NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

17.04.-23.04.2026
Popularny magazyn telewizyjny
Nr indeksu 37836A
Nr 16
13 kwietnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

TeleTydzień



WYWIAD

AGATA TURKOT
MATEUSZ DAMIĘCKI

PIEKŁO KOBIET

CZARU I ELEGANCJI LAT 20. NIE DA SIĘ ODDZIELIĆ OD WŁADZY I PRZEMOCY – W TYM NIEZWYKŁYM SERIALU AKTORZY POKAZUJĄ, ŻE HISTORIA POWTARZA SIĘ DO DZIŚ

aż 100 stron
Program 98 stacji TV

WOKÓŁ EKRANU:
SHREK KOŃCZY 25 LAT!



BLISKO LUDZI:
• Skarga na opieszały sąd – krok po kroku



Z WIZYTĄ NA PLANIE
SZPITAL ŚW. ANNY



NOWY KUMPEL ALEKSA
KOMISARZ ALEX



STARTUJĄ BITWY
THE VOICE KIDS



PREMIERA W SKYSHOWTIME
DOWNTON ABBEY: WIELKI FINAŁ



ZARAZ WRACAM
WYWIAD
KATARZYNA ZIELIŃSKA

KUCHNIA NIE TYLKO SURÓWKA – WARZYWA W NOWEJ ODSŁONIE

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 16
Numer 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

eprasa.pl 5da4f75c95

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 Ortegą 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 społeczności. Komentarz ten zawierał obraźliwe i dyskryminujące słowa, których nie akceptujemy – wydał oświadczenie menedżer artystki Kris Rydzelewski. Sprawa trafiła już do prokuratury. A od nas przekazujemy hejterowi: Wstydź się! **ILE**





Maciej Musiał powoli staje się coraz ważniejszą osobą w europejskim kinie.

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" Krzysztofa 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 świetnie się czuje w roli lekarki.

MARTA WIERZBICKA

Drugie powołanie

Okazuje się, że są różne skutki uboczne grania pewnych postaci. Marta Wierzbicka w serialu „Szpital św. Anny" wciela 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**

fot. East News (2), AKPA, TVN

fot. HBO MAX/Adam Pluciński (2), TVP/Filip Zwierzchowski, TVP (2), AKPA (3), East News, SkyShowtime

eprasa.pl 5da4f75c95



„Rodzina zastępcza" przyciągała przed telewizory miliony widzów.



„Świat według Kiepskich" wciąż jest hitem.

RODZINA ZASTĘPCZA

Powrót po latach

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 YouTubie. 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 YouTubie „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?

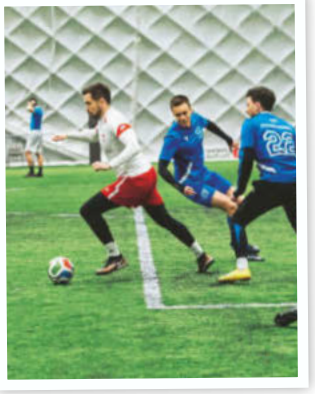


Fanom „Gry o tron" przedstawiać go nie trzeba, bo świetnie go znają i kochają. A niedługo zobaczymy Petera Dinklage'a, bo o nim mowa, w nowej roli. Aktor dołączył do obsady serialu „Obcy: Ziemia" (Disney+), który jest prequelem filmu „Obcy – 8. pasażer Nostromo". W pierwszym sezonie tajemniczy statek 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 poznamyw te 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 pozwólciej być superszpiegiem. Jest świetna – powiedział. Sama Sweeney nie ukrywa, że jest fanką filmów o agencie 007, a gdy zapytano ją, czy chciałaby zagrać jego dziewczynę, odpowiedziała: – Lepiej bawiłabym się jako James Bond. **ILE**

fot. AKPA (3), East News (2), TVP/Natasza Młudzik

eprasa.pl 5da4f75c95



KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

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 sie mieć wszystko.



PIEKŁO KOBIET (2026)
Maksymilian wraz z żoną Heleną (Agata Turkot) prowadzi pismo matrymonialne „Fortuna Amandi".



DRUGA FURIOZA (2025)
Ambitny Golden przejmuje kontrolę nad ekipą, ale czuje niedosyt władzy...

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 szyk, czar i zasady. Z drugiej – w dość niewygodny sposób porusza kwestie, o których nie każdy chce myśleć – mówi Mateusz Damięcki. W tej barwnej opowieści wciela się w męża głównej bohaterki, Maksymiliana Wróblewskiego...

PIEKŁO KOBIET 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 orzeźwiającym 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. Znany 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.



eprasa.pl 5da4f75c95



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 bezwzględnymi 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 rozpływa się we mgle okrutnej rzeczywistości, upada na bruk z łoskotem i zostaje brutalnie zadeptany.

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 krzyczeć. 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 się sobą – drapieżnikami bez konkurencji w ich ekosystemie. Dla mnie Maks jest najzwyczajniejszym 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 przeczuwał: 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 jego adwokat, 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 odpieraniem ataków. Jeśli ktoś będzie miał do mnie pretensje, że Maks jest potworem, uznam 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, zrobiłem 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 przyjrzeć się sobie i temu, jaki mamy stosunek do kobiet. Żebyśmy potrafili coś przemyśleć i może coś zmienić.

„Chcę tą postacią przysłużyć się ważnej sprawie."

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 swoją piersią 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. Zadbała 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



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 psiak Lampo znika bez śladu.

eprasa.pl 5da4f75c95

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.

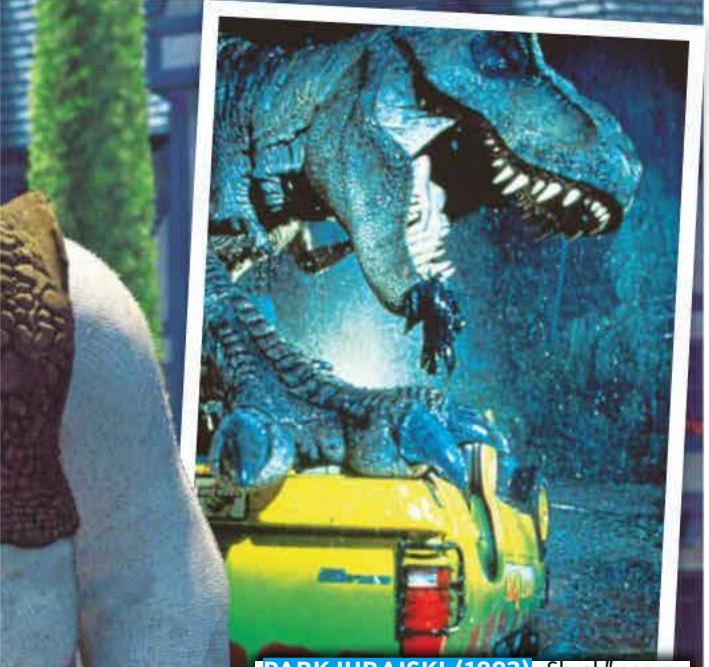


SHREK (2001) Film premierę miał 22 kwietnia. Historia ogra, gadającego osła i zaczarowanej księżniczki okazała się wielkim sukcesem, nie tylko komercyjnym – kreatywność twórców nagrodzono m.in. Oscarem i BAFTĄ.
➔ **PT 17.04 godz. 13.50 POLSAT FILM**

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**

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+**

eprasa.pl 5da[illegible]



PARK JURAJSKI (1993) „Shrek" sporo wziął z kina przygodowego. I tak np. spotkanie lorda Farquaada ze Smoczycą skończyło się niemal identycznie jak prawnika Donalda Gennaro (Martin Ferrero) z tyranozaurem.
➔ **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 ZAGŁADY (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+**

fot. East News (4), Forum (2)

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 tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



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

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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



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

SUPLEMENT DIETY

REKLAMA

eprasa.pl 5da4f75c95



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



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.

SZPITAL ŚW. ANNY

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! Powiedzcie, skąd do nas przyjechaliście? – powitała fanów Jolanta Fraszyńska. Jej bohaterka, szczera i bezpośrednia dr Zyta Orłowska, 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. Czekało tam na nich wiele niespodzianek oraz spotkań, między innymi z Piotrem Cyrwusem, który gra groźnego dyrektora Jacka Streckera.

Zimna i słodka krew

Już z daleko 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 przejęty przez pracowników szpitala. Od działań ratunkowych podjętych na tym pierwszym etapie, zależy często, czy ktoś 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 niemiłosierne – dodaje. Przyznaje też, że kiedyś bał się widoku krwi. Zmieniło się to, od kiedy stał się honorowym dawcą

eprasa.pl 5[illegible]695



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 służbisty. Aktor czekał na gości w dyrektorskim gabinecie, gdzie z uśmiechem rozdawał autografy.



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

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

MARZENA JURACZKO

FOT. TVN (4), AKPA (2)



REKLAMA

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 otępienne 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.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | Rzecznik Praw Pacjenta

eprasa.pl 5da4f7c95



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 miałoby 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 zagrali. W przerwie między zdjęciami stanęli na ślubnym kobiercu.

APOLLO 13 PT 17.04 godz. 20.00 STOPKLATKA

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 zagrali razem w sztuce „Prairie Avenue" w teatrze przy Melrose Place. Zakochali 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. – Mieliśmy włączone trzy telewizory naraz i to bez przerwy – wspomina aktorka. Nasiąkła 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

FOT. Getty Images, Forum, East News, Kino Świat
eprasa.pl/5da4f75c95



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 jedynaczki. 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. Chociaż 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 „Zniknięcia", 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

REKLAMA

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 plamistego.
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 tabletka dziennie.**



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.



☑ 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.



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

eprasa.pl 5da4f75c95





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

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 beztrosko 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 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 parkingu. 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 wizycie 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



ŚR 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 przyłapuje Renatę na odbiorze paczki od dilera. 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

ŚR 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

eprasa.pl 5da4f75c95

REHABILITACJA W DOMU

PROFESJONALNA TERAPIA W ZASIĘGU RĘKI



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

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

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

Aby rozwiązać ten problem, Lech Bronowicki razem z córką Justyną Gąsiorowską (fizykiem medycznym, obecnie doktorem nauk medycznych z dziedziny biofizyki), opracowali urządzenie Teslomag – 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.

eprasa.pl 5da4f75c95



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, zawyżając 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 odzyskać 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. Łanda spóźnia się do pracy. Miała nieoczekiwaną przygodę.
32-letni Maciek cierpi na raka płuc w ostatnim stadium. Obwinia lekarza o to, że zbyt późno postawił diagnozę. Joanna, samotna matka, zostaje okradziona przez nieuczciwego majstra. Uzależniony od narkotyków Krzysiek przynosi do lombardu sztabkę fałszywego złota. Ta sprawa szokuje Barskiego. 60 min



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

Zrozpaczony ojciec bierze zakładników. Żąda wznowienia śledztwa w sprawie śmieci córki. Policja szuka też mężczyzny, który oblał kwasem właścicielkę szkoły tańca. W ataku na konwój giną dwaj funkcjonariusze. Przewożony więzień ucieka. 65 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50 PT-CZ ODC.109-113

Na SOR trafia ciężarna 18-latka 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 nie daje się zastraszyć. Krystyna planuje wykorzystać dawny romans Moniki i Roberta w walce dotyczącej budżetu. Tomek doprowadza do konfrontacji między Renatą a Michałem. Kobieta przyznaje 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 zdezorientowany. 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 wyznają 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 obławie. 65 min

Pan Mama



TVP 2, 18.20 ND ODC.51

Sylwester chce udowodnić dzieciom, że nadąża za trendami i nie zasługuje na łatkę „boomera". Wplątuje się w serię niezręcznych sytuacji. Miras bada sprawę tajemniczo znikających paczek z kateringiem 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 „Globalt". Chce udzielić wywiadu. 120 min

Akacjowa 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 dziwnych 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 Sipowi, który chce schwytać chłopaka. Agent wciąż nie ma pojęcia, gdzie mógł się on ukryć. 90 min

eprasa.pl 5da4f75c95



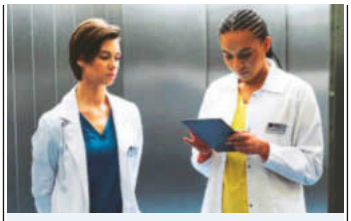
Komisarz Alex 25

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 pomaga 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.
Zuza i Budyń przebywają w Kijowie. Razem próbują podołać niełatwemu zadaniu, które postawili przed nimi przełożeni – mają zwerbować ukraińskiego fizyka.
W Warszawie Sylwia walczy z uzależnieniem. Podejmuje kroki, dzięki którym będzie mogła odzyskać dziecko. 60 min



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.55 ŚR ODC. 990 Stan matki czworaczków 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, nadinspektorowi 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 dotykają 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 Kuby i Tomka narasta napięcie. Obaj szczerą rozmową chcą oczyścić atmosferę. Zosia natomiast wspiera załamanego Kacpra. 30 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.30
PO-CZ ODC.1016-1019
Kujawińska mówi Kubisowi, kto zabił Bożenę. Sprawę przejmuje 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 zamarznięte ciało Stanisława Gajdy. Podejrzenie pada na jego synów. Siwy dostaje rozkaz zatarcia śladów po zabójstwie Świra. 70 min

Na sygnale



TVP 2, 21.55
PO-ŚR ODC.884-888
Ula sądzi, że za niszczeniem karetek stoi Nowy. W stacji mogło dojść do skażenia wąglikiem. 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 litości. Aneta znika bez śladu. Ważnym wątkiem jest kłótnia o spadek po dziadku. Kafar domyśla się, że Kapłon 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 profesor, którą zakopano żywcem. 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

Zabójcza broń 2



AXN, 21.05
ŚR ODC.14, 15 Jess, siostra detektyw Bailey, popada w kłopoty z prawem. 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

eprasa.pl 5da4f75c95



PREMIERA 21.04

Downton Abbey: Wielki finał

KOSTIUMOWY

Po wielkim skandalu wywołanym rozwodem Mary (Michelle Dockery) stoi przed arcytrudnym zadaniem. Musi znaleźć sposób na uporanie się z coraz większymi problemami finansowymi posiadłości Downton Abbey, a jednocześnie zmierzyć się z narastającą krytyką otoczenia. Rozstanie z Henrym Talbotem (Matthew Goode) wywołało bowiem prawdziwe obyczajowe 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 Martínowie (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 Martínów, 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.

NETFLIX

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.



prime video

eprasa.pl 5da4f75c95

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 15.04

Margo jest spłukana

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, dowiaduje 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.

tv

PREMIERA 23.04

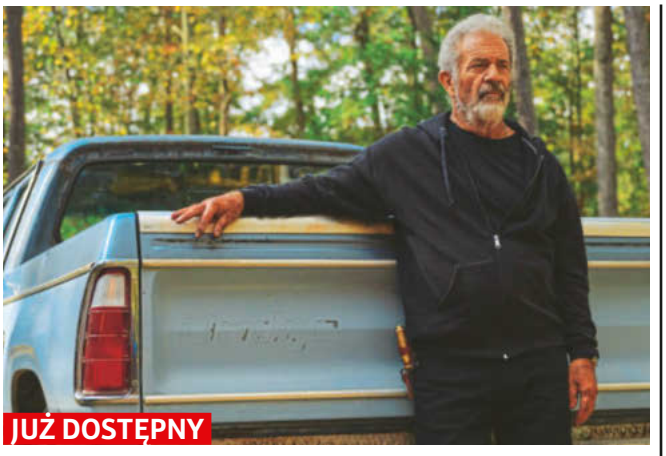
Rozgrywająca 2

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 postanowi 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



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 ranną 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+

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.



HBO max

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

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

eprasa.pl 5da4f75c95

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 astronauci, 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 przetarli nieznane 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 wahadłowcem 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 Challengera. 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 przetarł ścieżkę innym niezależnym artystkom.

Ukraina: Wielki głód

ND *National Geographic, 22.00*



Klęska 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 jedynego 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 sowiej rodziny, która uczy się przetrwać na wolności. Pokazują walkę pewnego biologa o ocalenie populacji pójdziek. Odkrywają sekrety tych ptaków.

Sekretne 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 koleją...

ŚR *Planete+, 20.50*



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

eprasa.pl 5da4f75c95

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
ŚR *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...
ŚR *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 brygadzistów. 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 na 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*



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

TikTok. Chińska superbroń
ŚR *Planete+, 22.00*



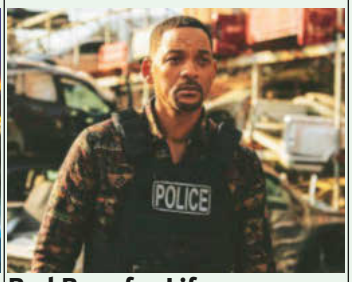
Twórcy filmu próbuj ustalić, czy Chiny wykorzystują TikToka do zbierania danych o użytkownikach w USA i Europie. Takie informacje mogłyby zostać wykorzystane jako realna broń.

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.

eprasa.pl 5da4f75c95

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				 NA FAKTACH
	Shrek PT ***Polsat Film, 13.50*** Zielony brzydal o złotym sercu i jego kompan, gadający osioł, mają uwolnić księżniczkę. Nagrodzona Oscarem parodia disnejowskich bajek. Wielkim atutem jest polska wersja językowa. ***120 min*** **USA 2001 reż. A. Adamson, V. Jenson, 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 właścicielek 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**	**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**
SOBOTA				
	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 odmienia 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 tragikomiczna 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**
NIEDZIELA	 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**	**Żyć 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**

eprasa.pl 5da4f75c95

WEEKEND od piątku 17.04 do niedzieli 19.04

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 przeniósł na ekran William Monahan, scenarzysta „Infiltracji".

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



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**



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**

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. Wartka akcja plus znani aktorzy.

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



Wonder Woman

SO ***TVN Fabuła, 20.00***

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

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



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. Kebbell, M. Grace, R. Kwanten, R. Ineson**

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**



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. Ejiofor, J. Temple**



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**

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**



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**



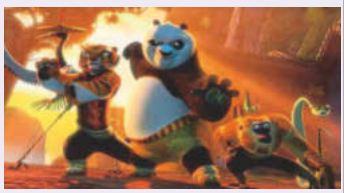
Galimatias, czyli kogel-mogel 2

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**

eprasa.pl 5da4f75c95

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK		 PREMIERA W TV		 NA FAKTACH
	Gru i Minionki: Pod przykrywką PO *CANAL+ Film, 10.00* Kiedy z więzienia ucieka Maxime Le Łotr, Gru musi stawić czoło dawnemu rywalowi. Do akcji wkraczają też minionki, które pod wpływem serum przemieniły się w superagentów. *95 min* USA 2024 reż. C. Renaud, P. Delage, dub. M. Robaczewski, K. Szczepaniak	**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 ściąga na siebie kłopoty. *130 min* Polska 2024 reż. M. Dutkiewicz, wyk. M. Stuhr, M. Musiał, J. Gajos, K. Sawczuk	**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	**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				 NA FAKTACH
	Mój przyjaciel delfin 2: Ocalić Mandy WT *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** WT *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** WT *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. Półżartem o sercowych perypetiach współczesnych trzydziestolatków. *130 min* USA 2011 reż. W. Gluck, wyk. J. Timberlake, M. Kunis, P. Clarkson, J. Elfman	**Przysięga Ireny** WT *TVP 1, 21.20* Poruszająca historia Ireny 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				 NA FAKTACH
	Kung Fu Panda 2 CZ *CANAL+ Film, 10.05* Wojownicze zwierzaki 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. Hycnar, A. Gajewska	**Każdy wie lepiej** CZ *TVN, 22.40* Ania i Grzesiek próbują stworzyć patchworkową rodzinę. Ich spokój burzy wizyta 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 połówkę, 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	**Bracia ze stali** CZ *Ale kino+, 20.10* Fritz Von Erich trenuje swoich synów na mistrzów wrestlingu. Za kulisami 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

eprasa.pl 5da4f75c95

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



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. Grevioux, wyk. A. Moussi, F. Grillo, S. Kook, R. Tarran



Nieobliczalny

ŚR *TVP 1, 21.20*

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

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



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

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



Wakacyjni przyjaciele 2

WT *Polsat Film, 21.00*

Dalsze losy dwóch zaprzyjaźnionych par. Marcus udaje się z żoną Emily 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



Siedmiu wspaniałych

ŚR *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



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

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 najeźdźcą. Ekranizacja powieści Ricka Yanceya.

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



Resident Evil

WT *FX, 22.55*

Komandosi zostają wysłani do podziemnego laboratorium, w którym korporacja prowadzi tajne eksperymenty. Czeka 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



Lśnienie

ŚR *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



Super 8

CZ *TVN Fabuła, 20.00*

Nastolatkowie są świadkami katastrofy kolejowej. Wkrótce w okolicy dochodzi do zaginięć 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

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



Sędzia Dredd

WT *Kino TV, 20.00*

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

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



Wesele

ŚR *TVP 1, 23.05*

Początek XX wieku. Poeta żeni się z gospodarską 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



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. Kierc, B. Tyszkiewicz

eprasa.pl 5da4f75c95



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

Szymon Sićko grał ostatnio z kontuzją palca.

Mikołaj Czapliński (Wybrzeże Gdańsk) to najskuteczniejszy gracz w tym sezonie Superligi.

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN • PUCHAR POLSKI

Bitwa tytanów

Od lat trofea w krajowym szczypiorniaku padają łupem zespołów z Kielc lub Płocka. Nadarza się okazja do złamania tego duopolu.

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 województwa 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 rozgrywki, 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 Kiryl Samoiła 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 szczypiorniaka – 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 spisującego się w trwającym sezonie Wybrzeża Gdańsk (ND godz. 15 Polsat Sport 2). **TJ**

eprasa.pl 5da4f75c95

FOT. materiały prasowe

PIŁKA NOŻNA • PUCHAR HISZPANII

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 rozbicie 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**



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

Antoine Griezmann po sezonie odejdzie 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, Walońskiej Strzale (ŚR 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 utrzeć 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.



Iga Świątek chce znów dominować na mączce.

TENIS • TURNIEJ 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 Hiszpanami. – *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, wysłałaby 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.

https://prasa.pl/5da4f75c95

KALENDARZ SPORTOWY

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 (P) Liga włoska — Eleven Sports 1
18.25 Mecz: US Sassuolo Calcio – Como 1907

PT (P) 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 Betclic 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 (P) Liga włoska — Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Inter – Cagliari Calcio

SO (P) 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 Betclic 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 (P) Liga włoska — Eleven Sports 4
14.55 Mecz: Udinese – Parma

SO (P) 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 Betclic 1. Liga — TVP 3
19.25 Mecz: Wieczysta – Odra

SO PKO BP Ekstraklasa — CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Pogoń – Lech Poznań



SO (P) 2. liga niemiecka — Eleven Sports 4
20.25 Mecz: Hannover 96 – SC Paderborn 07

SO (P) 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 (P) Liga francuska — Eleven Sports 3
21.00 Mecz: Lille OSC – OGC Nice

ND Betclic 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 Betclic 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 (P) 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 (P) 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 Betclic 2. Liga — TVP 3
19.25 Mecz: Warta Poznań – Podbeskidzie Bielsko-Biała

ND (P) 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 (P) Liga portugalska — Eleven Sports 1
21.25 Mecz: Porto – CD Tondela

ND Liga portugalska — Eleven Sports 3
21.25 Mecz: SC Braga – Famalicao

PO Betclic 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 (P) 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 (P) 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

ŚR Liga grecka — Sportklub
15.00 Mecz: MGS Panserraikos – PAE Atromitos

ŚR Liga francuska — Eleven Sports 1
18.55 Mecz: Paris Saint-Germain – FC Nantes

ŚR (P) Liga grecka — Sportklub
19.00 Mecz: Asteras Tripolis – Panetolikos GFS

ŚR Liga hiszpańska — Eleven Sports 3
19.55 Mecz: Real Sociedad – Getafe CF

ŚR Puchar Niemiec — Eleven Sports 2
20.40 Mecz półfinałowy: Bayer 04 Leverkusen – FC Bayern Monachium

ŚR (P) Puchar Włoch — Polsat Sport 2
20.55 Rewanżowy mecz półfinałowy: Atalanta – SS Lazio

ŚR (P) Liga hiszpańska — Eleven Sports 1
21.25 Mecz: Barcelona – Celta Vigo



ŚR (P) 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 Betclic 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

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl 5d 475 5

polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

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

ŚR **FOGO Futsal Ekstraklasa** TVP Sport
19.35 Mecz: Piast Gliwice – Texom Eurobus Przemyśl

KOLARSTWO

PT Ⓟ **Tour of Galicia** Eurosport 1
13.30 4. etap

PT **Wyścig Brabantse Pijl** Eurosport 1
15.30 66. edycja

SO Ⓟ **Tour of Galicia** Eurosport 1
15.30 5. etap

ND Ⓟ **Wyścig Amstel Gold Race** Eurosport 1
14.55 60. edycja

PO Ⓟ **Tour of the Alps** Eurosport 2
13.35 1. etap

WT Ⓟ **Tour of the Alps** Eurosport 2
13.35 2. etap

ŚR Ⓟ **Tour of the Alps** Eurosport 2
12.35 3. etap

ŚR Ⓟ **Wyścig Walońska Strzała** Eurosport 2
14.30 90. edycja

CZ Ⓟ **Tour of the Alps** Eurosport 2
13.35 4. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT Ⓟ **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 KOBIET

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



PIŁKA RĘCZNA KOBIET

ŚR **ORLEN Superliga Kobiet** 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 Ⓟ **Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026** TVP Sport
17.25 1. dzień

ŚR Ⓟ **Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026** TVP Sport
17.25 2. dzień

CZ Ⓟ **Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026** TVP Sport
17.25 3. dzień

SIATKÓWKA KOBIET

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

ŚR **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

ŚR **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

ŚR **MŚ w Sheffield** Eurosport 1
11.00 5. dzień

ŚR **MŚ w Sheffield** Eurosport 1
15.15 5. dzień

ŚR **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

ŚR **Turniej ATP w Madrycie** Polsat Sport 1
11.00 Mecz 1. rundy

ŚR **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 PSŻ 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

eprasa.pl 5da4f75c95



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



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

Miała chwile zwątpienia 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 zmaga 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 go 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

FOT. AKPA, TVP, Instagram.com/katarzynazielinska

prasa.pl 3da4f75c95



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 najmłodsi 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 Jóźwiak (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 dziewczynek. Miejsce bada ekipa pod okiem Olgi Seifert (Agnieszka Pilaszewska) i Gajewskiego. Tymczasem Rudnik znów zauważa śledzący ich srebrny samochód i dostaje wiadomość, która prowadzi ją do pewnego biskupa. A Banaś i Jóźwiak odkrywają tajemnicę Patrycji Parradesco. **JP**

FOT. East News, Amadeus Productions, TVP

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 tabletka 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 przedostają się przez układ krwionośny do wszystkich żywych komórek organizmu.

Badania kliniczne **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazały 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** zaintrygowało 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.

REKLAMA

eprasa.pl 5da4f75c95

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 **Akacjowa 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 łamie 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 Jedynce: **Królestwo mokradeł** (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 **Teleexpress, 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 **Akacjowa 38** (849) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Glina. 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 – 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 FILM obyczajowy, Polska/Francja 1979, reż. Andrzej Wajda
3.30 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
4.50 **Zakończenie**



12.55 DOKUMENT

Królestwo mokradeł (4-ost.)

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



20.30 KRYMINALNY

Glina. 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, Jolantę, która porzuciła pracę i wyjechała z kraju. **60 min**



22.35 KRYMINAŁ

Londyński bulwar

Mitchell (Colin Farrell, zdj.) wychodzi z więzienia. Chce odciąć się od przestępczego świata. Zaczyna pracę w rezydencji aktorki (Keira Knightley). Dawni koledzy nie dają mu o sobie zapomnieć. **110 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 – spotkajmy 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**
11.40 **Operacja zdrowie** (77) – magazyn medyczny, Polska 2025
12.10 **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
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., FILM USA 2016, reż. Alex Brewer, wyk. Nicolas Cage, Elijah Wood (patrz obok)
1.35 **Uziemieni** – komedia, FILM Francja/Belgia 2013, reż. Alexandre Coffre
3.20 **Akacjowa 38** (355, 356) – telenowela, Hiszp. 2015
5.00 **Zakończenie**



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 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (6)

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



23.50 DRAM. KRYM.

Skarbiec

Jim (Nicolas Cage) i David (Elijah Wood, zdj.) są pracownikami policyjnego biura ewidencji dowodów. Otrzymują informację o skarbcu mafii. Układają plan rabunku, by zapewnić sobie dostatnią emeryturę. **105 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 wiedzie 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 mieszkańców Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego. Podejrzewają, że zażyli oni zanieczyszczone narkotyki. Jeden z tropów prowadzi do wychowanka, którego nękano, 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**
19.55 **Farma** (195) – reality show, Polska 2025
Uczestnicy zmierzą 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 **Clancy'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 FILM sensacyjny, USA/Kanada 2008, reż. John Moore
3.40 **Kabaretowa Ekstraklasa** (88) – program rozrywkowy, Polska 2017



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 ROZRYWKA

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 werdykt bywa jednogłośny. Tak było na przykład w przypadku występu Tobiasza Fejdasza, który wzruszył jurorów piosenką Labrintha. **125 min**



23.05 THRILLER

Bez skrupułów Toma Clancy'ego

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

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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 Ziołowa Chata znajduje się nad potokiem płynącym przez Brennę. 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 Dęca (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 firmy, które zatruwają środowisko. Odkrywa, że korporacja wydobywcza przeprowadza nielegalne odwierty na dnie oceanu. W wyniku jej działań na wolność wydostają się trzy megalodony, które atakują wypełniony 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 – 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 siły z Rachel (Michelle Monaghan, zdj.), którą spotkało to samo. **140 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Nash Bridges (116, 117): Wspólnik; Zabójczy 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
Estefania mówi Vivianie, że Marichuy jest w ciąży z Juanem Miguelem. Viviana odkrywa, że państwo Velarde są rodzicami dziewczyny. 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 Igę, 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
Solejukowa 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 kafle i panele. Beata oznajmia mężowi, że muszą udać się na oględziny apartamentu. **120 min**



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

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

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

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!



0.30 SENSACYJNY

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

TVN 7

DVB T2

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

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 udrożnienia 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 zazdrości 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 utyła i nie dba o siebie. Partnerka jest coraz bardziej sfrustrowana. Tymczasem jej matka wraca z wakacji we Włoszech z dużo młodszym narzeczonym. **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**



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 PRZYGODOWY

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**

20.00 Zaginione miasto – film FILM przygodowy, USA 2022, reż. Aaron Nee, 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



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 Człowieka Nietoperza wypowiada wojnę przestępcom. **175 min**

TVP 3

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

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 kolczastego świata. Gustaw Herling-Grudziński**
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Górna półka smaku** (15)
18.45 **Panorama**
19.20 **Polacy światu**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**
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.

TV 4

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 paradokumentalny, Pol.
11.55 **Dlaczego ja?** (1551) – serial paradokumentalny
12.55 **Trudne sprawy** (1037-1039) – serial paradokumentalny, 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.
20.05 **Turysta**
FILM – USA/Francja 2010

Amerykanin Frank (Johnny Depp, zdj.) podczas podróży do Wenecji poznaje Elise. Kobieta wciąga go w zawikłaną rozgrywkę między mafią a policją. **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 **Lubię disco!** (254) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.

PULS 2

11.00 **Gigantozaur 2** – anim.
11.25 **Dinopociąg 2** – anim.
11.55 **Smerfy** – 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 **Świnka Peppa 2** – anim.
17.50 **Bing 4** – serial anim.
18.20 **Masza i Niedźwiedź 8** – serial animowany
18.35 **Myszka Miki: Frajdomek** – serial anim.
19.00 **Don Matteo: Boski detektyw 13** (9) – krym.
20.05 **Nasza niania jest agentem**
FILM – 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 **Niesamowite!** (7) – dok.
5.00 **Kręcimy z gwiazdami 2** (9) – pr. rozr., Polska 2012

TVP ROZRYWKA

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 **Koło 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 **Kabaretomaniacy** (3, 4)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny
20.20 **Postaw na milion**
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 Dwójki 3** (28) – rozr., Pol.
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.15 Życie to kabaret: **Mariolka prawdę ci powie** (1, 2) – pr. rozrywk.
4.25 **Hity wszech czasów** (23) – magazyn muzyczny

TTV HD

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.
22.00 **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. Elegantki 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.



OBYCZAJOWY



OBYCZAJOWY



SENSACYJNY



KOMEDIA



ROZRYWKA



FAB.-DOKUM.

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**

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**

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta **17.24** Wojownicy czasu **17.55** Kreatywni po godzinach **18.05** Przystanek Kultura **18.20** Z Koronkiewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Bez kantów **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Pilna sprawa **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Fach że hej **17.30** Klub Kultura **18.15** Słowo daję! **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Do brzegu **17.50** Polacy na morze **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.15** Czyżewskiego 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 ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.12** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

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

ŁÓDŹ 17.10 Babskim okiem **17.30** Pracownia reportażu **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.15** Jazz Kwadrans **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Babskim okiem **21.00** Konkretnie **21.15** Rozmowy nieoczywiste **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.44** Wspólne popołudnie z naturą **18.30** Teleskop **19.00** Reportaż **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.20** Reportaż TVP Poznań **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.10 Msza święta dla chorych **18.01** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** Rusz się, człowieku **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Vito odkrywa Polskę **17.55** Ekspert ZUS odpowiada **18.10** Zwierzolubni **18.30** Kronika **18.52** Spięcie **19.07** MediaLab **21.00** Zwierzolubni **21.10** Spięcie **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.18 MediaLab **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Gwiazdorska kuchnia Ani 2 **21.00** Misja: Ratunek. Służby w akcji **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Interwencja **17.46** Magazyn Dolnośląski **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Magazyn ku kulturze **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** W swoim czasie **21.02** Magazyn ku kulturze **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

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

12.20 **Niespotykanie spokojny człowiek** – komedia obyczajowa, Polska 1975
13.30 **Tajemnicza Claudia Cardinale** – film dok., Fr.
14.35 **Szczególny dzień**
FILM – obycz., Kan./Włochy 1977
16.35 **Andrzej Dąbrowski**
17.30 **11. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '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 **Wieczór kinomana**
20.05 **Boccaccio '70** (1/2)
FILM – film obycz., Fr./Wł. 1962
22.00 **Tygodnik kulturalny**

ANTENA HD

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 – boso przez świat** (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 w walizkach: Historia Melanie McGuire** – film kryminalny, USA 2022
22.50 **Uprowadzona Elizabeth**
FILM **Smart** – dramat biograficzny, USA 2017
0.30 **Balthazar: Śledczy fenomen 5** (3, 4) – krym.

TV 6

6.55 **Policjantki i Policjanci** (592, 593) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (135, 136)
10.55 **48h. Zaginieni** (174-176)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1140) – serial obycz., Polska
14.55 **Kobra – 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 forsą** – 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

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

12.20 **Romans Therese** – kom.
FILM romant., Niemcy 2011
14.15 **Inga Lindström: 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 poślubna do Ligurii** – film obyczajowy, Niemcy 2022
21.55 **Rzeka życia: Ponowne**
FILM **spotkanie nad Dunajem** – melodramat, Niemcy/Austria 2014
23.50 **Górski lekarz** (78) – obycz.

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 2** (17-22)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 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 podrywu 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

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 **Grażyna 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: Zwycięska rodzina** – dramat biograf., USA/Australia 2021
23.10 **Lara Croft Tomb Raider:**
FILM **Kolebka życia** – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
1.35 **Kobiety pragną bardziej**
FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Holandia 2009

eprasa.pl 5da4f75c95

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

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 **Dlaczego ja?** (1412, 1413) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (70-74) – kom.
17.00 **48h. Zaginieni** (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

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

KINO POLSKA

6.25 **Kabaretowy 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** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
17.20 **Pogranicze w ogniu** (18, 19) – serial sensacyjny

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

CANAL+ PREMIUM

6.05 **Fuks** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1999
7.30 **Trolle** – film animowany, FILM USA 2016
9.00 **Miss mokrego** FILM **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 **Premierowa jazda**
18.50 **Łapu-capu**
18.55 **Kaskader** – komedia FILM sensacyjna, USA 2024

DRAMAT KATASTROFICZNY



20.00 Wreszcie piątek:
FILM **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

THRILLER



22.00 **Bez snu** – USA 2017, FILM reż. Baran bo Odar

Policjant Vincent Downs (Jamie Foxx, zdj.) współpracuje z Seanem Cassem. Partner prosi go o kradzież 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**

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 4** (47, 48) – Polska 2009

Do Wilkowyj przyjeżdżają mafiosi. Wygląda na to, że lokalni przedsiębiorcy 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 **Oficer** (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

KRYMINAŁ



20.00 **Ach śpij, kochanie** FILM – 2017, reż. Krzysztof Lang

Lata 50. XX w. W Krakowie zaczynają ginąć ludzie. 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 **Przepraszam, czy tu biją?** – film sensacyjny, 1976
4.10 **Jesteśmy razem** – dok.
5.35 **Martwe małżeństwo** – film krótkometrażowy

PRZYGODOWY



21.05 **Jumanji** – USA FILM 1995, reż. Joe Johnston

Rodzeństwo, Judy i Peter, znajduje tajemniczą grę planszową. Gdy rzucają kostką, uwalniają uwięzionego 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**

SENSACYJNY



21.00 **Brygada 2** (8-ost.)

Said i jego ludzie szykują się do ryzykownej interwencji. W tym czasie złodzieje wchodzą na pokład statku towarowego. Socrate i Ferracci podążają tropem Vingre'a. **50 min**

21.50 **Surfer** – thriller, Australia/ FILM USA/Irlandia 2024, wyk. Nicolas Cage, Finn Little
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

CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę 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., Wlk. 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., Wlk. 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 z czasem** – film 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** – komedia, 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 piekła 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 **Dziedzic maski** – komedia FILM przyg., USA/Niemcy 2005
20.00 **Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
21.35 **Zabójcza broń 4** – film FILM sensacyjny, USA 1998
0.15 **Geosztorm** – film s.f., USA FILM 2017, wyk. Gerard Butler
2.20 **Krytyczna terapia** FILM – thriller, USA 1996

ALE KINO+

7.35 **Pieniądze to nie wszystko** – komedia, FILM Polska 2001
9.45 **Problem** – film krótkometr.
10.15 **Van der Valk 3** (2) – krym.
12.05 **Vera 5** (4) – krym., Wlk. 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., Wlk. Bryt.
20.10 **Zatruta róża** – thriller, FILM Włochy/USA 2019
22.15 **Aż do piekła** – 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 z rodziną** FILM – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
23.30 **Hellboy: Wzgórza nawiedzonych** FILM – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024
1.05 **Puchatek: Krew i miód 2** FILM – horror, Wlk. 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 **Czarodziejki 4** (17, 18)
13.40 **Grimm** (13, 14) – fantasy
15.30 **Medium 4** (13, 14) – krym.
17.20 **Czarodziejki 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 **Czarodziejki 4** (19, 20) – serial fantasy, USA 2002
5.05 **Arcadia** (2) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

10.25 **Starsky i Hutch** – komedia FILM sensacyjna, USA 2004
12.30 **Krokodyl Dundee 2** FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
15.00 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
17.45 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
20.00 **Saga „Zmierzch": 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: Chirurdzy** (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 Bladego 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/Wlk. 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 **Mały 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 stokrotki** (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**** pojęcia** (2) – dok.
0.00 **Widzew. Razem tworzymy siłę** (1) – dok.

PIĄTEK 17 kwietnia

WSCH. SŁ. 05.43 | ZACH. SŁ. 19.45 | Imieniny: Adolfa, Roberta, Rudolfa

TeleTydzień

TLC

10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (10)
11.00 Siostry wielkiej wagi 6 (18) – serial dokum., USA
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (5)
13.00 Bawić się jak Amisze
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (15)
16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy: Angie J.
18.00 Pokonać otyłość (5)
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4
20.00 Miłość za granicą



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 Pryszczylla 3
1.00 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



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.

TVN STYLE

5.05 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4)
5.40 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (19, 20) – fab.-dok., Polska/Ukraina
7.35 Zgłoś remont 10 (7)
8.35 Zgłoś 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 Jestem z Polski 16 (25)
17.45 Kuchenne rewolucje (3, 11, 12) – pr. rozr., Polska



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 Zrób coś z tym dzieckiem (6) – mag.
2.20 Odlotowy ogród (7, 8-ost.) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 3
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Stromo w dół
10.00 Klan z Alaski
11.00 Dwa oblicza survivalu: Brazylia: Amazonia
12.00 Fani czterech kółek
13.00 Nagi instynkt przetrwania
15.00 Złomowisko PL 8 (9)
16.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (4)
17.00 Celnicy na straży Europy 9 (7, 8)
18.00 Przygody truckerki (6)



19.00 Złomowisko PL 4 (4, 5)
21.00 Specjalistki (3)
22.00 Bimbrownicy 14: Dziki bez
23.00 Nagi instynkt przetrwania 12
1.00 Zoom na architekturę
2.00 Militaria na warsztat (11)
3.00 Królowie asfaltu

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 Czterej 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.



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

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.
16.00 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.



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 Przepis na życie 3 (7)
14.40 Zapukaj do moich drzwi (119) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Ciężarówką 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. Zdrajcy – rozr.
0.45 Annabelle wraca
FILM do domu – horror, USA 2019
2.45 Dieta czy cud? – mag.
3.20 Szkoła (778, 772) – paradok.

ZOOM TV

9.55 Podróże 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 Cejrowski – boso przez świat
19.00 Strażnik Teksasu 6 (2, 3)
21.05 Naczelny dowódca – sens.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Filipiny 2019
23.00 Magia nagości. Finlandia 4
23.45 Magia nagości. Norwegia 3 – pr. rozrywk.
0.25 Magia nagości. 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 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
22.10 Dziwaczne 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 Niemiecka budowlanka
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Jak działa wszechświat?: Nowe zagrożenie: apokalipsa asteroidów; 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: Superbroń; 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: Iwo 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 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu
19.05 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka
20.00 Ikony lotnictwa: Concorde
21.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem
22.00 Hitler narkoman – film dok.
23.00 Przywódcy III Rzeszy

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 pustkowiu 9
16.30 Wyspy. Laboratoria natury
17.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.
18.45 Planeta Ziemia – serial dok.
19.45 Alaska z Sue Perkins
20.55 Życie na pustkowiu 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 Tlit – program publicystyczny
10.00 Wariaci za kierownicą 2
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 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (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 chata na lata 13
11.00 Zarobić na remoncie 7
11.30 Zarobić 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 Zróbmy sobie dom
21.15 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
0.20 Sprzątaczki (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 instynkt przetrwania
22.05 Nagi instynkt 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 Weterynarz do zadań specjalnych
11.00 Dziki park Yellowstone (2)
12.00 Porażka drapieżnika
13.00 Anatomia ukąszenia węża
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 VIASAT 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 Konkwistadorzy: 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 Evy Pau
17.35 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem – dok.
18.30 Jakubiak rozgryza Polskę
19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.
20.20 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.
0.45 David Rocco...

CANAL+ DOMO HD

12.15 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.
14.05 Cudotwórcy 6 – mag.
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
16.00 Porządek musi być – dok.
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 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 Rolniczki – 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

TVP 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)
20.30 Wichrowe wzgórze (200)
21.30 La Promesa – 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 dokum.
16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Świat z góry 9
18.45 Rolnictwo przyszłości (1)
19.45 Wielbłądzie przeciwciała. 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

► – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

7.25 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – podsumowanie półfinałów
8.50 **110-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 bokserski
15.05 **Hokej:** NHL – mecz: Colorado Avalanche – Seattle Kraken
17.10 **Boks:** PZB Suzuki Boxing Night 40 **(live)**



20.00 **Piłka nożna:** Betclic 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

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



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

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)**



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

TVP ABC

7.30 **Klinika Doktora Krokodyla**
7.40 **Przygody Misia Paddingtona 2**
8.05 **Ropuch i przyjaciele**
8.20 **Jak borsuk z lisem 2**
9.00 **Piotruś Królik**
9.30 **Domisie**
10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zaczarowany świat...**



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 Ksiąg**
16.05 **Oli i Luna**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings**
17.30 **Robin Hood**

MINIMINI+

10.25 **Marta mówi**
10.51 **Basia**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
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**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.54 **Mia i Koduś**



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**

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 **Bez kitu** – pr. publicyst.
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.40 **Biznes** – pr. publicyst.
0.00 **Fakty po Faktach**
0.45 **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 Włókniarz 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. i 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 – zakręcona paka 2**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.30 **Harmidom 6**
15.30 **Smerfy 4**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 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 **Dinuś i Lusia**
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 **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 Ateny – Anadolu Efes Stambuł **(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 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Rubble i jego ekipa 3**
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**
18.25 **Tim Rex wśród gwiazd**
18.55 **Dora 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue**
11.00 **Superkoty**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki 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 Myszki 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 **Debata 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

11.45 **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 Włókniarz 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 **Formuła 1:** GP Chin
11.20 **Formuła 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 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Kołowrotek**
11.05 **Budowlańcy**
12.35 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
22.00 **Zawód glina**
23.05 **Łowca pedofilów**
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 Szafrański**
22.00 **Raport Turbo**
22.20 **Z drugiej ręki**
23.05 **Zawodowi handlarze**
23.50 **Moto Fachury**
0.35 **Fani czterech kółek**

TVS

5.30 **Pasmo ciekawostek**
6.00 **Telesprzedaż**
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 życzeń**
19.05 **Koncert w TVS**
22.55 **Szlagierowa lista**
0.55 **Program kulinarny**
3.00 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM

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 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Katownie praskie** – dok.
22.55 **Moja Fatima** – film
FILM obyczajowy, Polska 2018
23.30 **Regał**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 5da4f75c95

KOMISARZ ALEX I JEGO KUMPLE

Siedmiu wspaniałych

Nowa postać

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 wydziałem kryminalnym i spodoba mu się to. Z Aleksem 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 postrzale.



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.

FOT. TVP (5), AKPA (2)

eprasa.pl 5da4f75c95

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 nielubiany 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 pójdą podopieczni Cleo, a wśród nich m.in. Oliwia Johnson, Natalia Hawlena i Adam Saternus. 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

Szósty 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!

Fot.: TVP (2), East News, ČT/Planete+

eprasa.pl 5da4f75c95

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 **Jeździec znikąd** – western, USA 1953, reż. George Stevens, wyk. Alan Ladd, Van Heflin, Jean Arthur, Brandon De Wilde (patrz obok)
14.25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
15.00 **Sanatorium miłości 8** (6) – reality show, Polska 2026
16.05 **Dziedzictwo** (893) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Poyraz czuwa przy Nanie. Przynosi jej smakowite dania. Ferit i Ayse nie wierzą w odbudowanie swojej relacji. Doga jest przekonana, że rodzice będą razem. **55 min**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
18.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy – 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 współpracują z Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych w związku ze zniknięciem naukowca Jerzego Langosza. Gancarzowi pomaga komisarz Artur Dębiec. Wkrótce zespół musi się rozdzielić, gdyż odkryte zostaje ciało innego mężczyzny, Jacka Góreckiego. **60 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
FILM sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2015, reż. Sam Mendes, wyk. Daniel Craig, Christoph Waltz, Léa Seydoux, Ralph Fiennes (patrz obok)
0.00 **Ukryta sieć** O
FILM – thriller, Polska 2023, reż. Piotr Adamski, wyk. Magdalena Koleśnik, Błażej Dąbrowski
2.00 **Londyński bulwar**
FILM – 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**



21.25 SENSACYJNY
Spectre
Bond (Daniel Craig, zdj.) dostaje zagadkową wiadomość z przeszłości. Dowiaduje się o istnieniu złowrogiej organizacji. Nawiązuje kontakt z Madeleine (Léa Seydoux, zdj.). Ma nadzieję na jej wsparcie. **160 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**
11.30 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (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
Uczestników oceni Łukasz Zagrobelny razem z Elżbietą Zapendowską. Wokalista ma na koncie takie przeboje jak „Ja tu zostaję", „Tylko z Tobą chcę być sobą" oraz „Życie na czekanie". **60 min**
16.15 **Na dobre i na złe** (989): Potwór – serial obyczajowy, Polska 2026
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 odrzuconego kiedyś kochanka, Jakuba Dobrego. **65 min**
17.20 **Panna młoda** (74) – serial obyczajowy, Turcja 2024
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 **Informacje 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 Adelę traci zmysły. Natalia przekonuje Marysię, by podjęła terapię u doktora Jastrzębskiego. Zosia wspiera Kacpra, 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. Olivia Johnson, Natalia Hawlena i Adam Saternus, którzy zostaną podzieleni na tria. **140 min**

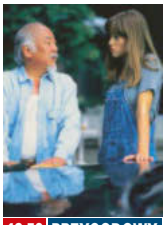
20.00 **Rodzinka.pl** (308): W kręgu szaleństwa – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 **The Voice Kids 9** (13): Bitwa; Bitwa Sing Off – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.50 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (7) – talk-show
23.45 Kino relaks: **Respect**
FILM – dram. biograf., USA/Kanada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



23.45 BIOGRAFICZNY
Respect
Piosenkarka Aretha Franklin (Jennifer Hudson, zdj.) nie może odnieść sukcesu. Wkrótce poślubia menedżera i nagrywa pierwszy przebój. Szczęście nie trwa długo. Mąż stosuje wobec artystki przemoc. **155 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
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
Zbliża się Halloween. W tym roku ulubione święto Shreka ma być naprawdę przerażające. Zielony ogr rzuca wyzwanie przyjaciołom. Razem z Fioną, Osłem, Kotem w Butach i innymi baśniowymi postaciami postanawia spędzić noc w nawiedzonym zamku lorda Farquaada. **30 min**
12.50 **Karate Kid 4: Mistrz**
FILM **i uczennica** – film przygodowy, USA 1994, reż. Christopher Cain, wyk. Pat Morita, Hilary Swank, Michael Ironside, Constance Towers (patrz obok)
15.15 **Narzeczony na niby**
FILM – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Bartosz Prokopowicz
Karina (Julia Kamińska) prosi taksówkarza Szymona (Piotr Stramowski), aby udawał jej chłopaka na weselu siostry. Kłamstwo 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**

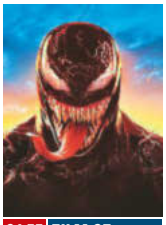


12.50 PRZYGODOWY
Karate Kid 4: Mistrz i uczennica
Babcia nie może sobie poradzić ze zbuntowaną Julie (Hilary Swank, zdj.). Prosi o pomoc pana Miyagiego (Pat Morita, zdj.), mistrza karate i nauczyciela. Zabiera on nastolatkę do klasztoru buddyjskich mnichów. Tam zaczyna ona trenować sztuki walki. **145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



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Niedawno satyrycy przyjrzeli 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 koledzy ponownie podejmą aktualne tematy, którymi żyją Polacy. **120 min**

19.55 **Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (170) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.55 **Venom 3: Ostatni taniec**
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2024, reż. Kelly Marcel, wyk. Tom Hardy, Chiwetel Ejiofor, Juno Temple, Rhys Ifans (patrz obok)
Finał trylogii przedstawiającej losy postaci z uniwersum Marvela. Za kamerą stanęła Kelly Marcel, która napisała też scenariusz do drugiej części przygód skazanych na siebie kompanów. **140 min**
0.15 **Patriota** – dramat
FILM historyczny, USA/Niemcy 2000, reż. Roland Emmerich
3.55 **Świat według Kiepskich** (556): Zamach – serial komediowy, Polska 2019-2020



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 tropie wpada żołnierz boga otchłani, potężnego Knulla. **140 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB 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
Wojtek kończy lekcje jazdy z Andżelą. Nagle zjawia się jej zazdrosny narzeczony. Darek załamuje się po decyzji o wydziedziczeniu. Lucy nie daje szansy Ignacemu. Ten zauważa ją wkrótce w objęciach swojego ojca. **115 min**

13.30 Historia Kopciuszka FILM – 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**

15.40 Mój książę z bajki FILM – 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**

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 odmienić jego los. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda



13.30 KOMEDIA

Historia Kopciuszka
Sam (Hilary Duff, zdj.) mieszka z macochą i 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 ROZRYWKA

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

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

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

0.15 Annabelle: Narodziny zła FILM – 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



22.20 KOMEDIA

Tata kontra tata
Brad (Will Ferrell, zdj.) zostaje ojczymem dzieci z poprzedniego związku swojej żony. Ich życie jest sielanką do chwili, gdy miasto odwiedza biologiczny rodzic pociech, Dusty (Mark Wahlberg, zdj.). **115 min**

TV PULS

DVB T2

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**

9.00 Taki 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 jedne 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**

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**



20.00 KOMEDIA

Freelance
Mason (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

Londyn w ogniu
Na pogrzeb premiera Wielkiej Brytanii przybywają przywódcy państw z całego świata, m.in. prezydent Asher (Aaron Eckhart), ochraniany 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:
FILM **Freelance** – komedia, USA/Wielka Brytania 2023, reż. Pierre Morel, wyk. John Cena, Alison Brie, Juan Pablo Raba, Christian Slater (patrz obok)

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

0.05 Pasażer FILM – 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!



0.05 THRILLER

Pasażer
Agent Kristoff (Jean-Claude Van Damme, zdj.) ochrania agentkę Galinę (Laura Harring) jadącą pociągiem z próbką broni biologicznej. Terroryści zamierzają przechwycić niebezpieczny transport. **115 min**

TVN 7

DVB T2

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

7.40 Pan niania FILM – 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 – zapaśnika 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
Marek Kotecki bierze zakładników, domagając się uwolnienia syna, skazanego za gwałt i morderstwo. Wśród uwięzionych osób znajduje się żona prokuratora odpowiedzialnego za wyrok. Kobieta zaczyna rodzić. **60 min**

15.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026

17.45 Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chiny 2016, reż. Dave Green, wyk. Laura Linney, Stephen Amell, Noel Fisher, Megan Fox, Will Arnett (patrz obok)
Sequel przeboju kinowego z 2014 roku, opartego na serii komiksów. Głównymi atutami filmu są pomysłowe efekty specjalne, dynamiczne tempo akcji, jak również pełne humoru dialogi. **135 min**



17.45 PRZYGODOWY

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



20.00 THRILLER

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

0.25 Dom wygranych FILM – 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

Ciche miejsce
Życie Lee (John Krasinski, zdj.) i jego rodziny koncentruje się na tym, aby nie wydawać dźwięków. Nawet szmer może bowiem zwrócić uwagę potworów, które opanowały cały świat. **110 min**

TVP 3

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 **Gwiazdorska 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 **Całkiem niezła historia**
13.25 **Wiosna na ROD'os**
14.00 **O milimetr** – magazyn
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA

11.50 **SeriaLove 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 łamie przepisy**
16.10 **Tajemnice kultowych seriali** (2) – serial dok.
17.00 **Teleexpress**
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

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 **Policjantki i Policjanci** (1391-1395) – obycz., Pol.

PULS 2

5.50 **Ale numer! 22** (3) – pr. rozrywk., Kan. 2021
6.20 **Kacze opowieści** – serial animowany
8.15 **Potworna rodzinka** FILM – film animowany, Niem./Wielka Brytania 2017
9.50 **Kurozając i zagadka** FILM **Chomika Ciemności** – 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 FILM filmowa, Niemcy 2016
16.45 **Zaklęta księżniczka** FILM – baśń film., Czechy 2020

TVP ROZRYWKA

7.15 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Górna półka smaku** (7)
8.55 **Kiedyś to było...** – mag.
9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.10 **Tańcząca ze światem – Grecja** (3) – magazyn
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2026 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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
17.45 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (6)
18.50 **Do śmiechu!** (56) – rozr.

TTV HD

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 **Kanapowczynie 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)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 1. Liga – mecz: Wieczysta Kraków – Odra Opole **(live)**

W rundzie jesiennej w pojedynku tych zespołów lepsi okazali się piłkarze Odry Opole. Przed własną publicznością pokonali oni Wieczystą 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 **Całkiem niezła historia**
1.15 **Turystyczna jazda**

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

KOSTIUMOWY



20.20 Dewajtis (4)

Majątek w Poświciu 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 Warreckiej, 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 FILM

11-letnia Felicja ucieka z sierocińca, zabierając ze sobą przyjaciela. Chce spróbować swoich sił w paryskiej szkole baletowej. Czeka ją starcie z rywalką. **110 min**

20.50 **Masz ci los!**
FILM – komedia, Polska 2023
22.40 **Byliśmy żołnierzami** FILM – dramat wojenny, Niemcy/USA 2002
1.20 **Wstydliwe choroby 7** (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
2.20 **Wstydliwe 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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.25 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (23) – rozr., Pol.
2.35 **Kabaret Potem – Bajki dla potłuczonych** (1)
3.30 **Kabaretomaniacy** (82, 1) – pr. rozr., Pol. 2019

ROZRYWKA



22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (7) – Polska

To już półfinał zmagań. Uczestnicy muszą teraz dosłownie złapać byka za rogi. Sprawdzą też m.in. swoją wytrzymałość na niedogodności i zdolność koncentracji na latającej piłeczce. **60 min**

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

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.15 Słownik polsko@polski 16.40 Tamte lata, tamte dni 17.05 Historie niezapisane 17.20 Klub seniora 17.30 Astronarium 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda

BYDGOSZCZ 16.00 Fach że hej 16.30 Nad Drwęcą 16.45 Po obu stronach Wisły 17.00 Bliżej nieba 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

GDAŃSK 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 Wykrywacz kłamstw 16.45 Misja interwencja 17.15 Na KONcu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka 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 Makowicz 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

ŁÓDŹ 16.35 Bezpieczne Łódzkie 16.39 Idź się zbadaj 16.52 Ekspert ZUS odpowiada 17.00 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.30 Jazz Kwadrans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki zza 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 szybą

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

WARSZAWA 16.38 Dobrego dnia 16.51 Reagujemy 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Weterani sportu 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

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

TVP HD

5.25 **Zakochaj się w Polsce**
6.00 **Na dobre i na złe** (908)
6.55 **Ranczo 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)
12.25 **Ojciec Mateusz 30** (390)
13.20 **Komisarz Alex 6** (70)
14.15 **Ranczo 10** (129, 130)
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie 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 **Ekstradycja 3** (3, 4) – sens.
3.05 **Złoto MacKenny** FILM – western, USA 1969

TVP KULTURA

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** FILM – 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 **Wieczór kinomana**
23.35 **Boccaccio '70** (1/2) FILM – film obycz., Fr./Wł. 1962
1.25 **Dobry tytuł** – mag. kult.
2.00 **Pianistka** – dramat FILM psychologiczny, Austria/Niemcy/Polska 2001

ANTENA HD

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 we Francji** FILM **– Porquerolles** – film kryminalny, Francja 2022
22.00 **Kto zabił małą miss?**
23.35 **Balthazar: Śledczy fenomen 5** (5, 6) – krym.
2.05 **Poprawczak** (8-12) – dok.
4.20 **Kabaretowy szał** – rozr.

TV 6

6.00 **Cudownych rodziców mam** – cykl felietonów
6.15 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
7.05 **Ogniem i mieczem** – film FILM historyczny, Polska 1999
10.55 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (84-86) – serial sensacyjny, USA
13.45 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
16.00 **Columbo** (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 FILM kryminalny, Hongkong 2016
2.05 **Krejzi patrol** (23) – krym.
2.35 **Kochane pieniądze** (76-78) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

7.50 **Duchy 3** (4, 5) – serial kom.
9.10 **Ale akcja! 2** (6, 7) – obycz.
10.30 **Morderstwa w Midsomer 22** (3)
12.25 **Ojciec Brown 2** (10)
13.25 **Ojciec Brown 3** (1, 2)
15.25 **Powrót do raju** (1, 2)
17.40 **Z pamiętnika położnej 14** (4) – obycz.
18.50 **Śmierć pod palmami 15** (5) – serial kryminalny
19.55 **Śmierć pod palmami 6** (3) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 **Dyplomatki** (1) – krym.
22.00 **Milczący świadek 28** (3, 4) – serial kryminalny
0.10 **Ojciec Brown 13** (1)
1.15 **Śmierć pod palmami 6** (3) – krym., Fr./Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

14.20 **Rejs ku szczęściu**
FILM **– Podróż poślubna do Birmy** – film obyczajowy, Niemcy 2007
16.15 **Tego tylko brakowało!** FILM – komedia, Niemcy 2024, reż. Rupert Henning
18.05 **Inga Lindström:** FILM **Uciekające konie w Sudermanii** – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
20.00 **Lost w Fusecie – Ślad** FILM **cieni, część 2** – film kryminalny, Niemcy 2024
21.55 **Krawcowa z Madrytu** (5, 6) – serial obycz., Hiszp.
23.55 **Dwoje wśród milionów** FILM – komedia, Niemcy 2023, reż. Matthias Tiefenbacher

COMEDY CENTRAL

6.00 **The Office PL 4** (3, 4) – serial komediowy, Polska
7.10 **Teoria wielkiego podrywu 3** (8-21) – kom.
13.30 **Przyjaciele** (24, 1) – kom.
14.30 **Przyjaciele 2** (2-12) – kom.
20.00 **Duchy** (1, 2) – serial fantasy
21.00 **Dwaj zgryźliwi tetrycy** FILM – komedia, USA 1993, reż. Donald Petrie
23.10 **Colin od rachunków 2** (5, 6) – serial kom., Australia
0.30 **Comedy Club** (1) – pr. rozr.
1.00 **Miasteczko South Park 15** (10, 11) – serial animowany dla dorosłych
2.00 **Pracoholicy 7** (3-6) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (1-4) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

10.30 **Brzydula 2** (235) – kom.
11.00 **Kraina cudów** – film FILM anim., Hiszpania/USA 2019
12.55 **Za duży na bajki** – film FILM familijny, Polska 2022
15.15 **Za duży na bajki 2** – film FILM familijny, Polska 2024
17.25 **Godzilla 2: Król** FILM **potworów** – film sensacyjny, Jap./USA 2019
20.00 **Wonder Woman** – film FILM fantasy, Hongkong/Chiny/USA 2017, reż. Patty Jenkins
23.00 **Smętarz dla** FILM **zwierzaków: Początki** – horror, USA 2023
0.55 **Margaux** – horror, USA FILM 2022, reż. Steven C. Miller
2.50 **Szkoła** (692) – paradok.

eprasa.pl 5da4f75c95

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** FILM **zniknąć** – komedia, USA/Niemcy 2003, wyk. Drew Barrymore, Ben Stiller
13.50 **Tata i małolata** FILM – komedia, USA/Francja 1994, wyk. Gérard Depardieu, Katherine Heigl
15.45 **Tunel** – thriller, USA FILM 1996, wyk. Sylvester Stallone, Amy Brenneman
18.00 **Czterej pancerni 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 **Więzienie kobiet** (73-76) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (353) – reality show, Polska 2025
18.10 **Króliczek** – komedia, FILM USA 2008, wyk. Anna Faris, 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 FILM przygodowy, 1986
11.00 **Mała matura 1947** FILM – dramat obycz., 2010
13.20 **Szumy i fonie** – film krótkometrażowy, 2024
13.50 **C.K. Dezerterzy** (1/2) FILM – kom., Pol./Węgry 1985
15.50 **Wielka majówka** FILM – film obyczajowy, 1981
17.55 **Brunet wieczorową porą** – komedia obyczajowa, 1976

AXN

6.20 **Smerfy 2** – film familijny, FILM 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. Przez mądrość do szczęścia**
9.45 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
11.05 **Łapu-capu**
11.20 **Anna Karenina** FILM – 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 FILM romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
17.30 **Jason Bourne** FILM – thriller, USA 2016
19.30 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy

THRILLER SF



20.00 Głośne hity: **Zapłata** FILM – 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, FILM USA 2008, wyk. Daniel Craig, Liev Schreiber
1.05 **Drogówka** – dramat FILM kryminalny, Polska 2013
3.45 **W nich cała nadzieja** FILM – dramat s.f., Polska 2023, wyk. Jacek Beler
5.40 **Moja** – film krótkometrażowy, Polska 2024

KOMEDIA



20.10 **Sąsiedzi** – USA 2014, FILM 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** FILM – komedia, USA 2010
0.15 **Venom 2: Carnage** FILM – 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 **Glina. Nowy rozdział** (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2025
2.20 **PitBull** (7) – serial sensacyjny, Polska 2007
3.20 **Oficer** (8) – serial sensacyjny, Polska 2005
4.25 **Rodzinka.pl** (125) – serial komediowy, Polska 2013

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 **Sztos** – 1997, reż. FILM Olaf Lubaszenko

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

21.55 **Sługi boże** – film FILM kryminalny, 2016, wyk. Bartłomiej Topa, Julia Kijowska
23.50 **Ajlawju** – komedia, FILM 1999, wyk. Cezary Pazura, Jan Jurewicz
2.10 **Ostatni prom** – dramat obycz., 1989 FILM
4.10 **Po miłość** – dramat FILM obyczajowy, 2021

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 **Bad Boys 2** – USA 2003, FILM 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 FILM s.f., Chiny/USA 2019, wyk. Chris Hemsworth
1.20 **Snajper 2** – film FILM sensacyjny, USA 2002
3.15 **Po śladach mordercy** FILM – film kryminalny, USA 2021, wyk. Emile Hirsch
4.55 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



21.00 **Nie mów zła** – USA FILM 2024, reż. James Watkins

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

22.50 **Ali** – dramat biograficzny, FILM USA 2001, wyk. Will Smith
1.25 **Dotyk śmierci** – dramat FILM 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+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

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:** FILM **Aurora Teagarden na tropie** – film kryminalny, Kanada/USA 2021
23.50 **Podróże z diabłem** FILM – thriller, Kolumbia/USA 2019, wyk. Nicolas Cage, Laurence Fishburne
1.50 **Jak wrobić rodzinę** FILM – 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, FILM USA/Wielka Brytania 2018
14.30 **Mamma Mia! Here We Go Again** – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
16.55 **Shrek 2** – film FILM animowany, USA 2004
18.50 **Dzień, w którym** FILM **zatrzymała się Ziemia** – thriller s.f., USA/Kan. 2008
21.00 **Bez litości 2** FILM – thriller, USA 2018
23.35 **Blue Bayou** – dramat FILM 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** FILM – dramat obycz., Hiszp. 2025
14.20 **Alita: Battle Angel** FILM – film s.f., USA 2019
16.20 **Na rauszu** – komediodra- FILM mat, Dania/Holandia/Szwecja 2020
18.15 **Happy Feet: Tupot małych stóp** – film animowany, Australia/USA 2006
20.00 **W ogniu pasji** – dramat FILM obyczajowy, USA 2025
21.50 **Vinci 2** – komedia FILM kryminalna, Polska 2025, wyk. Robert Więckiewicz
23.45 **Road House** – film FILM sensacyjny, USA 2024
1.45 **Ostatni pojedynek** – film 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** FILM **Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
14.15 **Superman 2** – przyg., Wlk. FILM Bryt./USA/Kanada 1980
16.50 **Licencja na miłość** FILM – komedia romantyczna, USA 2007
18.35 **Godziny szczytu** FILM – komedia sens., USA 1998
20.20 **Godziny szczytu 2** FILM – komedia sens., USA 2001
22.00 **Wrogie niebo 3** (4, 5) – s.f.
23.45 **Powrót Batmana** – film FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 1992

ALE KINO+

7.40 **Ciotka Hitlera** – dramat FILM wojenny, Polska 2021
9.25 **Arktyka** – dramat FILM przygodowy, Islandia 2018
11.25 **The Office PL 2** (1-3)
13.15 **Pogrzeb panieństwa**
13.55 **Szare śniegi Syberii** FILM – dramat historyczny, Litwa/USA 2018, wyk. Bel Powley
16.00 **Układ** – dramat kryminalny, FILM USA/Wielka Brytania 2013
18.00 **Ponad wszelką** FILM **wątpliwość** – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2009
20.10 **Przekleństwo wyspy** FILM – thriller, Fr./Kan./USA 2000
22.25 **Na fali ryzyka** FILM – thriller, USA 2023
0.25 **Superposition** FILM – thriller, Dania 2023
2.20 **Minuta ciszy** (6-ost.)

CANAL+ FILM

13.45 **Holiday** – komedia FILM romantyczna, USA 2006
15.55 **LARP. Miłość, trolle** FILM **i inne questy** – komedia, Polska 2025
17.30 **Hollywood Buzz** – mag.
17.55 **Warcraft: Początek** FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
19.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
20.00 **Rust** – western, USA 2024, FILM wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins, Patrick McDermott
22.15 **Armor** – film sensacyjny, FILM USA 2024, wyk. Jason Patric, Sylvester Stallone
23.50 **Siedem zasłon** – dramat FILM psychologiczny, Kanada/Finlandia/USA 2023
1.40 **Egzorcyzm** – horror, USA FILM 2024, wyk. Russell Crowe

SCI FI

6.00 **Medium 4** (5, 6) – krym.
8.10 **Grimm** (7-11) – fantasy
13.10 **Czarny rycerz** FILM – komedia, USA 2001
15.10 **Mów mi Dave** FILM – 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** FILM **krwi** – horror s.f., USA 2016
1.25 **Saga „Zmierzch":** FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
3.55 **Bibliotekarze** (9, 10) – serial przyg., USA 2014

PARAMOUNT NETWORK

11.30 **Gang Wiewiór 2** FILM – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017
13.25 **Krowy na wypasie** – film FILM anim., Niemcy/USA 2006
15.20 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
17.45 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
20.00 **Olimp w ogniu** FILM – thriller, USA 2013
22.30 **Milczenie owiec** FILM – thriller, USA 1991
0.55 **Sin City – Miasto** FILM **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 **Matlock** (2) – serial krym.
17.45 **Dzień Niepodległości** FILM – film s.f., USA 1996
20.45 **Strażnik** – film FILM sensacyjny, USA 2006
22.55 **Liberator** – film FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
1.05 **Punisher** – film sensacyjny, FILM Niemcy/USA 2004
3.35 **Tropiciel** (9) – serial krym.
4.30 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17)

KINO TV

9.35 **Czyściciel** – komedia FILM sensacyjna, USA 2007
11.35 **Niekończąca się** FILM **opowieść** – film fantasy, RFN/USA 1984
13.15 **Napad** – komedia FILM kryminalna, USA 1999
15.10 **Zakochana złośnica** FILM – kom. romant., USA 1999
17.20 **Kokon** – komedia s.f., USA FILM 1985, wyk. Don Ameche
20.00 **Liberator** – film FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
22.05 **Liberator 2** – film FILM sensacyjny, USA 1995
0.05 **Gliniarz z metropolii** FILM – komedia sens., USA 1997
2.40 **Anatomia strachu** FILM – thriller, USA 2011

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.55 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (4, 5)
12.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (6) – serial kom.
13.00 **Łapu 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** (4) – serial kom.
16.15 **Morskie bitwy. Starcie tytanów 2** (3, 4) – dok., Fr.
18.10 **13 posterunek 2** (14-16)
20.00 **Emigracja XD** (5-8) – 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 Reedusem** (1) – serial dok.
13.55 **Co poszło nie tak 4** (1)
15.00 **Porzucona Ameryka 3** (7, 8) – serial dokumentalny
16.50 **Wykrywacz historii 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 **Lotniskowce na wojnie** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
21.55 **Porzucone konstrukcje** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.00 **Wykrywacz historii 4** (2)
23.55 **Co poszło nie tak 3** (6)

SOBOTA 18 kwietnia

WSCH. SŁ. 05.41 | ZACH. SŁ. 19.47 | Imieniny: Apolla, Alicji, Bogusławy

TeleTydzień

TLC

9.00 **Włoski salon piękności**
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem** (4)
11.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 5:** Bierz to, mamo!
12.00 **Schudnę i zmienię płeć**
13.00 **Siostry 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 Pryszczylla 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 **Salon 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. Królowe 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 12** (4) – rozr.
17.05 **Zgłoś remont 11** (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 **Najszybsze 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 kultowych 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 wioseczki** (4, 5)
17.00 Premiera: **Wielkie wycieczkowce** (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 **Ściśle 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 **Kołowrotek** (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 Rodanthe**
FILM – melodramat, USA/Australia 2008, wyk. Diane Lane
22.00 **Zabójcza broń 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1989
0.25 **Kuba Wojewódzki**
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 – boso 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 nagości. Finlandia 4**
0.50 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**
2.00 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.15 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

7.50 **Dziwaczne 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 **Mordercza 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, niezwykłe wynalazki 15**
14.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
16.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Największe paranormalne zagadki**
22.00 **Kląta Trójkąta Bermudzkiego**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów:** Wendigo; Yeti
2.00 **Przypadki z archiwum 10**
4.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
7.55 **Inżynieryjne tragedie**
10.05 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy**
18.00 **Złapać przemytnika**
20.00 **Mega Metro**
21.10 **Przywódcy III Rzeszy**
23.25 **Państwa Osi: Droga ku porażce:** Zasoby – serial dok.
0.30 **Strzegąc granic** – serial dok.
1.00 **Alarm na lotnisku**
2.00 **Wyprawa na dno: Mroczne głębiny**
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... Kabaret! 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 **Zróbmy 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 chata 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 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.10 **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**
10.00 **Olśniewająca Ameryka**
11.00 **Królowe świata zwierząt**
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Wzdęta koza
14.00 **Dzika Północ Europy**
15.00 **Sekretne życie pingwinów:** Cesarskie serce
16.00 **Sekretne życie ośmiornic**
17.00 **Skarby oceanu** (1, 2) – dok.
19.00 **Zabójcze szerszenie Azji**
20.00 **Europa z powietrza:** Grecja
21.00 **Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki: niepozorni zabójcy**
22.00 **Ukryty świat węży**
23.00 **Europa z powietrza**
0.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika Północ Europy**

POLSAT VIASAT HISTORY

8.55 **Tajne bronie II wojny światowej:** Okręty – dok.
10.00 **Linie frontu:** Midway – dok.
11.15 **Czołg: najważniejsza 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 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
22.05 **Linie frontu:** Midway – dok.
23.15 **Tajne bronie II wojny światowej:** Okręty – 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 Jamiem**
17.55 **Jakubiak rozgryza 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 utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
22.35 **Kulinarne szlaki: Południowa Afryka** – dok.

CANAL+ DOMO HD

15.05 **Wielkie projekty...**
16.00 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.30 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
17.05 **Meblokreacje** – 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 jeszcze?**
FILM – komedia, USA 2005
12.00 **Świat według Kiepskich** – serial komediowy
15.00 **Złomiarze** – 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 **Sisu** – 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 KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Pięknie przyprawiONA 5**
13.00 **Sanatorium miłości 8**
14.00 **Rodzinka.pl** (296, 297)
15.00 **Tańcząca ze światem – Tunezja** – 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 wieczór** – widowisko
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+

14.40 **Miasto szczurów** – 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 **Podróże Małej i 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. Okręt widmo** (1)
17.50 **Gregory Peck – aktor dżentelmen** – film dok., Fr.
18.50 **Warszawa: Miasto podzielone** – film dok., Pol.
20.10 **Implozja: Katastrofa „Titana"** – film dokumentalny
21.55 **Demony i smoki** – film dok.
23.00 **Trochę słońca...** – film dok.
23.15 **Sprawdzamy** – magazyn

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.35 **Zimowe Igrzyska Olimpijskie Mediolan-Cortina 2026:** Łyżwiarstwo figurowe – taniec dowolny
10.10 **Piłka nożna:** LM UEFA – mecz ćwierćfinałowy
12.05 **Kamerą TVP Sport**
12.30 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Śląsk – Znicz Pruszków **(live)**
15.35 **Piłka nożna kobiet:** Eliminacje MŚ: Irlandia – Polska **(live)**
18.35 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**



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

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams
8.30 **Kolarstwo:** Wyścig Brabantse Pijl
9.30 **Cycling Show** – mag.
10.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams
11.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 1. dzień **(live)**
14.00 **Kolarstwo:** Wyścig Brabantse Pijl
15.30 **Kolarstwo:** Tour of Galicia – 5. etap **(live)**
17.15 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 1. dzień **(live)**
18.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 1. dzień



19.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 1. dzień **(live)**
23.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 1. dzień
0.00 **Kolarstwo:** Wyścig Brabantse Pijl
1.30 **Kolarstwo:** Tour of Galicia – 5. etap
3.00 **Snooker:** MŚ 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)**



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

TVP ABC

7.40 **Przygody Misia Paddingtona 2**
8.05 **Ropuch i przyjaciele**
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**
12.25 **Domisie**
13.05 **Hulahoo**
13.20 **Pszczółka Maja**



13.50 **Pola i Piotruś**
14.05 **Lassie i przyjaciele**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Zwierzaki Czytaki**
15.35 **Księga Ksiąg 4**
16.05 **Oli i Luna**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings**
17.30 **Robin Hood**

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 **Strażak 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**



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**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.50 **Kadr na Kino** – mag.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.30 **Ranking Mazura**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Dwie strony**
19.00 **Kadr na Kino** – mag.
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Ranking Mazura**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło 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 Preview**
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 **Ligomistrzowe historie** (1)

EUROSPORT 2

6.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
8.30 **Snooker:** MŚ 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**
14.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans **(live)**
19.00 **Golf:** RBC Heritage **(live)**
0.00 **Motocross:** MŚ 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 Kanciastoporty 9**
9.55 **Marsupilamki**
10.55 **Harmidom 3**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.15 **Niebezpieczny Henryk 5**
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 **Marsupilamki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
18.15 **Grzmotomocni: Tajniacy**
19.10 **That Girl Lay Lay 2**

TELETOON+

8.25 **Angelo rządzi**
8.50 **Siostry**
10.15 **Dinuś i Lusia**
11.40 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.25 **Osmar**
13.00 **Talking Tom and Friends 3**
13.55 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.50 **Siostry 2**
15.30 **Polly Pocket 6**
16.15 **Sasza i Milo**
17.10 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**
17.55 **Siostry**
18.45 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**

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 **Kiedyś 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 **Kod 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 Gol 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 Myszki 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 Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 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+ SPORT 5

9.40 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – Betard Sparta Wrocław
12.30 **Premier League Preview**
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 **Ligomistrzowe 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 pociągi**
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 **Łowca pedofilów**
2.00 **Jedziemy na ryby!**
3.00 **Dorwać tuńczyka**

TVN TURBO

8.30 **Fani czterech kółek**
9.45 **Naprawy nie do naprawy**
10.30 **Moto kombat**
11.15 **Ciężarówką przez Chile**
12.15 **Moto Fachury**
13.00 **Mobilni mechanicy**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Ciężarówką przez Australię**
23.00 **Jeździć, obserwować**
1.15 **Zawodowi handlarze**
2.00 **Wypad z kraju 2**
2.35 **Megatransporty**
3.10 **Co Ty wiesz o broni?**
3.35 **Będzie pan zadowolony**
4.25 **Wyburzacze**

TVS

6.00 **Telesprzedaż**
7.05 **Klachy i Lachy**
7.40 **Koncert życzeń**
9.25 **Muzyczne dzień dobry**
10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
10.45 **Klachy i Lachy**
11.10 **Spotkanie z balladą**
12.25 **Przy muzyce po Śląsku**
13.30 **Klachy i Lachy**
14.00 **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 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM

17.30 **Przełamując bariery**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 5da4f75c95



Po wybuchu i pożarze z bloku czwartego zostały tylko zgliszcza...



Teraz w strefie skażenia króluje natura. Mieszkające tu dzikie zwierzęta nie chorują na chorobę popromienną.

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 km^2 obszaru Ukrainy, Białorusi i Rosji zostało skażone na lata.



Anatolij Chymicz opowiada w dokumencie o tym, jak zgłosił się na ochotnika do filmowania w elektrowni w Czarnobylu po katastrofie.

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. Odsłaniają także kulisy matactw 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 odroczono 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 uniósł się radioaktywny pył.

Śmiertelne żniwa

Początkowo władze Związku Radzieckiego zaprzeczały 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

FOT. National Geographic/Windfall Films/Sergii Morgunov, Adobe Stock, East News

eprasa.pl 3da4f7e33

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI

Kto ją do tego namówił?



Mateusz Banasiuk, który 12 lat temu dotarł do ćwierćfinału „Tańca...", teraz wspiera ukochaną.

Taniec okazał się żywiołem Magdaleny Boczarskiej.

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 wziął się jej pomysł, 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 rodzinnego zatańczyli razem tango. **AK**



Zespół nazywa wykonywaną przez siebie muzykę mieszanką ska, rocka i miejskiego folku.

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 prezydenta 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. Podejrzenia o zorganizowanie spisku padną właśnie na Banninga. Przed Mikiem trudne zadanie – musi oczyścić się z zarzutów o zdradę, a jednocześnie powstrzymać nieznanych zamachowców, którzy nadal czyhają na życie głowy państwa. **JK**



Twórcy nie wykluczają, że powstanie kolejna część serii – czekają jednak na dobry pomysł.

Fot.: East News, AKPA, TVP, TV Puls

eprasa.pl 5da4f75c95

TVP 1

5.30 **Sprawa dla reportera** – pr. 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 **Dziedzictwo** (894) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Poyraz oraz Nana wracają do domu. Derya ucieka ze szpitala psychiatrycznego. Postanawia podszyć 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. Zuza 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 przygotują imprezę z gorącymi, latynoskimi rytmami. Nie zabraknie emocji. **50 min**

20
20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Wojna zastępcza** (8): Powrót – serial szpiegowski, Polska 2025 (patrz obok)
21.25 **Sanatorium miłości 8** (7) – reality show (patrz obok)
22.15 **„Sanatorium miłości 8”. Kulisy programu** – cykl fel.
22.25 **Życie po „Sanatorium miłości”** (7) – cykl reportaży
22.50 **Ronin** – dramat sensacyjny, FILM Wielka Brytania/USA/Francja 1998, reż. John Frankenheimer, wyk. Robert De Niro, Jean Reno, Sean Bean (patrz obok)
1.00 **Spectre** – film sensacyjny, FILM 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**

TVP 2

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 – pobudka** – 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 poruszy tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdą się zarówno elementy edukacyjne, jak i rozrywkowe. **35 min**
11.50 **The Voice Kids 9** (13): Bitwa; Bitwa Sing Off – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (8): Poparzeni 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 załoga 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 kateringowych 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 zasiądą członkowie zespołu Poparzeni Kawą Trzy (zdj.). Wokaliści amatorzy wykonają największe przeboje formacji, takie jak „Kawałek 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 nadaża za trendami i nie zasługuje na łatkę „boomera”. Wplątuje 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 **Żyć 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 Szymkowa. **100 min**
0.05 **Krucjata 2. Znak bliźniąt** (5) – serial kryminalny, Polska 2024
1.00 **Respect** – dramat biograficzny, FILM USA/Kanada 2021, reż. Liesl Tommy
3.30 **Akacjowa 38** (357) – telenowela, Hiszpania 2015
4.15 **Zakończenie**



22.25 KOMEDIODRAM.

Żyć nie umierać
Bartosz (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**

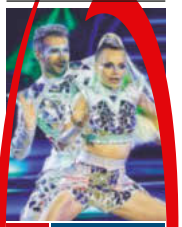
POLSAT

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 podąża „Szlakiem 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 ułatwi ekipie Elżbiety Romanowskiej zadania. Mimo przeszkód fachowcy zawalczą o stworzenie bezpiecznej przystani dla wyjątkowej rodziny – wdowca Tomasza i jego czworga dzieci. W drewnianym domu brakuje podłóg, łazienki oraz mebli. **75 min**
17.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
Krzysztof Ibisz zaprasza do zabawy kolejne drużyny, które zmierzą się 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 odnajduje 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 rozbrykanych 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 wesele 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 poślubiła 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 wesele 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**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1612) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Mąż Martyny, 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**

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**

16.45 Kogel-mogel – komedia obyczajowa, Polska 1988, reż. Roman Załuski
FILM
Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska), dziewczyna pochodząca z prowincji, w przeddzień zaaranżowanego przez rodziców ślubu dowiaduje 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



11.30 ROZRYWKA

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**



19.45 ROZRYWKA

The Traitors. Zdrajcy (9)
Uczestnicy dzielą się na dwie drużyny. Pierwsi słuchają odtwarzanego od tyłu śpiewu lalek i przekazują treść dalej. Drudzy nagrywają ją na gramofonie, by po puszczeniu jej wspak odgadnąć tytuł utworu. Każda poprawna odpowiedź to 7 tys. zł. Wieczorem zapada decyzja o tym, kto odpadnie. **100 min**

19.45 The Traitors. Zdrajcy (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 Wardejn (patrz obok)
FILM

23.30 John Wick – film sensacyjny, USA 2014, reż. Chad Stahelski
FILM

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



21.25 KOM. OBYCZ.

Galimatias, czyli kogel-mogel 2
Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska, zdj.) i Paweł (Dariusz Siatkowski, zdj.) zamieszkują na wsi. Ojciec kobiety obiecuje im ziemię, jeśli zostanie dziadkiem. Ona marzy o skończeniu studiów. **125 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.35 Nash Bridges (115): Wrobiony – 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**

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 kretesem medialną potyczkę z kandydującym na prezydenta bratem. Michałowa namawia duchownego do niesubordynacji. Solejukowa sprawdza się jako nauczycielka. Niestety, naraża się dyrektorce. **175 min**

13.40 Megan Leavey – dramat biograficzny, USA 2017, reż. Gabriela Cowperthwaite
FILM
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**

15.55 Zakonnica w przebraniu 2 – komedia, USA 1993, reż. Bill Duke
FILM
Z Deloris (Whoopi Goldberg) kontaktują się zaprzyjaźnione zakonnice ze Zgromadzenia św. Katarzyny. Proszą artystkę, żeby została nauczycielką w przyklasztornej szkole. Chór ma wystąpić 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, Franck Dubosc (patrz obok)
FILM
Odtwórcę roli Brandta, Philippe'a Lacheau, widzowie mogą kojarzyć z takich udanych komedii, jak: „Alibi.com" czy „Nicky Larson". **100 min**



18.20 KOMEDIA

Pies i kot
Bezpański pies i kotka influencerka podróżują razem po nieznanych terenach, aby znaleźć drogę do swojego domu. Przyjaciele muszą unikać chytrego złodzieja, który podąża ich śladem. Jedynie spryt i wzajemne zaufanie pozwolą czworonogom wyjść cało z opresji. **100 min**



20.00 SENSACYJNY

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 kolejną zbrodnię. **140 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami:

20.00 Świat w ogniu – film sensacyjny, USA 2019, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Frederick Schmidt, Danny Huston, Rocci-Boy Williams (patrz obok)
FILM

22.20 Huragan – film sensacyjny, USA 2018, reż. Rob Cohen, wyk. Toby Kebbell, Maggie Grace, Ryan Kwanten, Ralph Ineson (patrz obok)
FILM
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**

0.35 Przetrwać piekło – thriller, USA 2021, reż. Jon Keeyes, wyk. Jonathan Rhys Meyers
FILM

2.20 Zobacz to!



22.20 SENSACYJNY

Huragan
Grupa złodziei chce wykorzystać nadciągającą nad Alabamę nawałnicę, by ukraść pieniądze ze skarbca na wybrzeżu. Agentka Casey (Maggie Grace, zdj.) potrzebuje pomocy specjalisty od huraganów. **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.30 Ten moment (55) – serial paradokumentalny, 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 Cunnigham, Eleanor Bron, Vanessa Lee Chester (patrz obok)
FILM
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 paradokumentalny, Polska 2020
Klaudia ma korepetytora, czterdziestoletniego Michała. Macocha znajduje w zeszycie 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 manipulantki. **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)
FILM
Owen Wilson po raz kolejny udowadnia, 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)
FILM
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
FILM

2.05 Odważna – thriller, USA/Australia 2007, reż. Neil Jordan
FILM

4.05 Usterka 11 (16) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019

4.40 Dorota was urządzi! (4) – 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

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

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:** Betclic 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

6.00 **Gwiazdy Kabaretu** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2018
6.15 **Hitler i jego obsesja bezpieczeństwa** – dok.
7.30 **Operacja Trump. Rosyjscy szpiedzy zdobywają Amerykę** – film dok., Francja 2024
8.40 **Galileo** (1188, 1189) – pr. popularnonaukowy
10.45 **Akademia sztuk walki**
FILM – film przygodowy, USA 2015, wyk. Don Wilson
12.55 **Turysta** – film sensacyjny, FILM USA/Francja 2010
15.00 **Rycerz króla Artura**
FILM – film przygodowy, USA 1995, wyk. Sean Connery
17.55 **Uroczysko** (233-236) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

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 **Żandarm w Nowym**
FILM **Jorku** – kom., Fr./Wł. 1965
13.20 **Żandarm się żeni**
FILM – kom., Francja/Wł. 1968
15.15 **Roszpunka i powrót**
FILM **sokołów** – baśń filmowa, Czechy/Niemcy 2023
17.10 **O trzech złotych**
FILM **dukatach** – baśń film., Słowacja/Czechy 2023
18.45 **Księżniczka i gąski**
FILM – baśń film., Niemcy 2022

TVP ROZRYWKA

8.20 **Górna półka smaku** (8)
8.55 **Kiedyś to było...** – mag.
9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.10 **Tańcząca ze światem – Grecja** (4) – magazyn
10.45 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (6)
11.50 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 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 **Koło 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

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 **Kanapowczynie 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)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 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 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Ze zdrowiem na Ty**

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

KRYMINALNY



20.20 Komisarz Alex 22 (273)

Sara postanawia zabić ojca, gdy dowiaduje się, że planuje on przepisać majątek opiekuncze. Świadkiem zbrodni jest gangster, który zaczyna ją szantażować. Kozera wpada na jego trop. **55 min**

21.15 **Gabi Drzewiecka 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. Ocalały syn pary trafia do szpitala. Po odzyskaniu sił ucieka. **240 min**

0.00 **STOP Drogówka** – mag.
1.00 **Koszty wojny** (6) – serial dok., USA/Czechy/Niemcy
2.15 **Powrót do przeszłości** (11, 12) – serial dok., USA
3.15 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (256) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

SENSACYJNY



20.00 Polowanie
FILM **na „Czerwony Październik"** – USA 1990

Kapitan radzieckiego okrętu zamierza się oddać w ręce Amerykanów. Władze sądzą, 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.

ROZRYWKA



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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.30 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (24) – rozr., Pol.
2.40 Życie to kabaret: **Taka 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)

Krysia i Gala ustawiają gipsowe figurki w ogrodzie i wypatrują bocianów, zwiastunów wiosny. Benia, rozczarowana niespełnioną przepowiednią, udaje się do wiedźmy 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 **Szkoła** (783) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 15.50 Piosenka u Ciebie **16.15** Niepojęte **16.25** Poczytalnia **16.35** Panorama litewska **16.45** Przegląd ukraiński **17.00** Tydzień białoruski **17.20** U źródeł wiary **17.50** Kulturalnie mówiąc **18.15** Białostocki Teatr Lalek **18.30** Obiektyw **18.45** Sport, Pogoda **18.55** Żyjący Kościół **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.00 Po obu stronach Wisły **16.15** Harcerskie „czuwaj" **16.30** Agroregion **17.00** Złote lata – senior show **17.45** Las jaki jest **18.00** Po oklaskach **18.30** Zbliżenia **18.55** A to historia **21.31** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.30 Reportaż TVP Gdańsk **17.30** Świat nie jest taki zły **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 pozór **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** Bliżej polityki **19.05** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **21.30** Kronika

LUBLIN 16.05 Który Jesteś **16.20** Koncert **17.15** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 16.45 ABC pacjenta **17.00** Aktywni seniorzy **17.10** Czytanie puszczy **17.45** Kawałek fajnego świata **17.55** Filmowa zima w TVP 3 Łódź **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** Opowieści stąd **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

SZCZECIN 16.35 Barka **17.00** Twórcze horyzonty **17.26** Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju **17.35** Arka **18.00** Magazyn sportowy **18.30** Kronika **18.52** Przegląd 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** Spacerowym okiem **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

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

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 łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 19** (239)
19.20 **Ranczo 5** (64, 65) – obycz.
21.25 **Ranczo 6** (66) – obycz., Pol.
22.20 **Złoto dezerterów** – 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 – Premiery** – koncert, Pol.

TVP KULTURA

11.15 **Pan wzywał, milordzie? 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, wyk. 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 **Kulturaliści** – magazyn kult.
23.30 **SR** – film dok., Niemcy 2024
1.30 **Figury niemożliwe i inne historie** – film krótkometr.
2.00 **Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall**

ANTENA HD

9.00 **Krzysztof Ziemiec zaprasza** – pr. publicyst.
10.00 **Niewyjaśnione: Podróżnicy 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 skarbów 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: Podróżnicy w czasie**
1.20 **Katastrofa w Czarnobylu** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.

TV 6

6.00 **Columbo** (4, 1) – serial kryminalny, USA
10.00 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
12.30 **Pokój 112. Policjantki**
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 **Kości** (43, 44) – serial krym.
23.55 **Ksiądz** – 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**

BBC FIRST

9.45 **Lewis 6** (3, 4) – serial krym.
11.45 **Co ludzie powiedzą? 3** (6) – serial kom., Wlk. Bryt.
12.25 **Ale akcja! 2** (6, 7) – obycz.
13.45 **Śmierć pod palmami 6** (3) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
14.55 **Ojciec Brown 13** (1)
15.55 **Tajemnice Brokenwood 10** (2) – serial kryminalny
17.50 **Z pamiętnika położnej 14** (5) – obycz.
18.55 **Zabójcze arcydzieła** (5)
19.55 **Śmierć pod palmami 6** (4) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 **Tajemnice Brokenwood 10** (3) – serial kryminalny
23.00 **Dyplomatki** (1) – krym.
23.55 **Milczący świadek 28** (3, 4) – serial kryminalny

ROMANCE TV

14.25 **Lost w Fusecie – Ślad**
FILM **cieni, część 1** – film kryminalny, Niemcy 2024
16.20 **Inga Lindström: Decyzja**
FILM **podjęta nad rzeką** – film obyczajowy, Niemcy 2005
18.15 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Letnie marzenie** – film obycz., Niem./Austria 2004
20.00 **Szkoła nad morzem:**
FILM **Pod jednym dachem** – komediodramat, Niemcy 2025, reż. Miguel Alexandre
21.55 **Szkoła nad morzem:**
FILM **Rodzicielskie radości** – film obycz., Niemcy 2025
23.50 **Pokój ze stajnią:**
FILM **Ucieczka** – komedia romantyczna, Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

7.10 **Teoria wielkiego podrywu 3** (23) – kom.
7.35 **Teoria wielkiego podrywu 4** (1-13) – kom.
13.30 **Przyjaciele 2** (14-18)
15.55 **Dwaj zgryźliwi tetrycy**
FILM – komedia, USA 1993
18.05 **Tata ma plan** (21, 22)
19.00 **Tata ma plan 2** (1-6)
22.00 **Colin od rachunków 2** (5, 6) – serial kom., Australia
23.15 **Comedy Club** (3, 4) – rozr.
0.30 **Miasteczko South Park 15** (13, 14)
1.30 **Miasteczko South Park 16** (1)
2.00 **Pracoholicy 7** (7-10)
4.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (7-10) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

7.15 **Kryminalni 2** (6-8) – krym.
10.20 **Bella i Sebastian 2** – film
FILM familijny, Francja 2015
12.25 **Ella zaklęta** – film fantasy,
FILM USA/Irlandia/Wlk. Bryt. 2004
14.35 **Książę w Nowym Jorku**
FILM – komedia, USA 1988
17.00 **Wonder Woman** – film
FILM fantasy, Hongkong/Chiny/USA 2017, reż. Patty Jenkins
20.00 **Wonder Woman 1984**
FILM – film fantasy, USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2020
23.15 **Annabelle: Narodziny**
FILM **zła** – horror, USA 2017
1.35 **Piekielna zemsta** – film
FILM sensacyjny, USA 2011
3.20 **Szkoła** (693) – paradok.
4.10 **Ukryta prawda** (1266)

eprasa.pl 5da4f75c95

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 katastroficzny, USA 1995, wyk. Tom Hanks, Bill Paxton, Ed Harris
17.50 **Co mi zrobisz, jak mnie**
FILM **złapiesz** – komedia, Polska 1978, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bronisław Pawlik

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (109) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z 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 **Więzienie kobiet** (77-80) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (354) – reality show, Polska 2025
18.10 **Valerian i Miasto Tysią-**
FILM **ca Planet** – film przyg., Francja/Chiny/Bel. 2017

TVP SERIALE

5.30 **Na sygnale** (880) – serial fabularno-dokum., Polska
6.05 **Czterdziestolatek** (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 Dzierma
13.10 **Ojciec Mateusz 25** (324, 325) – serial kryminalny, Polska 2021
15.10 **Komisarz Alex 25** (313) – serial kryminalny, Polska
16.10 **Ranczo 4** (45) – serial obyczajowy, Polska 2009
17.15 **Janosik** (10) – serial przygodowy, Polska 1973

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., Pol./Węgry 1985
15.55 **Dzieci Ireny**
FILM **Sendlerowej** – dramat biograficzny, USA 2009
18.00 **Rozmowy nocą**
FILM – komedia romant., 2008

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 koncernu prasowego. **290 min**

CANAL+ PREMIUM

6.20 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
8.05 **Łapu capu Extra** – rozr.
8.35 **Megamocny kontra**
FILM **Kartel Zagłady** – anim., Kanada/Indie/USA 2024
10.00 **Super pies i kot łotr**
PREMIERA FILM – film animowany, Kanada 2025
11.40 **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – dok.
13.05 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** –
FILM 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)**

SENSACYJNY



20.00 Stan zagrożenia – USA
FILM 1994, reż. Phillip 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** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2018, wyk. Julia Kijowska, Eliza Rycembel

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 **Oblicza Ameryki** – mag.
4.00 **Santo Subito – Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika** (3) – koncert, Pol.

FAB.-DOKUM.



18.05 Na sygnale (881-883)
Britney wpada na przemytnika, który więził Patrycję. Gdy w jego żołądku pęka kapsułka z narkotykami, o życie bandyty walczy 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 **Rodzinka.pl** (307, 308)
1.30 **Korona królów** (387, 388) – telen. hist.
2.30 **Fałszerze. Powrót sfory** (9) – sens., Pol. 2006
3.25 **Ratownicy** (4) – obycz.
4.20 **Matylda** (6) – kostium.

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 przybysz ze stolicy, prokurator Teodor Szacki (Robert Więckiewicz, zdj.). **145 min**

22.25 **Juliusz** – komedia,
FILM 2018, wyk. Wojciech Mecwaldowski, Jan Peszek, Anna Smołowik
0.05 **Obudź się** – dramat
FILM obyczajowy, 2022
1.55 **PitBull** – film
FILM kryminalny, 2005, wyk. Marcin Dorociński
4.05 **Rachunek szczęścia** – film dokumentalny, 2010

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Bad Boys for Life
FILM – USA/Meksyk 2020, reż. Bilall 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 sensacyj-
FILM ny, USA 2004, wyk. Tom Berenger, Byron Mann
3.55 **Legion** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Paul Bettany, Adrianne Palicki
5.35 **Blok promocyjny AXN**

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa: Arka – Jagiellonia **(live)**
Duma Podlasia w ostatnich tygodniach rzadko wygrywała mecze. Jeśli w Gdyni też straci punkty, zrobi prezent swoim rywalom w walce 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+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.45 **Kapitan Marleau** (2) – serial kryminalny, Fr. 2015
8.50 **Mentalista 6** (15-22) – serial kryminalny, USA
16.10 **Mentalista 7** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2014-2015
18.00 **Metoda Wagnera** (11) – serial kryminalny, Fr. 2020
20.00 **Zabójstwo w Arles**
FILM – dramat kryminalny, Francja 2024, wyk. Constance Gay
22.00 **Zabójstwo w Meaux**
FILM – dramat kryminalny, Francja 2024
0.00 **Morderstwo w Correze**
FILM – film kryminalny, Francja 2019, wyk. Arié Elmaleh
2.00 **Detektyw z wybrzeża 3** (3-6) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024

POLSAT FILM

9.10 **Legenda o Smoku Gnatochrupie** – anim.
9.35 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** – anim.
9.55 **Shrek 2** – film
FILM animowany, USA 2004
11.50 **Fałszywa dwunastka 2**
FILM – komedia, USA 2005
13.50 **Ace Ventura: Zew natury**
FILM – komedia, USA 1995
15.50 **Speed 2: Wyścig**
FILM **z czasem** – film sensacyjny, USA 1997
18.25 **Zaginiony świat: Park**
FILM **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)

HBO

10.05 **Chłopi** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
12.00 **Sprawa Friedy** – dramat
FILM historyczny, Szwajcaria 2024, wyk. Julia Buchmann
13.50 **Dražen** – 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.

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 policyjna 3:**
FILM **Powrót do szkoły** – komedia, USA 1986
14.35 **Akademia policyjna 4:**
FILM **Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987
16.15 **Naciągacze** – komedia
FILM kryminalna, USA 2003
18.30 **Psy i koty 3: Łapa w łapę**
FILM – komedia sens., USA 2020
20.15 **Taxi 3** – komedia
FILM sensacyjna, Francja 2003
22.00 **Parszywa dwunastka**
FILM – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967
1.05 **Chłopcy z ferajny** – dram.
FILM gangsterski, USA 1990

ALE KINO+

10.20 **Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda** (3) – dok.
11.25 **The Office PL 2** (4-6)
13.25 **Porwanie Heinekena**
FILM – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
15.25 **Zła nie ma** – dramat
FILM obyczajowy, Japonia 2023
17.35 **Przyrzeczenie** – dramat
FILM hist., USA/Hiszpania 2016
20.10 **Nora Sand: Fatalna pomyłka** (3, 4) – krym.
22.10 **Greta** – thriller, Irlandia/USA
FILM 2018, wyk. Isabelle Huppert
0.10 **Miasteczko Cut Bank**
FILM – thriller, USA 2014
2.00 **Biały Potok** – komedia,
FILM Polska 2021
3.20 **Pornografia** – film obycza-
FILM jowy, Polska/Francja 2003

CANAL+ FILM

10.00 **Notting Hill** – komedia
FILM romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
12.00 **Łapu 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 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
20.00 **Barry Seal: Król**
FILM **przemytu** – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
21.50 **Prawo odwetu** – film
FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
23.30 **Alarum** – film
FILM sensacyjny, USA 2025
1.05 **Zabójczy lot** – kom. sens.,
FILM USA/Wielka Brytania 2024

SCI FI

6.00 **Medium 4** (9-11) – krym.
8.35 **Grimm** (12-16) – fantasy
13.05 **Ministerstwo Czasu 2** (13) – serial przyg., Hiszpania
14.45 **Ministerstwo Czasu 3** (1) – serial przyg., Hiszp. 2017
16.15 **Legenda Zorro** – film
FILM przygodowy, USA 2005
19.00 **Sekretne okno**
FILM – thriller, USA 2004
21.00 **28 dni później** – horror,
FILM Wlk. Bryt./USA/Francja 2002
23.25 **Wyspa fantazji** – horror,
FILM USA 2020, wyk. Maggie Q
1.35 **DOA: Żywy lub martwy**
FILM – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006
3.25 **Bibliotekarze 2** (1-3) – serial przyg., USA 2015

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 „Zmierzch": Przed świtem. Część 2**
FILM – film fantasy, USA 2012
18.00 **Sonic. Szybki jak**
FILM **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 **Milczenie owiec**
FILM – thriller, USA 1991

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: Chirurdzy** (7) – obycz., USA
16.40 **9-1-1** (6) – serial obyczajowy
17.35 **Spider-Man:**
FILM **Homecoming** – film przygodowy, USA 2017
20.15 **Bez litości 2**
FILM – thriller, USA 2018
22.40 **Liberator 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
0.45 **Byliśmy żołnierzami**
FILM – dramat wojenny, Niemcy/USA 2002, wyk. Mel Gibson
3.30 **Zabójcze umysły 12** (22)

KINO TV

8.10 **Kokon** – komedia s.f., USA
FILM 1985, wyk. Don Ameche
10.45 **Zakochana złośnica**
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

CANAL+ SERIALE

10.05 **Wszystkie kolory świata 4** (1, 2) – serial dok.
12.00 **Premierowa jazda** – mag.
12.20 **13 posterunek 2** (25-27)
14.05 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
16.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
16.10 **Twardzielki** (8) – dok., Pol.
16.45 **To jest żużel – jedziemy dalej** (1, 2) – serial dokum.
17.55 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
20.00 **Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (5, 6) – serial sens.
21.45 **Mały Grand Hotel** (7)
22.00 **Blizna** (1, 2) – serial sens.
0.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
0.10 **Algorytm miłości** (9, 10)
1.25 **Sortownia** (7, 8)

CANAL+ 360

14.25 **Na pierwszym planie** (4)
15.05 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (5) – serial dokum.
16.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 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 Reedusem** (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.

NIEDZIELA 19 kwietnia

WSCH. SŁ. 05.39 | Imieniny: Adolfa, Tymona, Leona
ZACH. SŁ. 19.48

TeleTydzień

TLC

8.00 AmeryGhana
9.00 Włoski salon piękności 2
10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show
11.00 Nałogowe 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



21.00 Premiera: **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** (17) – rozr.
23.00 Kilogramy zbędnej skóry 3: Tamika i Emily, Jose – serial dokum.
0.00 Dr Pryszczylla 3: Otępiające znamię – dok.
1.00 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



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)

TVN STYLE

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7)
5.45 Skąd pochodzę? (5)
6.50 Zgłoś 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.



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.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Morze złota 13
8.00 Ciężarówką przez Indonezję 4 (5)
9.00 Złomowisko PL 11 (12, 13)
11.00 Kolejarze (6)
12.00 Lotnisko (2)
13.00 Ciężarówką przez Indonezję 4 (6)
14.00 Gorączka złota 16
15.00 Łowcy opali 8
16.00 Specjalistki (3)
17.00 Nic do zgłoszenia (6)
18.00 Od samochodu do domu 2
19.00 Brudne skarby 2 (2): Strzał w dziesiątkę



20.00 Morze złota 13: Sukces lub porażka – część 2
21.00 Gorączka złota 16
22.00 Najszybsze pościgi Ameryki
23.00 Celnicy na straży Turcji (7)
0.15 Nagi instynkt przetrwania 12
2.15 Porty: Hiszpania (5)

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 wykryczeć – 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)



21.20 2026 rokiem Andrzeja FILM Wajdy: **Korczak** – 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.

FOKUS TV

9.00 Wioski wioseczki (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 wioseczki (3): Wioseczki Tuczna – dok.
21.30 Górale (6) – serial dok.



22.00 Miłość i seks w Rosji – film dok., Francja 2020
23.00 Największe śledztwa CBŚP (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 ninja: FILM Wyjście z cienia – przyg., USA/Hongkong/Chiny 2016
13.10 Magda gotuje internet
13.50 Milionerzy – teleturniej, Pol.
15.30 Kryminalni 3 (11, 12) – krym.
17.45 Kryminalni 4 (1) – krym., Pol.
18.55 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Pan Church – komediodra- FILM mat, 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 Cejrowski – boso przez świat
13.00 Stawka większa niż życie (11, 12) – serial wojenny, Pol.
15.45 Strażnik Teksasu 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 nagości. 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. rozrywk.
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 Wiejskie 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 Perfekcyjni gospodarze 9
1.40 Półwysep słodyczy – 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 nieznane 9: Sekrety Petry odkryte – dok.
22.00 Pojedynki wizjonerów
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Geniusz i buntownik
0.00 Tajemnice lądowania 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
14.00 Kosmiczne horyzonty
15.00 Zaginione miasta: Tikal
16.00 Gladiatorzy: Starożytni wojownicy
17.00 Zakazana historia
19.00 Czechosłowacja: Tajny front zimnej wojny – dok.
20.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii – serial dokum., Wielka Brytania 2025
22.00 Ukraina: Wielki głód – 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 2 – serial dok.
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 Dziki połów – serial dokum.
0.00 Ziemia – serial dokumentalny

WP

11.00 II wojna światowa: Wyścig 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 Skeczów Męczących
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 Wehikuł 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 chata na lata 13
13.40 Zróbmy sobie dom
14.40 Zgłoś 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 Afryka 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 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.20 Operacja: LOT – serial dok.
23.25 Trzy noce z duchami – Wielka Brytania – dok.
1.25 W co wierzą Osbournowie – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Olśniewająca Ameryka
11.00 Ratownicy z Alaski
12.00 Dzika przyroda strefy równikowej
13.00 Gorongosa: odzyskać raj
14.00 Dzikie, sprytne 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 Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
23.00 Cuda Afryki: Rwanda – dok.
0.00 Królestwo drapieżników: Rebelia

POLSAT VIASAT 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 rozgryza 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 HD

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 Pągowski. 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 do domu – przyg., 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 nieznana 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 Podróże Małej i Dużej 6
15.30 Ojciec Mateusz 23 (292, 293) – serial kryminalny
17.30 Był sobie suseł – film dok.
18.30 Daję 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 Kaznodzieja 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 skraju świata (3) – film dokum.
18.00 Świat z góry 11
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2
19.45 Louis de Funes – król francuskiej komedii – dok.
20.50 Franz Kafka. Biografia od nowa – film dokumentalny
22.00 Pierwsze Folio. Wielka księga Szekspira – film dok.

TVP DOKUMENT

13.00 Podróże Małej 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 wykryczeć – 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 „Titana" – film dokumentalny
1.25 Perkusista – film dok., Pol.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.55 **Sportowy wieczór**
6.35 **Piłka nożna:** Betclic 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:** Betclic 2. Liga – mecz: Śląsk II Wrocław – Unia Skierniewice **(live)**
14.00 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wisła Kraków **(live)**



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**

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



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

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – 1. mecz półfinałowy 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)**



20.00 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – 1. półfinał fazy play-off **(live)** GKS Katowice okazał się najlepszym zespołem sezonu zasadniczego.
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off
1.00 **Boks**

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 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Pola i Piotruś**
14.05 **Lassie i przyjaciele**



14.30 **Świnka Peppa**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Ugotuj nam bajkę**
15.35 **Księga Ksiąg 4**
16.05 **Oli i Luna**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**

MINIMINI+

9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Mush-Mush i Grzybaszki**
10.10 **Baczne oczka**
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 **Strażak 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**
17.55 **Blaze i megamaszyny**
21.31 **Hello Kitty: Super styl**
22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
22.46 **Polly Pocket 6**
23.52 **Milo**

TVN 24

7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.35 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.35 **Szkło kontaktowe**
3.20 **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 **Boks:** 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
14.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** 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 Kanciastoporty 9**
9.55 **Marsupilamki**
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 **Marsupilamki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
18.15 **Grzmotomocni: Tajniacy**

TELETOON+

8.35 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**
9.55 **Dinuś i Lusia**
11.20 **Siostry**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.45 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.35 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.15 **Sasza i Milo**
17.10 **Dinuś i Lusia**
17.25 **Angelo rządzi**
17.35 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**

TVP INFO

15.10 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **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

ELEVEN SPORTS 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 Werona – 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**
9.40 **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 **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**
18.25 **Tim Rex wśród gwiazd**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki 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 Myszki 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 **Debata 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+ SPORT 5

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 PSŻ 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

ELEVEN SPORTS 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 Kvaratskhelii** – 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 **Kołowrotek**
9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.35 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**
0.05 **Tajna historia XX wieku**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Moto kombat**
14.00 **Zawodowi handlarze**
14.45 **Duda kontra Szafrański**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
16.15 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
17.00 **Ciężarówką przez Chile**
18.00 **Mobilni mechanicy**
18.45 **Raport końcowy**
19.15 **Nic do ukrycia**
21.15 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Moto kombat**
22.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.15 **Moto Fachury**

TVS

8.05 **Przy muzyce po Śląsku**
8.30 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy**
11.30 **Spotkanie z balladą**
12.35 Kino TVS: **Film fabularny**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
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 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM

17.30 **Sól ziemi**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy 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**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 5da4f75c95



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 namiesza w życiu mieszkańców ulicy Zacisznej, a zwłaszcza Justina. Jak Skotnicki zareaguje, gdy Regina znów stanie na jego drodze do szczęścia?

Związek zagrożony!

W najbliższych odcinkach Justin (Jasper Sołtysiewicz) 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 zmierzą się z pierwszymi niesnaskami dotyczącymi porządku w ich gniazdku, a Justinowi 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 zaproponuje 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 chytry 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

FOT. Artrama

eprasa.pl 5da4f75c95



Poszukiwacze historii odkopują skarb i pomagają w śledztwie.

Natalia i Kuba szybko ustalają, że znalezisko, to rzeczy zaginionego policjanta.

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 zakopaną 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 familijna baśniowa komedia „Piekło – Niebo". Możemy w niej podpatrywać niedostrzegalnych na co dzień mieszkańców Piekła 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 Wojtyszko porusza bolesny temat utraty najbliższych, to inscenizacja Jakuba Krofty zapewnia nam lekką rozrywkę dla całej rodziny. **KS**



W roli Boga zobaczymy Piotra Grabowskiego, a jako Jego Matkę – Annę Lobedan.

FOT. POLSAT (2), TVP

REKLAMA

Inny niż wszystkie...

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, wierzby białej, imbiru i żywokostu. Te same składniki dziś pomagają w utrzymaniu sprawnych mięśni, ścięgien i stawów u ludzi.

Końskie zdrowie cesarskiego Bucefała

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

Stosuję! 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

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!

eprasa.pl 5da4f75c95

TVP 1

6.25 **Akacjowa 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 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 **Dziedzictwo** (895) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, 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 **Akacjowa 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 przezwyciężyć mrozy i założyć 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.) dowiaduje się od prezesa, ile Majka zapłaciła grzywny. Kwota jest mniejsza, niż pożyczyły jej razem z Ewą. **25 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 Teatr Telewizji: **Piekło – Niebo** – sztuka Marii Wojtyszko, Polska 2026, reż. Jakub Krofta, 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 **Kto ratuje jedno życie.**
FILM **Ciotka Hitlera** – dramat wojenny, Polska 2021, reż. Michał Rogalski
1.55 **Jeździec znikąd**
FILM – western, USA 1953, reż. George Stevens
4.00 **Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026



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**

TVP 2

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 haluszki – 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 Mukadder 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 Podhale Karol Okrasa (zdj.) opowie o tradycyjnych kluskach ziemniaczanych z regionu Liptowa. Przygotuje własne wersje haluszek: z wątróbką drobiową w sosie cebulowym, z czosnkiem niedźwiedzim, a także na słodko. **30 min**



20.55 OBYCZAJOWY

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./Niemcy 2024
0.00 **Kod Dedala** – thriller,
FILM Francja/Belgia 2019, reż. Régis Roinsard, wyk. Lambert Wilson, Olga Kurylenko, Riccardo Scamarcio, Sidse Babett Knudsen (patrz obok)
1.55 **Cztery pory roku w Hawanie** (2) – serial kryminalny, Kuba/Hiszpania 2016
2.55 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015
3.50 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025



0.00 THRILLER

Kod Dedala

Katerina (Olga Kurylenko, zdj.) wraz z grupą tłumaczy pracuje w zamknięciu nad przekładem bestsellerowej serii pisarza Angstroma (Lambert Wilson). Zostają uwikłani w niebezpieczną rozgrywkę. **110 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (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)



19.55 TELETURNIEJ

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. Wkłada 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**

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 Megahit: **Fuks 2** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 2024, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Maciej Stuhr, Maciej Musiał, Janusz Gajos, Katarzyna Sawczuk (patrz obok)
23.45 **Wrogowie publiczni**
FILM – film gangsterski, USA 2009, reż. Michael Mann, wyk. Johnny Depp, Christian Bale, Marion Cotillard, James Russo (patrz obok)
2.40 **Legion** – thriller, USA 2010,
FILM reż. Scott Stewart



23.45 GANGSTERSKI

Wrogowie publiczni

Rok 1933. John Dillinger (Johnny Depp, zdj.) warunkowo opuszcza więzienie. Z kompanami dokonuje napadów na banki. Tropem przestępcy rusza agent Purvis (Christian Bale). **175 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1613) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2024

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Doradca smaku (16) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25 Kuchenne rewolucje (6, 10) – program rozrywkowy, Polska
Na obrzeżach Elbląga działa restauracja Czwórka, którą prowadzi Beata. Pomaga jej 16-letni syn. W lokalu brakuje gości. Mimo wysiłku efektów nie widać. Magda Gessler spróbuje coś temu zaradzić. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1732, 1733) – serial paradokumentalny, Polska 2025
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 drwin znajomych. **125 min**

15.45 Młode gliny (46) – serial kryminalny, Polska 2026
Jagoda zostaje oblana 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**

16.50 Szpital św. Anny (110) – serial obyczajowy, Polska 2026
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**

17.55 Detektywi (304) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (304)
Śledczy odnajdują nieprzytomną, brutalnie pobitą kobietę. Szybko wychodzi na jaw, że zniknął jej pięciomiesięczny 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**



21.55 REALITY SHOW

Bitwa o gości (7)
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**

20.15 Na Wspólnej (4197) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026

21.55 Bitwa o gości (7) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)

23.05 John Wick 2 – film FILM sensacyjny, USA/Hongkong/Włochy 2017, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves, Riccardo Scamarcio, Ian McShane, Ruby Rose (patrz obok)

1.30 Eagle Eye – thriller, Niemcy/USA 2008, reż. D.J. Caruso FILM

3.40 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

4.05 Uwaga! – magazyn reporterów

4.20 Jak to jest zrobione? (18) – serial dokum., Kanada 2013

4.45 Nauka jazdy 5 (8) – program rozrywkowy, Polska 2022



23.05 SENSACYJNY

John Wick 2
Legendarny płatny zabójca John Wick (Keanu Reeves, zdj.) kończy swoją działalność. W ramach dawnego zobowiązania musi jednak pomóc byłemu wspólnikowi. Wikła się w morderczą rozgrywkę. **145 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Nash Bridges (117, 118): Zabójczy robot; Gorączka – serial sensacyjny, USA 2001

8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3): Rewolucja – część 2; Zakładniczka – serial sensacyjny, Niemcy 2014
Semir i Alex zostają wplątani w konflikt między potężnym przedsiębiorstwem energetycznym a grupą anarchistów. Muszą ze sobą współpracować, by przetrwać. **120 min**

10.00 Triumf miłości (113, 114) – serial obyczajowy, Meksyk 2010

12.00 Nie igraj z aniołem (57) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
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**

13.00 Wspaniałe stulecie 2 (82) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012

14.00 Przepis na zbrodnię (20): Posprzątane – serial kryminalny, Polska 2026
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**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (695) – serial obyczajowy, Polska 2023
Jakub wierzył, 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**

16.00 Ranczo 10 (127, 128): Dominator; Klauzula sumienia – serial obyczajowy, Polska 2016 (patrz obok)

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (985, 986) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



16.00 OBYCZAJOWY

Ranczo 10 (127, 128)
Kinga i Jakub odnawiają oddany im przez Więcławską pustostan. Z wielkim zaangażowaniem usiłują przekształcić wnętrze w przytulną kawiarnię artystyczną... Tymczasem biskup Sądecki (Wiktor Zborowski, zdj.) nieoczekiwanie pojawia się w Wilkowyjach. **120 min**



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (985, 986)
Sandra pada ofiarą kradzieży. Razem z Andżeliką rusza w pogoń za złodziejem. Ziutek (Henryk Gołębiewski, zdj.) jedzie na wycieczkę i potrzebuje termosu. Edyta i Adrian chcą kupić zestawy do morsowania. Romek wyjawia, że kiedyś również pragnął tego spróbować. **120 min**

20.00 Lwie serce – film FILM sensacyjny, USA 1990, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Harrison Page, Deborah Rennard (patrz obok)

22.10 355 – film sensacyjny, USA/Chiny/Hongkong 2022, reż. Simon Kinberg FILM

0.25 Kodeks sprawiedliwego – film sensacyjny, USA 2016, reż. Michael Winnick FILM
Płk Sikes (Steven Seagal) usiłuje zaprowadzić porządek w rodzinnym mieście, w którym rządzą gangi narkotykowe. Na drodze staje mu były protegowany. **125 min**

2.30 Dzielnica strachu 10 (456) – krym., Polska 2025-2026

3.25 Lombard. Życie pod zastaw 18 (981) – serial obyczajowy, Polska 2026

4.20 Zobacz to!



20.00 SENSACYJNY

Lwie serce
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**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (56) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (587-589) – serial paradokumentalny, Polska 2018

8.45 Ukryta prawda (1278, 1182, 1183) – serial paradokumentalny, Polska
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**

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (924-926) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
Anna Palka i Rafał Kopacz prowadzą śledztwo dotyczące morderstwa znanej profesor i jej córki, adwokat. Komisarze podejrzewają, że zbrodni dopuścił się mężczyzna, przeciwko któremu prawniczka prowadziła sprawę. **125 min**

14.00 Detektywi (63): Ukochany dziadek – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
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**

15.00 Szpital św. Anny (101) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (597, 598) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011

18.00 Opowieści małżeńskie 2 (10) – serial paradokumentalny, Polska 2022
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**

19.00 Ukryta prawda (1472) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



15.00 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (101)
Na SOR trafia 35-latka po przeszczepie 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**



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1472)
Sylwia 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 dwójkę dzieci. Ukrył tę informację, ponieważ Sylwia zaznaczyła, że nie szuka partnera będącego ojcem. **60 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (29) – reality show, Polska 2026

21.00 Mroczny rycerz – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Michael Caine (patrz obok) FILM
Kolejna część przygód postaci stworzonej przez Boba Kane'a. W jednej z ról wystąpił nagrodzony pośmiertnie Oscarem Heath Ledger. **185 min**

0.05 Ciche miejsce – horror, USA 2018, reż. John Krasinski FILM

2.05 Skok na głęboką wodę (6) – program rozrywk., Pol. 2026

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

3.50 Fachowcy 2 (12) – serial paradok., Pol. 2018

4.25 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywk., Pol. 2015



21.00 SENSACYJNY

Mroczny rycerz
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**

TVP 3

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

13.50 **Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945** (7) – cykl dok.
14.10 **Kulturalni** – magazyn
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kiedyś to było...** – mag.
15.40 **Hity i historie gwiazd**
16.00 **Zaraz wracam 2** (72)
16.30 **Barwy szczęścia** (3293)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress 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

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 **Trudne sprawy** (1040-1042) – serial paradokumentalny, Polska
15.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (547, 548) – reality show, Polska 2025

PULS 2

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 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 **Świnka Peppa 2** – anim.
17.55 **Bing 4** – serial anim.
18.10 **Masza i Niedźwiedź 8**
18.25 **Myszka Miki: Frajdomek** – serial anim.

TVP ROZRYWKA

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 **Koło 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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny

TTV HD

6.20 **DeFacto 13** (8)
6.50 **Diabelnie boskie** (10)
7.20 **Ukryta prawda** (1164)
8.20 **Kartoteka 8** (2)
10.30 **Detektywi** (211, 301)
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
Reporterzy 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**
21.00 **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**

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

WOJENNY



20.25 Czas honoru (75) – Pol.
Władek 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 wracam 2** (72)
1.10 **Opowieści z Greenpointu** (2)
1.30 **Program informacyjny 19.30**

OBYCZAJOWY



18.00 Policjantki i Policjanci (1405, 1406) – Pol. 2026
Marek i Daria przyjmują zgłoszenie od kobiety nękanej rozmaitymi zdjęciami. Trop prowadzi do kolejnej poszkodowanej, która podejrzewa ginekologa. **120 min**

20.00 **Uroczysko** (237) – krym.
20.30 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1016) – krym., Pol. 2026
21.30 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (133) – krym.
22.40 **Zabójczy numer** – film
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 **Wstydliwe choroby 7** (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Wstydliwe 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 wyspie zatrzymał się Odyseusz, 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 **Koło 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

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (9)
Uczestnicy programu, m.in. Sylwia Bomba i Ewa Mrozowska (obie na zdj.), komentują to, co najciekawsze, najśmieszniejsze i najpopularniejsze w polskiej telewizji. Nie szczędzą uwag. **80 min**

23.20 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (14) – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.20 **Kanapowczynie 3** (8)
1.20 **99 – Gra o wszystko. VIP 6** (7) – pr. rozr., Polska
2.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (8, 9) – serial fabularno-dokum.
3.30 **Wyburzacze** (11, 12)
4.40 **Nauka jazdy 6** (6) – rozr.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 DorastaMy 17.30 Poczytalnia 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 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 pozór 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 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka 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 Studiuj w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Który jesteś 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Pracownia reportażu 21.00 Słodko gorzka 21.15 Idź się zbadaj 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zaulki rzemiosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.00 Konkrety i opinie 18.00 Odkrywanie Podkarpacia 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 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 Spacerowym okiem 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza 19.20 Filmowe spotkania 21.00 Kościół z bliska 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Magazyn Dolnośląski 17.31 Musimy porozmawiać 18.14 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 dezerterów** – kom.
FILM wojenna, Polska 1998

TVP KULTURA

11.10 **Miś** – komedia, Polska
FILM 1981, reż. Stanisław Bareja
13.15 **Czarna suknia** – dramat
FILM wojenny, Polska 1967
14.15 **Skrzypce nadziei** – dok.
15.20 **Kontrakt** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1980
17.20 **Chłopi** (13-ost.) – obycz.
18.25 **Tygodnik kulturalny**
19.20 **Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki** (7) – serial dok., Wlk. Bryt.
20.00 **Szpieg, który mnie**
FILM **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**

ANTENA HD

7.40 **77 TV 4** (7) – pr. rozr., Polska
8.40 **Megalotnisko w Dubaju** (19, 20) – dok., Wlk. Bryt.
10.40 **Co Polak potrafi na drodze?** (15) – rozr., Pol.
11.40 **Kabaretowy szał** – rozr.
12.40 **Winnice 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 zjeść?**
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

6.00 **Więzienie** (159, 160) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (594, 595) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (137, 138)
10.55 **48h. Zaginieni** (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 **Więzienie** (177, 178) – dok.
1.55 **Septagon** (95, 96, 1)
5.05 **Nona i jej córki** (3)
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

11.40 **Zagadki doktora Blake'a** (6) – serial krym., Australia
12.50 **Detektyw z Chelsea 2** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt./USA
14.50 **Ojciec Brown 2** (10)
15.50 **Lewis 6** (2) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder** (2)
17.50 **Morderstwa w Midsomer 8** (13, 14) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 **Śmierć pod palmami 6** (5) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 **Śmierć pod palmami 15** (6) – serial kryminalny
22.05 **Komisarz Maigret** (1)
FILM – krym., Wlk. Bryt. 2016
23.50 **Zabójcze arcydzieła** (5)
0.55 **Śmierć pod palmami 6** (5) – krym., Fr./Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

14.05 **Kati – Układ dowolny**
FILM **na stałe** – dramat obyczajowy, Niemcy 2024
16.05 **Kryminał z Bolzano**
FILM **– W pułapce** – film kryminalny, Niemcy 2017
18.00 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (28) – krym.
19.00 **Górski lekarz** (79) – obycz.
20.00 **Wiele krów i czarna**
FILM **owca** – film obyczajowy, Niemcy 2020
21.50 **Toni – akuszer.**
FILM **Ucieczka z gniazda** – komedia, Niemcy 2021
23.45 **Górski lekarz** (79) – obycz.
0.45 **Wiele krów i czarna**
FILM **owca** – film obyczajowy, Niemcy 2020

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 2** (23, 24)
9.55 **Przyjaciele 3** (1-4) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 4** (8-13) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 7** (2-5) – kom.
16.30 **Przyjaciele 3** (5-10) – kom.
19.30 **Duchy** (3, 4) – serial fantasy
20.30 **Teoria wielkiego podrywu 4** (17-19) – kom.
22.00 **The Office PL** (2, 3) – kom.
23.05 **Comedy Club** (5, 6) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 16** (4, 5)
1.00 **Pracoholicy** (3, 4) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (11, 12) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 16** (1-3)
4.30 **Comedy Club 3** (10-12)

TVN FABUŁA

9.50 **Przepis na życie 3** (9)
10.50 **Szpital św. Anny** (35)
11.50 **Magda M. 3** (12, 13)
13.55 **Teraz albo nigdy! 4** (3)
14.55 **19+** (722, 723) – paradok.
15.55 **Po drugiej stronie kamery** (1) – serial dok.
16.55 **Seriaale Top 5** – pr. kult.
17.10 **Mój biegun** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2013
19.00 **Szpital św. Anny** (15)
20.00 **Wieczór gier**
FILM – komedia, USA 2018
22.15 **Miasto złodziei** – dramat
FILM kryminalny, USA 2010
0.45 **King Richard: Zwycięska**
FILM **rodzina** – dramat biograf., USA/Australia 2021
3.20 **Szkoła** (694) – paradok.

eprasa.pl 5da4f75c95

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2)
6.50 **Wielkie wynalazki** (25) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 **Wojciech Cejrowski – boso 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

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (232) – reality show, Polska 2021
7.30 **Na ratunek 112** (811, 812) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (210-212) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Przyjaciółki** (294) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 **Dlaczego ja?** (1414, 1415) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (75-79) – serial komediowy, Polska
17.00 **48h. Zaginieni** (241, 242) – serial kryminalny, Polska

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)

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 naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
9.10 **Prawo i pięść** – film
FILM sensacyjny, 1964
11.25 **Pokój z widokiem**
FILM **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

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

CANAL+ PREMIUM

7.35 **Łapu-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.
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 **Łapu-capu**
18.55 **Azyl** – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017

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 żąda teraz rewanżu. **140 min**

22.20 **Bez litości** – serial sensacyjny, Kanada/USA
0.25 **Piłsudski** – film
FILM biograficzny, Polska 2019
2.40 **Papierowe**
FILM **małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
4.25 **Jaś Fasola** – serial kom., Wielka Brytania 1995

PARADOKUMENTALNY



19.00 Gliniarze (1111)

Turyści znajdują w wynajętym mieszkaniu ciało dziewczyny. Natalia i Kuba odkrywają, że ofiara rozbierała się przed kamerkami w internecie. Podejrzewają o zbrodnię fantazjującego o przemocy klienta. **60 min**

20.00 **Ślad** (14) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1043) – serial paradokumentalny, Pol.
22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (127, 128)
23.00 **Świat według Kiepskich** (265, 266)
0.00 **Ślad** (99) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (27) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (451, 452)

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (48, 49) – Polska 2009

Sfera budżetowa wsi, reprezentowana przez nauczycieli szkoły i doktora Wezóła, wysuwa żądania podniesienia płac. Tymczasem w Wilkowyjach powstaje gminna 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

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 pracowników. 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 **Odwyk** – film krótkometr.
5.45 **Instalove** – etiuda film.

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 dokończyć śledztwo. **55 min**

22.00 **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 Vidotto
3.35 **FBI: Most Wanted 4** (4) – serial kryminalny, USA
4.20 **Zaginiony symbol** (5) – serial sensacyjny, USA
5.05 **Blok promocyjny AXN**

FANTASY



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 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

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

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** (11) – serial kryminalny, Fr. 2020
1.05 **Kapitan Marleau 2** (3) – serial kryminalny, Fr. 2016
3.05 **Balthazar 5** (1, 2) – serial kryminalny, Francja 2018

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**
FILM **Planet** – film przygodowy, Francja/Chiny/Belgia 2017
16.35 **Dzień, w którym**
FILM **zatrzymała się Ziemia** – thriller s.f., USA/Kan. 2008
18.45 **Piąta 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 paradokumentalny, Pol.
3.35 **Fala zbrodni** (30, 31)
5.30 **Na ratunek 112** (785)

HBO

9.45 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
11.50 **Challengers** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2024
14.00 **Hobbit: Niezwykła**
FILM **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** (5) – serial komediowy, USA
22.15 **Twórca** – thriller
FILM s.f., USA 2023
0.30 **Zaginiona dziewczyna**
FILM – thriller, USA 2014
2.55 **Gwyneth kontra Terry: Wypadek na stoku** – dok.

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 policyjna 5:**
FILM **Misja w Miami Beach** – komedia, USA 1988
20.20 **Akademia policyjna 6:**
FILM **Oblężenie** – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes
22.00 **Człowiek pies** – dramat
FILM sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005
23.55 **Piątek, trzynastego**
FILM – horror, USA 1980
1.55 **Powrót Batmana** – film
FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 1992

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 4** (6) – dok.
7.00 **The Hero** – film krótkometr.
7.40 **Benek** – komediodramat,
FILM Polska 2007
9.45 **Pałatka** – film krótkometr.
10.15 **Van der Valk 3** (3) – krym.
12.05 **Vera 6** (1) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 **Monster** – dramat
FILM psychologiczny, Jap. 2023
16.20 **Siła przetrwania** – dramat
FILM biograficzny, USA 2017
18.20 **Vera 6** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Eskorta** – dramat
FILM obyczajowy, USA/Fr. 2014
22.35 **Detektyw Surprenant: Morderstwo na wyspie** (5, 6-ost.) – krym., Kan. 2023
0.30 **Nienegocjowalne**
0.50 **Meduzy** – film krótkometr.
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

CANAL+ FILM

10.00 **Gru i Minionki: Pod**
FILM **przykrywką** – film animowany, USA 2024
11.35 **Hollywood Buzz** – mag.
12.00 **Listy do Julii** – komedia
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 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
20.00 **Surfer** – thriller, Australia/
FILM USA/Irlandia 2024
21.40 **Syn przeznaczenia**
FILM – horror, Wlk. Bryt./Fr. 2025
23.15 **Bitwa o Atlantyk** – dram.
FILM hist., Norwegia 2023

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 **Czarodziejki 4** (19, 20)
13.40 **Grimm** (15, 16) – fantasy
15.30 **Medium 4** (15, 16) – krym.
17.20 **Czarodziejki 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 **Czarodziejki 4** (21, 22) – serial fantasy, USA 2002
5.05 **Arcadia** (3) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

10.20 **Pingwiny 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

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 **Tropiciel** (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 TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (7, 8)
11.00 **Panna Fisher i Krypta**
FILM **Łez** – 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 **Goło i wesoło** – komedia
FILM obycz., USA/Wlk. Bryt. 1997
21.55 **Liberator** – film
FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
0.00 **Fan** – thriller, USA 1996,
FILM wyk. Robert De Niro
2.35 **Killshot** – thriller, USA
FILM 2008, wyk. Mickey Rourke
4.45 **Klasyka krótkich animacji** (3) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

12.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
12.55 **Twardzielki** (1) – dok., Pol.
13.30 **The Office PL 2** (1-3)
15.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
15.20 **Wszystkie kolory świata 5** (1, 2) – serial dok.
17.20 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.
18.20 **Premierowa jazda** – mag.
18.35 **Captain Tsubasa** (32-34)
19.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
20.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (3, 4) – serial fantasy
21.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
22.00 **Wywiad z wampirem 2** (3) – serial fantasy, USA
23.00 **Kruk. Czorny Woron nie śpi** (3, 4) – krym., Pol. 2021

CANAL+ 360

13.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (3) – serial dokum.
14.00 **Złombol** (3) – serial dok.
15.00 **Wykrywacz historii 2** (5)
16.00 **Z archiwów historii** (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 północy** (2) – serial dok.
22.00 **Przemierzając Mauretanię** – film dokum.
23.00 **Lotniskowce 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



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**

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



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.

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.



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 internety** (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

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 instynkt 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)



22.00 **Od samochodu do domu 2**
23.00 Premiera: **Celnicy na straży Turcji** (8)
0.00 **Gorączka złota 16:** Złota gęś
1.00 **Zoom na architekturę**
2.00 **Militaria na warsztat** (12)
3.00 **Królowie asfaltu 7** (1)

TVP HISTORIA

6.55 **Było, nie minęło...**
8.30 **Czterej 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 tajemnicę**
12.55 **Starożytne mocarstwa** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.50 **Królowie** (77) – hist., Pol.
14.30 **Czterej 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 Zygielbojma**
19.40 **Królowie** (36) – hist., Pol.



20.20 **Zatoka szpiegów** (7) – szpiegowski, 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

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

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 **Kołowrotek** (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** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez Indonezję** – serial dokumentalny
18.00 **Prawo Agaty 2** (12) – obycz.
19.00 **Kartoteka 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 gadżet** – mag.

ZOOM TV

9.15 **Przygody Myszki** (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 Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 6** (4, 5)
21.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
23.00 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
0.00 **Striptiz – 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 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.10 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
16.10 **Przyślij przepis** – mag. kulin.
17.55 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
18.55 **Najlepszy cukiernik Ameryki** – reality show
19.55 **Pojedynek na grille**
20.55 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
22.00 **Dziwaczne 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?:** Mroczny wszechświat; Ostatnie sekrety sondy Cassini
23.00 **NASA – archiwum tajemnic 4:** Kosmici w Amazonii; Tajemnicze 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:** Metropolia faraona
17.00 **Imperium Mongołów: Historia Czyngis-chana**
18.00 **Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją**
19.00 **Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (1)
20.00 **Czarnobyl: Świadkowie 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 **Tlit** – program publicystyczny
10.00 **Wariaci za kierownicą 3**
12.00 **Zakazana historia** – dok.
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2**
16.00 **Makłowicz 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... Kabaret! 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 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (10, 1) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (544, 545) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (202-207) – serial komediowy
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 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – 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 **Drapieżnik w raju**
13.00 **Węże 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 **Niezwykły dr Pol**
1.00 **Rodzinny biznes doktora Pola**
2.00 **Wspaniałe Filipiny**

POLSAT VIASAT 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 **Jakubiak rozgryza Polskę**
19.25 **M jak mięso 9** – mag. kulin.
20.15 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6** – dok.
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.

CANAL+ DOMO HD

14.05 **Cudotwórcy 6** – mag. poradnikowy
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
16.00 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
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 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 **Złomiarze** – serial dokum.
21.10 **Sisu** – dramat wojenny, FILM Finlandia/Wlk. Bryt./USA 2022
22.55 **xXx: Następny poziom** FILM – film sensacyjny, USA 2005
1.00 **Świat według Kiepskich** (23, 81, 474-477) – kom., Pol.

TVP KOBIETA

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** FILM – komedia, Francja 2018

PLANETE+

12.35 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Gwadalkiwir – 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**
19.10 **Na targach świata 2**
19.45 **My, budowniczowie 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 **Camargue** (1) – film dok., Fr.
15.50 **Woda na świecie – wysychające źródło**
16.55 **Podróżnicy – odkrywcy**
17.55 **John Huston. Na własnych zasadach** – film dokum., Fr.
19.00 **For heroes** – film dok., Pol.
20.00 **Misja: Morze Śródziemne. Podwodne muzeum** – dok.
21.10 **Czy grozi nam tsunami?**
22.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.20 **Wojna o prawdę** – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.25 **Piłka nożna:** Betclic 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:** Betclic 2. Liga – mecz: Warta Poznań – Podbeskidzie
16.40 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
17.25 **Betclic 1. liga magazyn**



17.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Miedź – Górnik Łęczna **(live)**
20.05 **Betclic 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:** MŚ w Sheffield – 2. dzień
11.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 3. dzień **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej Australian Open w Melbourne: Carlos Alcaraz – Novak Djoković
15.15 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 3. dzień **(live)**
18.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 3. dzień



19.30 **Snooker:** MŚ 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:** MŚ 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 Czochras**
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 Ksiąg 4**
16.05 **Oli i Luna**
16.35 **Ricky 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 Grzybaszki**
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 Koduś**
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 **Szkło 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 **Marsupilamki**
8.40 **Harmidom 2**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
13.35 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.30 **Harmidom 6**
15.30 **Smerfy 4**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
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 **Dinuś i Lusia**
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 **Ligue1** (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 walczy 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 **Barbapapa 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 **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**
18.25 **Tim Rex wśród gwiazd**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki 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 Myszki 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 Myszki 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**
15.30 **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 **Debata 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 Gdańsk – Piast Gliwice **(live)**
21.00 **Ekstraklasa po godzinach**
22.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski
23.15 **Ligomistrzowe 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
18.00 **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 tuńczyka**
9.05 **Kołowrotek**
11.05 **Budowlańcy** – 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 **Kołowrotek**

TVN TURBO

10.15 **Złomowisko PL 8**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
19.15 **Gadżet 4.0**
19.45 **Ciężarówką przez Chile**
20.45 **Naprawy nie do naprawy**
21.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.20 **Z drugiej ręki**
23.50 **Jeździć, obserwować**
0.35 **Mobilni mechanicy**

TVS

10.15 **Muzyczne dzień dobry**
12.05 **Dzisiaj w regionie**
12.25 **Muzyczne dzień dobry**
13.30 **Emeryci na tropie**
14.40 **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 **Informacje dnia**
16.10 **Sanktuaria polskie**
16.30 **Porady medyczne bonifratrów**
17.00 **Świadkowie**
17.30 **Spotkanie Rodziny Radia Maryja**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.30 **Błogosławiona**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 5da4f75c95



Maciej Rock świetnie się dogaduje z nowymi kolegami z pracy.

Sebastiana Kasprzaka i pozostałych zawodników jak zawsze będzie wspierać Marta Ćwiertniewicz.

Czy Kacper Ciszewski po raz trzeci zakwalifikuje się do finału?

NINJA VS NINJA

Rockowy półfinał

Dwunasta edycja przyniosła wiele emocji i niespodzianek. I chociaż powoli zbliża się do końca, ciągle może nas jeszcze zaskoczyć...

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, Isabelli 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 spróbowali 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 prezenter sprawdzi się w tej nietypowej dla siebie roli? **JK**

FOT. POLSAT

eprasa.pl 5da4f75c95



Natalia, po wyjściu z gabinetu Mikołaja, powoduje stłuczkę – wjeżdża właśnie w auto dyrektora.

Wcześniej Mostowiak bierze Lipińskiego za bandytę...

M JAK MIŁOŚĆ

Feralny zbieg okoliczności

M JAK MIŁOŚĆ WT 21.04 godz. 20.55 TVP 2

Natalia (Dominika Suchecka) z Rafałem (Jakub Kucner) zaczynają szykować się do niebezpiecznej akcji – aresztowania mężczyzny poszukiwanego listem gończym za zabójstwo. Gdy funkcjonariusze zatrzymują „bandytę", odkrywają, że doszło do pomyłki, której ofiarą padł Mikołaj Lipiński (Mateusz Kościukiewicz). A ten zapowiada, że zgłosi oficjalną skargę – zwłaszcza na Natalię, która po jego złośliwych komentarzach zakuła go w kajdanki. Wkrótce tych dwoje ma okazję spotkać się ponownie. Gdy Hania (Wiktoria Basik) psuje w szkole multimedialną tablicę i Mostowiak zostaje wezwana na rozmowę z nowym dyrektorem, okazuje się nim nie kto inny jak Lipiński! **BD**

PRZYSIĘGA IRENY

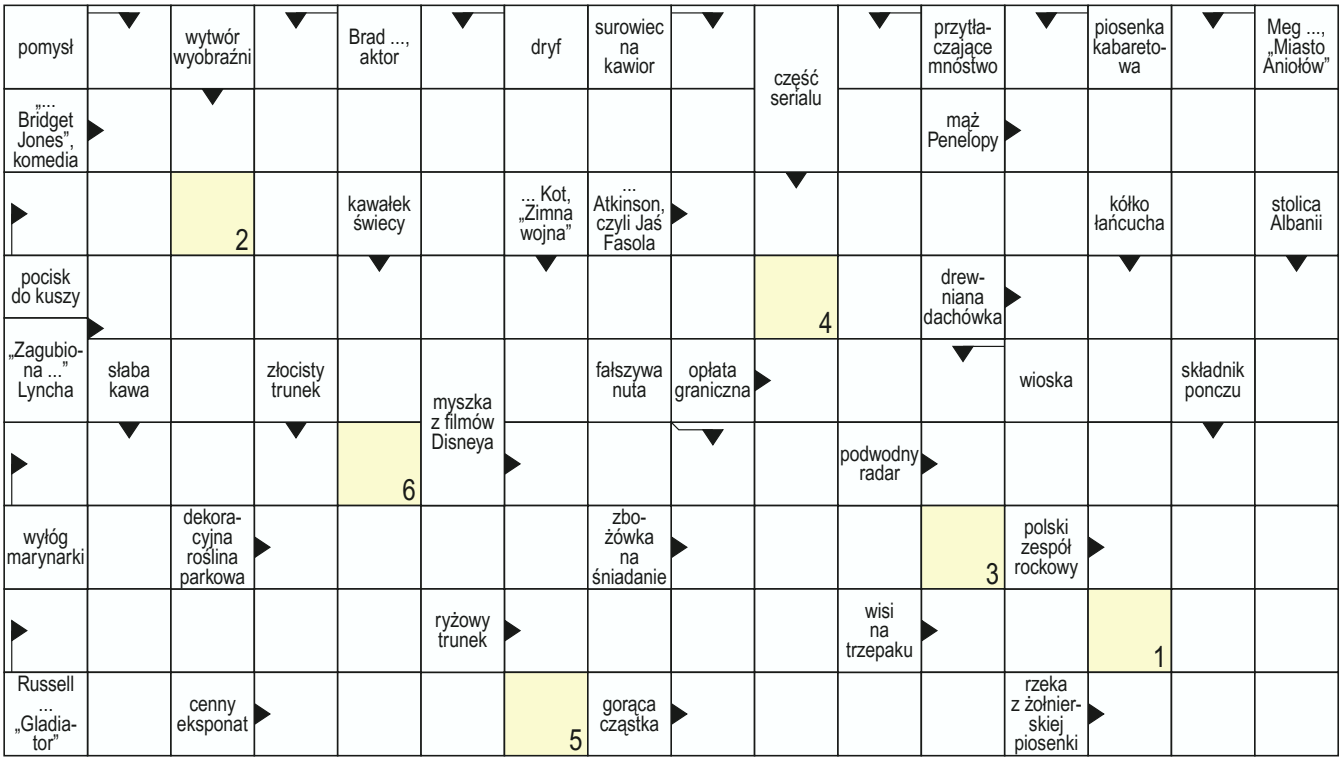
Ocalić niejedno życie

PRZYSIĘGA IRENY WT 21.04 godz. 21.20 TVP 1

19-letnia Irena (Sophie Nélisse) w czasie wojny zostaje zmuszona do pracy w niemieckiej fabryce amunicji. Tam wpada w oko majorowi SS Rugemerowi (Dougray Scott) i dzięki niemu dostaje lżejsze zajęcia, w kuchni i szwalni, w której pracują też Żydzi. Bohaterce udaje się podsłuchać rozmowę o planach likwidacji pobliskiego getta i postanawia ocalić podlegających jej robotników. Gdy zostaje gosposią w posiadłości Rugemera, postanawia ukryć Żydów w jego domu. Niemiec odkrywa jednak tajemnicę Ireny i stawia jej trudne do zaakceptowania ultimatum... Obok głównych bohaterów w filmie występuje wielu Polaków, m.in. Andrzej Seweryn. **KS**



Rolę jednego z ukrywanych robotników zagrał Eryk Kulm.



1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: MTL Maxfilm (2), TVP

eprasa.pl 5da4f75c95

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 **Akacjowa 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 Jedynce: **Dzika Szkocja** (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 **Teleexpress, 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 **Akacjowa 38** (851) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 DOKUMENT

Dzika Szkocja (1)

Region Highlands charakteryzuje się soczystą zielenią, rozległymi dolinami oraz jałowymi, surowymi górami. W jego centrum znajduje się Park Narodowy Cairngorms, którego arktyczny pejzaż 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**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
21.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
21.20 **Przysięga Ireny** – dramat
FILM obyczajowy, Kanada/Polska 2023, reż. Louise Archambault, wyk. Sophie Nélisse, Dougray Scott, Andrzej Seweryn (patrz obok)
23.30 **Pluton** – dramat wojenny,
FILM USA 1986, reż. Oliver Stone, wyk. Tom Berenger, Willem Dafoe, Charlie Sheen, Forest Whitaker (patrz obok)
1.40 **Ronin** – dramat sensacyjny,
FILM Wielka Brytania/USA/Francja 1998, reż. John Frankenheimer
3.55 **To działa. Polskie innowacje bez granic** (5) – serial dokumentalny, Pol.
4.50 **Notacje** – cykl dokumentalny



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

4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
5.30 **M jak miłość** (1739) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.20 **Przystań 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 sztukę:** 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 kłóci 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



16.00 TELETURNIEJ

Koło fortuny (2053)

Kolejna odsłona programu, który gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom – wyśmienitą zabawę. Zawodnicy kręcą kołem i typują litery, które być może są w haśle. Kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oboje 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**

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,
FILM Polska/Ukraina/Litwa 2018, reż. Krzysztof Zanussi, wyk. Jacek Poniedziałek, Andrzej Chyra, Zsolt László, Ostap Vakuliuk (patrz obok)
1.30 **Żyć nie umierać**
FILM – komediodramat, Polska 2015, reż. Maciej Migas
3.00 **Korporacja hakerów** – film dokum., Wielka Brytania 2023
3.55 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025



23.25 DRAMAT HIST.

Eter

Mieszkający na obrzeżach Cesarstwa Rosyjskiego lekarz (Jacek Poniedziałek, zdj.) podaje pacjentce eter, żeby ją znieczulić. Zbyt duża dawka sprawia, że kobieta umiera. Doktor trafia na Syberię. **125 min**

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (234, 235): Dajcie mi dowód; Zakładnicy – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010
9.30 **Trudne sprawy** (1040, 1041) – serial paradokum., Polska 2021
11.35 **Gliniarze** (727-729) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.40 **Dlaczego ja?** (1551): Dziwna sytuacja – serial paradokumentalny, Polska 2026
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (1148) – paradok., Polska 2026 Anna samotnie wychowuje Julię. Relacje między nimi są napięte. Pewnego dnia w kwiaciarni 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 dyskotece uczennica znajduje nieprzytomną koleżankę. Olgierd i Krzysztof ustalają, że ofiara napaści 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. Przestraszeni Artur i Bartek ruszają 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 REALITY SHOW

Farma (197)

Praca na polu to okazja do zacieśniania 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 emocjonujący 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 Jerzy Mielewski (obaj na zdj.). **120 min**

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
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 „Angielskiej roboty". Pierwszoplanowemu aktorowi, znanemu z roli Jamesa Bonda, partneruje Linda Hamilton, która widzom zapadła w pamięć jako Sarah Connor z „Terminatora". **150 min**
2.00 **Bez skrupułów Toma**
FILM **Clancy'ego** – thriller, USA/Niemcy 2021, reż. Stefano Sollima



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**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB 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
Rolnik Leszek postanawia zerwać z Asią. 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-latkiem z gorączką. Podejrzewa zapalenie wyrostka. **65 min**
17.55 Detektywi (305) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Kowalik i Nowacki w lesie natrafiają na zrozpaczoną kobietę, której syn wysyłał wiadomość sugerującą zamiar samobójstwa. Detektywi rozpoczynają poszukiwania. Znajdują pętlę, rzeczy nastolatka i ślady krwi. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



20.50 TELETURNIEJ

The Floor
Program niezmiennie łączy rywalizację z dobrą zabawą i angażuje całą rodzinę do wspólnego kibicowania. Po trzech wygranych pojedynkach uczestnik może wybrać pomiędzy złotym kwadratem a kradzieżą kategorii. Teleturniej prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**



21.30 ROZRYWKA

Skok na głęboką wodę (7)
Połączeni w pary uczestnicy są wystawiani na kolejne próby. W wymagających warunkach uczą się współpracy w związku. Problemy sprawiają, że emocje często sięgają zenitu. Pary mogą jednak w każdej chwili zakończyć udział w programie i opuścić wyspę, odpalając flarę ratunkową. **70 min**

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. Zdrajcy (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



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**

TV PULS

DVB T2

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 znika. **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 uświadamia 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. Wiążą nadzieje z otwarciem nowej kawiarni. Ksiądz Maciej wpada na pomysł, 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 bycie pod wpływem narkotyków. Wyniki badań wykazują jednak, że mężczyzna był trzeźwy, w przeciwieństwie do Melli. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY

Nie igraj z aniołem (58)
Cecilia (Helena Rojo, zdj.) i Patricio (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 zazdrości Juanowi Miguelowi. Następnie śledzi męża... **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Król zabójców
Marcus (Alain Moussi, zdj.), czołowy płatny morderca, 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 wziąć udział w turnieju na śmierć i życie. Okazuje się, że zwabił ich tu sam Drakos. **120 min**

20.00 Król zabójców – film sens., FILM USA/Kanada 2023, reż. Kevin Grevioux, wyk. Alain Moussi, Frank Grillo, Shannon Kook (patrz obok)
22.00 Agent MR-9 – film 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 FILM 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!



0.10 THRILLER

Zderzenie
Scott (Frank Grillo) i Taylor (Jaimie Alexander, zdj.) Dolanowie spędzają swój miesiąc miodowy w Maroku. Wypadek samochodowy krzyżuje ich losy z przemytnikiem i kilkorgiem innych osób. **125 min**

TVN 7

DVB T2

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 podejrzanych. Tropy w mieszkaniu poszukiwanego wskazują, 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**



11.55 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (927-929)
Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kobiety. Sąsiad ofiary twierdzi, że jej mąż wdał się w romans. Policja potwierdza tę informację. Musi ustalić, czy mężczyzna miał coś wspólnego ze śmiercią żony. **125 min**



16.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (599, 600)
Sołtysowa wioski została oskarżona o postrzelenie z wiatrówki dziewiętnastoletniej 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**

20.00 Hotel Paradise 12 (30) – reality show, Polska 2026
21.00 Zabójcza broń 3 – film 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 Interstellar – film s.f., USA/ FILM 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



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 **Książę 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 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.

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 dom** (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) – serial paradokumentalny
12.55 **Trudne 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 **Superthings: Kazoom Power** – serial anim.
16.15 **Fineasz i Ferb** – anim.
16.50 **Marta mówi 2** – anim.
17.10 **Superkoty** – serial anim.
17.45 **Świnka Peppa 2** – anim.
17.55 **Bing 4** – serial anim.
18.10 **Masza i Niedźwiedź 8**
18.25 **Myszka Miki: Frajdomek** – serial anim.
18.55 **Don Matteo: Boski detektyw 13** (11) – krym.

TVP ROZRYWKA

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 **Koło 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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Makłowicz w podróży**

TTV HD

6.20 **DeFacto 13** (9)
6.50 **Diabelnie boskie** (11)
7.20 **Ukryta prawda** (1165)
8.20 **Kartoteka 8** (3)
10.30 **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**

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.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Strażacy 2 (15)

Ciężarna partnerka Bogusia, Anna, jedzie do Warszawy. Autobus, którym podróżuje, ma wypadek. Na miejsce ruszają Witek, Dario, Baśka, Jacek i Magda. Adam zatrzymuje Bogusia. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 2** (15)
22.15 **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**

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**

22.40 **Człowiek z Rzymu**
FILM – thriller, Hiszpania/Kolumbia/USA 2022, wyk. Richard Armitage
1.15 **Love Island. Wyspa miłości** (26) – reality show, Wielka Brytania
2.35 **Interwencja** – mag.
2.50 **SuperLudzie** (35-39) – serial dokum., Pol. 2019
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



20.00 Przepis na zbrodnię (25) – Polska 2026

Elvis dostarcza gotowe dania do hotelu w starym zamku, gdzie rzekomo straszy zjawa. Na miejscu dochodzi do niepokojących wydarzeń. Edek jest zły na Wiktora, który wciąż pozostawia w barze jakieś paczki. **60 min**

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)

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 bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **105 min**

22.10 **Rodzinka.pl** (23) – kom.
22.50 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.50 **Kabaretomaniacy** (14) – pr. rozrywk., Pol. 2019
0.50 **Koło 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.

ROZRYWKA



22.00 Kanapowczynie 3 (9) – Polska 2026

Uczestniczki programu zmagają się z kolejnymi zadaniami wymyślanymi przez trenera Krzysztofa Ferenca. Finał tej edycji zbliża się wielkimi krokami, więc dają z siebie wszystko. **60 min**

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 Podlasia 4** (3) – serial dokum., Polska 2026
2.00 **Niebezpieczne dzielnice** (6) – dok., Pol.
2.35 **Szpital** (912, 913) – serial paradokum., Polska 2019
4.05 **Szkoła** (784) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.25 Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Reportaż ekumeniczny **21.00** Białostocki Teatr Lalek **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie **18.15** Trening 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

GDAŃSK 17.30 Tedë jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Reportaż **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 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

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 popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie 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** MAZOwyprawy extra **21.00** Dobrego dnia 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
0.40 **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 **Żeniac** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1983
14.30 **Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki** (7) – serial dokumentalny, Wielka Brytania
15.10 **Doktór Murek** – dramat
FILM sensacyjny, Polska 1939
16.55 **Na kłopoty... Bednarski** (1) – serial kryminalny, Polska 1986
18.10 **Mody polskie**
18.50 **Andrzej Seweryn. Aktor – acteur** – film dok., Pol.
20.00 **Lear**
21.20 **Ona** – melodramat, USA
FILM 2013, reż. Spike Jonze
23.35 **Film noir** (2) – film dokum.

ANTENA HD

8.35 **Megalotnisko w Dubaju** (20, 1) – serial dokumentalny
10.35 **Co Polak potrafi na drodze?** (7) – rozr., Pol.
11.40 **Kabaretowy szał** (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 – boso 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 **Więzienie** (161, 162) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (596, 597) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (139, 140)
10.55 **48h. Zaginieni** (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 **Septagon** (2, 3) – krym.
5.05 **Nona i jej córki** (4)
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

11.40 **Zagadki doktora Blake'a** (7) – serial krym., Australia
12.50 **Detektyw z Chelsea 3** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt./USA
14.50 **Ojciec Brown 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2015
15.50 **Lewis 6** (3) – serial krym.
16.50 **My Life is Murder** (3)
17.50 **Morderstwa w Midsomer 8** (15, 16)
19.55 **Śmierć pod palmami 6** (6) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 **Zabójcze arcydzieła** (6)
22.00 **Komisarz Maigret** (2)
FILM – krym., Wlk. Bryt. 2016
23.45 **My Life is Murder 3** (3)
0.45 **Śmierć pod palmami 6** (6) – krym., Fr./Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

14.15 **Wieśniaczki – możemy inaczej!** – komedia, Niemcy 2023
16.05 **Inga Lindström:**
FILM **Weekend w Söderholm** – film obycz., Niemcy 2007
18.00 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (29) – krym.
19.00 **Górski lekarz** (80) – obycz.
20.00 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Niechciana miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2026
21.55 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Złamane serce** – film obycz., Austria/Niem. 2010
23.50 **Górski lekarz** (80) – obycz.
0.45 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Niechciana miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2026

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 3** (5-10) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 4** (14-19) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 7** (6-9) – kom.
16.30 **Przyjaciele 3** (11-16) – serial komediowy
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 4** (20-24) – kom.
21.35 **Teoria wielkiego podrywu 5** (1) – serial komediowy, USA 2011-2012
22.00 **The Office PL** (4, 5) – kom.
23.05 **Comedy Club** (7, 8) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 16** (6, 7)
1.00 **Pracoholicy** (5, 6) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (13, 14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

8.40 **Seriaale Top 5** – pr. kult.
8.45 **Papiery na szczęście** (188, 189) – serial obycz.
9.50 **Przepis na życie 3** (10)
10.50 **Szpital św. Anny** (36)
11.50 **Magda M. 3** (14, 15)
13.55 **Teraz albo nigdy! 4** (4)
14.55 **19+** (724, 725) – paradok.
15.55 **Artystki** (4) – pr. rozr., Pol.
16.50 **Mój przyjaciel delfin 2:**
FILM **Ocalić Mandy** – film familijny, USA 2014
19.00 **Szpital św. Anny** (16)
20.00 **Duchy moich byłych**
FILM – kom. romant., USA 2009
22.20 **Niezapomniany**
FILM – thriller, USA 2017
0.25 **Inwazja** – thriller s.f.,
FILM USA/Australia 2007

eprasa.pl 5da4f75c95

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Wielkie wynalazki** (26) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 **Wojciech Cejrowski – boso 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

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. Zaginieni** (243, 244) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1112) – serial paradokumentalny, Polska

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 **Zaraz 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

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (10) – serial dokumentalny
6.25 **Kabaretowy 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 Pieczyńska
11.50 **Trędowata** 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

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

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, FILM Polska 2001
13.45 **The Office PL 3** (2, 3)
14.45 **Stracony weekend. Historia miłosna.** – dok.
16.25 **Morderstwo w ambasadzie** – film FILM krym., Wlk. Bryt. 2025
17.50 **Łapu-capu**
18.00 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
20.00 **Spartakus: Dom Aszura** (4) – serial hist.

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Gliniarz z metropolii FILM – USA 1997, reż. Thomas Carter

Scott Roper (Eddie Murphy, zdj.), negocjator w policji San Francisco, wsadza za kratki złodzieja biżuterii. Przestępca poprzysięga zemstę i bierze na cel bliskich funkcjonariusza. **150 min**

22.30 **Lot** – dramat FILM obyczajowy, USA 2012, wyk. Nadine Velazquez, Denzel Washington
1.25 **Wałęsa. Człowiek z nadziei** FILM O – film biograficzny, Polska 2013
4.20 **Ostatnie dni** – film FILM wojenny, Polska 1969, wyk. Wacław Kowalski

KRYMINALNY



20.00 Ślad (15) – Pol. 2018-2019

Dochodzi do zabójstwa trzech uczniów. Każdy z nich w dniu śmierci odebrał SMS-a od kolegi z klasy z propozycją spotkania. Zginęli dokładnie o godzinie, na którą było ono wyznaczone. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (1044)
22.05 **Łowca pedofilów** (171, 172) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (267, 268)
0.00 **Ślad** (100) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (28) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (453, 454)
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (13) – pr. sportowy
4.30 **SuperLudzie** (40) – dok.

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 **Drelich** (7) – krym., Pol.
4.15 **Klan** (1397) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 2** (109) – serial obycz., Pol. 2025

KOMEDIA



20.00 Ajlawju – 1999, FILM reż. Marek Koterski

Krytyk literacki Adam (Cezary Pazura, 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** FILM – komedia obyczajowa, 2006, wyk. Borys Szyc
23.50 **Ciało** O – komedia, 2003, FILM wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
2.00 **7 uczuć** O FILM – komediodramat, 2018
4.40 **Moje Stare** – etiuda film.
5.25 **Sabina** – film krótkometr.

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**

KOMEDIODRAMAT



21.00 Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj FILM – Bel./Wlk. Bryt./USA 2008

Po nieudanej akcji płatni zabójcy, Ken (Brendan Gleeson, zdj.) i Ray (Colin Farrell, zdj.), ukrywają się w Brugii. Muszą ponieść konsekwencje swojego błędu. **110 min**

22.50 **Amerykański gangster** FILM – film sens., USA 2007
1.25 **2000 metrów do Andrijiwki** – film dokum.
3.15 **Wyrwa** – thriller, FILM Polska 2023
4.55 **Nasze małe Eldorado** – film dokum., Polska 2023

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

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, Francja 2018
5.10 **Fałszerstwo** (1) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (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 **Duże 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 **Hobbit: Pustkowie Smauga** FILM – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2013
16.10 **Morderczy żar** FILM – thriller, USA 2024
17.45 **Jeszcze piękniej** – komedia FILM diodramat, Niemcy 2025
20.00 **Gorąca rywalizacja** (4)
20.45 **Ród smoka** (10) – fantasy FILM s.f., Wielka Brytania/USA/Węgry 2024
23.40 **Assassin's Creed** – przyg., FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 2016
1.35 **Rodzaje życzliwości** 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
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 – tchórzliwy 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 Lincolna** 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 łąka kwietna**
10.00 **Benek** – komediodramat, FILM Polska 2007
11.40 **Riefenstahl** – film dokum.
13.35 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
14.05 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
16.00 **Premierowa jazda** – mag.
16.15 **Kiler-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 zła** – 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 **Pszczelarz** – 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/Francja 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 **Uprowadzona 3** – sens., FILM Francja/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 pory Igi** (1, 2)
15.50 **Hollywood Buzz** – mag.
16.20 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy 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 **Żmijowisko** (7) – krym.
1.10 **Pętla** (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 **Wykrywacz 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. Szepty 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
15.00 Wiza na miłość: pościelove 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



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 Pryszczylla 3
1.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
2.00 Rodzina 10+ 8 (1) – rozr.

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



20.00 Najpiękniejsze domy na wsi (3) – serial dok.
21.00 Rolniczki (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

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 Zgłoś 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.



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)

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 instynkt przetrwania
15.00 Złomowisko PL 8 (11)
16.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (6)
17.00 Porty: Hiszpania (1, 2)
18.00 Przygody truckerki (8)
19.00 Złomowisko PL 4 (8, 9)
21.00 Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów



22.00 Premiera: **Brudne skarby 2**
23.00 Premiera: **Bimbrownicy 14:** Odwrócić sytuację
0.00 Fani czterech kółek 18 (10): Peugeot 405
1.00 Zoom na architekturę
2.00 Militaria na warsztat (13)
3.00 Królowie asfaltu 7 (2)

TVP HISTORIA

8.30 Czterej pancerni i pies (17) – wojenny, Pol. 1970
9.35 Tajemnice kultowych seriali (6) – serial dok.
10.30 Doktórka – 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 Czterej 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.



19.40 Królowie (37) – hist., Pol.
20.15 Zatoka 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

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)



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 Przepis na życie 3 (8)
14.40 Zapukaj do moich drzwi (121) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Ciężarówką przez Indonezję – serial dokumentalny
18.00 Prawo Agaty 2 (13) – obycz.
19.00 Kartoteka 8 (24, 25)
21.05 Kryminalni 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 gadżet – mag.
2.55 Dieta czy cud? – mag.

ZOOM TV

9.15 Przygody Myszki (13)
9.30 Bolek i Lolek (1, 2) – anim.
9.55 Podróże kapitana Klipera (10-12) – serial anim., Polska
10.45 To leci w sieci
11.40 Pułapki umysłu
12.20 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 – boso 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 Striptiz – 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 dogi; 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 neutrin; 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 Czyngis-chana
18.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii
19.00 Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (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 Chirurdzy: 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 Tlit – 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... Kabaret! – 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 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot (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 Zarobić na remoncie 8
12.00 Zarobić 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 Zgłoś 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 instynkt 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 Przedziwna 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 VIASAT 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 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej
22.05 Linie frontu: Monte Cassino

KUCHNIA

14.25 ABC gotowania... – mag.
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... – mag.
18.30 Jakubiak rozgryza 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

DOMO HD

14.05 Cudotwórcy 6 – mag. poradnikowy
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
16.00 Przekopiemy Ci ogródek
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 Złomiarze – 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 KOBIETA

12.30 Kwiaty na warsztat 5
12.45 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (544)
13.55 Szmaragdowe wyspy (2)
15.00 Rosół polski – 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 brytyjską koleją – 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: Mauretania – dok.
22.00 Pedofilia w sieci. Globalne śledztwo – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.35 Misja: Morze Śródziemne. Podwodne muzeum – dok.
13.40 Królestwo mokradeł
14.40 Camargue (2) – film dok., Fr.
15.40 Cukrzyca, słony rachunek
16.45 Podróżnicy – odkrywcy
17.50 Emanuel Schlechter. Szlagworty niezapomniane – film dokumentalny, Pol.
18.50 Salaryman – japoński pracownik – film dokum.
20.00 Rękopisy z Kumran – dok.
21.00 Eko – zbrodnie
22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 Oblicza wojny – film dokum.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

7.00 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Miedź Legnica – Górnik Łęczna
9.10 **Betclic 1. liga magazyn**
10.35 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka – Jagiellonia Białystok
12.45 **GOL** – magazyn piłkarski
14.05 **Sportowe ABC** – mag.
14.15 **Piłka nożna kobiet:** Eliminacje MŚ – mecz: Irlandia – Polska
16.30 **Piłka kobiet** – mag.
17.25 **Pływanie:** Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 – 1. dzień **(live)**
19.50 **Sportowe ABC** – mag.



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

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



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

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
8.00 **Formuła 1**
9.00 **Polsat 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



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

TVP ABC

9.30 **Domisie**
10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
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 Ksiąg 4**
16.05 **Oli i Luna**



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**

MINIMINI+

11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
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 Koduś**
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**
18.35 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.50 **Baczne oczka**
19.05 **Kicia Kocia 2**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**

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 piłkarski
15.00 **Magazyn sportowy**
16.00 **Piłka nożna z archiwum** – magazyn piłkarski
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Puchar Polski
20.55 **Piłka nożna:** Puchar Włoch – rewanżowy mecz półfinałowy: Inter Mediolan – Como 1907 **(live)**
23.00 **Piłka nożna z archiwum**
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Marsupilami**
8.40 **Harmidom 2**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.30 **Harmidom 6**
15.30 **Smerfy 4**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.00 **Marsupilami**
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 **Dinuś i Lusia**
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 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

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 piłkarskich, które zapadły 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 **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 Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki 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 Myszki 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 Myszki 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**
15.30 **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+ SPORT 5

11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – INNPRO ROW Rybnik
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Hunters PSŻ 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 **Formuła 1:** GP Chin
11.20 **Formuła 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 **Ligue1** (30)
18.30 **Serie A** (33)
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 **Kołowrotek**
11.05 **Budowlańcy**
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 **Kołowrotek**
23.10 **Wakacje z Bałtykiem**

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 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Moto Fachury**
20.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
21.15 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport Turbo**
22.20 **Z drugiej ręki**
23.05 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.35 **Zawodowi handlarze**

TVS

10.15 **Muzyczne dzień dobry**
12.05 **Dzisiaj w regionie**
12.25 **Muzyczne dzień dobry**
13.30 **Emeryci na tropie**
14.40 **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

17.00 **Wierzę w Boga**
17.30 **24. Międzynarodowy Rajd Katyński**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Stella** – film dok., Pol. 2015
23.00 **Listy nadziei** – film dokum.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 5da4f75c95





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 przyleciałam na zaproszenie kolegi, któremu zorganizowałam 50. urodziny. Od razu mi się tu spodobało. Natychmiast zeszły 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 propozycje 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 jesteśmy z ekipą. Na Florydzie rządzą steki i owoce morza. W odcinku z Michałem Milowiczem, 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 przyrządziłyśmy 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 kawkę 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

FOT. TVP

eprasa.pl 5da4f75c95



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 Kmiecik) zmusił ją do seksu – nie będzie potrafiła się pozbierać. 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 starań 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 Gałązka)! **PM**

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 Dęboszy szybko ustali, że jej uprowadzenie stanowi zaledwie 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**



Przed Maciejem Dęboszem kolejne trudne śledztwo.

„... z ferajny”		bawół indyjski		John ..., „Rybka zwana Wandą”		odłamki rozkruszonych cegieł		bułka z mąki 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	▶				
... Collette, aktorka		wojsko chana	ma pestkę	deseczka tynkarza		wymaga opatrunku	pręt zgięty na końcu	▶			matka źrebaka		„Wielka ...”, serial		skóra na cholewki
Bradley ..., „Narodziny gwiazdy”	▶				3		rutyniarz		sąsiad Łotysza	▶					
▶					wciela poborowych	▶		5			krople na trawie	▶			
wyłom w murze	przytyk	▶							był nim Korfanty	▶					
przaśny chleb	▶	6			Indianin z Arizony	▶				8	skrzydlata gaduła	▶		1	

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Artrama (2), TVN/Fokusmedia

eprasa.pl 5da4f75c95

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
6.20 **Akacjowa 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 Jedynce: **Dzika Szkocja** (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 **Akacjowa 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. Doskwiera 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**

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
21.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
21.20 **Nieobliczalny** – thriller, FILM USA/Wielka Brytania 2020, reż. Derrick Borte, wyk. Russell Crowe, Caren Pistorius, Gabriel Bateman, Jimmi Simpson (patrz obok)
23.05 Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: **Wesele** – dramat obyczajowy, Polska 1972, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Ewa Ziętek, Andrzej Łapicki (patrz obok)
1.00 **Przysięga Ireny** – dramat obyczajowy, Kanada/Polska 2023, reż. Louise Archambault
3.10 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
4.15 **Kokainowy raj** – film dok.



23.05 DRAM. OBYCZ.

Wesele

Początek XX w. W kościele Mariackim w Krakowie poeta (Daniel Olbrychski, zdj.) żeni się z gospodarską córką (Ewa Ziętek, zdj.). Na wesele do Bronowic przybywa elita artystyczna. **115 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
5.30 **M jak miłość** (1740) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 **Pożyteczni.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**
11.40 **Gwiazdorska kuchnia Ani 4** (41) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.15 **Rzecz 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 Nusreta, próbując nie dopuścić do eskalacji konfliktu. Cihan zabiera Hancer do firmy. Derya 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 czworaczków. Lekarze decydują o cesarskim cięciu. Gloria rozstaje się z Begerem (Tomasz Ciachorowski, zdj.). Ukrywa, że spędziła noc u Zawady. Maria wraca do pracy po napaści. Udaje, że wszystko jest w porządku. **60 min**



21.55 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (887, 888)

Ekipa dr Reiter pomaga nastolatkowi na wózku z poparzonymi nogami i jego matce zmagającej się z rwą kulszową i problemami kręgosłupa. Wiktor wyznaje Annie, że jeśli Czarek jest ojcem dziecka Mileny, zostaną dziadkami. Martyna i Róża aranżują randkę Eli (Aleksandra Kądziołka, zdj.) i Romka (Izydor 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, dziękuję, 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 biorę ja** – komedia, FILM USA 2016, reż. Huck Botko, wyk. Alicia Silverstone, Ryan Kwanten, Randall Batinkoff, Rachel Cerda (patrz obok)
1.40 **Na przekór losowi** (7) – obycz., Wł./Fr./Niemcy 2024
2.40 **O karawanie i psach** – film dokumentalny, Niemcy 2024



23.55 KOMEDIA

A psa biorę ja

Olive (Alicia Silverstone, zdj.) i Clay (Ryan Kwanten, zdj.) decydują się na rozwód. Mają kłopot z podjęciem decyzji, kto przejmie opiekę nad psem. Sędzia daje im 60 dni na rozwiązanie tej kwestii. **105 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (236, 237): Podejrzany 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 środowiska 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 wikingów, którzy pojawili się na Helu. Wzięli pod lupę decyzje Donalda Trumpa i pokazali relację ze szkolenia dla dziennikarzy. Ewa Błachnio (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 pomarzyć o ciepłym posiłku. Nowe wieloetapowe 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 Komediowa środa: FILM **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, FILM 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 Kylą i Ronem (John Cena, zdj.). Imprezowicze nie zamierzają zniknąć z ich życia. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB 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 **Młode gliny** (48) – serial kryminalny, Polska 2026
Stróż zajezdni kolejowej znajduje ciało 12-letniej Gabrysi. Policja szuka zaginionej Kornelii, która także uciekła z domu. Podejrzenia 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 trafiać 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. Uprowadzenie 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

DVB T2

6.00 **Nash Bridges** (119, 120): Zabić Joy; Zamiana – serial sensacyjny, USA 2001
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (4, 5): Rodzinne 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 przyznaje Beatrice, że popełniła 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 przeciwniemu zeznawać. **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 Romo, 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

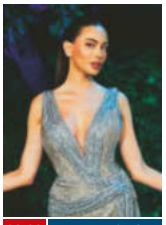
DVB T2

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 wychodzą 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**

REKLAMA



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** FILM – komedia, USA 2018, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Molly Gordon, Gillian Jacobs, Maya Rudolph (patrz obok)
1.00 **Tata kontra tata** FILM – 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 seksafera 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 – 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** FILM – dramat sensacyjny, USA 2004, reż. Jay Russell, wyk. Joaquin Phoenix, John Travolta, Jacinda Barrett, Morris Chestnut (patrz obok)
0.45 **Intruz** FILM – 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** FILM – 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 FILM
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 urządzi!** (7) – program rozrywkowy, Polska 2015



21.00 DRAM. OBYCZ.

Kolor purpury
Rok 1909. Celie (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 odmianę losu. **175 min**

TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Górna półka smaku**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję 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

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 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress 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

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 paradokumentalny, Pol.
11.55 **Dlaczego ja?** (1554) – serial paradokumentalny
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

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 **Fineasz i Ferb** – anim.
16.50 **Marta 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 Miki: Frajdomek** – serial anim.
18.55 **Don Matteo: Boski detektyw 13** (12) – krym.
20.00 **Przepis na zbrodnię** (26) – serial krym., Polska

TVP ROZRYWKA

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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Zmiennicy** (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 **Koło fortuny** – telet., Pol.

TTV HD

6.20 **DeFacto 13** (10)
6.50 **Diabelnie boskie** (12)
7.20 **Ukryta prawda** (1166)
8.20 **Kartoteka 8** (4)
10.30 **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 znajdą 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 **Dziedzictwo** (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.

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

OBYCZAJOWY



20.25 U Pana Boga w Królowym Moście (9, 10) – Polska 2025
W Sejmie trwają rozmowy o federalizacji Polski, co umożliwiłoby secesję Królowego Mostu. 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 dziwnie się zachowuje. Agata i Marcel 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
Żuławy są kolejnym celem prowadzącego. Kucharz zgłębi tajemnicę 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 miłości 8** (5) – reality show, Polska
23.50 **Kabaretomaniacy** (17)
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.20 **Do śmiechu!** (54, 55)
4.15 **Hity wszech czasów** (24) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



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 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Znaki zapytania 18.00 Białostocki Teatr Lalek 18.15 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczowie świata 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedejo 21.15 Czyżewskiego 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 Wykrywacz kłamstw 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 „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadaj 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Inwestujemy w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 16.59 Wspólne popołudnie 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stąd 21.18 Bezbłędnie 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 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Kulturalnie mówiąc 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 mówiąc 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Region dialogu 17.29 Magazyn Dolnośląski 17.43 Strefa otwarta 18.14 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Z Unią na Ty 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

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 **Ranczo 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 **Ranczo 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

TVP KULTURA

12.55 **Wszystko powiem Lilce!**
FILM – film obyczajowy, Pol. 1984
14.15 **Andrzej Seweryn. Aktor – acteur** – 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 obyczajowy, Polska 2023
21.55 **Przygody Sherlocka Holmesa** (8) – serial krym.
23.00 **Hala odlotów** (57)
0.00 **Koncert muzyki Krzysztofa Komedy** – Pol.

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) – 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 **Milczący świadek 28** (3, 4) – serial kryminalny
0.05 **Detektyw z Chelsea 3** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt./USA

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 **Lato na Lanzarote**
FILM – melodramat, Niemcy 2016
18.00 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (30) – krym.
19.00 **Górski lekarz** (81) – obycz.
20.00 **Piękna i miliarder** – kom.
FILM romant., USA/Kanada 2022
21.55 **Lato w Portugalii**
FILM – melodramat, Niemcy/Portugalia 2013
23.50 **Górski lekarz** (81) – obycz.
0.45 **Piękna i miliarder** – kom.
FILM romant., USA/Kanada 2022

ANTENA HD

8.35 **Megalotnisko w Dubaju** (1, 2) – serial dok., Wlk. Bryt.
10.35 **Co Polak potrafi na drodze?** (8) – rozr., Pol.
11.35 **Kabaretowy szał** (16)
12.35 **Winnice miłości** (36)
13.50 **77 TV 2** (12) – pr. rozr., Pol.
14.50 **Niezwykły dr Pol** (16, 17)
16.50 **77 TV 2** (10) – pr. rozr., Pol.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso 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

8.55 **Przyjaciele 3** (11-16)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 4** (20-24) – kom.
14.05 **Teoria wielkiego podrywu 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 podrywu 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 **Pracoholicy** (7, 8) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (15, 16) – program rozrywk.

TV 6

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. Zaginieni** (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 **Septagon** (4, 5) – krym.
5.05 **Nona i jej córki** (5)
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

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 **Seriaale 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 zwierciadle:**
FILM **Wakacje** – kom., USA 2015
0.40 **Miasto złodziei** – dramat
FILM kryminalny, USA 2010
2.55 **Szkoła** (696) – paradok.

eprasa.pl 5da4f75c95

STOPKLATKA

DVB T2

6.00 **Kabaretowe hity** (4)
6.50 **Wielkie wynalazki** (27) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 **Wojciech Cejrowski – boso 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
11.30 **Przyjaciółki** (296) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 **Dlaczego ja?** (1418, 1419) – 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 **Och! 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 **Szumy i fonie**
12.55 **Skradziona kolekcja**
FILM – komedia krym., 1979
14.55 **Hallo Szpicbródka,**
FILM **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 2007
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**
FILM **królestwa** – przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
9.05 **O psie, który jeździł**
FILM **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 świąt**
FILM – komedia, Wlk. Bryt. 2025
18.05 **Łapu-capu**
18.10 **Mamma Mia!** – komedia
FILM 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 Więzień Brubaker
FILM – USA 1980, reż. Stuart Rosenberg
Henry Brubaker (Robert Redford, zdj.), nowy dyrektor więzienia Wakefield, chcąc poznać swoje miejsce pracy, przybywa tam jako skazaniec. Obserwuje skorumpowanych strażników. **165 min**

22.45 **Kamerdyner** – dramat
FILM historyczny, Polska 2018, wyk. Anna Radwan, Janusz Gajos
1.55 **Kret** O – dramat obyczajowy, Pol./Francja 2010
FILM
4.30 **Wagary** O – film krótkometraż., Pol. 2024
5.15 **Leben** O – 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) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (29) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (455, 456)
4.00 **Atleci** – mag. sportowy

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (50, 51) – Pol.
Wszyscy przyzwoici mieszkańcy Wilkowyj, oburzeni nieczystą grą Kozioła i Czerepacha, okazują poparcie Lucy. Babka, chcąc zaszkodzić wójtowi, 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 **Fałszerze. 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 Mecwaldowski, zdj.) walczy z codziennymi problemami i frustracją. Jego życie zmienia się, gdy poznaje sympatyczną panią weterynarz Dorotę. **115 min**

23.45 **Ach śpij, kochanie** O
FILM – film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chyra, Tomasz Schuchardt
1.50 **Kroll** O – film
FILM sensacyjny, 1991, wyk. Olaf Lubaszenko, Bogusław Linda
4.20 **Żegnaj, Ameryko!**
FILM – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994

SENSACYJNY



21.05 Zabójcza 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 **Zabójcza 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 rozpętuje się burza, ich łódź się wywraca. Rozpoczyna się walka o przetrwanie. **120 min**

23.50 **Stara wariatka** – horror,
FILM 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.

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

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 **Piąta fala** – film
FILM s.f., USA 2016
18.25 **Spider-Man: Daleko**
FILM **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 fantasy, 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 **Wchodzisz 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 6** (23, 24)
15.10 **Bajer z Bel-Air** (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
FILM Brytania/USA 1980
0.55 **Ostatni lot Amelii**
FILM **Earhart** – obycz., USA 1994
2.50 **Krytyczna terapia**
FILM – thriller, USA 1996
5.10 **Tropiciele** (10) – krym.

ALE KINO+

9.30 **Wolna krowa**
10.15 **Stenbeck. Imperium** (3, 4) – obycz., Szwecja 2025
12.20 **Vera 6** (3) – krym., Wlk. Bryt.
14.10 **Moi synowie** – dramat
FILM polityczny, Francja/Bel. 2024
16.30 **Storm** – dramat
FILM psycholog., 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. Szepty 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 **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
19.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
20.00 **Najpierw strzelaj,**
FILM **potem zwiedzaj** – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
21.45 **Heretyk** – horror, USA
FILM 2024, wyk. Hugh Grant
23.35 **Szaleńcza 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 **Czarodziejki 5** (1, 2)
13.40 **Grimm** (19, 20) – fantasy
15.30 **Medium 5** (3, 4) – krym.
17.20 **Czarodziejki 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 **Czarodziejki 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 **Pszczelarz** – 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) – serial krym.
22.55 **Anakondy: Polowanie**
FILM **na krwawą orchideę** – 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 **Liberator 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: Dzika Irlandia** (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
2.40 **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 **Złombol** (5) – serial dok.
15.00 **Wykrywacz historii 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 **Złombol** (2) – serial dok.
21.50 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (2) – serial krym.
22.55 **Na pierwszym planie** (4)
23.30 **Polska z góry: Stadiony 2** (3) – dok., Pol.
0.00 **Widzew. Razem tworzymy siłę** (4) – dok.

ŚRODA 22 kwietnia

WSCH. SŁ. 05.33 | ZACH. SŁ. 19.54 | Imieniny: Łukasza, Kai, Leona

TeleTydzień

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 Pryszczylla 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 zbędnej skóry 3: Marranda i Jannet – serial dokum.
23.00 Klinika koszmarnej stopy: Krok po kroku
0.00 Dr Pryszczylla 3
1.00 Skórze na ratunek 8
2.00 Twarz od nowa

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (45, 46) – serial paradokumentalny
8.00 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 wieśniaczki. 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 Pojedynek 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 koralowa – 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 Militaria 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 kotle historii – mag.
8.30 Czterej pancerni i pies (18) – wojenny, Pol. 1970
9.35 W imię prawdy – dok.
10.35 Było, nie minęło...
11.15 Towarzysze sekretarze 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 Czterej 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. Zaginieni (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 Kołowrotek (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 Przepis na życie 3 (9)
14.40 Zapukaj do moich drzwi (122) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Ciężarówką 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 gadżet – 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.
10.45 To leci w sieci
11.40 Pułapki umysłu
12.20 Na łasce meteorów – dok.
13.30 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 – serial dokum.
14.30 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Cejrowski – boso 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 Pojedynek 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 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 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 mieliźnie; 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 Czyngis-chana
18.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Próba tuszowania
19.00 Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (3) – film dokumentalny, Kan.
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Uwaga, katastrofa!
22.00 Porzucone konstrukcje
23.00 Czarnobyl: 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 10
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 Tlit – 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.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 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 urządzi! – 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 Ciężarówką 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 Przedziwna planeta Ziemia: Tarcza – serial dok.
12.00 Drapieżnik w raju
13.00 Węże w mieście
14.00 Królestwo niedźwiedzi polarnych: Północny klan
15.00 Zwierzęta zombie
16.00 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 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
1.00 Rodzinny biznes doktora Pola

POLSAT VIASAT HISTORY

13.10 II wojna światowa: cena imperium: Niesławna data
14.15 Czołg: najważniejsza 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 Skaldę – 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: legendarny zdobywca
23.00 Wojny faraonów

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok.
16.15 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
16.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia
17.35 Jamie Oliver: 5 składników... – mag.
18.30 Jakubiak rozgryza Polskę
19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.
20.15 Dzień dobry, obiad 2
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.
0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

CANAL+ DOMO HD

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.
18.00 Ucieczka na wieś 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 Pągowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
22.30 Przekopiemy Ci ogródek
22.55 Daleko od miasta 13 – dok.
23.20 Zbudujemy ten dom 3

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.
11.30 Świat według Kiepskich (353-356) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Top Chef – reality show, Pol.
17.30 Świat według Kiepskich (446-448, 536, 537) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.05 Siedmiu wspaniałych
FILM – western, USA/Australia 2016
23.50 Dracula: Historia nieznana
FILM – horror, USA/Japonia 2014
1.45 Świat według Kiepskich (98, 136, 484, 485) – kom., Pol.

TVP KOBIETA

12.50 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (545)
13.55 Szmaragdowe wyspy (3)
15.00 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn kulin.
15.30 Ojciec Mateusz 23 (298, 299) – serial kryminalny
17.30 Niebezpieczne drogi
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (224)
20.30 Wichrowe wzgórze (205)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (214) – serial obycz.
22.30 Chce się żyć – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2013

PLANETE+

14.50 Aborygeni – pierwsi wynalazcy – 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 Mégantic. To nie był wypadek – serial dokumentalny
19.45 Ernst Degner. Motocyklem po wolność (1) – film dokumentalny
20.50 Niezwykłe podróże koleją 11: Kolumbia – dok.
22.00 TikTok. Chińska superbroń – film dokum.

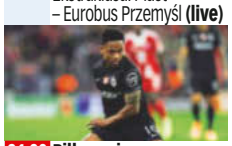
TVP DOKUMENT

12.45 Rękopisy z Kumran – dok.
13.45 Królestwo mokradeł
14.50 Król łąk: 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 prezydenckich – film dok.
21.05 Eko – zbrodnie
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 Dzień, w którym Islandia stanęła w miejscu – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

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 Przemyśl **(live)**



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

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



19.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 5. dzień **(live)**
23.00 **Szermierka:** 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

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)**



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**

TVP ABC

9.30 **Domisie**
10.00 **Zagadki zwierzogromadki**
10.20 **Olimpiada Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.05 **Strażak Sam 7**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Pola i Piotruś**
14.05 **Lassie i przyjaciele**



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**

MINIMINI+

10.00 **Baby Born**
10.25 **Marta mówi**
10.51 **Basia**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
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 Koduś**
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. Freya spełnia swoje marzenia**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.



20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **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**
3.02 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

7.30 **Premier League Netbusters**
8.00 **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 **Marsupilamki**
8.40 **Harmidom 2**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.30 **Harmidom 6**
15.00 **Harmidom 7**
15.30 **Smerfy 4**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.00 **Marsupilamki**

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 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

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**
18.00 **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 **Barbapapa 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 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.30 **Barbapapa 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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.25 **Tim Rex in Space**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki 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 Myszki 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 Myszki 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+ SPORT 5

11.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – PSŻ Poznań
14.20 **Premier League: The Big Interview** (36)
15.00 **Ekstrapaka**
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 tuńczyka**
9.05 **Kołowrotek**
11.05 **Budowlańcy**
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 **Więzienie**
22.35 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Naprawy nie do naprawy**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Jeździć, obserwować**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.20 **Z drugiej ręki**
23.05 **Duda kontra Szafrański**
23.50 **Z drugiej ręki**
0.35 **Moto kombat**

TVS

10.15 **Muzyczne dzień dobry**
12.05 **Dzisiaj w regionie**
12.25 **Muzyczne dzień dobry**
13.30 **Emeryci na tropie**
14.40 **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

16.10 **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 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Czarny sufit** – film obyczajowy, Polska 2022

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 5da4f75c95

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 ręku, 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

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

eprasa.pl 5da4f75c95



Czy śmierć biznesmena ma związek z zamknięciem przez niego firmy?

Ksiądz Mateusz rusza na pomoc pracownicom szwalni.

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 pracowników. Następnego dnia mężczyzna 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

REKLAMA

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 zaciekawił Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacery 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

Plecy
Kolano
Łokieć
Bark
Nadgarstek
Kostka



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*

super produkt 2024 świata kobiety

* 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

eprasa.pl 5da4f75c95

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 **Akacjowa 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 **Akacjowa 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 manipulacje Bilskiego. Zaufanie Zosi (Alicja Wójcik, zdj.) do Tomka (Karol Rot, zdj.) maleje przez intrygi Adriana. **35 min**



20.30 TELETURNIEJ

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 Czeczota (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **30 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): Szwalnia numer pięć – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
23.20 **Moja córka zakonnica** – film dokumentalny, Polska
0.30 **Glina. Nowy rozdział** (6-ost.) – serial kryminalny, Polska 2025
1.35 FILM **Pluton** – dramat wojenny, USA 1986, reż. Oliver Stone
3.45 **Sprawa dla reportera** – pr. 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. Pracownice organizują strajk. Proszą o pomoc księdza (Artur Żmijewski, zdj.). **60 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 Poniedzielski – talk-show
12.15 **Którędy po sztukę:** Alina Szapocznikow; Edward Krasiński – 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 Dżihana. 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**

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 FILM **Eter** – dramat historyczny, Polska/Ukraina/Litwa 2018, reż. Krzysztof Zanussi
3.10 **Akacjowa 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 McCullough (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 paradok., Polska 2021
11.35 **Gliniarze** (733-735) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.40 **Dlaczego ja?** (1553): Wróżka – serial paradokumentalny, 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 paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
17.00 **Gliniarze** (1190): Jesteś tylko moja – paradok., 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 poliamorycznych. **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 wspieranie 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 ratunek112

Sprzątaczka 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 poznanemu 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 Szczedrzyku wymaga jednak remontu. Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) pomoże chłopcu i jego mamie zacząć nowy rozdział w życiu. **85 min**

20.30 **Farma** (199) – reality show, Polska 2025 Bezsenne noce w gospodarstwie stają się impulsem do obmyślania nowych strategii. Może dojść do sabotażu, 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**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1616) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (19) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (7, 13) – program rozrywkowy, Polska
13.40 Ukryta prawda (1738, 1739) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Agata, mając dość niezaradności partnera, wyprowadza się i wynajmuje pokój u pedantki Marii. Stopniowo odkrywa, że obsesyjne sprzątanie maskuje poważniejsze problemy kobiety. **125 min**
15.45 Młode gliny (49) – serial kryminalny, Polska 2026
Podczas ataku na konwój giną funkcjonariusze, a więzień Marek Czapski znika. Podejrzenia padają na jego narzeczoną i brata. Śledztwo wskazuje na pseudokibiców pragnących zemsty. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (113) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.55 Detektywi (307) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
W przejściu podziemnym ktoś napada na kobietę i ucieka, nim udaje się go zatrzymać. Poszkodowana podejrzewa męża, którego niedawno wyrzuciła z domu i który mógł chcieć się zemścić. Sprawę bada Katarzyna Kowalik. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY
Szpital św. Anny (113)
Zyta dowiaduje się, że Strecker (Piotr Cyrwus, zdj.) planuje zamknąć jej oddział. Wojewoda potwierdza obawy lekarki. Tymczasem Łukasz ratuje kobietę, która traci przytomność, lecz gdy chce pogłębić diagnostykę pacjentki, napotyka sprzeciw pielęgniarki. **65 min**



21.30 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (7)
Restauratorka udaje się do Karczmy Tymianek. **70 min**



TV PULS

DVB 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 zbrodnię (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
Wigilijną atmosferę niweczy mieszkańcom wsi myśl, że jest to także dzień wyborów. Główny kandydat ukrywa się na plebanii. Pogrążony w depresji Kusy gotów jest znów sięgnąć po alkohol. **60 min**
17.00 Dzielnica strachu 10 (458): Zaraz wracam – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Na Gorczaku pojawia się zaginiona przed laty Renata Kawecka. Komisarz Ada Majcher oraz dzielnicowa Matylda zaczynają dochodzenie. W jego tle jest dramat rodzinny. Badają, co się kiedyś wydarzyło. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (988, 989) – serial obyczajowy, Polska 2026
Joanna, samotna matka Jasia i Niny, mieszka z babcią w trudnych warunkach. Opieka społeczna rozważa odebranie dzieci z powodu zimna. Jaś zatrudnia fachowca, który znika z zaliczką. **120 min**



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

DVB T2

5.25 Ten moment (59) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (596-598) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.45 Ukryta prawda (1281, 1188, 1189) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (933-935) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
14.00 Detektywi (66): Chora miłość – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
15.00 Szpital św. Anny (104) – serial obyczajowy, Polska 2026
Lekarze z SOR-u zajmują się wróżką, która ma duszności oraz wysoką gorączkę. Marta przeżywa zawodowy kryzys. Myśli o rezygnacji z jeżdżenia w karetce. Później dostaje wezwanie do klientki kliniki medycyny estetycznej. Sergiusz rywalizuje ze stażystą o względy Niny. **60 min**
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (603, 604) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Podczas wesela Arletty i Damiana dochodzi do zamachu na pannę młodą. Kobieta doznaje ciężkich obrażeń. Jako winną wskazuje się siostrę jej ukochanego. **120 min**
18.00 Opowieści małżeńskie 2 (13) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Dorota zachodzi w ciążę. Wyznaje mężowi, że wdała się w romans. Dziecko nie jest jego. Zdenerwowany Bartek doprowadza do wypadku, po którym partnerka zapada w śpiączkę. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1475) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



14.00 FAB.-DOKUM.
Detektywi (66)
Maciej Dębosz (zdj.) i jego koledzy muszą ustalić tożsamość mężczyzny, który skatowany trafił do szpitala. Potrzebuje on przeszczepu wątroby. Okazuje się, że pracował na czarno na budowie i mieszkał w akademiku. Podejrzenie o napaść pada na byłą partnerkę. **60 min**



19.00 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1475)
Ula i jej mąż prowadzą sklep. Przyłapują 18-letnią Biankę na kradzieży. Proponują jej pracę. Niebawem okazuje się, że dziewczynę prześladuje były partner. **60 min**

REKLAMA

Reutter
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 Szapołowska, 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. Krewni 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 brawurowych kradzieży. Przestępcę ma wytropić zespół detektywów z różnych krajów. Francję reprezentuje roztargniony 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 paradokumentalny, Polska 2018
3.45 Usterka 11 (18) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.20 Dorota was urządzi! (8) – program rozrywkowy, Polska 2015



21.00 KOM. KRYM.
Dom wygranych
Alex (Ryan Simpkins, zdj.) zamierza studiować. By zdobyć środki na opłacenie nauki swojej córki, Kate (Amy Poehler) i Scott (Will Ferrell, zdj.) otwierają kasyno. Dobra passa szybko się kończy. **115 min**

TVP 3

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 łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**

TVP POLONIA

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**

TV 4

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.

PULS 2

8.50 **Świnka 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 **Fineasz i Ferb** – anim.
16.50 **Marta mówi 2** – anim.
17.10 **Superkoty** – serial anim.
17.45 **Świnka Peppa 2** – anim.
17.50 **Bing** – serial animowany

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (175) – 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 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Zmiennicy** (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

TTV HD

6.20 **DeFacto 13** (11)
6.50 **Diabelnie 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 wieśniaczki. 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



19.45 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **15 min**

20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** – obycz.
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 2 (16) – Pol. 2007
Lucy znajduje informacje o uniwersytetach ludowych. Chce, aby powstał także w Wilkowyjach. Zwraca się o pomoc do Czerepacha, który źle ocenia zainteresowanie jego osobą. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Profilerka Jastrę** (1) – serial kryminalny, Polska 2025
23.15 **Panorama**
23.45 **Wileński wybawiciel**
0.45 **Rodzinka.pl** (246) – serial komediowy
1.10 **Kresowe grody i rody** (7) – cykl reportaży, Polska
1.30 **Program informacyjny 19.30**

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (240)
Stróże prawa podejrzewają, że gang kieruje zbrodniami zza krat. Nowe zeznania i negatyw z zakładu fotograficznego otwierają świeże tropy. **30 min**

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.

ANIMOWANY



18.20 Masza i Niedźwiedź 8
Rezolutna, skora do figli dziewczynka uwielbia spędzać czas w leśnej chatce swojego przyjaciela Niedźwiedzia. Miś jest przeciwieństwem małej Maszy. Bardzo się o nią troszczy. **15 min**

18.35 **Myszka Miki: Frajdomek** – serial anim.
19.00 **Don Matteo: Boski detektyw 13** (13) – krym.
20.00 **Przepis na zbrodnię** (27) – serial krym., Polska
21.00 **Dzielnica strachu 10** (463, 464) – serial krym.
23.00 **Zawód gangster 3**
FILM – sens., Wlk. Bryt. 2017
1.00 **Dzielnica strachu 10** (461) – serial krym., Polska

TELETURNIEJ



18.00 Koło fortuny – Pol.
Uczestnicy programu kręcą kołem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w haśle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. **40 min**

18.40 **Okrasa łamie 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 **Kabaretomaniacy** (54, 55) – pr. rozr., Polska

REALITY SHOW



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**

23.05 **Kanapowczynie 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 wieśniaczki. Ukraina 7** (16) – fab.-dok.
4.50 **Nauka jazdy 6** (7) – rozr.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

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

GDAŃSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Wiatrak 21.15 Czyżewskiego 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 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 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 zza kulis 19.15 Reportaż 21.00 Strefa 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 Zaułki rzemiosła 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.31 Osobliwości Podkarpacia 17.53 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.13 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.18 Kalejdoskop filmowy 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i 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

TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
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 światem – Malta** – magazyn
16.40 **Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką** (6)
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 19** (243)
19.20 **Ranczo 6** (70) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (201, 202)
21.25 **Komisarz Alex 24** (302)
22.20 **15:10 do Yumy**
FILM – western, USA 1957
0.05 **Samiec alfa** – czarna komedia, Polska 2022
FILM
1.55 **The Voice Kids 9** (11, 12)

TVP KULTURA

12.45 **Historia kina**
FILM **w Popielawach** – film obyczajowy, Polska 1998
14.35 **Reżyserzy** (5) – serial dok.
15.25 **Bo oszalałem dla niej**
FILM – komediodramat, Pol. 1980
17.15 **Na kłopoty... Bednarski** (3) – serial kryminalny, Pol.
18.10 **Wydarzenie aktualne**
18.40 **Którędy po sztukę** – 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 historyczny, Polska 1965
FILM
22.05 **Hala odlotów** (58)
23.05 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – dok.
23.35 **Video Killed the Radio Star** – serial dok., Wlk. Bryt.

BBC FIRST

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 9** (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

ROMANCE TV

14.05 **Miłość na Arubie** – film
FILM obyczajowy, USA 2021
16.05 **Zabójstwo nad Morzem**
FILM **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**
FILM **serca** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2006
23.50 **Górski lekarz** – obycz.
0.45 **Inga Lindström:**
FILM **Poszukując Ciebie** – melodramat, Niemcy 2019

ANTENA HD

11.40 **Kabaretowy szał** – 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 Cejrowski – boso przez świat** (91, 92) – cykl reportaży, Pol.
18.45 **Morderstwa w Paryżu 8** (10) – serial kryminalny, Fr.
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Morderstwa w Paryżu 9** (1) – serial kryminalny, Francja 2019
21.15 **Detektywi z Bordeaux 5** (8, 9) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2011
23.50 **Niewyjaśnione: Podróżnicy w czasie**
0.50 **Katastrofa w Czarnobylu** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.

COMEDY CENTRAL

7.00 **Dwóch i pół 7** (10-13)
8.55 **Przyjaciele 3** (17-22)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 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 podrywu 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 **Pracoholicy** (9, 10) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (17, 18) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 16** (7-9)
4.30 **Comedy Club 4** (4-6)

TV 6

8.55 **Kobra – oddział specjalny** (143, 144)
10.55 **48h. Zaginieni** (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 6** (24) – 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 **Septagon** (6, 7) – krym.
5.05 **Nona i jej córki** (6)
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

9.50 **Przepis na życie 3** (12)
10.50 **Szpital św. Anny** (38)
11.50 **Magda M. 4** (3, 4) – obycz.
13.55 **Teraz albo nigdy! 4** (6)
14.55 **19+** (728, 729) – paradok.
15.55 **Seriaale 4** – magazyn film.
16.30 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (3) – pr. rozr., Pol.
16.50 **Głupi i głupszy** – komedia, FILM USA 1994, reż. Peter Farrelly
19.00 **Szpital św. Anny** (18)
20.00 **Super 8** – thriller s.f., USA FILM 2011, reż. J.J. Abrams
22.30 **Kobiety pragną bardziej**
FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Holandia 2009
1.05 **Duchy moich byłych**
FILM – kom. romant., USA 2009
3.00 **Szkoła** (697) – paradok.

eprasa.pl 5da4f75c95

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5)
6.50 **Wielkie wynalazki** (28) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 **Wojciech Cejrowski – boso 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

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. Zaginieni** (247, 248) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1114) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 **Ślad** (17) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1046) – serial paradokumentalny, Pol.

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

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** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
14.55 **Konsul** – komedia kryminalna, 1989
17.10 **Pogranicze w ogniu** (22, 23) – serial sensacyjny

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

CANAL+ PREMIUM

6.05 **Benek** – komediodra- FILM mat, Polska 2007
7.45 **Elfy rozrabiają** – film FILM animowany, Niemcy 2024
9.00 **Miss mokrego** FILM **podkoszulka** – komedia
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.

THRILLER



20.00 Karma – USA 2015, FILM reż. Diane Bell

Instruktorka jogi May (Jessica Biel, zdj.) prowadzi spokojne i uduchowione życie. Pewnego dnia dowiaduje się, że ma przyrodnią siostrę, Shivę. Próbuje pomóc jej uporać się z problemami. **115 min**

21.55 **Zapłata** – thriller s.f., USA/ FILM Kanada 2003, wyk. Ben Affleck, Aaron Eckhart
0.25 **Skrzydlate świnie** – FILM komediodramat, Polska 2010
2.40 **Zgorszenie publiczne** FILM – komedia romantyczna, Polska 2009
4.20 **Falenicka Atlantyda** – film dokum., Polska 2019

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) – 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 Bieszczadu** (142) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



19.30 Ojciec Mateusz 26 (333)

Biskup wzywa Mateusza na spotkanie 13. dnia miesiąca na godzinę 13.00. Natalia jest przekonana, że ten numerologiczny zbieg okoliczności zwiastuje zmiany. Gibalski 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 zastępcza** (8) – szpiegowski, Pol. 2025
1.25 **PitBull** (8, 9) – sens., Pol.
3.20 **Czarna śmierć** (2)
4.15 **Klan** (1399) – telen., Pol.

KRYMINAŁ



20.00 Czerwony kapitan FILM – Czechy/Słowacja/Polska 2016, reż. Michał Kollar

Bratysława, 1992 r. Podczas przenoszenia mogił grabarze 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** – dramat FILM obyczajowy, 2021
2.45 **Przepraszam, czy tu bija?** – film sens., 1976
4.40 **Obłoki śmierci. Bolimów 1915** – dokument fabularyzowany, 2020

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**

SENSACYJNY



21.00 Bałkańska vendetta 2 PREMIERA FILM – USA/Włochy/Hongkong 2024, reż. Valeri Milev

Emerytowany szpieg Phillip (Jean-Claude Van Damme, zdj.) przybywa z niedawno odnalezioną córką do miasteczka na włoskiej prowincji. Odnajduje ich tu żądny zemsty gangster. **85 min**

22.25 **Zakochany bez pamięci** – komediodra- FILM mat, USA 2004
0.10 **Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej** FILM – dramat wojenny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2005

CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę 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 świat: Park jurajski** FILM – przyg., USA 1997
16.40 **Duże dzieci** FILM – komedia, USA 2010
18.45 **Narzeczony mimo woli** FILM – kom. romant., USA 2009
21.00 **Czas na miłość** FILM – komediodramat, Wielka Brytania 2013
23.35 **Bez litości 3. Ostatni rozdział** FILM – thriller, USA/Włochy 2023
1.50 **Ślad** (75, 102, 103) – krym.
4.50 **Na ratunek 112** (787, 788)

HBO

9.40 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011
11.35 **Focus** – komedia krym., FILM USA/Argentyna 2015
13.20 **Władca Pierścieni: Drużyna Pierścienia** FILM – 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: Oblężenie** FILM – 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 **Lśnienie** – horror, Wielka FILM Brytania/USA 1980
2.55 **Długi pocałunek 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 zwrotne** 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 ocalony** 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 sensacyjna, USA 2024
17.55 **Notting 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** FILM **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 **To 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 **Dwaj zgryźliwi 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** FILM – sens., USA 2011
0.00 **Elita zabójców** – film FILM sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011

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 przypływ** 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

6.35 **Panna Marple: Karaibska tajemnica** FILM – krym., Wlk. Bryt./USA 2013
8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5, 6) – krym.
11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (5, 6) – serial kryminalny
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne 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.
22.55 **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 **Złombol** (6) – serial dok.
15.00 **Wykrywacz historii 3** (3)
16.00 **Grip – 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 **Porzucona Ameryka 4** (1)
21.55 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (3) – serial krym.
23.00 **Futbolowa gorączka. Jak powstawała Premier League** (3) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

CZWARTEK 23 kwietnia

WSCH. SŁ. 05.31 | ZACH. SŁ. 19.55 | Imieniny: Heleny, Jerzego, Wojciecha

TeleTydzień

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 zbędnej 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 Pryszczylla 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 Wesołowski
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 **Rolniczki** (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 wieśniaczki. Litwa** (5, 6) – pr. rozrywk.
7.45 **Zgłoś 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 **Zgłoś 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 instynkt 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 **Czterej 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 **Przepis na życie 3** (10)
14.45 **Zapukaj do moich drzwi** (123) – telen., Turcja 2020
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką 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.
10.45 **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 Cejrowski – boso 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 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

12.30 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
13.05 **Posiekani** – teleturniej kulin.
14.10 **Dziwaczne 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 **Pojedynek na grille**
20.55 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty 6** – magazyn kulin.
22.05 **Dziwaczne 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 **Niemiecka 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 posągi, 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 **Wcielenia 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:** Poświęcenie – dok.
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: 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 **Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 2** – serial dokum.
1.00 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.

WP

9.20 **Tlit** – 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... Kabaret!** – 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 **Więzienie** – 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**
22.35 **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 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.40 **Ambasady luksusu** – 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 **Przedziwna planeta Ziemia:** Początek – serial dok.
12.00 **Łowca doskonały** – dok.
13.00 **Węże 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 VIASAT 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: legendarny zdobywca**
16.20 **Wojny faraonów**
17.35 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie:** Bitwa o Linię Zygfryda – 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 nieznane 7** – dok.
0.45 **David Rocco w zaciszu domowej kuchni**

CANAL+ DOMO HD

12.15 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Daleko od miasta 12** – dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 12** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
22.00 **Przekopiemy Ci ogródek**
22.55 **Gardeners' World 14**
0.10 **W mieście czy na wsi?**
1.05 **Cudotwórcy 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 **Azyl**
FILM – thriller, USA 2002
23.15 **To tylko seks** – komedia
FILM romantyczna, USA 2011
1.35 **Świat według Kiepskich** (50, 61, 487-489) – kom., Pol.

TVP KOBIETA

12.50 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **62. KFPP 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 **Żona 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
FILM 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 **Niezwykłe podróże koleją 14** – serial dokum.
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 9**
18.50 **Komensky. Edukacja tworzy 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 łąk:** Narodziny
15.50 **Pestycydy, cicha zagłada**
16.55 **Podróżnicy – odkrywcy**
18.00 **Mistrz wikliny. Rzecz o Władysławie Wołkowskim** – film dokum.
18.55 **Szlak snów** – film dok., Pol.
20.00 **Podniebni mechanicy**
21.05 **Eko – zbrodnie**
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Rdzenni Amerykanie – odrodzenie** – film dok., Fr.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.40 **Piłka nożna:** Puchar Anglii – ćwierćfinał: Chelsea FC – Port Vale FC
8.50 **Pływanie:** Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 – 2. dzień
10.35 **Piłka nożna kobiet:** Eliminacje MŚ – mecz: Irlandia – Polska
12.45 **Boks:** PZB Suzuki Boxing Night 40
15.10 **Piłka nożna:** Puchar Portugalii – półfinał: FC Porto – Sporting CP
17.25 **Pływanie:** Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 – 3. dzień **(live)**



19.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Wieczysta – Polonia Bytom **(live)**
22.00 **Sportowy wieczór**
22.30 **Ring TVP Sport** – magazyn bokserski
23.25 **Sporty walki:** Oktagon 86 w Szczecinie
1.35 **Sportowe ABC** – magazyn sportowy

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 5. dzień
8.30 **Discovery golf** – mag.
9.00 **Kolarstwo:** Tour of the Alps – 3. etap
10.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Imoli
11.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 5. dzień
14.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 6. dzień **(live)**
17.00 **Kolarstwo:** Tour of the Alps – 4. etap
18.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Bostonie
19.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 6. dzień



19.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 6. dzień **(live)**
23.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 6. dzień
0.00 **Kolarstwo:** Tour of the Alps – 4. etap
1.30 **Kolarstwo:** Wyścig Mediolan-San Remo
3.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – 6. dzień

POLSAT SPORT 1

7.00 **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)**



17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy **(live)**
20.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
1.00 **Boks**

TVP ABC

9.30 **Domisie**
10.00 **Zwierzaki Czytaki**
10.20 **Olimpiada Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
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**
18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**
18.30 **Luke, podróżnik w czasie**

MINIMINI+

10.51 **Basia**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
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 Koduś**
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. Freya spełnia swoje marzenia**
18.50 **Baczne oczka**
19.05 **Kicia Kocia**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **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**
3.02 **Fakty po Faktach**
3.30 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Korona Kielce
13.30 **Jej Wysokość Premier League**
15.10 **Premier League Netbusters**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
18.00 **Timbersport:** Mistrzostwa świata – Mediolan 2025 – zawody indywidualne
20.00 **Premier League: The Big Interview** (37)
20.30 **Speedway+**
21.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
23.35 **Premier League: The Big Interview** (37)
0.10 **Liga+ Extra**

EUROSPORT 2

12.30 **Kolarstwo:** Tour of the Alps – 3. i 4. etap
15.30 **Cycling Show**
16.00 **Kolarstwo:** Wyścig Walońska Strzała
17.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Imoli
18.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Pietramuracie – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP
19.30 **Kolarstwo:** Tour of the Alps – 4. etap
20.30 **Discovery golf** – magazyn sportowy
21.00 **Golf:** Zurich Classic of New Orleans – 1. runda **(live)**
0.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Imoli

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy gry pojedynczej
11.00 **Piłka nożna z archiwum**
13.00 **Piłka nożna z archiwum**
15.00 **Piłka nożna z archiwum**
17.25 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga **(live)** Sezon zasadniczy w najwyższej klasie rozgrywkowej w Polsce zmierza ku końcowi. Tytułu zdobytego rok temu broni Legia Warszawa.
20.00 **Piłka nożna z archiwum**
22.30 **Piłka nożna z archiwum**
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Marsupilamki**
8.40 **Harmidom 2**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.30 **Harmidom 7**
15.30 **Smerfy 4**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.00 **Marsupilamki**
17.30 **Harmidom**

TELETOON+

7.50 **Paper Port 2**
8.05 **W Papierowym Porcie 2**
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 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**

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 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – mecze 1. i 2. rundy
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – mecze 1. i 2. rundy

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus – Bologna
14.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec: Bayer 04 Leverkusen – FC Bayern Monachium
16.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – CD Tondela
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: FC Barcelona – Celta Vigo
20.00 **Bundesliga Weekly** (35)
20.40 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – mecz półfinałowy: VfB Stuttgart – Freiburg **(live)**
22.50 **Ligue 1 Preview** (31)
23.25 **Full Impact** (33)
0.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – półfinał: Stuttgart – Freiburg

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Puchar Polski
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
13.30 **Piłka nożna z archiwum**
16.00 **Piłka nożna z archiwum**
18.00 **Piłka nożna z archiwum**
20.00 **Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie Ostatnie dwie odsłony kończyły się triumfami skandynawskich tenisistów. W 2024 roku turniej wygrał Casper Ruud, a sezon później Holger Rune.
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 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
11.20 **Dora 2**
11.45 **Rubble i jego ekipa**
12.45 **Psi Patrol 9**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.30 **Barbapapa 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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.25 **Tim Rex in Space**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki 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 Myszki 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 Myszki 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+ SPORT 5

8.20 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Falubaz – GKM Grudziądz
11.10 **Magazyn PGE Ekstraliga**
12.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
15.00 **Timbersport:** Mistrzostwa świata – Mediolan 2025 – zawody drużynowe
17.15 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Hunters PSŻ Poznań
20.00 **Dart:** Premier League Darts w Liverpoolu **(live)**
23.45 **Speedway+**
0.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – półfinał: Bayer – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Napoli – Lazio
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: St. Pauli – FC Köln
18.00 **Bundesliga Special** (18)
18.35 **Podróż do świata Calcio**
19.00 **Piłkarscy celebryci** – dok.
19.20 **Full Impact** (33)
19.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Rayo Vallecano – RCD Espanyol **(live)**
22.10 **Ligue 1 Show** (30)
22.45 **Bundesliga Weekly** (35)
23.20 **Ligue 1 Preview** (31)

POLSAT PLAY

6.00 **Niezwykłe pociągi**
8.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Kołowrotek**
11.05 **Budowlańcy**
12.35 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** – serial dokumentalny
22.05 **Górale**
22.35 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**

TVN TURBO

10.15 **Złomowisko PL 8**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Duda kontra Szafrański**
19.00 **Mobilni mechanicy**
19.45 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
20.30 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.20 **Z drugiej ręki**
23.05 **Wojny samochodowe**
0.05 **Ciężarówką przez Chile**

TVS

10.15 **Muzyczne dzień dobry**
12.05 **Dzisiaj w regionie**
12.25 **Muzyczne dzień dobry**
13.30 **Emeryci na tropie**
14.40 **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

17.30 **Odpowiedzialni za Kościół**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Głos Polski**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Zniewolenie**
23.00 **Sean – Światło w ciemności świeci** – dok.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 5da4f75c95

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.



Z POŚLIGZIEM

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.

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 prysznica skieruj od dołu piersi, a potem zataczaj wokół biustu ósemki.
- Polewaj łydki od stóp ku kolanom chłodną wodą, co zmniejszy opuchliznę.
- Wypróbuj skinicing, to zanurzanie 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 załamaniami 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 tłuszczyk, 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 ice glow dołączyły rollery z głowicą w kształcie wałeczka wypełnionego 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.

NA PÓŁCE

Wokół oczu



Przeciwzmarszczkowy 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 półtransparentny, wiśniowy kolor i szklisty połysk.

• ok. 20 zł (10 ml)

Specjalnie na noc



Krem-maska Intensywne 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 drobinkami



Suchy olejek do ciała Eternal Gold Organiqe mieni się drobinkami 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 jedwabiście gładką i miękką.

• ok. 27 zł (50 ml)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

eprasa.pl 5da4f75c95

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

JUŻ NIEDŁUGO BĘDĄ TWOJĄ OZDOBĄ

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 niezbędnmy 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 **minerały** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna", która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletka dziennie!

ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou Poland

eprasa.pl 5da4f75c95

PRZECIWZAPALNE 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 złagodzą 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 głogowa. Łyżeczkę pokruszonych owoców zalej szklanką wrzątku, zaparz i pij 2 razy dziennie.
- Przy osłabieniu, pogorszeniu nastroju, spowolnieniu metabolizmu pomoże popijanie przez cały dzień herbaty rozmarynowej. 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 wątrobę cielęcą, strączki takie jak soczewica i ciecierzyca, 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 Kardiochirurgii w Zabrzu. Wspierają układ sercowo-naczyniowy. Dostępne w aptekach i zielarniach.



• ok. 11 zł (50 g)

Przy łuszczycy

Leczniczy 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 emolientowy my'Bio – na suchość, szorstkość i mikrouszkodzenia naskórka. Zawiera ekstrakt z rokitnika, oleje roślinne (m.in. makadamia, migdałowy, kokosowy), witaminę E i glicerynę.



• ok. 14 zł (100 ml)

Dla skóry naczynowej

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 piciem kawy, herbaty i paleniem papierosów.



• ok. 9 zł (125 ml)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

e-prasa.pl 5da4f75c95

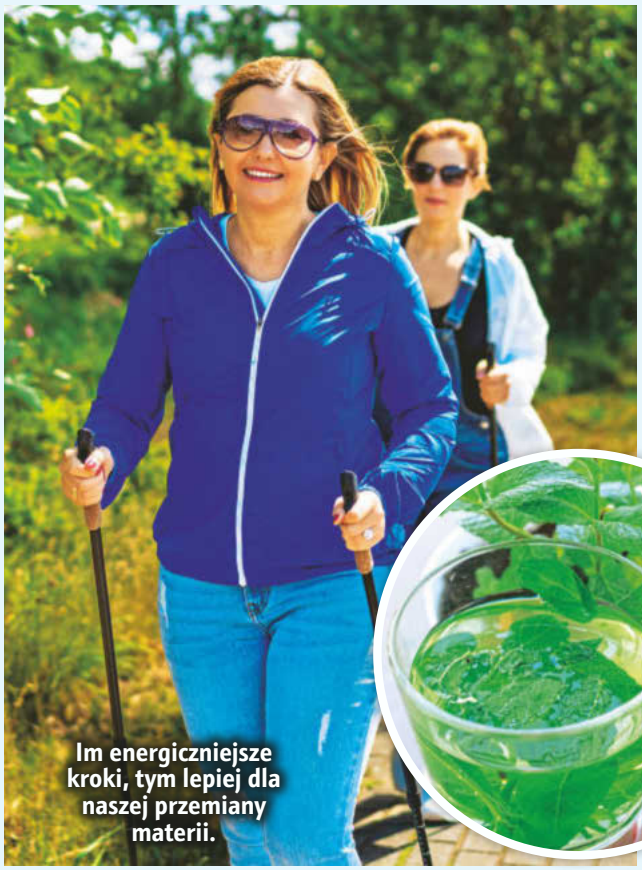
FOT. Adobe Stock (3), Arch/123RF/Picsel, mat. prasowe

RADY NA ZMNIEJSZENIE DOLEGLIWOŚCI

Kłopoty z żołądkiem?

Jeśli odczuwasz skutki przejedzenia, 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 przejedzeniu 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



eprasa.pl 5da4f75c95

GDY SPRAWA W SĄDZIE CIĄGNIE 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.



Zwykle można uznać, że przewlekłość ma miejsce, jeśli sąd nie podejmuje żadnych czynności przez 12 miesięcy.

To niestety zdarza się coraz częściej i dotyka coraz większej liczby osób. Czy uczestnik postępowania może coś zrobić, żeby je przyspieszyć?

Opieszały sąd

- Przepisy mówią, że przewlekłość postępowania ma miejsce, gdy sprawa w sądzie trwa dłużej niż to konieczne. Przykładowo sędzia przesuwa terminy rozpraw lub je odwołuje, powołuje 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.
- 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. Wypłaca 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

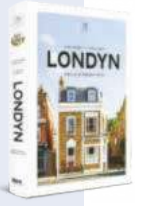
HANNA KRALL, ZBIGNIEW LIBERA



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 rozbiorze Rzeczpospolitej 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 przychylność małżonka, oddaje swojego młodszego 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 Bonapartego. 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

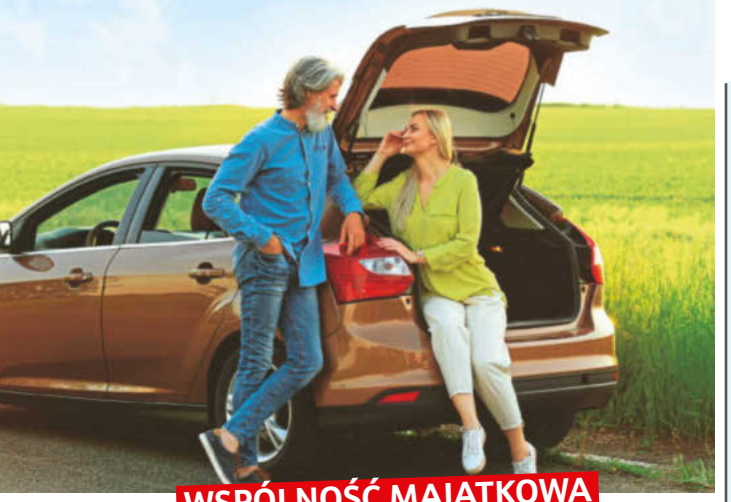
Joanna Jax

Olsztynianka, absolwentka Uniwersytetu Warmińsko - 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.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, materiały prasowe (4)

eprasa.pl 5da4f75c95



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.

CYFROWA LEGITYMACJA UCZNIA

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

REKLAMA



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.

eprasa.pl 5da4f75c95

PRZYDATNE W DOMU

Szybkie orzeźwienie

Koncentrat Tropikalna Pomarańcza – intensywnie owocowa dawka energii, która zachwyca 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 puszce to smaczny, zdrowy i sycący składnik wielu różnych potraw. Świetnie pasuje do sałatek, dań warzywnych. Może być bazą do przygotowania tradycyjnych potraw kuchni bliskowschodniej, 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 syci, zachwyca 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 gnocchi** ● **150 g sosu pesto** ● **200 ml bulionu** ● **175 g fety** ● **1 czerwona cebula** ● **4 łyżki oleju** ● **2 łyżki masła** ● **sól** ● **pieprz** ● **papryka** ● **bazylia**

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety opłucz, osusz, natrzyj solą, pieprzem i papryką. Obsmaż je dobrze na 3 łyżkach oleju. Przełóż 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 gnocchi. Smaż, mieszając, 10 minut. Zdejmij z patelni, odłóż. Na tłuszcz ze smażenia wrzuć posiekaną cebulę. Zeszklij ją. Dodaj bulion i pesto, wymieszaj. Sos zagotuj i przypraw do smaku. Włóż do niego filety i fasolkę, ogrzewaj 2 minuty. Dołóż gnocchi. 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, oprósz 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 posiekanymi ziołami.



Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. House of Food, mat. prasowe

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 kukurydzę. 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. Wkrusz 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

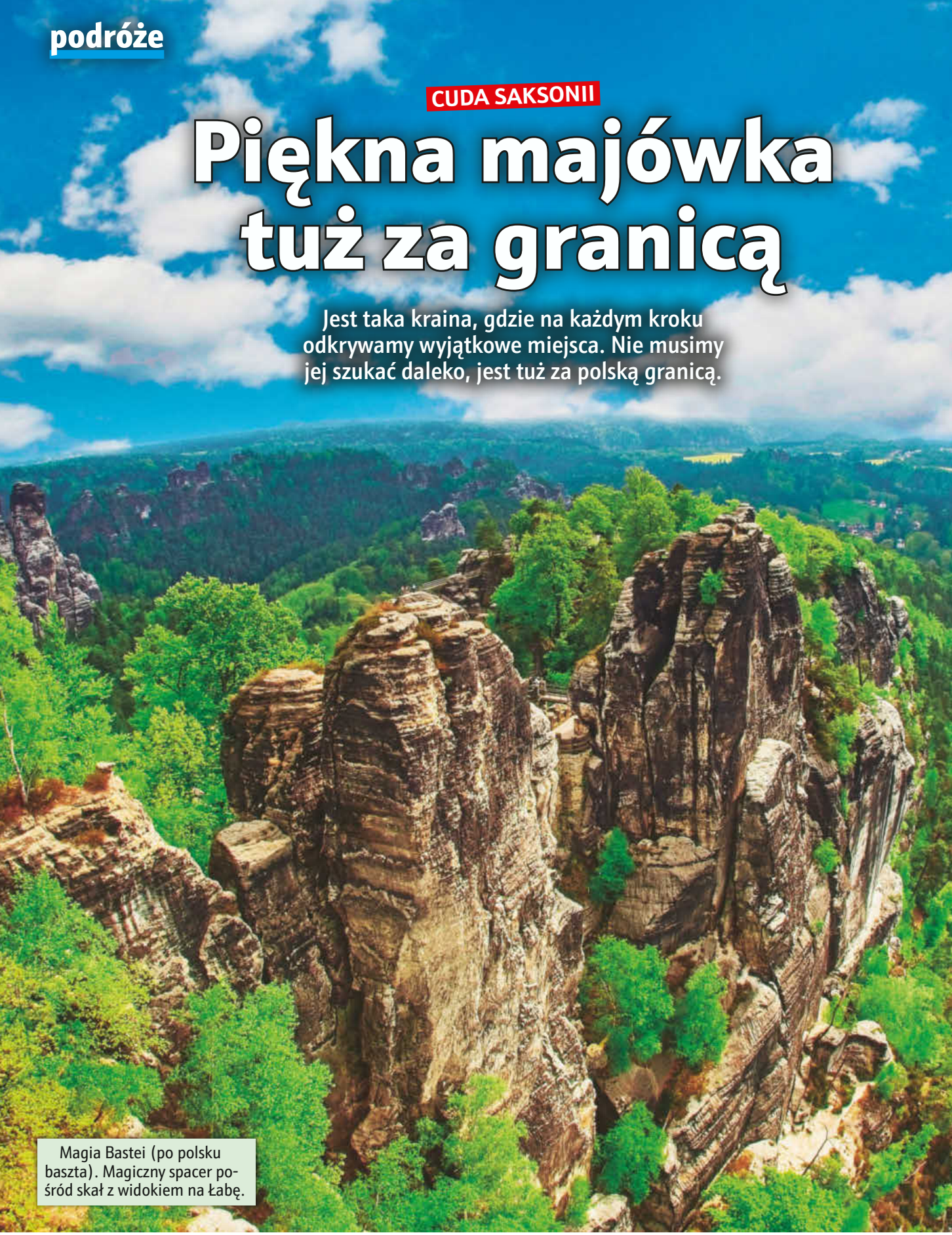


eprasa.pl 5da4f75c95

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.

eprasa.pl 5da4f75c95



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 zajrzymy 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 niezwykły, 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 zakręcić 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 cudo. Później Łaba poprowadzi nas ku ładnemu miasteczku. Pirna zachwyca urodą rynku i sąsiednich uliczek. Kusi restauracjami, barami i cukierniami. Pyszne miasto.

FOT. Paweł Zapała

eprasa.pl 5da4f75c95

czy pamiętasz, że... 17 – 23 kwietnia

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 „Przeminęło z wiatrem", „Ben-Hur", „Deszczowa piosenka" i „2001: Odyseja kosmiczna".



W SKRÓCIE

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 „Poszukiwany, 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. Spacery poprawią Twój nastrój.



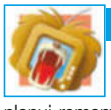
Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Flirt i spontaniczne rozmowy ożywią sferę uczuciową. Ktoś zaskoczy Cię wiadomością. **PRACA** Twoja komunikatywność pomoże zabłysnąć 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 zatęsknią 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 zaprezentuj 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 Wag. Wspólne wyjście odświeży relację. **PRACA** W firmie kluczowe okażą 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 nagłe zauroczenie. **PRACA** Skup się na długoterminowych celach. Twoja determinacja przyniesie przełom. **ZDROWIE** Zatroszcz 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 zaprocentuje.



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.

Fot.: East News, Forum

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group
TeleTydzień PBC

Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

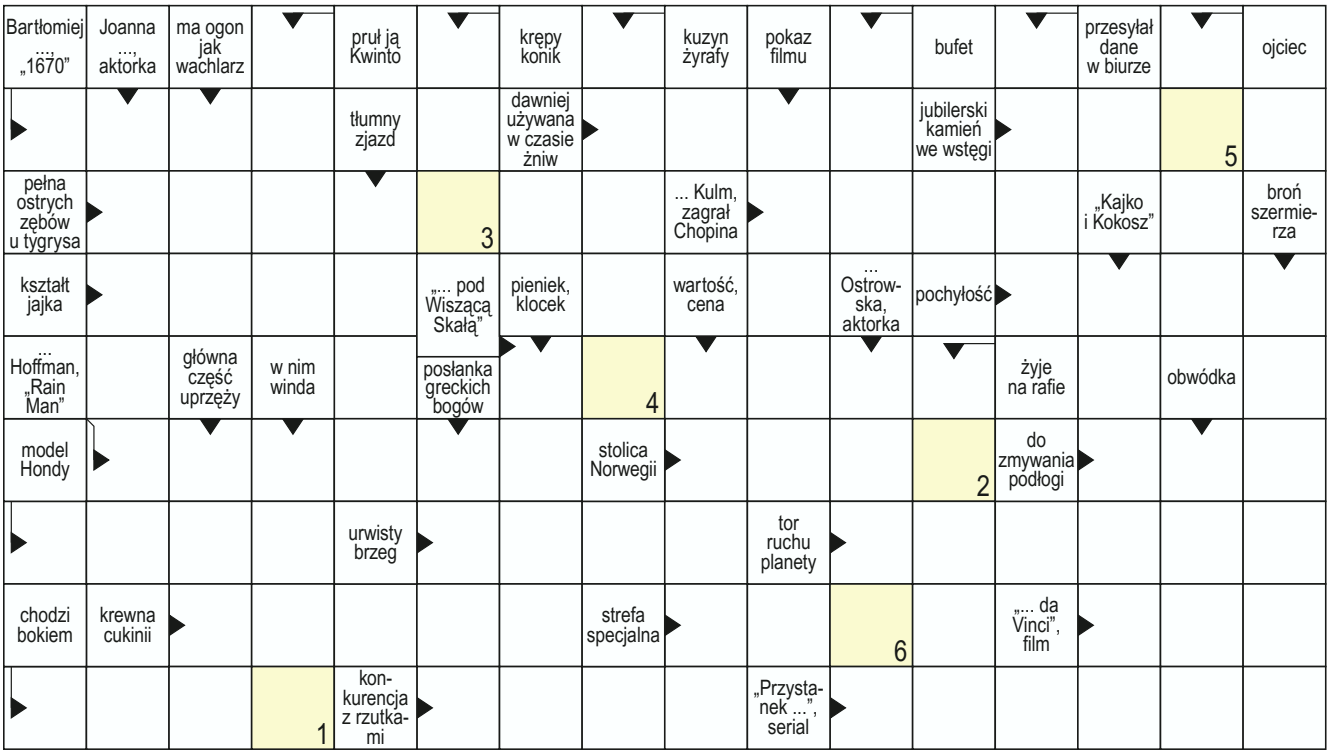
Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

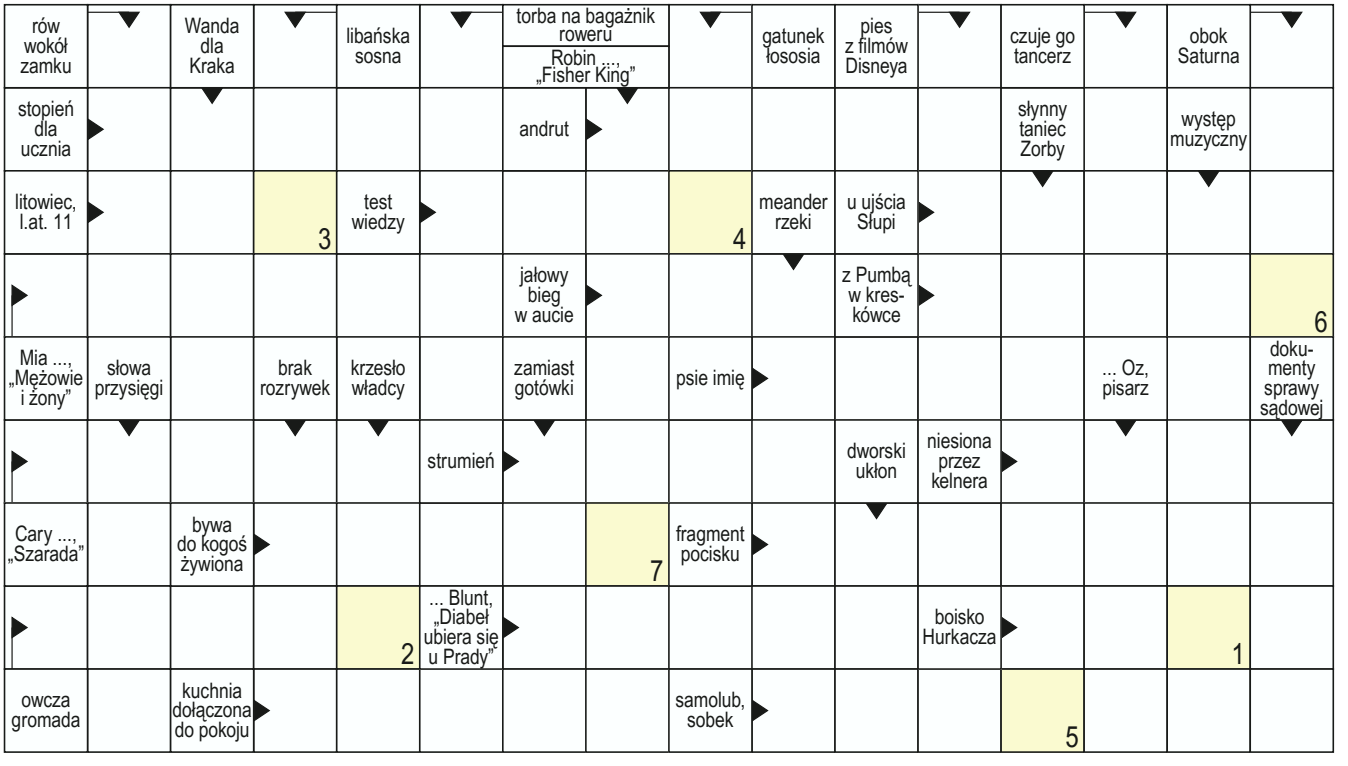
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

prasa.pl/5da4f75c95



1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie



1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 5da4f75c95

krzyżówka

„... z Piątej Alei”		dawna czapeczka do spania	wiadomość o przesyłce		po ordowiku			jądro Ziemi	liczydło Talesa	żrąca substancja		miara złota		obieżyświat	
										„Kto sieje ...”, film Kramera					
obłuda		spacer siwka			graniczy z Czadem / owad z barwnymi skrzydłami							1/100 funta szterlinga		zakręt, zagięcie	
					złączka do rur					skurcz mięśni			4		
„Psy 3. W ... zasad”		niewielka siekiera				8				włóknista tkanka 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 przełyk					mrzonka	zapora wodna		Ginger ..., „Karioka”	nielot z rzędu kazuarów			
						twórca						duża skrzynia		zaślepiający gniew	
pojazd kulisa			budyniowa do karpatki	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		nagłe 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		preria, pampa				
				syn Dedala					biegłość, wprawa						
pora śniadania	„Odyseja”					powieść Zoli					pieniądze dla kidnapera				5
				kotlet z mięsa wołowego					blizna						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 5da4f75c95



eprasa.pl 5da4f75c95

Niezwykły hołd dla każdego z 45 amerykańskich prezydentów

Platerowane czystym złotem (999/1000)





Rewers każdej ze sztabek jest taki sam

Za jedyne 5 rat
po 199 zł
(zamiast 5600 zł*)
BEZPŁATNA WYSYŁKA!

*Cena pojedynczej pamiątkowej sztabki – 124,44 zł.

- **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**



Pierwszy prezydent USA George Washington 1789-1797

Wymiary każdej sztabki:
35 mm x 15 mm



BEZPŁATNIE! Dla Ciebie w prezencie:

- **Ekskluzywna kasetka do kolekcjonowania**
- **Idealna do przechowywania Twojej cennej kolekcji**

Zegarek kieszonkowy z motywem amerykańskiego orła

- Klasyczny, stylowy, elegancki zegarek
- Model typu *full hunter* z kopertą ochronną



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 życzysz 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 Sulejówek) 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 Sulejówek.

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 Sulejówek • bok@mennica-numizmaty.pl

eprasa.pl 5da4f75c95