00 **Złoty chłopak** (272) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 **Reportery** – magazyn reporterów
- 15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 **Dziedzictwo** (895) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 **Telexpress, Pogoda**
- 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 **Klan** (4698) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.20 **Zaraz wracam 2** (113) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 18.55 **Akacja 38** (850) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 **DOKUMENT**
Ssaki (4)

David Attenborough (zdj.) opowie o tym, jak dzięki inteligencji i umiejętnościom adaptacyjnym ssakom udało się przewyciężyć mrozy i założyc siedliska w najbardziej wymagających miejscach na Ziemi. Kamery śledzą życie tych zwierząt w pokrytych lodem morzach i górach. **70 min**



17.55 **TELENOWELA**
Klan (4698)

Kornel zastanawia się nad kontrowersyjną propozycją influencerki Ostrej. Uważa, że ich rzekomy romans pomógłby jego zespołowi w karierze. Ula jest zdecydowanie przeciwna. Ola (Kaja Paschalska, zdj.) dowiadyuje się od prezesa, ile Majka zapłaciła grzywny. Kwota jest mniejsza, niż pożyczki jej razem z Ewą. **25 min**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 **M jak miłość** (1738) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Jak rozmawiać z dziećmi o różnorodności ludzi i świata (bez ideologii, z szacunkiem)? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 **Barwy szczęścia** (3361) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 **Pytanie na śniadanie**
- 11.40 **Okrasa łamie przepisy:** Nowe podhalańskie haluski – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.10 **Kolekcja:** Andrzej Wróblewski – cykl felietonów, Polska 2025
- 12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 **Panna młoda** (74) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 **Na sygnale** (883) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (373) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Panna młoda** (75) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Melih domaga się od Mukadere przeprosin za krzywdy wyrządzone Sinem, jego matce, siostrze oraz Gülsüm i jasno stawia granice. Tymczasem Cihan nie potrafi pogodzić się z tym, że Hancer trzyma go na dystans. **55 min**
- 18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 **Barwy szczęścia** (3361) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 **Domowe patenty 2** (1) – mag. poradnikowy



11.40 **KULINARNY**
Okrasa łamie przepisy

W trakcie kolejnej wyprawy na Podhalę Karol Okrasa (zdj.) opowie o tradycyjnych kluskach ziemniaczanych z regionu Liptowa. Przygotuje własne wersje haluszek: z wątrobką drobiową w sosie cebulowym, z czosnkiem niedźwiedzim, a także na słodko. **30 min**



20.55 **OBYCAJOWY**
M jak miłość (1926)

Maria przeczuwa, że Pawłowi grozi niebezpieczeństwo. Zduński załamuje się, sięga po alkohol i leki nasenne, a potem pisze list pożegnalny. Artur spędza dzień z Joanną, nieświadomy dramatycznych wydarzeń. Mateusz (Rafał Kowalski, zdj.) jedzie ze znajomymi na ślub Eweliny i Michała, gdzie spotyka Bognę. **60 min**

- 20.05 **Barwy szczęścia** (3362) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl fel., Polska
- 20.55 **M jak miłość** (1926) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 **Na sygnale** (884, 885) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 **Na przekór losowi** (7) – obycz., Wł./Fr./Niemy 2024
- 0.00 **Kod Dedala** – thriller, Francja/Belgia 2019, reż. Régis Roinsard, wyk. Lambert Wilson, Olga Kurylenko, Riccardo Scamarcio, Sidse Babbett Knudsen (patrz obok)
- 1.55 **Cztery procy roku w Hawanie** (2) – serial kryminalny, Kuba/Hiszpania 2016
- 2.55 **Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 3.50 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025



20.30 **TEATR TV**
Piekło – Niebo

Jola niespodziewanie trafia w zaświaty. Ponieważ ma na ziemi wiele niedokończonych spraw, podejmuje negocjacje, m.in. z Bogiem (Piotr Grabowski, zdj.), w sprawie swojego powrotu. **85 min**

POLSAT DVB T2

- 4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 **Malanowski i partnerzy** (232, 233): **Niewinny; Jej ostatnie słowo** – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010
- 9.30 **Trudne sprawy** (1038, 1039) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 **Gliniarze** (724-726) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 **Dlaczego ja?** (1550): **Dosięgnąć sprawiedliwości** – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 **Wydarzenia**
- 16.15 **Pogoda**
- 16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 **Na ratunek 112** (1147): **Ta druga** – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.00 **Gliniarze** (1187): **Ukryty skarb** – serial paradokumentalny, Polska 2026
Pasjonaci historii znajdują broń oraz odznakę policyjną. Natalia i Kuba ustalają, że przedmioty należą do zaginionego pięć lat temu stróża prawa. Dołącza do nich detektyw, który prowadził wtedy śledztwo. Podejrzewa, że poszukiwany funkcjonariusz został zamordowany przez brata. **60 min**
- 18.00 **Pierwsza miłość** (4199) – serial obyczajowy, Polska 2026
Paweł w ataku paniki odpycha swoją córkę. Zdruzgotana Julka prosi Marysię i Kacpra, by pomogli mu odzyskać równowagę. Fryderyk sprytnie usypia czujność Emilki, która nie do końca mu ufa. Marta postanawia go śledzić. **50 min**
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 **Sport, Pogoda**
- 19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.30 **Farma** (196) – reality show, Polska 2025
Nowy Farmer Tygodnia staje przed trudnym zadaniem – oprócz pilnowania porządku w gospodarstwie musi bowiem zapanować nad coraz bardziej napiętą atmosferą. Pojawia się szansa zmiany układu sił. **65 min**
- 21.35 **FILM** **Fuks 2** – komedia sensacyjna, Polska 2024, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Maciej Stuhr, Maciej Musiał, Janusz Gajos, Katarzyna Sawczuk (patrz obok)
- 23.45 **FILM** **Wrogowie publiczni** – film gangsterski, USA 2009, reż. Michael Mann, wyk. Johnny Depp, Christian Bale, Marlon Cotillard, James Russo (patrz obok)
- 2.40 **FILM** **Legion** – thriller, USA 2010, reż. Scott Stewart



19.55 **TELETURNIJE!**
Milionerzy (89)

Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, w tym pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Gracze muszą uważać – jeden błąd eliminuje z rozgrywki. Widzowie przekonają się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. **35 min**



21.35 **KOM. SENS.**
Fuks 2

Maciek (Maciej Musiał, zdj.) umawia się na randkę z dziewczyną z aplikacji. Nie znając o niej prawdy, naraża się gangsterowi. Wikła się również w przekręt z udziałem córki bandyty, Julii (Katarzyna Swaczuk, zdj.), która realizuje swoją ekologiczną misję. Pechowiec może liczyć na pomoc ojca, Aleksa (Maciej Stuhr). **130 min**



23.45 **GANGSTERSKI**
Wrogowie publiczni

Rok 1933. John Dillinger (Johnny Depp, zdj.) warunkowo opuszcza więzienie. Z kompaniami dokonuje napadów na banki. Tropem przestępcy rusza agent Purvis (Christian Bale). **175 min**

- 20.10 **Sport, Pogoda**
- 20.30 **Teatr Telewizyjny: Piekło – Niebo** – sztuka Marii Wojtyłko, Polska 2026, reż. Jakub Krofka, wyk. Zuzanna Saporznikow (patrz obok)
- 21.55 **Postscriptum: „Piekło – Niebo”** – wywiad, Polska 2026
- 22.30 **Świat bez fikcji: Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 4** – film dokumentalny, Polska 2025
- 23.35 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 0.20 **FILM** **Kto ratuje jedno życie. Ciotka Hitlera** – dramat wojenny, Polska 2021, reż. Michał Rogalski
- 1.55 **FILM** **Jeździec znikąd** – western, USA 1953, reż. George Stevens
- 4.00 **Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026

TVN	DVB T2	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2	
<p>5.40 Uwaga! – magazyn reporterów</p> <p>5.55 Ukryta prawda (1613) – serial paradokumentalny, Polska 2024</p> <p>6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2024</p> <p>7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn</p> <p>11.20 Doradca smaku (16) – magazyn kulinarny, Polska 2026</p> <p>11.25 Kuchenne rewolucje (6, 10) – program rozrywkowy, Polska</p> <p>Na obrzeżach Elbląga działa restauracja Czworka, którą prowadzi Beata. Pomaga jej 16-letni syn. W lokalu brakuje gości. Mimo wysiłku efektów nie widać. Magda Gessler próbuje coś temu zaradzić. 135 min</p> <p>13.40 Ukryta prawda (1732, 1733) – serial paradokumentalny, Polska 2025</p> <p>Rysownik Jacek poznaje w parku Martę, która jest od niego wyższa. Nie wierzy, że może jej się spodobać. Wręcza jej portret, który namalował. Wkrótce zaczynają się spotykać mimo drzwini znajomych. 125 min</p> <p>15.45 Młode gliny (46) – serial kryminalny, Polska 2026</p> <p>Jagoda zostaje obłana kwasem przed szkołą tańca. Świadkowie widzieli kuriera firmy cateringowej. Bliźniaczka ofiary kieruje podejrzenia na swojego byłego męża, który mógł pomylić ją z siostrą. 65 min</p> <p>16.50 Szpital św. Anny (110) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>Krzysztof rozmawia z Darią o ich dziecku i prosi o szansę. Deklaruje, że chce uczestniczyć w jego wychowaniu. Tymczasem Łukasz operuje starszego pacjenta, lecz zabieg nie przebiega zgodnie z planem. 65 min</p> <p>17.55 Detektywi (304) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)</p> <p>19.00 Fakty</p> <p>19.35 Sport, Pogoda</p> <p>19.55 Uwaga! – magazyn reporterów</p> <p>20.15 Na Wspólnej (4197) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026</p> <p>21.55 Bitwa o gości (7) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)</p> <p>23.05 John Wick 2 – film sensacyjny, USA/Hongkong/Włochy 2017, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves, Riccardo Scamarcio, Ian McShane, Ruby Rose (patrz obok)</p> <p>1.30 Eagle Eye – thriller, Niemcy/USA 2008, reż. D.J. Caruso</p> <p>3.40 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026</p> <p>4.05 Uwaga! – magazyn reporterów</p> <p>4.20 Jak to jest zrobione? (18) – serial dokum., Kanada 2013</p> <p>4.45 Nauka jazdy 5 (8) – program rozrywkowy, Polska 2022</p>	<p>17.55 FAB-DOKUM.</p> <p>Detektywi (304)</p> <p>Śledczy odnajdują nieprzytomną, brutalnie pobitą kobietę. Szybko wychodzi na jaw, że zniknął jej pięćmiesięczny synek. Wkrótce ktoś atakuje także ojca dziecka. Dochodzenie w tej sprawie ujawnia, że mężczyzna miał romans z inną kobietą, która później popełniła samobójstwo. 65 min</p> <p>21.55 REALITY SHOW</p> <p>Bitwa o gości (7)</p> <p>W Miasteczku Śląskim Agata i jej syn Mateusz prowadzą 260-letni Spichlerz von Donnersmarck z tradycyjną kuchnią i kameralnym klimatem. W Podlesiu Kasia z córkami rozwija Aspen Prime Ski & Spa Resort. W Szczyrku z kolei Jacek i Filipinka Gladdez tworzą Willę Jacuu, pensjonat z domową atmosferą. 70 min</p> <p>23.05 SENSACYJNY</p> <p>John Wick 2</p> <p>Legendarny płatny zabójca John Wick (Keanu Reeves, zdj.) kończy swoją działalność. W ramach dawnego zobowiązania musi jednak pomóc byłemu współpracownikowi. Wkłada się w morderczą rozgrywkę. 145 min</p>	<p>6.00 Nash Bridges (117, 118): Zabójczy robot; Gorączka – serial sensacyjny, USA 2001</p> <p>8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3): Rewolucja – część 2; Zakładniczka – serial sensacyjny, Niemcy 2014</p> <p>Semir i Alex zostają wplątani w konflikt między potężnym przedsiębiorstwem energetycznym a grupą anarchistów. Muszą ze sobą współpracować, by przetrwać. 120 min</p> <p>10.00 Triumf miłości (113, 114) – serial obyczajowy, Meksyk 2010</p> <p>12.00 Nie igraj z aniołem (57) – serial obyczajowy, Meksyk 2008</p> <p>Ivette chce uwieść Juana Miguela. On opowiada Eduardowi o nowej znajomej. Leopardo informuje Marichuy o czekającej go podróży oraz o tym, że niejaka Ivette bardzo go kiedyś skrzywdziła. 60 min</p> <p>13.00 Wspaniałe stulecie 2 (82) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012</p> <p>14.00 Przepis na zbrodnię (20): Posprzątane – serial kryminalny, Polska 2026</p> <p>Klaudia odbiera sobie życie. Amelia nabiera wątpliwości, czy koleżanka faktycznie popełniła samobójstwo. Jej uwagę zwraca niepełnosprawny umysłowo sąsiad zmarłej. Klaudia odrzuciła jego zaloty. Sanepid zamyka bar Edka. 60 min</p> <p>15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (695) – serial obyczajowy, Polska 2023</p> <p>Jakub wierzy, że jego ojciec nie żyje. Dowiaduje się, że to nieprawda. Beton zamierza przekazać Kazimierzowi informacje na temat Michaela. Andżelika odkrywa, że Mariusz nie bierze udziału w terapii. 60 min</p> <p>16.00 Ranczo 10 (127, 128): Dominator; Klauzula sumienia – serial obyczajowy, Polska 2016 (patrz obok)</p> <p>18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (985, 986) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)</p> <p>20.00 Lwie serce – film sensacyjny, USA 1990, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Harrison Page, Deborah Rennard (patrz obok)</p> <p>22.10 355 – film sensacyjny, USA/Chiny/Hongkong 2022, reż. Simon Kinberg</p> <p>0.25 Kodeks sprawiedliwego – film sensacyjny, USA 2016, reż. Michael Winnick</p> <p>Pik Sikes (Steven Seagal) usiłuje zaprowadzić porządek w rodzinnym mieście, w którym rządzą gangi narkotykowe. Na drodze staje mu były protegowany. 125 min</p> <p>2.30 Dzielnica strachu 10 (456) – krym., Polska 2025-2026</p> <p>3.25 Lombard. Życie pod zastaw 18 (981) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>4.20 Zobacz to!</p>	<p>16.00 OBYCZAJOWY</p> <p>Ranczo 10 (127, 128)</p> <p>Kinga i Jakub odnawiają oddany im przez Włocławską pustostan. Z wielkim zaangażowaniem usiłują przekształcić wnętrze w przytulną kawiarnię artystyczną... Tymczasem biskup Sąddecki (Wiktor Zborowski, zdj.) nieoczekiwanie pojawia się w Wilkowiejach. 120 min</p> <p>18.00 OBYCZAJOWY</p> <p>Lombard. Życie pod zastaw 18 (985, 986)</p> <p>Sandra pada ofiarą kradzieży. Razem z Andżeliką rusza w pogoń za złodziejem. Złutek (Henryk Gołębiowski, zdj.) jedzie na wycieczkę i potrzebuje termosu. Edyta i Adrian chcą kupić zestaw do morsowania. Romek wyjawia, że kiedyś również pragnął tego sprobować. 120 min</p> <p>20.00 SENSACYJNY</p> <p>Lwie serce</p> <p>Lyon (Jean-Claude Van Damme, zdj.), najemnik w Legii Cudzoziemskiej, dowiaduje się, że jego brat został zamordowany. Chcąc pomścić śmierć krewnego, porzuca służbę i wyrusza do USA. 130 min</p>	<p>5.25 Ten moment (56) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016</p> <p>5.55 Szkoła (587-589) – serial paradokumentalny, Polska 2018</p> <p>8.45 Ukryta prawda (1278, 1182, 1183) – serial paradokumentalny, Polska</p> <p>Olga zmaga się z uzależnieniem od alkoholu. Straciła pracę w korporacji i rozpadło się jej małżeństwo. Pewien mężczyzna proponuje, by wzięła udział w mityngu AA. 190 min</p> <p>11.55 W-11 – Wydział Śledczy (924-926) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012</p> <p>Anna Palka i Rafał Kopacz prowadzą śledztwo dotyczące morderstwa znanej profesor i jej córki, adwokata. Komisarze podejrzewają, że zbrodni dopuścił się mężczyzna, przeciwko któremu prawniczka prowadziła sprawę. 125 min</p> <p>14.00 Detektywi (63): Ukochany dziadek – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024</p> <p>Maciej Dębosz i Jakub Nowacki wraz z policją zajmują się sprawą uprowadzenia dla okupu dziesięciolatka. Dziadek chłopca jest właścicielem sieci fast foodów. Kolejny trop prowadzi śledczych do ojca dziecka. 60 min</p> <p>15.00 Szpital św. Anny (101) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)</p> <p>16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (597, 598) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011</p> <p>18.00 Opowieści małżeńskie 2 (10) – serial paradokumentalny, Polska 2022</p> <p>Elwira od dwóch lat mieszka z Michałem. Pewnego dnia, gdy czeka na niego w domu, w drzwiach staje jej mąż, Arek. Wraz z obecnym partnerem kobiety trzy lata temu był w Himalajach. Miał wtedy spaść w przepaść. 60 min</p> <p>19.00 Ukryta prawda (1472) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)</p> <p>20.00 Hotel Paradise 12 (29) – reality show, Polska 2026</p> <p>21.00 Mroczny rycerz – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Michael Caine (patrz obok)</p> <p>Kolejna część przygód postaci stworzonej przez Boba Kane'a. W jednej z ról wystąpił nagrodzony pośmiernie Oscarem Heath Ledger. 185 min</p> <p>0.05 Ciche miejsce – horror, USA 2018, reż. John Krasinski</p> <p>2.05 Skok na głęboką wodę (6) – program rozrywk., Pol. 2026</p> <p>2.55 Mówię Wam 4 (10) – program kulturalny, Polska 2026</p> <p>3.50 Facyhowy 2 (12) – serial paradok., Pol. 2018</p> <p>4.25 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywk., Pol. 2015</p>	<p>15.00 OBYCZAJOWY</p> <p>Szpital św. Anny (101)</p> <p>Na SOR trafia 35-latką po przeszczerpie serca. Jej wyniki nie są jednoznaczne. Fizjoterapeutka, niewidoma Nina, wzbudza podziw Sergiusza. Krzysztof odwiedza Darię (Marta Wierzbicka, zdj.). Wie, że jest ojcem jej dziecka. Chce sprostać sytuacji. 60 min</p> <p>19.00 PARADOKUM.</p> <p>Ukryta prawda (1472)</p> <p>Sylvia jest zaniepokojona zachowaniem Łukasza, którego poznała przez aplikację. Koleżanka sugeruje, że partner ją zdradza. Kobieta postanawia go śledzić. Odkrywa, że ma on z byłą żoną dwojkę dzieci. Ukrył tę informację, ponieważ Sylvia zaznażyła, że nie szuka partnera będącego ojcem. 60 min</p>	<p>20</p> <p>21.00 SENSACYJNY</p> <p>Mroczny rycerz</p> <p>W Gotham City pojawia się geniusz zbrodni – Joker (Heath Ledger, zdj.). Grozi, że jeśli Batman (Christian Bale, zdj.) nie ujawni swojej prawdziwej tożsamości, zaczną ginąć niewinni ludzie. 185 min</p>

TVP 3 TVP 3 D3 17

9.05 Przed ekranem - mag. 9.25 Mikrokosmosy - mag. 10.00 Złoty chłopak (132) 11.00 Regiony na TAK - mag. 11.30 Wiosna na ROD'os 12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie - publ. 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes - mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne - pr. publicyst. 14.15 Szkoła mistrzów 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego - pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień - inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA TVP POLONIA

13.50 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 (7) - cykl dok. 14.10 Kulturalni - magazyn 15.00 Serwis Info - pr. inform. 15.10 Kiedys to było... - mag. 15.40 Hity i historie gwiazd 16.00 Zaraz wracem 2 (72) 16.30 Barwy szczeniaka (3293) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra - inf. 18.15 Słownik polsko@polski (686) - talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Polacy światu 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia - pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda

TV 4 D3 17

6.00 Strażnik Teksasu (20, 21) - serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom - biedny dom (94) - reality show, Polska 2023 8.55 Policjantki i Policjanci (396, 397) - serial obyczajowy, Polska 2018 10.55 Na ratunek 112 (1148, 447) - serial paradokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (1552) - serial paradokumentalny 12.55 Turadne sprawy (1040-1042) - serial paradokumentalny, Polska 15.55 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (547, 548) - reality show, Polska 2025

puls PULS 2 D3 17

9.50 Język i Przyjaciele 10.50 Spidey i superkumple 2 - serial animowany 11.00 Gigantozaur 2 - anim. 11.25 Dinopociąg 2 - anim. 11.55 Śmerty - serial anim. 13.00 Gumisie 6 - serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 - anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power - serial anim. 16.15 Fineasz i Ferb - anim. 16.50 Marta mówi - anim. 17.10 Superkoty - serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 - anim. 17.55 Bing 4 - serial anim. 18.10 Miska i Niedźwiedź 8 18.25 Myszka Miki: Frajdomek - serial anim.

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

6.10 Zakochaj się w Polsce (172) - magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada - teleturniej 8.50 Va banque - teleturniej 9.25 Kolo fortuny - telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada - teleturniej 13.15 Zmiennicy (8) - kom. 14.20 Rodzinka.pl (134, 135) - serial kom., Polska 2015 15.30 Program rozrywkowy 15.50 Kocham Cię, Polsko! (6) - pr. rozrywk., Pol. 2026 17.25 Va banque - teleturniej 18.00 Kolo fortuny - telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny

TTV HD D3 17

6.20 DeFacto 13 (8) 6.50 Diablenie boskie (10) 7.20 Ukryta prawda (1164) 8.20 Kartoteka 8 (2) 8.30 Detektywi (211, 307) 12.30 Zakup w ciemno 2 (27) 13.30 Zakup w ciemno 7 (25) 14.30 Kartoteka 2 (10, 11) 16.45 Express - pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (15) 18.05 Damy i wieśniaczki. PL 7 (4) - serial fab.-dok. 19.05 Zakup w ciemno extra (30) - reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda - inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (29) 21.05 Zakup w ciemno extra (29) - reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda - inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



20.00 Dziennik regionów Reportery zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. 13 min

- 20.13 Gość Regionów - publ. 20.30 Kryminalna siódemka 20.30 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (133) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia - pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka

WOJENNY



20.25 Czas honoru (75) - Pol. Władecy ma wątpliwości, kogo powinien uwolnić dzięki propozycji Amerykanów. Tymczasem Ruda jest zmuszana w więzieniu do podpisywania kolejnych fałszywych zeznań. 55 min

- 21.20 Stawka większa niż życie (11) - wojenny, Pol. 22.20 Lady Pank na dobry wieczór - widowisko 23.15 Panorama 23.45 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim - reportaż 0.40 Zaraz wracem 2 (72) 1.10 Opowieści z Greenpointu (2) 1.30 Program informacyjny 19.30

OBYČAJOWY



18.00 Policjantki i Policjanci (1405, 1406) - Pol. 2026 Marek i Daria przyjmują zgłoszenie od kobiety nekanej rozległymi zdjęciami. Trop prowadzi do kolejnej poszkodowanej, która podejrzewa ginekologa. 120 min

- 20.00 Urwisko (237) - krym. 20.30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (1016) - krym., Pol. 2026 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (133) - krym. 22.40 Zabójczy numer - film sensacyjny, USA 2006 0.55 Love Island. Wyspa miłości (25) - reality show, Wielka Brytania 2.00 Hardkorowy lombard

KRYMINALNY



18.55 Don Matteo: Boski detektyw 13 (10) - Wł. Karabinierzy podejrzewają, że nowy kapłan w parafii, don Massimo, ukrywa mroczny sekret. Anna musi wybrać między lojalnością wobec Sergio a rozpoczęciem nowego życia. 65 min

- 20.00 Przepis na zbrodnię (24) - serial krym., Polska 21.00 Dzielnica strachu 10 (460, 461) - serial krym., Polska 2025-2026 23.00 Wstydlive choroby 7 (3) - serial dok., Wlk. Bryt. 0.00 Wstydlive choroby: XXL 2 - dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (458) - serial krym., Polska

KULINARNY



19.45 Makłowicz w podróży Kucharz przemierza Korfu razem z Homerem, zaopatrzony w cytaty z „Odysei”. To na tej wiedzy zatrzymał się Odyszeusz, kiedy wracał do Itaki. W menu odcinka znalazła się sałatka choriatiki. 40 min

- 20.25 Postaw na milion - teleturniej, Polska 22.10 Rodzinka.pl (22) - kom. 22.50 The Voice Kids 9 (13) - widowisko, Polska 2026 1.10 Kolo fortuny - telet., Pol. 2.30 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (27) - rozr., Pol. 3.40 Do śmiechu! (72) - rozr. 4.40 Daria ze Śląska na dobry wieczór - koncert, Polska 2025

ROZRYWKI



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (9) Uczestnicy programu, m.in. Sylwia Bomba i Ewa Mrozowska (obie na zdj.), komentują to, co napiekawsz, najśmieszniejsze i najpopularniejsze w polskiej telewizji. Nie szczędzą uwag. 80 min

- 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (14) - pr. rozrywk., Pol. 2024 0.20 Kanapowczynnie 3 (8) 1.20 99 - Gra o wszystko. VIP 6 (7) - pr. rozr., Polska 2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (8, 9) - serial fabulano-dokum. 3.30 Wyburzaczki (11, 12) 4.40 Nauka jazdy 6 (6) - rozr.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 DorastaMy 17.30 Poczta 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 20.10 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy BYDGÓSZCZ 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 17.15 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.06 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Poczatek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowouchka kronika filmowa 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Studiu w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Który Jesteś 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ

17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Pracownia reportażu 21.00 Słodko gorzka 21.15 Idź się zbadać 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Wspólne populudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne populudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemlosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Konkrety i opinie 18.00 Odkrywanie Podkarpacka 18.30 Aktualności 19.01 Sport - wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Niedziakowskiego 24a 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Magazyn sportowy 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 16.58 Dobrego dnia 17.21 Spacerowy okiem 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Z boisk stadionów Warszawy i Mazowsza 19.20 Filmowe spotkania 21.00 Kosciół z bliska 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.09 Magazyn Dolnośląski 17.31 Musimy porozmawiać 18.17 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.13 Przyszłość jest teraz 21.02 Dlaczego krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 8 (106, 107) - krym., Pol. 2012 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (501, 502) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (392) 13.20 Komisarz Alex 6 (72) 14.15 Ranczo 3 (29, 30) - obycz. 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani - magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem - Malta - magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 19 (240) 19.20 Ranczo 6 (67) - obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (305, 306) 21.25 Ojciec Mateusz 32 (416) 22.20 Twardziele - komedia FILM kryminalna, USA 2012 0.05 Złoto dezerterski - kom. FILM wojenna, Polska 1998

TVP KULTURA

11.10 Miś - komedia, Polska FILM 1981, reż. Stanisław Bareja 13.15 Czarna sukniea - dramat FILM wojenny, Polska 1967 14.15 Skrzypce nadziei - dok. 15.20 Kontrakt - dramat FILM obyczajowy, Polska 1980 17.20 Chłopi (103-ost.) - obycz. 18.25 Tygodnik kulturalny 19.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (7) - serial dok., Wlk. Bryt. 20.00 Szpieg, który mnie kochał - film sensacyjny, Wielka Brytania 1977 22.15 Porozmawiajmy szczerze - magazyn kult. 22.55 Pianista - dramat wojenny, FILM Fr./Niemcy/Wlk. Bryt. 2002 1.30 Dzień z życia artysty (10) 2.10 Pies na środku drogi

afena ANTENA HD D3 17

7.40 77 TV 4 (7) - pr. rozr., Polska 8.40 Megalotniko w Dubaju (19, 20) - dok., Wlk. Bryt. 10.40 Co Polak potrafi na drodze? (15) - rozr., Pol. 11.40 Kabaretowy szal - rozr. 12.40 Winnie miłości (34) 13.50 77 TV 2 (13) - pr. rozr., Pol. 14.50 Niezwykły dr Pol (14, 15) 16.55 77 TV 5 (10) - pr. rozr., Pol. 17.50 Gdzie tu coś zjesz? 18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (7) - serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę - pr. inf. 20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (8) - serial kryminalny, Fr. 21.10 Detektywi z Bordeaux 5 (5, 6) - serial krym., Fr./Bel. 23.35 Kto zabił małą miss FILM - film kryminalny, USA 2016 1.15 77 TV 3 (6, 8, 10) - rozr., Pol.

TV 6 D3 17

6.00 Wzięcie (159, 160) - dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (594, 595) - serial obycz. 8.55 Kobra - oddział specjalny (137, 138) 10.55 48h. Zaginieli (177-179) 13.55 Policjantki i Policjanci (1141) - serial obycz., Polska 14.55 Kobra - oddział specjalny (139, 140) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (87) - sens. 18.00 Strażnik Teksasu (22, 23) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (119-121) 22.55 Łowca pedofilów (141-144) - serial dokum. 0.55 Wzięcie (177, 178) - dok. 1.55 Septagón (95, 96) 5.05 Nona i jej córki (3) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Kabaretowy hity (2)
6.50 Wielkie wywalczki (25) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat
9.00 Robert Makłowicz (141, 129) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (9, 10)
11.55 Wojny kontenerowe 3 (1) – serial dokumentalny
13.00 Katastrofy w przestworzach (4, 5)
16.00 MacGyver (16, 17) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (25, 26) – reality show, Kanada 2013
19.05 Wojny kontenerowe 3 (9) – serial dokumentalny

SENSACYJNY



20.00 Pogromcy poniedziałków. **FILM Ucieczka gangstera** – USA/Japonia 1994
Włamywacz McCoy (Alec Baldwin, zdj.) trafia do więzienia. W ucieczce, dzięki wpływowemu gangsterowi, pomaga mu żona Carol (Kim Basinger, zdj.). Kryminalista zdaje teraz rewanzu. **140 min**
22.20 Bez litości – serial sensacyjny, Kanada/USA
0.25 Piłsudski – film **FILM** biograficzny, Polska 2019
2.40 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
4.25 Jaś Fasola – serial kom., Wielka Brytania 1995

13 ULICA

6.00 Balthazar 5 (1, 2) – serial kryminalny, Francja 2018
8.10 Kapitan Marleau 2 (2) – serial kryminalny, Fr. 2016
10.25 Mentalista 7 (1, 2) – krym.
12.15 Bez śladu 7 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2008-2009
14.05 Balthazar 5 (3, 4) – krym.
16.20 Kapitan Marleau 2 (3) – serial kryminalny, Fr. 2016
18.20 Mentalista 7 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2014-2015
20.10 Bez śladu 7 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2008-2009
22.00 Blanca 3 (9) – krym., Wł.
23.05 Metoda Wagnera (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
1.05 Kapitan Marleau 2 (3) – serial kryminalny, Fr. 2016
3.05 Balthazar 5 (1, 2) – serial kryminalny, Francja 2018

SCI FI

6.00 Arcadia (3) – s.f., Bel./Hol.
7.00 Bibliotekarze 3 (2-4) – serial przyg., USA 2016
10.00 Medium 4 (13, 14) – krym.
11.50 Czardziejki 4 (19, 20)
13.40 Grimm (15, 16) – fantasy
15.30 Medium 4 (15, 16) – krym.
17.20 Czardziejki 4 (21, 22) – serial fantasy, USA 2002
19.10 Grimm (17, 18) – fantasy
21.00 Push – thriller s.f., USA/**FILM** Kan./Wielka Brytania 2009
23.15 Linia życia – horror s.f., **FILM** USA/Kanada 2017
1.30 Mów mi Dave **FILM** – komedia, USA 2008
3.20 Czardziejki 4 (21, 22) – serial fantasy, USA 2002
5.05 Arcadia (3) – s.f., Bel./Hol.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (232) – reality show, Polska 2021
7.30 Na ratunek 112 (811, 812) – serial parodokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (210-212) – serial parodokumentalny, Polska
11.30 Przyjaciółki (294) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 Dłaczego ja? (1414, 1415) – serial parodokumentalny, Pol. 2025
14.30 Świat według Kiepskich (75-79) – serial komediowy, Polska
17.00 48h. Zaginieni (241, 242) – serial kryminalny, Polska

PARADOKUMENTALNY



19.00 Gliniarze (1111)
Turyści znajdują w wynajętym mieszkaniu ciało dziewczyny. Natalia i Kuba odkrywają, że ofiara rozbiła się przed kamerkami w internecie. Podejrzewają o zbrodnię fantazyjnego o przemyco klienta. **60 min**
20.00 Ślad (14) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1043) – serial parodokumentalny, Pol.
22.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (127, 128)
23.00 Świat według Kiepskich (265, 266)
0.00 Ślad (9) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (27) – parodok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (451, 452)

POLSAT FILM

7.30 Doktor Martin (59)
8.30 Przyjaciółki (213, 214)
10.25 Świat według Kiepskich (156, 157, 183, 184, 234)
13.25 Valerian i Miasto Tysiąca Planet – film przygodowy, Francja/Chiny/Belgia 2017
16.35 Dzień, w którym FILM zatrzymała się Ziemia – thriller s.f., USA/Kan. 2008
18.45 Pięta fala – film **FILM** s.f., USA 2016
21.00 Blue Bayou – dramat **FILM** obyczajowy, Kan./USA 2021
23.30 Punisher: Strefa wojny **FILM** – film s.f., USA/Kanada/Niemcy 2008
1.35 Gliniarze (325, 326) – serial parodokumentalny, Pol.
3.35 Fala zbrodni (30, 31)
5.30 Na ratunek 112 (785)

PARAMOUNT NETWORK

10.20 Pingwin z Madagaskaru 2 (27, 28) – serial anim.
11.20 Beavis i Butt-Head **FILM** zaliczają Amerykę – film animowany, USA 1996
13.00 Smoking – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2002
15.05 Ostatnie wakacje **FILM** – komedia, USA 2006
17.30 G.I. Joe: Czas Kobry – film **FILM** sens., USA/Czechy 2009
20.00 XXX: Reaktywacja – film **FILM** sens., Chiny/Kan./USA 2017
22.05 Koliber – dramat sens., **FILM** USA/Wielka Brytania 2013
0.00 Uprowadzona 2 – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
2.00 Aż poleje się krew **FILM** – dramat obycz., USA 2007

TVP SERIALE

5.50 Rodzinka.pl (45) – kom.
6.20 Na sygnale (427, 428)
7.30 Ojciec Mateusz 33 (423)
8.30 Komisarz Alex 22 (275)
9.20 Rodzinka.pl (46) – kom.
9.55 Klan (1396) – telen., Pol.
10.30 Ranczo 4 (45) – obycz.
11.25 M jak miłość (1925)
12.25 Komisarz Alex 25 (313)
13.20 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz” – cykl fel.
13.30 Ojciec Mateusz 25 (328, 329) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 22 (276)
16.20 Na sygnale (429, 430)
17.30 Ranczo 4 (46, 47) – serial obyczajowy, Polska 2009
19.35 Ojciec Mateusz 26 (330) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 33 (424)

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (48, 49) – Polska 2009
Sfera budżetowa wsi, reprezentowana przez nauczycieli szkoły i doktora Wezłoa, wysuwa żądania podniesienia plac. Tymczasem w Wilkowicach powstaje gmina telewizja internetowa. **120 min**
23.30 Ojciec Mateusz 26 (331) – serial kryminalny, Polska
0.25 Na sygnale (879-883) – serial fab.-dokum., Polska 2026
3.15 Ratownicy (3) – serial obyczajowy, Polska 2010
4.10 Klan (1395, 1396) – telenowela, Polska 2008
5.05 Rodzinka.pl (308) – serial komediowy, Polska 2026

HBO

9.45 Zmierzch – film **FILM** fantasy, USA 2008
11.50 Challengers – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2024
14.00 Hobbit: Niezwykła podróż – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012
16.50 Źródło – dram. psycholog., **FILM** USA/Kanada 2006
18.25 Tripped Up – komedia, **FILM** USA 2023, wyk. Leah Lewis
20.00 Euforia 3 (2) – serial obycz.
21.05 Rooster (7) – serial kom.
21.40 Wielki powrót (3) – serial komediowy, USA
22.15 Twórcza – thriller **FILM** s.f., USA 2023
0.30 Zaginiona dziewczyna **FILM** – thriller, USA 2014
2.55 Gwyneth kontra Terry: Wypadek na stoku – dok.

FX

9.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23, 24) – krym., USA
11.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (12) – krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18, 19)
13.45 Agenci NCIS 8 (2, 3)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13) – krym.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (1, 2) – serial krym.
18.20 FBI 3 (6, 7) – serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (20, 21)
22.00 Topiel (10) – serial krym.
22.55 Punisher – film sensacyjny, **FILM** Niemcy/USA 2004
1.30 9-1-1 (6) – serial obyczajowy
2.25 FBI 3 (7) – serial kryminalny

KINO POLSKA

6.25 Kabaretowy rejs (155, 156) – pr. rozrywk.
7.50 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (9) – serial dokumentalny
8.25 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.35 Ranking najpolskiego kina (3) – pr. rozrywk.
9.10 Prawo i pięść – film **FILM** sensacyjny, 1964
11.25 Pokój z widokiem na morze – film psychologiczny, 1977
13.25 Agent nr 1 – dramat **FILM** wojenny, 1971
15.35 Powstanie warszawskie
17.10 Pogranicze w ogniu (19, 20) – serial sensacyjny

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Dzień kobiet – 2012, **FILM** reż. Maria Sadowska
Halina (Katarzyna Kwiatkowska, zdj.) pracuje w sieci handlowej Motylek. Gdy awansuje, przekonuje się, że korporacja łamie prawa pracownicze. Buntuje się przeciwko wyzyskowi. **120 min**
22.00 Ogród Luizy – dramat **FILM** obyczajowy, 2007, wyk. Patrycja Soliman
0.10 Dom zły – dramat **FILM** kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
2.45 Czerwony kapitan **FILM** – film kryminalny, Czechy/Słowacja/Polska 2016
5.20 Oduwyk – film krótkometr.
5.45 Instalowe – etiuda film.

WARNER TV

9.35 Bajer z Bel-Air 6 (19, 20)
10.35 Za głosem serca (64)
11.35 Pełna chata 3 (23, 24)
12.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (14, 15) – sens.
14.30 Bajer z Bel-Air 6 (19-22)
16.30 Pełna chata 3 (23, 24)
17.25 Pełna chata 4 (1, 2) – kom.
18.35 Akademia policjanta 5: Misja w Miami Beach – komedia, USA 1988
20.20 Akademia policjanta 6: Obłęże – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes
22.00 Człowiek pies – dramat **FILM** obyczajowy, Francja/USA/Wielka Brytania 2005
23.55 Piątek, trzynastego **FILM** – horror, USA 1980
1.55 Powrót Batmana – film **FILM** sens., USA/Wlk. Bryt. 1992

KINO TV

8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (7, 8)
11.00 Panna Fisher i Krypta **FILM** Lez – krym., Australia 2018
13.10 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (1, 2) – krym.
17.55 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) – serial kryminalny
20.00 Golo i wesoło – komedia **FILM** obycz., USA/Wlk. Bryt. 1997
21.55 Liberator – film **FILM** sensacyjny, USA/Fr. 1992
0.00 Fan – thriller, USA 1996, wyk. Robert De Niro
2.35 Killshot – thriller, USA **FILM** 2008, wyk. Mickey Rourke
4.45 Klasyka krótkich animacji (3) – filmy anim.

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (21, 22) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Dr House (21, 22) – serial obyczajowy, USA 2005
9.25 Castle 5 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2013
11.20 Detektyw Monk 2 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2003
13.20 Dr House 2 (1, 2) – serial obyczajowy, USA 2005
15.20 Agenci NCIS 13 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2015
17.15 Castle 5 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2013
19.10 FBI 4 (10, 11) – serial kryminalny, USA 2021

KRYMINALNY



21.05 FBI: International 4 (1)
Funkcjonariusz Mitchell bierze udział w pościgu w Los Angeles, po którym jego partner trafia do szpitala. Następnie udaje się do Budapesztu, żeby z Fly Team dokonać śledztwa. **55 min**
22.05 FBI: Most Wanted 4 (4)
22.55 Castle 5 (15, 16) – krym.
0.45 FBI 4 (10, 11) – krym., USA
2.40 FBI: International 4 (1) – serial kryminalny, USA 2024-2025, wyk. Carter Redwood, Vinessa Vitto
3.35 FBI: Most Wanted 4 (4) – serial kryminalny, USA
4.20 Zaginiony symbol (5) – serial sensacyjny, USA
5.05 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

7.35 Łąpu-capu
7.50 W pokoju obok – dram. **FILM** obycz., Hiszp./USA 2024
9.35 Wszyscy święci – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002
10.55 W stronę słońca – dok. **FILM**
12.30 Długi weekend – film **FILM** obyczajowy, Polska 2004
13.45 The Office PL 3 (1, 2)
14.45 Oppenheimer – historia prawdziwa – film dok.
16.25 Call me lala – film krótkometr., Polska 2024
16.50 Warcraft: Początek **FILM** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
18.50 Łąpu-capu
18.55 Alzy – dramat **FILM** biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017

CANAL+ FILM



21.00 Czarownice Mayfair 2 (3, 4) – USA 2025
Rowan łączy siły z Cortlandem, by powstrzymać Lashera. Niestrudzenie próbuje naprawić swoje błędy. Nawet jednak Sip, który tropi chłopaka z wielką determinacją, nie ma pojęcia, gdzie może się on obecnie ukrywać. **90 min**
22.30 3000 metrów **FILM** nad ziemią – thriller, USA 2024, wyk. Mark Wahlberg, Michelle Dockery, Topher Grace
0.35 Zakonczenie (przerwa techniczna)
W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

CANAL+ FILM

10.00 Gru i Minionki: Pod pryzkawką – film animowany, USA 2024
11.35 Hollywood Buzz – mag. **FILM** romantyczna, USA 2010
13.45 Anna Karenina – dramat **FILM** kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012
15.50 Tożsamość Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
17.45 Zmierzch – film **FILM** fantasy, USA 2008
19.45 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
20.00 Surfer – thriller, Australia/USA/Irlandia 2024
21.40 Syn przeznaczenia **FILM** – horror, Wlk. Bryt./Fr. 2025
23.15 Bitwa o Atlantyk – dram. **FILM** hist., Norwegia 2023

CANAL+ 360

13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (3) – serial dokum.
14.00 Ziombol (3) – serial dok.
15.00 Wykrzywać historię 2 (5)
16.00 Z archiwów historii 4 (4)
17.00 Supersamoloty bojowe (3) – serial dokumentalny
18.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (6) – dok.
18.45 Co poszło nie tak 4 (2)
19.50 Supersamoloty bojowe (1) – serial dokumentalny
20.55 Montana: na dzikiej polnoicy (2) – serial dok.
22.00 Przemierzając **FILM** Mauretanie – film dokum.
23.00 Lotniskowiec na wojnie (2) – film dokum., Wlk. Bryt.

TLC

9.00 Rodzice na szóstkę 2
(1) – program rozrywkowy

10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (11)

11.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6

12.00 Mój mąż jest w ciąży

13.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia

15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (16)

16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy (4)

18.00 Pokonać otyłość (6) – serial dokumentalny

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (41, 42) – serial paradokumentalny

8.00 Komisarz Mama (36) – serial kryminalny, Polska

9.00 Drugie życie sukni ślubnej (1) – pr. rozr., Pol.

9.30 Top Chef (69, 70) – reality show, Polska 2018

12.30 Bogaty dom – biedny dom (96, 97)

14.30 Kolacja w ciemno (84, 85) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (61) – reality show, Pol. 2022

18.00 Nasz nowy dom (250, 251) – reality show

TVN STYLE

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8, 1) – reality show, Polska

6.20 Bez kompleksów (5)

7.15 Co za tydzień – mag.

7.45 Zgłoś remont 11 (5)

8.45 Gwiazdy lumpeksów (2) – magazyn

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5)

11.25 Ugotowani (12, 13)

13.30 Kuchenne rewolucje (9, 8) – pr. rozr., Pol. 2018

15.35 Jestem z Polski (2, 4) – serial dokum., Pol. 2023

17.45 Kuchenne rewolucje (4, 2, 1) – pr. rozrywk., Pol.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Klan z Alaski: Nowy rozdział

11.00 Dwa oblicza survivalu: Brazylia: Aurora

12.00 Od samochodu do domu 2

13.00 Nagi instyngt przetrwania

14.30 Strażacy (1)

15.00 Złomowisko PL 8 (10)

16.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (5)

17.00 Włoska kontrola celna (2)

18.00 Przygody truckerki (7)

19.00 Złomowisko PL 4 (6, 7)

21.00 Nic do zgłoszenia (7)

TVP HISTORIA

6.55 Było, nie minęło...

8.30 Cztery pancerni i pies (16) – wojenny, Pol. 1969

9.30 Ex Libris – magazyn

10.00 Klucz wileński – dok.

11.15 Fake czy historia?

11.55 Odkryć tajemnice

12.55 Starożytność mozarstwa (2) – serial dok., Wlk. Bryt.

13.50 Królowie (77) – hist., Pol.

14.30 Cztery pancerni i pies (17) – wojenny, Pol. 1970

15.35 Sensacje XX wieku

17.35 Czas honoru 3 (36)

18.25 07 w akcji! – fel., Polska

18.45 Śmierć Żygiełbojma

19.40 Królowie (36) – hist., Pol.

FOKUS TV

8.50 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (1)

10.00 Gwiazdy lombardu (43, 1-3) – reality show

12.00 Superfabryki (8) – dok.

13.00 Poszukiwacze historii (3, 4)

14.00 Ostatni bastion Hitlera 3 (1, 2) – dok.

16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 2 (15) – dok.

17.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 3 (1) – dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (47, 48) – serial dokum.

20.00 Galileo 26 (11) – program popularnonaukowy



19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4

20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show

21.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (16) – pr. rozr., USA 2025

23.00 Toksyczne związki: Nie strzelaj do mamy! – dok.

0.00 Dr Pryszczylla 3



20.05 Więzienie kobiet (104, 105, 136, 137) – dok., Pol.

22.00 Walka o życie (2) – dok.

23.00 Gry małżeńskie (200)

0.00 Love Island. Wyspa miłości (290, 291)

2.00 Gry małżeńskie (201, 202) – reality show

4.00 Zdrady (195, 196) – serial paradokumentalny, Pol.



20.50 Babski biznes (3) – rozr.

21.50 Jestem z Polski (11, 12)

23.45 Hotel Paradise 12 (29)

0.45 40 kontra 20 (33, 34)

2.30 Anka testuje internet (5, 6) – pr. rozrywk., Polska

3.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1, 2) – mag.

4.15 Pojedynek na podróże (4) – pr. rozr., Polska 2024



22.00 Od samochodu do domu 2

23.00 Premiera: Celnicy na straży Turcji (8)

0.00 Gorączka złota 16: Złota geś

1.00 Zoom na architekturę

2.00 Militaria na warsztat (12)

3.00 Królowie asfaltu 7 (1)



20.20 Zatoką szpiegów (7) – szpiegowy, Pol. 2023

21.10 Saga rodów Pawlaków i Karguli – reportaż

21.30 Upadek nazizmu – obława (2)

22.35 Kroniki Hitlera (7)

23.40 Sensacje XX wieku

1.50 Encyklopedia II wojny światowej: Sojusznicy



21.00 Premiera: Nowoczesne maszyny wojenne (3) – serial dokumentalny

22.00 Polowanie na Hitlera (7, 8) – serial dokum., USA

0.00 Starożytni kosmici 16 (3) – serial dokumentalny

1.00 Rolnicy. Podlasie (16-19) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (8, 9) – mag.

METRO

8.40 Szpital (670, 671) – paradok.

10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (611)

11.40 Magda gotuje internet

12.40 Szkoła (670) – paradok., Pol.

13.41 Anatomia piękna 2 – rozr.

14.40 Zapukaj do moich drzwi (120) – telen., Turcja 2020

15.40 The Floor – telerumię, Pol.

17.00 Ciężarówka przez Indonezję – serial dokumentalny

18.00 Prawo Agaty 2 (12) – obycz.

19.00 Kartyoteka 8 (22, 23)

21.05 Kryminalni 4 (1, 2) – krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (18) – krym.

0.15 The Traitors. UK

1.35 Ach, ten ślub! 4 – rozr., Pol.

2.30 Pani gadzet – mag.

ZOOM TV

9.15 Przygody Myszy (10-12)

9.55 Podróże kapitana Klipera (7-9) – serial animowany, Pol.

10.45 To leci w sieci

11.40 Pułapki umysłu

12.20 Niszczycielskie żywioły

13.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 – serial dokum.

14.25 Sensacje XX wieku – hist.

16.45 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat

19.00 Strażnik Teksasu 6 (4, 5)

21.00 Hity polskiego kabaretu 7

23.00 Magia nagosci – pr. rozrywk.

0.00 Stripitz – tak to się robi w Vegas – reality show, USA

1.00 Adam szuka Ewy. Niemcy 5 – pr. rozr., Niemcy

2.05 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

6.00 Kuchnia jak u mamy – mag.

7.45 Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty

9.20 Makłowicz w drodze

12.10 Dzwiczące potrawy – dok.

15.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety

16.10 Przystój przepis – mag. kulin.

17.55 Kuchenne rewolucje – rozr.

18.55 Najlepszy cukierek Ameryki – reality show

19.55 Pojedynek na grille

20.55 Wiosenny turniej wypieków – reality show

22.00 Dzwiczące potrawy – dok.

23.00 Akcja: Restauracja!

0.00 Człowiek kontra jedzenie

1.30 Pyszne miejscówki – mag.

3.35 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Niemiecka budowlanka

13.00 Poszukiwacze dinozaurów: Kowboje i dinozaury: Dinozaur za milion dolarów – serial dokum.

15.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Jak działa wszechświat? Mocny wszechświat; Ostatnie sekrety sondy Cassini

23.00 NASA – archiwum tajemnic 4: Kosmici w Amazonii; Tajemnice sygnały kosmitów – serial dok.

1.00 Jak działa wszechświat?

4.00 Kosmiczna mapa skarbów

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Lotnisko w Toronto

12.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Brytania – dok.

13.00 Linie frontu: Berlin – dok.

14.00 Złapać przemytnika

15.00 Morski patrol: Hiszpania

16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Metropola faraona Imperium Mongolów: Historia Czinyngi-chana Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją

19.00 Wojna z ZSR: Wielkie konstrukcje III Rzeczy (1)

20.00 Czarnobyl: Świadczenie tragedii

22.00 Ikony lotnictwa: DC-3

23.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

11.15 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

12.20 Planeta Ziemia – serial dok.

13.25 Tajemnice Księżyca (1)

14.30 W okowach mrozu 12

15.30 Życie na pustkowiu 9

16.35 Alaska z Sue Perkins

17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

18.45 Planeta Ziemia – serial dok.

19.45 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.

20.55 Życie na pustkowiu 10

21.55 W okowach mrozu 12

22.55 Alaska z Sue Perkins

23.55 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.

1.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

WP

8.00 Mistrzowie Kabaretu 10

9.00 WP News

9.20 Tiff – program publicystyczny

10.00 Wariaci za kierownicą 3

12.00 Zakazana historia – dok.

13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2

16.00 Świat według w podróży

17.00 Morderstwa w Midsomer 16 (5) – krym.

19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

20.00 II wojna światowa: Wyścig do zwycięstwa

22.00 Mistrzowie Kabaretu 7

23.00 1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr.

0.00 Mistrzowie Kabaretu 12

1.00 Mistrzowie Kabaretu 11

2.00 Mistrzowie Kabaretu 5

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (11) – kom.

10.30 Wieżenie – serial dokum.

12.00 Poirot (10, 1) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (544, 545) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundy (202-207) – serial komedijowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (93-95)

21.00 Zdrady (74) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (69, 70, 102) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy

11.00 Zarobić na remoncie 8

12.00 Zarobić na remoncie 9

13.00 Zbudujemy fajny dom 2

13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 3

15.05 Mieszkanie na miarę 2

16.00 Mieszkanie na miarę – rozr.

17.00 Zróbmy sobie dom

18.05 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.

19.55 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.

20.55 Dorota was urządzi! – rozr.

22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 3

0.40 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

8.05 Jak to robią zwierzęta?

10.10 Dzwiczące potrawy: Smażone miasto – serial dok.

12.15 Moja wielka włoska przygoda – pr. rozrywk.

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Tu jest pięknie – pr. rozr.

17.00 Król głębin – film dok., USA

18.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.

19.00 Kamperem przez świat

20.00 Szokujące potrawy – dok.

21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.

23.10 Kobieta na krańcu świata

0.55 Moja wielka włoska przygoda – pr. rozrywk.

3.00 Król głębin – film dok., USA

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych

11.00 Przedziwna planeta Ziemia: Oddech – serial dok.

12.00 Drapeżnik w raju

13.00 Weże w mieście

14.00 Jak przeżyć na Alasce

15.00 Madagaskar – najdziwniejsze gatunki

16.00 Ukryte piękno Europy

17.00 David Attenborough: Świat oceanów – film dok.

19.00 Walki zwierząt

20.00 Niszczycielskie żywioły

21.00 Niszczycyeli dr Pol

1.00 Rodzinny biznes doktora Pola

2.00 Wspaniale Filipiny

POLSAT WIASAT HISTORY

12.20 Punkty zwrotne II wojny światowej

13.30 II wojna światowa: cena imperium

14.35 Historia sprawiedliwości

15.35 Konkwistadorzy: powstanie i upadek

17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Operacja Cobra – serial dok.

18.45 Punkty zwrotne II wojny światowej

19.50 II wojna światowa: cena imperium

21.00 Naziści: korzenie zła

22.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Josef Goebbels – dok.

23.05 Naziści: ściśle tajna nauka

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.

15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok.

16.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia

17.35 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.

18.30 Jakubak rozgrza Polskę

19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.

20.15 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 6 – dok.

23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 7 – dok.

CANAL+ DOMO

14.05 Cudotwórcy 6 – mag. poradnikowy

15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

16.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.

17.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.

18.00 Uciezka na wies 25 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 11 – dok.

21.00 Cudotwórcy 6 – mag.

22.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.

22.55 Cuda z drewna – serial dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.

11.30 Świat według Kiepskich (437-440) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.

16.00 Top Chef – reality show, Pol.

17.30 Świat według Kiepskich (500-502, 532, 533) – kom.

20.00 Ziomiarze – serial dokum.

21.10 Sisu – dramat wojenny

FILM Finlandia/Wlk. Bryt./USA 2022

22.55 xXX: Następny poziom – film sensacyjny, USA 2005

FILM

1.00 Świat według Kiepskich (23, 81, 474-477) – kom., Pol.

TVP KOBIECI

12.50 Przepis dnia – mag. kulin.

13.00 Na dobre i na złe (543)

13.50 Kiedyś to było... – magazyn

14.30 Okrasa łamie przepisy

15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.

15.30 Ojciec Mateusz 23 (294, 295) – serial kryminalny

17.25 Niebezpieczne drogi

18.30 Rolnik szuka żony 12

19.30 Miłość i nadzieja (222)

20.30 Wichrowe wzgórze (203)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (212) – serial obycz.

22.30 Rodziny się nie wybiera – komedia, Francja 2018

PLANETE+

12.35 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Gwadalquivir – dok.

13.40 Kto ukradł mózg Einsteina? – film dokum.

14.50 Najpiękniejsze koleje świata. Szkocja – serial dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.

16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.15 Mam zamek 3

19.15 Na targach świata 2

19.45 My, budowniczości nowej Czechosłowacji

20.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Chorwacja – dok.

22.00 Sapiens. Narodziny sztuki

TVP DOKUMENT

12.40 Brzostek – historia pewnego powrotu – dok.

13.45 Latające rzeki Amazonii

14.50 Carmague (1) – film dok., Fr.

15.50 Woda na świecie – wysychające źródła

16.55 Podróżnicy – odkrywcy John Huston. Na własnych zasadach – film dok., Fr.

19.00 For heroes – film dok., Pol.

20.00 Misja: Podróż Śródziemnie

20.50 Misja: Podróż Śródziemnie – dok.

21.10 Czy grozi nam tsunami?

22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.20 Wojna o prawdę – film dok.

TVP SPORT

6.25 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wisła Kraków

8.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka – Jagiellonia Białystok

10.40 Piłka nożna – ArtyściTVP

12.45 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off

14.45 Piłka nożna: Betclitc 2. Liga – mecz: Warta Poznań – Podbeskidzie

16.40 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag.

17.25 Betclitc 1. liga magazyn



17.55 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: Miedź – Górnik Łęczna (live)

20.05 Betclitc 1. liga magazyn

21.30 GOL – magazyn piłkarski

22.50 Sportowy wieczór

23.20 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 40

1.40 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

6.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 5. etap

7.00 Kolarstwo kobiet: Wyścig Amstel Gold Race

8.30 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race

10.00 Snooker: MS w Sheffield – 2. dzień

11.00 Snooker: MS w Sheffield – 3. dzień (live)

14.00 Tenis: Turniej Australian Open w Melbourne: Carlos Alcaraz – Novak Djoković

15.15 Snooker: MS w Sheffield – 3. dzień (live)

18.30 Snooker: MS w Sheffield – 3. dzień



19.30 Snooker: MS w Sheffield – 3. dzień (live)

23.00 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie

0.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 1. etap

1.30 Kolarstwo: Wyścig Mediolan-San Remo

3.00 Snooker: MS w Sheffield – 3. dzień

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

9.00 Polsat Sport Talk – magazyn sportowy Dziennikarze Polsatu rozmawiają z osobami, które zajmują się sportem w różnych, zupełnie odmiennych obszarach.

10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

12.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – mecz fazy play-off

15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off



17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

20.00 Formuła 1

21.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

TVP ABC

8.20 Jak borsuk z lisem 2

9.00 Piotruś Królik

9.30 Domisie

10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Reksio

11.05 Małe i duże przygody Miffy

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strażak Sam 7

12.25 Domisie

13.00 Figu Migu na planecie Czocharas

13.20 Pszczółka Maja

13.50 Pola i Piotruś

14.05 Lassie i przyjaciele



14.45 Kid Lucky

15.15 Al-chemik

15.35 Księża Książ 4

16.05 Oli i Luna

16.35 Ricki Zoom

17.05 Super Wings

17.30 Robin Hood

18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

18.30 Leo da Vinci 2

MINIMINI+

11.45 Mush-Mush i Grzybaski

12.10 Strażak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyny

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyny

13.30 Koci domek Gabi

13.56 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia

14.10 Kicia Kocia 2

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazu, pieski, gazu!

15.10 Baranek Shaun

15.36 Jeżyk Happy

15.54 Mia i Kodus

16.05 Mega Ekspres

16.30 Marta mówi



17.00 Strażak Sam 16

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei

18.50 Baczne oczka

19.05 Kicia Kocia 2

19.25 Wierszyki domowe

19.36 Jeżyk Happy

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.00 15 na żywo

16.00 Fakty po południu – program informacyjny



18.00 Tak jest – pr. publicyst.

19.15 Serwis informacyjny

19.30 Fakty po Faktach

20.00 Kropka nad i – pr. publ.

20.30 Czarno na białym

21.00 Polska i świat

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.25 Biznes – pr. publicyst.

0.45 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

9.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Raków – Cracovia

11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Arka – Jagiellonia

13.30 Sport+

14.20 8 wspaniałych (3)

15.00 Liga+ Extra

17.00 Wysoki Pressing

18.40 Piłka nożna: Liga Młodzieżowa UEFA – mecz finałowy (live)

21.15 Sport+

22.10 8 wspaniałych (8)

23.00 Jej Wysokość Premier League

0.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA

1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)

EUROSPORT 2

12.00 Jeździectwo: Zawody PŚ w Fort Worth

13.00 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race

13.35 Kolarstwo: Tour of the Alps – 1. etap (live)

15.30 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie (live)

18.15 Kolarstwo: Tour of the Alps – 1. etap

19.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli

21.00 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie

22.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 1. etap

23.00 Jeździectwo: Zawody Pucharu Świata w Fort Worth

0.00 Tenis: Turniej Australian Open

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie

11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

13.00 Piłka nożna z archiwum

15.00 Piłka ręczna mężczyzn: Puchar Polski

17.00 Piłka nożna z archiwum

18.00 Piłka ręczna mężczyzn: Puchar Polski

Do turnieju finałowego awansowały cztery drużyny: Wisła Płock, broniąca tytułu Industria Kielce, MKS Kalisz oraz Wybrzeże Gdańsk.

20.00 Piłka nożna z archiwum

22.30 Piłka nożna z archiwum

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Marsupilami

8.40 Harmidam 2

9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 2

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy

10.25 Niebezpiecznik Henryk

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 2

13.05 SpongeBob

13.35 Kanciastoparty 12

13.35 SpongeBob

14.30 Harmidom 6

15.30 Smerfy 4

16.00 SpongeBob

16.25 SpongeBob

16.40 Patryk Rozgwiazda Show

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3

8.45 Talking Tom and Friends 3

9.25 Dodo

9.55 Charlotte i trzy muszkieterki

10.25 Angelo rządzi

10.50 Siostry 2

11.20 Polly Pocket 6

12.15 Charlotte i trzy muszkieterki

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

13.40 Polly Pocket 6

14.20 Dinus i Lusja

14.50 Siostry

15.20 Polly Pocket 6

15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!

TVP Info_

15.45 Panorama

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrywacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Kontrapunkt

19.00 Kontrapunkt – Ring wolny

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Bez retuszu

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

8.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz finałowy gry pojedynczej

10.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej

12.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej

14.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej

16.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – finał gry pojedynczej

19.30 Jej Wysokość Premier League (41)

21.00 8 wspaniałych (2)

22.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – finał gry pojedynczej

0.30 8 wspaniałych (3)

1.00 Przerwa techniczna

ELEVEN SPORTS 1

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: St. Pauli – FC Köln

16.00 Zaklinacz piłki – historia Andresa Iniesty – film dok.

16.20 Dani Carvajal – serce wojownika – film dokum.

16.35 Wywiad z Kacprem Potulskim

17.30 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech

18.00 Ligue 1 (30)

18.35 Bundesliga (30)

19.05 Serie A (33)

19.40 Eleven Top Goals

20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Lecce – Fiorentina (live)

22.55 Eleven Gol

0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka

POLSAT SPORT 3

6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

8.30 Piłka nożna z archiwum

11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

13.30 Piłka nożna z archiwum

15.30 K.O. TV Classics

16.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

O miejsce w fazie play-off rozgrywek walczą m.in. broniąca tytułu Legia Warszawa.

18.30 Piłka nożna z archiwum

20.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie

23.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barbabapa i jego rodzinka 2

9.40 Tim Rex wśród gwiazd

11.20 Dora poznaje świat 2

11.45 Rubble i jego ekipa

12.45 Psi Patrol 8

13.40 Barbabapa i jego rodzinka

14.30 Barbabapa i jego rodzinka 2

14.45 Zwierzęce zagadki

16.10 Blaze i Megamaszyny 7

16.40 Psi Patrol 2

17.00 Rubble i jego ekipa

17.30 Pan Krokodyl

18.00 Barbabapa i jego rodzinka 2

18.25 Tim Rex wśród gwiazd

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 3

8.30 Klub Myszyki Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myszyki Miki

10.00 Blue

11.00 Superkoty

11.30 Psia Brygada

12.00 Jej Wysokość Zosia

12.30 Blue 2

12.40 Blue 3

13.30 Klub Myszyki Miki Plus

14.00 Superkoty 2

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 3

16.00 Blue

17.00 Klub Myszyki Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia 2

18.00 Spidey i superkumple 2

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień

10.50 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.10 Więcej „Wydarzeń”

16.30 Punkt widzenia Jankowskiego

18.00 Najważniejsze pytania

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debatą Gozdyry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Najważniejsze pytania

1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORT 5

11.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – FOGO Unia Leszno

14.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – GKM Grudziądz

16.45 Magazyn PGE Ekstraliga

18.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdansk – Piast Gliwice (live)

21.00 Ekstraklasa po godzinach

22.00 Boks: BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski

23.15 Ligomistrzowie historie (1)

0.00 Ekstrapaka

1.00 Przerwa techniczna

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Eintracht Frankfurt – RB Lipsk

14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Roma – Atalanta

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Hoffenheim – BVB

18.30 Bundesliga Special (18)

18.35 Podróż do świata Calcio

19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Hellas – Milan

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Espanyol

23.00 Bundesliga Special (18)

23.35 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi

8.00 Dorwać tuncyja

9.05 Kolowrotek

11.05 Budowlancy – serial dokumentalny

12.35 Hardkorowy lombard – serial dokumentalny

14.05 Polacy za granicą – serial dokumentalny

16.00 Złomiarze – serial dokumentalny

18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny

20.00 Złomiarze – serial dokumentalny

21.55 Kolowrotek

TVN TURBO

10.15 Złomowisko PL 8

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowi handlarze

14.30 Wojsy samochodowe

16.30 Jeździć, obserwować

18.00 Raport Turbo

18.15 Wojsy samochodowe

19.15 Gadzet 4.0

19.45 Ciężarówka przez Chile

20.45 Naprawy nie do naprawy

21.30 Uwaga! Oszust: Szcema z ogłoszenia

22.00 Raport Turbo

22.20 Z drugiej ręki

23.50 Jeździć, obserwować

0.35 Mobilni mechanicy

TVP

10.15 Muzyczne dzień dobry

10.25 Dzisiaj w regionie

12.25 Muzyczne dzień dobry

13.40 Emercy na tropie

14.00 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

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: Film fabularny

TV TRWAM

16.00 Informacja dnia

16.10 Sanktuarium polskie

16.30 Porady medyczne bonifratrów

17.00 Świadkowie

17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja

20.00 Informacja dnia

20.20 Różaniec

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacja dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat

22.30 Blogosławiona

Maciej Rock świetnie się dogaduje z nowymi kolegami z pracy.

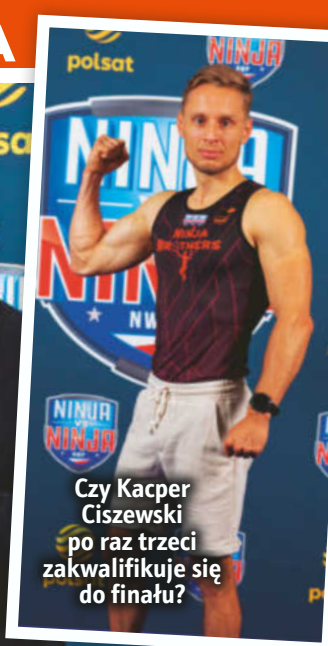


Sebastian Kasprzak i pozostałych zawodników jak zawsze będzie wspierać Marta Cwiertniewicz.

NINJA VS NINJA

Rockowy półfinał

Dwunasta edycja przyniosła wiele emocji i niespodzianek. I chociaż powoli zbliża się do końca, ciągle może nas jeszcze zaskoczyć...



Czy Kacper Ciszewski po raz trzeci zakwalifikuje się do finału?

⊕ NINJA VS NINJA WT 21.04 godz. 21.30 POLSAT

Etap eliminacji za nami. W odcinku 7. zwycięzcy dotychczasowych pojedynków zmierzą się ze sobą nawzajem, żeby wyłonić grupę finalistów. Będą sportowe emocje, ale też chwile wzruszeń, i to tym większych, że produkcja postanowiła w wyjątkowy sposób uhonorować jednego z uczestników – ale o tym więcej w odcinku.

Polska kontra reszta świata

Najważniejsza jest tu oczywiście walka o finał. Jesienią w programie triumfowali goście z zagranicy: tytuł Ninja vs Ninja zdobył Francuz Clement Gravier, który w ostatecznej rozgrywce pokonał Amerykanina Samuela Folsoma. Z kolei nagroda dla Last Woman Standing, czyli kobiety, która najdłużej utrzymała się w rywalizacji, powędrowała do żony tego drugiego, Isa-

belli Folsom. Nadchodzący półfinał może zadecydować o tym, czy Polacy odzyskają w tym sezonie dominację na torze.

– Sportowa ambicja nie pozwala zostawić bez odpowiedzi tego, co stało się w 11. sezonie, kiedy zagraniczni pozamiatali, niestety, naszymi zawodnikami – przyznał później Łukasz „Juras” Jurkowski, jeden z komentatorów. Dodał też, że niezmiennie wierzy w sukces zawodników z kraju nad Wisłą: – Ja wiem, że oni są gotowi, aby wziąć rewanż. Warto śledzić każdy ruch i każdą tę polsko-zagraniczną rywalizację.

To ciągle zabawa

Jednak niezależnie od osiągniętego wyniku należy docenić wszystkich sportowców biorących udział w rozgrywce. Przypominamy, że w tej edycji po raz pierwszy do wyścigu stanęli zawodnicy już od 16. roku

życia – wielu z nich to uczniowie i podopieczni weteranów programu. Dla debiutantów występ w show to przede wszystkim okazja, żeby przetestować swoje umiejętności, przeżyć ciekawą przygodę i oczywiście zdobyć cenne doświadczenie.

– Podczas rywalizacji często widać ogromne emocje: radość, stres, determinację, które towarzyszą uczestnikom na każdym etapie pokonywania przeszkód – mówiła w jednym z wywiadów główna sędzia Katarzyna Budzisz, która podczas nagrań czuwa nad tym, żeby walka na torze przebiegała zgodnie z zasadami, ale i w dobrej atmosferze. – Warto też pamiętać, że każdy startujący ma inne predyspozycje fizyczne i inne doświadczenia. Dla jednych pewne przeszkody okazują się łatwiejsze, dla innych wymagają znacznie większego wysiłku i przełamania

własnych barier. Dlatego nie zawsze wszystkim udaje się pokonać każdą z nich, ale sam wysiłek, odwaga i determinacja zasługują na duże uznanie – podkreślała.

Nowy komentator?

Przez całą serię z wyzwaniem ninja mierzyli się także celebryci. Swoich sił na torze próbowali m.in. skoczek Piotr Żyła, aktor Tomasz Ciachorowski czy zapaśnik Damian Janikowski. Chociaż na obecnym etapie rywalizacji nie mogą już do niej dołączyć nowi zawodnicy, w półfinale nie zabraknie gościa specjalnego! Wraz z Jerzym Mielewskim i Łukaszem „Jurasem” Jurkowskim wyczyny sportowców będzie omawiał Maciej Rock! Na co dzień zajmuje się prowadzeniem programów rozrywkowych, a teraz zabawi się też w komentatora sportowego. Jak prezytera sprawdzi się w tej nietypowej dla siebie roli? **JK**

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacyjowa 38 (840)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda info**
- 8.20 Zaraz wracam 2 (113)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 Ranczo (9)** – serial komediowy, Polska 2006
- 10.00 Komisarz Alex 2 (18)** – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 10 (122)** – serial kryminalny, Pol. 2013
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 To się opłaca** – magazyn
- 12.50 Natura w Jedyńce: Dzika Szkojca (1/3)** – film dokum., Wielka Brytania (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak (273)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (896)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Telexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4699)** – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2 (114)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38 (851)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 DOKUMENT

Dzika Szkojca (1)
Region Highlands charakteryzuje się zaleszonymi dolinami oraz jałowymi, surowymi górami. W jego centrum znajduje się Park Narodowy Cairngorms, którego arcydzieło pejzażu wyróżnia się na tle całej Wielkiej Brytanii. Filmowcy odkrywają jego tajemnice. **70 min**



21.20 DRAM. OBYCZ.

Przysięga Ireny
II wojna światowa. Irena Gut (Sophie Nélisse, zdj.) musi pracować na rzecz hitlerowców. Wyczulona na ludzką krzywdę dziewczyna dowiaduje się o planach likwidacji getta. Ryzykując życiem, ukrywa grupę Żydów w domu majora SS Eduarda Rugemera. By ich ocalić, będzie musiała wiele poświęcić. **130 min**



23.30 DRAMAT

Pluton
Rok 1968. Młody Chri Taylor (Charlie Sheen, zdj.) jako ochotnik jedzie na wojnę do Wietnamu. Zostaje uwikłany w konflikt dowódców, którzy inaczej postrzegają wartość życia podwładnych. **130 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 M jak miłość (1739)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Przystanek nad Biblią: Mojżesz; Wyjście z Egiptu** – program religijny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia (3362)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Rosół polski (32)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.10 Którędy po sztuce:** Małgorzata Mirga-Tas; Tau Lewis – Angelus Mortem – magazyn kulturalny, Polska 2024
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda (75)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (884)** Przesyłka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (374)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Simona cierpi z powodu oskarżeń Norberty. Manuel klóci się z matką, broniąc Jany. Cavendish grozi Pelayowi. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (76)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
Nusret otwarcie grozi Cihanowi śmiercią. W tym samym czasie Mukadder postanawia pozbyć się Hancer z rezydencji i szuka sposobu, by zmusić ją do odejścia. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3362)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2 (1)** – mag. poradnikowy
- 20.05 Barwy szczęścia (3363)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl fel., Polska
- 20.55 M jak miłość (1927)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 21.55 Na sygnale (886)** – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 23.25 Eter** – dramat historyczny, Polska/Ukraina/Litwa 2018, reż. Krzysztof Zanussi, wyk. Jacek Ponedzialek, Andrzej Chyra, Zsolt László, Osztaf Vakuliuik (patrz obok)
- 1.30 Życie nie umierać** – komediodramat, Polska 2015, reż. Maciej Migas
- 3.00 Korporacja hakerów** – film dokum., Wielka Brytania 2023
- 3.55 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025



16.00 TELETURNIEJ

Kolo fortuny (2053)
Kolejna odsłona programu, który gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom – wysmienitą zabawę. Zawodnicy kręcą kołem i typują litery, które być może są w hasle. Kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oba na zdj.). **35 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3363)
Związek Marcina (Oskar Stoczyński, zdj.) i Renaty (Anna Mrozowska, zdj.) przechodzi poważny kryzys. Policjant ma też kłopoty w pracy, gdy Majak oskarża go o przyjęcie łapówki od Rawiczów. Dominika rozmawia z Klemensem o możliwym zakupie lokalu, w którym działa Feel Good. **35 min**



23.25 DRAMAT HIST.

Eter
Mieszkańcy na obrzeżach Cesarstwa Rzymskiego lekarz (Jacek Ponedzialek, zdj.) podaje pacjentce eter, żeby ją zniewolić. Zbyt duża dawka sprawia, że kobieta umiera. Doktor trafia na Syberię. **125 min**

POLSAT DV3 T2

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010
- 9.30 Trudne sprawy (1040, 1041)** – serial paradokum., Polska 2021
- 11.35 Gliniarze (727-729)** – serial paradokumalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja? (1551)** Dziwna sytuacja – serial paradokumalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1148)** – parodok., Polska 2026
Anna samotnie wychowuje Julię. Relacje między nimi są napięte. Pewnego dnia w kwiatarni kobiety pojawia się Jarek – biologiczny ojciec nastolatki. Pragnie uczestniczyć w życiu córki. **30 min**
- 17.00 Gliniarze (1188)** Szkolna dyskoteka – serial paradokum., Polska 2026
Po szkolnej dyskotekce uczennica znajduje nieprzytomną koleżankę. Olgierd i Krzysztof ustalają, że ofiara napasci ukrywała bliską relację ze starszym mężczyzną. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość (4200)** – serial obyczajowy, Polska 2026
Emilka postanawia zweryfikować odkrycie Marty i zobaczyć, z kim zdradza ją Fryderyk. Paweł wymyka się z mieszkania Janka. Przeszastani Artur i Bartek szukają na poszukiwania. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.30 Farma (197)** – reality show, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.30 Ninja vs Ninja (86)** – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.30 Góra Dantego** – film katastroficzny, USA 1997, reż. Roger Donaldson, wyk. Pierce Brosnan, Linda Hamilton, Jeremy Foley, Jamie Renée Smith (patrz obok)
Widowiskowy film w reżyserii twórcy „Rekruta” i „Anielskiej roboty”. Pierwszoplanowemu aktorowi, znanemu z roli Jamesa Bonda, partnerką jest Linda Hamilton, która widzom zapadała w pamięć jako Sarah Connor z „Terminatora”. **100 min**
- 2.00 Bez skrupułów Toma Clancy’ego** – thriller, USA/Niemcy 2011, reż. Stefano Sollima



20.30 REALITY SHOW

Farma (197)
Praca na polu to okazja do zacieśnienia relacji i prowadzenia strategicznych rozmów. Niektórzy jednak wolą flirtować. Kryzysowe momenty otwierają szanse wdrożenia nowych strategii. Nad przebiegiem rywalizacji czuwają Ilona i Milena Krawczyńskie (obie na zdj.). **60 min**



21.30 REALITY SHOW

Ninja vs Ninja (86)
Nadszedł czas na emocjonującą półfinał. Do rywalizacji staje 42 najlepszych zawodników sezonu. Najpierw wszyscy walczą o jak najlepszy wynik czasowy, następnie biorą udział w bezpośrednich pojedynkach według zasady najlepszy z najsłabszym. Komentują Łukasz Jurkowski i Jęzry Mielewski (oba na zdj.). **120 min**



23.30 KATASTROF.

Góra Dantego
Geolog Harry Dalton (Pierce Brosnan, zdj.) ostrzega burmistrz miasteczka (Linda Hamilton, zdj.), że położony w okolicy wygasły wulkan wybuchnie. Gdy dają się odczuć wstrząsy, narasta panika. **150 min**

TVN DV3 T2

TV PULS DV3 T2

TVN 7 DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1614) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (17) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (5, 11) – program rozrywkowy, Polska
- 13.40 Ukryta prawda** (1734, 1735) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Rolinik Leszek postanawia zerwać z Asia. Podczas imprezy poznaje Wiktorię i szybko nawiązuje z nią głębszą relację. Matce mężczyzny nie podoba się ta znajomość. Mimo to ich uczucie kwitnie. **125 min**
- 15.45 Młode gliny** (47) – serial kryminalny, Polska 2026
Policja bada sprawę zaginięcia bezdomnego Grzegorza. Trop prowadzi do gangu chuliganów, którzy dla rozrywki organizują brutalne walki z udziałem ludzi będących bez dachu nad głową. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (111) – serial obyczajowy, Polska 2026
Do domu Zyty włamuje się mężczyzna, który podczas napadu dostaje ataku drgawek. Lekarka udziela mu pomocy. Kaśka zajmuje się 7-latkami z gorączką. Podejrzewa zapalenie wyrostka. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (305) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Kowalik i Nowacki w lesie natrafiają na zropaczoną kobietę, której syn wysyła wiadomość sugerującą zamiar samobójstwa. Detektywi rozpoczynają poszukiwania. Znajdują pięć, rzeczy nastolatka i ślady krwi. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4198) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.30 Skok na głęboką wodę** (7) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.40 Kuba Wojewódzki** (8) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.40 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
- 0.20 Meg 2: Głębia** **FILM** – film s.f., Chiny/USA 2023, reż. Ben Wheatley
- 2.45 The Traitors. Zdraycy** (9) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 4.00 Szpital św. Anny** (72) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 4.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.10 Jak to jest zrobione?** (20) – serial dokum., Kanada 2013



20.50 TELETURNIEJ

The Floor
Program niezmienne łączy rywalizację z dobrą zabawą i angażuje całą rodzinę do wspólnego kibicowania. Po trzech wygranych pojedynkach uczestnik może wygrać pomiędzy złotym kwadratem a kradzieżą kategorii. Teleturniej prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**



21.30 ROZRYWKĄ

Skok na głęboką wodę (7)

Połączeni w pary uczestnicy są wystawiani na kolejne próby. W wymagających warunkach uczą się współpracy z udziałem partnera. W programie i opuszczając wyspę, odpalając flarę ratunkową. **70 min**



22.40 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (8)
Niedawno gośćmi dziennikarza byli influencerka Angelika Trochonowicz i aktor Bartosz Obuchowicz, który występował w serialu „Na dobre i na złe”. Czas na kolejne ciekawe rozmowy. **60 min**

- 6.00 Nash Bridges** (118, 119): Gorączka; Zabić Joy – serial sensacyjny, USA 2001
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (3, 4) – serial sensacyjny, Niemcy 2014
- 10.00 Triumf miłości** (115, 116) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (58) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
- 13.00 Wspaniałe stulecie 2** (83) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012
- 14.00 Przepis na zbrodnię** (21): Powrót – serial kryminalny, Polska 2026
Marzena wychodzi z więzienia, gdzie spędziła 17 lat. Wiele osób podejrzewa, że kobieta spróbuje zemścić się na Joli, której fałszywe zeznania doprowadziły do jej skazania. Ta niebawem zniknie. **60 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (696) – serial obyczajowy, Polska 2023
60-letnia Helena prowadzi bujne życie towarzyskie. Jej świat nagle staje na głowie, gdy wprowadza się do niej syn wyrzucony z domu przez żonę. Helena uswiadamia sobie, że jest on alkoholikiem. Zamierza o niego zawalczyć. **60 min**
- 16.00 Ranczo 10** (128, 129): Klauzula sumienia; Ochotnicza straż kobiet – serial obycz., Polska 2016
Bywalcy ławeczki ponoszą skutki nieudanej inwestycji. Wiązać nadzieje z otwarcie nowej kawiarni. Książ Maciej wpada na pomysły, który spotyka się z dezaprobatą proboszcza i biskupa. **120 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (986, 987) – serial obyczajowy, Polska 2026
Igor Bogusz potrąca młodą piosenkarkę Mellę i próbuje ją reanimować, ale gapie oskarżają go o bójce pod wpływem narkotyków. Wyniki badań są zaskakująco jednak, że mężczyzna był trzeźwy, w przeciwnieństwie do Mellii. **120 min**
- 20.00 Król zabójców** – film sens., USA/Kanada 2023, reż. Kevin Greivouax, wyk. Alain Moussi, Frank Grillo, Shannon Kook (patrz obok)
- 22.00 Agent MR-9** – film sensacyjny, USA/Bangladesz 2023, reż. Asif Akbar
Szpieg przenika do struktur organizacji terrorystycznej TLF. Odkrywa jej związki z technologicznym gigantem. **130 min**
- 0.10 Zderzenie** – thriller, Francja 2013, reż. David Marconi, wyk. Frank Grillo, Jaimie Alexander, Roschdy Zem, Marie-Josée Croze (patrz obok)
- 2.15 Dzielnica strachu 10** (457) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 3.15 Lombard. Życie pod zastaw 18** (982) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.20 Zobacz to!**
- 12.00 OBYCZAJOWY**
Nie igraj z aniołem (58)
Cecilia (Helena Rojo, zdj.) i Patricia (Ricardo Blume, zdj.) w restauracji natykają się na terapeutę i Ivette. Viviana zakrada się w nocy do sypialni Bianki. Gdy orientuje się, że jej nie ma, urządza scenę zaszłości Juanowi Miguelowi. Następnie śledzi męża... **60 min**
- 20.00 SENSACYJNY**
Król zabójców
Marcus (Alain Moussi, zdj.), czolowy polityk mordera, opłakuje śmierć żony i potrzebuje pieniędzy na leczenie córki. Dostaje zlecenie zabicia króla zabójców Jorga Drakosa (Frank Grillo) w Tokio. Tam spotyka rywali, którzy mają wyjątkowy udział w turnieju na śmierć i życie. Okazuje się, że zwałbił ich tu sam Drakos. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY

Nie igraj z aniołem (58)
Cecilia (Helena Rojo, zdj.) i Patricia (Ricardo Blume, zdj.) w restauracji natykają się na terapeutę i Ivette. Viviana zakrada się w nocy do sypialni Bianki. Gdy orientuje się, że jej nie ma, urządza scenę zaszłości Juanowi Miguelowi. Następnie śledzi męża... **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Król zabójców
Marcus (Alain Moussi, zdj.), czolowy polityk mordera, opłakuje śmierć żony i potrzebuje pieniędzy na leczenie córki. Dostaje zlecenie zabicia króla zabójców Jorga Drakosa (Frank Grillo) w Tokio. Tam spotyka rywali, którzy mają wyjątkowy udział w turnieju na śmierć i życie. Okazuje się, że zwałbił ich tu sam Drakos. **120 min**



0.10 THRILLER

Zderzenie
Scott (Frank Grillo) i Taylor (Jaimie Alexander, zdj.) Dolonowie spędzają swój miesiąc miodowy w Maroku. Wypadek samochodu krzyżuje ich losy z przemytnikiem i kilorgiem innych osób. **125 min**

- 5.25 Ten moment** (57) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (590-592) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.45 Ukryta prawda** (1279, 1184, 1185) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (927-929) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok)
- 14.00 Detektywi** (64): Dobry żart – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Śledczy zajmują się zaginięciem stand-upera. Mąż klientki jest w kręgu podejrzanów. Trop w mieszkaniu poszukiwanego wskazuje, że mogło dojść do morderstwa, którego motywem była zemsta. **60 min**
- 15.00 Szpital św. Anny** (102) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR-ze panuje chaos. W końcu zniecierpliwieni pacjenci wszczynają awanturę. Sabina próbuje opanować sytuację. Mirek Rogowski bada cukiernika z silnym bólem brzucha i jednocześnie zajmuje się ciężarną. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (599, 600) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
- 18.00 Opowieści małżeńskie 2** (11) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Basia od dwudziestu lat prowadzi gospodę. Zmaga się ze złośliwą urzędniczką. Pewnego dnia słyszy kłótnię męża z kucharzem, która daje jej wiele do myślenia. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1473) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Mariola i Kamil spodziewają się dziecka. Niestety, zmagają się z problemem. Kilka miesięcy wcześniej wzięli kredyt na remont oraz otwarcie własnej restauracji. Raty jednak wzrosły, pochłaniając ich oszczędności. **60 min**
- 20.00 Hotel Paradise 12** (30) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Zabójcza broń 3** – film sensacyjny, USA 1992, reż. Richard Donner, wyk. Danny Glover, Mel Gibson, Rene Russo, Joe Pesci (patrz obok)
Kolejna odsłona kasowego cyklu. Pochodząca z filmu piosenka „It's Probably Me” Michaela Kamena, Stinga oraz Erica Claptona nominowana była w 1993 roku do nagrody Grammy. **145 min**
- 23.25 Intersteller** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014, reż. Christopher Nolan
- 2.40 Hotel Paradise 12** (29) – reality show, Polska 2026
- 3.30 SOS Ekipy w akcji** (33) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.15 Dorota was urządzi!** (5) – program rozrywk., Pol. 2015
- 11.55 FAB-DOKUM.**
W-11 – Wydział Śledczy (927-929)
Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kobiety. Śasiad ofiary twierdzi, że jej mąż wdał się w romans. Policja potwierdza tę informację. Musi ustalić, czy współżyna miała coś wspólnego ze śmiercią żony. **125 min**
- 16.00 FAB-DOKUM.**
Sędzia Anna Maria Wesołowska (599, 600)
Sołtysova wioski została oskarżona o postrozenie z wiatrowki dziesięcioletniej prostytutki, w wyniku czego straciła ona oko. Napastniczka dba o moralność mieszkańców. Niebawem wychodzi na jaw, że w jej domu nie wszyscy żyją według zasad. **120 min**
- 21.00 SENSACYJNY**
Zabójcza broń 3
Riggs (Mel Gibson, zdj.) i Murtaugh (Danny Glover, zdj.) mają ustalić, kto kradnie z policyjnych magazynów zarekwirowaną broń. W śledztwie pomaga im sierżant Lorna Cole (Rene Russo). **145 min**



11.55 FAB-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (927-929)
Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kobiety. Śasiad ofiary twierdzi, że jej mąż wdał się w romans. Policja potwierdza tę informację. Musi ustalić, czy współżyna miała coś wspólnego ze śmiercią żony. **125 min**



16.00 FAB-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (599, 600)
Sołtysova wioski została oskarżona o postrozenie z wiatrowki dziesięcioletniej prostytutki, w wyniku czego straciła ona oko. Napastniczka dba o moralność mieszkańców. Niebawem wychodzi na jaw, że w jej domu nie wszyscy żyją według zasad. **120 min**



21.00 SENSACYJNY

Zabójcza broń 3
Riggs (Mel Gibson, zdj.) i Murtaugh (Danny Glover, zdj.) mają ustalić, kto kradnie z policyjnych magazynów zarekwirowaną broń. W śledztwie pomaga im sierżant Lorna Cole (Rene Russo). **145 min**

TVP 3

9.30 Książka Anatol - protoprezbiter
10.00 Złoty chłopak (133)
11.00 Rok w ogrodzie - mag.
11.30 W aptece i kuchni
12.00 O milimetr - magazyn
12.30 Rączka gotuje - mag.
13.00 Agrobiznes - mag.
13.30 Bez retuszu - pr. publ.
14.20 Poznaj region - cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bozego - pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień - inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Calkiem niezła historia
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów - publ.

TVP POLONIA

11.50 Przepis dnia (92) - mag.
12.00 Serwis Info - pr. inform.
12.10 Komisarz Alex 22 (273)
13.05 Ranczo 2 (15) - obycz.
14.00 Kod bezpieczeństwa
14.30 Moda na język polski
15.00 Serwis Info - pr. inform.
15.10 Fajna Polska zima
16.00 Zaraz wracam 2 (73)
16.30 Barwy szczęścia (3294)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra - inf.
18.15 Oko na Wschód - publ.
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia - pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (22, 23) - serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom - biedny dog (95) - reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (398, 399) - serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1149, 448) - paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1553)
16.30 serial paradokumentalny
12.55 Tрудne sprawy (1043-1045) - paradok.
15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (548, 549)
18.00 Policjantki i Policjanci (1406, 1407) - obycz., Pol.
20.00 Uroczysko (238) - krym.
20.30 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (1017) - krym., Pol. 2026

PULS 2

11.00 Gigantozaur 2 - anim.
11.25 Dinopociąg 2 - anim.
11.55 Smerfy - serial anim.
13.00 Gumisie 4 - serial anim.
13.35 Gumisie 6 - serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 - anim.
16.00 Supertrębs: Kazoom Power - serial anim.
16.15 Fineasz i Ferb - anim.
16.50 Marta mówi 2 - anim.
17.10 Superkoty - serial anim.
17.45 Swinka Peppa 2 - anim.
17.55 Bing 4 - serial anim.
18.10 Masza i Niedźwiedź 8
18.25 Myszka Miki: Frajdmok - serial anim.
18.55 Don Matteo: Boski detektyw 13 (11) - krym.

TVP ROZRYWKI

6.10 Zakochaj się w Polsce (173) - magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada - teleturniej
8.50 Va banque - teleturniej
9.25 Kolo fortuny - telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada - teleturniej
13.15 Zmiennicy (9) - kom.
14.25 Rodzinka.pl (136) - kom.
15.05 Program rozrywkowy
15.30 Sanatorium miłości 8 (4) - reality show, Polska
16.30 Do śmiechu! (56) - rozr.
17.25 Va banque - teleturniej
18.00 Kolo fortuny - telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży

TTV HD

6.20 DeFacto 13 (9)
6.50 Diablenie boskie (11)
7.20 Ukryta prawda (1165)
8.20 Kartoteka 8 (3)
8.30 Detektywi (212, 302)
12.30 Zakup w ciemno 2 (28)
13.30 Zakup w ciemno 7 (26)
14.30 Kartoteka 2 (11, 12)
16.45 Express - pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (16)
18.05 Damy i wieśniaczki. PL 7 (5) - serial fab.-dok.
19.05 Zakup w ciemno extra (31) - reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda - inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (30)
21.05 Zakup w ciemno extra (30) - reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda - inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier - Polska
Widzowie zobaczą sensacyjne zdarzenia, reporterskie interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawi się również m.in. relacja na żywo. 30 min

OBYWAJOWY



20.25 Strażacy 2 (15)
Cieężarna partnerka Bogusia, Anna, jedzie do Warszawy. Autobus, którym podróżuje, ma wypadek. Na miejsce ruszają Witek, Dario, Baska, Jacek i Magda. Adam zatrzymuje Bogusia. 55 min

KRYMINALNY



21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (134)
W zakładzie pogrzebowym ktoś zamyka niepełnosprawnego brata właściciela firmy w trumnie, by w ten sposób zdobyć informacje o jego krewnym. Trop prowadzi do Zakonu Maltańskiego. 70 min

KRYMINALNY



20.00 Przepis na zbrodnię (25) - Polska 2026
Elvis dostarcza gotowe dania do hotelu w starym zamku, gdzie rzekomo starzy zjawia. Na miejscu dochodzi do niepokojących wydarzeń. Edek jest zły na Wiktora, który wciąż pozostawia w barze jakieś paczki. 60 min

TELETURNIEJ



20.25 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbiednie odpowiedzieć na osiem pytań. 105 min

ROZRYWKI



22.00 Kanapowczyne 3 (9) - Polska 2026
Uczestniczki programu zmagają się z kolejnymi zadaniami wymyślonymi przez trenera Krzysztofa Ferencę. Finał tej edycji zbliża się wielkimi krokami, więc dają z siebie wszystko. 60 min

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (134)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia - pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (789)
2.30 Bez retuszu - pr. publ.

21.20 Ojciec Mateusz 2 (15)
21.25 Tischner - film dok., Pol.
23.15 Panorama
23.45 Sekielski wieczorową porą - program publicyst.
0.40 Zaraz wracam 2 (73)
1.10 Wynalazki na medal (15) - magazyn
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia - pr. publ.
2.05 Sport, Pogoda

22.40 Człowiek z Rzymu
FILM - thriller, Hiszpania/ Kolumbia/USA 2022, wyk. Richard Armitage
1.15 Love Island. Wypa miłości (26) - reality show, Wielka Brytania
2.35 Interwencja (789)
2.50 SuperLudzie (35-39) - serial dokum., Pol. 2019
5.30 Teleszkupy TV Okazje

21.00 Dzielnica strachu 10 (461, 462) - serial krym.
23.00 Naśladowca
FILM - thriller, USA 2022
1.00 Dzielnica strachu 10 (459) - serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (427) - obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (99, 100)

22.10 Rodzinka.pl (23) - kom.
22.50 Tak to leciało! - teleturniej muz., Polska
23.50 Kabaretomaniacy (14) - pr. rozrywk., Pol. 2019
0.50 Kolo fortuny - telet., Pol.
2.15 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (28) - rozr., Pol.
3.25 Do śmiechu! (73) - rozr., Polska 2024-2026
4.20 Myslovitz na dobry wieczór - koncert, Pol.

23.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (7) - fab.-dok., Pol.
0.00 99 - Gra o wszystko. VIP 6 (7) - pr. rozr., Polska
1.00 Żony Podlaska 4 (3) - serial dokum., Polska 2026
2.00 Niebezpieczne dzienne (6) - dok., Pol.
2.35 Szpital (912, 913) - serial paradokum., Polska 2019
4.05 Szkoła (784) - paradok.

TVP 3

BIALYSTOK 17.25 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość "Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Białostocki Teatr Lalek 21.20 Gość "Obiektywu" 21.30 Obiektyw BYDGÓSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Trening czyni mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 17.30 Tedę jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czystewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Reportaż 21.00 Zawodowcy 21.15 Czystewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.15 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.33 Orawski dom - opowieść o Ludwiku Młynarczyku 18.00 Nowohucka kronika filmowa 18.10 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Kultura na Ludowo-wspieram 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Na tropach historii 18.10 Zdrowie w Twoich rękach 18.30 Panorama lubelska 19.00 Afisz 21.02 Reportaż. Z lubelskiego 21.15 Gość "Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Inwestujemy w Twoje zdrowie 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.00 Wspólne populudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne populudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.15 Reportaż TVP Poznań 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Sport - wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.40 Tajemnice kultowych seriali 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Wesołe lata Telewizji Kraków 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat: 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Informacje z Mazowsza 19.15 MAZO-wyprawy extra 21.00 Dobry Zabieg z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Schlesien Journal 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.15 Agro-Fakty 21.02 Magazyn Dolnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (65, 66)
8.55 Ojciec Mateusz 8 (108)
9.50 Ojciec Mateusz 9 (109)
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (503, 504)
12.25 Ojciec Mateusz 30 (393)
13.20 Komisarz Alex 6 (73)
14.15 Ranczo 3 (31, 32) - obycz.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow food 2
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 19 (241)
19.20 Ranczo 6 (68) - obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (197, 198)
21.25 Ojciec Mateusz (417)
22.20 Legenda Zorro - film
FILM przygodowy, USA 2005
0.04 Peaky Blinders 6 (31)
1.55 Drelich (3, 4) - krym., Pol.
3.50 Ranczo 7 (84) - obycz., Pol.

TVP KULTURA

9.55 Chłopi (13-ost.) - obycz.
11.05 Kontrakt - dramat
FILM obyczajowy, Polska 1980
13.05 Zenic - komedia
FILM obyczajowa, Polska 1983
14.30 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki
FILM sensacyjny, Polska 1939
16.55 Na kłopoty... Bednarzy (1) - serial kryminalny, Polska 1986
18.10 Mody polskie
18.50 Andrzej Seweryn. Aktor - aktreż - film dok., Pol.
20.00 Lear
21.20 Ona - melodramat, USA
FILM 2013, reż. Spike Jonze
23.35 Film noir (2) - film dokum.

afena ANTENA HD

8.35 Megalotnik w Dubaju (20, 1) - serial dokumentalny
10.35 Co Polak potrafi na drodze? (7) - rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy szaf (17)
12.40 Winnice miłości (35)
13.50 77 TV 2 (15) - pr. rozr., Pol.
14.50 Niezwykły dr Pol (15, 16)
16.50 77 TV 2 (9) - pr. rozr., Polska
17.45 Wojciech Cejrowski - boszo przez świat (87, 88) - cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (8) - serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę - pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (9) - serial kryminalny, Fr.
21.15 Detektywi z Bordeaux 5 (6, 7) - serial krym., Fr./Bel.
23.35 77 TV 3 (11) - pr. rozr., Pol.
0.35 77 TV 4 (1-5) - pr. rozr., Pol.

TV 6

6.00 Wieżenie (161, 162) - dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (596, 597) - serial obycz.
8.55 Kobra - oddział specjalny (139, 140)
10.55 48h. Zaginięci (180-182)
13.55 Policjantki i Policjanci (1142) - serial obycz., Polska
14.55 Kobra - oddział specjalny (141, 142)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (88) - sens.
18.00 Strażnik Teksasu (24, 25)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (122-124)
23.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (641, 642)
1.00 Kości (39, 40) - serial krym.
3.00 Septagion (2, 3) - krym.
5.05 Nona i jej córki (4)
5.45 Teleszkupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Kabareto hity (3)
- 6.50 Wielkie wynalazki (26) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 7.55 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat
- 9.00 Robert Makłowicz (153, 138) – mag. kulin.
- 10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (10, 11)
- 11.55 Wojny kontenerowe 3
- 13.00 Katastrofy w przestworzach (5, 4, 8) – serial dok., Kan.
- 16.00 MacGyver (17, 18) – serial sens., USA/Kanada
- 18.00 Wojny magazynowe: Kanada (26, 27) – reality show, Kanada 2013
- 19.05 Wojny kontenerowe 3 – serial dokum., USA 2014

KOMEDIA SENSACYJNA



- 20.00 Gli niarz z metropolii **FILM** – USA 1997, reż. Thomas Carter
- Scott Roper (Eddie Murphy, zdj.), negocjator w policji San Francisco, wsadza za kratki złodzieja biżuterii. Przepęta poprzedzająca zemście i bierze na cel bliskich funkcjonariusza. **150 min**
- 22.30 Lot – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2012, wyk. Nadine Velazquez, Denzel Washington
- 1.25 Włosa. Człowiek **FILM** z nadziei – film biograficzny, Polska 2013
- 4.20 Ostatnie dni – film **FILM** wojenny, Polska 1969, wyk. Wacław Kowalski

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia
- 6.30 Nasz nowy dom (233) – reality show, Pol. 2021
- 7.30 Na ratunek 112 (813, 814) – paradok., Pol.
- 8.30 Sekrety rodziny (213-215) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.30 Przyjaciółki (295) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 12.30 Dlaczego ja? (1416, 1417) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
- 14.30 Świat według Kiepskich (80-83, 245) – serial komediowy, Pol.
- 17.00 48h. Zaginięci (243, 244) – serial kryminalny, Polska 2009
- 19.00 Gliniarze (1112) – serial paradokumentalny, Polska

KRYMINALNY



- 20.00 Ślad (15) – Pol. 2018-2019
- Dochodzi do zaboju trzech uczniów. Każdy z nich w dniu śmierci odebrał SMS-a od kolegi z klasy z propozycją spotkania. Zgineł dokładnie o godzinie, na którą było ono wyznaczone. **60 min**
- 21.00 Gliniarze (1044)
- 22.50 Lwca pedofilów (171, 172) – serial dokum.
- 23.00 Świat według Kiepskich (267, 268)
- 0.00 Ślad (100) – krym., Pol.
- 1.00 Zdradyi (28) – paradok.
- 2.05 Wydarzenia
- 2.45 Ewa gotuje (453, 454)
- 4.00 Strzelnica Renaty Mauer (13) – pr. sportowy
- 4.30 SuperLudzie (40) – dok.

TVP SERIALE

- 5.50 Rodzinka.pl (46) – kom.
- 6.20 Na sygnale (428, 429)
- 7.30 Ojciec Mateusz 33 (424)
- 8.25 Komisarz Alex 22 (276)
- 9.20 Rodzinka.pl (47) – kom.
- 9.50 Klan (1397) – telen., Pol.
- 10.25 Ranczo 4 (46) – obycz.
- 11.15 M jak miłość (1926)
- 12.15 Pan Mama (29) – kom.
- 12.50 Zarz wracam 2 (109)
- 13.25 Ojciec Mateusz 25 (329)
- 14.25 Ojciec Mateusz 26 (330)
- 15.25 Komisarz Alex 22 (277) – serial kryminalny, Polska
- 16.15 Na sygnale (430, 431) – serial fabularno-dokum.
- 17.25 Ranczo 4 (47, 48) – serial obyczajowy, Polska 2009
- 19.30 Ojciec Mateusz 26 (331) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



- 20.25 Ojciec Mateusz 33 (425) – Polska 2025
- Bogdan Sarniak, dawny pokerzysta, pomaga Andrzejowi Wasylukowi odzyskać pieniądze, które ten przegrał z oszustami. Kluczowa rozgrywka kończy się morderstwem w hotelu. **65 min**
- 21.30 Ranczo 4 (49, 50) – serial obyczajowy, Polska 2009
- 23.30 Ojciec Mateusz 26 (332) – serial kryminalny, Polska
- 0.25 Na dobre i na złe (989) – serial obycz., Pol. 2026
- 1.30 Matylda (6, 7) – kostium.
- 3.25 Drelch (7) – krym., Pol.
- 4.15 Klan (1397) – telen., Pol.
- 4.50 Zarz wracam 2 (109) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (10) – serial dokumentalny
- 6.25 Kabareto rejs (156, 157) – pr. rozrywk.
- 7.55 Zwierzęta Wajraka 3 (1) – serial dokumentalny
- 8.30 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
- 8.45 Wierna rzeka – dramat **FILM** historyczny, 1983, wyk. Małgorzata Pieczyrska
- 11.50 Trójkątowa **FILM** – melodramat, 1976, wyk. Leszek Teleszyński
- 13.55 Złoty pociąg (1, 2-ost.) **FILM** – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
- 17.15 Pogranicze w ogniu (20, 21) – serial sensacyjny

KOMEDIA



- 20.00 Ajlawju – 1999, **FILM** reż. Marek Koterski
- Krytyk literacki Adam (Cezary Pażura, zdj.) marzy o miłości. Spotyka znajomą ze studiów, Gosię (Katarzyna Figura, zdj.). Mimo fascynacji nie potrafi stworzyć z nią trwałego związku. **110 min**
- 21.50 Job, czyli ostatnia szara komórka – komedia obyczajowa, 2006, wyk. Borys Szybczyński
- 23.50 Ciało – komedia, 2003, **FILM** wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
- 2.00 7 uczuć – komediodramat, 2018
- 4.40 Moje Stare – etiuda film.
- 5.25 Sabina – film krótkometr.

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (23, 24) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 7.30 Dr House 2 (1, 2) – serial obyczajowy, USA 2005
- 9.25 Castle 5 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2013
- 11.20 Detektyw Monk 2 (6, 7) – serial kryminalny, USA
- 13.15 Dr House 2 (3, 4) – serial obyczajowy, USA 2005
- 15.15 Agenci NCIS 13 (3, 4) – serial kryminalny, USA
- 17.10 Castle 5 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2013
- 19.05 FBI 4 (12, 13) – serial kryminalny, USA 2021
- 21.05 Rekrut 7 (18) – serial kryminalny, USA 2025

KRYMINALNY



- 22.05 Walker: Strażnik Teksasu 4 (11)
- Cassie, James, Trey i Luna zaczynają składać w całość kolejne elementy sprawy Szakala. Sytuację komplikuje fakt, że z Cordellem nie ma żadnego kontaktu. **55 min**
- 23.00 Castle 5 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2013
- Zamordowano kobietę. Przed śmiercią dzwoniła ona pod numer alarmowy po pomoc. **105 min**
- 0.45 FBI 4 (12, 13) – krym., USA
- 2.40 Rekrut 7 (18) – krym.
- 3.35 Walker: Strażnik Teksasu 4 (11) – krym.
- 4.25 Zaginiony symbol (6)
- 5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.10 Lilly i kangurek – film **FILM** familijny, Australia 2025
- 8.55 Fuks – komedia
- FILM** sensacyjna, Polska 1999
- 10.20 Łapu-capu
- 10.25 Każda mała rzecz – dok.
- 12.00 Pieniądze to nie wszystko – komedia, Polska 2001
- 13.45 The Office PL 3 (2, 3)
- 14.45 Stracony weekend. Historia miłosna. – dok.
- 16.25 Morderstwo **FILM** w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
- 17.50 Łapu-capu
- 18.00 Zmierzc – film **FILM** fantasy, USA 2008
- 20.00 Spartakus: Dom Aszura (4) – serial hist.

KOMEDIODRAMAT



- 21.00 Najpierw strzelaj, potem zwiędaj – Bel./Wlk. Bryt./USA 2008
- Po nieudanej akcji płatni zabójcy, Ken (Brendan Gallagher, zdj.) i Gary (Colin Farrell, zdj.), ukrywają się w Brugii. Muszą ponieść konsekwencje swojego błędów. **110 min**
- 22.50 Amerykański gangster **FILM** – film sens., USA 2007
- 1.25 2000 metrów do Andriewki – film dokum.
- 3.15 Wyrwa – thriller, **FILM** Polska 2023
- 4.55 Nasze małe Eldorado – film dokum., Polska 2023

13 ULICA

- 6.15 Balthazar 5 (3, 4) – krym.
- 8.30 Kapitan Marleau 2 (3) – serial kryminalny, Fr. 2016
- 10.30 Mentalista 7 (3, 4) – krym.
- 12.20 Bez śladu 7 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2008-2009
- 14.10 Balthazar 5 (5, 6) – krym.
- 16.20 Kapitan Marleau 2 (4) – serial kryminalny, Fr. 2016
- 18.20 Mentalista 7 (5, 6) – krym.
- 20.10 Bez śladu 7 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2008-2009
- 22.00 Chicago P.D. 13 (16) – serial kryminalny, USA
- 23.00 Blue Ridge 2 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024
- 1.00 Kapitan Marleau 2 (4) – serial kryminalny, Fr. 2016
- 3.00 Balthazar 5 (3, 4) – serial kryminalny, Francia 2018
- 5.10 Falszerstwo (1) – krym.

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wieś (7-9) – dok.
- 7.25 Doktor Martin (60)
- 8.25 Przyjaciółki (215, 216)
- 10.20 Świat według Kiepskich (158, 159, 185, 186, 235, 83)
- 13.45 Mamma Mia! Here We Go Again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
- 16.20 Zaginiony świat: Park Jurajski – przyg., USA 1997
- 18.50 Dwoje dzieci **FILM** – komedia, USA 2010
- 21.00 Wakacyjni przyjaciele 2 **FILM** – komedia, USA 2023
- 23.20 Czas na miłość **FILM** – komediodramat, Wielka Brytania 2013
- 1.45 Fala zbrodni (31-33) – serial sensacyjny, Polska
- 4.45 Na ratunek 112 (785, 786)

HBO

- 12.00 Tajemnica złotnika **FILM** – dramat obycz., Hiszp. 2025
- 13.35 Hobbitt: Pustkowia **FILM** Smauga – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2013
- 16.10 Morderczy żar **FILM** – thriller, USA 2024
- 17.45 Jeszcze piękniej – komediodramat, Niemcy 2025
- 20.00 Gorąca rywalizacja (4)
- 20.45 Ród smoków (10) – fantasy
- 21.45 Obcy: Romulus – horror **FILM** s.f., Wielka Brytania/USA/Węgry 2024
- 23.40 Assassin's Creed – przyg., **FILM** USA/Francia/Wlk. Bryt. 2016
- 1.35 Rodzaje zyciowości **FILM** – komediodramat, Irlandia/Wielka Brytania 2024
- 4.15 Andrea Bocelli: Because I Believe – film dok., USA

WARNER TV

- 8.50 Bajer z Bel-Air 6 (21, 22) – serial komediowy, USA 2025
- 9.50 Za głosem serca (65)
- 10.50 Pełna chata 4 (1, 2) – kom.
- 11.50 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (15, 16) – sens.
- 13.40 Bajer z Bel-Air 6 (21-24)
- 15.35 Pełna chata 4 (1-4) – kom.
- 17.40 Naciągacze – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003
- 20.00 Superman 3 – film przyg., **FILM** Wlk. Bryt./USA 1983
- 22.30 Batman Forever – film **FILM** przyg., USA/Wlk. Bryt. 1995
- 0.55 Parszywa dwunastka **FILM** – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967
- 3.55 Informator – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1935
- 5.45 Chojrak – tchórliwy pies – serial animowany

Ale kino+

- 9.30 The Hero – film krótkometr.
- 10.15 Stenbeck. Imperium (1, 2) – obycz., Szwecja 2025
- 12.20 Vera 6 (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 14.10 Poprzednie życie **FILM** – dramat obyczajowy, USA/Korea Południowa 2023
- 16.20 Exodus – dramat **FILM** obyczajowy, Szwecja 2023
- 18.20 Vera 6 (3) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.10 Prawnik z Lincoln **FILM** – thriller, USA 2011
- 22.35 Jej twarz – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2016
- 1.00 How to Have Sex **FILM** – dramat obyczajowy, Wlk. Bryt./Fr./Belgia 2023
- 2.45 Sortownia (1) – psycholog.
- 3.30 Moje miasto – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002
- 4.35 Być kimś – film krótkometr.

CANAL+ FILM

- 9.25 Piękna ląka kwietna
- 10.00 Benek – komediodramat, **FILM** Polska 2007
- 11.40 Riefenstahl – film dokum.
- 13.35 Łapu capu Extra – pr. rozr.
- 14.05 Jurto będzie nasze **FILM** – komediodramat, Wł. 2023
- 16.00 Pierwsowa jazda – mag.
- 16.15 Kilmer-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999
- 18.10 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004
- 19.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 20.00 Nie mów już – thriller, USA **FILM** 2024, wyk. James McAvoy
- 21.45 Co będzie dalej? **FILM** – komediodramat, USA 2023
- 23.30 Abigail – horror, **FILM** USA/Irlandia 2024
- 1.20 Minghun – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023

SCI FI

- 6.00 Arcadia (4) – s.f., Bel./Hol.
- 7.00 Bibliotekarze 3 (5-7) – serial przyg., USA 2016
- 10.00 Medium 4 (15, 16) – krym.
- 11.50 Czarodziejki 4 (21, 22) – serial fantasy, USA 2002
- 13.40 Grimm (17, 18) – fantasy
- 15.30 Medium 5 (1, 2) – krym.
- 17.20 Czarodziejki 5 (1, 2) – serial fantasy, USA 2002
- 19.10 Grimm (19, 20) – fantasy
- 21.00 Ministerstwo Czasu 3 (2, 3) – serial przyg., Hiszp.
- 0.10 Sekretne okno – thriller, **FILM** USA 2004, wyk. Johnny Depp, John Turturro
- 2.10 Czarodziejki 5 (1, 2) – serial fantasy, USA 2002
- 4.10 Arcadia (3, 4) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.20 Pingwiny z Madagaskaru 2 (29) – serial animowany
- 10.50 Michael – film **FILM** obyczajowy, USA 1996
- 13.00 Agent specjalnej troski **FILM** – komedia, USA/Niem. 1997
- 15.00 G.I. Joe: Czas Kobry – film **FILM** sens., USA/Czechy 2009
- 17.30 Snake Eyes: Geneza **FILM** G.I. Joe – sens., USA 2021
- 20.00 Lara Croft: Tomb Raider **FILM** – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
- 22.00 Psczczelarz – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania 2024
- 0.00 Koliber – dramat sens., **FILM** USA/Wielka Brytania 2013
- 2.00 Ocalony – dramat wojenny, **FILM** USA/Wielka Brytania 2013

FX

- 9.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (1, 2) – serial krym.
- 11.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13) – krym.
- 11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (20, 21)
- 13.45 Agenci NCIS 8 (3, 4)
- 15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (14) – krym.
- 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) – serial krym.
- 18.20 FBI 3 (7, 8) – serial krym.
- 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22, 23)
- 22.00 9-1-1 (7) – serial obyczajowy
- 22.55 Resident Evil – horror s.f., **FILM** Niemcy/USA/Francia 2002
- 1.00 Matlock (2) – serial krym.
- 1.55 FBI 3 (8) – serial kryminalny

KINO TV

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher (1, 2) – krym.
- 11.05 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) – serial kryminalny
- 13.10 Poirot (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (3, 4) – serial kryminalny, Australia 2012
- 17.55 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
- 20.00 Sędzia Dredd – film s.f., **FILM** USA 1995, wyk. Sylvester Stallone, Armand Assante
- 22.00 Uprawdżania 3 – sens., **FILM** Frania/Hiszpania/USA 2014
- 0.10 Ludzie honoru – dramat **FILM** sensacyjny, USA 1992
- 3.05 Cube Zero – horror, **FILM** Kanada 2004

CANAL+ SERIALE

- 12.40 Planeta Singli. Osiem historii (2) – serial kom.
- 13.35 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 13.45 Cztery popy Igi (1, 2)
- 15.50 Hollywood Buzz – mag.
- 16.20 Wszystko, czego nie zdaliśmy powiedzieć (1-3) – serial komediowy, Fr.
- 18.15 Planeta Singli. Osiem historii (3, 4) – serial kom.
- 20.00 Spartakus: Krew i piach (2) – serial historyczny, USA
- 21.00 Django (7) – serial przyg.
- 22.00 The Walking Dead: Daryl Dixon 3 (5, 6) – serial grozy
- 0.05 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 0.15 Zmijowisko (7) – krym.
- 1.10 Pęta (3, 4) – serial sens.
- 2.45 Miasta rytm (2) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 12.00 Co poszło nie tak 4 (1)
- 13.05 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (4) – serial dokum.
- 14.00 Złombol (4) – serial dok.
- 15.00 Wykrwacz historii 3 (1)
- 16.00 Z archiwów historii (5)
- 17.00 Supersamoloty bojowe (1) – serial dokumentalny
- 18.00 Champions Club – mag.
- 19.50 Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny
- 20.50 Złombol (1) – serial dok.
- 21.55 Kruk. Szepoty słychać po zmroku (1) – serial krym.
- 23.05 Montana: na dzikiej północy (2) – serial dok.
- 0.10 Widzew. Razem tworzymy siłę (3) – dok.

TLC

11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (16) – pr. rozr., USA 2025

13.00 Kilogramy zbędnej skóry 3
Wiza na miłość: posćielowe rozmowy 10 (17)

16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy (5): Jeanne i Brandon – serial dokum.

18.00 Pokonać otyłość (7) – serial dokumentalny

19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4

20.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (43, 44) – serial paradokumentalny

8.00 Komisarz Mama (37) – serial kryminalny, Polska

9.00 Drugie życie sukni ślubnej (2) – pr. rozr., Pol.

9.30 Top Chef (71, 72) – reality show, Polska 2018

12.30 Bogaty dom – biedny dom (98, 99)

14.30 Kolacja w ciemno (86, 1) – pr. rozrywk., Pol.

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (62) – reality show, Pol. 2022

18.00 Nasz nowy dom (252, 253) – reality show

TVN STYLE

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2017

5.45 Damy i wieśniaczki. Litwa (1, 2) – pr. rozrywk.

7.45 Złósł remont 10 (8)

8.45 Gwiazdy lumpeksów (3) – magazyn

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6, 7)

11.25 Ugotowani (1, 2)

13.30 Kuchenne rewolucje (11, 10) – pr. rozr., Polska

15.35 Jestem z Polski (5, 6) – serial dokum., Pol. 2023

17.45 Kuchenne rewolucje (5, 2, 3) – pr. rozrywk., Pol.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów

10.00 Klan z Alaski

11.00 Dwa oblicza survivalu: Brazylia

12.00 Fani czterech kółek

13.00 Nagi instykt przetrwania

15.00 Ziomowisko PL 8 (11)

16.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (6)

17.00 Porty: Hiszpania (1, 2)

18.00 Przygody truckerki (8)

19.00 Ziomowisko PL 4 (8, 9)

21.00 Skok na Luvr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów

TVP HISTORIA

8.30 Cztery pancerni i pies (17) – wojenny, Pol. 1970

9.35 Tajemnice kulturowych seriali (6) – serial dok.

10.30 Doktorka – film dokum.

11.35 Góry. Życie ponad chmurami – film dokum.

12.35 Upadek nazizmu – obława (2)

13.35 Ex Libris – magazyn

14.00 Królowie (78) – hist., Pol.

14.30 Cztery pancerni i pies (18) – wojenny, Pol. 1970

15.35 Sensacje XX wieku

17.25 Czas honoru 3 (37)

18.30 Warszawa: Miasto podzielone – film dok.

FOKUS TV

8.50 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (2)

10.00 Gwiazdy lombardu (4-7) – reality show, USA

12.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (1) – dok.

13.00 Poszukiwacze historii (5, 6)

14.00 Ostatni bastion Hitlera 3 (3, 4) – dok.

16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 3 (2, 3) – dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (49, 50) – serial dokum.

20.00 Galileo 26 (12)

21.00 Premiera: Nowoczesne maszyny wojenne (4)

21.00 Premiera: Rodzina 10+ 8 (1) – program rozrywkowy

22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7

23.00 Twarz od nowa: Prawdziwy Picasso – dok.

0.00 Dr Pyszczyla 3

1.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6

2.00 Rodzina 10+ 8 (1) – rozr.

20.00 Najpiękniejsze domy na wsi (3) – serial dok.

21.00 Rolniczy (3) – dok., Pol.

22.00 Bogaty dom – biedny dom (158) – pr. rozr., Pol.

23.00 Gry małżeńskie (203)

0.00 Love Island. Wyspa miłości (292, 293)

2.00 Gry małżeńskie (204, 85) – reality show

20.50 Ostre cięcie 12 (5) – rozr.

21.50 Jestem z Polski (1, 2) – serial dokum., Pol. 2023

23.45 Hotel Paradise 12 (30)

0.45 40 kontra 20 (35, 36)

2.30 Anka testuje internety (7, 8) – pr. rozrywk., Polska

3.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3) – mag.

3.50 Wiem, co kupuję (4)

22.00 Premiera: Brudne skarby 2

23.00 Premiera: Bimbrownicy 14: Odwrotne sytuacje

0.00 Fani czterech kółek 18 (10): Peugeot 405

1.00 Zoom na architekturę

2.00 Militarista

3.00 Królowie asfaltu 7 (2)

19.40 Królowie (37) – hist., Pol.

20.15 Zatoką szpiegów (8)

21.30 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (7)

22.35 Nieznana wojna na Północy (5) – dok.

23.40 Sensacje XX wieku

1.45 Encyklopedia II wojny światowej

22.00 Polowanie na Hitlera (1, 2) – serial dokumentalny, USA 2016

0.00 Starożytni kosmici 16 (4) – serial dokumentalny

1.00 Rolnicy. Podlasie (20-23) – serial dokumentalny, Pol. 2021

5.00 Kołowrotek (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

8.40 Szpital (672, 673) – paradok.

10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (612, 613)

12.40 Szkoła (671) – paradok., Pol.

13.40 Zapiski na życie 3 (8)

14.40 Zapukaj do moich drzwi (121) – telen., Turcja 2020

15.40 The Floor – teleturniej, Pol.

17.00 Ciężarówka przez Indonezję – serial dokumentalny

18.00 Prawo Agaty 2 (13) – obycz.

19.00 Kartoteka 8 (24, 25)

21.05 Kryminali 4 (3, 4) – krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (19) – krym.

0.15 The Traitors. UK

1.35 Ach, ten ślub! 4 – rozr., Pol.

2.30 Pani gadziet – mag.

2.55 Dieta czy cud? – mag.

zoom TV

9.15 Przygody Myszy (13)

9.30 Bolek i Lolek (1, 2) – anim.

9.55 Podróż kapitana Klipera (10-12) – serial anim., Polska

10.45 To leci w sieci

11.40 Pułapki umysłu

12.40 Katastrofa w czasie rzeczywistym (1, 2) – dok.

13.25 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 – serial dokum.

14.25 Sensacje XX wieku – hist.

16.45 Wojciech Cejrowski – bosó przez świat

19.00 Strażnik Teksasu 6 (6, 7)

21.00 Hity polskiego kabaretu 7

23.00 Magia nagości. Polska 3

0.05 Magia nagości – pr. rozrywk.

1.10 Stripstż – tak to się robi w Vegas – reality show, USA

FOOD NETWORK

6.00 Wszystkiego słodkiego

7.35 Wiem, co jem – mag.

9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.

11.35 Człowiek kontra jedzenie

13.10 Posiekani – teleturniej kulin.

14.10 Dziwaczne potrawy – dok.

15.10 Wiosenny turniej wypieków – reality show

16.10 Sztuka mięsa – mag. kulin.

17.50 Kuchenne rewolucje – rozr.

18.50 MasterChef Nastolatki

20.15 Pojedynek na grille – reality show

21.15 Turniej mistrzów kuchni – reality show

23.15 Akcja: Restauracja!

0.15 Człowiek kontra jedzenie

1.45 Pyszne miejscówki – mag.

3.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Niemiecka budowlanka

13.00 Poszukiwacze dinozaurów

15.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Pogromca mitów w akcji: Broń na hot dog: Powietrzna walka myśliwców – serial dok.

23.00 W sieci eksperymentów: Dzikie umiejętności; Typowy podejrzany – serial dokum.

1.00 Jak działa wszechświat?: Następna supernowa; Tajemnicze życie neutron; Fale grawitacyjne bez tajemnic

4.00 Kosmiczna mapa skarbów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Niderlandy – dok.

13.00 Islandia: Granica zimnej wojny (1) – dok., Islandia

14.00 Złapać przemytnika

15.00 Morski patrol: Hiszpania

16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic

17.00 Imperium Mongołów: Historia Czynyng-chana Czarnobyl: Świadkowie tragedii

19.00 Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeczy (2)

20.00 Katastrofa w przestworzach

21.00 Kosmiczne horyzonty

22.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii

BBC EARTH

11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

12.20 Planeta Ziemia – serial dok.

13.25 Tajemnice Księżyca (2)

14.30 W okowach mrozu 12

15.30 Życie na pustkowiu 10

16.30 Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii – dok.

17.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

18.35 Planeta Ziemia 2 – dok.

19.45 Wyspy. Laboratoria natury

20.55 Życie na pustkowiu 10

21.55 W okowach mrozu 12

22.55 Chirurgia: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.

23.55 Walka z HIV w Ameryce

1.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

WP

8.00 Mistrzowie Kabaretu 4

9.00 WP News

9.20 Tłit – program publicystyczny

10.00 Wariaci za kierownicą 3

12.00 Zakazana historia – dok.

13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5

16.00 Makłowicz w podróży

17.00 Morderstwa w Midsomer 17 (1) – krym.

19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

21.00 Policjanci w akcji (5)

22.00 Mistrzowie Kabaretu 3

23.00 Mistrzowie Kabaretu 14

0.00 Przebojowe kabarety

1.00 1, 2, 3... Kabarett! – rozr., Pol.

2.00 Mistrzowie Kabaretu 7

3.00 Mistrzowie Kabaretu 6

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (12) – kom.

10.30 Wiozienie – serial dokum.

12.00 Polort (1, 2) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (546, 547) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundych (205-210) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (96-98)

21.00 Zdrady (75) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (70, 71, 103) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy

11.00 Zarobik na remoncie 8

12.00 Zarobik na remoncie 9

13.00 Zbudujemy fajny dom 2

13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 3

15.00 Mieszkanie na miarę – rozr.

17.00 Polowanie na ogród 9 – program rozrywkowy

18.10 Zróbmy sobie dom

19.05 Złósł remont 11 – pr. rozr.

20.05 Dorota inspiruje

21.00 Dorota was urządzi! – rozr.

22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 5

0.40 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie

8.05 Człowiek kontra jedzenie

10.10 Smakuj świat z Pascalem

12.15 Złotka z Alaski – serial dok.

13.20 Ty, ja, Malezja (1/3) – dok.

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.

17.00 Ambasady luksusu – rozr.

19.00 Moja wielka włoska przygoda – pr. rozrywk.

21.00 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny

23.10 Kobieta na krańcu świata

0.55 Złotka z Alaski – serial dok.

1.55 Ty, ja, Malezja (1/3) – dok.

3.00 Ambasady luksusu – rozr.

5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych

11.00 Przewidziana planeta Ziemia: Burza – serial dokum.

12.00 Drapieżnik w raju

13.00 Węże w mieście

14.00 Kraina 10 000 niedźwiedzi grizzly – film dokumentalny

15.00 Madagaskar – najdziwniejsze gatunki

16.00 Dzikie miejsca Europy

17.00 Planeta naczelnych – dok.

18.00 Świat kolibrów – film dok.

19.00 Walki zwierząt

20.00 Niszczycielskie żywioły

21.00 Niezwykły dr Pol

1.00 Rodzinny biznes doktora Pola

POLSAT WIASAT HISTORY

12.15 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa

13.20 II wojna światowa: cena imperium

14.30 Naziści: korzenie zła

15.35 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Josef Goebbels – dok.

16.35 Naziści: ściśle tajna nauka

17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Operacja Market Garden

18.45 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa

19.50 II wojna światowa: cena imperium

21.00 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej

22.05 Linie frontu: Monte Cassino

CANAL+ KUCHNIA

14.25 ABC gotowania... – mag.

14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.

15.45 Kulinarne szlaki: Podniwna Afryka 2 – dok.

16.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia

17.35 Jamie Oliver: 5 składników... – mag.

18.30 Jakubik rozryzga Polskę

19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.

20.15 Poza utartym szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.

0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

CANAL+ DOMO

14.05 Cudotwórcy 6 – mag. poradnikowy

15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

16.00 Przekopemy Ci ogródek w akcji – Nowa Zelandia

17.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.

18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 11 – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

21.55 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 9

22.50 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.

11.30 Świat według Kiepskich (441-444) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.

16.00 Top Chef – reality show, Pol.

17.30 Świat według Kiepskich (503, 504, 445, 534, 535) – kom.

20.00 Ziomiarze – serial dokum.

21.00 To tylko seks – komedia

FILM romantyczna, USA 2011

23.10 22 Jump Street – komedia

FILM kryminalna, USA 2014

1.35 Świat według Kiepskich (59, 83, 81, 480, 481) – kom.

TVP KOBIECI

12.30 Kwiaty na warsztat 5

12.45 Przepis dnia – mag. kulin.

13.00 Na dobre i na złe (544)

13.55 Szaragardowe wyspy (2)

15.00 Różni pośli – mag. kulin.

15.30 Ojciec Mateusz 23 (296, 297) – serial kryminalny

17.30 Niebezpieczne drogi

18.30 Szansa na sukces. Opole 2026 2 – widowisko

19.30 Miłość i nadzieja (223)

20.30 Wichrowe wzgórze (204)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (213) – serial obycz.

22.30 Ślub na medal – komedia

FILM romantyczna, Kanada 2023

PLANETE+

13.45 Luksusowe podróże brytyjska kolejka – dok.

14.50 Aborygeni – pierwsi wynalazcy – serial dokum.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.

16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.15 Świat z góry 9

18.45 Kto ukradł mózg Einsteina? – film dokum.

19.50 Hans Hass. Pionier z głębin – film dokumentalny

20.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Mauraetania – dok.

22.00 Pedofilia w sieci. Globalne śledztwo – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.35 Misja: Morze Śródziemne. Podwodne muzeum – dok.

13.40 Królestwo mokradał

14.40 Camargue (2) – film dok., Fr.

15.40 Cukrzyka, słony rachunek

16.45 Podróżnicy – odkrywczy Emanuel Schlechter. Szlagworty niezapomniane – film dokumentalny, Pol.

18.50 Salaryman – japoński pracownik – film dokum.

20.00 Rekopisy z Kumran – dok.

21.00 Eko – zbrodnie

22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.15 Oblicza wojny – film dokum.

TVP SPORT TVP SPORT D3 T2
7.00 Piłka nożna: Betclis
1. Liga - mecz: Miedź Legnica - Górnik Łęczna
9.10 Betclis 1. liga magazyn
10.35 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Arka - Jagiellonia Białystok
12.45 GOL - magazyn pikarski
14.05 Sportowe ABC - mag.
14.15 Piłka nożna kobiet: Eliminacje MS - mecz: Irlandia - Polska
16.30 Piłka kobiet - mag.
17.25 Plywanie: Mistrzostwa Polski - Olsztyn 2026 - 1. dzień (live)
19.50 Sportowe ABC - mag.

EUROSPORT 1
6.30 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield - 3. dzień
8.30 Kolarstwo: Tour of the Alps - 1. etap
10.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield - 3. dzień
11.00 Snooker: MŚ w Sheffield - 4. dzień (live)
14.00 Tenis: Turniej Australian Open w Melbourne: A. Sabalenka - J. Rybakina
15.15 Snooker: MŚ w Sheffield - 4. dzień (live)
18.30 Snooker: MŚ w Sheffield - 4. dzień

POLSAT SPORT 1
6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - faza play-off
8.00 Formula 1
9.00 Siatka SiatCast - magazyn siatkarski
Prowadzący Marek Magiera i Jakub Bednaruk poruszają tematy związane z klubową i reprezentacyjną siatkówką.
10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - faza play-off
12.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga - mecz fazy play-off
15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - faza play-off

TVP ABC D3 T2
9.30 Domisie
10.00 Figu Migu na planecie Czocharas
11.05 Male i duże przygody Miffy
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
13.00 Zagadki zwierzo-gromadki
13.20 Pszczółka Maja
13.50 Pola i Piotruś
14.05 Lassie i przyjaciele
14.45 Kid Lucky
15.15 Al-Chemik
15.35 Księga Książ 4
16.05 Oli i Luna

MINIMINI+
11.45 Mush-Mush i Grzybaski
12.10 Strażak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyny
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyny
13.30 Koci domek Gabi
13.56 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia 2
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieski, gazu!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy
15.54 Mia i Kodus
16.05 Mega Ekspres
16.30 Marta mówi
17.00 Strażak Sam 16

TVN 24
7.30 Rozmowa Piaseckiego - program publicystyczny
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest - pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach

20.00 Piłka nożna: Puchar Portugalii - mecz półfinałowy: Sporting CP - FC Porto
22.00 Sportowy wieczór
0.50 Boks: Gala w Leeds - waga średnia: Sam Hickey - Aljaz Venko
1.35 Boks: Gala w Leeds - podsumowanie

19.30 Snooker: MŚ w Sheffield - 4. dzień (live)
23.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli
0.00 Kolarstwo: Tour of the Alps - 2. etap
1.30 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix
3.00 Snooker: MŚ w Sheffield - 4. dzień

17.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga - 3. mecz o 3. miejsce fazy play-off (live)
20.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - 3. półfinał fazy play-off (live)
23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz fazy play-off

16.35 Ricky Zoom
17.05 Super Wings
17.30 Robin Hood
18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana
18.30 Leo da Vinci 2
19.00 Przygody Misia Paddingtona 2
19.20 Ropuch i przyjaciele
19.35 Jak borsuk z lisem 2

17.25 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.56 Smerfy
18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei
18.35 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.50 Baczne oczka
19.05 Kicia Kocia 2

20.00 Kropka nad i - pr. publ.
20.30 Czarno na białym
21.00 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Biznes - pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach
1.20 Kropka nad i - pr. publ.
1.50 Tak jest - pr. publicyst.
2.35 Nowa Maja w ogrodzie

CANAL+ SPORT CANAL+ SPORT
8.00 Turbokozak
9.00 Indywidualne Mistrzostwa Świata Stihl Timbersports 2025
11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Legia Warszawa - Zagłębie Lubin
13.30 Ekstrapaka
14.40 Sport+
15.30 Timbersport: MŚ - Mediolan 2025 - zawody drużynowe
17.50 Ekstraklasa po godzinach
18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live)
21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live)
23.35 Premier League Netbusters
0.10 Premier League Review

EUROSPORT 2
12.30 Kolarstwo: Tour of the Alps
15.30 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race
16.30 Kolarstwo kobiet: Wyścig Amstel Gold Race
17.00 Kolarstwo: Tour of the Alps - 2. etap
18.00 Race bikes
18.30 Cycling Show
19.00 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie
20.00 Kolarstwo: Tour of the Alps - 2. etap
21.00 FIM World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans
22.30 Kolarstwo: Tour of the Alps - 2. etap
23.30 Cycling Show

POLSAT SPORT 2
6.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie
8.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie
11.00 Piłka ręczna mężczyzn: Puchar Polski
13.00 Piłka nożna z archiwum - magazyn pikarski
15.00 Magazyn sportowy
16.00 Piłka nożna z archiwum - magazyn pikarski
18.00 Piłka ręczna mężczyzn: Puchar Polski
20.55 Piłka nożna: Puchar Włoch - rewanżowy; Inter Mediolan - Como 1907 (live)
23.00 Piłka nożna z archiwum
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON
8.10 Marsupilamki
8.40 Harmidom 2
9.30 Wylde Pak - zakrecona paka 2
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy
10.25 Niebezpieczny Henryk
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 2
13.05 SpongeBob
14.30 Harmidom 6
15.30 Smerfy 4
16.00 SpongeBob
Kanciasztoparty 15
16.25 SpongeBob
Kanciasztoparty 12
16.40 Patryk Rozgwiazda Show
17.00 Marsupilamki
17.30 Harmidom

TELETOON+
8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3
8.45 Talking Tom and Friends 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy muszkieterki
10.25 Angelo rządzi
10.50 Siostry 2
11.20 Polly Pocket 6
12.15 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.40 Polly Pocket 6
14.20 Dinus i Lusja
14.50 Siostry
15.20 Polly Pocket 6
15.50 Kumple z dżungli - na ratunek!

TVP Info... TVP INFO
15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrzywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt - Ring wolny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Trójka! Polityczny
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2 CANAL+ SPORT 2
8.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie - mecz półfinałowy gry pojedynczej
11.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)
13.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - 1. runda (live)
15.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - 1. runda (live)
17.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - 1. runda (live)
19.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - 1. runda (live)
21.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie - finał gry pojedynczej
0.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie - półfinał gry pojedynczej

ELEVEN SPORTS 1
12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Roma - Atalanta
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Hoffenheim - BVB
16.00 Piłka nożna: Liga portugalska - mecz: FC Porto - CD Tondela
18.00 Dani Carvajal - serce wojownika - film dokum.
18.20 Ligue 1 Show (30)
18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: RCD Mallorca - Valencia CF (live)
21.05 Mityczne stadiony LaLiga
21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Girona - Betis (live)
23.35 Udinese - Najbardziej polski klub we Włoszech

POLSAT SPORT 3
6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga
8.30 Piłka nożna z archiwum
11.00 Piłka nożna z archiwum
13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Puchar Polski
15.00 Cafe Futbol
17.00 Piłka nożna z archiwum
Najciekawsze fragmenty meczów pikarskich, które zapady w pamięć kibicom.
19.00 Magazyn sportowy
20.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie
23.00 Magazyn koszykarski
0.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.
8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2
9.40 Tim Rex in Space
10.10 Tim Rex wśród gwiazd
11.20 Dora 2
11.45 Rubble i jego ekipa
12.45 Psi Patrol 8
13.40 Barbapapa i jego rodzinka
14.30 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.45 Zwierzęcze zagadki
16.10 Blaze i Megamaszyny 7
16.40 Psi Patrol 2
17.00 Rubble i jego ekipa
17.30 Pan Krokodyl
18.00 Barbapapa i jego rodzinka 2

DISNEY JUNIOR
8.00 Spidey i superkumple 3
8.30 Klub Myszyki Miki Plus
9.00 Klub przyjaciół Myszyki Miki
10.00 Blue
10.30 Blue 2
11.00 Superkoty
11.30 Psia Brygada
12.00 Jej Wysokość Zosia
12.30 Blue 3
13.30 Klub Myszyki Miki Plus
14.00 Superkoty 2
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple 3
16.00 Blue
17.00 Klub Myszyki Miki Plus
17.30 Jej Wysokość Zosia 2
18.00 Spidey i superkumple 2

POLSAT NEWS
8.00 Nowy dzień
10.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.10 Sport
15.50 Wydarzenia 15:50
16.10 Więcej „Wydarzeń”
16.30 Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 Punkt widzenia Szubartowicza
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.50 Debata Gozdry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS CANAL+ SPORT 5
11.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł - INNPOR ROW Rybnik
14.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz - Hunters PSZ Poznań
17.15 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA
18.00 Żużel: PGE Ekstraliga - mecz: KS Toruń - FOGO Unia Leszno
20.45 Żużel: PGE Ekstraliga - mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra - GKM Grudziądz
23.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Legia Warszawa - Zagłębie Lubin
2.00 8 wspaniałych (4)

ELEVEN SPORTS 2
10.40 Formula 1: GP Chin
11.20 Formula 1: GP Japonii
12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka - mecz: Bayern - Stuttgart
14.00 Piłka nożna: Liga włoska - mecz: Hellas - Milan
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka - mecz: Eintracht - Lipsk
18.00 Ligue 1 (30)
18.30 Serie A (30)
19.00 Piłka nożna: Liga włoska - mecz: Roma - Atalanta
21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Athletic - Villarreal
23.00 Ligue 1 Show (30)
23.35 Podróż do świata Calcio

POLSAT PLAY
6.00 Mighty Trains 3
8.00 Dorwać tuńczyka
9.05 Kolowrotek
11.05 Budowlany
12.35 Hardkorowy lombard
14.05 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.05 Poszukiwacze historii - serial dokumentalny
20.00 II wojna światowa - jednostki specjalne - serial dokumentalny
21.10 Tajna historia XX wieku
22.10 Poszukiwacze historii
22.30 Kolowrotek
23.10 Wakacje z Bałtykiem

TVP TURBO
12.15 Naprawy nie do naprawy
12.05 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Repertż, obserwowac
18.00 Jazda Turbo
18.15 Z drugiej ręki
19.00 Duda kontra Szafranski
19.45 Moto Farchy
20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad
21.15 Jeździć, obserwowac
22.00 Raport Turbo
22.20 Z drugiej ręki
23.05 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia
23.35 Zawodowi handlarze

TVP TVS
10.15 Muzyczne dzień dobry
12.05 Dzisiaj w regionie
12.25 Muzyczne dzień dobry
13.30 Emeryci na tropie
14.00 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
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: Film fabularny

TRVM TRVM
17.00 Wierze w Boga
17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katiński
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończzone
19.30 Każdy maluch to potrafi
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Stella - film dok., Pol. 2015
23.00 Listy nadziei - film dokum.



Gościem Anny Strażyńskiej był m.in. Rafał Zawierucha.



W najbliższym odcinku nasza rozmówczyni będzie gotować z Pawłem Delągiem.

GWIAZDORSKA KUCHNIA ANI 4 • ANNA STRAŻYŃSKA

Jak smakuje aligator?

Ceni kuchnię prostą, szybką i... pyszną. Do swojego programu zaprasza znane osoby, które mierzą się z kulinarnym wyzwaniem. Nam opowiada o ciekawostkach z najnowszego sezonu.

➔ **GWIAZDORSKA KUCHNIA ANI 4 ŚR 22.04 godz. 11.40 TVP 2**

W czwartym sezonie „Gwiazdorskiej kuchni Ani” odcinki nagrywane są na Florydzie i we Włoszech. Czy kuchnie świata najlepiej smakować w miejscu, skąd pochodzi dany przepis?

Jak najbardziej – ze względu na dostępność regionalnych produktów. Z drugiej strony w obecnych czasach większość tych składników możemy kupić bez problemu także w Polsce. Jeśli jednak mam okazję gotować w regionie, skąd pochodzi jakieś danie, chętnie z tego korzystam. **Kuchnia włoska jest znana na całym świecie, ale dlaczego wybrała Pani jako kierunek kulinarnych podróży także Miami?**

Zakochałam się w tym mieście pięć lat temu, kiedy przyjechałam na zaproszenie kolegi, któremu zorganizowałam 50. urodziny. Od razu mi się tu spodobało. Natychmiast zeszyły ze mnie wszystkie smutki.

Tutaj ludzie są uśmiechnięci, z życzliwością odnoszą się do siebie wzajemnie. Ponieważ mieszka tu wiele nacji z różnych krajów i kultur jest to doskonała okazja, żeby poznawać też różnorodne kuchnie z całego świata. Co więcej, nie muszę nigdzie jeździć w poszukiwaniu produktów do danej kuchni, bo w Miami mogę zaopatrzyć się we wszystkie. To jest dodatkowy plus tego miasta. **Czy proponujecie dań przygotowywanych w programie dostosowuje Pani do gwiazd, czy raczej do miejsca, gdzie jest nagrywany dany odcinek?**

Staram się zadbać o preferencje gościa, ale oczywiście biorę też pod uwagę, gdzie akurat jesteście z ekipą. Na Florydzie rządzą steki i owoce morza. W odcinku z Michałem Miłowiczem, który kręciliśmy na cudownej wyspie Key West, zrobiliśmy kraby. Z kolei z Pawłem Delągiem przygotowaliśmy typowo amerykańskie danie, a więc burgera, tyle że

z krewetkami z guacamole, czyli salsą na bazie awokado. Ten odcinek powstał w rezydencji należącej do mojej koleżanki, Polki, w malowniczej miejscowości Boca Raton niedaleko Miami. Jej sąsiadem jest Mike Tyson. To taki ciekawy bonus dla widzów.

W tym sezonie odwiedziła Pani też rezerwat Indian z plemienia Miccosukee. Zgadza się – zostałam zaproszona przez Polaka, który ożenił się z córką wodza. Gotowałam z kobietą, która jest tam szefową kuchni. Powiedziała, że jestem jedyną szefową kuchni, którą zaprosiła do swojego królestwa, i to na dodatek z kamerą. Razem przyrządziliśmy chlebek, który był nadziewany mięsem aligatora.

Jak smakuje aligator? Przypomina kurczaka. Dowiedziałam się, że mięso z dzikiego aligatora zawiera mnóstwo bakterii i jest trujące. Można jeść tylko mięso, które pochodzi ze specjalnej hodowli, gdzie aligatory są karmione kurczakami.

Czy gwiazdy dobrze radzą sobie w kuchni?

Całkiem nieźle, zwłaszcza że proponuję dania, które są łatwe i szybkie do przygotowania. Kilka świeżych produktów, do tego uśmiech, muzyka i taniec – to najlepszy przepis! Wszyscy powtarzają, że jestem bardzo dobrym nauczycielem (śmiech). Widzowie tego nie wiedzą, ale nie mamy przygotowanego wcześniej scenariusza, wszystko nagrywane jest spontanicznie. Przed zdjęciami zawsze pijemy kawę i rozmawiamy o życiu: co jest dla moich gości ważne, czy są szczęśliwi. Bardzo cenię te rozmowy.

A co dla Pani jest najważniejsze w życiu?

Na pierwszym miejscu zdecydowanie szczęście. Jeśli czuję się szczęśliwa, to później mogę walczyć ze wszystkimi trudnościami, jakie mnie spotykają, i dam sobie z tym radę. Moim podejściem do życia staram się dzielić z gośćmi i widzami programu.

ROZM. MARZENA JURACZKO

DETEKTYWI

Gdzie jest Anka?

☛ **DETEKTYWI ŚR 22.04**
godz. 17.55 TVN

Na ulicy, tuż przed biurem detektywistycznym dojdzie do porwania. Co gorsza, jego ofiarą padnie sama Anna Potaczek! Maciej Dębosz szybko ustali, że jej uprowadzenie stanowi załedwie element większego planu byłego przestępcy, którego śledczy poznali jeszcze w czasach swojej

pracy w policyjnym Wydziale Jedenastym. Dziś mężczyzna prowadzi firmę ochroniarską. Po pracy zaś zajmuje się poszukiwaniem swojej 15-letniej córki – dziewczyna przyszła na świat, gdy jej matka przebywała w więzieniu, i zaraz po narodzinach została oddana do adopcji. Biologiczny ojciec jest gotów na wszystko, by ją odnaleźć... **JK**



Maria spróbuje ukryć przed Michałem, że padła ofiarą gwałtu!



Czy Dominika zdecyduje się pomóc Begerowi?

NA DOBRE I NA ZŁE

Za zamkniętymi drzwiami

☛ **NA DOBRE I NA ZŁE**
ŚR 22.04 godz. 20.55 TVP 2

Maria (Sylwia Achu) – po tym, jak Dobry (Mateusz Kmieć) zmusił ją do seksu – nie będzie potrafiła się pozbiierać. By zapomnieć choć na chwilę o dramatycznych przeżyciach, skupi się na pracy. Michał (Mateusz Janicki) jednak bardzo szybko zorientuje się, że coś jest nie tak. Niestety, mimo jego

starń ukochana nie będzie chciała z nim rozmawiać... Tymczasem Gloria (Aleksandra Grabowska) postanowi zerwać z Maksem (Tomasz Ciachorowski). Załamany lekarz nie będzie mógł uwierzyć, że po raz kolejny ktoś łamie mu serce. Szukając wyjaśnienia, dlaczego tak się dzieje, niespodziewanie odwiedzi... Dominikę (Paulina Gałazka)! **PM**



Przed Maciejem Dęboszem kolejne trudne śledztwo.

z ferajny"	▼	bawół indyjski	▼	John ..., „Rybka zwana Wandą"	▼	odłamki rozkruszonych cegieł	▼	bułka z maki razowej	i wilk syty, i ona cała	kosmetyk do rzęs	▼	góry w Austrii	▼	spiekota	▼
▶				bardzo wolne tempo utworu	▶		4			wakacje w pracy	▶				
zespół śpiewaków		zbudował arkę	▶			łobuz	▶					7	wielkość pokoju		zmowa
▶				2	gorszy zamiennik	▶				„Szósty ...", film	▶				
Colléte, aktorka		wojsko chana	ma pestkę	deseczka tynkarza		wymaga opatrunku	preł zjęty na końcu				▼	matka żrebaka		„Wielka ...", serial	skóra na cholewki
Bradley ..., „Narodziny gwiazdy"	▶						rutyniarz		sąsiad Łotysza	▶					
▶						wciela poborowych	▶						5	krople na trawie	▶
wyłom w murze	przytyk	▶							był nim Kórfanty	▶					
przaśny chleb	▶					Indianin z Arizony	▶							8	skrzydlata gaduła
			6												1

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

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

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38** (841) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2024
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2** (114) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 8.55 Ranczo** (10): Porwanie – serial komediowy, Polska 2006 (patrz obok)
- 10.00 Komisarz Alex 2** (19) – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 10** (123) – serial kryminalny, Pol. 2013
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Magazyn rolniczy**
- 12.50 Natura w Jedyńce: Dzika Szkojca** (2/3) – film dokum., Wielka Brytania 2023
- 14.00 Złoty chłopak** (274) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo** (897) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan** (4700) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2** (115) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38** (852) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



8.55 OBYCZAJOWY

Ranczo (10)
Hadziuk (Bogdan Kalu, zdj.) i Solejuk (Sylwester Maciejewski, zdj.) użalają się nad swoim losem. Dostawia im zwłaszcza brak pieniędzy. Wpadają na pomysł porwania Amerykanki, za którą zamierzają uzyskać okup. Nikt, poza Kusym, nie zauważa zniknięcia Lucy. **65 min**



21.20 THRILLER

Nieobliczalny
Rachel (Caren Pistorius, zdj.) jedzie samochodem z synem Kyle'em (Gabriel Bateman). Jest spóźniona i zestresowana. Wyładowuje frustrację, trąbiąc na stojące przed nią auto. Kierujący pojazdem Tom (Russell Crowe) daje szansę na przeprosiny. Kiedy zostaje zignorowany, zmienia jej życie w piekło. **105 min**

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

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 M jak miłość** (1740) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia** (3363) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Gwiazdorska kuchnia**
- 11.40 Ani 4** (41) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.15 Rzecznik Polska: System lamp ART** – cykl dokumentalny, Polska 2018
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (76) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (885) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (375) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Maria otwarcie sprzeciwia się niesprawiedliwemu traktowaniu przez markizów. Simona z kolei obawia się, że po pojawieniu się synowej w La Promesie Virtudes przestanie ją odwiedzać. **50 min**
- 15.55 Domowe patenty 2** (1) – mag. poradnikowy, Polska
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (77) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Mukadder powstrzymuje Nusretę, próbując nie dopuścić do eskalacji konfliktu. Cihan zabiera Hancer do firmy. De-ryra niepokoi się kłamstwami Cemila. Podejrzewa, że mężczyzna coś ukrywa. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3363) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.55 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (990)
Pogarsza się stan matki czwororoków. Lekarze decydują o cesarskim cięciu. Gloria rozstaje się z Begarem (Tomasz Ciachowski, zdj.). Ukrywa, że spędziła noc u Zawady. Maria wraca do pracy po napasli. Udaje, że wszystko jest w porządku. **60 min**



21.55 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (887, 888)
Ekipa dr Reiter pomaga nastolatkowi na wózku z porażenymi nogami i jego matce zmagającej się z rwną kulszową i problemami kregosłupa. Wiktor wyznaje Annie, że jeśli Czarek jest ojcem dziecka Mileny, zostaną dziadkami. Martyna i Róża aranżują randkę Eli (Aleksandra Kądziołka, zdj.) i Romka (Izidor Łobacz, zdj.). **60 min**

- 20.05 Barwy szczęścia** (3364) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 Przepis dnia** – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 20.55 Na dobre i na złe** (990): Dobrze, dzięki, wyparłam – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 Na sygnale** (887, 888): Porwanie rodzicielskie; Wszystko z miłości – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Lina** (2) – serial fantasy, Francja 2021
- 23.55 A psa biore ja** – komedia, USA 2016, reż. Huck Botko, wyk. Alicia Silverstone, Ryan Kwanten, Randall Batinkoff, Rachel Cerda (patrz obok)
- 1.40 Na przekór losowi** (7) – obcz., Wł./Fr./Niemcy 2024
- 2.40 O karwanie i psach** – film dokumentalny, Niemcy 2024



23.05 DRAM. OBYCZ.

Wesele
Początek XX w. W kościele Mariakim w Krakowie poeta (Daniel Olbrychski, zdj.) żeni się z gospodarską córką (Ewa Ziętek, zdj.). Na wesele do Bronowic przybywa elita artystyczna. **115 min**

POLSAT **DVB T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (236, 237): Podejrza Grzegorz K.; Trudna przeszłość – serial fab.-dok., Polska 2010
- 9.30 Trudne sprawy** (1042, 1043) – paradok., Polska 2021
- 11.35 Gliniarze** (730-732) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja?** (1552) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Karol cierpi na depresję po śmierci żony. Pewnego dnia przedstawia córce narzeczoną, Martę. Niebawem dziewczyna staje się świadkiem bójki z jej udziałem. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1149) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Tomasz i Daria od lat bezskutecznie starają się o dziecko. Po kłótni mężczyzna spędza noc ze stażystką. Zarówno jego żona, jak i kochanka zachodzą w ciążę. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1189): Iskra – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.00 Pierwsza miłość** (4201) – serial obyczajowy, Polska 2026
Emilka razem z Martą jedzie skonfrontować się z żoną Fryderyka. Żadna z nich nie jest przygotowana na to, co usłyszą. Paweł rozpoczyna terapię u Ilony. Poznaje obecnego męża Marysi. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



17.00 PARADOKUM.

Gliniarze (1189)
Adam Bogusz i Olga Lipska (Natalia Brudniak, zdj.) poszukują podpalacza, który obrał na cel bezdomnych. Aby odkryć prawdę, muszą przeniknąć do srodowiska potencjalnych ofiar, w którym każdy dzień to walka o przetrwanie. Nowy trop w sprawie prowadzi do dewelopera. **60 min**



21.30 ROZRYWKA

Bez pudru, czyli kabaret plus... (7)
Satyrycy przybliżyli niedawno perypetie wikawow, którzy pojawili się na Helu. Wzięli pod lupę dezyję Donalda Trumpa i pokazał relację ze szkolenia dla dziennikarzy. Ewa Blachnio (zdj.) oraz znani goście ponownie dowiodą, że zarówno codzienność, jak i historia to niekończący się kabaret. **80 min**

- 20.30 Farma** (198) – reality show, Polska 2025
Uczestnikom daje się we znaki zmęczenie. W dodatku bez ognia mogą oni tylko pomarażyć o ciepłym posiłku. Nowe wieloletapowe wyzwanie wymaga współpracy. Pierwsza nominacja okazuje się prawdziwym wstrząsem. **60 min**
- 21.30 Bez pudru, czyli kabaret plus...** (7) – program rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 FILM Wakacyjni przyjaciele**
Komediodwa środa.
Wakacyjni przyjaciele – komedia, USA 2021, reż. Clay Tarver, wyk. John Cena, Meredith Hagner, Lil Rel Howery, Yvonne Orji (patrz obok)
- 1.00 Spadaj, tato** – komedia, USA 2012, reż. Sean Anders
- 3.30 Nasz nowy dom** (343) – reality show, Polska 2025



22.50 KOMEDIA

Wakacyjni przyjaciele
Marcus (Lil Rel Howery, zdj.) zabiera ukochaną do Meksyku. Spędzają szalony urlop z nowo poznanymi Kyll i Ronem (John Cena, zdj.). Imprezowicze nie zamierzają zniknąć z ich życia. **130 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Nieobliczalny** – thriller, USA/Wielka Brytania 2020, reż. Derrick Borte, wyk. Russell Crowe, Caren Pistorius, Gabriel Bateman, Jimmi Simpson (patrz obok)
- 23.05 FILM Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: Wesele** – dramat obyczajowy, Polska 1972, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Ewa Ziętek, Andrzej Lapicki (patrz obok)
- 1.00 Przystań Ireny** – dramat obyczajowy, Kanada/Polska 2023, reż. Louise Archambault
- 3.10 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 4.15 Kokainowy raj** – film dok.

TVN TVN DV3 T2

- 5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 **Ukryta prawda** (1615) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 **Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 **Doradca smaku** (18) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 **Kuchenne rewolucje** (6, 12) – program rozrywkowy, Polska
- 13.40 **Ukryta prawda** (1736, 1737) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 15.45 **Miód gliny** (48) – serial kryminalny, Polska 2026. Stróż zajezdni kolejowej znajduje ciało 12-letniej Gabrysi. Policja szuka zaginionej Kornelii, która także uciekła z domu. Podejrzani padają na nieletnich przestępców oraz bezdomną Irenę. **65 min**
- 16.50 **Szpital św. Anny** (112) – serial obyczajowy, Polska 2026. Na SOR-ze Sabina wprowadza nowe wytyczne. Badania można wykonywać tylko w stanach zagrożenia życia, reszta pacjentów ma trafić na obserwację. Tymczasem Mirek pomaga 20-latkowi z niepełnosprawnością. **65 min**
- 17.55 **Detektywi** (306) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026. Anna Potaczek zostaje porwana spod siedziby biura. Uprawdzenie to element planu byłego przestępcy. Dziś mężczyzna prowadzi firmę ochroniarską i za wszelką cenę chce odnaleźć swoją 15-letnią córkę. **65 min**
- 19.00 **Fakty**
- 19.35 **Sport, Pogoda**
- 19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



13.40 **PARADOKUM.**

Ukryta prawda (1736, 1737)

Aneta ukrywa przed narzeczonym uzależnienie matki. Podczas spotkania ich rodziców Kasia nie radzi sobie z pokusą wypicia wina, co kończy się kompromitacją. Bliscy Konrada nie akceptują sytuacji. Ojciec odradza synowi związek z córką alkoholiczki. **125 min**



21.30 **REALITY SHOW**

Królowa przetrwania 3 (8)

To już nie zabawa, lecz bezwzględna walka o przetrwanie. Gdy emocje wymykają się spod kontroli, dochodzi do zdarzenia, które wstrząsa całym obozem. **85 min**

TV PULS TV PULS DV3 T2

- 6.00 **Nash Bridges** (119, 120): Zabić Joy; Zamiana – serial sensacyjny, USA 2001
- 8.00 **Kobra – oddział specjalny** (4, 5): Rodzinnie Święto; Rysa na lakierze – serial sensacyjny, Niemcy 2014
- 10.00 **Triumf miłości** (117, 118) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 (patrz obok)
- 12.00 **Nie igraj z aniołem** (59) – serial obyczajowy, Meksyk 2008. Marichuy nie wierzy w dobre intencje Amadora. Elsa poznaje Beatrice, że popeliła poważny błąd, zostawiając Eduarda dla Nelsona. **60 min**
- 13.00 **Wspaniałe stulecie 2** (84) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012
- 14.00 **Przepis na zbrodnię** (22): Człowiek Roku – serial kryminalny, Polska 2026. Filantrop Jerzy Pajda w przeszłości prowadził nielegalne interesy. Dziennikarz śledczy wraca do zagadkowej sprawy zaginięcia jego kochanki, która jako jedyna mogła przeciw niemu zeznać. **60 min**
- 15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (697) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 16.00 **Ranczo 10** (129, 130): Ochotnicza straż kobiet; Cuda, cuda ogłaszają – serial obyczajowy, Polska 2016. Do punktu konsultacyjnego w klubokawiarni zgłasza się coraz więcej ofiar przemocy. Klaudia postanawia wziąć sprawy w swoje ręce. **120 min**
- 18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (987, 988) – serial obyczajowy, Polska 2026. Cierpiący na raka Maciek i jego żona spodziewają się dziecka. Chory uważa, że onkolog zignorował jego dolegliwości. Pragnie wyrównać rachunki z lekarzem. **120 min**



10.00 **OBYCZAJOWY**

Triumf miłości (117, 118)

Bernarda (Daniela Romero, zdj.) przy pomocy Padilli i Alacrana porywa małego Juana Pabla z mieszkania Milagros. Zamierza wychować dziecko na księdza. Maria i Max dowiadują się, że ich syn zniknął. Max jest przekonany, że stoi za tym Bernarda. **120 min**



20.00 **SENSACYJNY**

Mob Land

Shelby bierze udział w napadzie na zakład produkujący narkotyki. **135 min**



TVN 7 TVN 7 DV3 T2

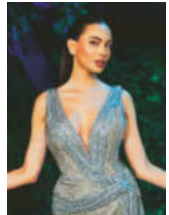
- 5.25 **Ten moment** (58) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 **Szkoła** (593-595) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.45 **Ukryta prawda** (1280, 1186, 1187) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 **W-11 – Wydział Śledczy** (930-932) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 **Detektywi** (65): Ratujcie Maciusia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024. Zrozpaczona kobieta zgłasza, że były mąż zabił jej obecnego partnera i porwał 6-letniego synka. Mężczyzna jest żołnierzem i właśnie wrócił z misji. Klientka ma pewność, że boryka się on z problemami psychicznymi i zamierza zrobić krzywdę chłopcu. **60 min**
- 15.00 **Szpital św. Anny** (103) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 16.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (601, 602) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011. 24-letniego narkomana, Juliusza, oskarżono o włamanie do apteki i kradzież leków. W napadzie poszkodowana została pracująca tam farmaceutka Anna Dybiec. W obronie oskarżonego staje jego dziewczyna – Tatiana. **120 min**
- 18.00 **Opowieści małżeńskie 2** (12) – serial paradokumentalny, Polska 2022 (patrz obok)
- 19.00 **Ukryta prawda** (1474) – serial paradokumentalny, Polska 2023. Arleta od roku jest kochanką Jurka, który wraz z żoną prowadzi sieć salonów SPA. Mężczyzna twierdzi, że nie może się rozwieść, ponieważ dorastające dzieci potrzebują ojca. Wkrótce na jaw wyjdą kolejne fakty. **60 min**



18.00 **PARADOKUM.**

Opowieści małżeńskie 2 (12)

42-letni architekt Marek ożenił się z dużo młodszą Sabiną. Dziewczyna chciała pracować razem z nim, jednak mąż się na to nie zgodził. Tymczasem jego biuro projektowe ma kłopoty. Jeśli nie zdobędzie dużego klienta, straci płynność finansową. **60 min**



20.00 **REALITY SHOW**

Hotel Paradise 12 (31)

Kolejne rajskie rozdania mają burzliwy przebieg i prowadzą do rozpadu par, które wydawały się obiecujące. Nad przebiegiem rywalizacji czuwa Edyta Zając (zdj.). **60 min**

TV PULS NAJLEPSZE FILMY ZAWSZE O 20:00 ŚRODA 22 KWIECZNIA PREMIERA W TV

- 20.15 **Na Wspólnej** (4199) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 **The Floor** – teleturniej, Pol.
- 21.30 **Królowa przetrwania 3** (8) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 **Dusza towarzystwa** – komedia, USA 2018, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Molly Gordon, Gillian Jacobs, Maya Rudolph (patrz obok)
- 1.00 **Tata kontra tata** – komedia, USA 2015, reż. Sean Anders
- 2.55 **Uwaga!** – mag. reporterów
- 3.10 **Szpital św. Anny** (73) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 4.00 **Książę Andrzej i seksafra Epsteina** – film dokum., Wielka Brytania 2020
- 4.50 **Jak to jest zrobione?** – serial dokum., Kanada 2013
- 5.15 **Kto was tak urządził?** – magazyn



22.55 **KOMEDIA**

Dusza towarzystwa

Deanna (Melissa McCarthy, zdj.) zostaje porzucona przez męża. Zamierza nadrobić stracony czas i rozpoczyna studia na tej samej uczelni co jej córka Maddie (Molly Gordon, zdj.). **125 min**

- 20.00 **Mob Land** – film sensacyjny, Kanada/USA 2023, reż. Nicholas Maggio, wyk. Shiloh Fernandez, John Travolta, Kevin Dillon, Stephen Dorff (patrz obok). Debiut reżyserski Nicholasa Maggio. Film został nakręcony w zaledwie 11 dni. **135 min**
- 22.15 **Płonąca pułapka** – dramat sensacyjny, USA 2004, reż. Jay Russell, wyk. Joaquin Phoenix, John Travolta, Jacinda Barrett, Morris Chestnut (patrz obok)
- 0.45 **Intruz** – film sensacyjny, USA/Kanada 2010, reż. Robert Lieberman
- 2.25 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (983) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.25 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (691) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 4.20 **Zobacz to!**



22.15 **DRAM. SENS.**

Płonąca pułapka

Strażak Morrison (Joaquin Phoenix) rozważa odejście z pracy. Gdy zostaje uwięziony w płonącym wieżowcu, koledzy pod wodzą Mike'a (John Travolta, zdj.) natychmiast wyruszają mu na pomoc. **150 min**

- 20.00 **Hotel Paradise 12** (31) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.00 **Kolor purpury** – dramat obyczajowy, USA 2023, reż. Blitz Bazawule, wyk. Fantasia Barrino, Halle Bailey, Colman Domingo, Taraji P. Henson (patrz obok)
- 23.55 **Okup** – thriller, USA 1996, reż. Ron Howard
- 2.05 **Hotel Paradise 12** (30) – reality show, Polska 2026
- 2.50 **SOS Ekipy w akcji** (34) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 3.35 **Fachowcy 2** (13) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.10 **Usterka 11** (17) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.45 **Dorota was urządził!** (7) – program rozrywkowy, Polska 2015



21.00 **DRAM. OBYCZ.**

Kolor purpury

Rok 1909. Celine (Phylicia Pearl Mpasi, zdj.) mieszka z młodszą siostrą (Halle Bailey, zdj.) i molestującym ją ojcem. Zostaje wydana za mąż za równie brutalnego mężczyznę. Podejmuje walkę o odmienną losu. **175 min**

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

- 12.00 Telekurier – mag., Polska
- 12.30 Górna półka smaku
- 13.00 Agrobiznes – mag.
- 13.30 Daj słowo – Maciej Orłoś 2 (36) – talk-show
- 14.30 Program informacyjny 14.30
- 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
- 15.20 Serwis Info Dzień – inf.
- 15.30 Program lokalny
- 19.30 Całkiem niezła historia
- 19.45 Kryminalna siódemka
- 20.00 Dziennik regionów
- 20.13 Gość Regionów – publ.
- 20.30 Telekurier – mag., Polska
- 21.00 Program lokalny
- 22.00 Dziennik regionów
- 22.30 Złoty chłopak (135)
- 23.30 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

- 15.00 Serwis Info – pr. inform.
- 15.10 Zakochaj się w Polsce (287) – magazyn
- 15.35 Zaginione? Ocalone? Historie zawodów różnych – magazyn
- 16.00 Zaraz wracam 2 (74) – serial obycz., Pol. 2025
- 16.30 Barwy szczęścia (3295)
- 17.00 Telexpress
- 17.20 Gra słów. Krzyżówka
- 17.50 Telexpress Extra – inf.
- 18.15 Emigracja. Słowa nie znają granic – reportaż
- 18.45 Panorama
- 19.20 Polacy światu
- 19.30 Program informacyjny 19.30
- 19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
- 20.10 Sport, Pogoda

TV 4 **DG 17**

- 6.00 Strażnik Teksasu (24, 25) – serial sensacyjny
- 7.55 Bogaty dom – biedny dom (96) – reality show
- 8.55 Policjantki i Policjanci (400, 401) – serial obycz.
- 10.55 Na ratunek 112 (1150, 449) – serial paradokmalny, Pol.
- 11.55 Diaczej ja? (1554) – serial paradokmalny
- 12.55 Trudne sprawy (1046-1048) – paradok.
- 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (549, 550) – reality show, Pol. 2025
- 18.00 Policjantki i Policjanci (1407, 1408) – obycz., Pol.
- 20.00 Uroczysko (239) – serial kryminalny, Polska 2026

puls 2 **DG 17**

- 11.25 Dinopociąg 2 – anim.
- 11.55 Smerty – serial anim.
- 13.00 Gumisie 4 – serial anim.
- 14.00 Kacze opowieści
- 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.
- 16.00 Superheroes: Kazoom Power – serial anim.
- 16.15 Finasz i Ferb – anim.
- 16.50 Marea mówi 2 – anim.
- 17.10 Superkoty – serial anim.
- 17.45 Świnka Peppa 2 – anim.
- 17.55 Bing – serial animowany
- 18.10 Masza i Niedźwiedź 8
- 18.25 Myszka Nikki: Frajdomek – serial anim.
- 18.55 Don Matteo: Boski detektyw 13 (12) – krym.
- 20.00 Przepis na zbrodnie (26) – serial krym., Polska

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

- 6.10 Zakochaj się w Polsce (174) – magazyn
- 6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
- 7.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
- 8.20 Familiada – teleturniej
- 8.50 Va banque – teleturniej
- 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 10.05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
- 10.45 Postaw na milion
- 12.35 Familiada – teleturniej
- 13.15 Zmienicki (10) – kom.
- 14.20 Rodzinka.pl (137) – kom.
- 14.55 Program rozrywkowy
- 15.15 The Voice Kids 9 (13) – widowisko, Polska 2026
- 17.25 Va banque – teleturniej
- 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.

TTV HD **DG 17**

- 6.20 DeFacto 13 (10)
- 6.50 Diablenie boskie (12)
- 7.20 Ukryta prawda (1166)
- 8.20 Kartoteka 8 (4)
- 8.30 Detektywi (213, 303)
- 12.30 Zakup w ciemno 2 (29)
- 13.30 Zakup w ciemno 7 (27)
- 14.30 Kartoteka 2 (12, 13)
- 16.45 Express – pr. inform.
- 16.58 Pogoda, Sport
- 17.05 Idź na całość (15) – rozr.
- 18.05 Damy i wieśniaczki. PL 7 (6) – serial fab.-dok.
- 19.05 Zakup w ciemno extra (32) – reality show, Polska
- 19.45 Express, Pogoda – inf.
- 20.05 Zakup w ciemno 7 (31)
- 21.05 Zakup w ciemno extra (31) – reality show, Polska
- 21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń z całego świata. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne oraz analizy ekspertów. 30 min

- 0.25 Program informacyjny 19.30
- 0.45 Panorama dnia – pr. inf.
- 1.20 Kryminalna siódemka
- 1.40 Dziedziectwo (790)
- 2.30 Trójkąt Polityczny
- 3.20 Program informacyjny 19.30
- 3.50 Wiosna na ROD'os
- 4.25 Dziennik regionów
- 4.50 Gość Regionów – publ.

OBYČAJOWY



20.25 U Pana Boga w Królowym Moście (9, 10) – Polska 2025
W Sejmie trwa rozmowa o federalizacji Polski, co umożliwiłoby secesję Królowego Mościa. Tymczasem Józia, siostra Szymona, zamyka go z Martą, chcąc, by się sobie oświadczyli. 110 min

- 22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
- 23.15 Panorama
- 23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów
- 0.40 Zaraz wracam 2 (74)
- 1.10 Stacja innowacja (16)
- 1.30 Program informacyjny 19.30
- 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY



20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1018) – Polska 2026
Dagmara oraz Michał wpadają na trop sfałszowanych banknotów. Wszystko wskazuje na to, że to dzieło Antoniego Olecha, niedawno zwolnionego z więzienia anarchisty. 60 min

- 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (135) – krym.
- 22.40 Nieśmiertelny **FILM** – film fantasy, USA/Wielka Brytania 1986
- 1.00 Love Island. Wyspa miłości (27)
- 2.05 Hardkorowy lombard (141) – serial dokum., USA
- 2.35 Interwencja – mag.

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (462, 463) – Polska
Znika spadkobierczyni kamienicy, skonfliktowana z bliskimi. Jeden z jej braci zdumiewa się zachowaniem Agaty i Marcela sprawdzają, czy to oznaki jego choroby, czy może wyrzutów sumienia. 120 min

- 23.00 Jeszcze raz – komedia **FILM** romantyczna, Polska 2008
- 1.00 Dzielnica strachu 10 (460) – serial krym., Polska
- 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (428) – obycz.
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (101, 102) – serial obycz., Pol. 2018
- 4.59 Lombard. Życie pod zastaw 18 (979) – obycz.

KULINARNY



18.40 Okrasa łamie przepisy
Zulawy są kolejnym celem prowadzącego. Kucharz zgłębi tajemnice serów pochodzących z tego regionu. Były to jedne z pierwszych serów dojrzewających produkowanych w Polsce. 65 min

- 19.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
- 20.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska
- 22.10 Rodzinka.pl (24) – kom.
- 22.50 Sanatorium Miłociński 8 (5) – reality show, Polska
- 23.50 Kabaretomaniacy (17)
- 0.55 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 2.20 Do śmiechu! (54, 55)
- 4.15 Hity wszech czasów (24) – magazyn muzyczny

ROZRYWKI



22.00 Idź na całość 2 (20)
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Prowadzą Zygmunt Chajzer oraz Robert Motyka (obaj na zdj.). 60 min

- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (9)
- 0.00 Nic do zgłoszenia 3 (3) – serial dokum., Pol. 2020
- 1.00 Życie na kredycie 8 (13, 14) – reality show, Pol.
- 2.10 Dobra robota 2 (11) – serial dokum., Pol. 2022
- 2.55 Detektywi. Na zlecenie 2 (4, 5) – serial fab.-dok., Polska 2017
- 4.05 Szkoła (785) – paradok.

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

- BIAŁYSTOK** 17.10 Seans dla każdego 17.35 Znaki zapytania 18.00 Białostocki Teatr Lalek 18.15 Panorama Iomzynska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczo wieś 21.00 Przegląd suwalcki 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
- BYDGÓSZCZ** 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
- GDANSK** 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czystyego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedę jo 21.15 Czystyego 42 21.30 Panorama
- KATOWICE** 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
- KRAKÓW** 17.38 Byłem dublerem – Leszek Mazan 18.00 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.12 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Spichlerz smaków 21.03 Wykrzywacz kłamek 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
- LUBLIN** 17.55 Zdarzenia 18.10 Reportaż w TVP Lublin 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Magazyn motoryzacyjny 21.02 Login: NAUKA 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska

LÓDŹ **17.15** Łódź światoczuła

- 17.30 Stręfa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadać 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem młodego Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Inwestujemy w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
- POZNAŃ** 16.59 Wspólne populudnie 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne populudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stad 21.18 Bezbiednie 21.30 Teleskop **RZESZÓW** 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Gość TVP Rzeszów 19.16 Dokument w TVP Rzeszów 21.00 Wykrzywacz kłamek 21.30 Aktualności
- ŚCZECIN** 17.30 Kulturalnie mówiac 18.00 Zagadki tamtych lat 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
- WARSZAWA** 17.21 Głosy powstania. Grzegorz Krynicki 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Srebrny telefon 21.00 Kulturalnie mówiac 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza
- WROCŁAW** 17.09 Region dialogu 17.29 Magazyn Dolnośląski 17.43 Stręfa otwarta 18.14 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 21. Zwiąż na ty 21.02 Pamięć 19.21 21.6 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD **TVP HD**

- 7.55 Rodzinka.pl (67, 68)
- 8.55 Ojciec Mateusz 9 (110, 111) – krym., Pol. 2013
- 10.45 Gra słów. Krzyżówka
- 11.20 Na sygnale (505, 506)
- 12.25 Ojciec Mateusz 30 (394)
- 13.20 Komisarz Alex 6 (74)
- 14.15 Ranco 3 (33, 34) – obycz.
- 16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – mag. kulin.
- 16.40 Operacja zdrowie – mag.
- 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 19 (242)
- 19.20 Ranco 6 (69) – obycz., Pol.
- 20.10 Rodzinka.pl (199, 200)
- 21.25 Ojciec Mateusz 32 (418)
- 22.20 Ich własna liga **FILM** – komediodramat, USA 1992
- 0.40 Twardziele – komedia **FILM** kryminalna, USA 2012

BBC FIRST **BBC FIRST**

- 9.35 Ojciec Brown 8 (8) – krym.
- 10.35 Śmierć pod palmami 6 (6) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
- 11.45 Zagadki doktora Blake’a 8 (8) – serial krym., Australia
- 12.55 Detektyw z Chelsea 3 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt./USA
- 15.00 Ojciec Brown 3 (2) – krym.
- 16.00 Lewis 6 (4) – serial krym.
- 16.55 My Life is Murder (4)
- 17.50 Morderstwa w Midsomer 9 (3, 4)
- 19.55 Śmierć pod palmami 6 (7) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
- 21.00 My Life is Murder 3 (4)
- 22.00 Miłczyzący świadek 28 (3, 4) – serial kryminalny
- 0.05 Detektyw z Chelsea 3 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt./USA

TVP KULTURA **TVP KULTURA**

- 12.55 Wszystko powiem Lilce! **FILM** – film obyczajowy, Pol. 1984
- 14.15 Andrzej Seweryn. Aktor – aktor – film dok., Pol.
- 15.20 Cesarskie cięcie **FILM** – komedia obycz., Pol. 1987
- 17.00 Na kłopoty... Bednarski (2) – serial kryminalny, Pol.
- 18.00 Dobre strony – cykl fel.
- 18.30 Informacje kulturalne 18.50 Reżyserzy (5) – serial dok.
- 19.35 WTEM – felieton, Pol. 2025
- 19.40 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży, Pol. 2026
- 20.00 Różyczka 2 – dramat **FILM** przygodowy, Polska 2023
- 21.55 Przygody Sherlocka Holmesa (8) – serial krym.
- 23.00 Hała odłotów (57)
- 0.00 Koncert muzyki Krzysztofa Komedy – Pol.

ROMANCE TV **ROMANCE TV**

- 12.20 Pod jabłonią **FILM** – Wszystko płynie – komedia, Niemcy 2022
- 14.15 Rosamunde Pilcher: **FILM** Nagłówek „Miłość” – film obyczajowy, Niemcy 2023
- 16.05 Łato na Lanzarote **FILM** – melodramat, Niemcy 2016
- 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (30) – krym.
- 19.00 Górski lekarz (81) – obycz.
- 20.00 Piękna i miliardar – kom. **FILM** romant., USA/Kanada 2022
- 21.55 Łato w Portugalii **FILM** – melodramat, Niemcy/Portugalia 2013
- 23.50 Górski lekarz (81) – obycz.
- 0.45 Piękna i miliardar – kom. **FILM** romant., USA/Kanada 2022

afena ANTENA HD **DG 17**

- 8.35 Megalotnisko w Dubaju (1, 2) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 10.35 Co Polak potrafi na drodze? (8) – rozr., Pol.
- 11.35 Kabaretowy szaf (16)
- 12.35 Winnici miłości (36)
- 13.50 77 V 2 (12) – pr. rozr., Pol.
- 14.50 Niezwykły dr Pol (16, 17)
- 16.50 77 V 2 (10) – pr. rozr., Pol.
- 17.50 Wojciech Cejrowski – boszo przez świat (89, 90) – cykl reportaży, Pol.
- 18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (9) – serial kryminalny, Fr.
- 19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
- 20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (10) – serial kryminalny, Fr.
- 21.20 Detektywi z Bordeaux 5 (7, 8) – serial krym., Fr./Bel.
- 23.55 Polska. Największe tajemnice (8, 1) – rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL **COMEDY CENTRAL**

- 8.55 Przyjaciele 3 (11-16)
- 11.55 Teoria wielkiego podrywku 4 (20-24) – kom.
- 14.05 Teoria wielkiego podrywku 5 (1) – serial komediowy, USA 2011-2012
- 14.30 Dwóch i pół 7 (10-13)
- 16.30 Przyjaciele 3 (17-22)
- 19.30 Teoria wielkiego podrywku 5 (2-7) – kom.
- 22.00 The Office PL (6, 7) – serial komediowy, Pol.
- 23.05 Comedy Club (9, 10) – rozr.
- 0.05 Miasteczko South Park 16 (8, 9)
- 1.00 Pracocholery (7, 8) – kom.
- 2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (15, 16) – program rozrywk.

TV 6 **DG 17**

- 6.00 Więzienie (163, 164) – dok.
- 6.55 Policjantki i Policjanci (598, 599) – serial obycz.
- 8.55 Kobra – oddział specjalny (141, 142)
- 11.00 48h. Zaginięci (183-185)
- 13.55 Policjantki i Policjanci (1143) – serial obycz., Polska
- 15.00 Kobra – oddział specjalny (143, 144)
- 17.05 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (89) – sens.
- 18.00 Strażnik Teksasu (1, 2)
- 20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 6 (21-23) – sens.
- 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (643, 644)
- 1.00 Kości (41, 42) – serial krym.
- 3.00 Septagion (4, 5) – krym.
- 5.05 Nona i jej córki (5)
- 5.45 Telezakupy TV Okazje
- 9.50 Przepis na życie 3 (11)
- 10.50 Szpital św. Anny (37)
- 11.50 Magda M. 4 (1, 2) – obycz.
- 13.55 Teraz albo nigdy! 4 (5)
- 14.55 19+ (726, 727) – paradok.
- 15.55 Po drugiej stronie kamery (3) – serial dok.
- 17.00 Serieale Top 5 – pr. kult.
- 17.15 Akademia policyjna 3: **FILM** Ponowne szkolenie – komedia, USA 1986
- 19.00 Szpital św. Anny (17)
- 20.00 Książę w Nowym Jorku **FILM** – komedia, USA 1988
- 22.35 W nowym zwiadciale: **FILM** Wakacje – kom., USA 2015
- 0.40 Miasto złodziei – dramat **FILM** kryminalny, USA 2010
- 2.55 Szkoła (696) – paradok.

STOPKLATKA
6.00 Kabaretowe hity (4)
6.50 Wielkie wynalazki (27)
7.55 Wojciech Cejrowski - bosu przez świat
9.00 Robert Makłowicz (120, 161) - mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (11, 12)
11.55 Wojny kontenerowe 3
13.00 Katastrofy w przestworzach (6, 7, 9) - serial dok., Kan.
16.00 MacGyver (18, 19) - serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (27, 28) - reality show, Kanada 2013
19.05 Wojny kontenerowe 3 (12) - serial dokum., USA

POLSAT 2
5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (234) - reality show, Polska 2021
7.30 Na ratunek 112 (815, 816) - serial paradokumentalny, Polska 2023
8.30 Sekrety rodziny (216-218) - serial paradokumentalny, Polska 2023
11.30 Przyjaciółki (296) - serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 Dlaczego ja? (14118, 14119) - serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 Świat według Kiepskich (246-250) - serial komediowy, Polska 2007

TVP SERIALE
5.45 Rodzinka.pl (47) - kom.
6.20 Na sygnale (429, 430)
7.30 Ojciec Mateusz 33 (425)
8.25 Komisarz Alex 22 (277)
9.20 Rodzinka.pl (48) - kom.
9.55 Klan (1398) - telen., Pol.
10.25 Ranczo 4 (47) - obycz.
11.20 Na dobre i na złe (989)
12.20 Pan Mama (30) - kom.
12.55 Zaraz wracam 2 (110)
13.30 Ojciec Mateusz 26 (330, 331) - serial krym.
15.30 Komisarz Alex 22 (278)
16.20 Na sygnale (431, 432)
17.30 Ranczo 4 (48, 49) - serial obyczajowy, Polska 2009
19.30 Ojciec Mateusz 26 (332) - serial kryminalny, Polska
20.25 Ojciec Mateusz 33 (426) - serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA
7.15 Ochi! Kabaret (1) - rozr.
8.05 Zwierzęta Wajraka 3 (2)
8.40 Polska Kronika Filmowa - serial dokum.
8.50 Noce i dnie (1/2)
FILM - film obyczajowy, 1975
10.50 Pan Kleks w kosmosie (1/2) - film przygodowy, Pol./Czechosłowacja 1988
12.40 Szumi i fonie
12.55 Skradziona kolekcja (FILM) - komedia krym., 1979
14.55 Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy - komedia krym., 1978
17.05 Pogranicze w ogniu (21, 22) - serial sensacyjny
20.00 Sztos - kom. sens., (FILM) 1997, wyk. Jan Nowicki

AXN
6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8 (1, 2) - serial kryminalny, USA/Kanada 2006
7.30 Dr House 2 (3, 4) - serial obyczajowy, USA 2005
9.25 Castle 5 (17, 18) - serial kryminalny, USA 2013
11.20 Detektyw Monk 2 (8, 9) - serial kryminalny, USA 2003
13.20 Dr House 2 (5, 6) - serial obyczajowy, USA 2005
15.10 Agenci NCIS 13 (5, 6) - serial kryminalny, USA 2015
17.10 Castle 5 (19, 20) - serial kryminalny, USA 2013
19.05 FBI 4 (14, 15) - serial kryminalny, USA 2021

CANAL+ PREMIUM
7.25 Robin i obrońcy królestwa - przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
9.05 O psie, który jeździł koleją 2 - film familijny, Polska 2025
10.35 Copa 71 - dok., Wlk. Bryt.
12.05 Kiler-ów 2-óch (FILM) - komedia, Polska 1999
14.00 The Office PL 3 (3, 4)
15.00 Hollywoodgate - dok.
16.35 Miasto w blasku światła (FILM) - komedia, Wlk. Bryt. 2025
18.05 Łapu capu - film
18.10 Mama Mia! - komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
20.00 Klangor 2 (8-ost.) - krym.
20.50 Making of - mag. film.
21.00 Projekt Fighter (1)

DRAMAT SENSACYJNY
20.00 Wieżień Brubaker (FILM) - USA 1980, reż. Stuart Rosenberg
Henry Brubaker (Robert Redford, zdj.), nowy dyrektor więzienia Wakefield, chcąc poznać swoje miejsce pracy, przybiera tam jako skazaniec. Obserwuje skorumpowanych strażników. 165 min
22.45 Kamerdyner - dramat (FILM) historyczny, Polska 2018, wyk. Anna Radwan, Janusz Gajos
1.55 Kret ○ - dramat obyczajowy, Pol./Francja 2010
4.30 Wągary ○ - film krótkometraż., Pol. 2024
5.15 Leben ○ - film krótkometraż., Pol. 2023

KRYMINALNY
17.00 48h. Zaginieni (245, 246) Grzegorz prosi policjantów o pomoc w związku ze zniknięciem 27-letniego brata. Spotyka się on ze sporo młodszą od siebie córką bogatego biznesmena. Milioner nie akceptuje tego związku. 120 min
19.00 Gliniarze (1113) - serial paradokumentalny, Pol.
20.00 Ślad (16) - serial krym.
21.00 Gliniarze (1045)
22.00 Ambulans (8) - dok., Pol.
23.00 Świat według Kiepskich (269, 270)
0.00 Ślad (101) ○ - krym., Pol.
1.00 Zdrady II (29) - paradok.
2.50 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (455, 456)
4.00 Atleci - mag. sportowy

OBYCZAJOWY
21.30 Ranczo 4 (50, 51) - Pol. Wszyscy przyzwyczajeni mieszkają Wilkowy, oburzeni nieczystą grą Koziała i Czerzepaków, okazują poparcie Lucy. Babka, chcąc zaskądzić wujtowi, sięga do ludowych zaklęć i uroków. 120 min
23.30 Ojciec Mateusz 26 (333) - serial kryminalny, Polska
0.25 Pan Mama (50, 51) - serial kom., Polska 2026
1.35 Falszerze. Powrót sfory (9, 10) - sens., Pol.
3.35 Czarna śmierć (1) - serial obyczajowy, Polska 2025
4.25 Klan (1398) - telen., Pol.
5.00 Zaraz wracam 2 (110) - obycz., Polska 2025

KOMEDIA
21.50 Juliusz - 2018, reż. (FILM) Aleksander Pietrzak
Nauczyciel plastyki Juliusz (Wojciech Meczwaldowski, zdj.) walczy z codziennymi problemami i frustracjami. Jego życie zmienia się, gdy poznaje sympatyczną panią weterynar Dorotę. 115 min
23.45 Ach śpij, kochanie (FILM) - film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chyry, Tomasz Schuchardt
1.50 Kroll ○ - film sensacyjny, 1991, wyk. Olaf Lubaszenko, Bogusław Linda
4.20 Zegaj, Ameryko! (FILM) - film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994

SENSACYJNY
21.50 Zabójca broń 2 (14, 15) - USA 2017
Jess popada w kłopoty z prawem. Bailey musi zastanowić się, jak daleko jest w stanie się posunąć, aby chronić swoją rodzinę. Murtaugh i Riggs szukają sprawcy napadu na lokalnego jubilera. 115 min
23.00 Castle 5 (19, 20) - serial kryminalny, USA 2013
0.45 FBI 4 (14, 15) - serial kryminalny, USA 2021
2.40 Zabójca broń 2 (14, 15) - serial sensacyjny, USA 2017
4.35 Zaginiony symbol (7) - serial sensacyjny, USA 2021
5.20 Blok promocyjny AXN

THRILLER
21.50 Wola przetrwania (FILM) - USA 2025
Czterej przyjaciele ruszają w rejs z Clearwater do Zatoki Meksykańskiej. Gdy rozpocznie się burza, ich łódź się wywraca. Rozpoczyna się walka o przetrwanie. 120 min
23.50 Stara wariatka - horror, Argentyna/Hiszpania/USA 2025, wyk. Carmen Maura
1.25 Druhny na medal (FILM) - komedia, USA 2024
3.00 Utrata równowagi (FILM) - dramat psychologiczny, Polska 2024
4.35 Wiraż - film dokum., Pol.

13 ULICA
6.15 Balthazar 5 (5, 6) - krym.
8.25 Kapitan Marleau 2 (4) - serial kryminalny, Fr. 2016
10.25 Mentalista 7 (5, 6) - krym.
12.15 Bez śladu 7 (17, 18) - serial kryminalny, USA 2008-2009
14.05 Astrid i Raphaëlle (1, 2) - krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.20 Kapitan Marleau 3 (1) - serial kryminalny, Fr. 2019
18.20 Mentalista 7 (7, 8) - serial kryminalny, USA 2014-2015
20.10 Bez śladu 7 (19, 20) - serial kryminalny, USA
22.00 Metoda Wagnera (12) - serial kryminalny, Fr. 2020
0.00 Blanca 3 (9) - krym., Wł.
1.05 Kapitan Marleau 3 (1) - serial kryminalny, Fr. 2019
3.05 Balthazar 5 (5, 6) - serial kryminalny, Francja 2018

POLSAT FILM
7.30 Doktor Martin (61) - serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (217, 218)
10.25 Świat według Kiepskich (160, 161, 187, 188, 237)
13.35 Kochaj albo rzuć (FILM) - komedia, Polska 1977
16.00 Pięta fala - film (FILM) s.f., USA 2016
18.25 Spider-Man: Daleko od domu - film s.f., USA/Czechy/Australia 2019
21.00 Punisher: Strefa wojny (FILM) - film s.f., USA/Kanada/Niemcy 2008
23.15 Królowa wojownik (FILM) - dramat przygodowy, USA/RPA/Irlandia 2023
1.55 Fala zbrodni (33) - sens.
2.55 Ślad (100, 101) - krym., Pol.
4.55 Na ratunek 112 (786, 787)

HBO
11.40 Śmierć komedianta (FILM) - dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
13.30 Hobbit: Pustkowie (FILM) Smauga - film fantasty, USA/Nowa Zelandia 2013
16.10 Na samą myśl o Tobie (FILM) - dramat obycz., USA 2024
18.05 W ogniu pasji - dramat (FILM) obyczajowy, USA 2025
20.00 Blue Moon - dramat (FILM) biograf., USA/Irlandia 2025
21.45 Euforia 3 (2) - serial obycz.
22.45 Peacemaker 2 (4)
23.25 Człowiek w ogniu (FILM) - dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004
1.50 Raz, dwa, trzy... (FILM) Wchodźcie do gry! - horror, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023

WARNER TV
8.25 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (15) - serial sens.
9.20 Bajer z Bel-Air 6 (23, 24)
10.20 Za głosem serca (66)
11.20 Pełna chata 4 (3, 4) - kom.
12.20 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (16, 17) - sens.
14.10 Bajer z Bel-Air (23, 24)
15.10 Bajer z Bel-Air 6 (1, 2)
16.10 Pełna chata 4 (3-6) - kom.
18.15 Licencja na miłość (FILM) - kom. romant., USA 2007
19.55 Facet z ogłoszenia (FILM) - kom. romant., USA 2005
22.00 Lśnienie - horror, Wielka Brytania/USA 1980
0.55 Ostatni lot Amelii (FILM) Eryhart - obycz., USA 1994
2.50 Krynialna terapia (FILM) - thriller, USA 1996
5.10 Tropielec (10) - krym.

ALE KINO+
9.30 Wolna krowa
10.15 Stenbeck. Imperium (3, 4) - obycz., Szwecja 2025
12.20 Vera 6 (3, 4) - krym., Wlk. Bryt.
14.10 Moi synowie - dramat (FILM) polityczny, Francja/Bel. 2024
16.30 Storm - dramat (FILM) psychologiczny, Norwegia 2022
18.20 Vera 6 (4) - krym., Wlk. Bryt.
20.10 Crossfire (1, 2) - krym.
22.10 Nora Sand: Fatalna pomyłka (3, 4) - krym.
0.00 Black Sands (7, 8-ost.)
1.50 Rekin - film krótkometraż.
2.10 Sortownia (2) - psycholog.
2.55 Żurek - film obyczajowy, (FILM) Polska 2003
4.10 Skowyt - film krótkometr.
4.45 Moje stare - krótkometr.
5.10 Kruk. Szepoty słychać po zmroku (2) - serial krym.

CANAL+ FILM
12.00 Warcraft: Początek (FILM) - film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
14.00 Morderstwo (FILM) w ambasadzie - film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
15.25 Azyl - dramat biograf., (FILM) Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
17.30 Hollywood Buzz - mag.
17.55 Saga „Zmierzch”: (FILM) Zaciemnie - film fantasty, USA 2010
19.55 Łapu capu - pr. rozr., Pol.
20.00 Najpierw strzelaj, (FILM) potem zwiędzaj - komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
21.45 Heretyk - horror, USA
23.35 Szalenicza miłość - dram. (FILM) obycz., Fr./Bel. 2024

SCI FI
6.00 Arcadia (5) - s.f., Bel./Hol.
7.00 Bibliotekarze 3 (8-10)
10.00 Medium 5 (1, 2) - krym.
11.50 Czardziejki 5 (1, 2)
13.40 Grimm (19, 20) - fantasy
15.30 Medium 5 (3, 4) - krym.
17.20 Czardziejki 5 (3, 4) - serial fantasy, USA 2002
19.10 Grimm (21, 22) - fantasy
21.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (1) - krym.
22.00 28 dni później - horror, (FILM) Wlk. Bryt./USA/Francja 2002
0.25 Saga „Zmierzch”: (FILM) Przed świtem. Część 1 - film fantasy, USA 2011
3.00 Czardziejki 5 (3, 4) - serial fantasy, USA 2002
5.00 Arcadia (5) - s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK
10.25 Pingwiny z Madagaskaru 2 (30) - serial anim.
11.00 Smoking - komedia (FILM) sensacyjna, USA 2002
13.00 Wredne dziewczyny (FILM) - komedia, USA/Kan. 2004
15.05 Snake Eyes: Geneza (FILM) G.I. Joe - sens., USA 2021
17.50 XXX: Reaktywacja - film (FILM) sens., Chiny/Kan./USA 2017
20.00 Lara Croft Tomb Raider: (FILM) Kolebka życia - film przyg., USA/Niem./Jap. 2003, wyk. Angelina Jolie
22.30 Elita zabójców - film (FILM) sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011
0.50 Spiszczałaz - thriller, USA/(FILM) Wielka Brytania 2024

FX
11.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (14) - krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22, 23)
13.45 Agenci NCIS 8 (4, 5)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15) - krym.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) - serial krym.
18.20 FBI 3 (8, 9) - serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
22.00 Matlock 3 (3) - serial krym.
22.55 Anakondy: Polowanie (FILM) na krwawą orchidę - film sensacyjny, USA 2004
1.00 The Hunting Party (5)
1.55 FBI 3 (9) - serial kryminalny
2.50 Agenci NCIS 8 (4) - sens.

KINO TV
8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher (3, 4) - krym.
11.05 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) - serial kryminalny
13.10 Poirot - serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (5, 6) - serial kryminalny, Australia 2012
17.55 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) - serial kryminalny
20.00 Lektor - dramat obycz., (FILM) Niemcy/USA 2008
22.40 Liberátor 2 - film (FILM) sensacyjny, USA 1995
0.40 Opór - dramat wojenny, (FILM) USA 2008, wyk. Daniel Craig
3.40 Przebudzenie - thriller, (FILM) USA 2007, wyk. Hayden Christensen, Jessica Alba

CANAL+ SERIALE
9.45 Łapu capu - pr. rozr., Pol.
9.55 Chwile szczęścia (5, 6)
11.50 Cat's Eyes (3, 4) - przyg.
13.55 Hollywood Buzz - mag.
14.30 Łapu capu - pr. rozr., Pol.
14.35 Captain Tsubasa (34-36)
16.00 Premierowa jazda - mag.
16.20 Hrabstwo Kerry: Dziką Irlandią (1, 2) - serial dok.
18.20 The Office PL 3 (7-9)
20.00 Furioza (1, 2) - sens., Pol.
21.45 Premierowa jazda - mag.
22.00 Yellowjackets 3 (9, 10)
23.55 Pisarze. Serial na krótko (2) - serial komediowy, Pol.
0.10 Król (7, 8) - sens., Pol. 2020
4.00 Miasta rytm (6) - dok., Pol.
3.35 Pisarze. Serial na krótko (3) - serial komediowy, Pol.

CANAL+ 360
13.00 Hot Roads - Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (5) - serial dokum.
14.00 Ziombol (5) - serial dok.
15.00 Wykrzywać historię 3 (2)
16.00 Z archiwów historii (6)
17.00 Supersamoloty bojowe (2) - serial dokumentalny
18.00 Champions Club - mag.
19.50 Supersamoloty bojowe (3) - serial dokumentalny
20.50 Ziombol (2) - serial dok.
21.50 Kruk. Szepoty słychać po zmroku (2) - serial krym.
22.55 Na pierwszym planie (4)
23.30 Polska z góry: Stadiony 2 (3) - dok., Pol.
0.00 Widzów. Razem tworzymy siłę (4) - dok.

TLC

11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (16) – pr. rozr., USA 2025

12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (5)

13.00 Dr Pryszczyla 3

15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 6

16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy (6): Cillas i Tiffany – serial dokum.

18.00 Pokonać otyłość (8) – serial dokumentalny

19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4

20.00 Premiera: Skórze na ratunek 8



21.00 Premiera: Twarz od nowa: Tajemnica powieki

22.00 Kilogramy zbudnej skóry 3: Marranda i Janet – serial dokum.

23.00 Klinika koszarnej stopy: Krok po kroku

0.00 Dr Pryszczyla 3

1.00 Skórze na ratunek 8

2.00 Twarz od nowa

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (45, 46) – serial paradokumentalny

6.00 Komisarz Mama (38) – serial kryminalny, Polska

9.00 Drugie życie sukni ślubnej (3) – pr. rozr., Pol.

9.30 Top Chef (73, 74) – reality show, Polska 2018

12.30 Bogaty dom – biedny dom (100, 101) – reality show, Polska 2023

14.30 Kolacja w ciemno (2, 3) – pr. rozrywk., Pol. 2021

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (63) – reality show, Polska 2022



18.00 Nasz nowy dom (254, 255) – reality show

20.00 Tajemnicze zaginięcia kobiet (2, 3) – dok., Pol.

22.00 Ambulans (8) – dok., Pol.

23.00 Gry małżeńskie (86)

0.00 Love Island. Wyspa miłości (294, 295)

2.00 Gry małżeńskie (87, 88)

4.00 Zdrady (2, 3) – paradok.

TVN STYLE

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3)

5.45 Damy i wnieścianki. Litwa (3, 4) – pr. rozrywk.

7.45 Zgłoś remont 10 (9)

8.45 Gwiazdy lumpeksów (4) – magazyn

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8, 1)

11.25 Ugotowani (3, 4)

13.30 Kuchenne rewolucje (12, 13) – pr. rozr., Polska

15.35 Jestem z Polski (7, 8)

17.45 Kuchenne rewolucje (6, 4, 5) – pr. rozrywk., Pol.

20.50 Do zobaczenia 2 (3, 7) – magazyn poradnikowy



21.50 Jestem z Polski (3, 4) – serial dokum., Pol. 2023

23.45 Hotel Paradise 12 (31)

0.45 40 kontra 20 (37, 38)

2.30 Anka testuje internety (9, 10) – pr. rozrywk., Pol.

3.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (5, 6) – mag.

4.15 Pojedynk na podróże (6) – pr. rozr., Polska 2024

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Królewska zdobycz

10.00 Klan z Alaski: Nowy szlak – część 2

11.00 Ed Stafford: inicjacja

12.00 Fani czterech kółek

13.00 Nagi instynkt przetrwania

15.00 Złomowisko PL 8 (12)

16.00 Rafa karolowa – skarb naszej planety

17.00 Porty: Hiszpania (3, 4)

18.00 Truckerki (1)

19.00 Złomowisko PL 11 (13, 14)

21.00 Złomowisko PL (1)



22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania 12

0.00 W oku cyklonu

2.00 Militarista na warsztat (14) – serial dok.

3.00 Królowie asfaltu 7 (3)

4.00 A2 – autostrada na Zachód (10)

5.00 Gorączka złota: Australia 4 (1)

TVP HISTORIA

6.35 Był taki dzień – fel., Pol.

6.45 W kotie historii – mag.

8.30 Cztery pancerni i pies (18) – wojenny, Pol. 1970

9.35 W imię prawdy – dok.

10.35 Było, nie minęło...

11.15 Towarzysze sekretarza oraz inni dygnitarze (8)

11.45 Wszystkie kolory świata (10)

12.55 Nieznana wojna na Północy (5) – dok.

14.00 Królowie (79) – hist., Pol.

14.35 Cztery pancerni i pies (19) – wojenny, Pol. 1970

15.40 Sensacje XX wieku



17.30 Czas honoru 3 (38)

18.25 Encyklopedia II wojny światowej: Rommel

19.00 Fake czy historia?

19.40 Królowie (38) – hist., Pol.

20.15 Zatoka szpiegów (9)

21.10 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (3)

22.20 Pakistan, nasz najlepszy wróg (1)

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginięni (7)

7.10 Była sobie Ziemia (22, 24-26) – anim., Francja

8.50 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (3)

10.00 Gwiazdy lombardu (8-11) – reality show, USA

12.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (2) – dok.

13.00 Poszukiwacze historii (7, 8)

14.00 Ostatni bastion Hitlera 3 (5, 6) – dok.

16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 3 (4, 5) – dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (51, 52) – serial dokum.



20.00 Galileo 26 (13)

21.00 Premiera: Nowoczesne maszyny wojenne (5)

22.00 Polowanie na Hitlera (3, 4) – serial dokum., USA

0.00 Starożytni kosmici 16 (5) – serial dokumentalny

1.00 Rolnicy. Podlasie (24-27) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (12, 1)

METRO

8.40 Szpital (674, 675) – paradok.

10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (614, 615)

12.40 Szkoła (672) – paradok., Pol.

13.40 Zapakuj na życie 3 (9)

14.40 Zapiekaj do moich drzwi (122) – telen., Turcja 2020

15.40 The Floor – teleturniej, Pol.

16.00 Ciężarówka przez Indonezję – serial dokumentalny

18.00 Prawo Agaty 3 (1) – obycz.

19.00 Kartoteka 8 (26, 27)

21.05 Kryminalni 4 (5, 6) – krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (20) – krym.

0.10 The Traitors. UK

1.30 Szpital (672) – paradok., Pol.

2.25 Pani gadziet – mag.

3.15 Szkoła (783, 777) – paradok.

zoom TV

7.55 To leci w sieci

9.15 Bolek i Lolek (3-5) – anim.

9.55 Reksio (2, 5, 6) – anim., Pol.

10.20 To leci w sieci

11.40 Pułapki umysłu

12.20 Na lasce meteorów – dok.

13.30 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 – serial dokum.

14.30 Sensacje XX wieku – hist.

16.45 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat

19.00 Strażnik Teksasu 6 (8, 9)

21.00 Hity polskiego kabaretu 7

23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia

0.05 Magia nagości. Polska 3

1.10 Magia nagości 2 – pr. rozr.

2.20 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

5.50 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

6.00 Kuchnia jak u mamy – mag.

7.45 Górskie smaki Montany

8.20 Dziwaczne potrawy – dok.

9.20 Symon gotuje w ogrodzie

11.30 Sztuka mięsa – mag. kulin.

13.15 Posiekani – teleturniej kulin.

14.15 Turniej mistrzów kuchni

16.15 Makłowicz w drodze

16.50 Makłowicz w Polsce

18.00 Kuchenne rewolucje – rozr.

19.00 Najlepszy cukiernik Ameryki – reality show

20.00 Pojedynk na grille

21.00 Ogniem i patelnią

22.05 Dziwaczne potrawy – dok.

23.05 Akcja: Restauracja!

0.05 Człowiek kontra jedzenie

1.35 Pyszne miejscówki – mag.

3.40 Apetyt na miłośc – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Niemiecka budowlanka

13.00 Poszukiwacze dinozaurów

15.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Na tropie legendarnych potworów: Bestia z Bray Road; Chupacabra – dok.

23.00 Przypadki z archiwum 10: Tajemnica Jaskini Mamuciej; UFO na Mount Adams – dok.

1.00 Jak działa wszechświat?: Podróż do czarnej dziury; Tajemnice kosmicznej sieci

4.00 Kosmiczna mapa skarbów: Wrak na mieliznie; Skarb i tragedia – serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 Islandia: Granica zimnej wojny (2) – dok., Islandia

14.00 Złapać przemytnika

15.00 Morski patrol: Hiszpania

16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic

17.00 Imperium Mongołów: Historia Czzyngis-chana

18.00 Czarnobyli: Świadkowie tragedii: Próba tuszowania

19.00 Wojna z ZSR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (3) – film dokum., Kan.

20.00 Katastrofa w przestworzach!

21.00 Uwaga, katastrofa!

22.00 Porzucone konstrukcje Czarnobyli: Świadkowie tragedii: Poświęcenie – dok.

BBC EARTH

8.20 Planeta Ziemia – serial dok.

9.20 W okowach mrozu 8 – dok.

11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

12.20 Planeta Ziemia – serial dok.

13.25 Tajemnice Słońca (1) – dok.

14.30 W okowach mrozu 12

15.30 Życie na pustkowiu 10

16.30 Brytyjskie fabryki 9 – dok.

17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

18.40 Planeta Ziemia 2 – dok.

19.45 Imperium brytyjskie – dok.

20.55 Życie na pustkowiu 12

21.55 W okowach mrozu 12

22.55 Brytyjskie fabryki 9 – dok.

0.00 Jak budowano imperia 4

1.05 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

WP

9.20 Tłit – program publicystyczny

10.00 Wariaci za kierownicą 3

12.00 Zakazana historia – dok.

13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5: Becca & Cory

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2

16.00 Makłowicz w podróży

17.00 Morderstwa w Midsomer 17 (2) – krym.

19.00 Strażacy z sąsiedztwa

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

21.00 Policjanci w akcji (6)

22.00 Mistrzowie Kabaretu 16

23.00 Mistrzowie Kabaretu 13

0.00 Mistrzowie Kabaretu 10

1.00 Mistrzowie Kabaretu 11

2.00 Mistrzowie Kabaretu 15

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (13) – kom.

12.30 Wzięcie – serial dokum.

10.00 Poirot (2, 3) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (548, 549) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundych (208-213) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (99-101)

21.00 Zdrady (76) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (71, 72, 104) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

11.00 Zarobić na remoncie 8

12.00 Zarobić na remoncie 9

13.00 Zbudujemy fajny dom 2

13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 3

15.05 Mieszkanie na miarę – rozr.

16.00 Mieszkanie na miarę 4

17.00 Polowanie na ogród 9 – program rozrywkowy

18.10 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.

19.05 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.

20.05 Dorota inspiruje

21.00 Dorota was urządził! – rozr.

22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 5

0.45 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach

8.05 Niezwykłe Stany Prokopa

10.10 Kobieta na krańcu świata

12.30 Ciężarówka przez Stany

14.55 Smakuj świat z Pascalem

17.00 Zoltan – król wilków

18.00 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.

19.00 Złotka z Alaski – serial dok.

20.00 Ty, ja, Malezja (1/3) – dok.

21.05 Bimbrownicy – serial dok.

23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

0.55 Zoltan – król wilków

1.55 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.

3.00 Bimbrownicy – serial dok.

5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych

11.00 Przepiętna planeta Ziemia: Tarcza – serial dok.

12.00 Drapieżnik w raju

13.00 Węże w mieście

14.00 Królestwo niedźwiedzi polarnych: Północny klan

15.00 Dzikie miejsca Europy

17.00 Kalahari: podziemne życie pustyni – dok. natural history

18.00 Nilgiri: błękitne góry Indii

19.00 Walki zwierząt: Rywalizacja

20.00 Niezwykłe żywioły

21.00 Niezwykły dr Pol

1.00 Rodziny biznes doktora Pola

POLSAT WIASAT HISTORY

13.10 II wojna światowa: cena imperium: Niesławna data

14.15 Czółg: najwzniejsza broń II wojny światowej

15.20 Linie frontu: Monte Cassino

16.30 Tajne bronie II wojny światowej: Bomby – dok.

17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Bitwa o Skalde – serial dokum.

18.45 Punkty zwrotne II wojny światowej: Przed burzą

19.50 II wojna światowa: cena imperium: Niesławna data

21.00 Ramzes: władca Egiptu

22.00 Aleksander Wielki: legendary zdobywca

23.00 Wojny faraonów

KUCHNIA

14.50 Nie bój rybi! – mag. kulin.

15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok.

16.15 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.

16.40 Mistrzowie przekasek w akcji – Nowa Zelandia

17.35 Jamie Oliver: 5 składników... – mag.

18.30 Jakubiak rozryzja Polskę

19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.

20.15 Dzień dobry, obiad 2

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 7 – dok.

0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

CANAL+ DOMO

14.05 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

16.00 Meblokreacje 4 – mag.

17.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.

18.05 Człowiek na wies 25 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 12 – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

22.00 Tomasz Pogowski. Remont u Ciebie 9 – mag.

22.30 Przekopimy Ci ogródki

22.55 Daleko od miasta 13 – dok.

23.20 Zbudujemy ten dom 3

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.

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

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.

16.00 Top Chef – reality show, Pol.

17.30 Świat według Kiepskich (446-448, 536, 537) – kom.

20.00 Ziomiarze – serial dokum.

21.05 Siedmiu wspaniałych – western, USA/Australia 2016

23.30 Dracula: Historia nieznanna – horror, USA/Japonia 2014

1.45 Świat według Kiepskich (98, 136, 484, 485) – kom., Pol.

KOBETA

12.50 Przepis dnia – mag. kulin.

13.00 Na dobre i na złe (545)

13.55 Smaragdowe wyspy (3)

15.00 Super Gary. Góty z Bosacką! – magazyn kulin.

15.30 Ojciec Mateusz 23 (298, 299) – serial kryminalny

17.30 Niebezpieczne drogi

18.30 Gabi Drzewiecka Przaprza – talk-show

19.30 Miłośc i nadzieja (224)

20.30 Wichrowe wzgórze (205)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (214) – serial obycz.

22.30 Chce się żyć – dramat obyczajowy, Polska 2013

PLANETE+

14.50 Aborygeni – pierwsi wymalacy – serial dokum.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 4 – serial dokum.

16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.15 Świat z góry 9

18.45 Eksplozja w Lac Mégantici. To nie był wypadek – serial dokumentalny

19.45 Ernst Degner. Motocyklem po polności (1) – film dokumentalny

20.50 Niezwykłe podróże koleją 11: Kolumbia – dok.

22.00 TikTok. Chińska superbroń – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.45 Rękopisy z Kumran – dok.

13.45 Królestwo mokradel

14.50 Król łak: Podróż – cykl dok.

15.40 Szczepionki i ludzie – dok.

16.45 Podróżnicy – odkrywcy

17.50 Kim Jo Dzong. Czerwona księżniczka – film dok., Fr.

18.55 Tajwan. Życie w cieniu Chin – film dokum., Pol. 2023

20.00 Tajemnice samolotów prezydentek – film dok.

21.05 Eko – zbrodnia

22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.15 Dzień, w którym Islandia stanęła w miejscu – dok.

TVP SPORT

9.15 Pływanie: MP – Olsztyn 2026 – 1. dzień

10.55 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag.

11.35 Piłka nożna: LM UEFA – skróty

13.00 Piłka nożna: LM UEFA – skróty

14.25 Sportowe historie

14.50 Pełnosprawni

15.20 Piłka nożna: Puchar Portugalii: Sporting – Porto

17.25 Pływanie: MP – Olsztyn 2026 – 2. dzień (live)

19.35 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa: Piast – Eurobus Przemysł (live)

EUROSPORT 1

6.30 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – 4. dzień

8.30 Kolarstwo: Tour of the Alps – 2. etap

9.30 Cycling Show – mag.

10.00 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – 4. dzień

11.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień (live)

14.00 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie

15.15 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień (live)

18.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

9.00 Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski

10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

11.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live)

13.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live)

15.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live)

TVP ABC

9.30 Domisie

10.20 Zagadki zwierzozmadki

10.20 Olimpiada Bolka i Lolka

10.45 Reksio

11.05 Male i duże przygody Miffy 2

11.35 Stacykowo

11.55 Strażak Sam

12.05 Strażak Sam 7

12.25 Domisie

13.00 Cześć, czy mogę Ci zjeść?

13.20 Pszczółka Maja

13.50 Pola i Piotruś

14.05 Lassie i przyjaciele

MINIMINI+

10.00 Baby Born

10.25 Marta mówi

10.51 Basia

11.17 Koci domek Gabi

11.45 Mush-Mush i Grzybaski

12.10 Strażak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyny

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyny

13.30 Koci domek Gabi

13.56 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia 2

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazu, psieki, gazu!

15.10 Baranek Shaun

15.36 Język Happy

TVN 24

7.30 Rozmowa Piaseckiego

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.00 15 na żywo

16.00 Fakty po południu

18.00 Tak jest – pr. publicyst.

19.15 Serwis informacyjny

19.30 Fakty po Faktach

20.00 Kropka nad i – pr. publ.

21.30 Piłka nożna: Puchar Portugalii – rewanżowy mecz półfinałowy: FC Porto – Sporting CP (live)

0.40 Boks: Gala w Tokio – podsumowanie

3.05 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie

19.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień (live)

23.00 Sześćmiarka: Grand Prix Budapesztu

0.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. etap

1.30 Kolarstwo: Wyścig Walońska Strzała

3.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień

17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 3. półfinał fazy play-off (live)

20.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – 3. finał fazy play-off (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

1.00 Boks

14.45 Topo Gigio

15.15 Al-chemik

15.35 Księga Ksiąg 5

16.05 Oli i Luna

16.35 Ricky Zoom

17.05 Super Wings

17.30 Piotruś Królik 2

18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

15.54 Mia i Kodus

16.05 Mega Ekspres

16.30 Marta mówi

17.00 Strażak Sam 16

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Lesna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia

20.30 Czarno 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

1.20 Kropka nad i – pr. publ.

1.50 Tak jest – pr. publicyst.

2.35 Nowa Maja w ogrodzie

3.02 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

7.30 Premier League Netbusters

9.00 Premier League Review

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska

11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Lech Poznań

13.30 Ekstraklasa po godzinach

14.40 Premier League Review

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska

18.00 Sport+

18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live)

21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live)

23.35 Premier League Stories (37)

0.10 Timbersport: MŚ – Mediolan 2025 – zawody indywidualne

EUROSPORT 2

12.05 Cycling Show

12.35 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. etap (live)

14.30 Kolarstwo: Wyścig Walońska Strzała (live)

16.30 Cycling Show

16.45 Kolarstwo kobiet: Wyścig Walońska Strzała (live)

18.15 Race bikes

18.45 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. etap

20.00 Kolarstwo: Wyścig Walońska Strzała

21.00 Kolarstwo kobiet: Wyścig Walońska Strzała

22.00 Discovery golf

22.30 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. etap

23.30 Race bikes

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie

8.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie

11.00 Piłka nożna z archiwum

13.00 Piłka nożna z archiwum

15.00 Magazyn sportowy

16.00 Piłka nożna z archiwum

18.00 Piłka nożna z archiwum

20.55 Piłka nożna: Puchar Włoch – mecz półfinałowy: Atalanta BC – SS Lazio (live)

Pierwszy mecz tych ekip zakończył się remisem 2:2. Zwycięzca tego starcia zagra w finale z lepszym w rywalizacji Interu Mediolan z Como.

23.00 Piłka nożna z archiwum

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Marsupiliami

8.40 Harmidom 2

9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 2

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy

10.25 Niebezpieczny Henryk

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 2

13.05 SpongeBob Kanciarstwo 13

14.30 Harmidom 6

15.00 Harmidom 7

15.30 Smerfy 4

16.00 SpongeBob Kanciarstwo 15

16.25 SpongeBob Kanciarstwo 12

16.40 Patryk Rozgwiazda Show

17.00 Marsupiliami

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3

8.45 Talking Tom and Friends 3

9.25 Dodo

9.55 Charlotte i trzy muszkieterki

10.25 Angelo rządzi

10.50 Siostry 2

11.20 Polly Pocket 6

12.15 Charlotte i trzy muszkieterki

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

13.40 Polly Pocket 6

14.20 Dinus i Lusja

14.50 Siostry

15.20 Polly Pocket 6

15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!

TVP Info_ TVP INFO

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrzywacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Kontrapunkt

19.00 Kontrapunkt – Ring wolny

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

10.20 8 wspaniałych (5)

11.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live)

13.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live)

15.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live)

17.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live)

19.15 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. rundy

21.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. rundy

23.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. rundy

2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Girona FC – Betis

12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Hellas – Milan

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Eintracht – Lipsk

16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AS Roma – Atalanta

18.00 Piłkarscy celebryci – dok.

18.20 Full Impact (33)

18.55 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Nantes (live)

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Celta Vigo (live)

0.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec – półfinał: Bayer – Bayern

POLSAT SPORT 3

6.00 Piłka nożna z archiwum

8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

11.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Puchar Polski

13.30 Piłka nożna z archiwum

16.00 Piłka nożna z archiwum

20.30 Piłka ręczna kobiet: ORLEN Superliga Kobiet – mecz: Enea MKS Gniezno – Piotrcovia (live)

22.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy gry pojedynczej

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barbabapa i jego rodzinka 2

9.40 Tim Rex wśród gwiazd

11.20 Dora 2

11.45 Rubble i jego ekipa

12.45 Psi Patrol 8

13.40 Barbabapa i jego rodzinka

14.30 Barbabapa i jego rodzinka 2

14.45 Zwierzęce zagadki

16.10 Rogata ekipa 2

16.40 Psi Patrol 2

17.00 Rubble i jego ekipa

17.30 Pan Krokodyl

18.00 Barbabapa i jego rodzinka 2

18.25 Tim Rex in Space

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 4

8.30 Klub Myszkki Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki

10.00 Blue 2

11.00 Superkoty

11.30 Psia Brygada 2

12.00 Jej Wysokość Zosia

12.30 Blue 3

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Superkoty 2

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 3

16.00 Blue 2

17.00 Klub Myszkki Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia 2

18.00 Spidey i superkumple 2

18.30 Iron Man i super ekipa

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień

10.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.10 Więcej „Wydarzeń”

16.30 Punkt widzenia Jankowskiego

18.00 Punkt widzenia Szubartowicza

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debata Gozdyry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS 5

11.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – PSZ Poznań

14.20 Premier League: The Big Interview (36)

15.00 Ekstraklasa

16.15 Magazyn PGE Ekstraliga

18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – ORLEN OIL Motor Lublin

20.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – Sparta

23.30 Boks: BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Hoffenheim – BVB

14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Juventus – Bologna

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Stuttgart

18.00 Wywiad z Kacprem Potulskim

19.00 Eleven Top Goals

20.00 Ligue 1 Show (30)

20.40 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayer – Bayern (live)

22.55 Full Impact (33)

23.30 Bundesliga Special (18)

0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Lens – Toulouse

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi

8.00 Dorwać tunczyka

9.05 Kolowrotek

11.05 Budowlancy

12.35 Hardkorowy lombard

14.05 Polacy za granicą

16.00 Złomiarze

18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny

20.00 Zawód glina – serial dokumentalny

21.00 Złomiarze – serial dokumentalny

22.05 Wiezienie

22.35 Łowca pedofilów

23.05 Wiezienie

TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowy handlarz

14.30 Wojny samochodowe

16.30 Reportż, obserwowac

18.00 Raport Turbo

18.15 Zawodowy handlarz

19.00 Naprawy nie do naprawy

19.45 Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia

20.15 Jeździć, obserwowac

21.00 Wojny samochodowe

22.00 Raport Turbo

22.20 Z drugiej ręki

23.05 Duda kontra Sztrafraski

23.50 Z drugiej ręki

0.35 Moto kombat

TVS TVS

10.15 Muzyczne dzień dobry

12.05 Dzisiaj w regionie

12.25 Muzyczne dzień dobry

13.30 Emeryci na tropie

14.00 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

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: Film fabularny

TRVM TRVM

16.10 Na zdrowie

16.30 Ojcowie niepodległości

17.00 Po stronie prawdy

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.20 Odnaleźć siebie

19.30 Bóg z nami – film anim.

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myśląc Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Przetralimyś

22.30 Czarny sufit – film obyczajowy, Polska 2022

LAS VEGAS

Witamy w Mieście Grzechu

Tutaj nikt nie marnuje czasu na sen, a legendy rodzą się w blasku neonów! Brzęk żetonów i szelest kart kuszą na co dzień tysiące turystów, obiecując im łatwą wygraną i odmianę całego życia.

ŹRÓDŁO FORTUNY

Jeszcze 100 lat temu w miejscu, gdzie dziś królują kasyna, była pustynia. W ciągu zaledwie jednego stulecia stacja kolejowa na odludziu zmieniła się w stolicę hazardu i rozrywki, którą odwiedza ok. 40 mln turystów rocznie. Jednak prawdziwym skarbem nie są pieniądze, które można tu wygrać, a... źródła wody. To oaza, znaleziona przez hiszpańskich kupców i odkrywców na początku XIX w., dała początek Las Vegas (z hiszp. „żyzne doliny”).



LAST VEGAS (2013) Kiedy Billy (Michael Douglas) oświadcza się swojej znacznie młodszej dziewczynie, kumple postanawiają zorganizować mu odjazdowy wieczór kawalerski w Vegas! Miasto Grzechu słynie z hazardu i całonocnych imprez. Koszt tej przygody to średnio 300-500 dol. na jedną noc dla jednej osoby – bez noclegu i wyżywienia!

➔ CZ 23.04 godz. 22.05 TV PULS



OCEAN'S ELEVEN (2001) Choć napady na kasyna wydają się historiami z filmów, śmiałków takich jak Danny Ocean (George Clooney) nie brakowało. W 1992 r. kasjer Bill Brennan okradł Stardust Casino na 500 tys. dolarów i nigdy nie został złapany. Wśród rekordzistów była para zakochanych: Heather Tallchief i Roberto Solis – w 1993 r. ukradli z kasyna Circus Circus 2,5 mln dolarów!

➔ PRIME VIDEO



CO SIĘ ZDARZYŁO W LAS VEGAS (2008) Szybkie śluby w Las Vegas mają swój początek w latach 30. XX w. Tylko kilka godzin oczekiwania na wolny termin, brak formalności, a nawet ślub prosto z auta, kuszą aż 70 tys. par rocznie! Cameron Diaz i Ashton Kutcher zaś przyznali, że do realistycznego odegrania sceny ślubu musieli porządnie się upić...

➔ CZ 23.04 godz. 12.00 CINEMAX2



FALLOUT (2024-2026) Ponoć to w Las Vegas rozstrzygają się losy całego świata! W serialu królem miasta jest biznesmen Robert House (Justin Theroux). To on pociąga za sznurki, a z Vegas uczynił swoje imperium. W rzeczywistości gośćmi luksusowych kasyn i hoteli bywają nie tylko gwiazdy, ale też wpływowi politycy, jak John F. Kennedy czy Donald Trump.

➔ PRIME VIDEO



CSI: KRYMINALNE ZAGADKI LAS VEGAS (2000-2015)

Prawdopodobieństwo, że ktoś padnie ofiarą rozboju z bronią w rękę, gwałtu czy morderstwa, jest w Las Vegas większe niż w innych miastach. Tutejsze laboratorium kryminalistyczne pod względem aktywności ustępuje jedynie laboratorium FBI w Quantico. Scenariusz serialu powstał na podstawie prawdziwych historii.

➔ CZ 23.04 godz. 15.35 FX



Ksiądz Mateusz rusza na pomoc pracownikom szwalni.

Czy śmierć biznesmena ma związek z zamknięciem przez niego firmy?

OJCIEC MATEUSZ 34

Pechowy inwestor

➔ OJCIEC MATEUSZ 34
CZ 23.04 godz. 21.20 TVP 1

Dzisiejszy odcinek ma tytuł: „Szwalnia numer pięć”. W miejscowych zakładach odzieżowych, w których pracują głównie kobiety, panuje niepewność. Nadzieją na poprawę sytuacji jest przybycie zagranicznego inwestora. Ale ten, zamiast postawić firmę na nogi, zamyka ją i wyrzuca na bruk wszystkich pracow-

ników. Następnego dnia męczyzna zostaje znaleziony martwy w hotelowym pokoju. Rozpoczyna się śledztwo. Zdesperowane pracownice szwalni organizują strajk okupacyjny i proszą ks. Mateusza (Artur Żmijewski) o pomoc. Niespodziewanie w dochodzenie dotyczące morderstwa włącza się Morus (Redbad Klynstra), który chciałby wrócić do służby.

MJ

KUCHENNE REWOLUCJE

Kłopotliwa potrawka

➔ KUCHENNE REWOLUCJE
CZ 23.04 godz. 21.30 TVN

Magda Gessler rusza na północ Polski, do Koszalina. We wschodniej części miasta, z dala od centrum, działa lokal o wdzięcznej nazwie Karczma Tymianek. Prowadzi go muzyk Marcin ze swoją mamą Beatą. Kreatywne podejście do menu nie przyciąga niestety gości. Potrawka staropolska doprawiona nie

majerankiem, pieprzem i solą, ale... curry, nie cieszy się powodzeniem. Podobnie jak inne dania. Z tego powodu biznes zaczyna być kulą u nogi jego właściciela. Jedynym ratunkiem jest słynna restauratorka, która każdy lokal potrafi zamienić w świetnie prosperujący biznes. Czy i tym razem znajdzie rozwiązanie, które sprawi, że w lokalu pojawią się tłumy?

MJ



Marcin, jego mama Beata i dwie pracownice liczą na ratunek Magdy Gessler.

FOT. TVP (2), TVN

POWIEDZ „NIE” CIĘŻKIM NOGOM



Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi, zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki **Kolastaw**.

Bardzo bogaty skład w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekał Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacerzy z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc, że naprawdę pomaga przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika



zawiera **PONAD 250 SUBSTANCJI** biologicznie aktywnych!

»»» **Dobre wchłanianie, szybkie działanie!** »»»

- ✓ **Usuwa/zmniejsza obrzęki i opuchnięcie***
- ✓ **Daje ulgę zmęczonym nogom***
- ✓ **Zmniejsza widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków”***
- ✓ **Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej***
- ✓ **Jest wydajny w użyciu**
- ✓ **Poprawia kondycję skóry nóg***



* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

Dostępny w Aptekach i Zielarniach

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie **+48 123 510 819** z dostawą do domu lub przez stronę internetową **WWW.NOVAFARM.COM.PL** Specjalna zniżka z kodem: **KOLASTAW****

*badania aplikacyjne: <https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/>, **zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie. Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacyjowa 38** (842) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Pełnia wiary** – magazyn religijny
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2** (115) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 Ranczo** (11) – serial komediowy, Polska 2006
- 10.00 Komisarz Alex 2** (20) – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 10** (124) – serial kryminalny, Pol. 2013
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Dzika Szkocja** (3-ost.) – film dokum., Wielka Brytania 2023
- 14.00 Złoty chłopak** (275) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo** (898) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan** (4701) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2** (116) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.55 Akacyjowa 38** (853) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.20 OBYCZAJOWY

Zaraz wracam 2 (116) Obecność Eligiusza wystawia cierpliwość Walczaków na próbę, a jego fundacja prezentuje wniosek, kolidujący z planami Krystyny. Sonia ujawnia manipulację Biłskiego. Zaufanie Zosi (Alicja Wójcik, zdj.) do Tomka (Karol Rot, zdj.) maleje przez intrzygi Adriana. **35 min**



20.30 TELETURNIJ

Omnibus – szybcy i mądrzy (20) Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czeczotę (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleksy. **30 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 M jak miłość** (1741) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Operacja zdrowie** (77) – magazyn medyczny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia** (3364) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Dzień z życia artysty** (8): Andrzej Poniedziałki – talk-show
- 12.15 Którędy po sztuce:** Alina Szapocznikow; Edward Krasieński – magazyn kulturalny, Polska 2017
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (77) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (886) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (376) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Maria przekonuje współpracowników do zorganizowania strajku. Norberta znów pojawia się w La Promesie i wywołuje awanturę. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (78) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Nusret lekceważy oskarżenia Džihana. Mukadder stanowczo zabrania Mine wyjazdu na biwak. Cemil zachowuje się coraz bardziej podejrzanie. Skrywa tajemnicę. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3364) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2** (1) – mag. poradnikowy



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3365) W Feel Good dochodzi do ostrej kłótni między Renatą a Dominiką (Karolina Chapko, zdj.). Łukasz zapowiada Ksaweremu, że wieczorem wybiera się z Celiną na koncert. Chłopak natychmiast postanawia wykorzystać okazję i po kryjomu zaprasza do domu kolegów. **35 min**



20.40 KULINARNY

Super Gary. Gotuj z Bosacką! (8) Celem programu jest zmiana nawyków żywieniowych Polaków i promowanie rodzimej kuchni w zdrowszej odsłonie, z uwzględnieniem bogactwa produktów regionalnych. Prowadząca Katarzyna Bosacka (zdj.) pokaże bohaterom, których odwiedzi, jak można jeść lżej oraz smaczniej. **35 min**

TVP 2

- 20.05 Barwy szczęścia** (3365) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (8) – mag. kulin., Polska 2026 (patrz obok)
- 21.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- 22.15 Niepewne sytuacje 3** (6) – program rozrywk., Pol. 2026 Michał Kempa i Wojciech Fiedorczuk prowadzą wywiady z przedstawicielami świata kultury i mediów. **30 min**
- 22.45 Syn 2** (15, 16) – serial obyczajowy, USA 2019 (patrz obok)
- 0.25 Rodzinka.pl** (308) – serial komediowy, Polska 2026
- 1.05 Eter** – dramat historyczny, Polska/Ukraina/Litwa 2018, reż. Krzysztof Zanussi
- 3.10 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 4.00 Rodzinka.pl** – serial kom.



22.45 OBYCZAJOWY

Syn 2 (15, 16) Eli dowiaduje się o okolicznościach śmierci jednego z wojowników. Musi zachować tę informację w tajemnicy. Rok 1916. Maria zamierza zniszczyć rodzinę McCullogha (Pierce Brosnan, zdj.). **100 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (238, 239): Skradzione szczęście; Zabójcza randka – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010
- 9.30 Trudne sprawy** (1044, 1045) – serial parodok., Polska 2021
- 11.35 Gliniarze** (733-735) – serial parodokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja?** (1553): Wróżka – serial parodokumentalny, Polska 2019 Jagoda marzy o wspólnej przyszłości z Konradem. Kochanek wynajduje jednak kolejne preteksty, aby nie odchodzić od żony. Kobieta prosi o pomoc poleconego jasnowidza, a potem wróżkę. Rady są sprzeczne. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1150) – serial parodokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 17.00 Gliniarze** (1190): Jesteś tylko moja – parodok., Polska 2026 Natalia i Kuba szukają studentki, które zniknęła w drodze do akademika. Czas może się okazać kluczowy w śledztwie, które wiedzie policjantów do świata randek internetowych i związków poli-amorycznych. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4202) – serial obyczajowy, Polska 2026 Emilka zwalnia się z fabryki, co staje się tematem nowych plotek. Marysia prosi Kacpra o wsparzenie Pawła ze względu na Julkę. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.30 PARADOKUM.

Na ratunek 112 Sprzątaczką Bożena czuje, że dorosłe dzieci wstydzą się jej pracy. Kiedy wygrywa na loterii, Anna i Maciej nagle zmieniają nastawienie. Za radą sąsiadki matka mówi im, że przekaże pieniądze na cele charytatywne. Zleca remont podanemu w sieci Adamowi. Fachowiec próbuje ją okraść. **30 min**



21.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (367) Pani Izabela po nieudanym związku wróciła z 11-letnim synem do rodzinnego domu, aby zamieszkać ze schorowaną mamą. Stutrzydziestoletni dom w Szczepczuku wymaga jednak remontu. Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) pomoże chłopcu i jego mamie zacząć nowy rozdział w życiu. **85 min**

POLSAT

- 20.30 Farma** (199) – reality show, Polska 2025 Bezsenne noce w gospodarstwie stają się impulsem do obmyślenia nowych strategii. Może dojść do sobotawo, jakiego jeszcze nie było. Uwagę od konfliktów tymczasowo odciąga pewien hip-hopowy akcent. **60 min**
- 21.30 Nasz nowy dom** (367) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Zanim się pojawiłeś** – film obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2016, reż. Thea Sharrock, wyk. Emilia Clarke, Sam Claflin, Janet McTeer, Vanessa Kirby (patrz obok)
- 1.20 Sortownia** (7) – serial psychologiczny, Polska 2023
- 2.25 Ostatni Mohikanin** – film przygodowy, USA 1992, reż. Michael Mann



22.55 OBYCZAJOWY

Zanim się pojawiłeś Energiczna i gadatliwa Louisa (Emilia Clarke, zdj.) zostaje opiekunką sparaliżowanego bogacza Willa (Sam Claflin, zdj.). Udowadnia mu, że wciąż ma on szansę cieszyć się życiem. **145 min**

20

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Ojciec Mateusz 34** (446): Szwalnica numer pięć – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 23.20 Moja córka zakonnica** – film dokumentalny, Polska
- 0.30 Gina. Nowy rozdział** (6-ost.) – serial kryminalny, Polska 2025
- 1.35 Pluton** – dramat wojenny, USA 1986, reż. Oliver Stone
- FILM 3.45 Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 4.45 Notacje** – cykl dokumentalny, Polska 2018



21.20 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 34 (446) Do zakładów odzieżowych przybywa inwestor. Zamyka firmę, a wkrótce zostaje znaleziony martwy. Pracownicy organizują strajk. Proszą o pomoc księdza (Artur Zmijewski, zdj.). **60 min**

TVN DV3 T2



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (113)

Zyta dowiaduje się, że Strecker (Piotr Cyrwus, zdj.) planuje zamknąć jej oddział. Wojewodowa potwierdza obawy lekarki. Tymczasem Łukasz ratuje kobietę, która traci przytomność, lecz gdy chce pogłębić diagnostykę pacjentki, napotyka sprzeciw pielęgniarki. **65 min**



21.30 ROZRYWKAWKA

Kuchenne rewolucje (7)

Restauratorka udaje się do Karczm Tymaniek. **70 min**



22.40 KOMEDIA

Każdy wie lepiej

Ania (Joanna Kulig, zdj.) i Grzesiek (Michał Czernecki, zdj.) próbują stworzyć patchworkową rodzinę. Ich spokój burzy wizyta bliskich. Krewmi uważają, że związek tych dwojga skazany jest na porażkę. **125 min**

TV PULS DV3 T2

6.00 Nash Bridges (120, 121): Zamiana; Ostre starcie – serial sensacyjny, USA 2001

8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Rysa na lakierze; 1983 – serial sensacyjny, Niemcy 2014

10.00 Triumf miłości (119, 120) – serial obyczajowy, Meksyk 2010

12.00 Nie igraj z aniołem (60) – serial obyczajowy, Meksyk 2008

13.00 Wspaniałe stulecie 2 (85) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012

14.00 Przepis na zbrodnie (23): Rodem z kryminału – serial kryminalny, Polska 2026

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (698) – serial obyczajowy, Polska 2023

16.00 Ranczo 10 (130): Cuda, cuda ogłaszają – serial obyczajowy, Polska 2016

17.00 Dzielnica strachu 10 (458): Zaraz wracam – serial kryminalny, Polska 2025-2026

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (988, 989) – serial obyczajowy, Polska 2026

19.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Rysa na lakierze; 1983 – serial sensacyjny, Niemcy 2014

20.00 Triumf miłości (119, 120) – serial obyczajowy, Meksyk 2010

21.00 Nash Bridges (120, 121): Zamiana; Ostre starcie – serial sensacyjny, USA 2001

22.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Rysa na lakierze; 1983 – serial sensacyjny, Niemcy 2014

23.00 Triumf miłości (119, 120) – serial obyczajowy, Meksyk 2010

24.00 Nash Bridges (120, 121): Zamiana; Ostre starcie – serial sensacyjny, USA 2001



20.00 KOMEDIA

Co ty wiesz o swoim dziadku?

Młody prawnik Jason (Zac Efron, zdj.) planuje ślub. Dick (Robert De Niro, zdj.), emerytowany generał, postanawia zabrać uległego wnuka w męską podróż. Energiczny dziadek zamierza wystawić go na wiele pokus. Wkrótce obaj wpadają w tarapaty. **125 min**



22.05 KOM. OBYCZ.

Last Vegas

Billy (Michael Douglas) postanawia się ożenić. Przyjaciele mężczyzny, m.in. Archie (Morgan Freeman, zdj.), chcą urządzić mu wieczór kawalerski w światowej stolicy hazardu. **115 min**

TVN 7 DV3 T2

5.25 Ten moment (59) – serial paradokumentały, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (596-598) – serial paradokumentały, Polska 2018

8.45 Ukryta prawda (1281, 1188, 1189) – serial paradokumentały, Polska 2012

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (933-935) – serial fabularno-dokumentały, Polska 2012

14.00 Detektywi (66): Chora miłość – serial fabularno-dokumentały, Polska 2024 (patrz obok)

15.00 Szpital św. Anny (104) – serial obyczajowy, Polska 2026

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (603, 604) – serial fabularno-dokumentały, Polska 2011

18.00 Opowieści małżeńskie 2 (1) – serial paradokumentały, Polska 2022

19.00 Ukryta prawda (1475) – serial paradokumentały, Polska 2023 (patrz obok)



14.00 FAB-DOKUM.

Detektywi (66)

Maciej Dębosz (udz.) i jego koledzy zdają się ustalić tożsamość mężczyzny, który skatowany trafił do szpitala. Potrzebują on przeszczepu wątroby. Okazuje się, że pracował na czarno na budowie i mieszkał w akademiku. Podejrzanie o napastkę pada na byłą partnerkę. **60 min**



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1475)

Ula i jej mąż prowadzą sklep. Przyłapują 18-letnią Biankę na kradzieży. Poponują jej pracę. Niebawem okazuje się, że dziewczynę prześladowa były partner. **60 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4200) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026

21.30 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozr., Polska (patrz obok)

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

0.45 Skok na głęboką wodę (7) – pr. rozrywk., Polska 2026

1.50 Szpital św. Anny (74, 75) – serial obyczajowy, Pol. 2025

3.35 Uwaga! – mag. reporterów

3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010

4.40 Jak to jest zrobione? (19) – serial dokum., Kanada 2013

5.05 Kto was tak urządził? – magazyn



22.40 KOMEDIA

Każdy wie lepiej

Ania (Joanna Kulig, zdj.) i Grzesiek (Michał Czernecki, zdj.) próbują stworzyć patchworkową rodzinę. Ich spokój burzy wizyta bliskich. Krewmi uważają, że związek tych dwojga skazany jest na porażkę. **125 min**

20.00 Co ty wiesz o swoim dziadku? (FILM) – komedia, USA/Wielka Brytania 2016, reż. Dan Mazer, wyk. Robert De Niro, Zac Efron, Zoey Deutch (patrz obok)

22.05 Last Vegas (FILM) – komedia obyczajowa, USA 2013, reż. Jon Turteltaub, wyk. Michael Douglas, Robert De Niro, Morgan Freeman, Kevin Kline (patrz obok)

0.00 Różowa Pantera 2 (FILM) – komedia sensacyjna, USA 2009, reż. Harald Zwart, wyk. Steve Martin, Jean Reno, Emily Mortimer, Andy Garcia (patrz obok)

1.55 Lombard. Życie pod zastaw 18 (984) – obycz.

3.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (692) – obycz.

4.00 Menu na miarę (10) – kulin.

4.20 Zobacz to!



0.00 KOM. SENS.

Różowa Pantera 2

Nieuchwytny bandyta dokonuje brańwurowych kradzieży. Złodziejstwo ma wytropić zespół detektywów z różnych krajów. Francję reprezentuje rozżarzony dziwak Clouseau (Steve Martin, zdj.). **115 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (32) – reality show, Polska 2026

21.00 Dom wygranych (FILM) – komedia kryminalna, USA 2017, reż. Andrew Jay Cohen, wyk. Will Ferrell, Amy Poehler, Jason Mantzoukas, Nick Kroll (patrz obok)

22.55 Zaginione miasto (FILM) – film przygodowy, USA 2022, reż. Aaron Nee

1.15 Hotel Paradise 12 (31) – reality show, Polska 2026

2.10 Żyjąc z potworem 6 (10) – serial dokumentalny, USA 2021

3.00 SOS Ekipy w akcji (35) – serial paradokumentały, Polska 2018

3.45 Usterka 11 (18) – serial fabularno-dokumentały, Pol.

4.20 Dorota was urządził! (8) – program rozrywkowy, Polska 2015



21.00 KOM. KRYM.

Dom wygranych

Alex (Ryan Simpkins, zdj.) zamierza studiować. By zdobycić środki na opłacenie nauki swojej córki, Kate (Amy Poehler) i Scott (Will Ferrell, zdj.) otwierają kasyno. Dobra passa szybko się kończy. **115 min**

20

TVP3	TVP3	TVP POLONIA	TV4	PULS2	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD
8.40 Wykrywacz kłamstw 9.05 Całkiem niezła historia 9.30 Portfel Kowalskiego 10.00 Złoty chłopak (135) 11.00 Działka na balkonie 11.30 Szkoła mistrzów 11.45 Turystyczna jazda 12.00 Telekurier – mag., Polska 12.30 Okrasa lamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 14.20 Poznaj region – cykl fel. 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Całkiem niezła historia	13.50 Giganci nauki – telet. 14.45 Słowo daje! – magazyn 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Dzień z życia artysty (7) 15.40 Słownik polsko@polski (686) – talk-show, Polska 16.10 Życie po „Sanatorium miłości” (7) 16.30 Barwy szczęścia (3296) 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Gwiazdorska kuchnia Ani (35) – magazyn kulin. 18.45 Panorama 19.20 Polacy światu 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (1, 2) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (97) – reality show, Polska 2023 8.55 Policjantki i Policjanci (402, 403) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1151, 450) – serial paradokumentalny, Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1555) – serial paradokumentalny 12.55 Trudne sprawy (1049-1051) – serial paradokumentalny, Polska 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (550, 551) – reality show, Pol. 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1408, 1409) – obycz., Pol.	8.50 Swinka Peppa 2 – anim. 8.55 Bing – serial animowany 9.25 Basia 2 – serial anim. 9.50 Jeżyk i Przyjaciele 10.00 Spidey i Superkumple 2 – serial animowany 11.00 Gigantozaur 2 – anim. 11.25 Dinopociąg 2 – anim. 11.55 Smerfy – serial anim. 13.00 Gumisie 4 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim. 16.15 Finesz i Ferb – anim. 16.50 Marta mówi 2 – anim. 17.10 Superkoty – serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 – anim. 17.50 Bing – serial animowany	6.10 Zakochaj się w Polsce (175) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówki – telet., Polska 2019-2026 7.10 Okrasa lamie przepisy – magazyn kulinarny 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Koło fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Zmienności (11) – kom. 14.20 Pan Mama (13, 14) – serial kom., Polska 2025 15.35 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 16.35 Do śmiechu! (57) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej	6.20 DeFacto 13 (11) 6.50 Diabielnie boskie (13) 7.20 Ukryta prawda (1167) 8.20 Kartoteka 8 (5) 10.30 Detektywi (214, 304) 12.30 Zakup w ciemno 2 (30) 13.30 Zakup w ciemno 7 (28) 14.30 Kartoteka 2 (13, 14) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość (16) – rozr. 18.05 Damy i wiesniaczki. PL 7 (7) – serial fab.-dok. 19.05 Zakup w ciemno extra (33) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (32) 21.05 Zakup w ciemno extra (32) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.		

MAGAZYN	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	TELETURNIEJ	REALITY SHOW
19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 15 min	20.25 Ranczo 2 (16) – Pol. 2007 Lucy znajdują informacje o uniwersytetach ludowych. Chce, aby powstał także w Wilkowiejach. Zwraca się o pomoc do Czerapacha, który źle ocenia zainteresowanie jej osobą. 55 min	20.00 Uroczysko (240) Stróża prawa podejrzewają, że gang kieruje zbrodniami z za krat. Nowe zeznania i negatywy z zakładu forenzykologicznego otwierają świeże tropy. 30 min	18.20 Masza i Niedźwiedź 8 Rezulutna, skora do figli dziewczynka uwielbia spędzać czas w lesnej chatce swojego przyjaciela Niedźwiedzia. Miś jest przeciwnikiem małej Maszy. Bardzo się o nią troszczy. 15 min	18.00 Koło fortuny – Pol. Uczestnicy programu kręcą kołem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w hasle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. 40 min	22.00 Życie na kredycie 8 (15, 16) – Polska 2026 Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, jak rodziny sobie radzą, co kupują i z czego rezygnują, by dopasować styl życia do obecnej rzeczywistości. 65 min
20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Telekurier – mag., Polska 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak – obycz. 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf.	21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Profilerka Jastrzę (1) – serial kryminalny, Polska 2025 23.15 Panorama 23.45 Wileński wybaciciel 0.45 Rodzinka.pl (246) – serial komediowy 1.10 Kresowe grody i rody (7) – cykl reportaży, Polska 1.30 Program informacyjny 19.30	20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1019) – krym., Pol. 2026 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (136) – krym. 22.40 Jednoosobowa armia FILM – film sens., USA 2020, wyk. Ellen Hollman 0.30 Love Island. Wyspa miłości (28) 1.35 Hardkorowy lombard (142, 143) – serial dok. 2.35 Interwencja – mag.	18.35 Myszka Mikki: Frajdomek – serial anim. 19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (13) – krym. 20.00 Przepis na zbrodnię (27) – serial krym., Polska 21.00 Dzielnic strachu 10 (463, 464) – serial krym. 23.00 Zawód gangster 3 FILM – sens., Wlk. Bryt. 2017 1.00 Dzielnic strachu 10 (461) – serial krym., Polska	18.40 Okrasa lamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.20 Postaw na milion 22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (34) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Do śmiechu! (74) – rozr. 23.50 Kabaret. Super Show. Dwójki 3 (29) – rozr., Pol. 1.00 Koło fortuny – telet., Pol. 2.25 Kabaretomania (54, 55) – pr. rozr., Polska	23.05 Kanapowczynnie 3 (9) 0.05 Żony Podlasia 4 (3) – serial dokumentalny, Pol. 1.05 Wakacje dla bogaczy (2) – pr. rozrywk., Australia 2.15 Dobra robota 3 (10) 2.40 Osadzone. Blok F (19-21) – serial paradok. 3.55 Damy i wiesniaczki. Ukraina 7 (16) – fab.-dok. 4.50 Nauka jazdy 6 (7) – rozr.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV6
BIAŁYSTOK 17.35 Mikrokosmosy 18.00 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Eko-opcja 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Wiatrak 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.20 Święta wojna 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Wieczorne wiadomości sportowe KRAKÓW 17.16 Turystyczna jazda 17.33 Opowieści z Collegium Maius 18.00 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.11 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieszczy 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Słodko gorzka 17.30 Inwestujemy w Twoje zdrowie 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Teatr Wielki zajął kulis 19.15 Reportaż 21.00 Srebra biznesu 21.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.20 Zauki rzemiosła 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.31 Osobowości Podkarpacia 17.53 Podkarpaska scena przebojów 18.07 Opowieści z duża 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.13 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.18 Kalendarz filmowy 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Malej (Dużej) 6 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Prywatne życie zwierząt 6 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Prosto z Mazowsza 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.36 Słownik polsko@polski 18.02 Interwencja 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Pamięć Miasta 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	10.45 Gra słów. Krzyżówki 11.20 Na sygnale (507, 508) 12.25 Ojciec Mateusz 31 (395) 13.20 Komisarz Alex 6 (75) 14.15 Ranczo 3 (35, 36) – obycz. 16.10 Tańcząca ze światłem – Malta – magazyn 16.40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bulecką (6) 17.10 Okrasa lamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 19 (243) 19.20 Ranczo 6 (70) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka (201, 202) 21.25 Komisarz Alex 24 (302) 22.20 15:10 to Yummy FILM – western, USA 1957 0.05 Samiec alfa – czarna komedia, Polska 2022 1.55 The Voice Kids 9 (11, 12)	12.45 Historia kina FILM w Popielawach – film obyczajowy, Polska 1998 14.35 Reżyserzy (5) – serial dok. 15.25 Bo oszałem dla niej FILM – komediodramat, Pol. 1980 17.15 Na kłopoty... Bednarski (3) – serial kryminalny, Pol. 18.10 Wydarzenie aktualne 18.40 Którędy po sztuce – mag. 18.55 John Wayne – więcej niż mit – dok., Wlk. Bryt./Fr. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.10 Popioły (1/2) – dramat FILM historia, Polska 1965 22.05 Ala odłotów (58) 23.05 Dzień, w którym umarł gwiazdza rocka – dok. 23.35 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.	11.40 Kabaretowy szal – rozr. 12.40 Winnice miłości (37) 13.50 77 TV 2 (13) – pr. rozr., Pol. 14.45 Niezwykły dr Pol (17, 18) 16.50 77 TV 3 (3) – pr. rozr., Polska 17.45 Wojciech Ciejrowski – bosz przez świat (91, 92) – cykl reportaży, Pol. 18.45 Morderstwa w Parzyżu 8 (10) – serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa w Parzyżu 9 (1) – serial kryminalny, Francja 2019 21.15 Detektywi z Bordeaux 5 (8, 9) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2011 23.50 Nowyjajśnie: Podróżnicy w czasie 0.50 Katastrofa w Czarnobylu (1) – serial dok., Wlk. Bryt.	8.55 Kobra – oddział specjalny (143, 144) 10.55 48h. Zaginięci (186-188) 13.55 Policjantki i Policjanci (1144) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (145, 146) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (90) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (3, 4) 20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (1, 2) – sens., USA 20.55 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (1, 2) – sens. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (645, 646) – serial kryminalny, Polska 1.00 Kości (43, 44) – serial krym. 2.55 Septagone (6, 7) – krym. 5.05 Nona i jej córki (6) 5.45 Telezakupy TV Okazje	

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
9.35 Ojciec Brown 8 (9) – krym. 10.35 Śmierć pod palmami 6 (7) – krym., Fr./Wlk. Bryt. 11.40 Zagadki doktora Blake'a (9) – serial krym., Australia 12.55 Detektyw z Chelsea 3 (5, 6) – krym., Wlk. Bryt./USA 14.55 Ojciec Brown 3 (3) – krym. 15.55 Lewis 6 (5) – serial krym. 16.50 My Life is Murder (5) 17.50 Morderstwa w Midsomer 7 (7, 8) 19.55 Śmierć pod palmami 6 (8) – krym., Fr./Wlk. Bryt. 21.00 Milczący świadek 28 (5, 6) – serial kryminalny 23.10 Ojciec Brown 13 (1) 0.15 Detektyw z Chelsea 3 (5, 6) – krym., Wlk. Bryt./USA	14.05 Miłość na Arubie – film obyczajowy, USA 2021 16.05 Zabójstwo nad Morzem Wattowym – komedia kryminalna, Niemcy 2023 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (31) – krym. 19.00 Górski lekarz – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 20.00 Inga Lindström: FILM Poszukując Ciebie – melodramat, Niemcy 2019 21.55 Lilly Schönauer: Głos serca – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2006 23.50 Górski lekarz – obycz. 0.45 Inga Lindström: FILM Poszukując Ciebie – melodramat, Niemcy 2019	7.00 Dwóch i pół 7 (10-13) 8.55 Przyjaciele 3 (17-22) 11.55 Teoria wielkiego podrywy 5 (2-7) – kom. 14.30 Dwóch i pół 7 (14-17) 16.30 Przyjaciele 3 (23-25) 18.00 Przyjaciele 4 (1-3) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywy 5 (8-13) – kom. 22.00 The Office PL (8, 9) – kom. 23.05 Comedy Club 2 (1, 2) 0.05 Miasteczko South Park 16 (10, 11) 1.00 Pracochnicy (9, 10) – kom. 2.00 Śmieśnijcie nie będzie 6 (17, 18) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 16 (7-9) 4.30 Comedy Club 4 (4-6)	9.50 Przepis na życie 3 (12) 10.50 Szpital Sw. Anny (38) 11.50 Magda M. A (3, 4) – obycz. 13.55 Teraz albo nigdy! 4 (6) 15.15 19+ (728, 729) – paradok. 15.55 Seriealle 4 – magazyn film. 16.30 Najpiękniejsza muzyka filmowa (3) – pr. rozr., Pol. 16.50 Głupi i głupszy – komedia, FILM USA 1994, rez. Peter Farrelly 19.00 Szpital Sw. Anny (18) 20.00 Super 8 – thriller s.f., USA FILM 2011, rez. J.J. Abrams 22.30 Kobiet pragna bardziej FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Holandia 2009 1.05 Duchy moich bytch FILM – kom. romant., USA 2009 3.00 Szkoła (697) – paradok.	

STOPKLATKA

- 6.00 **Kabaretowe hity** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 6.50 **Wielkie wynalazki** (28) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 7.55 **Wojciech Cejrowski – bosy przez świat**
- 9.00 **Robert Makłowicz** (146, 123) – mag. kulin.
- 10.50 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (12, 13)
- 11.55 **Wojny kontenerowe 3** – serial dokum., USA 2014
- 13.00 **Katastrofy w przestworzach** (7, 8)
- 16.00 **MacGyver** (19, 20) – serial sens., USA/Kanada
- 18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (28, 29) – reality show, Kanada 2013
- 19.05 **Wojny kontenerowe 3** (12, 13) – serial dok., USA

THRILLER



20.00 Karma – USA 2015, **FILM** reż. Diane Bell
Instruktorka jogi May (Jessica Biel, zdj.) prowadzi spokojnie i uduchowione zajęcia. Pewnego dnia dowiaduje się, że ma przyrodnią siostrę, Shivę. Próbuje pomóc jej uporządkować życie. **115 min**

- 21.55 **Zapłata** – thriller s.f., USA/**FILM** Kanada 2003, wyk. Ben Affleck, Aaron Eckhart
- 0.25 **Skrzydlate świnię** **FILM** – komediodramat, Polska 2010
- 2.40 **Zgorszenie publiczne** **FILM** – komedia romantyczna, Polska 2009
- 4.20 **Falenicka Atlantyda** – film dokum., Polska 2019

POLSAT 2

- 5.50 **Wydarzenia**
- 6.30 **Nasz nowy dom** (235)
- 7.30 **Na ratunek 112** (817, 818) – paradok., Pol.
- 8.30 **Sekrety rodziny** (219-221) – paradok., Pol.
- 11.30 **Przyjaciółki** (297) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 12.30 **Dlaczego ja?** (1420, 1421) – paradok.
- 14.30 **Świat według Kiepskich** (251-255) – serial kom., Polska 2007
- 17.00 **48h. Zaginięcia** (247, 248) – serial kryminalny, Polska
- 19.00 **Gliniarze** (1114) – serial paradokumalny, Pol.
- 20.00 **Ślad** (17) – serial krym.
- 21.00 **Gliniarze** (1046) – serial paradokumalny, Pol.

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (32)
Maria i jej zespół jadą do siedziby firmy, która wyprodukowała drona krążącego nad miastem. Na miejscu są już Beata i jej ludzie. Funkcjonariusze prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa szefa przedsiębiorstwa. **60 min**

- 23.00 **Świat według Kiepskich** (271, 272)
- 0.00 **Ślad** (102) **FILM** – krym., Pol.
- 1.00 **Zdrady II** (30) – paradok.
- 2.05 **Wydarzenia**
- 2.45 **Ewa gotuje** (457, 458)
- 4.05 **SuperLudzie** (41) – dok.
- 5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczad** (142) – serial dokum., Pol.
- 5.30 **Teleshopping TV Okazje**

TVP SERIALE

- 5.50 **Rodzinka.pl** (48) – kom.
- 6.25 **Na sygnale** (430, 431) – serial fabularno-dokum.
- 7.30 **Ojciec Mateusz 33** (426) – serial kryminalny, Polska
- 8.30 **Komisarz Alex 22** (278)
- 9.25 **Rodzinka.pl** (49) – kom.
- 9.55 **Klan** (1399) – telen., Pol.
- 10.30 **Ranczo 4** (48) – obycz.
- 11.20 **Ojciec Mateusz 34** (445)
- 12.20 **Pan Mama** (31) – kom.
- 12.55 **Zaraz wracam 2** (111)
- 13.35 **Ojciec Mateusz 26** (331, 332) – serial krym.
- 15.30 **Komisarz Alex 22** (279) – serial kryminalny, Polska
- 16.20 **Na sygnale** (432, 433) – serial fabularno-dokum.
- 17.25 **Ranczo 4** (49, 50) – serial obyczajowy, Polska 2009

KRYMINALNY



19.30 Ojciec Mateusz 26 (333)
Biskup wyraża Mateusza na spotkanie 13. dnia miesiąca na godzinę 13.00. Natalia jest przekonana, że ten numerologiczny zbię okoliczności zwiastuje zmiany. Gibal-ski musi się zmierzyć ze sprawą przemytu kokainy. **60 min**

- 20.30 **Komisarz Alex 25** (313) – serial kryminalny, Polska
- 21.30 **Ranczo 4** (51, 52) – serial obyczajowy, Polska 2009
- 23.35 **Ojciec Mateusz 26** (334) – serial kryminalny, Polska
- 0.30 **Wojna zastępca** (8) – szpiegowski, Pol. 2025
- 1.25 **PitBull** (8, 9) – sens., Pol.
- 3.20 **Czarna śmierć** (2)
- 4.15 **Klan** (1399) – telen., Pol.

KINO POLSKA

- 6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (2)
- 6.25 **Och! Kabaret** (1, 2)
- 8.05 **Zwierzęta Wajraka 3** (3)
- 8.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 8.55 **Noce i dnie** (1/2)
- FILM** – film obyczajowy, 1975
- 10.55 **Pan Kleks w kosmosie** **FILM** (2-ost.) – film przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
- 12.15 **Ranking naj polskiego kina** (2) – pr. rozrywk.
- 13.00 **Papierowe małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
- 14.55 **Konsul** – komedia **FILM** kryminalna, 1989
- 17.10 **Pogranicze w ogniu** (22, 23) – serial sensacyjny

KRYMINAŁ



20.00 Czerwony kapitan **FILM** – Czechi/Słowacja/Polska 2016, reż. Michal Kollar
Bratysława, 1992 r. Podczas przenoszenia mogił grabarzy znajdują zwłoki, na których widoczne są ślady tortur. Policja przydziela sprawę ambitnemu detektywowi Krauzowi (Maciej Stuhr, zdj.). **130 min**

- 22.10 **Sługi boże** – film **FILM** kryminalny, 2016
- 0.10 **Hiacynt** **FILM** – dramat obyczajowy, 2021
- 2.45 **Przepraszam, czy tu biją?** – film sens., 1976
- 4.40 **Obłoki śmierci. Bolimów 1915** – dokument fabularyzowany, 2020

AXN

- 6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (3, 4) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007
- 7.30 **Dr House 2** (5, 6) – serial obyczajowy, USA 2005
- 9.25 **Castle 5** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2013
- 11.20 **Detektyw Monk 2** (10, 11) – serial kryminalny, USA 2004
- 13.20 **Dr House 2** (7, 8) – serial obyczajowy, USA 2005
- 15.10 **Agenci NCIS 13** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2015
- 17.10 **Castle 5** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2013
- 19.05 **FBI 4** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2021

SENSACYJNY



21.05 Agenci NCIS (10)
Ceniony wykładowca Dale Harding popełnia samobójstwo. Ekipy z Hawajów i Los Angeles wspólnie prowadzą śledztwo. Muszą ustalić, dlaczego Harding miał przy sobie tajne akta. **60 min**

- 22.05 **Agenci NCIS: Hawaje** (21) – serial kryminalny
- 23.00 **Castle 5** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2013
- 0.45 **FBI 4** (16, 17) – krym., USA
- 2.40 **Agenci NCIS** (10) – serial sensacyjny, USA 2022
- 3.35 **Agenci NCIS: Hawaje** (21) – serial kryminalny
- 4.30 **Zaginiony symbol** (8) – serial sensacyjny, USA
- 5.15 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.05 **Benek** – komediodramat, Polska 2007
- 7.45 **Elfy rozrabiają** – film **FILM** animowany, Niemcy 2024
- 9.00 **Misj mokręgo podkoszulka** – komedia **FILM**
- 9.55 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
- 11.15 **Pan Tadeusz** – film **FILM** kostiumowy, Pol./Fr. 1999
- 13.45 **The Office PL 3** (4, 5)
- 14.45 **Gdy powieje harmattan** – film dokum.
- 16.10 **Hollywood Buzz** – mag.
- 16.40 **Listy do Julii** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
- 18.25 **Łapu-capu**
- 18.30 **Peacock** – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
- 20.00 **Król i zdobywca** (3)
- 20.50 **Making of** – mag. film.

SENSACYJNY



21.00 Baikańska vendetta (2)
FILM USA/Włochy/Hongkong 2024, reż. Valeri Milev
Emerytowany szpieg Phillip (Jean-Claude Van Damme, zdj.) przybywa z niedawno odwołaną córką do miasteczka na wioskowej prowincji. Odnajdują ich tu żądny zemsty gangster. **85 min**

- 22.25 **Zakochny bez pamięci** – komediodramat, USA 2004
- 0.10 **Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej** – dramat wojenny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2005

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

13 ULICA

- 6.10 **Astrid i Raphaëlle** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
- 8.25 **Kapitan Marleau 3** (1) – serial kryminalny, Fr. 2019
- 10.25 **Mentalista 7** (7, 8) – krym.
- 12.15 **Bez śladu 7** (19, 20) – serial kryminalny, USA
- 14.05 **Astrid i Raphaëlle** (3, 4)
- 16.20 **Kapitan Marleau 3** (2) – serial kryminalny, Fr. 2019
- 18.20 **Mentalista 7** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2014-2015
- 20.10 **Bez śladu 7** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2008-2009
- 22.00 **Blue Ridge 2** (5, 6) – krym.
- 0.00 **Chicago P.D.** 13 (16) – serial kryminalny, USA
- 1.00 **Kapitan Marleau 3** (2) – serial kryminalny, Fr. 2019
- 3.00 **Astrid i Raphaëlle** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria

POLSAT FILM

- 6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (13-15) – dok.
- 7.30 **Doktor Martin** (62) – serial obycz., Wlk. Bryt.
- 8.30 **Przyjaciółki** (219, 220)
- 10.25 **Świat według Kiepskich** (162, 163, 189, 190, 84, 85)
- 13.55 **Zaginiony szwag: Park Jurajski** i – film, USA 1997
- 16.40 **Duże dzieci** **FILM** – komedia, USA 2010
- 18.45 **Narzucony mimo woli** **FILM** – kom. romant., USA 2009
- 21.00 **Czas na miłość** **FILM** – komediodramat, Wielka Brytania 2013
- 23.35 **Bez litosci 3. Ostatni rozdział** – thriller, USA/Włochy 2023
- 1.50 **Ślad** (75, 102, 103) – krym.
- 4.50 **Na ratunek 112** (787, 788)

HBO HBO

- 9.40 **Saga „Zmierzczyć”** **FILM** **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
- 11.35 **Focus** – komedia krym., USA/Argentyna 2015
- 13.20 **Władca Pierścieni: Drużyna Pierścienia** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2001
- 16.15 **Alita: Battle Angel** **FILM** – film s.f., USA 2019
- 18.15 **Po prostu uwierz** **FILM** – dramat obycz., USA 2024
- 20.00 **The Doll** – komedia, **FILM** Francja 2025
- 21.25 **Między mrokiem a geniuszem** (1) – dok.
- 22.30 **Ofiarowanie** – thriller, **FILM** Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2024
- 0.05 **Nie!** – thriller, Japonia/**FILM** Kanada/USA 2022

WARNER TV

- 8.20 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (16) – serial sens.
- 9.20 **Bajer z Bel-Air** (1, 2)
- 10.20 **Za głosem serca** (67)
- 11.25 **Pełna chata 4** (5, 6) – kom.
- 12.25 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (17, 18) – sens.
- 14.20 **Bajer z Bel-Air** (1-4) – kom.
- 16.20 **Pełna chata 4** (5-8) – kom.
- 18.20 **Akademia policyjna 6: Obłączenie** – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes
- 20.00 **Historia Gabby Petito** **FILM** – dramat obycz., USA 2022
- 21.40 **John Q.** – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2002
- 23.55 **15 Nienie** – horror, Wielka **FILM** Brytania/USA 1980
- 2.55 **Długi pocalunek** **FILM** na dobranoc – film sensacyjny, USA 1996

ALE KINO+

- 9.50 **Meduzy** – film krótkometr.
- 10.15 **Stenbeck. Imperium** (5-ost.) – serial obyczajowy
- 11.20 **Marty i Doc. Historia filmowego fenomenu**
- 12.35 **Vera 6** (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 14.25 **Punkty zwrótne** **FILM** – thriller, Hiszpania 2024
- 16.20 **Houria** – dramat **FILM** obyczajowy, Algieria 2022
- 18.20 **Vera 7** (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.10 **Bracia ze stali** – dramat **FILM** biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
- 22.45 **Gunman: Odkupienie** **FILM** – film sensacyjny, USA/Hiszp./Wielka Brytania 2015
- 0.55 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
- 1.55 **Sortownia** (3) – psycholog.
- 2.40 **Cudownie ocਾਲony** **FILM** – komedia obycz., Pol. 2004

CANAL+ FILM

- 13.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 14.00 **Mamma mia** – kom. muz., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
- 15.50 **Kaskader** – komedia **FILM** sensacyjny, USA 2024
- 17.55 **Nothing Hill** – komedia **FILM** romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
- 19.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 20.00 **Dotyk śmierci** – dramat **FILM** kryminalny, USA 2024
- 21.35 **Na zaginionych ziemiach** – film fantasy, Niem./USA/Szwajcaria 2025
- 23.15 **I.S.S.** – thriller s.f., USA **FILM** 2023, wyk. Ariana DeBose
- 0.50 **Sztuka pięknego życia** **FILM** – melodramat, Francja/Wielka Brytania 2024
- 2.40 **Lany poniedziałek** **FILM** – komediodram., Polska 2024

SCI FI

- 6.00 **Arcadia** (6) – s.f., Bel./Hol.
- 7.00 **Bibliotekarze 4** (1-3) – serial przyg., USA 2017
- 10.00 **Medium 5** (3, 4) – krym.
- 11.50 **Czarodziejki 5** (3, 4) – serial fantasy, USA 2002
- 13.40 **Grimm** (21, 22) – fantasy
- 15.30 **Medium 5** (5, 6) – krym.
- 17.20 **Czarodziejki 5** (5, 6) – serial fantasy, USA 2002
- 19.10 **Grimm 2** (1, 2) – fantasy
- 21.00 **iZombie** (13) – serial grozy
- 22.00 **iZombie 2** (1-3) – serial grozy, USA 2015
- 1.00 **Tu już jest koniec** **FILM** – komedia, USA 2013
- 3.10 **Czarodziejki 5** (5, 6) – serial fantasy, USA 2002
- 5.05 **Arcadia** (6) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00 **Elementary** (5-8) – krym.
- 9.25 **Agent specjalnej troski** **FILM** – komedia, USA/Niem. 1997
- 11.30 **Wredne dziewczyny** **FILM** – komedia, USA/Kan. 2004
- 13.45 **Wredne dziewczyny 2** **FILM** – komedia, USA 2011
- 15.50 **Dwa! zgrzyliwi tetrycy** **FILM** – komedia, USA 1993
- 18.00 **Lara Croft: Tomb Raider** **FILM** – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
- 20.00 **Lodowy szlak** – film **FILM** sensacyjny, USA/Kan. 2021
- 22.10 **Mechanik: Prawo zemsty** – sens., USA 2011
- 0.00 **Elita zabójców** – film **FILM** sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011

FX FX

- 9.10 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
- 11.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (15) – krym.
- 11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
- 13.45 **Agenci NCIS 8** (5, 6)
- 15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (16) – krym.
- 16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
- 18.20 **FBI 3** (9, 10) – serial krym.
- 20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
- 22.00 **Karmazynowy przyływ** **FILM** – thriller, USA 1995
- 0.30 **Tropiciel** (10) – serial krym.
- 1.25 **FBI 3** (10) – krym., USA 2020
- 2.20 **Agenci NCIS 8** (5) – sens.

KINO TV KINO TV

- 6.35 **Panna Marple: Karaibska tajemnica** – krym., Wlk. Bryt./USA 2013
- 8.35 **Zagadki kryminalne** **FILM** **Panny Fisher** (5, 6) – krym.
- 11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (5, 6) – serial kryminalny
- 13.10 **Poirrot** – serial kryminalny
- 15.15 **Zagadki kryminalne** **FILM** **Panny Fisher** (7, 8) – krym.
- 17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1, 2) – krym.
- 20.00 **Wojna państwa Rose** **FILM** – komedia, USA 1989
- 22.35 **Goło i wesoło** – komedia **FILM** obycz., USA/Wlk. Bryt. 1997
- 0.30 **Sędzia Dredd** – film s.f., **FILM** USA 1995, wyk. Sylvester Stallone, Armand Assante

CANAL+ SERIALE

- 11.35 **Pisarze. Serial na krótko** (10) – serial komediowy, Pol.
- 11.55 **Ojciec i syn** (3) – dok., Pol.
- 12.55 **Premierowa jazda** – mag.
- 13.15 **Planeta Singli. Osiem historii** (3) – serial kom.
- 14.05 **The Office PL 3** (7-9)
- 15.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 16.05 **ABBA. Wbrew wszystkiemu** (1, 2) – dok.
- 17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 17.55 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
- 18.50 **Prost** (1, 2) – serial dok., Fr.
- 20.00 **Koniec lata** (3, 4) – krym.
- 22.00 **Coldwater** (5) – krym.
- 23.55 **Pitbull** (1, 2) – serial sens.
- 0.35 **Small World** (1-3) – sens.
- 3.05 **Twardzielki** (9) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 13.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (1) – serial dokum.
- 14.00 **Ziombol** (6) – serial dok.
- 15.00 **Wykrzywc historii 3** (3)
- 16.00 **Grp – w świecie supersamochodów** (1)
- 17.00 **Supersamoloty bojowe** (3) – serial dokumentalny
- 18.00 **Sędziowie 2** (1) – dok., Pol.
- 18.45 **Co poszło nie tak** 4 (5)
- 19.50 **Supersamoloty bojowe** (4) – serial dokumentalny
- 20.50 **Porzucena Ameryka** 4 (1)
- 21.55 **Kruk. Szeptychać po zmrzoku** (3) – serial krym.
- 23.00 **Futbolowa gorączka. Jak powstawała Premier League** (3) – dok.



TLC

10.30 90 Day Fiancée: Pillow Talk (14) – reality show

11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show

12.00 Miłość bez tłumaczenia (2)

13.00 Wspólne życie XXL

15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 6

16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy

18.00 Kilogramy zbednej skóry 3: Stephanie, Darcy i BJ – serial dokumentalny

19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4

20.00 Rodzina 10+ 8 (1) – rozr.



21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (6)

22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu

23.00 Skórze na ratunek 8

0.00 Dr Przyszycilla 3

1.00 Rodzina 10+ 8 (1) – rozr.

2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (6)

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (47, 48) – serial paradokumentalny

8.00 Komisarz Mama (1) – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Paulina Chruściel, Jakub Wesolowski

9.00 Drugie życie sukni ślubnej (4) – pr. rozr., Pol.

9.30 Top Chef (75, 76)

12.30 Bogaty dom – biedny dom (102, 103)

14.30 Kolacja w ciemno (4, 5)

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (64)

18.00 Nasz nowy dom (256, 257) – reality show



20.00 Rolniczy (16) – dok., Pol.

21.00 Polacy za granicą – miłość (9, 10): Brisbane; Sydney – serial dokum.

23.00 Gry małżeńskie (89) – reality show, Polska

0.00 Love Island. Wyspa miłości (296, 297)

2.00 Gry małżeńskie (90, 91)

4.00 Zdrady (4, 5) – paradok.

TVN STYLE

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4)

5.45 Damy i wnieścianki. Litwa (5, 6) – pr. rozrywk.

7.45 Zgłosz remont 10 (10)

8.45 Gwiazdy lumpeksów (5) – magazyn

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2, 3)

11.25 Ugotowani (5, 6)

13.30 Kuchenne rewolucje (10, 14) – pr. rozrywk., Pol.

15.35 Jestem z Polski 16 (26)

16.40 Jestem z Polski (10) – serial dokum., Pol. 2023

17.45 Kuchenne rewolucje (7, 8) – pr. rozrywk., Polska



20.50 Zgłosz remont 11 (5)

21.50 Jestem z Polski (5, 6) – serial dokum., Pol. 2023

23.45 Hotel Paradise 12 (32)

0.45 40 kontra 20 (39, 40)

2.30 Stylowe taxi Agaty (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2023

3.20 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (7) – mag.

3.45 Wiem, co kupuję (8)

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Fani czterech kółek

7.00 Na krańcu Alaski

8.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 3

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów

10.00 Klan z Alaski

11.00 Ed Stafford: inicjacja

12.00 Fani czterech kółek

13.00 Nagi Instytut przetrwania (10)

15.00 Złomowisko PL 8 (13)

16.00 Złoto drwali

17.00 Porty: Hiszpania (5, 6)

18.00 Truckerki (2)

19.00 Złomowisko PL 5 (1, 2)



21.00 Premiera: Gorączka złota 16

22.00 Premiera: Łowcy opali 8

23.00 Premiera: Morze złota 13

0.00 Fani czterech kółek: w trasie: Ferrari 348 – Włochy

1.00 Zoom na architekturę 6 – serial dok.

TVP HISTORIA

10.15 Pakistan, nasz najlepszy wróg (1)

11.20 Ex Libris – magazyn

11.45 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (3)

12.45 Skarb Jagiellonów. Polskie dzieje arrasami tkane – dok.

14.00 Królowie (80) – hist., Pol.

14.35 Cztery pancerni i pies (20) – wojenny, Pol. 1970

15.40 Sensacje XX wieku

17.35 Czas honoru 3 (39)

18.35 Encyklopedia II wojny światowej

19.15 Flesz historii (758)

19.40 Królowie (39) – hist., Pol.



20.15 Zatoka szpiegów 2 (10) – szpiegowski, Pol. 2025

21.25 Największe tajemnice monarchii (6): Rosyjska rewolucja – serial dokum.

22.25 35 dni w Czarnobylu

23.35 Sensacje XX wieku

1.40 Encyklopedia II wojny światowej: Eben Emael, część 3 – serial dokum.

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (8)

7.10 Była sobie Ziemia (25, 26) – serial anim., Fr.

8.00 Byli sobie podróżnicy (1, 2) – anim., Francja 1997

8.50 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (4)

10.00 Gwiazdy lombardu (12-15) – reality show, USA

12.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (3) – dok.

13.00 Poszukiwacze historii (9, 10)

14.00 Ostatni bastion Hitlera 4 (1, 2) – dok.

16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 3 (6, 7) – dok.



18.00 Rolnicy Podlasie (1, 2)

20.00 Galileo 26 (14)

21.00 Poszukiwacze historii (1-4)

23.00 Bitwa o Normandię. 85 dni piekła – dok., Francja

0.00 Starożytni kosmici 16 (6) – serial dokumentalny

1.00 Rolnicy Podlasie (28-31) – serial dok., Pol.

METRO

8.40 Szpital (676, 677) – paradok.

10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (617, 622)

12.40 Szkoła (673) – paradok., Pol.

13.40 Zapiski na życie 3 (10)

14.45 Zapakuj do moich drzwi (123) – telen., Turcja 2020

15.45 The Floor – teleturniej, Pol.

16.00 Ciężarówka przez Indonezję – serial dokumentalny

18.00 Prawo Agaty 3 (2) – obycz.

19.00 Kartoteka 8 (28, 29)

21.05 Kryminalni 4 (7, 8) – krym.

23.15 Kuba Wojewódzki

0.30 The Traitors. UK

1.50 Szpital (674) – paradok., Pol.

2.40 Dieta czy cud? – mag.

3.15 Szkoła (784, 778) – paradok.

4.45 Nowa Maja w ogrodzie 2

ZOOM TV

7.55 To leci w sieci

9.15 Bolek i Lolek (6-8) – anim.

9.55 Reksio (11, 13, 14) – anim.

10.20 To leci w sieci

11.40 Pułapki umysłu

12.20 Zoologia ekstremalna

13.25 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 – serial dokum.

14.25 Sensacje XX wieku – hist.

16.50 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat

19.00 Strażnik Teksasu 6 (10, 11) – serial sens., USA 1997-1998

21.00 Hity polskiego kabaretu 7

23.00 Magia nagości.

Norwegia 3 – pr. rozrywk.

23.50 Magia nagości 2 – pr. rozr.

1.00 Magia nagości. Dania

1.50 Love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

12.30 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny

13.05 Posiekani – teleturniej kulin.

14.10 Dzwieczne potrawy – dok.

15.10 Ogniem i patelnią

16.15 Amatorzy kontra zawodowcy – telet. kulin.

16.50 Amatorzy kontra zawodowcy 2 – telet. kulin.

17.55 Kuchenne rewolucje – rozr.

18.55 Najlepszy cukiernik Ameryki – reality show

19.55 Pojedynkę na grille

20.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty 6 – magazyn kulin.

22.05 Dzwieczne potrawy – dok.

23.05 Akcja: Restauracja!

0.05 Człowiek kontra jedzenie

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Niemce budowlanka

12.00 Inżynieria ekstremalna: Podniebny park Singapuru

13.00 Szyfry i spiski 2

15.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Jak to jest zrobione? 25: Schody spiralne, chleb typu pita; Solarne lampy uliczne, lalki; Szklane posagi, zwojnice; Obrazy ryb, gliniane cele do strzelania – serial dokum.

23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16

1.00 Jak działa wszechświat?

4.00 Kosmiczna mapa skarbów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Wzielenia zła

14.00 Złapać przemytnika

15.00 Morski patrol: Hiszpania

16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic

17.00 Imperium Mongołów...

18.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Poswiecenie – dok.

19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Atak z powietrza

20.00 Katastrofa w przestworzach: Śmiertelne kłamstwo

21.00 Euroinżynieria

22.00 Mega Metro

23.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Prawda – serial dok.

0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.20 Planeta Ziemia – serial dok.

13.25 Tajemnice Słońca (2) – dok.

14.30 W okowach mrozu 12

15.30 Życie na pustkowiu 10

16.35 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.

17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.

18.40 Planeta Ziemia 2 – dok.

19.45 Planeta zmian 2 (1) – dok.

20.55 Życie na pustkowiu 10

21.55 W okowach mrozu 12

22.55 Bezsenność: australijska rewolucja Michaela Mosleya – serial dokum.

0.00 Chirurgi: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.

1.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.

WP

9.20 Tłit – program publicystyczny

10.00 Wariaci za kierownicą 3

12.00 Zakazana historia – dok.

13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5

16.00 Makłowicz w podróży

17.00 Morderstwa w Midsomer 17 (3) – krym.

19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

20.00 Policjanci w akcji (5)

21.00 Strażacy z sąsiedztwa 2

22.00 1, 2, 3... Kabarett! – rozr., Pol.

23.00 Mistrzowie Kabaretu 7

0.00 Mistrzowie Kabaretu 16

1.00 Mistrzowie Kabaretu 15

2.00 Mistrzowie Kabaretu 8

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (15) – kom.

10.30 Wziętynie – serial dokum.

12.00 Poirot (3, 4) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (550, 551) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundych (211-216) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (102-104)

21.00 Zdrady (77) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (72, 73, 105) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Letnia chata na lata 13

11.00 Zarobić na remoncie 8

12.00 Zarobić na remoncie 9

12.30 Zarobić na remoncie 10

13.00 Zbudujemy fajny dom 2

13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 5

15.05 Mieszkanie na miarę 4

17.05 Polowanie na ogród 9 – program rozrywkowy

18.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.

20.05 Dorota was urządzi! – rozr.

21.35 Zróbmy sobie dom

22.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 6

0.50 Kupujemy dom na plaży 25 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku

8.05 Kobieta na krańcu świata

10.10 Niezwykłe Stany Prokopa

12.15 Potwór z Alaski – serial dok.

13.20 Survival we dwoje – dok.

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Kobieta na krańcu świata

17.15 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy

19.20 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy

21.40 Ambasady Leksusu – rozr.

23.25 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

1.10 Potwór z Alaski – serial dok.

2.10 Survival we dwoje – dok.

3.15 Niezwykłe Stany Prokopa

4.55 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych

11.00 Przejrzyna planeta Ziemia: Początek – serial dok.

12.00 Łowca doskonalony – dok.

13.00 Weże w mieście: zaklinaczka (1) – film dok.

14.00 Królestwo niedźwiedzi polarnych: Pierwsza podróż

15.00 Zwierzęta zombie

16.00 Dzikie miejsca Europy

17.00 Dzikie lasy Australii – dok.

18.00 Sardynia: kamienna arka

19.00 Walki zwierząt

20.00 Niszczycielskie żywioły

21.00 Niezwykły dr Pol

1.00 Rodzinny biznes doktora Pola

POLSAT WIASAT HISTORY

12.05 Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg – dok.

13.15 II wojna światowa: cena imperium: Punkt zwrotny

14.20 Ramzes: władca Egiptu

15.25 Aleksander Wielki: legendary zdobywca

16.20 Wojny faraonów – wielkie bitwy w Europie: Bitwa o Linie Zygryda – dok.

18.50 Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg – dok.

19.55 II wojna światowa: cena imperium: Punkt zwrotny

21.00 Tajemnice templariuszy

22.10 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (1, 2) – film dokum.

CANAL+ KUCHNIA

14.25 ABC gotowania... – mag.

14.50 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.

15.45 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.

16.40 Jamie: dania na każdą kieszeń – magazyn kulinarny

17.35 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.

18.30 Jakubiak rozgryza Polskę

19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.

20.15 Bosacka daje radę 4 – mag.

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 7 – dok.

0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

CANAL+ DOMO

12.15 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.

14.05 Cudotwórca 7 – mag.

15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

16.55 Daleko od miasta 12 – dok.

16.50 Gardeners' World 14

18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.

19.00 Wielki projekt: Australia 10 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 12 – dok.

21.00 Cudotwórca 7 – mag.

22.00 Przekopiemy Ci ogródek

22.55 Gardeners' World 14

0.10 W mieście czy na wsi? Cudotwórca 6 – mag.

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.

11.30 Świat według Kiepskich (357-360) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.

16.00 Top Chef – reality show, Pol.

17.30 Świat według Kiepskich (449-451, 538, 539) – kom.

20.00 Złomiarze – serial dokum.

21.00 Azyj

FILM – thriller, USA 2002

FILM – romantyczna, USA 2011

1.35 Świat według Kiepskich (50, 61, 487-489) – kom., Pol.

TVP KOBIECI

12.50 Przepis dnia – mag. kulin.

13.00 62. KPFP w Opolu – SuperJedynki

13.55 Najwspanialsze ikony natury: Ziemia – serial dok.

15.00 Operacja zdrowie – mag.

15.30 Ojciec Mateusz 23 (300, 301) – serial kryminalny

17.30 Niebezpieczne drogi

18.30 Zona dla Polaka

19.30 Miłość i nadzieja (225)

20.30 Wichrowe wzgórze (206)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (215) – serial obycz.

22.30 Polowanie – thriller, Polska 2023, wyk. Michał Czernecki

PLANETE+

12.35 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Buller River – dok.

13.45 Luksusowe podróże brytyjską koleją – dok.

14.50 Aborygeni – pierwsi wynalazcy – serial dokum.

15.50 Inżynieria podróże koleją 14 – serial dokum.

16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.15 Świat z góry 9

18.50 Komensky. Edukacja twórcy człowieka – dok.

19.50 Sapiens. Narodziny sztuki

20.50 Niezwykłe podróże koleją 11: Włochy – dok.

22.00 Prywatne życie nazistów

TVP DOKUMENT

12.50 Tajemnice samolotów prezydenckich – film dok.

13.50 Królestwo mokradeł

14.55 Król łak: Narodziny

15.50 Pestycydy, cicha zagłada

16.55 Podróżnicy – odkrywcy

18.00 Mistrz wilkiny. Rzecz o Władysławie Wolkowskim – film dokum.

18.55 Szlak snów – film dok., Pol.

20.00 Podniebny mechanizm

21.05 Eko – zbrodnie

22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.15 Rdzenni Amerykanie – odrodzenie – film dok., Fr.

<p>TVP SPORT</p> <p>6.40 Piłka nożna: Puchar Anglii – ćwierćfinał: Chelsea FC – Port Vale FC</p> <p>8.50 Plywanie: Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 – 2. dzień</p> <p>10.35 Piłka nożna kobiet: Eliminacje MŚ – mecz: Irlandia – Polska</p> <p>12.45 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 40</p> <p>15.10 Piłka nożna: Puchar Portugalii – półfinał: FC Porto – Sporting CP</p> <p>17.25 Plywanie: Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 – 3. dzień (live)</p>	<p>EUROSPORT 1</p> <p>6.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień</p> <p>8.30 Discovery golf – mag.</p> <p>9.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. etap – 6-godzinny w Imoli</p> <p>11.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień</p> <p>14.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 6. dzień (live)</p> <p>17.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 4. etap</p> <p>18.00 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie</p> <p>19.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 6. dzień</p>	<p>POLSAT SPORT 1</p> <p>7.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off</p> <p>9.00 Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski</p> <p>10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off</p> <p>11.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live)</p> <p>13.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live)</p> <p>15.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live)</p>	<p>TVP ABC</p> <p>9.30 Domisie</p> <p>10.00 Zwierzaki Czytali</p> <p>10.20 Olimpiada Bolka i Lolka</p> <p>10.45 Reksio</p> <p>11.05 Małe i duże przygody Miffy 2</p> <p>11.35 Stacyjkowo</p> <p>11.55 Strażak Sam</p> <p>12.25 Domisie</p> <p>13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem</p> <p>13.20 Pszczołka Maja</p> <p>13.50 Lupin wśród bajek</p> <p>14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham</p> <p>14.45 Topo Gigio</p>	<p>MINIMINI+</p> <p>10.51 Basia</p> <p>11.17 Koci domek Gabi</p> <p>11.45 Mush-Mush i Grybaszki</p> <p>12.10 Strażak Sam 16</p> <p>12.25 Blaze i megamaszyni</p> <p>12.50 Moje urodziny</p> <p>13.00 Blaze i megamaszyni</p> <p>13.30 Koci domek Gabi</p> <p>13.56 Moje urodziny</p> <p>14.03 Kicia Kocia 2</p> <p>14.22 Cloudy & Stormy</p> <p>14.45 Gazu, pieski, gazu!</p> <p>15.10 Baranek Shaun</p> <p>15.36 Język Happy</p> <p>15.54 Mia i Koduś</p> <p>16.05 Mega Ekspres</p>	<p>TVN 24</p> <p>8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>15.00 15 na żywo</p> <p>16.00 Fakty po południu</p> <p>18.00 Tak jest – pr. publicyst.</p> <p>19.15 Serwis informacyjny</p> <p>19.30 Fakty po Faktach</p> <p>20.00 Kropka nad i – pr. publ.</p> <p>20.30 Czarno na białym</p>
<p>19.55 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Wieczysta – Polonia Bytom (live)</p> <p>22.00 Sportowy wieczór</p> <p>22.30 Ring TVP Sport – magazyn bokserski</p> <p>23.25 Sporty walki: Oktagon 86 w Szczecinie</p> <p>1.35 Sportowe ABC – magazyn sportowy</p>	<p>19.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 6. dzień (live)</p> <p>23.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 6. dzień</p> <p>0.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 4. etap</p> <p>1.30 Kolarstwo: Wyścig Mediolan-San Remo</p> <p>3.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 6. dzień</p>	<p>17.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live)</p> <p>20.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga (live)</p> <p>23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off</p> <p>1.00 Boks</p>	<p>15.15 Al-chemik</p> <p>15.35 Księga Książ 5</p> <p>16.05 Oli i Luna</p> <p>16.35 Ricky Zoom</p> <p>17.05 Super Wings</p> <p>17.30 Piotruś Królik</p> <p>18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana</p> <p>18.30 Luke, podróżnik w czasie</p>	<p>16.30 Marta mówi</p> <p>17.00 Strażak Sam 16</p> <p>17.25 Staś i fajna Babcia</p> <p>17.50 Moje urodziny</p> <p>17.56 Smerfy</p> <p>18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia</p> <p>18.50 Baczne oczka</p> <p>19.05 Kicia Kocia</p>	<p>21.00 Polska i świat</p> <p>22.00 Szkoła kontaktowe</p> <p>23.00 Dzień po dniu</p> <p>0.25 Biznes – pr. publicyst.</p> <p>0.45 Fakty po Faktach</p> <p>1.20 Kropka nad i – pr. publ.</p> <p>1.50 Tak jest – pr. publicyst.</p> <p>2.35 Nowa Maja w ogrodzie</p> <p>3.02 Fakty po Faktach</p> <p>3.30 Kropka nad i – pr. publ.</p>
<p>CANAL+ SPORT</p> <p>11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Korona Kielce</p> <p>13.30 Jej Wysokość Premier League</p> <p>15.10 Premier League Netbusters</p> <p>15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>18.00 Timbersport: Mistrzostwa świata – Mediolan 2025 – zawody indywidualne</p> <p>20.00 Premier League: The Big Interview (37)</p> <p>20.30 Speedway+</p> <p>21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live)</p> <p>23.35 Premier League: The Big Interview (37)</p> <p>0.10 Liga+ Extra</p>	<p>EUROSPORT 2</p> <p>12.30 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. i 4. etap</p> <p>15.30 Cycling Show</p> <p>16.00 Kolarstwo: Wyścig Walońka Strzala</p> <p>17.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli</p> <p>18.00 Motocross: Mistrzostwa świata w Pietramuracie – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP</p> <p>19.30 Kolarstwo: Tour of the Alps – 4. etap</p> <p>20.30 Discovery golf – magazyn sportowy</p> <p>21.00 Golf: Zurich Classic of New Orleans – 1. runda (live)</p> <p>0.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli</p>	<p>POLSAT SPORT 2</p> <p>6.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy gry pojedynczej</p> <p>8.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy gry pojedynczej</p> <p>11.00 Piłka nożna z archiwum</p> <p>13.00 Piłka nożna z archiwum</p> <p>15.00 Piłka nożna z archiwum</p> <p>17.25 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga (live)</p> <p>Sezon zasadniczy w najwyższej klasie rozgrywkowej w Polsce zmierza ku końcowi. Tytułu zdobytego rok temu broni Legia Warszawa.</p> <p>20.00 Piłka nożna z archiwum</p> <p>22.30 Piłka nożna z archiwum</p> <p>1.00 Sporty walki: FEN</p>	<p>NICKELODEON</p> <p>8.10 Marsupilamki</p> <p>8.40 Harmidom 2</p> <p>9.30 Wyde Pak – zakrecona pada 2</p> <p>9.55 Grzmotomocni: Tajniacy</p> <p>10.25 Niebezpieczny Henryk</p> <p>11.20 That Girl Lay Lay 2</p> <p>11.50 Harmidom 2</p> <p>13.05 SpongeBob</p> <p>14.30 Harmidom 7</p> <p>15.30 Smerfy 4</p> <p>16.00 SpongeBob</p> <p>16.25 SpongeBob</p> <p>Kanciatoporty 15</p> <p>16.40 Patryk Rozgwiazda Show</p> <p>17.00 Marsupilamki</p> <p>17.30 Harmidom</p>	<p>TELETOON+</p> <p>7.50 Paper Port 2</p> <p>8.00 W Papierowym Porcie 2</p> <p>8.20 Kumpel z dzungli na ratunek! 3</p> <p>8.45 Talking Tom and Friends 3</p> <p>8.55 Dodo</p> <p>9.55 Charlotte i trzy muszkieterki</p> <p>10.25 Angelo rządzi</p> <p>10.50 Siostry 2</p> <p>11.20 Polly Pocket 6</p> <p>12.15 Charlotte i trzy muszkieterki</p> <p>12.45 Kumpel z dzungli na ratunek! 3</p> <p>13.40 Polly Pocket 6</p> <p>14.20 Dinuś i Lusja</p> <p>14.50 Siostry</p> <p>15.20 Polly Pocket 6</p>	<p>TVP Info_</p> <p>15.45 Panorama</p> <p>16.00 Dzień w godzinę</p> <p>17.00 Telexpress</p> <p>17.15 Telexpress Extra</p> <p>17.35 Panorama</p> <p>17.42 Wykrzywacz kłamstw</p> <p>18.00 Panorama</p> <p>18.30 Kontrapunkt</p> <p>19.00 Kontrapunkt – Ring wolny</p> <p>19.30 Program informacyjny 19.30</p> <p>20.18 Niebezpieczne związki</p> <p>21.00 Kwiatki polskie</p> <p>21.45 Panorama</p> <p>22.10 Oko na świat</p> <p>22.30 Program informacyjny 19.30</p> <p>22.45 112. Magazyn kryminalny</p> <p>23.00 Panorama dnia</p>
<p>CANAL+ SPORT 2</p> <p>13.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy (live)</p> <p>15.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy (live)</p> <p>17.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy (live)</p> <p>19.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy (live)</p> <p>21.15 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy</p> <p>23.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy</p>	<p>ELEVEN SPORTS 1</p> <p>12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Juventus – Bologna</p> <p>14.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayer 04 Leverkusen – FC Bayern Monachium</p> <p>16.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – CD Tondela</p> <p>18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: FC Barcelona – Celta Vigo</p> <p>20.00 Bundesliga Weekly (35)</p> <p>20.40 Piłka nożna: Puchar Niemiec – mecz półfinałowy: VfB Stuttgart – Freiburg (live)</p> <p>22.50 Ligue 1 Preview (31)</p> <p>23.25 Full Impact (33)</p> <p>0.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec – półfinał: Stuttgart – Freiburg</p>	<p>POLSAT SPORT 3</p> <p>6.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Puchar Polski</p> <p>8.30 Piłka nożna z archiwum</p> <p>11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga</p> <p>13.30 Piłka nożna z archiwum</p> <p>16.00 Piłka nożna z archiwum</p> <p>18.00 Piłka nożna z archiwum</p> <p>20.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie</p> <p>Ostatnie dwie odsłony kończą się tryumfami skandynawskich tenisistów. W 2024 roku turniej wygrał Casper Ruud, a sezon później Holger Rune.</p> <p>22.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie</p> <p>1.00 Sporty walki: Babilon MMA</p>	<p>NICK JR.</p> <p>8.20 Pan Krokodyl</p> <p>8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2</p> <p>9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2</p> <p>11.20 Dora 2</p> <p>11.45 Rubble i jego ekipa</p> <p>12.45 Psi Patrol 9</p> <p>13.40 Barbapapa i jego rodzinka</p> <p>14.30 Barbapapa i jego rodzinka 2</p> <p>14.45 Zwierzęce zagadki</p> <p>16.10 Rogata ekipa 2</p> <p>16.40 Psi Patrol 2</p> <p>17.00 Rubble i jego ekipa</p> <p>17.30 Pan Krokodyl</p> <p>18.00 Barbapapa i jego rodzinka 2</p> <p>18.25 Tim Rex in Space</p>	<p>DISNEY JUNIOR</p> <p>8.00 Spidey i superkumple 4</p> <p>8.30 Klub Myski Miki Plus</p> <p>9.00 Klub przyjaciele Myski Miki</p> <p>10.00 Blue 2</p> <p>11.00 Superkoty</p> <p>11.30 Psia Brygada 2</p> <p>12.00 Jej Wysokość Zosia</p> <p>12.30 Blue 3</p> <p>13.30 Klub Myski Miki Plus</p> <p>14.00 Superkoty 2</p> <p>15.00 Iron Man i super ekipa</p> <p>15.30 Spidey i superkumple 3</p> <p>16.00 Blue 2</p> <p>17.00 Klub Myski Miki Plus</p> <p>17.30 Jej Wysokość Zosia 2</p> <p>18.00 Spidey i superkumple 2</p> <p>18.30 Iron Man i super ekipa</p>	<p>POLSAT NEWS</p> <p>8.00 Nowy dzień</p> <p>10.00 W rytmie dnia</p> <p>12.50 Wydarzenia 12:50</p> <p>13.30 W rytmie dnia</p> <p>15.30 Sport</p> <p>15.50 Wydarzenia 15:50</p> <p>16.10 Więcej „Wydarzeń”</p> <p>16.30 Punkt widzenia Jankowskiego</p> <p>18.00 Punkt widzenia Szubartowicza</p> <p>19.15 Gość „Wydarzeń”</p> <p>19.50 Debata Gozdyry</p> <p>21.50 Wydarzenia wieczorne</p> <p>22.30 Dzień na świecie</p> <p>23.30 Obraz dnia</p> <p>0.00 Punkt widzenia Jankowskiego</p>
<p>CANAL+ SPORTS</p> <p>8.20 Żużel: PGE Ekstraliga: Falubaz – GKM Grudziądz</p> <p>11.40 Magazyn PGE Ekstraliga</p> <p>12.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska</p> <p>15.00 Timbersport: Mistrzostwa świata – Mediolan 2025 – zawody drużynowe</p> <p>17.15 Żużel: MetalGas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Hunters PSZ Poznań</p> <p>20.00 Dart: Premier League Darts w Liverpoolu (live)</p> <p>23.45 Speedway+</p> <p>0.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin</p>	<p>ELEVEN SPORTS 2</p> <p>12.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec – półfinał: Bayer – Bayern</p> <p>14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Napoli – Lazio</p> <p>16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: St. Pauli – FC Köln</p> <p>18.00 Bundesliga Special (18)</p> <p>18.35 Podróż do świata Calcio</p> <p>19.00 Piłkarscy celebryci – dok.</p> <p>19.20 Full Impact (33)</p> <p>19.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Rayo Vallecano – RCD Espanyol (live)</p> <p>22.10 Ligue 1 Show (30)</p> <p>22.45 Bundesliga Weekly (35)</p> <p>23.20 Ligue 1 Preview (31)</p>	<p>POLSAT PLAY</p> <p>6.00 Niezwykłe pociągi</p> <p>8.00 Dorwać tuncyka</p> <p>9.05 Kolowrotek</p> <p>11.05 Budowlany</p> <p>12.35 Hardkorowy lombard</p> <p>14.00 Polacy za granicą</p> <p>16.00 Ziemiarze – serial dokumentalny</p> <p>18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny</p> <p>20.05 Drwalie i inne opowieści Bieszczadu – serial dokumentalny</p> <p>22.05 Górale</p> <p>22.35 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi</p>	<p>TVN TURBO</p> <p>10.15 Złomowca PL 8</p> <p>12.15 Naprawy nie do naprawy</p> <p>13.00 Zawodowi handlarze</p> <p>14.30 Wojny samochodowe</p> <p>16.30 Jeździć, obszarować</p> <p>18.00 Raport Turbo</p> <p>18.15 Duda kontra Szafranski</p> <p>19.00 Mobilni mechanicy</p> <p>19.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad</p> <p>20.30 Zawodowi handlarze</p> <p>21.15 Z drugiej ręki</p> <p>22.00 Raport Turbo</p> <p>22.20 Z drugiej ręki</p> <p>23.05 Wojny samochodowe</p> <p>0.05 Ciężarówką przez Chile</p>	<p>T V S</p> <p>10.15 Muzyczne dzień dobry</p> <p>12.05 Dzisiaj w regionie</p> <p>12.25 Muzyczne dzień dobry</p> <p>13.30 Emeryci na tropie</p> <p>14.00 Doktor Kleist – lekarz rodzinny</p> <p>15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział</p> <p>16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel</p> <p>17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział</p> <p>18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny</p> <p>19.50 Kino TVS: Film fabularny</p>	<p>TRWAM</p> <p>17.30 Odpowiedzialni za Kościół</p> <p>18.05 Informacje dnia</p> <p>18.15 Rozmowy niedokończone</p> <p>19.30 Każdy małuch to potrafi</p> <p>19.45 Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci</p> <p>20.00 Informacje dnia</p> <p>20.20 Różaniec</p> <p>20.50 Głos Polski</p> <p>21.00 Apel Jasnogórski</p> <p>21.20 Informacje dnia</p> <p>21.40 Polski punkt widzenia</p> <p>22.00 Głos serca</p> <p>22.45 Zniewolenie</p> <p>23.00 Sean – Światło w ciemności świeci – dok.</p>

Czy wiesz, że coraz więcej osób sięga po lodówki kosmetyczne? Panuje w nich optymalna temperatura do przechowywania preparatów.

ODMŁADZANIE W STYLU COOL

Urok chłodnej pielęgnacji

Zimno ujędrnia skórę, zwalcza obrzęki i zasinienia, napina, odejmuje lat... Jego działaniem warto zainspirować się na przekór coraz cieplejszym dniom.

Wiele kremów możesz trzymać w lodówce, a wzmocnisz ich działanie. Ale to nie wszystko, by wykorzystać zimno dla urody.

Rytuały z kostką lodu

- Na dobry początek dnia wymasuj twarz, okolice oczu, dekolt kostkami lodu owiniętymi w chusteczkę. Znikną załamania, dodasz skórze energii i blasku.
- Jędrność biustu pomoże zachować masaż chłodną wodą. Strumień z prysznicy skieruj od dołu piersi,

a potem zataczaj wokół biustu ósemki.

- Polewaj łydki od stóp ku kolanom chłodną wodą, co zmniejszy opuchliznę.
- Wypróbuj skinicing, to zanurzenie twarzy w naczyniu z lodem dla jędrności. Skuteczne, ale nie dla cery wrażliwej, naczynkowej.

Prosto z lodówki i...

- Wiele preparatów, dzięki składnikom i technologii, daje efekt wygładzającego schłodzenia. To np. maseczki i kremy typu cold gel, chłodzące płatki

pod oczy i kojące mgiełki.

To twój must have, gdy borykasz się z porannymi załamaniem skóry.

- Gdy dużo siedzisz, puchną łydki i stopy. Relaks zapewnią ci balsamy i żele z odświeżająco-chłodzącymi wyciągami np. z mięty, lawendy. Zmniejszają uczucie ciężkości, a najlepiej zadziałają już od rana.

- Siła chłodzenia pomoże rozbić tłuszcz, nawet tam gdzie najtrudniej go zwalczyć np. na brzuchu. To zadanie dla koncentratów i balsamów z efektem krio-

Wymiar kriomasażu

- Do kul chłodzących z efektem iced glow dołączyły rollery z głowicą w kształcie wałeczka wypełnionej specjalnym żelem i do schłodzenia (np. Zoë Ayla). Mają swoje instrukcje stosowania, ale najprościej używać ich na twarz, szyję i dekolt od dołu ku górze i od środka na boki.

- Metalowe akcesoria w kształcie łyżek (np. Crystallove) to coś dla beauty ciekawostek. Można nimi, po schłodzeniu, wymasować i twarz, i ciało.



Z POŚLIGIEM

Akcesoria do kriomasażu najlepiej stosować na śliską skórę. Dlatego najpierw nałóż lekki krem nawilżający, olejek, balsam-mleczko, serum. Urządzenie zadziała przyjemnie, skutecznie i bez naciągania naskórka.

NA PÓŁCE Wokół oczu

Przeciwmarszczkowy krem pod oczy Phenomen C Perfecta działa rozświetlająco i nadaje się też na górną powiekę. Działanie zawdzięcza kompleksie 5VitC + E, wzbogaconym o kwas ferulowy.

• ok. 30 zł (15 ml)



Kolor z bonusem

Lakier-odżywka Regeneracja Jelly Nails Bielenda to kosmetyk 2w1. Pielęgnuje, dzięki m.in. wit. E, i tworzy efekt żelowej tafle. Nadaje półprzezroczny, wiśniowy kolor i szklisty połysk.

• ok. 20 zł (10 ml)



Specjalnie na noc

Krem-maska Intensywna odżywianie AA zapewnia skórze dojrzałej skuteczną nocną pielęgnację. Regeneruje ją, nawadnia, działa kojąco i odbudowująco. Zawiera m.in. peptydy.

• ok. 39 zł (50 ml)



Z drobkami

Suchy olejek do ciała Eternal Gold Organic mieni się drobkami złotej miki Pielęgnuje i rozświetla skórę, nie zostawiając tłustego filmu. Szybko się wchłania.

• ok. 99 zł (100 ml)



Wsparcie dla dłoni

Odżywczy krem do rąk Glow & Go Handy lab. błyskawicznie przywraca dłoniom zadbany wygląd. Pachnie, pozostawia skórę jedwabistą i miękką.

• ok. 27 zł (50 ml)



JUŻ NIEDŁUGO BĘDĄ TWOJĄ OZDOBA

Włosy pełne mocy!

Ich wzrost, gęstość, połysk to w dużym stopniu efekt codziennej diety. Sprawdź, jakimi składnikami warto je „karmić” (za pomocą jadłospisu i suplementów diety), by odwdzięczyły się dobrą kondycją i pięknym wyglądem.

- Biotyna – na pewno słyszałaś, że jest kluczowa dla zdrowej czupryny, skóry i paznokci. Występuje w wielu pokarmach (mięsie, rybach, jajach i podrobach, nasionach i orzechach, batatach, szpinaku, brokułach), dlatego im bardziej zróżnicowana dieta, tym lepiej.

- Cynk – gdy wypadają włosy, a w skórze rozwijają się stany zapalne, najwyższa pora zacząć go sobie więcej dostarczać, jedząc ciemne pieczywo, kaszę gryczaną, strączki, żółty ser, owoce morza, wątróbkę.

- Siarka – czy wiesz, że

znajduje się w każdej komórce organizmu? To główny składnik białek (budulca włosów). Uczestniczy też w syntezie kolagenu. Podstawowym źródłem siarki są produkty wysokobiałkowe – mięso, jaja, mleko.

- L-metionina jest aminokwasem niezbędnym w produkcji białek i prawidłowym funkcjonowaniu naskórka. Zawierają ją pokarmy odzwierzęce, ale także warzywa strączkowe i nasiona.

- Cysteina – organizm sam ją wytwarza, ale nie zawsze w wystarczającej ilości. A to ważny dla naszej urody aminokwas – stymuluje organizm do wzrostu nowych kosmyków, uczestniczy w procesie odżywiania, odnowy komórek i produkcji kolagenu. Ma też zdolność wiązania wody, włosy są lepiej nawilżone.



Piękne włosy można mieć w każdym wieku!

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN

Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów - zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerale** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna”, która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletkę dziennie!



ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

eprasa.pl 5da4f75c95

SimplyYou
Poland

PRZECIWPALNE PRZYPRAWY

Doprawiaj dania kurkumą, cynamonem, imbirem, pieprzem kajeńskim. Każda z tych przypraw ma udowodnione w badaniach działanie przeciwzapalne.



NATURALNE SPOSOBY

Jak wspierać pracę tarczycy

Podstawą jest zażywanie zaleconych przez lekarza leków. Ale działanie tego narządu możemy wesprzeć też odpowiednią dietą i ćwiczeniami, a objawy złagodzają zioła.

Tarczyca ma wpływ na twoje samopoczucie psychiczne, ale i w drugą stronę: to, w jakim jesteś nastroju, wpływa na pracę narządu.

Nadzoruje pracę niemal całego organizmu. Tarczyca steruje metabolizmem, ma wpływ na sen, trawienie, tętno, nastrój i płodność, odpowiada za przyswajanie wapnia i fosforu, a więc za kondycję kości. Niestety, kobiety znacznie częściej niż mężczyźni mają z nią problemy, np. nadczynność lub niedoczynność tarczycy.

Bazą są leki

• Należy przyjmować je w takich dawkach i w taki sposób, jak zalecił lekarz.

Hormony tarczycy stosuje się zwykle na czczo, 30 minut przed śniadaniem (zażywanie ich z posiłkami znacznie zmniejsza ich wchłanianie). Tabletki popijaj niewielką ilością wody.

Zioła na objawy

- Antidotum na drażliwość, nerwowość i kołatanie serca będzie herbatka głógowa. Łyżeczkę pokruszonych owoców zalej szklanką wrzątku, zaparz i pij 2 razy dziennie.
- Przy osłabieniu, pogorszeniu nastroju,

spowolnieniu metabolizmu pomoże popijanie przez cały dzień herbaty różnobarwnej. Zagotuj 3 łyżeczki suszonych liści w 2 szklankach wody, odstaw na 10 minut.

Dobra dieta

- Zadbaj o jod. Niech na twoim talerzu regularnie lądują ryby morskie, często sięgaj też po jajka.
- Do prawidłowego funkcjonowania tarczycy potrzebujemy też tyrozyny. Wystarczy 1,5 g tego aminokwasu dziennie z np.

100 g kurczaka lub 100 g koziego sera.

• Tarczyca potrzebuje też cynku i selenu. Dostarczysz je, jedząc np. na obiad wątroby cielęcą, strączki takie jak soczewica i ciecierzycza, a także jajka.

Pomocna pozycja

• Pobudza okolice gardła. Połóż się na plecach, ugnij kolana, dłonie wsuń pod biodra (wnętrzem do ziemi). Unieś głowę tak, aby klatka piersiowa miała kształt łuku. Oddychaj głęboko przez minutę.

NA PÓŁCE

Cukierki od serca

Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały jako jedyne na rynku wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrze. Wspierają układ sercowo-naczyniowy. Dostępne w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)



Przy łuszczycy

Lecznicy szampon Zdrój wydłuża okres remisji choroby. Skutecznie oczyszcza skórę głowy, zmniejsza łojotok i wypadanie włosów. Może być stosowany również do mycia włosów przetłuszczających się.

• ok. 33 zł (130 ml)



Wsparcie dla stóp

Krem do stóp emolentowy my'Bio - na suchość, szorstkość i mikrouszkodzenia naskórka. Zawiera ekstrakt z rokitnika, oleje roślinne (m.in. makademia, migdałowy, kokosowy), witaminę E i glicerynę.

• ok. 14 zł (100 ml)



Dla skóry naczyniowej

Krem Redness stop z trokserutyną i witaminą C ma działanie kojące, zmniejsza reaktywność skóry, poprawia jej odporność na podrażnienia.

• ok. 30 zł (50 ml)



Zęby bez przebarwień

Pasta do zębów Properio Węgiel Aktywny i Aloes (z fluorem i 98 proc. naturalnych składników) delikatnie usuwa przebarwienia spowodowane pić kawy, herbaty i paleniem papierosów.

• ok. 9 zł (125 ml)



Kłopoty z żołądkiem?

Jeśli odczuwasz skutki przedzenia, poniższe sposoby pomogą pozbyć się uczucia przepełnienia żołądka, wzdęć, zgagi, refluksu.

- Sięgnij po herbaty ziołowe – miętową, rumiankową, imbirową. Łagodzą wzdęcia, rozluźniają jelita i uspokajają żołądek. Zaparz łyżeczkę suszonych liści lub kilka świeżych plasterków w filiżance gorącej wody, odczekaj 5-10 minut i pij małymi łykami. Stosuj nawet 4 razy dziennie.

- Przy tego typu dolegliwościach i innych objawach zaburzeń żołądkowo-jelitowych po przedzeniu pomocny może być żel zawierający koloidalny kwas krzemowy. Jego działanie jest wielokierunkowe. Tworzy ochronną powłokę – po spożyciu żel pokrywa śluzówkę żołądka i jelit. Adsorbuje szkodliwe substancje – koloidalny kwas

krzemowy ma właściwości wiążące, które pozwalają mu przyciągać i usuwać patogeny oraz substancje drażniące. Redukuje nadmierną kwasowość – kwas krzemowy może zmniejszać nadmiar kwasu solnego w żołądku, eliminując palący efekt refluksu i zgagi. Łagodzi wzdęcia – poprzez wiązanie gazów zmniejsza uczucie pełności.

- Przynajmniej raz, a najlepiej dwa razy dziennie chodź na półgodzinny, energiczny spacer. W trakcie maszerowania wielokrotnie unoś jak najwyżej kolana – pobudzi to jelita żołądek i jelita do pracy.

- Masuj brzuch okrężnymi ruchami w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara – przez co najmniej 5 minut.

- Przykładaj do brzucha termofor z gorącą wodą – ciepło wspomaga pracę przewodu pokarmowego.



Im energiczniejsze kroki, tym lepiej dla naszej przemiany materii.

REKLAMA



silicolgel®

Skuteczny w leczeniu zespołu jelita drażliwego i zaburzeń żołądkowo-jelitowych

Wskazania do stosowania: zgaga, refluks, wymioty oraz objawy zespołu jelita drażliwego (IBS): nudności, ból brzucha, biegunka, wzdęcia, dyskomfort w jelitach

ZAWIERA KOLOIDALNY KWAS KRZEMOWY



Silicolgel. Żel doustny. Dostępne opakowania: butelka 200 ml oraz saszetki 12 x 15 ml. **Wytwórca:** Silicol GmbH.

Podmiot prowadzący reklamę: Salveo Poland Sp. z o.o.

**po 4 tygodniach leczenia Silicolgel w porównaniu z 20% w grupie placebo | *zaburzenia rytmu wypróżnień, ból brzucha, wzdęcia brzucha i oddawanie gazów

*Efficacy and Safety of the Enterosorbent Silicolgel in Irritable Bowel Syndrome, IBS- D and IBS- M: A Randomized, Double- Blind, Placebo-Controlled, Multi- Center Trial" O. Kuzminska, B. Vitkovska, Yurii Kuvaiskov, Chris G. Hatton; Neurogastroenterology & Motility



**Znajdź
w najbliższej
aptece**



**lub zamów
do domu
z szybką dostawą
allegro**

Ponad **90%** pacjentów zgłosiło znaczną poprawę wszystkich głównych* objawów IBS**

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

**GDY SPRAWA W SĄDZIE
CIĄGNIĘ SIĘ LATAMI**

Przewlekłość postępowania

Być może czekasz na podział spadku, decyzję dotyczącą nieruchomości, alimentów lub rozstrzygnięcie w innej ważnej dla ciebie sprawie. Tymczasem końca nie widać.

To niestety zdarza się coraz częściej i dotyka coraz większej liczby osób. Czy uczestnik postępowania może coś zrobić, żeby je przyspieszyć?

Opieszali sąd

- Przepisy mówią, że przewlekłość postępowania ma miejsce, gdy sprawa w sądzie trwa dłużej niż to konieczne. Przykładowo sędzia przesuwając terminy rozpraw lub je odwołuje, wołując kolejnych świadków, wymaga dowodów, które nie wnoszą nic nowego.
- Jeśli tak się dzieje, osoba, która uczestniczy w postępowaniu (jako wnioskodawca, uczestnik, powód lub pozwany), może złożyć skargę na

przewlekłość postępowania. Składa się ją w sądzie prowadzącym sprawę.

Jak złożyć skargę

- W skardze powinno się znaleźć jasne sformułowanie, że domagamy się stwierdzenia naruszenia prawa do rozpoznania sprawy bez nieuzasadnionej zwłoki. A także uzasadnienie. Należy w nim opisać konkretne działania albo zaniechania sądu (np. długie przerwy między rozprawami, niedoręczanie postanowień). Warto też wskazać, jakie straty już ponieśliśmy lub możemy ponieść w związku z przewlekłym postępowaniem – finansowe, ale także niematerialne.

Zwykle można uznać, że przewlekłość ma miejsce, jeśli sąd nie podejmuje żadnych czynności przez 12 miesięcy.

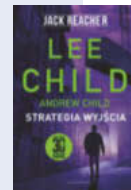
- W piśmie można domagać się, by sąd pilnie podjął odpowiednie czynności (np. wyznaczył rozprawę w najbliższym terminie). Dodatkowo mamy prawo wystąpić o rekompensatę za nieuzasadnioną zwłokę wynikającą z zaniechań sądu. Wyplaca ją Skarb Państwa. Kwota, którą można otrzymać, wynosi od 2 tys. zł do 20 tys. zł. Zazwyczaj sądy przyznają 500 zł za każdy rok postępowania.
- Konieczne jest wniesienie opłaty sądowej. To 100 zł w przypadku spraw administracyjnych i 200 zł w sprawach cywilnych i karnych.
- Skarga powinna zostać rozpatrzona w ciągu 2 miesięcy od jej złożenia.

NA PÓŁCE

Strategia wyjścia

**LEE CHILD,
ANDREW CHILD**

Kiedy Jack Reacher wychodzi z kawiarni, młody mężczyzna ociera się o niego w drzwiach. Niepostrzeżenie wsuwa mu w kieszeń ręcznie napisaną notatkę – desperacką prośbę o pomoc. **Wyd. Albatros**



Nie mówi się takich rzeczy

**HANNA KRALL,
ZBIGNIEW LIBERA**

Zbiór reporterskich miniatur, w którym narracja pisarki łączy się z rysunkami jednego z najważniejszych współczesnych polskich artystów.

Wyd. Znak



Londyn. Mały atlas hedonistyczny

**LAURA JALBERT,
VALENTINE
BENOIST**

Wybierasz się do tętniącego życiem Londynu? Sięgnij po ten atlas i odkryj miejsca, których nie ma w tradycyjnych przewodnikach. Prowadzą do nich przejrzyste mapy i nieoczywiste tropy. **Wyd. Znak**



JOANNA JAX „NADZIEJA I TĘSKNOTA. ROZSTANIE”

Czas niepokoju

Po rozbiore Rzeczypospolitej i porażce insurekcji kościuszkowskiej Miłosz i Aleksandra układają sobie życie w rodzinnym domu Miłosza, w Kamieńcu. Siostra Aleksandry, Klementyna, stara się odzyskać córkę, która została uprowadzona przez szwagierkę. Konstancja Dunina, chcąc zdobyć przychyłność małżonka, oddaje swojego młodszy syna pod opiekę zakonnic w domu podrzutków, dzięki czemu może ponownie zamieszkać z rodziną.

Sytuacja w Europie, wbrew oczekiwaniom jej mieszkańców, nie stabilizuje się, a to za sprawą pojawienia się na politycznej scenie Napoleona Bonaparte. W Miłoszu rodzi się nadzieja. Postanawia wyjechać za granicę i dołączyć do wojsk dowodzonych przez francuskiego przywódcę. Opuszcza Kamieniec, a siostry Aleksandra i Klementyna powracają do majątku Laudańskich. Tam wpadają w poważnie tarapaty...

Wydawnictwo Skarpa

Joanna Jax

Olsztynianka, absolwentka Uniwersytetu Warmińskiego - Mazurskiego. Pasjonuje się literaturą biograficzną i grafiką, jest wolontariuszką Fundacji dla Rodaka, wspierającej Polaków na Wschodzie. Zadebiutowała w 2014 „Dziedzictwem von Becków”. Od tego czasu wydała prawie czterdzieści bestsellerowych powieści, które czytelnicy pokochali za doskonale odmalowane tło historyczne, wielowymiarowych bohaterów i dynamiczne fabuły.





WSPÓLNOŚĆ MAJĄTKOWA

Auto też jest wspólne

Jeśli małżeństwo nie ma rozdzielności majątkowej, to wszystko, co nabywa każdy z małżonków, wchodzi do majątku wspólnego. Dotyczy to także samochodu. Nawet jeśli umowę kupna podpisze tylko mąż i tylko on figuruje w dowodzie rejestracyjnym, żona jest współwłaścicielką pojazdu. By potwierdzić to formalnie wystarczy, że zgłosi się do starostwa powiatowego

i poprosi o dopisanie do dowodu rejestracyjnego. Nie musi pokazywać umowy, konieczne jest tylko złożenie pisemnego oświadczenia, że pojazd stanowi majątek wspólny małżonków. Czasem trzeba dołączyć odpis aktu małżeństwa. Uwaga: te zasady nie obowiązują, jeśli auto jest kupione z majątku odrębnego jednego z małżonków, np. z oszczędności zgromadzonych przed ślubem.

REKLAMA

CYFROWA LEGITYMACJA UCZNIĄ

Aplikacja mObywatel Junior

Nie tylko dorośli mogą korzystać z cyfrowych dokumentów, również uczniowie mają swoją wersję mObywatela. W aplikacji mObywatel Junior młodzi użytkownicy mogą mieć pięć cyfrowych dokumentów: legitymację szkolną, legitymację osoby z niepełnosprawnością, Kartę Dużej Rodziny, Legitymację

Ulgowych Usług Transportowych (uprawnia do zniżek członków rodzin pracowników kolei) i tymczasowe prawo jazdy. Dla osób poniżej 13 lat nie jest wymagany Profil Zaufany, wystarczy kod QR ze Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej. Aplikację można pobrać bezpłatnie z Google Play lub App Store.



FOT: Adobe Stock



KOLAGENCITO

- dbaj o organizm!



Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała - biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego tak ważne jest jego regularne uzupełnianie od wewnątrz. Jednak musi to

być produkt wysokiej jakości, jak na przykład KolagenCito niemieckiej firmy Reutter, który w jednej pastylce zawiera aż 400 mg wysokogatunkowego kolagenu oraz witaminę C wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów - firma Reutter ma aż ponad 100 lat doświadczenia! KolagenCito to produkt 100 % oryginalny i chroniony prawem patentowym na świecie. Dobroczynny KolagenCito jest w aptekach i zielarniach.

PRZYDATNE W DOMU

Szybkie orzeźwienie

Koncentrat Tropikalna Pomarańcza – intensywnie owocowa dawka energii, która zachwycą świeżym,



cytrusowym smakiem i egzotyczną nutą, doskonale sprawdzając się jako orzeźwiający dodatek np. do wody gazowanej i deserów.

■ **Herbapol,**
12,95 zł/
405 ml

Nie tylko do humusu

Cieciorka w puszcze to smaczny, zdrowy i sycający składnik wielu różnych potraw. Świetnie pasuje do sałatek, dań

warzywnych. Może być bazą do przygotowania tradycyjnych potraw kuchni bliższośchodniej, m.in. humusu.

■ **Rolnik,**
około
3,49 zł/
425 ml



Pyszny dodatek

Boczek surowy wędzony z linii Excellent Line powstał z wysokiej jakości mięsa. Cienkie plastry stanowią znakomitą propozycję kulinarną na każdą okazję i porę dnia. Praktyczne opakowanie ułatwia przechowywanie.



■ **Sokołów,**
8,99 zł/
100 g



Obiad pełen warzyw

Masz ochotę na coś lekkiego, kolorowego i naprawdę pysznego? Warzywa potrafią zaskoczyć – odpowiednio przygotowane stają się bohaterami obiadu, który syca, zachwycą smakiem i dodaje energii.

Aby wydobyć maksimum smaku z warzyw, nie bój się ich piec zamiast gotować. Wysoka temperatura (ok. 200°C) karmelizuje naturalne cukry, dzięki czemu warzywa stają się słodsze i bardziej intensywne w smaku.

Kurczak z fasolką

SKŁADNIKI: ● 4 filety z kurczaka ● 600 g mrożonej fasolki szparagowej ● 800 g gnochchi ● 150 g sosu pesto ● 200 ml bulionu ● 175 g fety ● 1 czerwona cebula ● 4 łyżki oleju ● 2 łyżki masła ● sól ● pieprz ● papryka ● bazylija

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety opłucz, osusz, natrzyj solą, pieprzem

i papryką. Obsmaż je dobrze na 3 łyżkach oleju. Przelóż do żaroodpornego naczynia. Piecz 20 minut w 180°C. Fasolkę wrzuć na posolony wrzątek, gotuj 8-10 minut. Odcedź.

2. Na patelni rozgrzej masło z resztą oleju. Włóż gnochchi. Smaż, mieszając, 10 minut. Zdejmij z patelni, odłóż. Na tłuszcz ze

smażenia wrzuć posiekaną cebulę. Zesklij ją. Dodaj bulion i pesto, wymieszaj. Sos zagotuj i przypraw do smaku. Włóż do niego filety i fasolkę, ogrzewaj 2 minuty. Dołóż gnochchi. Posyp fetą, ozdób bazylią.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Ryba po chińsku

SKŁADNIKI: ● 500 g mrożonych filetów z ryby morskiej ● 2 op. (po 400 g) mrożonej warzywnej mieszanki chińskiej ● oliwa ● 2 ząbki czosnku ● kilka gałązek trybuli, natki lub kolendry ● 2-3 łyżki sosu chili ● sól ● pieprz ● mielony imbir

PRZYGOTOWANIE:

1. Rybę rozmroź, osącz i osusz. Filety pokrój na kawałki, oprósź solą i pieprzem. Czosnek przeciśnij przez praskę. Na dużej

patelni lub w woku rozgrzej 2 łyżki oliwy. Włóż kawałki ryby. Smaż je z dwóch stron po 3 minuty. Wyjmij.

2. Na patelnię po smażeniu ryby włóż czosnek, przesmaż. Dolej 2 łyżki oliwy. Wrzuć mrożonki. Dolej 2-3 łyżki wody. Smaż, mieszając, 7-8 minut. Warzywa przypraw sosem chili, solą, pieprzem i imbirem. Dołóż obsmażone kawałki ryby. Przykryj naczynie, ogrzewaj 2 minuty. Przed podaniem posyp posiekаныmi ziołami.



Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Tortellini z brokułami

SKŁADNIKI: ● 450 g mrożonych brokułów ● 150 g mrożonego groszku ● 1 op. (250 g) tortellini ● 300 g mielonego mięsa ● 1 cebula ● 1 jajko ● 30 g bułki tartej ● 1 papryka ● po 40 g masła i mąki ● 250 ml mleka ● 150 g startego cheddaru ● 2 łyżki oleju ● 1 łyżeczka musztardy ● sól ● pieprz ● chili

PRZYGOTOWANIE:

1. Brokuły i groszek gotuj w wodzie z solą 4 minuty. Odcedź, wodę zachowaj. Mięso wyrób z posiekaną cebulą, jajkiem, bułką,

musztardą, solą i pieprzem. Uformuj pulpety. Obsmaż je na oleju.

2. Tortellini ugotuj wg przepisu. Przygotuj zasmażkę z masła i mąki. Wlej do niej 400 ml wody z gotowania warzyw i mleko. Dodaj 50 g sera, gotuj 2 minuty. Dopraw solą i chili. Brokuły, groszek, tortellini i pulpety połącz z pokrojoną papryką i sosem. Posyp resztą sera. Piecz 25 minut w 200°C.

Czas przygotowania: 90 minut

Porcje: 6

Stopień trudności: średni



Gęsta zupa jarzynowa

SKŁADNIKI: ● 450 g mrożonych różyczek kalafiora ● po 200 g mrożonej fasolki szparagowej i groszku ● 400 g mieszanego mięsa mielonego ● 2 czerwone papryki ● 1 jajko ● 1 puszka kukurydzy ● 1 tost pszenny ● 1 l bulionu ● 30 g masła ● sól ● pieprz ● gałka muszkatołowa ● natka

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso wyrób z jajkiem, pokruszonym tostem oraz solą i pieprzem do smaku. Z masy uformuj pulpeciki. Smaż 5 minut na maśle,

obracając. Papryki oczyść, pokrój w kostkę.

2. Bulion wlej do garnka, zagotuj. Włóż kalafior i fasolkę, gotuj 10 minut. Dodaj groszek, paprykę i osączoną kukurydżę. Gotuj 5 minut. Włóż usmażone pulpeciki. Gotuj razem 2 minuty. Zupę przypraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Posyp obficie natką.

Czas przygotowania: 40 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

Zapiekanka ze szpinakiem

SKŁADNIKI: ● 2 op. (po 450 g) mrożonego szpinaku ● 1,2 kg ziemniaków ● po 30 g masła i mąki ● po 250 ml bulionu i mleka ● 200 g fety ● 2 cebule ● 3 ząbki czosnku ● 2 łyżki oleju ● sok z cytryny ● pieprz ● sól ● gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE:

1. Szpinak rozmroź i osącz. Masło stop w rondelku, oprósz mąką i zasmaż. Wlej mleko i bulion. Gotuj, mieszając, 6-8 minut. Wkrusź połowę fety. Przypraw solą, pieprzem, gałką i sokiem z cytryny.

2. Cebule i czosnek obierz, posiekaj, zeszklij na oleju. Dodaj szpinak. Przykryj i duś 3 minuty. Dopraw solą i pieprzem. Ziemniaki obierz, pokrój w cienkie plasterki.

3. Na spodzie naczynia rozłóż połowę ziemniaków. Przykryj je szpinakiem, zalej połową sosu. Rozłóż resztę ziemniaków. Polej je pozostałym sosem i posyp resztą fety. Zapiekaj 60-70 minut w temp. 180°C.

Czas przygotowania: 90 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni



CUDA SAKSONII

Piękna majówka tuż za granicą

Jest taka kraina, gdzie na każdym kroku odkrywamy wyjątkowe miejsca. Nie musimy jej szukać daleko, jest tuż za polską granicą.

Magia Bastei (po polsku baszta). Magiczny spacer pośród skał z widokiem na Łabę.

Pałac Weesenstein wygląda jak namalowany. I częściowo jest. Taka sztuczka.



Monumentalne zakole Łaby, przez którą możemy przepłynąć tu promem. Na horyzoncie Koenigstein.



Rynek w Pirnie. Ta część miasta zachwyca. Warto też wejść na wzgórze widokowe.



Saksonia – oto bliskie i wyjątkowe miejsce cudownej wyprawy na jeden dzień (za krótko i za szybko), na weekend (polecamy!) albo nawet na całe wakacje. Każdy dzień otworzy przed nami skarby. Można je odkrywać na rowerze.

Tym razem nie pojedziemy do wspaniałego Drezna z jego bezcennymi skarbami, nie zajrzemy do Miśni pięknej jak słynna porcelana z niej pochodząca. Pobuszujemy bliżej naszej granicy.

Najpierw coś z natury

Do Bastei najlepiej pojechać z rana. Świt jest tu niezwykle, czasem w kryjących zaczarowane tajemnice mgłach. Kiedy idziemy z parkingu nic nie zapowiada cudów ze zdjęć. I nagle otwiera się przed nami baśniowy widok. Przecież jesteśmy w najbardziej znanym miejscu niezwykłego Parku Narodowego Saskiej Szwajcarii.

Miejsce krajobrazowo zachwycające, ale swoje dołożył tu też człowiek. Między skałami jest kamienny most i kładki. Nazwa Bastei pochodzi od skały najbardziej wysuniętej ku płynącej niemal 200 metrów niżej Łabie. Widok z baszty potrafi zakreślić w głowie. Dosłownie i w przenośni. To miejsce, którego nie zapomnimy.

Prawie Malbork na skale

Może ze skał Bastei widzieliśmy w dali zarysy monumentalnej budowli? To Koenigstein. W dole zaraz zaczną rozkwitać żółte rzepakowe dywany, mimo to Królewski Kamień nadal wygląda bardzo surowo. Na szczycie tej samotnej skały jest ogromna twierdza. Można ją zwiedzać, można tam zjeść obiad albo wypić dobrą kawę. Ale przede wszystkim podziwiać z murów widoki. Czas płynie tu wolniej niż Łaba.

Atmosfera i małe co nieco

Teraz odwiedzimy wyrastający ze skały pałac Weesenstein. Niezwykła budowla od ogrodu ma więcej pięter niż od ulicy. I mnóstwo okien, ale niektóre zostały... namalowane. Możemy sobie usiąść na ławce w ładnym ogrodzie i gapić się godzinami na to чудо. Później Łaba poprowadzi nas ku ładnemu miasteczku. Pirna zachwyca urodą rynku i sąsiednich uliczek. Kusi restauracjami, barami i cukierniami. Pyszne miasto.

17.04.1984 – W MECZU POLSKA – BELGIA PO RAZ OSTATNI WYSTĄPIŁ W REPREZENTACJI GRZEGORZ LATO

Pożegnanie z królem

To był mecz pożegnalny, ale, jak w wywiadzie z Tomaszem Sową opowiadał Grzegorz Lato, decyzję o końcu reprezentacyjnej kariery podjął już po meczu z Francją na mundialu w 1982 r. – Wszedłem do szatni i poprosiłem o chwilę ciszy. Potem podziękowałem trenerowi i kolegom z drużyny za wspólną grę. Zdecydowałem, że to dobry moment... – wspominał. Jednak niespełna 2 lata później udało się pożegnać króla strzelców MŚ 1974 po królewsku. I choć mecz skończył się przegraną (0:1), kibice nie kryli wdzięczności dla piłkarskiej legendy, krzycząc: „Grzegorz, Grzegorz!”.



17.04.1924 – ZAŁOŻONO WYTWÓRNIĘ FILMOWĄ MGM

Fabryka hitów

Założycielami powstałej w Beverly Hills wytwórni filmowej Metro-Goldwyn-Mayer (MGM) byli: Samuel Goldwyn (urodzony w Warszawie), Marcus Loew i Louis B. Mayer. W latach trzydziestych XX w. MGM była największą wytwórnią w Hollywood. Jej hasło brzmiało: „Więcej gwiazd niż jest na niebie”. To właśnie w niej powstały takie hity jak „Przemiętło z wiatrem”, „Ben-Hur”, „Deszczowa piosenka” i „2001: Odyseja kosmiczna”.



17.04.1955 – we Wrocławiu urodził się Jan Borysewicz, lider zespołu Lady Pank.
18.04.1518 – na Wawelu odbył się ślub króla Zygmunta I Starego z drugą żoną, Boną Sforzą i jej koronacja na królową Polski. Kilka miesięcy wcześniej, w Neapolu, w obecności polskich posłów Bona poślubiła polskiego władcę per procura.
19.04.1934 – w Warszawie urodził się Jan Kobuszewski.
20.04.1957 – premiera filmu „Kanał” Andrzeja Wajdy.
21.04.1923 – w Krakowie urodził się Gustaw Holoubek.
22.04.1973 – premiera komedii Stanisława Barei „Poszukiwana, poszukiwana”.
23.04.2015 – Telewizja Polska uruchomiła swój 1. kanał tematyczny – TVP Kultura.

HOROSKOP Od 17 do 23 kwietnia 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Wiosna obudzi odwagę do wyznań. Samotne Barany mogą rozpocząć ekscytującą znajomość. **PRACA** Poczujesz przypływ energii do kolejnych projektów. Nie bój się przejąć inicjatywy w zespole. **ZDROWIE** Zaplanuj regularny ruch na świeżym powietrzu.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ W relacji postawisz na stabilność i czułość. Partner ceni Twoją lojalność. **PRACA** Skupisz się na konkretnych celach finansowych. To dobry moment na pytanie o podwyżkę. **ZDROWIE** Wprowadź lżejszą dietę i więcej warzyw. Spaceruj poprawią Twój nastrój.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Flirt i spontaniczne rozmowy ożywią sferę uczuciową. Koś zaskoczy Cię wiadomością. **PRACA** Twoja komunikatywność pomoże załatwić w trakcie spotkań i negocjacji. **ZDROWIE** Odetnij się od nadmiaru bodźców. Krótka medytacja zwiększy koncentrację.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Wymiana myśli rozwiąże konflikt. Raki bez życiowego towarzysza zatelesnią za stabilnością. **PRACA** Współpraca przyniesie lepsze efekty niż działanie w pojedynkę. Uporządkuj zaległe sprawy. **ZDROWIE** Wieczór przy muzyce da ukojenie. Pamiętaj o nawodnieniu.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Przyciągniesz spojrzenia i komplementy. W stałym związku zaplanuj romantyczną niespodziankę. **PRACA** Twoja kreatywność zostanie zauważona. Śmiało prezentuj talenty. **ZDROWIE** Postaw na aktywność wzmacniającą serce i relaks w słońcu.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Docenisz drobne gesty i bliskość. Samotne Panny mogą poznać kogoś w biurze. **PRACA** Dokładność przyniesie wymierne korzyści. Możliwe, że zostaniesz poproszona o fachową poradę. **ZDROWIE** Odpoczynek psychiczny jest równie ważny, jak fizyczny.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Harmonia stanie się priorytetem Wąg. Wspólne wyjście odświeży relację. **PRACA** W firmie kluczowe okazą się dyplomacja oraz umiejętność łagodzenia sporów. **ZDROWIE** Lekka gimnastyka pozytywnie wpłynie na sylwetkę. Unikaj stresujących sytuacji.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Emocje nabiorą intensywności. Singielki mogą przeżyć nagle zauroczenie. **PRACA** Skup się na długoterminowych celach. Twoja determinacja przyniesie przełom. **ZDROWIE** Zatrósz się o regenerację. Aktywność fizyczna pomoże rozładować napięcie.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zapragniesz przygody oraz spontaniczności. Wyjazd zbliży Was do siebie. **PRACA** Wyzwania zmotywują Cię do działania. Szkolenie lub kurs otworzy nowe drzwi. Nie trać optymizmu. **ZDROWIE** Podczas treningu nie rezygnuj z rozgrzewki, by uniknąć przeciążeń.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Okaż nieco więcej ciepła i zrozumienia. Partner odczuje takie wsparcie. **PRACA** To dobry czas na inwestycje. Twoja ambicja będzie nagrodzona. **ZDROWIE** Warto zwrócić uwagę na kości, stawy oraz postawę ciała – dobra profilaktyka szybko zapoczątkuje.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zaskoczysz drugą połówkę nietypowym pomysłem. Postaw na autentyczność. **PRACA** Kreatywność pomoże Ci rozwiązać problem. Warto wdrożyć innowacyjne koncepcje. **ZDROWIE** Krótkie przerwy w ciągu dnia poprawią Twoje samopoczucie.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Wrażliwość pomoże Ci lepiej zrozumieć ukochanego. Słuchaj intuicji w sprawach serca. **PRACA** Kreatywne projekty przyniosą satysfakcję. Nie odkładaj decyzji na później. **ZDROWIE** Zadbaj o głęboki sen oraz wyciszenie bez telefonu i hałasu.

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group
Telewizyjnie PBC
 Adres redakcji:
 ul. Motorowa 1,
 04-035 Warszawa,
 tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miłuska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Paszteleńska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowiec-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytory:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflirska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV: AKPA Polska Press Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orekło **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnicka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.
 Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Cytelnetiwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów wydawniczych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedaje aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wykazwana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

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

Fot.: East News, Forum

krzyżówka

z "Piętej Alei"		dawna czapeczka do spania	wiadomość o przesyłce		po ordowiku		jądro Ziemi	liczydło Talesa	żrąca substancja		miara ziota		obieżyświat	
									"Kto sieje ...", film Kramera					
obluda		spacer siwka			graniczy z Czadem						1/100 funta szterlinga		zakręt, zagięcie	
					złączka do rur					skurcz mięśni		4		
"Psy 3. W... zasad"		niewielka siekiera				8			włóknista tkanina drzew	tura, runda				
	3			ischias	tytułowa rola Banderasa		pieśń pochwalna	kawalerzysta				karta dań w restauracji		gloryfikacja
lwowski chuligan		komentarze do tekstu								"Czerwony ..." z Hopkinsem				
		Jackie ..., "Medalion"	ptasi przetyk					mrzonka	zapora wodna	Ginger ..., "Karioka"	nielot z rządu kazuarów			
							twórca				duża skrzynia		zaślepiający gniew	
pojazd kulisa			budyniowa do karparki	pensja z ZUS-u					2	rabat				
grał go Stallone						latający w baśni	po psi miara gruntu					"wróg" żelaza		lisia kryjówka
	6			złoty środek	narzuta					monitor				
grymas		japońskie auto					7	nagle przyspieszenie	prymitywne narzędzie rolnicze			1		
					slogan						senior rodu		zjazd partyjny	
mahometanizm		Martin ..., "Czas apokalipsy"	szybkość, prędkość		Krzysztof ..., prezenter	tkanina garniturowa	zamek do drzwi			gobelin	zamiast guzika			
Fred ..., aktor i tancerz				10			trauma					żerdź		pokrywa dach
gęsta zupa	znak rodowy					paryskie muzeum			9		peria, pampa			
					syn Dedala				biegłość, wprawa					
pora śniadania	"Odyseja"					powieść Zoli					pieniądze dla kidnaptera			5
					kotlet z mięsa wołowego				blizna					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS



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



Dolby Atmos dts x MultiBeam wireless with Dolby Vision





Niezwykły hołd dla każdego z 45 amerykańskich prezydentów

Platerowane
czystym
złotem
(999/1000)



- EDYCJA LIMITOWANA – tylko 9999 zestawów sztabek na całym świecie
- Platerowane czystym złotem (999/1000)
- Najwyższa jakość mennicza – stempel lustrzany
- Kolekcja dostępna wyłącznie w Mennica-Numizmaty



Za jedyne 5 rat
po **199 zł**
(zamiast 5600 zł*)
BEZPŁATNA WYSYŁKA!

*Cena pojedynczej pamiątkowej sztabki – 124,44 zł.



Pierwszy prezydent USA George Washington 1789-1797

Rewers każdej ze sztabek jest taki sam

Wymiary każdej sztabki:
35 mm x 15 mm

Zegarek kieszonkowy z motywem amerykańskiego orła



- Klasyczny, stylowy, elegancki zegarek
- Model typu full hunter z kopertą ochronną

BEZPŁATNIE!
Dla Ciebie w prezencie:

- Ekskluzywna kasetka do kolekcjonowania
- Idealna do przechowywania Twojej cennej kolekcji



Mennica – Numizmaty, marka Eldora World AG.

Administratorem danych osobowych i stroną umowy jest: Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

TAK! Chcę otrzymać pełną kolekcję 45 platerowanych złotem sztabek „Prezydenci USA” (art. nr 170-274-6) – **WYSYŁKA GRATIS** – proszę zaznaczyć:

- płacąc 5 comiesięcznych nieoprocentowanych rat po 199 zł lub
- płacąc jednorazowo 995 zł (zamiast 5600 zł).

Najniższa cena w ciągu ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem obniżki: 995 zł. Mam **GWARANCJĘ**, że składając zamówienie na tę kolekcję, nie zaciągam żadnych dalszych zobowiązań. **Mam prawo do jej zwrotu w ciągu 60 dni i nawet wtedy mogę zatrzymać otrzymany prezent!** Jeśli nie wybierzesz sposobu płatności, zakładamy, że chcesz zapłacić jednorazowo pełną cenę. Płatność przy odbiorze przesyłki (za pobraniem).

Administratorem Twoich danych osobowych jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria. Twoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres) przetwarzane są w celu wysłania materiałów promocyjnych dotyczących monet i medali (art. 6 ust. 1 lit. f) RODO). Jeżeli nie zyczysz sobie ich otrzymywania, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (na adres Mennica-Numizmaty, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych jest dostępnych na stronie www.mennica-numizmaty.pl/prywatnosc

Zamów szybko i wygodnie przez telefon:

22 211 65 99

Zadzwoń do nas teraz, otrzymasz dodatkowy PREZENT!

(Biuro Obsługi Klienta czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–17:00 oraz w sobotę w godzinach 9:00–15:00.)

Mój adres: Pani Pan

540D-03

Imię i nazwisko:

Ulica, numer domu i mieszkania:

Kod pocztowy

Miejscowość

Nr telefonu (wymagany)

E-mail

Chcę otrzymywać drogą elektroniczną i telefoniczną informacje o promocjach i rabatach dotyczących produktów własnych Eldora World AG. Wiem, że mogę wycofać moją zgodę w dowolnym momencie, wystarczy że wyślę informację na adres MENNICA – NUMIZMATY, Biuro Obsługi Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę.

Obowiązują Ogólne warunki handlowe Mennica-Numizmaty. Można je przeczytać na stronie www.mennica-numizmaty.pl lub zażądać ich od nas na piśmie. Stroną umowy jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Data

Podpis

MENNICA
NUMIZMATY™

Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres: Mennica-Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę • bok@mennica-numizmaty.pl

eprasa.pl/5da4f75c95